

**O`ZBEKISTON RESPUBLIKASI OLIY VA O`RTA MAXSUS
TA`LIM VAZIRLIGI**

BUXORO DAVLAT UNIVERSITETI

Jismoniy tarbiya fakul`teti

"Sport" kafedrasi

Ziyaev Otabek

Jismoniy madaniyat yo`nalishi.

**Mavzu: "Harakatli o'yinlarni jismoniy tarbiya darslarida
qo'llash usullari "**

**5141900 - Jismoniy madaniyat ixtisosligi bakalavr ilmiy
darajasini olish uchun yozilgan**

BITIRUV - MALAKAVIY ISH

(2012-2013 o`quv yili)

Ilmiy rahbar:

o`qituvchi J.J.Murodov

Rasmiy opponent:

o`qituvchi N.M.G'afurov

BUXORO – 2013

Ma'qullayman_____

Ilmiy rahbari:

«26» avgust 2012 y.

Tasdiqlayman_____

“Sport” kafedrası mudiri v/b
A.K.Ibragimov

«26» avgust 2012 y.

BuxDU Jismoniy tarbiya fakulteti bitiruvchisi

“ _____ ”

mavzuidagi malakaviy bitiruv ishi ustida olib borilishi lozim bo‘lgan ishlar yuzasidan

TOPSHIRIQLAR JADVALI

T\r	Ishning mazmuni	Bajarilish muddati	Natija
1.	Bitiruv malakaviy mavzuini kafedra va fakultet kengashida tasdiqlanib olish rejalarini rasmiylashtirish.	sentyabr	ijro etildi.
2.	Mavzu buyicha zaruriy ilmiy-uslubiy materiallarni o‘rganish.	sentyabr,oktyabr,noyabr	ijro etildi.
3.	Sport kurashi mashg‘ulotlarini rejalashtirishning ilmiy-amaliy asoslari	oktyabr, noyabr	ijro etildi.
4.	Mavzu buyicha ilmiy manbalarni o‘rganish. Adabiyotlar bilan ishlash.	sentyabr, yanvar	ijro etildi.
5.	Tuplangan materiallarni sistemalashtirish	yanvar	ijro etildi.
6.	Malakaviy bitiruv ishining 1-bobini tayyorlash	fevral	ijro etildi.
7.	Malakaviy bitiruv ishining 2-bobini tayyorlash va xulosalash	mart	ijro etildi.
8.	Ishni yakunlash, tahrir etish va oqqa ko‘chirish	Mart, aprel	ijro etildi.
9.	Malakaviy bitiruv ishining borishi to‘g‘risida kafedraga hisobot berish.	may	ijro etildi.
10.	Ishni ilmiy rahbar taqrizi bilan kafedraga topshirish.	May	ijro etildi.
11.	Dastlabki himoya jarayonida qatnashish.	may	ijro etildi.

Bitiruvchi kurs talabasi: _____

Ilmiy rahbar

J.Murodov

**Buxoro Davlat universiteti Jismoniy tarbiya fakulteti “Sport” kafedrasining
1-yig‘ilishi bayonnomasidan**

KO’ChIRMA

Buxoro shahri

2012 yil 26 avgust

Qatnashdilar kafedraning barcha a’zolari va
bitiruvchi kurs talabalari

KUN TARTIBI

2012-2013 o‘quv yili uchun mo‘ljallangan malakaviy bitiruv ishlari mavzularini tasdiqi.

Yig‘ilishi kun tartibidagi masala yuzasidan kafedra mudiri v/b A.K.Ibragimov qisqacha hisobot berdi va yangi o‘quv yili uchun muljallangan malakaviy bitiruv ishlari mavzulari ro‘yxati tuzilganligini, mavzularning dolzarbligini, takrorlanmaganligini kafedrada tuzilgan maxsus komissiya tekshirib chiqqanligini qayt etadi. Shundan keyin malakaviy bitiruv ishlari ruyxati yigilish kotibi tomonidan ukib berildi.

Malakaviy bitiruv ishlari mavzularini taklifini yigilganlar kullab kuvvatladilar.

“Sport” kafedrasining yig‘ilishi

QAROR QILADI

1. Bitiruvchi kurs talabasi

—

«_____»

etib tasdiqlansin

**2. Bitiruvchi kurs talabasi _____ malakaviy bitiruv
ishiga, _____ ilmiy
raxbar etib tayinlansin.**

Yigilish raisi:

A.K.Ibragimov

Yig‘ilish kotibi:

A.E. Sattorov

**Buxoro Davlat universiteti Jismoniy tarbiya fakulteti “Sport” kafedrasining
-yig‘ilishi bayonnomasidan
KO’CHIRMA**

Buxoro shahri

2013 yil 25 may

Qatnashdilar kafedraning barcha a’zolari va
bitiruvchi kurs talabalari

KUN TARTIBI

**2012-2013 o‘quv yili uchun mo‘ljallangan malakaviy bitiruv ishlarini ximoyaga
tavsiya etish.**

Yig‘ilishda 4-kurs talabasi _____ga _____ilmiy
raxbarligida _____bajargan

«_____»
_____» mavzuidagi malakaviy bitiruv ishining tugallanganligi tug‘risidagi
axboroti va ilmiy rahbar xulosasi tinglandi.

Ish yakunlanganligini hisobga olib, «Sport» kafedrasi yig‘ilishi.

QAROR QILADI

4 kurs talabasi _____ilmiy
rahbarligida bajargan _____
mavzuidagi malakaviy bitiruv ishi rasmiy himoyaga tavsiya etilsin.

1. Bitiruvchi kurs talabasi _____malakaviy bitiruv ishiga
_____rasmiy opponent
etib tayinlansin.

Yigilish raisi:

A.K.Ibragimov.

