

**O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI XALQ TA'LIMI
VAZIRLIGI**

**A.QODIRIY NOMIDAGI JIZZAX DAVLAT PEDAGOGIKA
INSTITUTI**

JISMONIY TARBIYA VA JISMONIY MADANIYAT FAKULTETI

**JISMONIY TARBIYA NAZARIYASI VA MILLIY SPORT
TURLARI USLUBIYATI KAFEDRASI**

**“Himoyaga ruxsat beraman”
Jismoniy madaniyat va jismoniy
tarbiya fakulteti dekani**

_____ dots.

O.E.Muqimov

“ ____ ” _____ 2013 yil

**“Jismoniy tarbiya va jismoniy madaniyat” mutaxassisligi (5141900) bo'yicha
bakalavr darajasi uchun bajarilgan**

**MAVZU: “1-4 SINF O'QUVCHILARINI JISMONIY TAYYORGARLIGI
VA JISMONIY RIVOJLANGANLIGINI ANIQLASH YO'LLARI”**

BITIRUV MALAKAVIY ISHI

**Bajaruvchi:
Ilmiy rahbar:**

**Ismoilov D.T.
o'qit. To'ychiyev S.S.**

**Ushbu bitiruv malakaviy ish Jismoniy tarbiya nazariyasi va milliy sport
turlari uslubiyati kafedrasining 2013 yil _____ № ____ kafedra
yig'ilishida muhokama qilinib himoyaga tavsiya etilgan.**

Kafedra mudiri:

p.f.n. dots. Axmedov F.K.

Jizzax-2013 yil

MUNDARIJA

KIRISH	3
ISHNING MAQSAD VA VAZIFALARI	6
I. bob. BOSHLANG'ICH I-IV SINIF O'QUVCHILARINING JISMONIY TAYYORGARLIGI VA UNI ANIQLASH YO'LLARI	8
1.1. Boshlang'ich I-IV sinf o'quvchilarining jismoniy tayyorgarligi va jismoniy sifatlarini rivojlantirishda harakat faoliyatining o'rni va ahamiyati	8
1.2. Jismoniy tarbiya darslari jarayonida I-IV sinf o'quvchilari jismoniy tayyorgarligi va jismoniy sifatlarini oshirish yo'llari	19
II. bob. BOSHLANG'ICH I-IV SINIF O'QUVCHILARI JISMONIY TAYYORGARLIGI VA JISMONIY SIFATLARINI OSHIRISHNING HARAKATLI O'YINLARINI NAMUNAVIY O'RGATISH USLUBINI ISHLAB CHIQISH	22
2.1. Harakatli o'yinlar I-IV sinf o'quvchilarining jismoniy tayyorgarligi va rivojlanishidagi o'rni mavzusini noan'anaviy o'rgatish dars rejasini ishlab chiqish	22
2.2. I-IV sinf o'quvchilari bilan darslar jarayonida ta'lim standartlari asosida o'tkaziladigan harakatli o'yinlar qoidasi va o'tkazish uslubiyatini yoritib berish..	34
2.3. Boshlang'ich sinf o'quvchilariga jismoniy rivojlanishda, tayyorgarligini oshirishda tavsiya qilinadigan harakatli o'yinlar mavzusida bir soatli namunaviy dars rejasini ishlab chiqish	38
XULOSA	57
FOYDALANGAN ADABIYOTLAR	58

KIRISH

Mamlakatimizda “Ta’lim to’g’risida”gi qonunni (1997 yil) hayotga tadbqiq etish va o’quvchi-yoshlarning ta’lim tarbiyasini amalga oshirishda jismoniy tarbiyaning o’rni va ahamiyati “Jismoniy tarbiya va sport to’g’risida”gi qonun (2000 yil) bilan belgilab qo’yilgan.

O’quvchilarning harakat faoliyati ular organizmi uchun zarur bo’lgan kunlik va haftalik harakatlar miqdori bilan o’lchanishi fanda ma’lum. Bu hozirgi kunda 6 va haftasiga 36 soatdan kam bo’lmasligi kerak. Bu 36 soatlik miqdor jismoniy tarbiya darslari va darsdan tashqari mashg’ulotlar, tanaffusdagi harakatlar va mustaqil mashg’ulotlar hisobidan qoplanishi kerak.

Bu eng qadimgi davrlarda ham ilmiy-amaliy jihatdan kuzatilgan va tajriba - sinovlar orqali isbotlab berishgan. Ayniqsa Ibn Sino, I.P.Pavlov, M.S.Sechenov kabilarning anatomik-fiziologik tadqiqotlari, shuningdek, Respublikamiz olimlari T.S.Usmonxodjayev, R.S.Salomov, F.Xo’jayev, T.Xoldorov, B.Bo’riboev, F.Axmedov va boshqalarning bu boradagi mehnati muhim ahamiyat kasb etadi.

Kam harakatlar natijasida ish qobiliyati ham vaqti bilan kamayishi, susayishi va ishdan chiqishi muqarrardir. Bunday noxushliklarning oldini olish va batamom yo’q qilishning birdan bir davosi faol harakatlar (tabiiy va maxsus jismoniy mashqlar qilish) hisoblanadi. Shu asosda tushunchalar berish kerak. O’quvchilarning yoshiga qarab turli xil jismoniy tarbiya vositalaridan ayniqsa sayohatlar (turizm) hamda halq milliy o’yinlari bilan mashg’ul bo’lish faol harakatlarni ta’minlash, ularni takomillashtirish zarur bo’ladi. Bu o’z navbatida har bir o’quvchining jismoniy va aqliy ish qobiliyatini tiklash, rivojlantirishni ta’minlaydi. Shu sababdan faol harakat va ishchanlik tushunchalarini o’quvchilar ilmiy-nazariy hamda amaliy jihatdan chuqur o’zlashtirishlari maqsadga muvofiq bo’ladi.

Jismoniy tarbiya nazariyasi va amaliyotida jismoniy tayyorgarlik (tayyorlash) atamasi «Jismoniy holat», «Jismoniy rivojlanish», «Jismoniy sifatlar» kabi iboralarning asosini tashkil etish bilan birgalikda, ularni amaliy jihatdan foydalanishda muhim o’rinda turadi. Chunki bu ijtimoiy-pedagogik jarayon

sifatida kishilarning yoshi, jinsi, salomatligi, istak va qiziqishlari bilan bevosita bog'liqdir. Shu sababdan jismoniy tayyorgarlik mazmun, shakl va mohiyat jihatidan xayotda o'z o'rniga egadir. O'quvchi-yoshlarni jismoniy tarbiya dasturi talablarini bajarishga tayyorlash, sportchilarning mahoratini oshirishda ularning jismoniy tayyorgarliklarini ta'minlash kabi o'ta ma'suliyatli tarbiyaviy jarayonlar mavjud.

O'quvchilarni «Alpomish va Barchinoy» maxsus testlari talablarini bajarish va turli musobaqalarda ishtirokini ta'minlashda ularning jismoniy tayyorgarligini tarbiyalash ham muhim ahamiyatga egadir. Bunday jihatlar turli tarmoqlarda mavjud bo'lib, ularni maxsus jismoniy tarbiyalash (sport komandalari, harbiylar, ichki ishlar, o't o'chirish va h.k.) amalga oshiriladi. Bular o'z navbatida o'ta murakkab va ma'suliyatli tarbiyaviy jarayon sifatida dolzarb muammolardan biridir. Bu jismoniy tayyorgarlik ishlari boshlang'ich sinfda amalga oshirilishi kerak. Mavzuning dolzarbligi ham shundadir.

Yuqorida bayon etilgan fikrlar asosida o'quvchilarda quyidagi bilimlarni o'rgatishga to'g'ri keladi, ya'ni:

- inson faoliyatidagi jismoniy holatlarni tasvir etish va ularni baholash.
- jismoniy tayyorgarlikning umumiy va maxsus xususiyatlari bilan o'quvchilarni tanishtirish.
- jismoniy tayyorgarlikning ijtimoiy-mehnat sharoitlaridagi o'rni, vazifasi va mazmuni bilan qurollantirish.
- jismoniy tayyorgarlikning yoshi, jinsi va salomatlikka qarab qo'llanilish usullarini o'rgatish va hokazo.

Respublikada kadrlar tayyolash milliy davlat dasturi (1997), sog'lom avlod Davlat dasturi (1999), Davlat ta'lim standartlari (1999). «Alpomish va Barchinoy» maxsus testlari (2000) hamda O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining qator qarorlari (1993, 1996, 1999, 2002, 2007 va hakoza) aholining salomatligini yaxshilash, o'quvchi-yoshlar jismoniy barkamolligini tarbiyalash bilan bevosita bog'liq bo'lgan muhim muammolarni hal etishga qaratilgan.

O'zbekiston Respublikasi Prezidentining «O'zbekiston Bolalar sportini rivojlantirish jamg'armasini tashkil etish to'g'risida» (24 oktyabr 2002 y.) va boshqa farmonlarida yosh avlodni har tomonlama tarbiyalash va ayniqsa ma'naviy hamda jismoniy barkamollikka yetishtirish asosiy masala qilib qo'yiladi.

Yuqorida ta'kidlangan dasturlar, qarorlar va farmonlarning mazmuni va maqsadida buyuk kelajak avlodlarini jismoniy jihatdan barkamol qilib tarbiyalashga zamin tayyorlash ko'zda tutiladi. Bunda hozirgi davr jismoniy madaniyati va sportini yanada yuqori pog'onalarga ko'tarish, barcha avlodlarni jismoniy tarbiyalash, ularning jismoniy tayyorgarligini oshirishni taqozo etmoqda.

Jismoniy tayyorgarlik jismoniy barkamollik bilan egizak, desa bo'ladi. Ularning mujassamligi va samaralari maxsus jismoniy tayyorgarlikka yetaklaydi.

ISHNING MAQSAD VA VAZIFALARI

Jismoniy tayyorgarlik o'quvchilarning jismoniy rivojlanish va jismoniy taraqqiyot yo'nalishdagi qobiliyatlarini rivojlantirishga ham katta hissa qo'shadi. Shu bois mashq jarayonining dastlabki tayyorgarlik davrida jismoniy tayyorgarlikni amalga oshirish uchun umumiy vaqtning 80 % ajratiladi. Umumiy va maxsus tayyorgarlik o'rtasida muhim farq mavjud. Umumiy jismoniy tayyorgarlikda asosiy jismoniy sifatlar: kuch, tezlik, chaqqonlik, egiluvchanlik, chidamlilik, harakatlarning uyg'unligi va boshqalar rivojlantiriladi. Maxsus jismoniy tayyorgarlik alohida sport turlari va ularning asosiy usul (mashq)larini o'rganish va ularni bajarish, mahoratini oshirish bilan izohlanadi.

Ishning maqsadi:

Umumta'lim maktablari I-IV sinf o'quvchilarini jismoniy tarbiya darslari jarayonidagi harakat faoliyati va ish qobiliyatini o'rganish va ularni yanada yaxshilash yuzasidan amaliy tavsiyalar berish ishimizning asosiy maqsadidir.

Ishning vazifalari:

Ikki bob va besh paragrafda belgilangan ya'ni:

I. bob. Boshlang'ich I-IV sinf o'quvchilarining jismoniy tayyorgarligi va uni aniqlash yo'llari.

1.1. Boshlang'ich I-IV sinf o'quvchilarining jismoniy tayyorgarligi va jismoniy sifatlarini rivojlantirishda harakat faoliyatining o'rni va ahamiyati.

1.2. Jismoniy tarbiya darslari jarayonida I-IV sinf o'quvchilari jismoniy tayyorgarligi va jismoniy sifatlarini oshirish yo'llari.

II. bob. Boshlang'ich I-IV sinf o'quvchilari jismoniy tayyorgarligi va jismoniy sifatlarini oshirishning harakatli o'yinlarini namunaviy o'rgatish uslubini ishlab chiqish.

2.1. Harakatli o'yinlar I-IV sinf o'quvchilarining jismoniy tayyorgarligi va rivojlanishidagi o'rni mavzusini noan'anaviy o'rgatish dars rejasini ishlab chiqish.

2.2. I-IV sinf o'quvchilari bilan darslar jarayonida ta'lim standartlari asosida o'tkaziladigan harakatli o'yinlar qoidasi va o'tkazish uslubiyatini yoritib berish.

2.3. Boshlang'ich sinf o'quvchilariga jismoniy rivojlanishda, tayyorgarligini oshirishda tavsiya qilinadigan harakatli o'yinlar mavzusida bir soatli namunaviy dars rejasini ishlab chiqish.

- mavzuga mos adabiyotlarni o'rganish va tahlil qilish;
- ilg'or ish tajribalarini o'rganish;
- pedagogik kuzatish olib borish;
- o'quvchilar harakat faoliyati va ish qobiliyatini oshirish yuzasidan amaliy tavsiyalar berish;

Tadqiqot joylari va ularning predmeti:

Jizzax shahridagi 29-sonli umumta'lim maktabi I-IV sinf o'quvchilarining jismoniy tarbiya dars jarayoni tadqiqotning predmeti bo'lib xizmat qiladi.

Tadqiqotning usullari

- adabiyotlarni o'rganish va tahlil qilish;
- ilg'or tajribalarni o'rganish;
- pedagogik kuzatish;
- suhbat o'tkazish.

I. bob. BOSHLANG'ICH I-IV SINF O'QUVCHILARINING JISMONIY TAYYORGARLIGI VA UNI ANIQLASH YO'LLARI.

1.1. Boshlang'ich I-IV sinf o'quvchilarining jismoniy tayyorgarligi va jismoniy sifatlarini rivojlantirishda harakat faoliyatining o'рни va ahamiyati.

O'zbekiston sharoitida ijtimoiy-mehnat va sog'liqni saqlash tizimidagi barcha tadbirlar aholining sog'lom turmush tarzini yaxshilash, ularning mehnat qobiliyatini oshirish hamda uzoq yillar sog'lom yashashga qaratilganligi bilan muhim ahamiyatga egadir.

Sanoat ishlab chiqarishi, qurilishlar, qishloq va suv xo'jaligidagi mehnat faoliyatlarda jismonan barkamol bo'lishni taqozo etadi. Shu sababdan kishilarning sog'lig'ini mustaxkamlash, mehnat qobiliyatlarini takomillashtirish va mehnat samaradorligini oshirish yo'lida jismoniy tarbiya va sportga katta e'tibor berilmoqda.

O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining «O'zbekistonda jismoniy tarbiya va sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida»gi qarori (27 may 1999 y.) faqat sportnigina rivojlantirish, u bilan bog'liq, bo'lgan muammolarni (sport inshootlarini yaxshilash, kadrlar tayyorlash, xalqaro sport maydonlarida g'alabalarga erishish va hakoza.) hal qilish bilan chegaralanmaydi. Aksincha, aholining salomatligini yaxshilash, o'quvchi yoshlarning jismoniy barkamolligini ta'minlash, mehnatkash ishchi-xizmatchi va ziyolilarni jismoniy tarbiya va sport bilan muntazam shug'ullanishga jalb etishga qaratilgandir.

Mamlakatda o'quvchilar o'rtasida jismoniy tarbiyani ommalashtirishning asosiy maqsadi shundaki, insonlarning doimo sog'lom bo'lishi, bolalikdan jismoniy tarbiya bilan shug'ullanishga odatlantirish, iqtidorli yoshlarni sportga safarbar etish, sportchilarning jahon sport maydonlarida ishtirok etishi hamda yutuqlarni qo'lga kiritib, O'zbekiston shuhratini jahonda yanada kengaytirishga qaratilgan.

Ikkinchi tomondan esa, hozirgi davr texnika taraqqiyoti natijasida ko'pchilik mutaxassislarining o'tirib ishlashi, ijod qilishi kam harakat qilishiga olib kelmoqda. Bu o'z navbatida qon aylanish tizimining o'ta susayishi, ya'ni gipodinamiya kasalligiga chalinishiga sabab bo'lmoqda.

Uchinchidan esa, tamaki chekish, turli giyohlar va spirtli ichimliklarni yoshlikdan ko'p iste'mol qilish, turli xil yuqumli kasalliklarning (gripp turlari) kelib kirishi hamda shunga o'xshash turli xil sabablar orqali kasalmand kishilar ko'paymoqda.

To'rtinchidan - maktabgacha tarbiya muassasalari, barcha turdagi o'quv yurtlarida jismoniy tarbiya darslarining saviyasi pastligi, ommaviy sog'lomlashtirish jismoniy tarbiya - sport tadbirlariga yoshlarni ommaviy ravishda jalb etishining qoniqarsizligi 60-70 foiz o'quvchi-yoshlarning jismoniy tarbiya dasturi talablari hamda «Alpomish va Barchinoy» maxsus testlari normativlarini o'z vaqtida bajara olmasligi ma'lum bo'lmoqda.

Yuqorida ta'kidlangan eng muhim muammolar tarkibida yana juda ko'p kamchiliklar oqimi davom etmoqda. Bularning mazmuni va negizida jismoniy tarbiya, jismoniy rivojlanish hamda jismoniy tayyorgarlik kabi ijtimoiy-tarbiyaviy jarayonlarning chuqur singib ketmaganligi aynan namoyon bo'lmoqda.

Jismoniy tayyorgarlik tushunchasi shundan iboratki, har bir inson, ayniqsa-mehnatkashlar (aqliy va jismoniy sohada) va o'quvchi-yoshlarning har qanday mehnatga yaroqliligi (qobiliyati), doimo tayyor bo'lib turishi, jismonan baquvvat, chiniqqan bo'lishidagi faol harakatlardir. Bunday amaliy faoliyatlar faqat jismoniy mehnat va jismoniy mashqlarni bajarish yo'li bilan vujudga keladi va mustahkamlanadi.

Xalq orasida «Sog'liq pulga topilmaydi» degan naql bor. Bu haqiqatdir. Kasallikka chalingan kishilar buni yaxshi idrok etishadi.

Buyuk alloma Abu Ali Ibn Sino sog'liqni saqlash va uni mustahkamlashda jismoniy mashqlarni (badan tarbiyani) har qanday doridan ustun qo'yadi.

Qadimgi davrlarda falsafachilar salomatlikni ulug'laganlar. Bir badavlat kishi falsafachidan so'radi: «Inson hayotida eng ulug' narsa nima, davlatmi yoki shon-shuhrat ? » U kishi shunday javob qilibdi: «Na boylik va na shon-shuxrat insonni baxtli qila olmaydi. Salomatlik baxt va quvonchning bir manbaidir». Haqiqatan ham insonlarga eng katta baxt, shodlik, quvonch keltiruvchi narsa sog'liqdir. Sog'liqdan ortiq qimmatli narsa yer yuzida yo'q. Bu qat'iy va haqiqiy (ob'yektiv) xukmdir.

Inson salomatligi haqida mulohaza yuritilsa, albatta uni doimo saqlash, imkoniyat darajasida rivojlantirish lozim bo'ladi. Bunda jismoniy tayyorgarlik (tayyorlash) eng ustivor tadbir bo'lmog'i zarur.

Boshida ta'kidlanganidek, jismoniy tayyorgarlik ko'rish-shug'ullanuvchilarning (tarbiyalanuvchilarning) eng avvalo yoshi, jinsi va jismoniy holati (kasal yoki sog'lomligi) e'tiborga olinadi. Shu asosda beriladigan (bajariladigan) mashqlarning turkumi (kompleks), miqdori va bajarish usullari belgilanadi.

Ta'kidlanganidek shug'ullanuvchilarning yoshi, jinsi va jismoniy holatlariga qarab o'tkaziladigan mashg'ulotlarning ko'lami g'oyat keng. Ularning har biri alohida mavzudir. Shu sababdan jismoniy tayyorgarlikning umumiy xususiyatlarigagina qisman to'xtalish zarurdir.

Umumiy jismoniy tayyorgarlik deganda, har bir shug'ullanuvchining jismonan barkamolligi tushuniladi, ya'ni tez harakat qilish, turli xil mehnatlarni yengil bajara olish, yengil, chaqqon, kuchli va boshqa jismoniy sifatlarga ega bo'lishdir. Bunday fazilatlar va jismoniy sifatlarga ega bo'lish uchun esa har doim jismoniy tarbiya bilan shug'ullanish lozim bo'ladi. Bunda kundalik rejimga (ertalab, kechki bo'sh payt, dam olish kuni va h.k.) jismoniy tarbiya mashg'ulotlarni kiritish shartdir.

O'z o'rnida ta'kidlash lozimki, umumta'lim maktablari, akademik litseylar, kasb-hunar kollejlari va oliy ta'lim muassasalaridagi jismoniy tarbiya dasrlari umumiy jismoniy tayyorgarlik darajasini to'la bera olmaydi. Chunki

haftada 1-2 soatlik darslar mushak va bo'g'inlarga to'la kuch, harakatchanligini butun hafta davomida saqlashini ta'minlay olmaydi. Jismoniy tayyorgarlikka ega bo'lish uchun esa har kuni ertalab va kechki paytda jismoniy tarbiya va sportning u yoki bu turi bilan astoydil shug'ullanishni taqozo etadi. Buning o'rnini sport to'garaklari va sport musobaqalarigina bosishi (egallash) mumkin. Ya'ni jismoniy tayyorgarlikning asosiy yo'li har kungi jismoniy tarbiya yoki sport to'garaklari mashg'ulotlarida (haftada 3-4 marta) ishtirok etish hisoblanadi.

Jismoniy tarbiya nazariyasi va amaliyotida umumiy jismoniy tayyorgarlikning asosiy manbalari sifatida gimnastika, yengil atletika, suvda suzish, futbol sport o'yinlari, xalq milliy harakatli o'yinlari, sayyohatlar (turizm) tan olinadi.

O'quvchi-yoshlar yuqorida bayon etilgan jismoniy tarbiya vositalarini (sport turlari) darslar, mashg'ulotlar va musobaqalar orqali yaxshi tasavvur etishadi. Qolaversa, sport turlari bo'yicha davlat tilida yangidan nashr etilayotgan o'quv-uslubiy qo'llanmalar ko'paymoqda. Shu sababdan ularning umumiy jismoniy tayyorgarlikni tarbiyalashdagi mazmunlari hamda mohiyatlari haqida batafsil to'xtalishga hojat yo'q.

Xulosa qilib aytganda umumiy jismoniy tayyorgarlikning belgisi va natijalari quyidagi yo'nalishlarda ma'lum bo'ladi, ya'ni:

- Jismoniy mehnat qilishda tezda toliqmaslik, charchamaslik.
- Ob-havoning issiq-sovug'iga chiday olish.
- Turli xil kasalliklarga tezda chalinmaslik.
- Jismoniy mashqlarni (qo'lda tortilish, tirsaklarni yotgan holda bukib-yozish, tez yugurish) erkin bajara olish.
- Futbol, bosketbol, voleybol, tennis kabi sport o'yinlarida ishtirok etish.
- O'zi sevgan sport turi bilan shug'ullanish.
- O'rta va uzoq masofalarga yugurishda charchamaslik, chidash, suvda ko'p suzish va hakozi.

Jismoniy tayyorgarlik, jismoniy barkamollik bilan egizak, desa bo'ladi. Ularning mujassamligi va samaralari maxsus jismoniy tayyorgarlikka yetaklaydi.

Maxsus jismoniy tayyorgarlik jismoniy sifatlar bilan tutashib ketadi. Jismoniy sifatlar faqat sportdagina emas, balki ijtimoiy-turmush madaniyatimizda ham o'ziga xos xususiyatlarga egadir.

Maxsus jismoniy tayyorgarlik;

Bu tushuncha asosan inson tanasining ma'lum bir qismini (qo'llar, oyoqlar, bel va hakozi.) jismoniy jihatdan mustahkamlash, rivojlantirish harakat faoliyatlarini ixchamlashtirish, tezlashtirish kabi jihatlarga qaratilishi bilan alohida o'ringa egadir.

Yurtimizda, ijtimoiy-madaniy turmush sharoitimizda jismoniy tayyorgarlik muhim ahamiyatga egadir. Ayniqsa mehnat jarayonida qo'llar, oyoqlar, bel, bo'yin, yelka va boshqa a'zolarining tez ishlashi, o'tirib, egilib, tik turib ishlash yoki yuklarni ko'tarish kabi jismoniy mehnatlarni oson yo'l bilan bajarish, ularga chiday bilishni hayot taqozo etadi. Shu asosda sanoat ishlab chiqarishlari va boshqa turdagi mehnatlarda kasb-hunarga moslashtirib (o'tirib

ishlaydiganlarga tez harakat qilishi va hakozi.) maxsus mashqlar berib boriladi. Bu jarayon ham o'z navbatida maxsus jismoniy tayyorgarlikning bir yo'nalishidir.

Maktabda o'quvchilarning yoshi, harakatchanligi va salomatliklarini e'tiborga olgan holda turli xil harakatli o'yinlarni («kim tez boradi», «to'pga yetib ol» va hakozi.) o'tkaziladi. Bu asosan tez yurish, yugurish, burilish kabi harakatchanlikni tarbiyalashga qaratiladi. O'tirgan, yotgan va turgan holda turli xil gimnastika mashqlarini bajarish bilan qomatni (gavdani) to'g'ri o'stirish, umurtqa pog'onalari, qo'l, oyoq, bo'yin, panja va boshqa bo'g'inlarning harakatchanligini tarbiyalash amalga oshiriladi. Kichik to'plarni otish, ilib olish, bir-biriga uzatish, mo'ljalga (doira, devor va hakozi.) otib tushirish (tekkizish) kabi xilma-xil mashqlar, o'yinlar orqali esa tez harakat qilish, chamalash (ko'z harakati) kabi faoliyatlarni o'stirish bilan birga, sport o'yinlari haqida tushunchalar hosil qilinadi va ularni sportga qiziqish havasini uyg'otiladi.

Umuman olganda barcha bolalar uchun ishlab chiqilgan «Jismoniy tarbiya» dasturining mazmuni bolalarni jismoniy tarbiyalash, ularning maxsus (harakatchanlik, muvozanat saqlash, qomatni rostlash va h.k.) jismoniy tayyorgarliklarini shakllantirishga qaratilishi bilan e'tiborga loyiqdir. O'quv yurtlardagi (boshlang'ich ta'lim I-IV sinf, umumta'lim V-IX sinf, akademik litsey, kasb-hunar kolleji, o'rta maxsus va oliy o'quv yurtlari) «Jismoniy tarbiya» dasturi o'quvchi-yoshlarning yoshi, jinsi, salomatligi va jismoniy holatlarini hisobga olgan holda ishlab chiqilgan. Shu sababdan ularga umumiy jismoniy tayyorgarlik (jismonan zaifroq, kasalmand o'quvchilar uchun) alohida olib boriladi. Jismonan sog'lom va sport turlariga ishqiboz o'quvchi yoshlarga esa qo'shimcha ravishda maxsus jismoniy tayyorgarlik mashqlari berib boriladi. Bu jarayonlar iqtidorli yoshlarni sport bilan shug'ullanishlariga safarbar etadi.

Jismoniy tarbiya dasrlarida jismoniy tayyorgarlikni tarbiyalash jarayonlari o'quvchilarning layoqatlariga qarab quyidagi yo'nalishlarda olib boriladi (olib borilishi kerak):

- tez yugurish (30, 60, 100 m.);
- uzunlikka sakrash;
- to'siqlardan (ariq, soy, chuqurlik, g'ov va h.k.) yugurib va sakrab o'tish;
- to'pni (koptok) uzoqqa yoki mo'ljalga otish;
- turnikda tortilish (3-4 marta);
- kurash, boks elementlarini tez bajarish;
- sport o'yinlarining elementlarini bajarish;
- darvozaga to'pni tepib kiritish, to'pni tez yuritish va h.k.

Maxsus jismoniy tayyorgarliklarning ijobiy ta'siri, topshiriqlar va vazifalarning bajarilishini o'qituvchilar sinov-tajribalar orqali amalga oshiradi. Ko'rsatkichlar va natijalar ijobiy bo'lsa va o'sish (rivojlanish) darajalari yaxshi bo'lganda ularga yanada qo'shimcha mashqlar vazifa qilib berilishi mumkin.

O'quvchi-yoshlar bilan bunday munosabatda bo'lish, maxsus ishlash jarayonlari ularni sportga jalb etish va komandalar tuzishga bevosita yordam beradi.

O'quvchi-yoshlar o'quv va sport mashg'ulotlari hamda musobaqalarda egallagan malakalarini doimo takomillashtirib borishlari, keyingi ish jarayonlarida bundan maqsadli foydalanishlari lozim bo'ladi. Yuqorida ta'kidlangan jismoniy tarbiya vositalari (turli xil mashqlar), qo'llaniladigan usullar jismoniy tayyorgarlikka asos bo'la oladi. Ya'ni tezlik, chaqqonlik, ephillik, kuchlilik, egiluvchanlik, chidamlilik kabi jismoniy sifatlarning ilk bor shakllanishi va ularni mukammallashtirishga nazariy va amaliy jihatdan yo'l ochib beradi. Boshqacha aytganda yoshlarni maxsus jismoniy tayyorgarlik va jismoniy sifatlarga ega bo'lish haqidagi bilimlar bilan qurollantiradi.

Jismoniy tayyorgarlikning xususiyatlari

Insoniyat paydo bo'lib, ijtimoiy tuzilmalarning (farmatsiya) o'zgarishi, rivojlanishi natijasida ularning mehnat va ijtimoiy turmushda eng asosiy o'rinni egallagan jihatlardan biri jismoniy jihatdan har tomonlama rivoj topish ustun bo'lgan. Bu albatta tabiiy bir holdir. Chunki hayvonlarni ov qilish yoki ularning hujumiga qarshi turish (ibtidoiy jamoa tuzumi). Yer va mulk egasi bo'lish, ishlab chiqarish jarayonlarini takomillashtirish ma'lum darajada tengsizlikni (feodalizm davri) vujudga keltirgan. Bunday jarayonlar urug'lar, qabilalar, davlatlarning o'zaro urushlariga sabab bo'lgan. Barcha ko'ngilsiz, noxush voqealardan xolos bo'lish, qarama-qarshiliklarni yengish yoki ularga bardosh berish uchun jismoniy qobiliyatlarga (kurash, mushtlashish, nayza sanchish, qilichlashish, kamondan o'q otish va hakoza.) ega bo'lishni taqozo etgan. Natijada barcha joylarda jismoniy chiniqish va tayyorgarlik jarayonlarining u yoki bu turi hamda usullariga alohida e'tibor berilgan. Ularni Markaziy Osiyo, ayniqsa hozirgi O'zbekiston hududlarida yashab o'tgan avlod-ajdodlar misolida ham ko'rish mumkin. Bundan uch ming yillar avval yashagan Zardushtiylar (hozirgi Xorazm vohasi va uning atroflari) hayoti haqida «Avesto» (Zardushtiylar qomusi) kitobi dalildir. Unda faqat xudoga sig'inish va janglarda g'olib chiqishgina tasvir etib qolinmasdan, balki ijtimoiy-tarbiyaviy jihatlar, ayniqsa ma'naviy-ma'rifiy madaniyat ham yuksak darajada o'z ifodasini topgan. Uning negizida esa bolalikdan odob, mehnat qilish, jismonan chiniqtirish masalalari ustivor turadi.

«Alpomish» dostonida qadimgi avlodlarning madaniy urf-odatlari, oriyat uchun o'z jonini ham ayamaslik, Vatan, el-yurt uchun jasorat ko'rsatish hislatlari kuylanadi. «Alpomish» timsolida kurashda yengilmaslikka, chavandozlikda chidamlilik, kamondan o'q otishda mahorat, kuch va merganlik kabi jismoniy sifatlari o'z ifodasini topgan. Shuningdek «To'maris afsonasi»da (tarixiy shaxs-ayol, taxminan eradan avvalgi V-VII asrlar) xotin-qizlarning Vatan uchun kurashi, oriyat uchun qasos olish kabi xislatlar, jasoratlar bayon etiladi. Shunga o'xshash voqealıklar va afsonalari «Go'ro'g'li» turkumidagi xalq og'zaki ijodi durdonalari, «Qirq qiz», «Kun tug'mish», «Tohir va Zuhra» dostonlarida ham uchratish mumkin.

Ayniqsa, hunarni egallash, harbiylikdagi jasorat ko'rsatish kabi maxsus tayyorgarlik jarayonlari buyuk sarkarda Amir Temur va uning sulolalari (Mirzo Ulug'bek, Bobur va hakozi.) hayotida amaliy jihatdan o'z mazmuniga ega bo'lgan. Sharq she'riyatining sultoni, Hazrati Alisher Navoiyning «Hamsa» (besh jildli kitob) asarida va undan keyingi davrlarda ijod etgan shoirlar, falsafachilar, solnomachilar (tarixchilar) va boshqalarning asarlarida qahramonlik, jangovorlik, kasb-hunar egalari to'laqonlik bilan tasvirlangan.

XIX asr oxirlari va XX asr boshlarida Ahmad polvon, Hoji Abla, Hojimurod polvon kabi shaxslar butun Markaziy Osiyoda kurashlarda qatnashib yelkasi yerga tegmagan. Bunday tarixiy shaxslar yurtimizning barcha hududlarida mavjud bo'lgan.

Umuman olganda jangovorlik, qahramonlik, kasb-hunar va oriyat yo'lida maxsus xizmatlar, tayyorgarlik faoliyatlar cheksiz ko'p va keng bo'lganligi haqida tarxiiy manbalar, badiiy asarlar, tasvirlarda ularni uchratish mumkin.

Xulosa qilib aytganda barcha jangovorlik va ijtimoiy-madaniy jarayonlardagi tadbirlar mazmunida iqtidorli kishilarni maxsus jismoniy tayyorlash tadbirlari keng miqyosda olib borilgan. Bu meroslar bizning davrimizgacha yetib kelib, ularning shakllari, mazmunlari va mohiyatlari hozirgi davr talablari asosida takomillashtirilmogda.

Inson tanasining barcha a'zolari tabiiy va sun'iy harakatlarni baja-rish qobiliyatiga ega. To'qima va xujayralardagi fiziologik, kimyoviy o'zgarishlar (ish faoliyatlar) qon aylanishi va tanani oziqlantirishda xizmat qiladi. Uning ish faoliyatini yuritishda esa o'pka (havo almashish, bosimni qanday va hokazo), yurak va boshqa ichki a'zolarning xizmati hamda o'zaro bog'liqliklari harakat faoliyatlarni ishga soladi. Bosh miya va yurak-qon aylanish tizimi ularning barchasini yo'lga soladi. Bunday anatomik-fiziologik tuzimlar, faoliyatlar eng murakkab va tabiat inom etgan xizmatdir.

Bunday faoliyatlarning tabiiy ravishda davom etishida sun'iy (maqsadli) faol harakatlar muhim ahamiyatga egadir. Shu o'rinda misol: Bola tug'ilishi bilan qo'l-oyoqlarni har xil harakatlantiradi. Kunlar, oylar va yillar o'tishi bilan esa bu jarayonlar o'sadi, kengayadi, harakat turlari (o'tirish, emaklash, tayanish, tortish, yurish va hokazo) rivoj topadi. Bunda tabiiy faol harakatlarni rivojlantirishda otanalarning yordami (sun'iy harakatlar qildirish: suyash, yurgizish, buyumlarni ushlatish va hokazo) asosiy o'rinda turadi.

Inson ulg'ayishi bilan kundalik ijtimoiy turmush va mehnat jarayonlarida turli tuman faol harakatlarni bajarish, taqdirlash bilan ularga ko'nikib qoladi. Ayniqsa jismoniy mehnat qilishning turlari va mazmuni doimo taqdirlanishi (ekin maydonlarini chopish, haydash, sug'orish, hosilni yig'ib olish yoki asbob-uskunalarni ishlatish, avtomashina, poyozd haydash va hokazo) ularni bir zaylda faol harakat qilishga ko'niktirib qo'yadi. Natijada tanadagi ba'zi bir a'zolar (bo'g'inlar, umurtqa pog'onalari va hokazo) asosiy faoliyatlardan (egilish, burilish, o'tirib-turish va hokazo) chetda qolishi, tanada og'riqlar, noqulayliklar keltirib chiqaradi. Bunga o'xshash voqeliklar, jarayonlar ish kasbi yuzasidan odamlarda har xil bo'lishi mumkin. Ayniqsa, hozirgi texnika taraqqiyoti davrida

ko'pchilik kishilar, shuningdek o'quvchilar kompyuter tizimida ko'p vaqtlarini o'tirib o'tkazadi. Bu faqat ko'rish a'zolarinigina emas, bo'yin, yelka, bel, oyoq va boshqa a'zolarining ham harakatsizlikdan charchashiga olib boradi. Bunday holatlar qon tomirlarning harakat faoliyati susayishi va yurak urish tartibini kamaytirishga olib keladi. Jahon tibbiyot hamjamiyatining rasmiy ma'lumotlariga qaraganida qon bosimining pasayishi (gipodinamiya), yurak qon tomirlari kasalliklari bo'yicha xastalanganlarning soni AQShda ko'p uchraydi. Bu kasallikka duch bo'lgan va vafot etganlar soni har yili bir necha yuz ming kishini tashkil etadi. Buning asosiy sababi AQSHda texnikaning rivojlanishi, ularda millionlab kishilarning xizmat qilish, jismoniy mashqlar bilan kam shug'ullanishidir.

Bunday salbiy oqibatlarni yaxshi tushungan Germaniya, Yaponiya va boshqa bir qator mamlakatlarda (ular xam texnik rivojlanishda AQShdan qolishmaydi) mehnat jarayonida kuniga 2-3 marotaba (15-20 daqiqa davomida) maxsus (professional) ishlab chiqarish gimnastika mashqlari trenajyorlarda mashqlar, tennis va boshqa milliy sport turlari qismlari (elementlar) va harakatli o'yinlari maqsadli o'tkazib boradi. Bu o'z navbatida dam olish, harakatdan uzilib qolgan mushaklarni ishga solish, tana a'zolarini mustahkamlashga xizmat qiladi.

E'tibor etish lozimki, sobiq Ittifoq davrida Toshkent, Samarqand, Farg'ona, Navoiy va boshqa shaharlardagi yirik ishlab chiqarish korxonalarida oraliq (tanaffus) jismoniy tarbiya lahzalari (fizkultpauza, fizkultminut va hokazo.) tashkil qilinar edi. Shu asosda ishchilarning mehnat qobiliyatlari qayta tiklanar edi. So'nggi yillarda bu odatlar u yoki bu sabablar bilan to'xtatildi. Natijada ish qobiliyatini tiklovchi jismoniy mashqlarning mohiyatiga borgan kishilargina yolg'iz ravishda o'zlari bilganicha mashq bajarishga o'tmoqda.

Yuqorida ta'kidlanganidek, tananing salomatligi va ish faoliyatini ta'minlovchi mashqlar kasb yo'nalishi bilan bo'ladi. Qaysi soha va yo'nalishda bo'lmasin jismoniy mashqlar (gimnastika, harakatli o'yinlar, trenajyor mashqlari va hokazo.) tana a'zolarining ish mohiyatini tezlashtiradi. Bu esa yurak, qon tomirlarining urishini oshiradi. Mashqlarning bajarilish miqdori, hajmi va tezligiga qarab yurak urishi ham tezlashadi.

Ma'lumki yurak urishi instilarda doimo bir xil bo'lmaydi. Eng avvalo salomatlik va jismoniy chiniqishi bilan bevosita bog'liq bo'ladi.

Tibbiyot fanlarining asoslashiga, jismonan chiniqqan va sport yoki maxsus jismoniy mashqlar bilan doimiy shug'ullanuvchi yoshlarning yuragi tinch turgan paytida har daqiqada 60-65 marta uradi. Faol harakatlar va jismoniy mashqlar (yugurish, sakrash, sport o'yinlari, suvda suzish va hokazo.) bilan shug'ullanish jarayonida yuqoridagi ko'rsatkichlar 80-90 atrofida bo'lishi mumkin.

Jismoniy mashqlar, sport turlari bilan shug'ullanmaydigan yoshlarning yuragi har daqiqada tinch holda 70-75 marta uradi va 5-10 daqiqa jarayonida yugurish, sakrash, jismoniy mashq qilish davomida esa bu ko'rsatkich 100-110 ga chiqib ketadi. Bu yurak-qon tomirlari ish faoliyatiga ortiqcha yuk hisoblanadi.

Tabiiyki bunday hollarda nafas olish ham tezlashib ketadi. Jismonan chiniqqan yoshlarda jismoniy mashqlarni bajarish jarayonida ularning nafas olish darajasi odatdagidan (tinch holda) 3-4 baravar oshsa, jis-moniy mashq qilganlarda 7-8 baravar oshib ketadi. Bu hol ham nafas yo'llarini qisish, bo'g'ilishi va holsizlanishiga olib keladi.

Bulardan shunday xulosa qilish lozimki, sinf xonasida ko'p vaqt o'tirish tana a'zolarida (o'pka, yurak, qon tomirlari va hokazo) fiziologik salbiy o'zgarishlarga olib boradi. Bu esa salomatlikning pasayishi xarakat qobiliyatining susayishiga sababchi bo'ladi. Shu sababli, barcha o'quvchi-yoshlar, ijodkorlar o'zlari sevgan sport turlari, jismoniy mashqlar, sog'lomlashtirish jarayonida shug'ullanishi lozim bo'ladi.

Bolalar va o'smirlar organizmining anatomik va fizologik xususiyatlari;

Organizm funksiyalarining rivojlanishida markaziy nerv sistemasi va, avvalo, uning oliy bo'lagi-bosh miya po'stlog'i yetakchi rol o'ynaydi. Jinsiy yetilish davriga kelib, nerv sistemasining anatomik rivojlanishi deyarli batamom tugallanadi. Miyadagi harakat analizatori yadrosi-ning yetilish jarayoni 12-13 yoshlarga kelib tugallanadi.

Katta yarim sharlar funksiyalarining qaytadan qurilishi bolalarning xulq-atvori, psixikasida o'z aksini topadi. O'smirlik yoshida bolalarning umumiy psixik qiyofasi ayniqsa tez o'zgaradi. Bolada o'z-o'zini namoyon qila borish jarayoni boshlanadi. O'smirlarda ma'lum bir faoliyat turida o'z kuchini sinab ko'rish, biror bir natijaga erishish ishtiyoqi paydo bo'ladi. O'smir turli-tuman narsalarga qiziqqa boshlaydi, lekin bu qiziqishlar hali yetarlicha barqaror bo'lmaydi.

8-10 yoshda tafakkur va xotirada muhim o'zgarishlar ro'y beradi. Ta'lim va tarbiya jarayonida mantiqiy fikr yuritish va abstrakt tafakkur qilish qobiliyati rivojlanadi. O'rganilayotgan harakatlarga tanqidiy yondashish paydo bo'ladi. Xotira ishidagi o'zgarishlar shunda ifodalanadiki, esga olish ancha kichik yoshda bo'lganidek konkret hodisalardan umumiy xulosalar chiqarishga qarab bormaydi, balki umumiy tasavvurlardan borliqdagi konkret hodisalarning ayrim detallarini xotirada tiklashga qarab boradi. Shuning uchun bu yoshda sport turlari elementlari o'rganishni (texnikani bajarish detallariga alohida e'tibor bergan holda) yaxlit uslub asosida olib borish maqsadga muvofiqdir.

Bolalarda harakatlarni eslab qolish qobiliyati yosh oshib borgan sari ham miqdor, ham sifat jihatidan o'zgaradi. Bolalarning eslab qolish qobiliyati 7 yoshdan 12 yoshgacha bo'lgan davrda juda tez o'sib boradi. Bu davrda erkin harakatlar koordinatsiyasi ancha yaxshilanadi. Harakatlarga avvalgiga qaraganda kam kuch sarflanadi va ular tobora harakatlarni aniq va tez bajariladigan bo'lib boradi. 9-10 yoshli bolalar futbol o'yinining eng oddiy usullarini nisbatan oson o'zlashtirib oladilar, shu bilan birga, kattaroq yoshda ularni yanada takomillashtirish ishi ancha muvaffaqiyatli bo'ladi. 13-14 yoshli o'smirlarda koordina-siya bo'yicha murakkab harakatlarni o'rganishda pubertat davrining tormozlovchi ta'siri sezilarlidir. Bolalar bilan ishlovchi murabbiy va pedagoglar shuni hisobga olishlari kerakki, bolalar sport turlari bilan qancha erta shug'ullana

boshlasa, ularda shug'ullanuvchilar imkoniyatlariga mos bo'lgan harakat ko'nikmalari shunchalik tez va oson hosil qilinadi.