Yigilish kotibi:

A.E. Sattorov

_____ning
“ _____ ”

mavzusidagi bitiruv malakaviy ishiga
ILMIY RAHBAR XULOSASI

Mavzuning dolzarbligi _____

Belgilangan vazifalarning amalga oshirilganlik darajasi _____

Bajarilgan ishga talabanning munosabati _____

Talabanning adabiyotlardan foydalanish va materialni mustaqil bayon eta olishko'nikmalari _____

Talabalarning tadqiqotchilik ko'nikmalari _____

Talabanning kasbiy tayyorgarlik darajasi , ya'ni pedagogik topshiriqlarni yecha olishi, mustaqil qaror qabul qila olishi va h.k _____

Olingan natijalarning amaliyotga ta'lim jarayoniga qo'llash imkoniyati hamda talabanning ixtisosligi bo'yicha beriladigan kvalifikatsiyani olishgaloyiqligi _____

Ilmiy rahbar imzosi:

J.Murodov

_____ning
“ _____ ”

mavzusidagi bitiruv malakaviy ishi bo'yicha rasmiy opponent

TAQRIZI

Mavzuning _____ dolzarbligi

Bajarilgan ishning unda belgilangan vazifalarga mos
kelishi _____

Materialning mantiqiy bayon etilishi

Ishga oid manbalarning o'la va yetarlicha tanqidiy tahlil
etilganligi _____

Ishning _____ mustaqil
bajarilganligi _____

Olib borilgan tajriba ishlari samaradorligining to'la va to'g'ri
baholanganligi _____

Xulosalarning to'liq
izohlanganligi_____

—

Ishning amaliy
ahamiyati_____

Ishdagi
kamchiliklar_____

Ishning talab darajasida rasmiylashtirilishiga
Izoh_____

Ishning himoyaga
loyiqligi_____

—

Rasmiy opponent imzosi:

_____ning

“ _____ ”

mavzusidagi bitiruv malakaviy ishi bo'yicha tashqi

TAQRIZ

Mavzuning

dolzarbligi

Bajarilgan ishning unda belgilangan vazifalarga mos
kelishi _____

Materialning mantiqiy bayon etilishi

Ishga oid manbalarning o'la va yetarlicha tanqidiy tahlil
etilganligi _____

Ishning mustaqil
bajarilganligi _____

Olib borilgan tajriba ishlari samaradorligining to'la va to'g'ri
baholangaligi _____

Xulosalarning to'liq
izohlanganligi _____

Ishning _____ amaliy
ahamiyati _____

Ishdagi
kamchiliklar _____

Ishning _____ talab _____ darajasida _____ rasmiylashtirilishiga
Izoh _____

Ishning _____ himoyaga
loyiqligi _____

imzo:

Buxoro davlat universiteti

_____ fakulteti
_____ ta'lim yo'nalishi
bitiruvchisi _____ ning
(f.i.sh.)

mavzusidagi bitiruv malakaviy ishga DAKning

XULOSASI

Buxoro davlat universiteti DAK Oliy va o'rta maxsus talim vazirligi BMIning bajarish xaqidagi 31.12.98 yil 362-sonli buyrug'i bilan tasdiqlangan nizomda asosan quyidagilarni aniqladi:

1. BMIning xajm va talab bo'yicha rasmiylashtirilganligi (meyor:tabiiy yonalishlar-50dan, ijtimoiy yig'ilishlar-70 betdan kam bo'lmasligi kerak): talabga javob beradi-10 ball talabga kisman javob beradi-7 ball, talabdan chetga chikish xolatlari mavjud-4 ball.
 2. Mavzuning davlat va universitet grant dasturlari asosida yoki dolzarb muammolar bo'yicha tanlanganligi: davlat dasturiga kirgan-8 ball, grant loyixasi bo'yicha-7 ball, Bux DU dasturi bo'yicha-6 ball, dolzarb muammolar bo'yicha-5 ball.
 3. Mavzu dolzarbligining asoslanganligi: yetarli darajada asoslangan-5 ball, yetarli darajada asoslanmagan-3 ball, noanik-2ball.
 4. Maqsad va vazifalarning anik ifodalanganligi: anik-7 ball, to'lik anik emas-5 ball, anik emas-3 ball.
 5. BMI bajarishda ilmiy tekshirish metodlaridan foydalanganlik darajasi: to'la-7 ball, kisman-5 ball, yetarli emas-3 ball.
 6. Olingan natijalarning yangiligi va ishonchlilik darajasi: natija yangi -8 ball, ilgari olingan-6 ball, to'la ishonchli emas-3 ball.
 7. BMIning xulosa qismida ishlab chikarishga tavsiya bor-6 ball, ijtimoiy soxada ko'llashga (talim, atrof-mug'ptni ximoya kilish,manaviy-mariviy...)tavsiya kilingan-5 ball, tavsiya yo'q-Z ball.
 8. Bitiruvchining mavzu bo'yicha olingan natijalarni tanqidiy baxolanganligi darajasi: anik-8 ball, to'la anik emas-6 ball, tanqidiy baxolanmagan-4 ball.
 9. Ishning ilmiylik xarakteri: ilmiy tadjikodlar asosida-8 ball, aralash shaklidan-5 ball, referativ xarakterdan-3 ball.
 10. Bitiruvchining maruzasiga baho: alo-10 ball, yaxshi-7 ball, konikarli-6 ball.
 12. Berilgan savollarga javoblari: to'lik-8 ball, o'rta-6 ball, konikarli 4 ball.
 13. BMIni tashqi takrizchi tomonidan baholanishi: alo-7 ball, yahshi-6 ball, konikarli-5 ball.
 14. BMIga ko'yilgan yakuniy ball _____Bahosi _____
- Eslatma:Har bir bal bo'yicha aniklangan ballning tagiga chizib belgilanadi.

DAK raisi _____

F.I.Sh.imzo

A'zolari _____

F.I.Sh.imzo

F.I.Sh.imzo

Sana «_____» _____ 2013 y

BUXORO DAVLAT UNIVERSITETI

Jismoniy tarbiya fakulteti

ning

O'zlashtirishi haqida

MA'LUMOTNOMA

Talaba _____

Buxoro Davlat Universitetida 2008-2012 yillarda o'qish davomida
o'quv rejasini to'liq bajardi va quyidagi o'zlashtirishga erishdi.

"A'LO" _____

"YaXShi" _____

"QONIQARLI" _____

Fakultet dekani:

B.B. Ma'murov

Davlat Attestatsiya Komissiyasiga

Buxoro Davlat Universiteti

Jismoniy tarbiya fakulteti

Talaba_____ga

“

”

—

Mavzusidagi bitiruv malakaviy ishi rasmiy himoyaga ruxsat
etilsin.

Himoyaga bitiruvchining o‘zlashtirishi to‘g‘risida
ma’lumotnoma, bitiruv malakaviy ish haqida rahbar hamda
kafedra yig‘ilishi xulosasi, taqriz va talabaga tavsifnoma
ilova qilinadi.

Fakultet dekani:

B.B. Ma’murov

2013 yil “___” _____

**Mavzu: "Harakatli o'yinlarni jismoniy tarbiya darslarida
qo'llash usullari "**

REJA

KIRISH	
Mavzuning dolzarbligi	
BMI maqsadi va vazifalari	
Pedagogik tadqiqot uslublari	
I. BOB. Harakatli o'yinlar orqali o'quvchilar jismoniy tayyorgarligini oshirishish samaradorligini o'rganish	
I.1. Jismoniy tayyorgarlik va uni bolalarda rivojlantirish muammolari.....	
I.2. Jismoniy sifatlarni tarbiyalashda harakatli o'yinlarning o'rni.....	
II. BOB. TADQIQOT NATIJALARI VA ULARNI TAHLILI	
II.1. Boshlang'ich sinflarda harakatli uyinlardan foydalanish tajribasini o'rganish.....	
II.2. 2 sinf o'quvchilarida jismoniy tayyorgarlikning rivojlanganlik darajasi.....	
II.3. Nazorat va tajriba guruhlarida jismoniy tayyorgarlikni turli mazmunli mashg'ulotlar yordamida oshirish imkoniyatlari.....	
II.4. Umumta'lim maktablarida harakatli o'yinlarni uyushtirish, milliy ongini shakllantirish omili sifatida.....	
XULOSA	
ADABIYOTLAR RO'YXATI	

KIRISH

Mustaqillik sharofati tufayli yurtimizda sog'lom, ma'nan va jismonan barkamol avlodni tarbiyalash masalasi davlat siyosatining ustivor yo'nalishi sifatida bosqichma-bosqich o'z yechimini topib kelmoqda. Bu borada ayniqsa Prezident I.A.Karimov rahbarligida «Kadrlar tayyorlash milliy dasturi», «Ta'lim to'g'risida» gi Qonun, «O'zbekiston bolalar sportini rivojlantirish jamg'armasini tuzish to'g'risida»gi Prezident Farmoni hamda ushbu jamg'arma faoliyatini tashkillashtirish haqidagi Hukumat Qarori, xalq ta'limi tizimini isloh qilish, o'rta umumta'lim maktablarining moddiy-texnik bazasini zamon talablari darajasiga ko'tarish bo'yicha qilinayotgan hayrli ishlar kelajak avlod istiqbolini belgilab beruvchi fundamental tadbirlar sirasiga kiradi.

Shu bilan bir qatorda hali joylarda, jumladan uzoq qishloq hududlarida joylashgan o'rta umumta'lim maktablarida o'quvchilarni jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlariga to'laqonli jalb qilish hamda shu orqali ularning jismoniy va funktsional jihatdan shakllantirish ishlarida kamchiliklar bisyordir.

Kuzatuvlar shuni ko'rsatdiki, aksariyat o'rta maktablarda, ayniqsa boshlang'ich sinflarda jismoniy tarbiya darslari hamda sinfdan tashqari o'tkaziladigan sport mashg'ulotlari sifat va hajm bo'yicha me'yoriy talablarga javob bermaydi. Ayrim hollarda jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlari ushbu sohaga aloqasi yo'q yoki malakasi yetarli bo'lmagan o'qituvchilar tomonidan olib boriladi. Ba'zida esa mashg'ulotlar onda-sonda tashkil etiladi. Ehtimol shunqorlar va harbiy xizmatga chaqirganliklarning jismoniy zaifligi qayd etilgan salbiy omillar bilan bog'liqdir. Chunki bolaning jismoniy va funktsional qobiliyatlariga yoshlikdan asos solinmasa, ulg'ayish davomida shu qobiliyatlarni samarali shakllantirish imkoniyati murakkab kechadi.

Ma'lumki, jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarining pirovard samaradorligi bolalikdan (1-4 sinf yoki 7-10 yosh) boshlab muntazam va

uzluksiz shug‘ullanish jarayoni bilan belgilanadi. Yuqorida qayd etilgan holatlar bitiruv malakaviy ishimiz bo‘yicha tanlangan mavzuni ham ilmiy, ham amaliy jihatdan **dolzarbligidan** dalolat beradi.

Ishning maqsadi 1-4 sinf o‘quvchilarida jismoniy tayyorgarlik darajasini aniqlash va uni xarakatli o‘yinlar orqali mashg‘ulotlar yordamida shakllantirish imkoniyatlarini o‘rganishdan iborat.

Bitiruv malakaviy ishining maqsadini hal etish uchun quyidagi **vazifalar** belgilab olinadi:

1. 1-4 sinf o‘quvchilarida jismoniy tayyorgarlik ko‘rsatgichlarini o‘rganish.
2. 1-4 sinf o‘quvchilari misolida jismoniy tayyorgarlikni harakatli o‘yinlar yordamida rivojlantirish samaradorligini aniqlash.

Bitiruv malakaviy ish yuzasidan o‘tkazilgan tadqiqotlar quyidagi **uslublar** va testlar yordamida amalga oshiriladi:

1. Adabiyotlarda keltirilgan ma’lumotlarini qiyosiy tahlil etish;
2. So‘rovnoma o‘tkazish;
3. 30 m yugurish;
4. Joydan uzunlikka sakrash;
5. Turnikda tortilish.

Bolalar jismoniy tayyorgarlikni rivojlantirishda harakatli o‘yinlardan foydalanish tajribasini o‘rganish uchun 2, 3, 4 sinflarda 10 nafar o‘quvchidan jami 30 ta o‘quv o‘rtasida so‘rovnoma o‘tkazildi. So‘rovnomaga quyidagi savollar kiritildi va 3 turdagi javob variantlari taqdim etildi:

1. Jismoniy tarbiya o‘qituvchingiz HO’ larning ahamiyati haqida suhbatlar o‘tkazdimi?
2. Jismoniy tarbiya darsida HO’ lar qo‘llaniladimi?

3. Katta tanaffuslar yoki darsdan tashqari vaqtlarda HO' lar o'tkaziladimi?

4. Bolalar bog'chasiga qatnashayotgan davringizda HO' lar o'tkazilar edimi?

5. Jismoniy sifatlarni rivojlantiruvchi HO' larni bilasizmi?

6. Bolalar bilan to'planib maktabda yoki mahallada HO' lar o'ynaysizmi?

7. Milliy xalq o'yinlarini milliy qadriyat sifatida baholanishini bilasizmi?

Mazkur savollarga 3 turdagi javob variantlari belgilanadi: «Ha», «Yo'q», «Qisman».

Pedagogik tajriba har biri 15 nafardan ikki guruhga ajratilgan nazorat va tajriba guruhlarida 3 oy davom etgan mashg'ulotlar asosida o'tkazildi.

Nazorat guruhida o'tkazilgan mashg'ulotlarda shartli ravishda umuman HO' lar qo'llanilmaydi.