Bola yoshligidan sport bilan shug'ullansa, bu – organizmning shakllanishiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Bu ta'sir ikki xil namoyon bo'ladi: morfologik o'zgarishlar – bunda antropometrik belgilar tez o'sadi; funksional o'zgarishlar – bunda ishchanlik qobiliyati o'sadi.

Jismoniy mashqlarning suyak tizimi rivojlanishiga ta'siri ayniqsa sezilarlidir (bolalik yoshida suyak tizimida juda ko'p o'zgarishlar bo'ladi). Masalan, juda ko'p tadqiqotlar bolalar umurtqa pog'onasining juda ham qayishqoqligi va uzoq vaqt zo'riqish natijasida noto'g'ri holatda bo'lishi tufayli qiyshayib qolishi mumkinligidan dalolat beradi. 8-9 yoshli bolalarning umurtqa pog'onasi juda ham harakatchan bo'ladi. Bolalarda bo'yin va ko'krak qafasi bukiklari maktab yoshiga kelib qotadi. Bel bukiklari esa faqat balog'at yoshiga yetish davriga kelib to'liq qotadi. Umurtqa pog'onasining qiyshayishi tufayli kuzatiladigan qaddi-qomatdagi buzilishning ko'pchiligi 11-15 yoshlarda ro'y beradi. Bu yoshda umurtqa pog'onasining to'g'ri rivojlanishi uchun umurtqa mushaklarini mustahkamlashga yordam beruvchi mashqlar bajarishni topshirish juda muhimdir.

Bolalik yoshida suyak qotish jarayoni hali tugallanmagan bo'lishini hisobga olish kerak. 9-11 yoshlarga kelib, odatda, qo'l barmoqlarining suyagi, bir oz keyinroq, 10-13 yoshlarda bilak va jag' suyaklari, 14-16 yoshlarda bilak va jag' suyaklari qotadi. 14-16 yoshlarda epifizar kemirchaklarda, umurtqa pog'onalari orasidagi disklarda suyak qotish zonalari paydo bo'ladi.

Bolalar skeletining jadal rivojlanishi ularning mushaklari, paylari va bog'lovchi bo'g'in apparatining shakllanishi bilan mustahkam bog'langan.

Bolada 8 yoshda mushaklar og'irligi gavda og'irligining 27% ini, 12 yoshda –29,4% ini, 15 yoshda – 32% ini, 18 yoshlarga kelib esa 44,2% gacha tashkil etadi. Mushaklar og'irligining ortishi bilan birga ularning funksional xossalari ham takomillashib boradi.

Mushaklarning funksional xossalari 7 yoshdan 10 yoshgacha bo'lgan davrda jiddiy o'zgaradi. 14-15 yoshli bolaning mushaklari o'zining funksional hossalariга ko'ra katta yoshli kishining mushaklaridan unchalik farq qilmaydi. 11 yoshdan 19 yoshgacha bo'lgan davrda yoshlarning mushak kuchi bir tekisda rivojlanib bormaydi. 13 yoshdan 15 yoshgacha mushak kuchi eng ko'p o'sadi. Asosiy kuch ko'rsatkichlari 73,2 dan 103,2 kg gacha, ya'ni 30 kg ga ortadi. 15-17 yoshda absolyut mushak kuchi kam o'zgaradi, faqat 16-20 yoshlarda u katta kishiga xos bo'lgan darajaga yetadi. 17-19 yoshli yoshlarda asosiy kuch miqdori tegishlicha 126; 136,3; 159,1 kg ga yetadi. Asosiy kuch ko'rsatkichlarining o'rtacha yillik o'sishi yoshlarda 12,3 kg ni tashkil etadi. 12 yoshdan 18 yoshgacha mushak kuchining o'sishini ko'rsatuvchi maksimal miqdor tovon mushaklari bilan ifodalaniladi (2,5 marta).

Bolalar va o'smirlarning organizmi tezlik yuklamalariga yaxshi moslashadi. Shuning uchun 8 yoshdan 15 yoshgacha bo'lgan davr tezlikni va kuch sifatlarini rivojlantirish ham yosh ortgan sari qat'iy oshib boradi. Ular 13 yoshdan

16 yoshgacha eng yuqori darajada rivojlanadi. Bu davrlarda turgan joydan balandlikka sakrash natijalarining yillik o'sish ko'rsatkichlari tegishli 3,7 va 6,2 sm ga tengdir. 11 yoshdan 19 yoshgacha bo'lgan davrda sakrash balandligi 24 sm ga ortadi.

Bolalarda chaqqonlikning yoshga qarab rivojlanishi 10 yoshgacha ancha jadal bo'ladi. Keyingi yillarda chaqqonlik harakat apparati funksional imkoniyatlarining qat'iy ortishi hisobiga anchagina rivojlandi.

Kichik maktab yoshi (7-11 yosh) egiluvchanlikni rivojlantirish uchun eng qulay yoshdir. Xuddi shu yoshlarda bo'g'imlardagi harakatchanlik bilan mushaklarning baquvvat bo'lishi o'rtasida optimal nisbat kuzatiladi.

Maksimal tezlikning 75% ga to'g'ri keladigan tezlik bilan yugurish uzunligi bo'yicha aniqlanadigan chidamlilikning eng ko'p o'sishi 13-14 yoshlarda kuzatiladi, 15-16 yoshda chidamlilik kamayadi. Bu maksimal tezlikning o'sishi va buning natijasida ish quvvatining ortishi bilan tushuntiriladi. 17 yoshda o'smirlarda chidamlilik yana ortadi.

O'quvchilarning tashqi tuzilishi va ko'rinishini tekshirishda asosan bo'g'inlar suyaklarning holati (to'g'ri yoki qiyshiqligi), ba'zan terisining tozaligi (kasallik alomatlari yoki yaralar boshlanishi) jiddiy ravishda tekshirib ko'riladi. Illati bor o'quvchilarni maxsus guruhlarga ajratish yoki qo'shimcha tekshirish, ko'rikka yuboriladi.

Ko'rik-sinov va tekshirishda bo'yi, ko'krak, bo'yin, qo'llar va oyoqlarning uzunligi, toz va boshqa a'zolar o'lchanadi va o'quvchining maxsus hisob kartochkasiga yoziladi. Shuningdek, vena qon tomiri, yurak urishi, nafas olish tezligi ham o'lchanadi. Bunday hollarda o'quvchilarni turli faol harakatlar qilishga (joyda yurish, yugurish, sakrash va hokazo.) da'vat etiladi.

Antropometrik o'lchovlar:

Antropometrik o'lchov tushunchasi, asosan maxsus asbob-uskunalar, o'lchov vositalari texnik qurollar orqali odam tanasining tuzilishi, og'irligi, uzunliklar, mushaklarning kuchlari, qon tomiri urishi tezligi, nafas olishini chuqurligi va boshqa inson omillari aniqlanadi. Bunday o'lchovlar bilan tibbiy ko'rik, sinov o'tkazish va nazorat qilib borish ancha vaqt va mutaxassislar sonining ko'p bo'lishini taqazo etadi.

Spirometriya (puflab to'ldirish) asbobi orqali nafas olishning chuqurligi, o'pka sig'imining hajmi aniqlanadi. Tajribalarga qaraganda jismoniy jihatdan chiniqmaganlarning o'pkadan davo sig'imi-3800-4200 sm³, o'quvchi qizlarda 5000 sm³ gacha bo'lishi aniqlangan.

Mushaklarning kuchi dinamometriya, stanometriya kabi asboblardan o'lchanadi.

Yelka mushaklarining kuchini o'lchashda gantelni (3 kg) ma'lum vaqtgacha ushlab turish yoki ularni ko'proq ko'tarish (baland va yonga) bilan belgilanadi. Ya'ni kim ko'proq ko'tarsa uning kuchi ko'p bo'ladi.

Yugurish, suvda suzish va boshqa sport turlarida bajarilgan faol harakatlarning natijasida sekundomer, elektron hisoblash mashinalari (EXM) orqali

o'lchanadi. Sakrash, uloqtirish, irg'itish kabi turlarda asosan ruletkalar orqali o'lchanadi.

Umuman olganda tashqi ko'rinishi va tana a'zolarining funksional faoliyatlarini doimiy ravishda o'lchab-tekshirib borish natijalari o'quvchilarning jismoniy chiniqishi, rivojlanishi hamda mahorat yuritishida muhim tarbiyaviy ahamiyatga egadir. Ma'lumki, insonlarning ish qobiliyati, ayniqsa o'quvchilarning aqliy mehnat, o'quv jarayonlarida tananing (organizmning) ish qobiliyati asosiy o'rinda turadi. Bunda yurak va qon tomirlarining urishi, mehnatga tayyorgarligi muhim ahamiyat kasb etadi. Yurak va tomirlarining funksional harakatini o'lchashda turli hil vositalar va usullardan foydalaniladi, ya'ni:

Vena qon tomirlarini barmoqlar bilan bosib turib, 10 soniya (sekund) davomida necha marta urishi aniqlanadi. Masalan shu vaqt ichida 12 marta tomir urildi, deylik. Bir daqiqada (60 soniya) yurak urishini (qon tomiri orqali) aniqlash uchun 12 x 6 q 72 usulidan foydalaniladi. Demak, tekshiruvchining tinch holatda turishdagi yurak urishi 72 marta ekanligi aniq bo'ladi. Bu tibbiy jihatdan normal holatdir. Ya'ni sog'lom kishilarda tinch holda yurak tizimi urish darajasi 70-80 tani tashkil qiladi. Joyida sakrash va boshqa shunga o'xshash mashqlarni 5 daqiqa davomida bajarganda yuqoridagi ko'rsatkich 120-130 tani va undan ham ortiqroq sonni ko'rsatishi mumkin. Sport bilan shug'ullanuvchilarda bu ko'rsatkichlar ancha past bo'lishi kuzatilgan.

Tibbiy xodimlar yurak va qon aylinishi tizimi faoliyatlarini tonometr (tovush eshitishni o'lchash) va metronom (chizish-qiyshiliklar belgisi) orqali aniqlaydilar. Bu usulda balandlikka (45-50 sm) chiqish, tushish, yugurish, ba'zi yengil va murakkab mashqlarni bajarish yo'li bilan o'tkaziladi. Bunday hollarda harakat oldi, harakat jarayoni, harakatdan keyin tez va 5 daqiqa o'tgach o'lchanadi. Bu usullarda tonometr va metronom texnik vositalari aniq ko'rsatkichlarni bera oladi.

Keyingi yillarda tibbiy ko'rik va nazoratlarni o'tkazishda eng yangi texnik vositalardan (EXM, kompyuterlar, diagnoz qo'yish texnik asboblari va hokazo) maqsadli foydalanilmoqda. Xulosa qilganda, shifokorlarning tanani tashqi tekshirish va a'zolarining jismoniy holatlarini aniqlashda turli usullar hamda maxsus texnik asbob-uskunalardan foydalanilmoqda. Bular o'quvchilarning salomatligini belgilash va jismoniy tarbiya va sport bilan erkin shug'ullanishlariga yo'l ochib bermoqda.

1.2. Jismoniy tarbiya darslari jarayonida I-IV sinf o'quvchilari jismoniy tayyorgarligi va jismoniy sifatlarini oshirish yo'llari.

O'quvchilar jismoniy tarbiya va jismoniy rivojlanganligini aniqlashda jismoniy sifatlarning pedagogik va fiziologik mexanizmlari:

Jismoniy mehnat va jismoniy mashqlar sport bilan umuman shug'ullanmaydigan yoshlarning tanasidagi ba'zi xususiyatlarning jismoniy mashq qilishi natijasida o'zgarishi, ortiqcha yuk berish natijasida salbiy natijalar ko'rsatish haqida o'tgan bo'limda ba'zi bir fikr-mulohazalar bayon etildi.

Bu bo'limda jismoniy mashq va jismoniy tarbiya bilan u yoki bu darajada shug'ullanuvchilarda vujudga keladigan fiziologik o'zgarishlar haqida qisman fikr yuritish mumkin.

Ma'lumki, jismoniy mashq bilan shug'ullanuvchilar (shuningdek sportchilar ham) doimo tetik, gavda-qomatlari tik, qo'llari va yuzlari chayir (chiniqqan) bo'ladi. Oddiy turgan paytlarda ham 15-20 kg yukni mashina yoki boshqa ulovlarga (eshak, ot, xo'kiz, arava va hokazo.) emin-erkin ko'tarib ortaveradi.

Lekin ko'rinishida gavnali yoki ixcham bo'lsada, ba'zi bir yoshlar yuqorida aytilgan faoliyatni erkin bajara olmasligi mumkin. Chunki, ko'pchilik yoshlar hozirgi davrda darsdan kelib, ovqatlanib olgach, yotib dam olishga odatlanganlar. Bu ijtimoiy-turmush tarbiyamiz tarzidan namunadir. Bunga eng asosiy sabab darsdan toliqib kelish emas, balki televizordagi kino, videotasvir, konsert va hokazodir. Bunday odatlar yosh bolalar (5-10) orasida ayniqsa ko'paymoqda. Ular ham vaqti kelib, darsdan keyin «dam olish»ga shoshilishi muqarrardir.

Shu o'rinda aytish lozimki, bundan 15-20 yillar avval katta yoshdagilar, xatto keksa kishilar ham (60-70 yosh) odamlar (mehmonlar) oldidagina emas, balki oila a'zolari oldida, xatto yolg'iz o'tirganda ham yostiqa juda kam yonboshlar edi. Bunday holat asosan qishloq sharoitlarida, ko'p takrorlanishini o'sha davr keksalari quyidagicha ifoda etar edi, ya'ni: «Yonboshlasang, yotaversang beling mo'rt (bo'sh) bo'ladi. Kishilar oldida yonboshlash uyat (xurmatsizlik) bo'ladi». Bu gapda olam jahon tarbiyaviy mazmun va mohiyat borligini keksalarimiz yaxshi bilishadi.

Qishloq sharoitlarida har bir yosh bolalar kattalarning oldida yonboshlab yoki yotmaydi. Ota-onalar «uyat bo'ladi» tushunchasi orqali o'z farzandlarini odobli bo'lishga da'vat etadi. Afsuski, shahar sharoitlarida ko'pchilik ota-onalar, ayniqsa yosh oilalarda bolalarning kishilar, kattalar oldida qanday o'zini tutishi haqida doimiy nasihat (tarbiya) qilishmaydi.

Yuqoridagi naqllarni keltirishdan maqsad shuki, yonboshlab yoki yotib televizor ko'rish, hatto ovqatlanish gavnani bo'shashtiradi, bel umurtqalari oraliqlari ochiladi va o'z faoliyatini susaytiradi. Shu sababdan yonboshlash va yotishning ham o'rni hamda me'yori (juda toliqqanda) bo'lishi lozim.

Umuman umurtqa pog'onalari, shuningdek barcha a'zoldagi bo'g'inlar doimo mustahkam bo'lishi shart. Busiz faol harakatlarni (mehnat va sport)

maqsaddagidek bajarish mumkin emas. Shu bilan birgalikda bu a'zolarga tegishli asosiy mashqlarni (egilish, burilishi, yuk ko'tarish, osilish, sakrash, suzish va hokazo.) muntazam bajarib turish, bo'g'inlarni chidamlilikka va odatiy harakatlarni bajarishga mos qilib turadi.

Tanadagi a'zolarning mehnat va jismoniy mashqlar natijasida vujudga keluvchi fiziologik xususiyatlar va o'zgarishlarni quyidagilar bilan ifoda etish mumkin.

Barcha faol harakatlar qon aylanishini tezlashtiradi. Bu o'z navbatida qonning qizishi, issiqlikni tanaga chiqarishi tabiiydir. Natijada yuz, quloq va boshqa a'zolarida qizarish belgilari paydo bo'ladi. Yuklanish (nagruzka) kuchli bo'lganda bu holatlar aynan ko'payadi, nafas olish va chiqarish tezlashadi, chuqurlashadi. Peshona, yuz, bo'yin, quloq, ko'krak, qo'llar (kaftlar) va boshqa a'zolarida terlash sodir bo'ladi. Bunday jarayonlar jigar, buyrak, taloq, oshqozon-ichak va boshqa ichki a'zolarning ham faoliyatini tezlashtiradi. Oqibatda tanadagi ortiqcha suvlar va tuzlar chiqib ketadi, odam o'zini yengil sezadi (albatta yuvinishdan keyin).

Kuchli va davomli jismoniy mashqlarni ko'p miqdorda bajarish natijasida mushaklarda toliqish paydo bo'ladi. Ya'ni mushak tolalari, to'qima, xujayralar cho'zilishi, ortiqcha tortilishi va harakatlar natijasida o'z faoliyatlarini susaytiradi. Chunki qon aylanishi, modda almashishi, suvlarning chiqib ketishi, tuzlarning va boshqa mineral moddalarning kamayishi bunga sabab bo'ladi. Bunday fiziologik jarayonlar inson tanasining faoliyatlarini ma'lum darajada vaqtincha susaytirishi (charchatishi) mumkin, lekin oradan 5-10 daqiqa o'tgach tanadagi barcha a'zolarida yengillik xislari sezila boshlaydi. Cho'milish yoki yuvinish (dush qabul qilish) oqibatida har bir shug'ullanuvchi o'zini «qushdek yengil» sezadi, «parvoz qilish»ga (har qanday yumush va mexnatga tayyor) qodir bo'ladi. Shu sababdan jismoniy mehnat va jismoniy mashqlar bilan shug'ullanuvchilar doimo gigiyenik (tozalik) qoidalariga jiddiy e'tibor berishadi. Bunday insoniy fazilatlar va o'ziga xos xususiyatlarni oilada farzandlarga o'rgatib borish, chuqur singdirish, eng muhimi ularni jismoniy tarbiya bilan shug'ullanishi hamda gigiyenaga to'la rioya qilishni odatlantirish lozim bo'ladi.

Xulosa qilganda, barcha ixtisoslik bo'yicha tahsil olayotgan o'quvchilar eng avvalo inson tanasining tuzilishi (anatomiya) va ularning faoliyatlarini (fiziologiya) yaxshi bilishlari, shu asosda jismoniy va aqliy mehnat jarayonlarida o'zlariga mos (professional) mashqlar, o'yinlar, sport turlari bilan doimiy ravishda shug'ullanishni o'z oldilariga vazifa qilib qo'yishlari lozim. Bu faol harakatlarni rivojlantirish va mehnat qobiliyatining doimiy ravishda talab darajasida bo'lishning muhim omillaridan biri bo'lib hisoblanadi.

Mashqlar boshlanishi (tinch holat), 3-4 ta mashqlarni bajarishdan so'ng va mashqlar tugagach hamda qon tomirini (eng qulay usul bilan) har 10 soniya (sekund) jarayonida o'lchash, aniqlangan soniyalarni 6 soniyaga ko'paytirib, umum ko'rsatgich sonini aniqlab borish zarur. Bu tanadagi fiziologik o'zgarishlar va jismoniy rivojlantirishning natijalarini aniq ko'rsatib boradi. Bu holatlarni hafta yoki 10 kunda takrorlab, kundalikka yozib borish ma'qul. Ijobiy natijalarga

erishilsa mashqlarning turlari, bajarilish maqsadi, hajmlarini ko'paytirib borishga asos bo'ladi.

Mashqlarni bajarishga kirishishda albatta yurish, yugurish (vaqt, sog'liq, sharoitlar, imkoniyatga qarab) shart. Bu nafas olishni chuqurlashtirish va yurak-qon tomirlari faoliyatini tezlashtiradi. O'z navbatida qon to'qima va hujayralarga tezroq yetib boradi.

Ertalabki (kechki) gimnastika yoki jismoniy chiniqish maqsadida bajariladigan mashqlarni qon aylanish tizimi va bo'g'inlarning harakati, mushaklarining ish faoliyatlariga qarab olib borish shartdir, ya'ni avvalo bo'yin, yelka, ko'krak, qo'llarga mashq berish (har birini kamida 6-8 marta takrorlash), keyin oyoqlarga va so'ngra esa gavda harakatlari uchun mashq qilinadi. Eng oxirida esa sakrash (joyda yoki yurganda) bajarilib, undan so'ng nafas olish, qon tomirlari urishini boshlang'ich holatga keltirish mashqlarini bajariladi. Bu jismoniy tarbiyaning fiziologik va tabiiy-ilmiy asosini tashkil etadi. Sportda ham bu keng qo'llanilayapti.

II. bob. BOSHLANG'ICH I-IV SINIF O'QUVCHILARI JISMONIY TAYYORGARLIGI VA JISMONIY SIFATLARINI OSHIRISHNING HARAKATLI O'YINLARINI NAMUNAVIY O'RGATISH USLUBINI ISHLAB CHIQISH

2.1. Harakatli o'yinlar I-IV sinf o'quvchilarining jismoniy tayyorgarligi va rivojlanishidagi o'rni mavzusini noan'anaviy o'rgatish dars rejasini ishlab chiqish

1. Mashg'ulotning maqsadi:

O'quvchilarga harakatli o'yinlar I-IV sinf o'quvchilarning jismoniy tayyorgarligi va rivojlanishidagi o'rni mavzusidagi mashg'ulotlarni o'rgatishning namunaviy dars rejasini ishlab chiqish va uni o'quvchilarga yetkazishning samarali yo'llarini yaratish.

A) Ta'limiy maqsadi:

Boshlang'ich sinf o'quvchilarining jismoniy tayyorgarligi va jismoniy rivojlanishini harakatli o'yinlar orqali belgilash.

B) Tarbiyaviy maqsadi:

I-IV sinf o'quvchilarining jismoniy tayyorgarligi va jismoniy rivojlanishida harakatli o'yinlarga nisbatan qiziqishini shakllantirish.

V) Rivojlantiruvchi maqsadi:

O'quvchilarga harakatli o'yinlarni boshlang'ich sinf o'quvchilarning jismoniy tayyorgarligi va jismoniy rivojlanishga oid tushunchalar berib, o'quvchilarning ko'nikma va malakalarini shakllantirish, o'tgan mashg'ulotlarda ularning olgan bilimlarini mustahkamlash hamda ularda texnikaga nisbatan ijobiy munosabatni o'stirish.