Tajriba guruhida jismoniy sifatlarni rivojlantiruvchi harakatli o'yinlar jismoniy tarbiya darslarida navbatma-navbat qaytarilib qo'llanildi:

I BOB. Xarakatli o‘yinlar orqali o‘quvchilar jismoniy tayyorgarligini oshirishish samaradorligini o‘rganish

I.1. Jismoniy tayyorgarlik va uni bolalarda rivojlantirish muammolari

Inson bolalikdan turli yo‘nalishdagi harakat malakalarini ongsiz va ongli tarzda bajaradi. Natijada shu harakatlar ma’lum jismoniy sifatlar (kuch, tezkorlik, chaqqonlik, chidamkorlik, egiluvchanlik) tusida rivojlana boradi. Sekin-asta hayotiy zarur harakat malakalari (yurish, yugurish, sakrash, to‘xtash, osilish va h.) sayqal topadi.

Mutaxassislarning fikriga asosan shu jismoniy sifatlar va hayotiy zarur harakat malakalari harakatli o‘yinlar yordamida yanada samaraliroq rivojlanishi isbotlab berilgan.

Oilada, maktabgacha tarbiya muassasalarida, turli bosqichdagi ta’lim maskanlarida ushbu muammoga har doim ham rejali va ilmiy jihatdan yondoshilmaydi.

Jismoniy mashqlarni to‘g‘ri qo‘llash, ularni bolalar qanday o‘zlashtirayotganligini nazorat qilib borish shu bolalardagi jismoniy sifatlarni, uning qaddi-qomati, jismoniy va funktsional taraqqiyoti to‘g‘ri yo‘nalishda tarbiyalanib borishga imkon yaratadi.

Ma’lumki, insonning jismoniy sifatlari uning tug‘ilishidan boshlab shakllana boradi. Lekin, uning bolaligida shu sifatlar qanday darajada shakllanishi, oddiy yoki murakkab harakatlarni o‘zlashtirib olishi nafaqat uni o‘sib yashab kelayotgan muhitga bog‘liq, balki bolaning muayyan sifatini qanday vositalar yordamida rivojlantirish bilan belgilanadi.

Shu bilan bir qatorda harakatni turi, yo‘nalishi va qanday maqsadga qaratilganligiga (kasb, ro‘zg‘or ishi, sport, harbiy faoliyat va hokazo) qarab, har bir jismoniy sifatni shu harakat ijrosidagi o‘rni turlicha bo‘ladi. Shunday bo‘lsada, turli kasb faoliyatlarida yoki sport turlarida shu jismoniy sifatlarning

integral ahamiyati o'ziga xos ulushga ega bo'ladi. Ammo qanday bo'lmasin, ko'pincha tadqiqotchilarning fikricha, barcha harakat faoliyatida ayrim jismoniy sifatlarning ustuvorligi darhol ko'zga tashlanadi.

3amonaviy sport amaliyotida yuqori natijalarga erishish sportchining uzoq muddat davomida yuqori sifatli va samarali ish qobiliyatini saqlay olish imkoniyati bilan bog'liqdir.

Har xil sport turlari bo'yicha o'tkaziladigan musobaqalar muddati xalqaro musobaqalar qoidalari bilan belgilanadi. Shu musobaqalar muddatida qaysi sportchi o'z ish qobiliyatini sifati va samaradorligi jihatidan qanchalik uzoq vaqt saqlay olsa yoki uni oshira olish «kuchi»ga ega bo'lsa, unga muvaffaqiyat shunchalik «kulib» boqishi muqappap. Boshqacha qilib aytganda ish qobiliyatining sifat va samaradorlik darajasini ko'p yoki kam vaqt davomida saqlanishi umumiy va maxsus chidamkorlik sifatlarining turlari (tezkorlik, kuch, tezkor-kuchga bo'lgan chidamkorlik, sakrashga bo'lgan chidamkorlik, «texnik–taktik chidamkorlik» va hokazo) qanchalik rivojlanganligi bilan belgilanadi.

Ma'lumki, ish qobiliyati haqida gap ketganda, ayniqsa so'z uning sifati va samaradorligiga tegishli bo'lsa, masalaning mohiyati va pirovard «mag'izi» boshqa jismoniy sifatlarning shakllangan yoki shakllanmaganligiga borib taqaladi. Ya'ni samarali natijaga mos umumiy va maxsus chidamkorlik kuch, tezkorlik, chaqqonlik, egiluvchanlik sifatlarini o'zida mujassam qilgan bo'ladi. Ushbu sifatlarning o'zaro uzviy bog'liqligi va ularning yuksak darajadagi integral natijasi mahoratining muayyan taqdirini belgilab beradi.

Maqsadga muvofiq rejalashtirilgan jismoniy tayyorgarlik sport mahoratini shakllantirish va musobaqa davomida yuksak natijaga erishishda nihoyatda muhim omillardan biridir. Lekin, sport amaliyotida har doim ham rejalashtirilgan jismoniy mashqlar muvofiq harakat sifatlarini rivojlantirishda

kutilgan natijani bermaslik holatlari tez-tez uchrab turadi. Buning asosiy sabablaridan biri mashg'ylotlarda qo'llanilgan u yoki bu jismoniy mashqlarning hajmi va shiddati hamda ushbu ko'rsatkichlarni shug'ullanuvchilar organizmiga ta'sir etish darajasi (organizmni nagruzkaga bo'lgan aks javobi – reaktsiyasi) ob'ektiv ravishda baholanmasligidadir. Shuning uchun ham o'quv trenirovka jarayonida qo'llanilayotgan jismoniy nagruzka (jismoniy mashqlar) ning shug'ullanuvchilar organizmining funksional imkoniyatlariga muvofiqligi e'tiborga olinishi shu nagruzkani maqcadga muvofiq rejalashtirish imkoniyatini yaratadi.

Umumiy jismoniy tayyorgarlik tushunchasi bu sportchining harakat sifatlarini har tomonlama (garmonik ravishda) rivojlanganlik darajasini anglatadi. Masalaga shu tarzda yondoshish oddiy inson sog'lig'ini (sportchini ham) shakllantirish nuqtai nazaridan maqcadga muvofiqdir. Albatta, «Katta» sportda bu ham zarur. Lekin, bunday amaliyot va shunga asoslangan trenirovka uslubiyati malakali sportchilarni tayyorlash hamda yuksak musobaqa natijasiga erishish samarasini susaytirishi ehtimoldan holi emas. Chunki, har bir sport turining o'ziga xos va o'ziga mos xususiyatlari mavjudligi tufayli bir sport turida ko'proq kuch-tezkorlik sifati ustun tursa, ikkinchi bir sport turida chidamkorlik sifati yetakchi rolni o'ynaydi yoki uchinchi bir sport turida egi-luvchanlik sifati asosiy ahamiyatga ega bo'ladi. Ammo, qayd etilgan fikrdan muayyan sport turida ma'lum jismoniy sifat juda zarur, boshqasi esa muhim emas degan xulosa kelib chiqmaydi. Aksincha, har bir sifatning muayyan sport vaziyatida ozmi-ko'pmi, lekin muhim «ulushi» mavjud bo'ladi (M.A.Godik, 2006; Yu.V.Veroxshanskiy, 1988; Yu.D.Jeleznyak, 1973, 1978, 1988; Yu.D.Jeleznyak, A.V.Ivoylov, 1991; V.M.Zatsiorskiy, 1970; L.P.Matveev, 1999; V.N.Platonov, 1997; M.I.Perelman, 1969; V.P.Filin, 1982; V.Ye.Fomin, 1985 va b).

So'ngi yillarga kelib olimlar o'rtasida malakali sportchilarni tayyorlashda jismoniy tayyorgarlikni o'rni, jumladan jismoniy sifatlarning bir-biriga uzviy bog'liqligi hamda ularni sport mahoratiga bo'lgan ta'siri haqidagi muammolar tobora katta qiziqish uyg'otib bormoqda (V.M.Zatsiorskiy, 1970; Yu.V. Verxoshanskiy, 1988; V.N.Platonov, 1986; M.A.Godik, 2006; V.P.Filin, 1987, F.A.Kerimov, 2001 va h.)

Yuqori malakali sportchilarni erishgan yutuqlari ma'lum ma'noda ularning fundamental tayyorgarligiga bog'liqdir (V.P.Filin, N.A.Fomin, 1980; M.Ya.Nabatnikova, 1982).

Shunday ekan, yuqori malakali sportchilarni tayyorlash va sport mahoratini yuksak darajaga olib chiqish dastlabki o'rgatish jarayoni samaradorligiga to'g'ridan-to'g'ri bog'liqdir. Yu.D.Jeleznyak (1991) ning fikricha voleybolga ixtisoslashgan mashg'ulotlar bilan ilk bor shug'ullanishni 10-11 yoshdan boshlash maqsadga muvofiqdir. U o'zining tadqiqotlarida aynan shu yoshdagi bolalarni jismoniy va texnik tayyorgarligini jadal o'stirish imkoniyatlarini ochib berdi.

Isbot qilinganki, dastlabki tayyorgarlik bosqichida yosh sportchilarning kelajakdagi iste'dodini aniqlashga yordam beradigan test mashqlarini tanlay bilish va qo'llash katta ahamiyatga ega. E.A.Sergeev (1979) bunday mashqlar qatoriga birinchi navbatda sakrovchanlik va chaqqonlikni baholovchi mashqlarni kiritish muhimligini ta'kidlaydi. Tayyorgarlikning keyingi bosqichlarida asosiy jismoniy sifatlarni, shu jumladan maxsus sifatlarni baholash imkoniyatini beruvchi test mashqlarini tarkibini oshirish tavsiya etiladi.

Albatta, sakrovchanlik va sakrash chidamkorligini rivojlantirish tayyorgarlikning qaysi bosqichida amalga oshirilishidan qat'iy nazar bu masala umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik jarayonini qanday darajada rejalashtirilishiga bog'liq. Shuning uchun ushbu jarayonning malakali

sportchilarni tayyorlashdagi ahamiyati, qolaversa asosiy o'yin malakalarini ijro etish samarasi sakrovchanlik va sakrash chidamkorligiga to'g'ridan-to'g'ri bog'liqligi haqidagi ma'lumotlar tahlili alohida ahamiyatga egadir.

Maxsus jismoniy tayyorgarlik (MJT) sport faoliyatidagi dolzarb muammolardan biridir va barcha sport turlarida yuksak sport natijalarga erishish uchun muhim ahamiyatga ega (V.V.Kuznetsov, 1975; V.B.Sorvalov, 1979; Ye.V.Fomin, 1985; Z.K.Aurelius-Kazis, 1989; Chan Suan Dong, 1987). Shuning uchun maxsus jismoniy sifatlarni (MJS) rivojlantirish sportchilarni musobaqa oldi tayyorgarligining asosiy yo'nalishlaridan biri bo'lib turibdi (S.S.Kryuchek, 1981).

«Sportchilar mashg'ulotining muvaffaqiyati, o'yinchilar MJSlarining rivojlanish darajasini aniq va to'g'ri nazorat qilinishiga bog'liqdir. Pedagogik nazorat (PN) alohida MJSni o'zgarish darajasi dinamikasini (sur'atini) aniqlash imkoniyatini beradi. Buni asosida, MJTni samarali boshqarishni yangi yo'llarini belgilash mumkin» (Ye.V.Fomin, 1981). Negaki «tayyorgarlik tuzilishini oqilona tashkil etishni zamonaviy yo'llaridan biri, qisqa vaqt ichida sport formasini rivojlantirishni ko'p qirrali modelini tuzishdir» (V.M.Maksimova, V.A.Nikulichev, 1983).

Voleybol, basketbol, futbol va boshqa sport o'yinlari bilan shug'ullanuvchi sportchilarning jismoniy sifatlari bir-biridan farq qiladi. Ta'kidlash lozimki, hatto bir sport o'yinida, masalan voleybolda – zarba yoki to'siq qo'yish, to'p kiritish yoki uzatish uchun ijro etiladigan sakrashlar mohiyati bir-biriga sira o'xshamaydi (Golomazov V.A., Kovalev V.D., Melnikov A.G. 1976). Boz ustiga yana shuni eslatish o'rinliki, faqat bir o'yin malakasi – zarba berish turiga qarab (qisqa yoki baland to'pdan zarba berish) sakrash xususiyati umuman boshqacha bo'ladi. Binobarin, sakrovchanlik yoki sakrash chidamkorligi degan tushuncha ko'p qamrovli mazmun, mohiyat, xususiyat va ma'noni anglatadi. Demak, bu sifatlarni rivojlantirish haqida gap

borganda muayyan sakrash turi va uni o'ziga munosib mashqlariga alohida e'tibor berilishi o'ta muhim masaladir.

Ko'p yillik sport tayyorgarligi jarayonida malakali sportchilarni tayyorlash samarasi jismoniy sifatlarini har tomonlama mukammal tarbiyalash ustivorligiga bevosita bog'liq bo'lib boryapti.

Sportchilar jismoniy sifatlarini rivojlantirish muammolarini yorituvchi ilmiy tadqiqotlar hamda ilmiy adabiyotlar doirasi juda keng (Kao Van Тхы, 1971; Kondak N.N., 1985; Ivoylov A.V., 1974, 1981, 1985; Jeleznyak Yu.D., 1978, 1988; Popichev M.I., 1990; Ayrapetyants L.R., 2003; Boyirbekov M., 2003 va boshqalar).