2. Mashg'ulotning uslubi:

Dars an'anaviy, noan'anaviy, axborot texnologiyalari hamda ko'rgazmalilik asosida o'tiladi. Klaster, aqliy xujum, baliq skleti, venn diogrammasi va b.

3. Mashg'ulotning jihozlari:

Harakatli o'yinlar haqidagi adabiyotlar, ko'rgazmali qurollar, plakatlar, namunalar, tarqatma materiallar.

4. Tayyorlov qism:

Zalning darsga tayyorligini kuzatish, navbatchi va o'quvchilarning davomatini aniqlash, ularni darsga tayyorgarlik holatini tekshirish.

5. Yangi mavzu:

Harakatli o'yinlar boshlang'ich sinf o'quvchilarning jismoniy tayyorgarligi va jismoniy rivojlanishidagi o'rni mavzusidagi mashg'ulotlarni o'qitishning namunaviy dars rejasini ishlab chiqish

Reja:

1. Jismoniy tarbiya nazariyasi va amaliyotida harakatli o'yinlar.
2. Harakatli o'yinlarning ijtimoiy-tarbiyaviy fazilatlari, harakatli o'yinlarning aqliy tarbiyadagi o'rni.
3. Jismoniy sifatlarni tarbiyalovchi harakatli o'yinlar.
4. Harakatli o'yinlarda ijtimoiy mehnat tarbiyasi.
5. Harakatli o'yinlar mazmunida tabiat va fasllarning aks ettirilishi.
6. Harakatli o'yinlar mazmunida fasllarning tasvirlanishi.

Mashg'ulotning borishi

Harakat inson faoliyatining jismoniy tarbiya vositasi sifatida ko'p qirrali tarbiyaviy jarayondir. O'yinlar esa harakat faoliyatlarni o'stiruvchi va rivojlantiruvchi tabiiy va amaliy omillardan biridir. Ularning mutanosibliigi esa harakatli o'yinlar tushunchasini hosil qiladi.

Jismoniy tarbiya nazariyasi va amaliyotida harakatli o'yinlar eng muhim vosita sifatida insonlarning jismoniy kamolotini tarbiyalashga xizmat qiluvchi pedagogik jarayon hisoblanadi.

Harakatli o'yinlarning vujudga kelishi va rivojlanishi haqida aniq ma'lumotlar beruvchi manba'lar juda ko'p. Ulardan asosan ikki yo'nalishdagi tarixiy ma'lumotlarni keltirishning o'zi kifoyadir.

Birinchidan-Ibtidoiy jamoa davrida mehnat va ov qilishga o'rganish jarayonida hayotiy harakatlar, tabiatda uchraydigan turli voqealar (hayvonlar, parrandalar hayoti, fasllarning almashishi va h.k) ularni aks ettiruvchi o'yinlarning kelib chiqishiga sabab bo'lgan.

Ikkinchidan, ov qilish, qabilalar orasidagi urushlar, mehnat jarayonlarining mazmunini ifodalovchi toshlarga o'yib chizilgan suratlar hamda toshlar, yog'ochlar va boshqa qattiq buyumlardan yasalgan shakllardir.

Etirof etish joizki bunday dalillarni taniqli rus olimi N.I.Ponomarev (Leningrad, 1972), O'zbekiston arxeologik olimlari Ya.G'ulomov (akademik), T.Omonjo'lov (yosh, iste'dodli olim) va boshqalarning tadqiqotlarida ham uchratish mumkin. Ya'ni Termizdagi Dalvarzin tepa, Teshik tosh, Samarqandning Omonqo'ton tog'lari, Toshkent viloyatining Chotqol va Qurama tizma-tog'laridagi toshlarga o'yib chizilgan suratlarda ko'rish mumkin bo'ladi.

O'zbekiston tarbiya va san'atning yetakchi olimlari Usmon Qoraboyev, Malik Murodov, jismoniy tarbiya tarixi namoyondalaridan Yu.S.Sholomitskiy, Juma Toshpo'latov (Termiz), Hofiz Botirov (Buxoro), R.Abdumalikov (Toshkent), Anvar Akromov (Toshkent) va bir qator mutaxassislarning o'quv-uslubiy qo'llanmalarida ham harakatli o'yinlarning paydo bo'lishi, ularning ijtimoiy turmush va ta'lim-tarbiya jarayonlaridagi mohiyatlari bayon etilgan.

Tarixiy manba'lar, maxsus adabiyotlarni o'rganish, "Harakatli o'yinlar" to'plamlarini ilmiy-nazariy va pedagogik jihatdan tahlil qilish natijalari shuni ko'rsatadiki, harakatli o'yinlar ijtimoiy tuzumlarining taraqqiyoti, insonlar ongining o'sishi hayot mazmunini ifodalovchi cheksiz ko'p harakatli o'yinlarni yuzaga keltirgan.

Etiborli tomoni shundaki, harakatli o'yinlarning turlari, ularning mazmunlari va ijtimoiy-tarbiyaviy jarayonlari inson mehnati, aql-zakovati, jismoniy kamolotini tasvirlaydi. Shu asosda o'yinlar hosilni yig'ib olish, tabiat hodisalari, fasllarni aks ettiruvchi o'yinlar ko'proqdir. Hayvonlar, parrandalarning o'yinlari (mushuk va sichqon, zovurdagi bo'ri, kalhat, cho'loq hakka va h.k) orqali insonlarning ijobiy yoki salbiy hislatlari ifoda etiladi.

Harakatli o'yinlar qaysi soha, yo'nalishda bo'lmasin ular insonlarning faol harakatini tezlashtiruvchi, jismoniy rivojlanishni ta'minlovchi va aql-zakovatni (tafakkur) o'stiruvchi ijtimoiy tarbiyaviy xususiyatlarga egadir.

Jahon xalqlarining harakatli o'yinlari

Insonlar qaysi qit'ada, qaysi davlatda yashamasin va millatidan qat'iy-nazar sog'lom yashash va uzoq umr ko'rish niyatida bo'ladi. Ularning ijtimoiy turmush sharoiti va mehnat jarayonidagi barcha madaniy tadbirlar qatoridan jismoniy tarbiya va sport muhim o'rin egallaydi.

Oila, tarbiya va o'quv muassasalarini jismoniy tarbiyasiz tasavvur qilish qiyin. Shuningdek, sog'lomlashtirish markazlari, dam olish maskanlari va ayniqsa sport inshootlarida turli-tuman ommaviy sport tadbirlarini tashkil qilish jahon xalqlarining milliy an'analariga aylanib ketgan.

Ma'lumki, tarbiya va o'quv muassasalarida jismoniy tarbiya davlat ixtiyorida bo'lib, barcha tadbirlar va ta'minot ishlari ularning nufuzida bo'ladi. O'quv dasturlari tarkibida esa harakatli o'yinlar muhim ahamiyat kasb etadi. Yer yuzidagi barcha davlatlarning milliy bayramlari va sport musobaqalarida harakatli o'yinlardan maqsadli foydalaniladi.

Takidlash joizki, hozirgi davr sport turlarining aksariyat ko'pchilik qismi Yevropa, Osiyo, Amerika, Afrika xalqlarining milliy harakatli o'yinlaridan kelib chiqqan. Ya'ni XIX asrning ikkinchi yarmigacha avvalo oddiy tomosha sifatida va keyinchalik sport (musobaqalashish, kuch sinashish) xususiyatiga ega bo'lgan o'yinlar shaklida ommaviy tadbirlar o'tkazilgan. Ularda kurash, boks, qilichbozlik, o'q otish, suvda suzish va h.k ko'proq qo'llanilgan. Shu bilan bir qatorda qishloq sharoitlarida dehqonlar mehnati va ijtimoiy-tarbiyaini aks ettiruvchi harakatli o'yinlar (Rossiya: "O'tin yorish", "Kartoshka ekish", "Sholg'om tortish", "Qarmoq", "Qor bobo" va h.k) chuqur singib ketgan.

Hind xalqi “Chim xokkey”, Amerikada “Regbi”, Xitoyda “Ushu”, Yaponlarda “Karate”, Shimoliy yevropa mamlakatlarida (Norvegiya, Skandinaviya va boshqa) konkida uchish, chang’ida yurish, chanada o’ynash, itlar, bug’ularda poyga qilish kabi harakatli o’yinlar milliy bayramlarning mazmuni bo’lgan. Ular hozirgi davrda ham o’z mazmuni va mohiyatini yo’qotmagan va ko’pchiligi xalqaro sport darajasiga chiqqan.

Qozog’iston, Qirg’iziston, Turkmaniston, Tojikiston va ularning atrofidagi davlatlarda (Kavkaz, Sibir, Afg’oniston, Eron, Turkiya va h.k) milliy o’yinlar hisobida ot o’yinlari (poyga, qiz quvmoq, tortishish, ag’darish, otda to’p o’ynash), kaklik, qirg’iy (lochin) bilan ov qilish, to’y marakalari va milliy bayramlarda kurash, yelka urishtirish, arqon tortishish kabi xalq milliy o’yinlari keng tarqalgan.

Yana bir e’tiborli tomoni shundaki, ilgargi davrlarda “Harakatli o’yinlar” to’plamlari nihoyat darajada ko’p nusxada nashr etilgan. Ular barcha o’quv yurtlari va bolalar maktabgacha ta’lim muassasalarida keng tarqaldi. Shu sababli mazkur to’plamlardagi harakatli o’yinlar xalq orasiga singib ketib, hozirgi davrda ham ulardan foydalanilmoqda.

Etirof etish lozimki, hozir mavjud bo’lgan va qo’llanilayotgan harakatli o’yinlar mazmun va mohiyat jihatdan o’zining qiymatini yo’qotgan emas.

Xulosa qilib aytganda jahon xalqlarining madaniy aloqalari asosida harakatli o’yinlar ham u yoki bu xalqning ijtimoiy-madaniy va tarbiyaviy jarayonlariga tobora chuqur singib bormoqda. Bu o’z navbatida xalqaro madaniy aloqalarni kengaytirish va ularning hayoti bilan yaqindan tanishishda, eng muhimi esa o’quvchi-yoshlarni jismoniy jihatdan barkamol qilib tarbiyalashga xizmat qiladi.

Harakatli o’yinlarning ijtimoiy-tarbiyaviy fazilatlari, harakatli o’yinlarning aqliy tarbiyadagi o’rni.

Aqliy tarbiya pedagogik jarayonning eng yuqori pog’onasidir. Bunda barcha fanlar qatori, jismoniy tarbiya fani hamda uning muhim vositasi bo’lib hisoblangan harakatli o’yinlarning ham o’ziga xos xususiyatlari va fazilatlari mavjud. Shu sababdan aql-zakovatni o’stiruvchi matematika, til-adabiyot, rasm va boshqa fanlardagi ba’zi mazmunlar harakatli o’yinlarda ham maqsadli foydalaniladi. M: Boshlang’ich sinf (I-IV) o’quvchilarining jismoniy tarbiya darslaridagi harakatli o’yinlarda “Tartib soniga qarab chaqirish”, “Tartib soningni yoz” (doskada o’z nomerini yozish), “Katakarda sakrash” (kvadratlardagi tartib soniga qarab sakrab o’tish), “Kim tez aytadi” (bir xil so’zlar yoki o’xshash so’zlarni takrorlash) va h.k.da tartib sonlarni bilish, chiroyli qilib yozish, ovozlarni baland chiqarib chaqirishlarda tamoq yo’llarini chiniqtirish kabi fazilatlar mujassamlashgandir.

Ba’zi harakatli o’yinlarda tekis joylarda (asfalt) to’g’ri chiziq, doira (aylana) va boshqa shakllarni tez va chiroyli chizish kabi talablar amalga oshirilib, bunda ham aqliy jihatdan tarbiyalash jarayonlari namoyon bo’ladi.

Iplarda (arqon) ikki-uch qavatli va undan ortiq bo'lgan tugunlarni bajarish va ularni tez yechish, to'plarni xalqa yoki savatga tashlash, doiraga tushirish, kichik to'plarni devorga chizilgan aylana ichiga otib tegizish kabi o'yinlarda ham aql bilan ish tutish, chamalay bilish kabi hayotiy faoliyatlar amalga oshiriladi. Bu kabi harakatli o'yinlar turi va soni ko'p bo'lib, ular o'quvchi-yoshlarning yoshi, jismoniy tayyorgarligiga qarab qo'llaniladi.

O'quvchilar va katta yoshdagi kishilar uchun ham aqliy tarbiyani mukammallashtiruvchi harakatli o'yinlar mavjud. M: "poda to'p" (cho'pon) o'yinida tayoqni o'z "uyi"da saqlash, raqiblarga yo'l bermaslik, sharoitga qarab "poda"ni (to'p) haydash, tezda joy almashish kabi harakatlarda o'ylab ish qilishni talab etiladi. "Kim keldi" o'yinida ko'zi bog'langan o'yinchi yuruvchining oyoq sharpasini eshitish, turganda kim ekanligini sezish va ayta bilish kabi sezgirlik talab etiladi.

Umuman olganda harakatli o'yinlarda aniq ko'rish, eshitish, his qilish, ovozlardan tanish va boshqa aqliy xususiyatlarni ishlatish, ularni tarbiyalash kabi tarbiyaviy jarayonlar mujassam bo'ladi. Shu sababdan harakatli o'yinlarni tanlash va ularni o'tkazishda jismoniy sifatlar qatorida aqliy tarbiyani ham e'tiborga olish zarurdir.

Jismoniy sifatlarni tarbiyalovchi harakatli o'yinlar

Jismoniy sifatlar (tezlik, kuchlilik, chidamlilik, egiluvchanlik va h.k) tushunchasi jismoniy tarbiya mutaxassisleri, shu sohadagi o'quvchilar hamda ko'pchilik sport ixlosmandlariga ma'lum. Shu tufayli ularga batafsil to'xtalishga hojat bo'lmas kerak.

Jismoniy sifatlarni tarbiyalashga xizmat qiluvchi muhim o'yinlarning ahamiyati haqida dalillar keltirish maqsadga muvofiqdir.

Tezlikni tarbiyalashga xos o'yinlar: To'pli estafeta o'yinlari, to'siqliklardan tez sakrab yoki yugurib o'tish o'yinlari ("quvnoq startlar" televizion o'yinlariga e'tibor bering), "quvlashmachoq", "bekinmachoq", "kim tez", "to'p kapitanga" kabi harakatli o'yinlarda tez yugurish talab etilib, burilish, to'xtab yana yugurish kabi harakatlar ko'p takrorlanadi. Natijada esa shug'ullanuvchilarning ko'rish, eshitish sezgi a'zolari hamda butun gavda a'zolaridagi suyak, mushak tizimlarining harakatchanligini ishga soladi. Shu orqali jism tezlik bilan harakat qilishga qodir bo'ladi. Bunda o'yinlarni tanlash, tashkil qilish jarayonlarida shug'ullanuvchilarning yoshi, salomatligiga qarab o'yin joylariga ham e'tibor berish kerak.

Kuch sifatini tarbiyalashga doir o'yinlar: Harakatli o'yinlar tarkibida kuchni talab etuvchi va bu sifatni tarbiyalovchi o'yinlar ham ko'p. M: "yelka urishtirish", "yelkaga minib tortishish", "piyoda ko'pkari", "arqon tortishish", "arqonda osilib chiqish", "yuklarni bir joydan ikkinchi joyga ko'tarib o'tkazish", "tez o'tirib turish" kabi o'yinlarda tezlik va kuchlilik sifatlarning birgalikda ishlatilishini talab qilinadi. Bunda shug'ullanuvchilarning og'irlik vazni, jismoniy tayyorgarligi va jinsiga qarab o'yinlar tanlanadi. Og'ir va murakkab mashq-

harakatlarning ishlatilishi asosan mushaklar va suyak (bug'inlar) tizimining amaliy faoliyatini kuchaytirish bilan belgilanadi.

Ta'kidlash lozimki, harakatli o'yinlar orqali kuch sifatlarini tarbiyalashning asosiy maqsadi shundaki, bu barcha yoshdagi kishilarning ijtimoiy mehnat va turmush sharoitida zarur bo'lgan yumushlarda faol harakat qilishga qaratilishi bilan muhim ahamiyatga egadir. Chunki kuch hayotiy zaruriyatdir.

Chaqqonlik sifati tezlik bilan chambarchas bog'liqdir. Shunday bo'lsada chaqqonlik (epchillik) sifatining hayotiy zaruriyatlari o'zgacha bo'ladi. M: to'p o'yinlarida ilib olish, yuritish, uzatish, uloqtirish kabi hislatlar shug'ullanuvchini chaqqon-epchil bo'lib, harakat qilishga da'vat etadi. Shuningdek, ba'zi to'siqli joylardan sakrab (irg'ib), burilishlardan surinmay, yiqilmay o'tish, tennis to'plarini uzoqqa otilganda tez ilib olish, ularga yetib olish kabi harakatlarda ham epchil-chaqqon bo'lishlar ko'rinadi.

Bu sifadni tarbiyalash maqsadida uyushtiriladigan harakatli o'yinlarni ham shug'ullanuvchilarning yoshi, jismoniy holati va jinsiga qarab tanlash maqsadli bo'lishi lozim.

Joylarni tayyorlash, asbob-uskunalardan foydalanish va o'yinlarni o'tkazishda shikastlanish, jarohat olish kabi jarayonlarni avvaldan ko'zda tutish talab qilinadi. Shu sababdan o'quvchilar o'quv amaliyoti (praktika) jarayonlarida bunday tarbiyaviy xususiyatlarni ko'ra bilishi va amalda qo'llay bilishi lozim.

Chidamlilik sifatlarni tarbiyalovchi harakatli o'yinlar tarkibidagi "eshak mindi", "chillik" (zuv-zuv), "oq suyak", "kim kuchli", "tirmashib chiqish", "narvonlarda osilish va oshib tushish" kabilarni ko'rsatish mumkin. Umuman olganda deyarlik barcha harakatli o'yinlarda bu xususiyat mavjuddir. Ya'ni nafas olishni chuqurlashtirish, tez nafas olayotganda uni sekinlashtirish, tana a'zolarining charchashi yoki urilish natijasida og'riqlar paydo bo'lishida chidash, bardosh berish muhim ahamiyatga egadir. Bunda gavda harakatlari (qo'llarni yozib, ko'tarib nafas olish va nafas chiqarish, gavdani egib turish, o'tirish va h.k) hamda og'riq joylarni siypalash kabi faoliyatlardan foydalanish chidamlilikni oshirishga yordam beradi.

Chidamlilikni talab etuvchi harakatli o'yinlarni kichik bolalar (I-II sinf) bilan o'tkazishda juda ehtiyotkorlik talab etiladi yoki o'tkazmaslik zarur.

Chidamlilik ham hayot ehtiyoji hisoblanib, u yoki bu sabablar orqali og'riqlar paydo bo'lganda yoki ko'p o'ynab charchaganda seziladi. Shu sababdan jismoniy jihatdan chiniqtirish yo'lida chidamlilikka doir maxsus o'yinlarni tanlash, to'g'ri tashkil etish va ular doimo nazoratda bo'lishi kerak. Ya'ni shug'ullanuvchilarning o'yinlar jarayonida shikastlanishi, jarohat olishiga yo'l qo'ymaslik zarurdir. Aks holda shug'ullanuvchilar, ayniqsa o'quvchi-yoshlar va jismonan zaifroq o'quvchilarda (qizlar ko'proq uchraydi) o'yinlardan chetlashish, xohish bildirmaslik hollari yuz beradi. Bu o'z navbatida jismoniy tarbiya darslari yoki o'yin jarayonlaridagi musobaqalarning saviyasini pasayishiga sabab bo'lishi aniqdir. Shu sababdan o'quvchilar ruhiy tetiklik, har qanday sharoitda ham chidash-bardosh berish yo'llarini chuqurroq o'zlashtirishlari ma'qul bo'ladi.

Egiluvchanlik sifati qayishqoqlik xususiyatiga egadir. Ya'ni, gavda bug'inlari hamda mushaklarning cho'zilishi va tortilishi juda murakkab jismoniy mashqlarni bajarishni ta'minlaydi. O'z navbatidayesa tezlik, kuchlilik va chidamlilik kabi jismoniy sifatlarni o'z ichiga oladi. M: barmoqlarni qisish, tirsak va tizzalarni bukish, orqa va oldinga egilish, oyoqlarni keng yozib (shpagat) o'tirish kabi harakat-mashqlarda egiluvchanlik, qayta tortilish (tik turish) kabi holatlar ustun turadi. Bunday harakatlar juda ko'p o'yinlar mazmunidan joy olganligi ma'lumdir. M: o'tirg'ichda (gimnastika skameykasi) yotgan holda to'plarni sherigiga uzatish, emaklab yoki qorinda yotgan holda oldinga tortilish kabi estafetali o'yinlarda mazkur jismoniy sifatlarga ega bo'lish talab etiladi.

Ta'kidlash lozimki, haraktli o'yinlarda mushaklarning ortiqcha cho'zilishi va bir-biriga to'qnashishi yoki biron joyga urib olishi oqibatida shikastlanish, jarohatlanish hollari yuz berishi mumkin. Shu sababdan bu sifatlarga doir mashqlar o'yinlarni to'g'ri tanlash, ularni shug'ullanuvchilarning salomatligi, yoshi, jinsiga qarab yuklama (nagruzka) berish lozim. Qiz bolalarda egiluvchanlik xususiyati kuchliroqdir. Shunday bo'lsada yosh bolalarning o'yinlarida nazorat, tegishli yordamlar bo'lishi shart.

Umumiy xulosa shundaki, jismoniy tarbiya darslaridagi harakatli o'yinlarda aqliy va jismoniy tarbiya jarayonlari qo'shib olib borilishi, ularning tarbiyaviy jihatlarni ko'zda tutish lozimdir. Buning uchun o'qituvchilar va mutaxassis xodimlar harakatli o'yinlarning mazmunlariga jiddiy e'tibor berishlari, o'tiladigan joy va kerakli asbob-uskunalaridan ehtiyotkorlik bilan, maqsadli foydalanishlariga to'g'ri keladi.

Harakatli o'yinlarda ijtimoiy mehnat tarbiyasi

Mehnat-mehnatdan unar, mehnatning tagi rohat, mehnat qilsang rizqing butun bo'ladi, mehnat-lazzat manba'i kabi naqlar, maqollar behisob ko'p. Chunki, mehnatsiz turmush-o'g'irlik, vahshiylikni keltirib chiqaradi. Shu boisdan ham insonlar bolalikdan boshlab mehnatga o'rgatishga alohida e'tibor berib kelingan.

Qadimgi ajdodlarimiz va keyingi avlodlarimiz ham mehnat jarayonlarini har xil harakatli o'yinlarda aks ettirgan. M: "shuvoq" (o'tin, yemish to'plash), "o'tin yorish", "ko'chat ekish", "cho'pon" (mol boqish), "kartoshka ekish", "o'rdaklar va g'ozlar", "sholg'om" (yulib olish), "qo'sh haydash" kabi o'nlab harakatli o'yinlarda mehnat va jismoniy kamolot sirlari o'rin olgan. Bu o'yinlarning mazmunida mehnat turlari ifoda etilib, shug'ullanuvchilarning jismoniy rivojlanishdagi eng muhim bo'lgan sifat belgilari ifodalanadi. Shu asosda o'quvchi-yoshlarning salomatligi, qiziqishi va jinsiga qarab o'yinlarni tanlash lozim. Kasb-hunar yo'lidagi o'quvchilarga moslashtirib, ixtisoslikka qaratilgan harakatli o'yinlarni ham saralash maqsadga muvofiqdir. M: "poyezd-poyezd", "samolyot", "kartoshka ekish", "polizdagi quyonlar", "bug'doy o'rish", "poda to'p" (cho'pon) kabi o'yinlar bularga xizmat qilaoladi.

Ayniqsa "Navro'z", "Hosil bayrami", "Kasb kuni" kabi ommaviy-madaniy tadbirlarda mehnatga qaratilgan o'yinlarni tashkil etish qiziqarli bo'ladi.

O'quvchilarning (barcha sohada) ta'til paytlari, o'quv amaliyoti jarayonlari va mustaqil ish uchun berilgan vazifalarda hududlardagi harakatli o'yinlarni o'rganish, noma'lum bo'lganlarini yozib olishni uyushtirish yaxshi natijalar beradi.

XXI asrning texnik jihatdan taraqqiyoti ko'p sohalarda ixtirochilik bilan shug'ullanishni taqazo etadi.

Jismoniy tarbiya va sport, tarbiya, qishloq va suv xo'jaligi, qurilish kabi sohalardagi iqtidorli o'quvchilarga (magistrlar) va ilmiy tadqiqot bilan shug'ullanuvchilarga yangi harakatli o'yinlarni kashf etish, ularni ommalashtirish yo'llarini o'rgatish zarurdir.

Tajribali jismoniy tarbiya o'qituvchilari va iste'dodli mutaxassislarining ilmiy-nazariy va amaliy faoliyatlarini milliy harakatli o'yinlarning fanga ma'lum bo'lmagan turlarini yig'ib, maxsus to'plamlarda nashr etishga jalb etib, ularga sharoitlar yaratib berish lozim.

O'quvchi-yoshlar va o'quvchilarning jismoniy tarbiya darslari jarayonida to'pni estafetalar va har xil o'yinlar qatorida mehnat bilan bog'liq bo'lgan harakatli o'yinlarni bir qatorga qo'yish va shug'ullanuvchilarning kasb-hunarga bo'lgan havas va qiziqishlarini vujudga keltirishda ulardan unumli foydalanish zarur bo'ladi.

Xulosa shundan iboratki, jismoniy jihatdan barkamol bo'lishda mehnatning o'rni g'oyat kattadir. Shunga asosan mehnatni ifodalovchi harakatli o'yinlarni ko'proq qo'llash, yangi o'yinlarni ixtiro qilish, bu bilan shug'ullanuvchilarni jismoniy jihatdan yetuk qilib tarbiyalashda mehnatning ijtimoiy-moddiy xususiyatlari haqida batafsil ma'lumotlarni berib borish kerak.

Jismoniy tarbiya va sport sohasida o'quvchilarga turli yo'nalishlardagi mehnat turlarining muhim jarayonlari haqida nazariy bilimlar berishni yo'lga solmoq darkor. Chunki, ommaviy sport va madaniy tadbirlarni tashkil etishda aholining barcha tabaqalardagi uyushtirish, tashkil qilish, boshqarish faoliyatlarga duch keladi. Turli sohalardagi rahbar va oddiy yordamchi hamda ishtirokchilar bilan muloqotlarda bo'lishga to'g'ri keladi. Bunda asosiy maqsadga erishishda ancha qulayliklarga ega bo'lish mumkin.

Harakatli o'yinlar mazmunida tabiat va fasllarning aks ettirilishi

Yer yuzi va uning osti, suv va uning tagi, ulardagi bor jonzod va jonivorlar, samoviy mavjudotlar, hammasi bir bo'lib tabiatni tashkil etadi.

Tabiat naqadar go'zal, boy, saxiy va o'ta dahshatlidir. Go'zal deganda baland tog'lardan oqib kelayotgan zilol suvlar, yam-yashil o'tloqlar, daraxtlar, rango-rang gullar, toza havoni bilamiz. Boy deganda esa mevalar, turli oziqalar, yer tagidan kavlab olinadigan rudalar, insonlar qo'li bilan yaratilgan koshonalar, texnik vositalarni tushuniladi. Saxiy deganda esa quyosh nurlari, issiqligi, yomg'ir, qor va boshqa ne'matlarni bilish lozim. Shu bilan birgalikda tabiat o'ta dahshatli, ayovsiz zarbalar beruvchi, tashvishlarga soluvchi borliqdir. Ya'ni, yer qimirlashlari, toshqin sellar, qish bo'ronlari, dovul va kuchli shamollar tabiat manzaralarini tubdan o'zgartiradi, insonlar hayotiga jiddiy zarar keltiradi. Insonlar

esa ularga ko'nikadi va tabiatni bo'ysindirishga harakat qiladi. Bu jarayonlar harakatli o'yinlar mazmunida ifoda etiladi. M: "yomg'ir", "ayoz bobo", "kalxat keldi", "zovurdagi bo'ri" kabilarda tabiatdagi jonli va jonsiz kuchlarning insonlarga keltiradigan zararlari tasvirlanadi. Ya'ni, zarar keltiruvchi hodisalarga qarshi kurash yoki o'zini himoya qilish orqali jismonan baquvvat bo'lish, qarshi kuchlarni yengish kabi jismoniy sifatlar va insoniy fazilatlarni tarbiyalash ko'zda tutiladi.

Shu bilan birgalikda tabiat qo'ynida dam olish, mehnat qilish, jismonan chiniqish, jarohatlanganda ko'maklashish kabi ijobiy hislatlar ham ko'p o'yinlarda mazmun topgan. M: "sayohatga", "gulchambar yasash", "do'lana terish", "uy qurish", "chumchuq pir-r-r etdi", "cho'milish" kabilar. Ularning mazmunida ham tabiat sirlari, hayvonot va o'simlik dunyosi bilan tanishish, hayotiy ehtiyojlarini qondirish, jismoniy chiniqish kabi ko'p qirrali faoliyatlar, fazilatlar mujassamlashgan bo'ladi.

Demak, tabiat, ayniqsa hayvonot va o'simlik dunyosi bilan bog'liq bo'lgan o'yinlarni ko'proq topish, ularni ommalashtirish, ta'lim-tarbiya jarayonlarida maqsadli qo'llash zarur bo'ladi. Buning uchun esa sohaviy mutaxassislar (o'lkashunoslik, tabiatni qo'riqlash, jismoniy tarbiya va h.k) bu mavzudagi harakatli o'yinlarni ko'proq bilishlari, oila, bog'cha va o'quv yurtlarida, shuningdek ommaviy madaniy tadbirlarda ularni musobaqa tariqasida tashkil qilib borish lozimdir.

O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya instituti, viloyatlar oliy o'quv yurtlaridagi jismoniy tarbiya fakultetlari, olimpiya zahiralari kollejlari, shuningdek, pedagogika kollejlari (bilim yurtlari) tarkibidagi jismoniy tarbiya bo'limlarida bir kunlik va ko'pkunlik piyoda yurish sayohatlarida (turistik poxod) tabiat bilan bog'liq bo'lgan harakatli o'yinlarni chuqurroq o'rganish, ularni o'z joyida (tabiat) amalda bajarishlari lozim. Bu esa bo'lajak mutaxassislarda harakatli o'yinlarning mazmuni va ijtimoiy tarbiyaviy xususiyatlarini ongli ravishda tahlil qilish, ma'nosiga to'la tushunishga xizmat qiladi.

O'quvchi-yoshlar va o'quvchilar bilan harakatli o'yinlarni tashkil qilish jarayonlarida viloyatlarning xududlaridagi tog'li manzaralar, ularda mavjud bo'lgan hayvonlar, parrandalar, o'simliklar haqida tegishli ma'lumotlar berib borish, ularning tabiatga bo'lgan his-tuyg'ularini oshirishga qaratilishi lozim.

Harakatli o'yinlar mazmunida fasllarning tasvirlanishi

O'tgan bo'limda tabiatning go'zal manzaralari, yaxshi hislatlari va ba'zi injiqliklari haqida qisman takidlandi. Bu tabiiy jarayonlar yilning to'rt faslida namoyon bo'ladi.

Shoir Hamid Olimjon kuylaganidek har faslning o'z ziynati va hislati bor.

Bahorda butun tabiat uyg'onadi, odamlar ko'chat ekish, ekin ekish bilan band bo'lsa, hayvonot va o'simlik dunyosi yayrab yurish va yam-yashil dalalar lolaqizg'aldoqlarga burkanishni boshlaydi. Qaysidir parrandalar (laylak, qaldirg'och, turnalar, ko'k qarg'a-tira-tira va h.k) issiq mamlakatlar sari yo'l oladi.

Ko'k qarg'a (tira-tira) uyg'onib inidan chiqadi. Tog' manzaralari va keng yaylovlar yam-yashil o'tloqlar va lolaqizg'aldoqlardan cho'g'dek "gilam yoyadi".

Eng muhimi esa bolalar, o'quvchi-yoshlar turli o'yinlar o'ynashadi, tabiat go'zalligidan bahramand bo'ladi. Bunday tabiiy jarayonlarni insonlar harakatli o'yinlar mazmuniga ham ko'chirib olib, turli xil harakatlar bilan miriqib o'ynashadilar. Ayniqsa, "poda to'p", "chillik", "eshak mindi", "kalxat keldi", "kartoshka ekish", "baliq ovi", "qarmoq", "bayroq uchun kurash", "yelka urishtirish", "zuv-zuv", "bekinmachoq", "to'pli estafeta" va shunga o'xshash ko'p o'yinlar barcha kishilarning, ayniqsa bolalar va o'smirlarning sevimli mashg'ulolari bo'ladi.

Yoz fasli qishloq xo'jaligi ekinlarini sug'orish, hosil yig'ib olish, chorvalarni boqish va boshqa turli xil mehnat hamda oilaviy yumushlar bilan odamlar band bo'ladi.

Yozgi ta'til bo'lganligi sababli bolalar soya-salqinlarda har xil o'yinlar bilan shug'ullanishadi, ariq, ko'l, hovuzlarda cho'milishadi, oftobning issig'ida yotib chiniqadi.

Ayniqsa futbol o'yini, velosiped poygasi, kurashlar, go'zal manzarali joylarga sayr qilish kabi o'yin-harakatlar bolalar hamda o'smirlarning mashg'ulotlariga aylanadi. Kechki salqin paytlarida ko'cha-maydonlarga yig'ilishib, turli xil harakatli o'yinlar bilan mashg'ul bo'lishadi. Shu sababli ularning o'yin va mashg'ulotlarini uyushgan holda tashkil qilish lozim bo'ladi. Ammo ularni rasmiy ravishda tashkil qiluvchi mutaxassislar kam. Mahalla va uy boshqarmalarida jismoniy tarbiya va sport bo'yicha mas'ul xodimlarga o'rin (shtat) berilgan bo'lishiga qaramasdan, ularning ish sifati hali talabga to'liq javob beraolmaydi, sababi, tajribalari deyarli yo'q. Jamoatchi sifatida masul bo'lganlar esa faqat terma jamoalar tuzib, tuman-shahar sport musobaqalarida ishtirok etish bilan chegaralanadilar.

Jismoniy tarbiya va sport sohasidagi o'quvchilar bo'lajak mutaxassis sifatida bo'sh vaqtlarida qishloq va mahalla sharoitlarida bolalarning yozgi ta'til paytlari va darsdan tashqari vaqtlarda o'yinlarini uyushtirish hamda o'tkazishda ko'maklashishni o'z burchlari qilib olishsa fayzli bo'lar edi.

Kuz-hammasi yuz bo'ldi, desa ma'no jihatdan to'g'ri chiqsa kerak. Chunki, deyarlik barcha yig'im-terim tugab, hosil to'planadi. Rizq, noz-ne'matlar muhayyo bo'ladi.

Yurtimizda "paxta bayrami" ancha vaqtdan buyon odatga aylangan. Ko'pchilik oilalarda sunnat to'ylari aynan kuz paytida o'tadi. Bunday holatlarda kurashlar, ot o'yinlari (ko'pkari, poyga, otni o'ynatish, g'ovdan sakrab o'tish) hamda "quloq cho'zma", "piyoda poyga", "chillik", "oq suyak", "arqon tortishish", "bilak kuchini sinash", "qo'chqor urishtirish", "xo'roz urishtirish", kabi harakatli o'yinlar va murakkab bahslar tashkil etiladi. Bu kabi o'yinlarning mazmunida jismoniy sifatlar mujassamlashib, odamlarning kuz faslida qiladigan mehnat-yumushlari ham ifoda etiladi.

Har yili oktyabr oyining boshida "O'qituvchilar kuni" bayram sifatida nishonlanadi. Bunda she'r o'qishlar, qo'shiqlar hamda raqslar ijro etiladi.

Qayerlardadir futbol, voleybol o'yinlari, kurash va boshqa sport turlari bo'yicha musobaqalar ham o'tkaziladi. Bunday ulug' ayyomlarda kasb-hunar va kuz faslini ifoda etuvchi harakatli o'yinlarni tashkil qilish maqsadga muvofiq bo'lar edi.

Ma'lumki, barcha sohadagi fan o'qituvchilari sadoqat bilan ijodiy mehnat qilishadi. Ularning hayoti va kasbiga doir harakatli o'yinlarni tashkil qilish, ayniqsa yangi o'yinlarni kashf etish zarur bo'ladi. M: tartib bo'yicha sonlarni (ma'lum darajada) chiroyli, aniq qilib yozish estafetasi, biron shaklni (hayvonlar, parrandalar, daraxtlar, gullar va h.k) rasmga chizish estafetasi, o'xshash so'zlarni (to'xtamish to'xtab tur, kumush kulib qo'y, sharsharadan sharillab tushdi va h.k) tez aytish musobaqasi, ulug' sanalar, atoqli mutafakkirlar, zamonaviy mashhur shoirlar, sportchilarning nomini tez topib, ularni doska-yerga chizish kabi o'yinlar ham aqliy zakovat va jismoniy kamolotning rivojlanishiga katta hissa qo'shadi.

Xulosa shundaki, kuzning ziynati va kasb-hunar kishilarining (dehqonlar, o'qituvchilar va h.k) bayramlari, to'y-tamoshalari, yigitlarning gashtaklari (gaplar) o'yinlar bilan mazmunga boy bo'lsin. Ularning tarkibida faslga va kasblarga mosmonand harakatli o'yinlar ko'paysin. Iqtidorli yoshlar va iste'dodli mutaxassislar harakatli o'yinlarning yangi turlarini ko'proq kashf etsinlar.

Qish fasli o'yinlarining ham o'zgacha gashti bo'ladi. Bunda qor otib o'ynash, qor bobo yasash, qor-muz ustida tayg'onib (sirpanib) uchish, chanalarda poyga (kim o'zari) qilish, qir-adirlar ustidan soylikka dumalash yoki tog'oraga (lagan, patnis, taxta, chana va boshqa moslamalar) o'tirib sirpanib uchish kabi harakatli o'yinlar bolalar, o'smirlar hatto katta-kichik erkak-ayollarning g'oyat sevimli mashg'uloti bo'ladi. Bunday o'yinlarni rasmiy ravishda tashkil etib, ularga jismoniy tarbiya va sport mutaxassislari bosh-qosh bo'lsa maqsadga muvofiq bo'ladi. Kezi kelsa bu o'yinlarning hali tartib qoidalarini (chegara, masofa, me'yori, taqdirlash va h.k) ishlab chiqib, ommaga tarqatish zarurdir. Shu sababdan o'quvchilar qish fasli o'yinlarini yaxshi o'zlashtirishlari, yangi o'yinlarni o'ylab topib, ularni tajribalarda sinab ko'rishlari lozim.

Yuqorida takidlanganidek, har faslning o'z ziynati va ajoyib hislatlari mavjud. Yurtimiz tabiatan go'zal manzaralar, turli xil o'yinlar uchun qulay va xalqimizning qiziqish va ehtirolari g'oyat kuchli. Shuning uchun aholini jismoniy jihatdan tarbiyalash, ularning salomatligini yaxshilash hamda o'quvchi-yoshlar va o'quvchilarning ma'naviy va jismoniy kamolotini takomillashtirish maqsadida har faslning o'z o'yinlarini mazmunli, qiziqarli qilib o'tkazib berish davr talablaridan biridir.

Mustahkamlash uchun savollar:

1. Jismoniy tarbiya nazariyasi va amaliyotida harakatli o'yinlar деб нимага айтилади?
2. Harakatli o'yinlarning ijtimoiy-tarbiyaviy fazilatlarini деб нимага айтилади?
3. Harakatli o'yinlarning aqliy tarbiyadagi o'rni нимада?
4. Jismoniy sifatlarni tarbiyalovchi harakatli o'yinlar қайсилар?

4. Harakatli o'yinlarda ijtimoiy mehnat tarbiyasi ўрни нимада?
5. Harakatli o'yinlar mazmunida tabiat va fasllarning aks ettirilishi деганда нимани тушунасиз?
6. Harakatli o'yinlar mazmunida fasllar қандай tasvirlанади?

Tarqatma materialar:

Jismoniy tarbiya nazariyasi va amaliyotida harakatli o'yinlar деб нимага айтилади?	Harakatli o'yinlarning ijtimoiy-tarbiyaviy fazilatlari деб нимага айтилади?
Harakatli o'yinlarning aqliy tarbiyadagi o'рни нимада?	Jismoniy sifatlarni tarbiyalovchi harakatli o'yinlar қайсилар?
Harakatli o'yinlarda ijtimoiy mehnat tarbiyasi ўрни нимада?	Harakatli o'yinlar mazmunida tabiat va fasllarning aks ettirilishi деганда нимани тушунасиз?

2.2. I-IV sinf o'quvchilari bilan darslar jarayonida ta'lim standartlari asosida o'tkaziladigan harakatli o'yinlar qoidasi va o'tkazish uslubiyatini yoritib berish

1. Mashg'ulotning maqsadi:

I-IV sinf o'quvchilari bilan darslar jarayonida ta'lim standartlari asosida o'tkaziladigan harakatli o'yinlar qoidasi va o'tkazish uslubiyatini yoritib berish mavzusidagi mashg'ulotlarni o'qitishning namunaviy dars rejasini ishlab chiqish va uni o'quvchilarga yetkazishning samarali yo'llarini yaratish.

A) Ta'limiy maqsadi:

I-IV sinf o'quvchilari bilan darslar jarayonida ta'lim standartlari asosida o'tkaziladigan harakatli o'yinlar qoidasi va o'tkazish uslubiyatini yoritib berishni o'rgatish.

B) Tarbiyaviy maqsadi:

I-IV sinf o'quvchilari bilan darslar jarayonida ta'lim standartlari asosida o'tkaziladigan harakatli o'yinlar qoidasi va o'tkazish uslubiyatini yoritib berishga nisbatan qiziqishini shakllantirish.

V) Rivojlantiruvchi maqsadi:

I-IV sinf o'quvchilari bilan darslar jarayonida ta'lim standartlari asosida o'tkaziladigan harakatli o'yinlar qoidasi va o'tkazish uslubiyatini yoritib berishga oid tushunchalar berib, o'quvchilarning ko'nikma va malakalarini shakllantirish, o'tgan mashg'ulotlarda ularning olgan bilimlarini mustahkamlash hamda ularda texnikaga nisbatan ijobiy munosabatni o'stirish.

2. Mashg'ulotning uslubi:

Dars an'anaviy, noan'anaviy, axborot texnologiyalari hamda ko'rgazmalilik asosida o'tiladi. Klaster, aqliy xujum, baliq skleti, venn diagrammasi.

3. Mashg'ulotning jihozlari:

Harakatli o'yinlar haqidagi adabiyotlar, ko'rgazmali qurollar, plakatlar, namunalar, tarqatma materiallar.

4. Tashkiliy qism:

Xonaning darsga tayyorligini kuzatish, navbatchi va o'quvchilarning davomatini aniqlash, ularni darsga tayyorgarlik holatini tekshirish.

5. Yangi mavzu:

I-IV sinf o'quvchilari bilan darslar jarayonida ta'lim standartlari asosida o'tkaziladigan harakatli o'yinlar qoidasi va o'tkazish uslubiyatini yoritib berish

Reja:

1. Boshlang'ich sinf o'quvchilarining anatomik tuzilishi.
2. Harakatli o'yinlarning asosiy maqsadi.
3. Harakatli o'yinlarning aksariyat ko'pchiligida jismoniy sifatlarni o'stirish.
4. IV sinfda harakatli o'yinlarda milliy qadriyatlar va an'analarni hisobga olish.