Hozirgi jahon sportidagi ko'rsatkichlarning jadal ravishda yangilanib borayotganligi, yosh sportchilarni tayyorlashning yangi, yanada samarali vositalarini, uslublarini va shakllarini izlashni taqazo etadi (V.N.Platonov, 1997; L.P.Matveev, 1999; F.D.Kerimov, 2001).

Ma'lumotlar shuni ko'rsatadiki, yosh sportchilarni maxsus jismoniy tayyorgarligini oshirish, ularning texnik malakalarini shakllanishida muhim ahamiyat kashf etadi. Binobarin, dastlabki tayyorgarlik bosqichidan boshlab jismoniy sifatlarni sport turi xususiyatiga moslab rivojlantirish texnik malakalarga o'rgatish jarayonini ancha yengillashtiradi.

I.2. Jismoniy sifatlarni tarbiyalashda harakatli o'yinlarning o'rni

Maktab davridan boshlab o'quvchilarning ma'naviy, jismoniy va funktsional shakllanishida harakatli o'yinlarining o'rni beqiyosdir. Standart mazmundagi vazifa, ko'rsatma yoki mehnat va sport mashqlarini bajarish kishini tez toliqtiradi. Lekin, shunday harakatlarni milliy o'yinlari asosida, ijro etish odamning ruhiyatiga ijobiy ta'sir etib, charchash muddatini orqaga suradi. Shuning uchun sport mashg'ulotlarida, ayniqsa yosh sportchilarni dastlabki tayyorlashda turli mazmunga xos harakatli o'yinlardan foydalanish alohida amaliy axtmiyatga egadir.

O'yinlar o'zining hammabopligi (universalligi), ko'p funktsionalligi va keng ta'sirchanligi bilan xilma-xil toifalarga bo'linadi. Jumladan, jismoniy sifatlarni, nuqtani, talaffuzni, merganlikni, tadbirkorlikni, hisobni va hokazo xislatlarni rivojlantiruvchi o'yinlari shular jumlasiga kiradi. Lekin, qanday o'yin bo'lmasin, unda harakat elementi yoki harakatlar majmuasi mavjud bo'ladi.

Harakatli o'yinlari o'z mazmuni va mohiyati jihatidan sport o'yinlaridan tubdan farq qiladi. Harakatli o'yinlar sport o'yinlari kabi maxsus tayyorgarlik, muayyan musobaqa qoidasi, sport kiyimi, muddati, maydoni, ishtirokchilar tarkibi kabi aniq chegaragulangan me'yoriy omillarni talab qilmaydi. Faqat bittagina harakatli o'yinni turli joyda, vaqt davomida, kiyimda, tarkibda (soni jihatidan) o'ynash mumkin. Eng muhimi harakatli o'yin davomida kuzatiladigan erkin va ixtiyoriy harakatlanishlar (nostandart harakat yo'nalishi, qichqiriq, xushchaqchaqlik va hokazo) ijobiy emotsional holatni (reaktsiyasini) yuzaga keltiradi. Ushbu holat esa o'z navbatida sport mashg'yotida (yoki standart mashqlar seriyasini ijro etganda) tezroq vujudga

keladigan charchash asoratlarini «chetlab» o'tishga yoki kechroq paydo bo'lishiga yordam beradi.

Ma'lumki, harakatli o'yinlar turli xalq va elatlarning rasm-rusumi, udumi, an'analari hamda etnogenetik xususiyatlarini ifodalaydi. Shuning uchun ham bunday harakatli o'yinlarni ko'pincha xalq o'yinlari deb yuritiladi.

Qadimgi mutafakkir-olimlar va pedagoglar insonda sahiylik, rostgo'ylik, vatanparvarlik hissiyoti, raqibga nisbatan hypmat va tabiatni e'zozlash kabi xislatlarni aynan milliy o'yinlar ta'sirida tarbiyalash imkoni yuqori ekanligini e'tirof etganlar. Bu borada, ayniqsa, o'zbek xalq harakatli o'yinlari turli hayotiy muhim odatlarni, malaka va ko'nikmalarni shakllantirish qudratiga egadir. Xalq o'yinlari shu xalqning kashfiyotidir. Shuning uchun ushbu o'yinlar uning ongida, ro'zg'or ishlarida, oila va mahalla tarbiyasida faol o'rin egallaydi.

Harakatli o'yinlar, shu jumladan xalq milliy o'yinlari noyob qadriyat sifatida faqatgina mamlakatimiz o'z mustaqilligiga erishgandan keyingina qayta tiklanib, hozirgi kunda aholi, ayniqsa o'quvchi yoshlar o'rtasida keng va jadal ommalashib bormoqda.

Xalq harakatli o'yinlari ilmiy ob'ekt sifatida borgan sari tadqiqotchi olimlar e'tiboridan mustahkam o'rin egallamoqda.

So'nggi yillarda sportchilarni tayyorlash, harakat malakalari va jismoniy sifatlarni shakllantirishda harakatli o'yinlar o'ta samarali vosita ekanligini isbotlovchi talaygina ilmiy adabiyotlar nashr etilgan (L.V.Byleeva, I.M.Korotkov, 1982; I.M.Korotkov, 1988; M.S.Bril, 1980; T.S.Usmanxo'djaev, F.X.Xo'jaev, 1990, 1992; A.I.Lisitsa 1991;

T.S.Usmanxo'djaev, X.A.Meliev, 2000; V.V.Kuzin, S.A.Polievskiy, 2000; F.Kerimov, N.Yusupov, 200Z).

Былеева va I.M.Karotkov (1982)larning fikricha, zamonaviy sport o'yinlarida jismoniy sifatlar, texnik va taktik mahoratni shakllantirish uchun o'yin uslublaridan qanchalik ko'p va mohirona foydalanilsa, shunchalik muvofiq sportchilarning qobiliyatlari va mahorati yuqori saviyada o'sishi mumkin. To'g'ri bir qaraganda sport o'yinlari o'zi o'yinlardan iborat bo'lib, yana turli o'yinlardan foydalanish "ortiqcha yukday" ko'rinadi. Lekin, bunday tushuncha batamon noto'g'ri. Chunki, pedagogika, fiziologiya va psixologiya fanlariga oid ilmiy ma'lumotlarga asosan jismoniy sifatlar, texnik-taktik malakalar va boshqa qobiliyatlarni rivojlantirishda an'anaviy ixtisoslashtirilgan va standart mashqlarni qo'llash, ayniqsa dastlabki o'rgatish jarayonida yosh shug'yllanuvchilarni tez charchashiga, qiziqishni susayishiga olib keladi. Harakatli o'yinlar esa, aksincha, bolaning emotsional holatiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi, charchash alomatlarining vujudga kelishi "orqaga" suriladi, eng asosiysi bolaning irsiy (genetik) qobiliyatlari hamda yangi harakat malakalari paydo bo'lishi mumkin (I.M.Korotkov, 1971; 1979; A.I.Lisitsina, T. S. Usmanxo'djaev, 1985; M.N.Jukov, 2003; I.Vlasyuk, 2005 va boshqalar). Agar, voleybol o'yiniga mos harakatli o'yinlar saralab olinsa va bu o'yinlar voleybol to'pi bilan ijro etilsa samara yanada yuksakroq bo'ladi.(M.A.Kurbanova, 2003).