Mashg'ulotning borishi

Boshlang'ich sinf o'quvchilarining anatomik tuzilishlari, fiziologik, psixologik o'zgarishlari, ichki a'zolaridagi kimyoviy modda almashish jarayonlari, ayniqsa biomexanik (harakatlantiruvchi kuch) jihatlar o'ziga xos ravishda xususiyatlarga ega. Shu sababdan o'sish, rivojlanish, ayniqsa salomatlik jarayonlar, amaliy faol harakatlar, ularda turlicha kechadi. Shunga asosan jismoniy tarbiya darslari, darsdan tashqari mashg'ulotlar, uy sharoitidagi bo'sh vaqtlarda bolalarning jismoniy jihatdan rivojlanishi, chiniqishiga alohida e'tibor berishni taqazo etadi. Bunda harakatli o'yinlarning mazmuni, bajarish usullari, tashkiliy jarayonlari qator vazifalarni keltirib chiqaradi.

“Jismoniy tarbiya” darslari dasturida ko'zda tutilgan harakatli o'yinlarning asosiy maqsadi quyidagi maqsadlarni amalga oshirishni talab qiladi, ya'ni:

1. O'sib kelayotgan jism a'zolarining to'g'ri rivojlanishini ta'minlash (qomatni to'g'ri tutish, bo'g'inlar harakati).
2. Tana a'zolarining (qo'l, oyoq, bo'g'inlar va h.k) egiluvchanligi, tez harakat qilishi, chidamliligi va boshqa tabiiy harakatlarni to'g'ri, talab darajasida o'stirishga qaratish.
3. Aqliy va jismoniy tarbiyaning uyg'unligini qo'shib olib borish.
4. Mehnat va Vatanparvarlik his-tuyg'ularini shakllantirish.
5. Estetik jihatdan zavq olish, ruhiy holatlarni mukammallashtirish yo'llarini tarbiyalash.
6. Biron sport turi bilan shug'ullanishga havas uyg'otish va qiziqtirish.
7. Tabiat manzaralari, hayvonot va o'simlik dunyosini bilishga intilish, tarbiyatni sevish, ekologik jihatdan muhofaza qilishning ahamiyatiga tushuncha hosil qildirish.
8. Kattalarga hurmat, o'zini sezish, inson uchun zarur bo'lgan noz-ne'matlarni qadrlash (non, suv, oziqalar), tozalikka e'tibor berish va h.k.

Yuqorida zikr etilgan asosiy talablar turli xil harakatli o'yinlar mazmunida mujassamlashgan. Ularni to'g'ri tashkil qilish, mazmunli va qiziqarli qilib o'tkazilgandagina bolalarga ijobiy ta'sir etish va ular asosida o'z hayotlarini belgilash yo'llarini o'rganishlari mumkin.

Harakatli o'yinlarning aksariyat ko'pchiligida jismoniy sifatlarni o'stirish, jismoniy barkamollikni ta'minlash kabi ijtimoiy-pedagogik jarayonlar mujassamlashadi. Tezlik, epchillik, chaqqonlikni tarbiyalashga qaratilgan turli estafetalar, to'pli o'yinlar behisob ko'p.

Kuch, chidamlilik va egiluvchanlik kabi jismoniy sifatlarni sport o'yinlari (futbol, basketbol, qo'l to'pi, gimnastika, og'ir atletika, suvda suzish va h.k) qismlari (element) mazmunida o'z ifodasini topadi.

E'tirof etish lozimki I-IV sinf o'quvchilariga yuqori sinflarda beriladigan harakatli o'yinlarni qo'llamaslik, kerak bo'lganda esa ularni ixchamlashtirib tashkil qilishga to'g'ri keladi.

Bu yoshdagi bolalar (I-IV sinf) hamma narsaga qiziquvchan, kuchi yetsa-yetmasada, bilib yoki bilmasdan turli xil o'yinlarni, ayniqsa katta yoshdagilarning o'yinlari, qiyin harakatlarini bajarish, taqlid qilishga ishtiyoqmand bo'lishadi. Shu sababdan darslarda ularni o'z holiga qo'yib yubormaslik, ota-onalar doimo nazoratda bo'lishlari lozimdir.

Ta'kidlash zarurki, "jismoniy tarbiya" dasturining (1999 y) I-IV sinflari uchun harakatli o'yinlarga eng ko'p soat (I-38, II-36, III-36 va IV sinfda 12 soat) ajratilgan. Buning esa asosiy sabablaridan biri shundaki, bolalar ko'proq ochiq havoda erkin hamda mustaqil ravishda faol harakat qilishlari lozim. Bu o'z navbatida bolalarning harakatchanligi va jismoniy sifatlarini amalga oshirishning birdan-bir omili va yo'li hisoblanadi.

Dasturning IV sinfida harakatli o'yinlarning milliy qadriyatlar va an'analarni hisobga olgan holda 20-30 ta o'yin o'tkazilishi ko'zda tutilgan. Bu o'yinlarning deyarlik barchasi "1001 o'yin" (Usmonxo'jayev T.S, Xo'jayev F, 1990) to'plamida o'z mazmunini topgan. Ulardan ba'zi namunalar keyingi bo'limda keltiriladi.

Shuni ham eslatish lozimki, bolalarning yoshiga qarab o'yinlarni tanlash va ularni amaliy jihatdan o'tkazishda o'rgatishning pedagogik tamoyillariga to'la amal qilish lozim, ya'ni tanishdan noma'lumga, osondan qiyinga o'tish, takrorlash (qayta o'ynash), oddiy va murakkab o'yinlarni aralashtirib o'tkazish kabilarga jiddiy e'tibor berish lozim bo'ladi.

Jismoniy tarbiya darslarida harakatli o'yinlarning mazmunini bolalarning o'zi so'zlab berishi va osonroq o'yinlarni sinfdoshlari bilan tashkil qilishi, o'yinlarni rangli ravishda chizib tayyorlash kabi vazifalarni berib, ularning tushunchalarini aniqlash lozim. Bu usul bolalarning nutq o'stirish, shakllarni to'g'ri chizib ifodalash va turli tadbirlarni mustaqil ravishda tashkil qilishga yo'llashni tarbiyalashda muhim ahamiyatga egadir.

Yana bir bor ta'kidlash lozimki, harakatli o'yinlarning eng muhim tarbiyaviy xususiyati shundaki, ular faqat jismoniy jihatdan rivojlantirib qolmasdan, balki estetik jihatdan ham zavq bag'ishlaydi. Ayniqsa, boshlang'ich

sinf o'quvchilari zavqlanib chinakamiga kulishadi, baqirib-chaqirib quvnashadi. Bularning hammasi yosh bolalarning sog'lom o'sishi va barkamol bo'lishiga chorlaydi.

Mustahkamlash uchun savollar:

1. Boshlang'ich sinf o'quvchilarining anatomik tuzilishini aytib bering?
2. Harakatli o'yinlarning asosiy maqsadini bilasizmi?
3. Qaysi harakatli o'yinlarda jismoniy sifatlarni o'stirish mumkin?
4. IV-sinfga mos harakatli o'yinlardan qaysilarini bilasiz?

Tarqatma materialar:

Boshlang'ich sinf o'quvchilarining anatomik tuzilishini aytib bering?	Qaysi harakatli o'yinlarda jismoniy sifatlarni o'stirish mumkin?
Harakatli o'yinlarning asosiy maqsadini bilasizmi?	IV-sinfga mos harakatli o'yinlardan qaysilarini bilasiz?

2.3. Boshlang'ich sinf o'quvchilariga jismoniy rivojlanishda, tayyorgarligini oshirishda tavsiya qilinadigan harakatli o'yinlar mavzusida bir soatli namunaviy dars rejasini ishlab chiqish

1. Mashg'ulotning maqsadi:

O'quvchilarga boshlang'ich sinf o'quvchilariga jismoniy rivojlanishda, tayyorgarligini oshirishda tavsiya qilinadigan harakatli o'yinlar mavzusida bir soatli namunaviy dars rejasini ishlab chiqish mavzusidagi mashg'ulotlarni o'qitishning namunaviy dars rejasini ishlab chiqish va uni o'quvchilarga yetkazishning samarali yo'llarini yaratish.

A) Ta'limiy maqsadi:

Boshlang'ich sinf o'quvchilariga jismoniy rivojlanishda, tayyorgarligini oshirishda tavsiya qilinadigan harakatli o'yinlarni o'rgatish.

B) Tarbiyaviy maqsadi:

Boshlang'ich sinf o'quvchilariga jismoniy rivojlanishda, tayyorgarligini oshirishda tavsiya qilinadigan harakatli o'yinlar mavzusida bir soatli namunaviy dars rejasini ishlab chiqishiga nisbatan qiziqishini shakllantirish.

V) Rivojlantiruvchi maqsadi:

Boshlang'ich sinf o'quvchilariga jismoniy rivojlanishda, tayyorgarligini oshirishda tavsiya qilinadigan harakatli o'yinlarga oid tushunchalar berib o'quvchilarning ko'nikma va malakalarini shakllantirish, o'tgan mashg'ulotlarda ularning olgan bilimlarini mustahkamlash hamda ularda texnikaga nisbatan ijobiy munosabatni o'stirish.

2. Mashg'ulotning uslubi:

Dars an'anaviy, noan'anaviy, axborot texnologiyalari hamda ko'rgazmalilik asosida o'tiladi. Klaster, aqliy xujum, baliq skleti, venn diagrammasi va b.

3. Mashg'ulotning jihozlari:

Harakatli o'yinlar haqidagi adabiyotlar, ko'rgazmali qurollar, plakatlar, namunalar, tarqatma materiallar.

4. Tayyorlov qism:

Zalning darsga tayyorligini kuzatish, navbatchi va o'quvchilarning davomatini

aniqlash, ularni darsga tayyorgarlik holatini tekshirish.

5. Yangi mavzu:

Boshlang'ich sinf o'quvchilariga jismoniy rivojlanishda, tayyorgarligini oshirishda tavsiya qilinadigan harakatli o'yinlar mavzusida bir soatli namunaviy dars rejasini ishlab chiqish

Reja:

1. Boshlang'ich sinflarda o'tkaziladigan o'yin turlari va ularni o'rgatish usullari.
2. Jarohatlanganda birinchi tibbiy yordam ko'rsatish.
3. I-IV sinf o'quvchilariga tavsiya qilinadigan ertalabki badantarbiya mashqlari.
4. Mustaqil jismoniy mashqlar.
5. Jismoniy sifatlarni tarbiyalash qomatni rostdash.
6. Chidamlilikni oshiruvchi mashqlar.

Mashg'ulotning borishi

O'tilgan mavzuda zikr etilgan asosiy talablar turli xil harakatli o'yinlar mazmunida mujassamlashgan. Ularni to'g'ri tashkil qilish, mazmunli va qiziqarli qilib o'tkazilgandagina bolalarga ijobiy ta'sir etish va ular asosida o'z hayotlarini belgilash yo'llarini o'rganishlari mumkin.

Harakatli o'yinlarning aksariyat ko'pchiligida jismoniy sifatlarni o'stirish, jismoniy barkamollikni ta'minlash kabi ijtimoiy-pedagogik jarayonlar mujassamlashadi. Tezlik, epchillik, chaqqonlikni tarbiyalashga qaratilgan turli estafetalar, to'pli o'yinlar behisob ko'p.

Kuch, chidamlilik va egiluvchanlik kabi jismoniy sifatlarni sport o'yinlari (futbol, basketbol, qo'l to'pi), gimnastika, og'ir atletika, suvda suzish va h.k qismlari (element) mazmunida o'z ifodasini topadi.

E'tirof etish lozimki I-II sinf o'quvchilariga yuqori sinflarda beriladigan harakatli o'yinlarni qo'llamaslik, kerak bo'lganda esa ularni ixchamlashtirib tashkil qilishga to'g'ri keladi.

Bu yoshdagi bolalar (I-IV sinf) hamma narsaga qiziquvchan, kuchi yetsa-yetmasada, bilib yoki bilmasdan turli xil o'yinlarni, ayniqsa katta yoshdagilarning o'yinlari, qiyin harakatlarini bajarish, taqlid qilishga ishtiyoqmand bo'lishadi. Shu sababdan darslarda ularni o'z holiga qo'yib yubormaslik, ota-onalar doimo nazoratda bo'lishlari lozimdir.

Takidlash zarurki, "jismoniy tarbiya" dasturining (1999 y) I-IV sinflari uchun harakatli o'yinlarga eng ko'p soat (I-38, II-36, III-36 va IV sinfda 12 soat) ajratilgan. Buning esa asosiy sabablaridan biri shundaki, bolalar ko'proq ochiq

havoda erkin hamda mustaqil ravishda faol harakat qilishlari lozim. Bu o'z navbatida bolalarning harakatchanligi va jismoniy sifatlarini amalga oshirishning birdan-bir omili va yo'li hisoblanadi.

Shuni ham eslatish lozimki, bolalarning yoshiga qarab o'yinlarni tanlash va ularni amaliy jihatdan o'tkazishda o'rgatishning pedagogik tamoyillariga (prinsip) to'la amal qilish lozim, ya'ni tanishdan noma'lumga, osondan qiyinga o'tish, takrorlash (qayta o'ynash), oddiy va murakkab o'yinlarni aralashtirib o'tkazish kabilarga jiddiy e'tibor berish lozim bo'ladi.

Jismoniy tarbiya darslarida harakatli o'yinlarning mazmunini bolalarning o'zi so'zlab berishi va osonroq o'yinlarni sinfdoshlari bilan tashkil qilishi, o'yinlarni rangli ravishda chizib tayyorlash kabi vazifalarni berib, ularning tushunchalarini aniqlash lozim. Bu usul bolalarning nutq o'stirish, shakllarni to'g'ri chizib ifodalash va turli tadbirlarni mustaqil ravishda tashkil qilishga yo'llashni tarbiyalashda muhim ahamiyatga egadir.

Yana bir bor takidlash lozimki, harakatli o'yinlarning eng muhim tarbiyaviy xususiyati shundaki, ular faqat jismoniy jihatdan rivojlantirib qolmasdan, balki estetik jihatdan ham zavq bag'ishlaydi. Ayniqsa boshlang'ich sinf o'quvchilari zavqlanib chinakamiga kulishadi, baqirib-chaqirib quvnashadi. Bularning hammasi yosh bolalarning sog'lom o'sishi va barkamol bo'lishiga chorlaydi.

Boshlang'ich sinf bolalari uchun harakatli o'yinlarning deyarlik barcha to'plamlarida turli-tuman o'yinlar mazmun topgan. Ulardan ba'zi birlarinigina namuna sifatida keltiriladi.

I-II- sinflar uchun.

Tegib ketma. Mazmuni: Bolalar teng ikki guruhga bo'linib, qatorda (oldinma-ketin tizilish) turishadi. Oldingi bolaning oyoq uchlari yaqinida ikkita chiziq (start chizig'i) chiziladi va ularning qarshisida 10-15 qadam narida kichik bayroqchalar (biron buyum) tikib qo'yiladi. Har bir bayroq yonida bittadan bola turib, u yon-bu yonga sekin yurib harakat qiladi. O'qituvchining buyrug'i bilan qatordagilar navbatma-navbat yugurib, bayroqchani aylanib qaytishi va navbatdagi bolani kaftiga urishi lozim. Bayroqchadan aylanayotganda u yerdagi bolaga tegib (turtib) ketmasligi uchun burilish yoki uni ham aylanib o'tishi lozim. Agar unga biron joyi tegib ketsa yuguruvchiga bitta jarima ochko beriladi. Jamoada (komanda) uchta jarima bo'lib, o'yinni avval tugatsada, u yutqazgan hisoblanadi.

O'yin shartlari: O'qituvchining ruxsatisiz yoki yugurib kelgan bolaning qo'litegmasa ham avval yugurib ketmaslik, surinib yiqilganda ham tezda turib o'yinni davom ettirish, bayroq oldidagi bolani ataylab itarmaslik lozim.

O'yinda qoidaga to'la rioya qilgan va tez yurgan bolani hamda yutgan jamoani rag'batlantirish lozim.

Bu o'yin chaqqonlik, epchillik, hushyorlik kabi sifatlarni tarbiyalashda xizmat qiladi.

To'pni savatga tashla estafetasi. Mazmuni bolalar jamoalarga (har birida 5-6 ta) bo'linadi. Belgilangan chiziqda bolalar basketbol (rezina to'p) to'pini ushlab turishadi. Ularning qarshisida 5-6 m. narida savatcha (chambarak yoki doira chizig'i) bo'ladi. O'qituvchining ruxsati (signal) bo'yicha to'plarni otib savatga tushirish lozim. Bunda oyoqlar yelka kengligida yozilishi va to'pni ikki qo'llab ushlab otiladi. To'pni otganlar qator orqasiga o'tadi.

Kim ko'p savatga to'pni tushirsa o'sha jamoa yutgan hisoblanadi.

O'yin qoidalari: Ruxsatsiz avval yugurish, chiziqdan chiqib bir-birini itarish mumkin emas. To'plarning uzoqqa dumalab ketmasligi uchun har bir savat yonida boshqa bolalar turadi va to'plarni jamoalarga qaytaradi.

O'yinga yakun: To'pni to'g'ri ushlab, savatga aniq tushirganlar va mo'ljalni yaxshi olganlar, yutgan jamoalar rag'batlantiriladi.

Kim bir oyoqda tez yuguradi. Mazmuni: Bolalar ikki jamoaga bo'linib, start chizig'idan orqada qatorda turishadi. Oldinda 5-6 m narida to'ldirilgan (biron buyum) to'p turadi. O'qituvchining signalidan keyin qator boshidagilar bir oyoqlab-hakkalab yuguradi va to'pni navbatdagi sherigiga olib kelib beradi. U esa to'pni o'z joyiga qo'yib qaytadi va yana navbatdagining kaftiga qo'l bilan uradi. Shu tariqa o'yin davom etadi. O'yinni 2-3 marta takrorlash mumkin.

O'yin qoidasi: Ruxsatsiz yugurish va chiziqdan chiqish man etiladi. Yugurayotganda yiqilsa yoki ikki oyoqlab hakkalasa jarima ochko beriladi. To'p dumalab ketib, joyidan qo'zg'almasligi uchun uni ehtiyot-sekin qo'yish lozim.

O'yinni jarimasiz (kam jarima) va oldin tugatgan jamoa g'olib hisoblanadi. Harakatlarni aniq bajarganlar va g'oliblar rag'batlantiriladi.

O'yin chaqqonlik, epchillik, tezlik, hushyorlik kabi fazilatlarni tarbiyalashga qaratilganligi bilan alohida o'rin tutadi.

Bo'sh joy. Mazmuni: Bolalar katta doira chizig'i orqasida tizilishadi va o'yin boshlig'ini saylaydi. O'yin boshlig'i aylana orqasidan yugurib, istagan bolaning orqasiga turtadi va o'zi yo'lida davom etadi. Turtilgan bola esa qarama-qarshi tomonga yuguradi. Kim oldin bo'shagan joyga yetib kelsa, yetolmagan bola o'yinni davom ettiradi.

O'yin shartlari: Davradagilarning faqat bittasini sekin turtiladi. Yugurayotganlar doirani kesib o'tishi mumkin emas. Bo'sh joyga baravariga ikkalasi ham yetib kelganda bir-birini itarib chiqarmaslik lozim. Bunda g'olibni o'qituvchi aniqlab beradi. Yugurayotganlarga chalish berish, ataylab to'sish yaramaydi.

O'yinda g'olib chiqqanlar rag'batlantiriladi.

Yugurish, kutib turish, ogoh bo'lish kabi jarayonlar bolalarda epchillik, chaqqonlik va hushyorlikni tarbiyalashda xizmat qiladi.

III-IV sinflar uchun.

Zovurdagi bo'ri. Mazmuni: Zal (maydon) o'rtasida oralig'i 5-6 m ikkita chiziq chiziladi. Ularning birida (qo'ra) "echkilar" saf tortib turishadi. Ikkinchisida (zovur, shar) 2-3 ta "bo'ri" turadi. O'qituvchining ruxsati bilan "echkilar" zovur orqasidagi o'tloqqa o'tlashga yoyiladi. Zovurga yetgan yoki unga yaqinlashganda "bo'rilar" hamla qiladi. Echkilar o'z qo'rasiga (joyi) qaytib kiradi.

Bo'riga tutilganlar zovurda qoladi. O'yin 2-3 marta takrorlanadi va bo'rilar almashtirilib turiladi. Bo'riga tutilmaganlar yutgan hisoblanadi.

O'yin qoidalari: Hamma birdek o'tloqqa yoyilishi shart. Echkilar belgilangan joydan boshqa yerga qochmasligi lozim. Bir-birini bo'riga ataylab itarmaslik lozim.

O'yin yakuni: Echkilarni ko'p tutgan bo'rilar va tutilmagan echkilar rag'batlantiriladi. O'yinda bo'ri kabi hamla (hujum) qilish, echki kabi sakrab, shoxlab qochish harakatlarini yaxshi ijro etganlar alohida ko'rsatiladi. O'yin hushyorlik, chaqqonlik kabi sifat va fazilatlarni tarbiyalaydi.

Qarmoq. Mazmuni: Katta doira chizilib, o'yinchilar uning ustida tek turishadi. Ulardan biri o'yin boshlovchi qilib saylanadi (tayinlanadi). Boshlovchi doira o'rtasida oyoq uchlari yoki tizzaga tegib turib, qo'lidagi arqonni (ip, arg'amchi) doira bo'ylab o'ng yoki chap tomonga tez aylantiradi. Arqon uchida qipiq yoki qum solingan kichik halta (qarmoq) bo'ladi. Arqon aylantirilganda o'ynovchilar o'z joyida sakrashlari zarur, ya'ni "Qarmoq" qa ilinmasliklari kerak. Qarmoq kimning oyog'iga tegsa, u o'yin boshlovchining o'rnini egallab, davom ettiradi. Qarmoqqa 5-6 ta ilingach o'yin to'xtatilishi yoki yana davom ettirilishi mumkin.

O'yin shartlari: Arqonni aylantirishda o'yin boshlovchi o'rtadan jilmasligi va qarmoqni tizzadan balandga ko'tarmasligi shart. O'yinchilar esa chiziqdan uzoqlashmasligi lozim. Bir-birini itarish yoki sakrashga qarshi bosmasligi lozim.

Qarmoqqa ilinmaganlar va kim qarmoqqa ko'p tushirganlar rag'batlantiriladi.

O'yin bolalarda sakrovchanlik, hushyorlik, epchillik kabi tarbiyaviy jarayonlarni kuchaytiradi.

Pirr etdi. Mazmuni: O'quvchilar doira yasab, oraliqlari qo'l tegmaslik darajada ochiq bo'ladi. O'qituvchi qushlarningina uchish xususiyatlarini eslatadi va o'rtada turib turli xil harakatlarni bajaradi. Qushlarning nomini aytib "Pir-r etdi" deganda bolalar o'sha harakatni bajarishi kerak. O'qituvchi "Poda pir-r etdi" deb qo'l harakatini qilganda o'yinchilar bajarmasligi lozim. Kim bu holda ham harakatni (uchish) takrorlasa u yutqazgan hisoblanadi va saf orqasiga o'tib o'yinni yana davom ettiradi.

O'yin shartlari: O'qituvchining "Qushlar pir-r etdi" degan so'zidagina uchish harakatini bajarish shart. Bunda ham harakat qilmaganlar saf orqasiga o'tkaziladi. E'tiborsiz va diqqatsiz ravishda o'ylab, ko'p xato qilganlar tanbeh oladi va xatosiz o'ynaganlar rag'batlantiriladi.

O'yin eshitish, so'zlarni tez tahlil qilish (anglash) va uchish harakatlarni chiroyli bajarish hislatlarni tarbiyalashda xizmat qiladi.

Kartoshka ekish. Maydonda (zal) bolalar 2-3 jamoaga bo'linadi. Har bir jamoa chiziqdan orqada qator bo'lib turishadi. Harbir jamoaning qarshisida oralig'i 8-10 m, narida doira chizilib, uning ichida kamida 3-4 ta tennis koptogi hajmida tosh "kartoshka" (kichik to'plar) yig'ib qo'yiladi. O'qituvchining "boshladik" ishorasi (signali) bo'yicha o'quvchilar navbat bilan kartoshkalarni

tushirmasdan olib kelishi va yana joyiga olib borib qo'yishi kerak. Kim tez bajarsa o'sha jamoa g'olib deb hisoblanadi.

O'yin qoidasi: Ruxsatsiz avval yugurish, joydan chiqib ketib qo'lni tutish va kartoshkalarni qabul qilish mumkin emas, kartoshkalarni tushirmaslik, tushsa tezda terib olish shart.

O'yinda ehtiyotchilik, hushyorlik, epcchilik, tezlik kabi tarbiyaviy jarayonlar mujassamlashgan.

Xulosa qilib aytilsa harakatli o'yinlarning mazmuni, ularda qo'llaniladigan qoida-shartlar, kerakli asbob-uskunalar, buyumlar, o'tkaziladigan joylar boshlang'ich sinf o'quvchilarining jismoniy rivojlanishini tarbiyalash bilan bir qatorda, ularning keng va chuqur fikr yuritish, atrof-muhitni his etish, estetik zavqlanish, do'stlik, o'zaro yaxshi munosabatlar, mehribonlik, ko'maklashish kabi insoniy fazilatlar ham tarbiyalanadi. Shu sababdan I-II sinfda o'tilgan o'yinlarni takrorlash, maxsus to'plamlardagi qiziqarli o'yinlarni tanlab olish va amalda qo'llash lozim bo'ladi.

Jarohatlanganda birinchi tibbiy yordam ko'rsatish

Jismoniy tarbiya darslari, sport mashg'ulotlari va musobaqalar jarayonida ba'zi o'quvchilarning to'satdan yig'ilishi, behush bo'lishi, lat yeyishi va boshqa turli jarohatlar yuz berib turadi. Bu asosan ko'pincha kasalmand (qon bosimi past yoki yuqori, yurak, o'pka, oshqozon-ichak, asab va boshqa a'zolarning nosog'lomligi) va jismoniy jihatdan holati past darajadagi o'quvchilarda sodir bo'ladi. Shuningdek, yuqorida qayd etilganidek ruxsatsiz boshqa mashqlarni bajarish, o'ylamasdan mashq qilish va hokazo. holatlarda sog'lom o'quvchilarda ham yuz berishi mumkin. Shu sababdan bunday nohush holatlar yuz berganida o'quvchilar ularga ko'maklashishi, ularning bajarilish usullarini bilishlari lozim bo'ladi. Albatta bu yo'llar eng avvalo tibbiy xodimlar, mudofaga tayyorgarlik mashg'ulot-lari (fuqorolarni muqofaza qilish) va jismoniy tarbiya o'qituvchilari rejasidan o'rgatib boriladi. Shu asosda o'ta toliqqan (yiqilib qolgan) va kasallik sodir bo'lganda quyidagi amallarni qo'llash tavsiya etilmaydi, ya'ni:

1. Shikastlanish, yara va jarohatlarning o'rnini ko'rish va aniqlash.
2. Qon ketishni to'xtatish, bog'lash.
3. Xushsiz bo'lganda yuziga suv sepish, sekin kaft bilan uqalash va shoppatlash (urish).
4. Chiqqan bo'g'inlarni sekin tortib, suyaklarni joyiga tushirish.
5. Singan suyaklarga ehtiyoj bo'lish va tibbiy yordamga eltish.
6. Og'riqsiz chidash bermayotganlarga ozroq suv yugirish uni yaxshi so'zlar bi-lan yupatish, ko'nglini ko'tarish.

Yurish imkoniyatiga ega bo'lmagan o'quvchilarni 3-4 kishi bo'lib ko'tarib (ko'tarish qoidalarini bilish lozim) yoki suyak tibbiy punktga olib borish yoki tezyordam mashinasini chaqirish lozimdir.

I-IV sinf o'quvchilariga tavsiya qilinadigan ertalabki badantarbiya mashqlari:

Ertalabki badantarbiyada bajarilgan gimnastika mashqlari ta'sirida tana qiziydi, sezgi a'zolari uyg'onadi. Bu sizga kuch va tetiklik bag'ishlaydi. Ertalabki badantarbiya oldindan shamollatilgan xonada o'tkaziladi. Bu ishni siz uyqudan turguningizcha ota-onalaringiz bajarsa ham bo'ladi. Badantarbiya mashqlari gilam ustida bajarilgani ma'qul. Mashqlar odatda dastlabki holatdan boshlanadi (qisqartmasi - D.h.).

1. D.h. - Oyoqlar juftlashgan, oyoq uchlari biroz ochilgan. Qo'llar tana bo'ylab pastga tushirilgan, bosh to'g'riga qaratilgan.

2. D.h. - oyoqlar yelka kengligida, qo'llar belda.

3. D.h. - oyoqlar yelka kengligida, qo'llar bosh orqasida. Barmoqlar zanjir holatida, tirsaklar yonda.

4. D.h. - oyoqlarni keng kerib o'tirish, qo'llar yonga uzatilgan.

5. D.h. - o'tirish, oyoqlar juftlashtirib uzatilgan, qo'llar pastda.

6. D.h. - tizzalarda tayanib turish.

7. D.h. - Yurish, tizza baland ko'tarilib, bel to'g'rilanadi. Qo'llar erkin va keng harakatlanadi, bosh to'g'ri tutiladi.

8. D.h. - Oyoq uchida turib, qo'llarni yuqoriga ko'tarib, chuqur nafas olish. Qo'llarni tushirib, nafas chiqarish.

9. D.h. - Qo'llarni oldinga va orqaga uzatib chapak chalish.

10. D.h. - oyoqlar yelka kengligida, qo'llar pastda. Chap va o'ng tomonga chuqurroq engashish.

11. D.h. - oyoqlar yelka kengligida, qo'llar belda. Gavdani o'ng va chap tomonga burish.

12. D.h. - oyoqlar yelka kengligida, qo'llar belda. Oldinga engashib, qo'llarni yon tomonga yozish. D. h.

13. D.h. - Cho'qqayib o'tirib, qo'llarni oldinga uzatish.

14. D.h. - oyoqlar yelka kengligida, qo'llar pastda. Sakrab oyoqlarni juftlashtirish, qo'llarni yuqoriga ko'tarib chapak chalish.

Mustaqil jismoniy mashqlar

Maktabda sinf ishlarini yoki uy va zifasini bajarish paytida ancha vaqtgacha arakatsiz o'tirishga to'g'ri keladi. Shunda zerikib, charchaysiz. Charchoqni faol harakatlar bilan yo'qotish mumkin. Buning uchun bir daqiqa davomida 3 ta mashq 5–6 marta takrorlab bajariladi. Bu quvnoq daqiqalar deyiladi. Mashqlarni o'tirgan joyda yoki stol yonida, sekin yoki o'rta tezlikda bajarish mumkin. Charchoqni butunlay yozish uchun 5–6 ta mashqni 2–3 daqiqa davomida bajarish mumkin. Bunga jismoniy tarbiya lahzalari deyiladi. Ularni kerishish mashqlaridan boshlagan ma'qul. 3–4 ta mashq bilan qo'l, oyoq va gavnani harakatlantirish, siltash va bo'shashish mashqlari bilan yakunlash mumkin.

Tozalik salomatlik garovi

Odam sog'lom va bardam yurishi uchun tanasi va kiyimlarini toza va orasta tutishi kerak. Kiyimlari toza, ko'rinishi yoqimli, xulqi chiroyli bolalarning do'stlari ko'p bo'ladi. Ularni hamma hurmat qiladi. Kiyim-boshlari, yuz-qo'llari kirchir yurgan bolalar bilan hech kim o'rtoq bo'lgisi kelmaydi.

Qo'l parvarishi

Iflos qo'llar sog'liq uchun juda zararli. Shuning uchun qo'lni har doim, ayniqsa, ovqatlanishdan oldin sovunlab yuvish kerak. Tirnoq olishni esdan chiqarmaslik zarur.

Oyoq parvarishi

Oyoqni har kuni, eng yaxshisi, uyqu oldidan iliq suvda sovunlab yuvganingiz ma'qul. Bu charchoqni tez yengishga yordam beradi. Oyoq tirnog'ini muntazam ravishda olib

turish kerak.

Ko'z parvarishi

Odatda, ertalab va kechqurun yuzni yuvish vaqtida ko'z qovog'i yuviladi. Sport maydonchasida bo'lganda, ko'zga biror narsa tushganda ko'zning tashqi burchagidan burun tomonga qarata yuvish kerak.

Tish parvarishi

Tishlarni ertalab uyqudan turgach hamda kechqurun uyqu oldidan tish pastasi bilan yuvish lozim. Tishni tozalaganda milkni avaylash kerak. Pastali cho'tkani tishning ichki va tashqi tomonidan, o'ngdan chapga va yuqoridan pastga harakatlantirish zarur.

Chiniqish

Chiniqish deganda tana a'zolarini o'zgaruvchan havoga moslashtirish, issiq-sovuqqa chidamliligini oshirish tushuniladi. Sog'lom bo'lish uchun quyosh nurlarida toblanish, ochiq havoda yurish va suv havzalarida cho'milib, chiniqish mumkin. Chiniqishni asta-sekinlik bilan boshlash, ya'ni tanani oldin nam sochiq bilan artish lozim. Suvdan foydalanganda oldin iliq suvdan boshlab, keyin esa sovuq suvga o'tish kerak.

Gimnastika mashqlari

Jismoniy tarbiya darsida kundalik hayotda zarur bo'ladigan harakatlarni to'g'ri va chiroyli bajarish qoidalari o'rganiladi. Siz dastlab sportning gimnastika, yengil atletika, suzish va harakatli o'yinlar hamda sport o'yinlari elementlari bilan tanishasiz. Gimnastika kelishgan qomatli, kuchli va ko'rkam bo'lishingizga yordam beradi. Unda qo'l-oyoq va butun tanani to'g'ri harakatlantirishni, safda turishni, akrobatikani o'rganasiz. Turli buyumlar bilan va buyumlarsiz mashqlar bajarasiz.

Saflanish va qayta saflanish usullari

Siz tezda bir qatorga saflanishni, ketma-ket saflanishni, qayta saflanishlarni, oyoq uchini to'g'ri tutib turishni, buyruqqa binoan harakatni boshlash va tugatishni, qo'lni yonga uzatish va bukishni bilishingiz zarur. Yuzni bir tomonga qaratib, ketma-ket turgan bolalar safi qator deyiladi.

Jismoniy sifatlarni tarbiyalash

Qatorda turganlar oralig'idagi masofa oraliq (distansiya) deb ataladi. Odatda, oraliq oldinga uzatilgan qo'l yoki bir qadam uzunligida bo'ladi. Qatorda harakatlanish o'qituvchining «Yuring!» degan buyrug'i bo'yicha chap oyoqdan boshlanadi. Ikki qatorli safga turish uchun ikkita qatorda yonma-yon bir qadam oraliqda turiladi. O'qituvchining buyrug'i bilan «o'ng- ga» yoki «chapga» burilish kerak.

Yengil atletika bilan shug'ullansangiz kuchli, tezkor, epchil va chaqqon hamda chidamli bo'lasiz.

Chunki sportning bu turi yurish, yugurish va sakrash, uloqtirish, uzoq masofaga, shuningdek, baland-past joylarda yugurish kabi mashqlarni o'rgatadi. Suzish va harakatli o'yinlar jon-u dilingiz.

Harakatlanish turlari

Hayot paydo bo'libdiki, barcha tirik mavjudot harakatga ehtiyoj sezadi. Laylak, turna, g'oz, asalari, kaptar, hasharot hamda qurt-qumursqalar ham harakatlanadi va havoda uchadi. Agar qanotlari harakatlanmasa, ular ucha olmaydi. Qurbaqa suvda ham, quruqlikda ham yaxshi harakatlanadi. Baliq va ilon suvda juda yengil harakat qiladi - suzadi. Ko'rdingizmi, qushlar, hayvonlar, sudralib yuruvchilar va nihoyat, tabarruk inson ham o'ziga yarasha harakat qiladi.

Harakatlanish usullari

Inson har xil usulda harakatlanishi mumkin: sakrash, hatlab o'tish, yugurish, muvozanat saqlash, emaklab oshib o'tish, tirmashib chiqish va hokazo. Masalan, dorboz arqon ustida muvozanat saqlab yurishni bilishi kerak. Quruvchi esa qurilayotgan uylardagi tor taxtalar ustida qo'rqmasdan va mohirlik bilan yurishi zarur. Bu malakalar barchasi jismoniy mashqlar yordamida rivojlantiriladi. Siz harakat qilayotganingizda tanangizning turli a'zolari: bosh, qo'l, oyoq, gavda ishtirok etadi.

Harakatlar tezligi va yo'nalishi

Siz har kuni har xil tomonga qarab harakat qilasiz, yurasiz, yugurasiz. Masalan, oldinga, orqaga, 40 tepalikka yoki pastlikka, yon tomonlar (o'ng yoki chap) bilan, hatto orqa bilan oldinga qarab urasiz. Sizning har xil tomonga qarab bajargan harakatlaringiz harakat yo'nalishi deyiladi. Bajarayotgan harakatlaringiz sekin yoki tez bo'lishi mumkin. Masalan, sekin yurib maktabga, sayr qilish uchun hayvonot bog'iga borasiz. Avtobusga, do'stlaringiz yoki koptokka yetib olish uchun yugurasiz. Sizning sekin yurish yoki tez yugurishingiz harakat tezligi deb aytiladi.

Jismoniy sifatlarni tarbiyalash qomatni rostlash

To'g'ri qomat - bu nafaqat husn, balki sog'lomlik belgisi hamdir. Biroq ayrim bolalarning gavdasi, ma'lum sabablarga ko'ra, noto'g'ri shaklga kirib qoladi. Bundan ular o'ng'aysizlanib yuradilar. O'z bo'yiga nisbatan past yoki baland

partada noto'g'ri o'tirish, maktab sumkalarini faqat bir qo'lda olib yurish qomatning buzilishiga sabab bo'lishi mumkin. Qomat buzilishlari, avvalo, kishining tashqi ko'rinishini xunuk qilib turadi. Qolaversa, odamning ichki a'zolariga ham yomon ta'sir ko'rsatadi. Qomat buzilishi tezda payqab qolinsa, uni dars jarayonida o'tiladigan gimnastik mashqlar bilan muntazam shug'ullanish yordamida tuzatsa bo'ladi. Ancha buzilgan qomatni uzoq muddat davolovchi gimnastika mashqlarini bajarish bilan to'g'rilash mumkin. Qomati jiddiy o'zgartirgan kishilar esa, ko'pincha, davolash uchun maxsus shifoxonalarga yuboriladi.

Qomatni rostdashga oid mashqlar yassioyoqlik

Yassioyoqlikka sabab - bu oyoq panja muskullarining zaifligidir. U ko'pincha raxit bilan og'rib o'tgan bolalarda uchraydi. Yassioyoqlikni tuzatish uchun oyoq panjasi muskul boylamlarini mustahkamlash kerak. Demak, kundalik gimnastikaga, albatta, yassioyoqlikni bartaraf qiluvchi mashqlarni kiritish zarur.

Yassioyoqlikni bartaraf qiluvchi mashqlar

Oyoq kafti suyaklarini bukish va yozish. Oyoq barmoqlari bilan kubiklarni qisib olib, yon tomonga taxlash. Oyoq uchini ko'tarish va tushirish. Oyoq uchida sakrash. Oyoq kaftida koptokni yoki tayoqchani oldinga va orqaga dumalatish. Tayoqchalar bilan chang'ida yurishga taqlid qilish. Gimnastik tayoqchalar ustida yurish. Qiya qo'yilgan gimnastik o'rindiq ustida oyoqlar uchida yurish. Tosh ustida yurish.

Qo'l kuchini oshiruvchi mashqlar

1. D. h. - cho'qqayib tayanib o'tirish. Sakrab, oyoqlar orqaga uzatiladi, yonga ochiladi, oyoqlarni juftlab, dastlabki holatga qaytiladi.

2. Past turnikda osilgan holda tortilish.

3. Gimnastik o'rindiqda qo'llarga tayanib yotgan holda qo'llarni bukish va yozish.

4. Gimnastik devorga tirmashib chiqish.

5. Bir metr masofada gimnastik devor oldida turiladi. Boylangan rezinani navbat bilan o'ng va chap qo'lda tortish.

6.D.h. - juft-juft bo'lib, oyoqlar yelka kengligida qo'yiladi. Bir-birlarining qo'llarini ushlab turib, navbat bilan chap va o'ng qo'lni bukib-yozish.

Oyoq kuchini oshiruvchi mashqlar

1. D. h. - qo'llarga tayanib, cho'qqayib o'tirish. O'ng oyoq uchi orqaga qo'yilib, qo'llar yuqoriga ko'tariladi, dastlabki holatga qaytish. Shuning o'zi boshqa oyoq bilan bajariladi.

2.D.h. - oyoqlar yelka kengligida, qo'llar belda. Cho'qqayib o'tirib, qo'llar oldinga uzatiladi, dastlabki holatga qaytish.

3. D. h. - qo'llar yelkada, oyoqlar juftlashgan. Qo'llar yuqorida, chap oyoqni tizzadan bukib ko'tariladi, dastlabki holatga qaytish. Shuning o'zini boshqa oyoqda bajarish.

4. D. h. - arg'amchi pastda, oyoqlar juft qo'yilgan. Arg'amchida sakrash.

5. Xo'rozlar jangi.

6. D. h. - bir-biriga yuzma-yuz qarab o'tirish, qo'llar yelkada. Cho'qqayib o'tirgan holda oldinga, orqaga, yonga sakrab harakatlanish.

Qorin muskullarini rivojlantiruvchi mashqlar

1. D. h. - qo'llar bilan orqaga tayangan holda o'tirish. Uzatilgan oyoqlarni ko'tarib-tushirish, belni to'g'ri tutib, erkin nafas olish.

2. D. h. - chalqancha yotgan holda velosi ped mingandagi kabi oyoqlarni aylanma harakatlantirish.

3. D. h. - orqada qo'llarga tayanib o'tirish. Uzatilgan oyoqlarni ko'tarib, ikki tomonga ochish va dastlabki holatga qaytish. Erkin nafas olish.

4. D. h. - chalqancha yotib, qo'llarni tana bo'ylab uzatish. Ikkala oyoq bilan aylanma harakatlar qilish (chapga, yuqoriga, o'ngga, pastga).

5. Chalqancha yotish, o'tirib olish va aksincha.

6. D.h. - qorinda yotgan holda qo'llar yonda. Boshni ko'tarib, qo'llarni yon tomonga kerib «qaldirg'och» yasash.

7. Gimnastik narvondan bir qadam narida turib, qo'llarni orqaga uzatib, gimnastik narvon cho'plaridan ushlab, asta-sekin orqaga egilish.

Chidamlilikni oshiruvchi mashqlar

Chidamlilik organizmning u yoki bu harakat faoliyatidan toliqishga bardosh bera olish qobiliyatidir. Uzoq vaqt davomida yura olish, yugurish, suzish, cho'qqayib o'tirish, qo'lda tortilish, tosh ko'tarish, tinimsiz harakatga bardosh berish ana shunday qobiliyatlardan hisoblanadi.

1. Yugurish.

2. Cho'qqayib o'tirish.

3. Suzish.

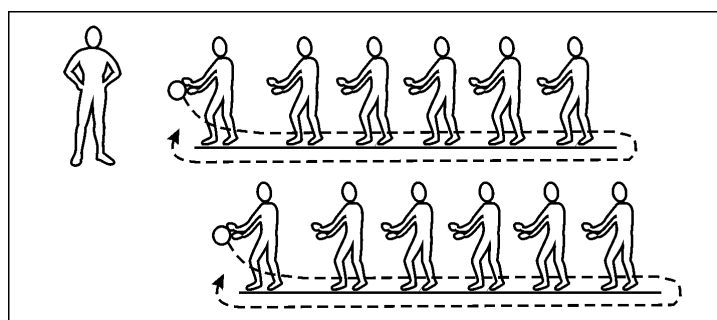
4. Gantel ko'tarish.

5. Turnikda tortilish.

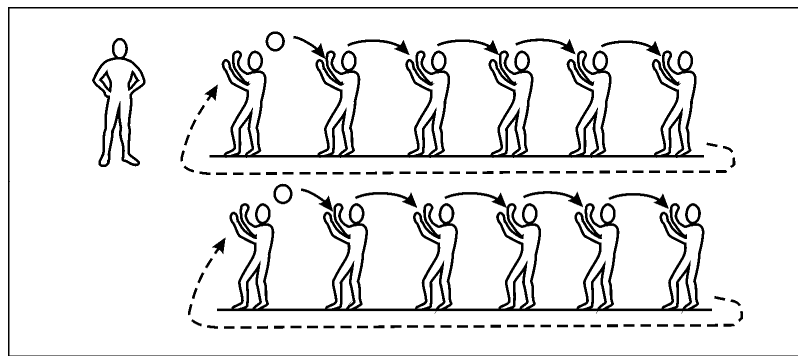
6. Bir oyoqda o'tirib-turish.