Bunday o'yinlarga masalan, "To'p o'zat - o'tir", "To'p uzatib estafeta yugurish", "To'pga to'siq qo'y" va boshqa shunga o'xshash o'yinlarni kiritish mumkin.

Sportchilarning jismoniy va texnik tayyorgarligini shakllantirishda harakatli o'yinlarning ahamiyati va ularning afzalligi qator ilmiy-uslubiy

adabiyotlarda qayd etilgan (A.I.Lisitsa, 1991; L.V.Былеева, I.M.Korotkov, 1982; I.M.Korotkov, 1971; F.A.Kerimov, N.Yusupov, 2003; K.Fopel, 2005 va boshqalar).

A.I.Lisitsa (1991) ning fikricha qaraganda, harakatli o'yinlar nafaqat jismoniy sifatlarni muvaffaqiyatli shakllantirishga qodir, balki aniq mo'ljalga olish, aniq harakat, diqqat kabi xislatlarni ham samarali rivojlantirishi mumkin.

Shunday ixtisoslashgan o'yinlar borki, ularni muntazam qo'llash natijasida yosh sportchilarning maxsus jismoniy sifatlari va texnik tayyorgarligining taraqqiy etish sezilarli darajada ancha oson kechadi (L.V.Korotkov, I.M.Korotkov, 1982; M.N.Jukov, 2003; I.Vlasyuk va hokazo).

F.A.Kerimov va N.Yusupov (2003) lar esa kurashchilarni tarbiyalashga oid yakkama-yakka "kurash" elementi mavjud o'yinlarni saralab olib, ularning samaradorligini aniqlab berishgan.

Voleybol bo'yicha yetakchi mutaxassis olimlar E.K.Axmerov (1985) va Furmanov (1979) lar voleybol malakalari texnikasiga o'rgatishda va jismoniy hamda texnik tayyorgarlikni dastlabki shakllantirishda voleybol o'yini xususiyatiga yaqin bo'lgan maxsus harakatli o'yinlardan foydalanish afzalligini isbotlab berganlar.

Harakatli o'yinlar bo'yicha O'zbekistonda yetakchi mutaxassis-olimlar T. Usmanxo'djaev va F.Xo'jaevlar (1992) turli yo'nalishdagi harakatli o'yinlarni tashkil qilish va o'tkazish masalalariga oid qator tavsiyalar berib o'tishgan. Jumladan, ularning fikricha harakatli o'yinlarni tashkil qilish va o'tkazishda bir qator masalalarga e'tibor berish maksadga muvofiq.

1. O'quvchilarning jismoniy barkamolligi, salomatligini yaxshilanishiga, chiniqishiga, tana a'zolari va umumiy ish qobiliyatining o'sishiga yordam berish;

2. Erkin harakat qila olish imkonini bera oladigan bilimlar va hayotiy zarur harakat malakalarini shakllantirish;

3. Ruhiy, aqliy, kasbiy va irodaviy sifatlarni rivojlantirish;

4. Umumiy va maxsus jismoniy sifatlarni tarbiyalash;

5. Jasurlik, topqirlik, zukkolik, tadbirkorlik xislatlarini rivojlantirish shular jumlasidandir.

Mualliflar turli sinf o'quvchilariga mos o'yinlar, yilning turli fasllarida, kunduzgi va kechkurun o'ynaydigan o'yinlarni saralab berishgan va ularning mohiyatini yoritishga muvaffaq bo'lishgan. Eng asosiysi, mutaxassislar maktab sport sektsiyalarida, jumladan sport o'yinlari bilan shug'ullanuvchi bolalarga «Mushuk va sichqon», «Bo'sh joy», «Qoziq», «Bo'ri zovur ichida», kabi o'yinlardan foydalanish maqsadga muvofiq deb ta'kidlaydilar.

Yu.N.Kleshev va A.G.Furmanov (1979) lar yosh voleybolchilar texnik tayyorgarligini shakllantirishda o'yin metodidan foydalanish texnik mahoratni nisbatan tezroq va puxtaroq o'zlashtirish imkonini beradi deb e'tirof etadilar.

Yuqorida tahlil etilgan ilmiy va uslubiy adabiyotlar yoshlikdan boshlab jismoniy tayyorgarlikni rivojlantira borish, nafaqat bolalarni chiniqtirishda, ularning sog'ligini mustahkamlashda muhim ahamiyatga ega ekanligini isbotlab beryapti, balki ularni sport bo'lgan qiziqishi ortishiga, sport mashg'ulotlarida o'rnatiladigan texnik-taktik malakalarni tezroq o'zlashtirishlariga imkon yaratishni ko'rsatib berdi. O'z navbatida yosh bolalar jismoniy sifatlarini samarali shakllanishida harakatli o'yinlarni o'ta samarali vosita ekanligini ochib berdi. Lekin ushbu adabiyotlar sharhidan ko'rinib turibdiki, qaysi jismoniy sifatlarni rivojlantirishda qanday harakatli o'yinlardan foydalanish ma'qulligini yoritib beruvchi ma'lumotlar nihoyatda kam o'rnatilgan.

Xulosa qilib aytganda, yuqorida qayd etilgan harakatli o'yinlarga xos nazariy mulohazalar ularning jismoniy tarbiya va sport borasidagi salohiyatini belgilab beradi. Demak, yosh sportchilarni tayyorlashda harakatli o'yinlarni, jumladan xalq milliy o'yinlarining ahamiyati beqiyosdir.

II BOB. TADQIQOT NATIJALARI VA ULARNI TAHLILI

II.1. Boshlang'ich sinflarda harakatli o'yinlardan foydalanish tajribasini o'rganish

Jismoniy tarbiya darslarida va darsdan tashqari vaqtlarda o'tkaziladigan sport mashg'ulotlarida harakatli o'yinlardan foydalanish bolalar jismoniy sifatlarini rivojlantirish va harakat malakalariga o'rgatish samaradorligini oshiradi. Ushbu fikrning qanchalik to'g'riligi 1 bobda qayd etilgan ilmiy-uslubiy adabiyotlar tahlili aniq isbot qilib beradi.