7. Oyoqlarni yonga ochib yoki juftlab turib sakrash.

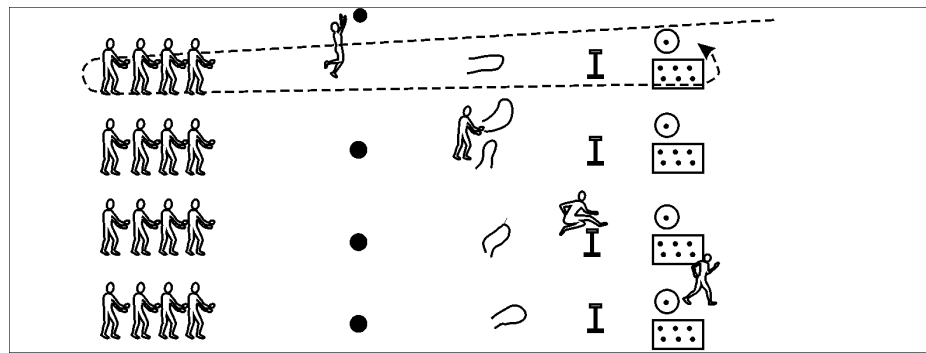
8. Arg'amchida sakrash.



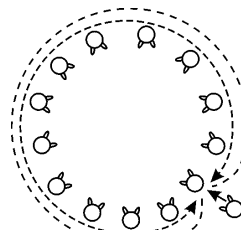
1. rasm



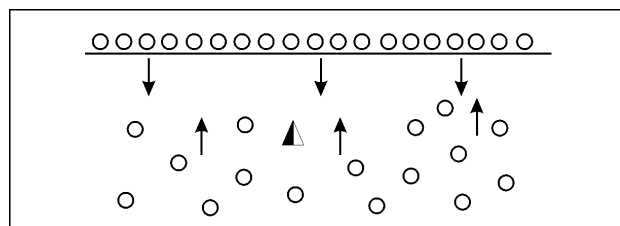
2-rasm



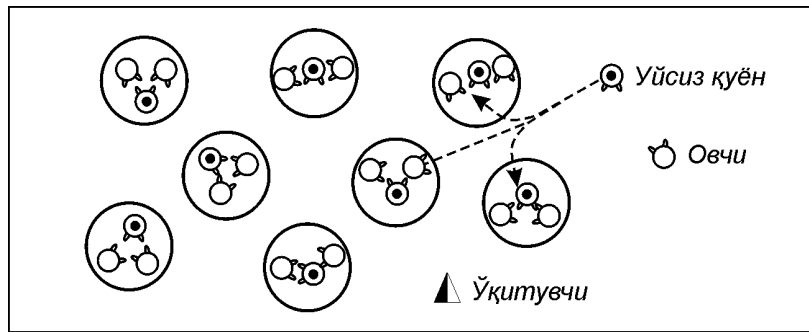
3-rasm



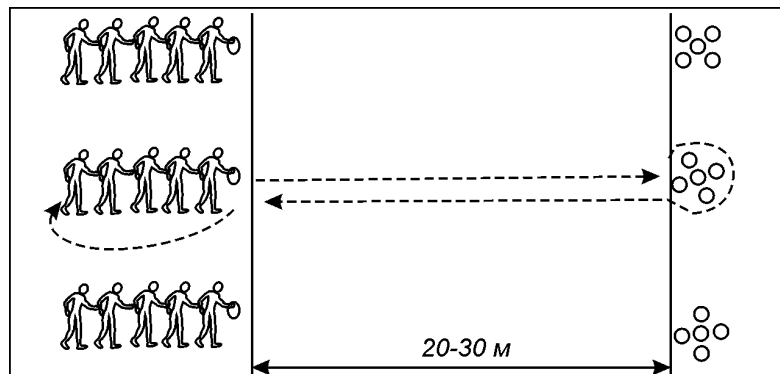
4-rasm



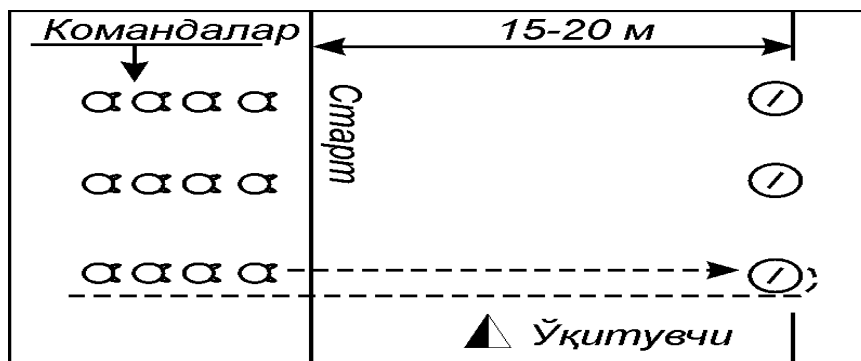
5-rasm



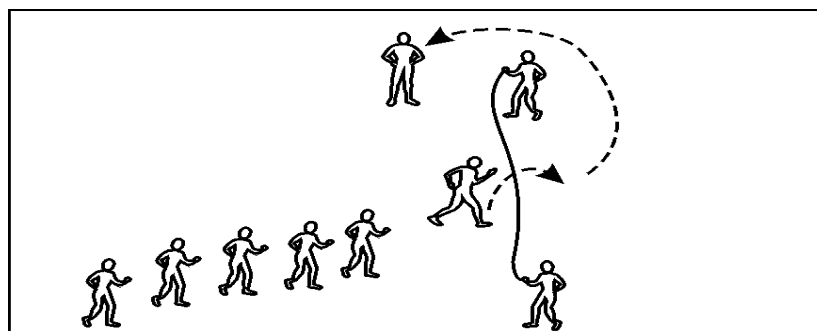
6-rasm



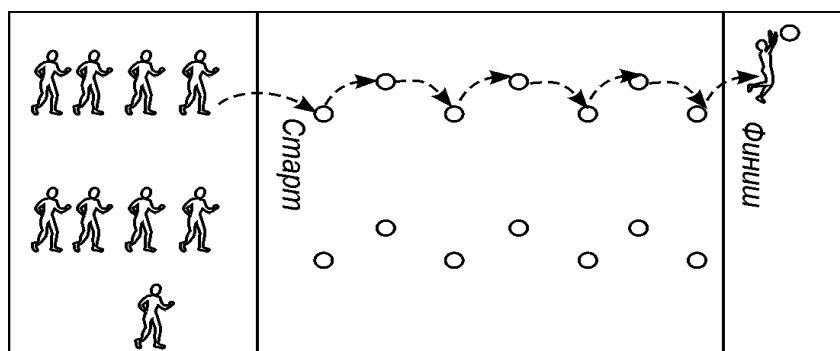
7-rasm



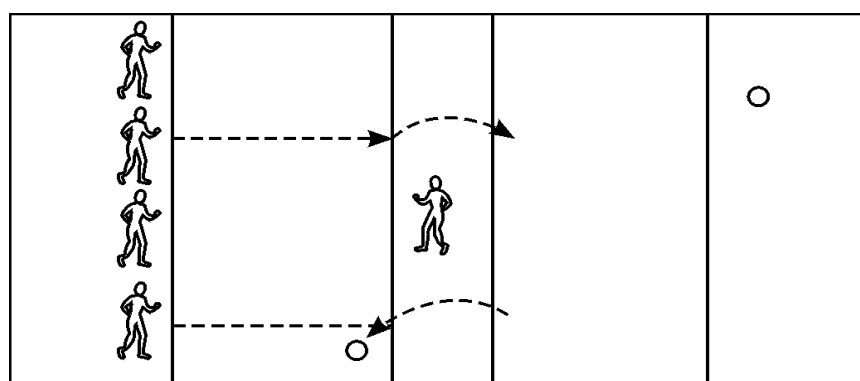
8-rasm



9-rasm



10-rasm



11-rasm

Mustahkamlash uchun savollar:

1. Boshlang'ich sinflarda o'tkaziladigan o'yin turlari va ularni o'rgatish usullari bilasizmi?
2. Jarohatlanganda birinchi tibbiy yordam ko'rsatish bilasizmi?
3. I-IV sinf o'quvchilariga tavsiya qilinadigan ertalabki badantarbiya mashqlari ko'rsatib bering?
4. Chidamlilikni oshiruvchi mashqlar sanab bering?

Tarqatma materialar:

Boshlang'ich sinflarda o'tkaziladigan o'yin turlari va ularni o'rgatish usullari bilasizmi?	Jarohatlanganda birinchi tibbiy yordam ko'rsatish bilasizmi?
I-IV sinf o'quvchilariga tavsiya qilinadigan ertalabki badantarbiya mashqlari ko'rsatib bering?	Chidamlilikni oshiruvchi mashqlar sanab bering?

O'tkazilgan tadqiqot:

Mamlakatimizda "Ta'lim to'g'risida"gi qonunni (1997 yil) hayotga tadbiiq etish va o'quvchi-yoshlarning ta'lim tarbiyasini amalga oshirishda jismoniy tarbiyaning o'zni va ahamiyati "Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida"gi qonun (2000 yil) bilan belgilab qo'yilgan.

O'quvchilarning harakat faoliyati ular organizmi uchun zarur bo'lgan kunlik va haftalik harakatlar miqdori bilan o'lchanishi fanda ma'lum. Bu hozirgi kunda 6 va haftasiga 36 soatdan kam bo'lmasligi kerak. Bu 36 soatlik miqdor jismoniy tarbiya darslari va darsdan tashqari mashg'ulotlar, tanaffusdagi harakatlar va mustaqil mashg'ulotlar hisobidan qoplanishi kerak.

Biz o'quvchilarning jismoniy tayyorgarligini va jismoniy rivojlanganligini hamda kunlik harakat faoliyatini aniqlash maqsadida tadqiqotning ob'yekti sifatida Jizzax viloyati, Jizzax shahridagi xalq ta'limi muassasalari faoliyatini metodik tayyorlash va tashkil etish bo'limiga qarashli 29-sonli umumta'lim maktabini tanladik va shu maktabda boshlang'ich, ya'ni 4-sinf o'quvchilarining jismoniy tayyorgarligini hamda jismoniy rivojlanganligini kuzatdik va aniqladik.

Bunga ko'ra o'quvchilardan quyidagi ko'rsatgichlar aniqlandi (1-jadvalda ilova qilinadi) va bu ko'rsatgichlardan keyin o'quvchilarning jismoniy rivojlanishini oshirish uchun bir qancha amaliy ishlar, ya'ni darsning zijligi ta'minlandi va shu sinflarga mos xarakterli o'yinlar va sport elementlari hamda darsdan tashqari mashg'ulotlar, uyga topshiriqlar berib borildi.

Birinchi olingan natijalarga ko'ra o'quvchilarning jismoniy tayyorgarligi o'rtacha (o'g'il bolalar: 60 m.ga yugurish-13.00 sekund, joyidan uzunlikka sakrash-145 sm, qiz bolalar: 60 m.ga yugurish-13.06 sekund, joyidan uzunlikka sakrash-126 sm.)

Yakuniy olingan natijalarga ko'ra o'quvchilarning jismoniy tayyorgarligi o'rtacha (o'g'il bolalar: 60 m.ga yugurish-10.55 sekund, joyidan uzunlikka sakrash-167 sm, qiz bolalar: 60 m.ga yugurish-11.10 sekund, joyidan uzunlikka sakrash-145 sm.)

Bir yildan keyingi ko'rsatkichlar;

Birinchi olingan natijalarga ko'ra o'quvchilarning jismoniy rivojlanganligi ko'rsatkichlari o'rtacha (o'g'il bolalarda: bo'yi-132 sm, og'irligi-129 sm, ko'krak qafasining kengligi-65 sm, qiz bolalarda: bo'yi-133 sm, og'irligi-32 kg, ko'krak qafasining kengligi-63 sm.)

Yakuniy olingan natijalarga ko'ra o'quvchilarning jismoniy rivojlanganligi ko'rsatkichlari o'rtacha (o'g'il bolalarda: bo'yi-136 sm, og'irligi-33 kg, ko'krak qafasining kengligi-67 sm, qiz bolalarda: bo'yi-136 sm, og'irligi-34 kg, ko'krak qafasining kengligi-66 sm.)

Tadqiqot natijasiga ko'ra shu narsaga amin bo'ldikki, o'quvchilarning qiziqishiga, talantiga, tez o'zlashtirishiga qarab, ularga to'g'ri tushunchalar va aniq ko'rsatmalar berib borish natijasida jismoniy rivojlanganligini ma'lum miqdorda o'stirishga ega bo'ldik.

1-jadval

T/r	Familiya va ismi	bo'yi	og'irligi	ko'krak aylanasi	turgan joyida uzunlikka sakrash	60 m.ga yugurish
1	Aralova N.	134	34	63	107	15,87
2	Abduraimov F.	131	27	67	140	11,43
3	Abduxalmlov T.	128	22	66	170	10,78
4	Abdiyeva Sh.	133	33	68	91	13,34
5	Abdujabborov	135	35	71	125	13,42
6	Asatov O.	127	36	66	143	12,66
7	Ergasheva D.	139	37	60	115	14,96
8	Ergashev Sh.	125	25	62	125	13,67
9	Ergasheva D.	127	27	62	105	11,99
10	Xakimova M.	139	39	61	128	13,59
11	Inomjonova M.	128	28	61	120	13,85
12	Inomov Sh.	139	25	60	133	13,05
13	Musurmonov X.	129	21	61	120	14,48
14	Marufov T.	128	28	63	130	13,29
15	Manopov A.	127	27	62	160	11,10
16	Omonova R.	128	28	65	115	15,29
17	Karshiboyeva D.	138	30	64	128	15,63
18	Ruzikulov D.	138	26	61	120	15,79
19	Raxmatullayev A.	138	30	63	132	14,06
20	Sattorova Sh.	134	29	63	135	12,58
21	Sattorova S.	137	28	63	135	13,40
22	Sobirov S.	128	25	62	130	13,67
23	Salimova M.	128	20	59	120	13,40
24	Tojikulova E.	135	29	65	136	12,42
25	Umurkulova M.	139	30	65	143	12,42
26	Xatamova K.	133	28	64	115	16,24
27	Xudoyberdiyeva	130	24	61	118	13,11
28	Yaxshiboyeva Sh.	130	24	60	138	12,05
29	Yusupova S.	132	26	64	140	12,05
30	Yigitaliyev J.	139	30	64	125	13,29
31	Uralova S.	139	30	63	110	14,96
32	Sharipov B.	128	24	60	143	10,92

2-jadval

T/r	Familiya va ismi	bo'yi	og'irligi	ko'krak aylanasi	turgan joyida uzunlikka sakrash	60 m.ga yugurish
1	Aralova N.	137	35	65	130	12,10
2	Abduraimov F.	133	30	68	175	10,00
3	Abduxalmlov T.	131	27	67	180	10,8
4	Abdiyeva Sh.	134	35	69	120	12,13
5	Abdujabborov	139	37	72	135	11,8
6	Asatov O.	130	37	68	200	10,00
7	Ergasheva D.	141	39	65	135	11,5
8	Ergashev Sh.	130	27	64	150	11,4
9	Ergasheva D.	131	29	63	150	12,00
10	Xakimova M.	142	40	70	145	12,10
11	Inomjonova M.	134	31	64	140	10,50
12	Inomov Sh.	141	30	63	170	11,3
13	Musurmonov X.	133	25	62	180	10,52
14	Marufov T.	131	30	65	185	10,40
15	Manopov A.	130	29	64	200	10,5
16	Omonova R.	131	29	67	145	11,5
17	Karshiboyeva D.	140	35	67	135	12,3
18	Ruzikulov D.	140	29	63	190	10,60
19	Raxmatullayev A.	141	33	64	185	11,3
20	Sattorova Sh.	135	31	64	150	12,5
21	Sattorova S.	140	30	63	160	11,20
22	Sobirov S.	131	33	63	180	10,90
23	Salimova M.	130	26	61	155	10,95
24	Tojikulova E.	140	32	65	150	11,1
25	Umurkulova M.	141	33	65	165	11,00
26	Xatamova K.	135	31	65	160	10,95
27	Xudoyberdiyeva	134	31	64	170	10,40
28	Yaxshiboyeva Sh.	134	29	62	165	10,62
29	Yusupova S.	136	29	65	150	11,40
30	Yigitaliyev J.	141	36	66	160	11,00
31	Uralova S.	141	33	65	145	11,15
32	Sharipov B.	131	28	62	175	10,25

XULOSA

Maktabda 1-4 sinf o'quvchilarini jismoniy tayyorgarligi va jismoniy rivojlanganligini aniqlash jarayonida o'quvchilarning jismoniy tayyorgarlik va uni amalga oshirish bilan bog'liq bo'lgan tadbirlarni Jizzax shahar 29-sonli umumta'lim maktabida 2012-2013 o'quv yillari mobaynida, ya'ni amaliyot jarayonida boshlang'ach sinf o'quvchilari bilan o'tkazilgan tadqiqot jarayoni natijasiga ko'ra quyidagi xulosaga kelindi;

- jismoniy tayyorgarlik va rivojlanishni aniqlash va rivojlantirish uchun o'quvchilarning harakat sifatlariga (kuch, tezlik, chaqqonlik, egiluvchanlik, chidamlilik va boshqalar) oid umumiy rivojlantiruvchi mashqlar, xarakatli o'yinlar, gimnastika, yengil atletika mashqlari qo'llanildi, shuning natijasida o'quvchilarda o'sish kuzatildi;
- biz shunday xulosaga keldikki, 29-sonli maktab ikki smenada bo'lganligi sababli o'quvchilar bilan to'garak olib borish yuqori darajada amalga oshirilmasdan, o'quvchilarga beriladigan xaftalik jismoniy nagruzkalar berilmadi;
- boshlang'ich sinf o'quvchilarining jismoniy tayyorgarligi va rivojlanishini ta'minlash maqsadida tajriba olib borilgan 4-sinflarda mashg'ulotlar jarayonida qo'shimcha mashqlar hamda uyga berilgan topshiriqlar asosida erishildi;

Biz kelajakda ish faoliyatimiz jarayonida o'quvchilarning sog'lom turmush tarzini shakllantirishga e'tiborni qaratishimiz bilan bir vaqtda o'quvchilarda o'zining jismoniy rivojlanishini hamda jismoniy taraqqiyotini doimo kuzatib, nazorat qilib borish ko'nikmalarini singdirishni odat tusiga kiritishimiz kelajak yosh-avlodni jamiyatga munosib, sog'lom kishilar qilib yetishtirish maqsadida ish olib borishimizni shior qilib olishimiz kerak.

ADABIYOTLAR

1. O'zbekiston Respublikasining Konstitutsiyasi, T., "O'zbekiston", 1992.
2. O'zbekiston Respublikasining «O'zbekiston Respublikasi sog'liqni saqlash tizimini takomillashtirish to'g'risida»gi qarori, 1999 y.14 yanvar
3. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining «O'zbekiston Bolalar sportini rivojlantirish jamg'armasini tashkil etish to'g'risida»gi farmoni, 24 oktyabr 2002y.
4. I.A. Karimov, Bizdan ozod va obod Vatan qolsin, T.,1994 y.
5. I.A. Karimov, O'zbekiston XXI asrga intilmoqda, T., 2000 y.
6. Abu Ali Ibn Sino, tib. qonunlari, IV- Kitob, T., 1997 y.
7. Abdumalikov R., Hammabop gimnastika, ilmiy risola, T., 1991 y.
8. Abdullayev A.A., Xonkeldiyev Sh.X., Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati, darslik, Farg'ona, 2001 y.
9. Fiziologiya, JTI uchun darslik, 1994 y.
10. Tibbiy nazorat va davolash jismoniy tarbiyai, darslik., 1986 y.
11. O'zbekiston Respublikasining «Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida»gi qonuni, 2000 y.
12. O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining «O'zbekiston Bolalar sportini rivojlantirish jamg'armasining faoliyatini tashkil qilish to'g'risida»gi qarori, 2002 y. 30 oktyabr.
13. Sarkizov-Serazini M.S. «Davolash jismoniy metodlari» M., 1976.
14. Rixsiyeva O.A., Rixsiyev A.I. va boshqalar. Sport tibbiyoti, 1996 y.
15. Jismoniy tarbiya, sport, xalq milliy o'yinlari, ma'naviyat va boshqa muammolarga bag'ishlangan respublika ilmiy-amaliy anjumanlarining ilmiy to'plamlari, 2000-2005 y.
16. Nasriddinov F.N., Shaternikov E.K. Inson omilini shakllantirishda jismoniy tarbiya va sport. Toshkent "O'qituvchi" nashriyoti, 1993 yil.
17. Nasriddinov F.N., Shaternikov E.K. Sog'lig'imiz o'z qo'limizda. Toshkent, O'zDJTI nashriyoti, 1994.

18. Norboyev K.J., G'ulomov A.X. Sport, harakatli o'yinlar va uni o'qitish metodikasi. Ma'ruzalar to'plami. Samarqand 2003.

19. O'zbekiston Respublikasining "Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida"gi qonuni (yangi taxrirda), 2000.

20. O'zbekiston Respublikasining "Ta'lim to'g'risida" gi qonuni (yangi taxrirda), 1997.

- O'zRVM ning Sog'lom avlod uchun Davlat dasturi. 1997 yil.

-O'zRVM ning "Yosh avlodni sog'lomlashtirish muammolarini har tomonlama hal qilish to'g'risida"gi qarori, 1993 yil 3 dekabr.

21. Alpomish dostoni, 1-2 qismlar.T., "O'zbekiston" 1992-1993 yil.

22. Axmedov B.A., Amir Temur, tarixiy roman., T., 1995 yil.

23. Jismoniy tarbiya tarixi, darslik (tarjima), T., "O'qituvchi", 1975 yil.