Ma'lumki, bolalar go'dakligidan boshlab erkin harakat qilishni yoqtiradilar. Bunday erkin harakatlar bemaqsad bo'lmaydi. Agar turli-tuman o'yinchoqlar (qo'g'irchoqlar, ayiqcha, qushcha, samolyot, avtomobil, traktor va h.) har hil joylarga sohib tashlangan bo'lsa, emaklab yuradigan yoshdagi bolalar ham o'zi yoqtirgan (rangi, turi, katta-kichikligi) o'yinchoqlarni olish niyatida harakat qiladilar. Demak, jismoniy yoki sport mashg'ulotlarini tashkil qilishda ham bolalarning yoshi, jinsi, qiziqishi va boshqa xislatlari e'tiborga olinishi lozim.

Sport tayyorgarligi ko'p bosqichli murakkab pedagogik jarayon bo'lib, mashg'ylotlarni ilmiy asosda tashkil qilishni taqazo etadi. Mashg'ylotlarda qo'llaniladigan jismoniy va texnik-taktik mashqlar shug'ulanuvchi bolalarning yoshi, jismoniy va funktsional imkoniyatlariga moslab rejalashtirilishi va qo'llanilishi lozim. Ushbu mashqlar soni, shiddati, qaytarilishi va davom etishi vaqti biologik qonuniyatlarga asoslanishi darkor. Agar mashqlar yuklamasi bolaning imkoniyatidan o'ta yuqori bo'lsa, bunday yuklama shu bolaning organizimiga calbiy ta'sir etishi mumkin. Aksincha, yuklama imkoniyatdan kam bo'lsa shakllanish jarayoni sustlashishi muqarrar.

Ayrim murabbiylar qisqa muddat ichida jismoniy sifatlarni rivojlantirishni jadallashtirish, tezroq malakali sportchi tayyorlash maqsadida maxsus va ixtisoslashgan mashqlarni zo'rma-zo'raki qo'llaydilar, to'g'ri, ayrim hollarda ya'ni agar bolaning nasliy va individual jismoniy imkoniyatlari serzahira bo'lsa, bunday bola tez orada yaxshi sportchi bo'lib yetishishi mumkin. Ammo, aksariyat hollarda bunday katta yuklamali mashg'ulotlar bolaning tez charchashi, zo'riqishi, hatto uning kasallanishiga olib kelishi mumkin. Sport amaliyotida shunday holatlar ham uchraydiki, bir biriga o'xshash muntazam beriladigan mashqlar sport bilan endi shug'ynlanishni boshlagan bolada qiziqishini so'ndiradi, unda sportga bo'lgan ixlos yo'qoladi, pirovardida u sport bilan shug'unlanmay qo'yadi. Shuning uchun yosh sportchilarni tayyorlashda, ayniqsa dastlabki o'rgatish bosqichida jismoniy sifatlarni rivojlantirish, texnik-taktik mahorati «qisqaroq yo'l bilan» shakllantirishda harakatli o'yinlardan foydalanish juda foydali va muhim masala bo'lib hisoblanadi. Ana shunday masalalar holatini o'rganish uchun biz 2, 3 va 4 sinf o'quvchilari o'rtasida so'rovnoma o'tkazdik (1 jadval).

O'quvchilar ishtirokida o'tkazilgan so'rovnoma natijalari (n=30)

t/r	Savolnoma	Ha	Yo'q	Qisman
1.	JT o'qituvchingiz HO' larning ahamiyati haqida suhbatlar o'tkazadimi?	6	20	4
2.	JT darsida HO' lar qo'llaniladimi?	11	7	12
3.	Katta tanaffuslar yoki darsdan tashqari vaqtlarda HO' lar o'tkaziladimi?	12	10	8
4.	Bolalar bog'chasiga qatnashyotgan davringizda HO' lar o'tkazilarmidi?	24	-	6
5.	Jismoniy sifatlarni rivojlantiruvchi HO' larni bilasizmi?	8	10	12
6.	Bolalar bilan to'planib maktabda yoki mahallada HO' lar o'ynaysizmi?	28	-	2
7.	Milliy halq o'yinlarini milliy qadriyat deb tushunasizmi?	7	17	6

O'quvchilar ishtirokida o'tkazilgan savolnoma natijalari shuni ko'rsatdiki, turli mazmun va mohiyatga ega harakatli o'yinlari respondent bolalar hayotida, jumladan ularning ma'naviy va jismoniy tarbiyasida to'la-to'kis aks etmas ekan. Buni quyidagi taqdim etilgan savollarga olingan javoblardan bilsa bo'ladi.

Savolnomada «JT o'qituvchingiz HO' larning ahamiyati haqida suhbatlar o'tkazadimi?» - deb qo'yilgan savolga respondentlarning faqat 6 nafari ijobiy javob qaytarishdi, 20 nafari «Yo'q», 4 nafari esa «Qisman» deb fikr bildirdilar. Agar jismoniy tarbiya darslarida yoki boshqa sharoitlarda HO' lar qo'llanilgan taqdirda ham ular haqida yetarli nazariy bilimga ega bo'lish muhimdir. «JT darsida HO' lar qo'llaniladimi?» - degan savolga 11 nafar respondent «Ha», 7 tasi «Yo'q» va 12

nafari «Qisman» deb javob berishdi. Bolalar bilan o'tkazilgan og'zaki suhbatlarda ular aksariyat futbol va boshqa sport o'yinlari bilan shug'ullanishlarini bildirdilar.

Afsuslanarli joyi shundaki, so'rovnomada ishtirok etgan ko'pchilik o'quvchilar hatto tanaffuslarda yoki darsdan tashqari vaqtlarda ham (3 savol) maqsadli tashkil qilingan HO' lar bilan mashg'ul bo'lishmas ekan. Respondentlarning 18 nafari «Yo'q» yoki «Qisman» degan fikrni himoya qiladilar.

Shu bilan bir qatorda 4 savolga berilgan natijalardan bolalarning ko'pchilik qismi (24 nafari) bolalar bog'chasiga qatnagan davrlarida HO' larda muttasil ishtirok etishgan.

Bolalarning javoblariga qaraganda ular hatto qanday mazmunli HO' lar qanday sifat yoki xislatlarni shakllantirishni ham aniq farqlay olmas ekanlar (5 savol javoblariga qarang). Lekin harakatli o'yinlarning mohiyatini bilmasalar-da, deyarli barcha respondentlar maktabda yoki o'z mahallalarida harakatli o'yinlar bilan mashg'ul bo'lar ekanlar.

Savolnoma natijalaridan ko'zga tashlanadigan yana bir salbiy holat bu – 7 savolga olingan javoblardir. Jumladan «Milliy xalq o'yinlarini milliy qadriyat deb tushunasizmi?» - deb nomlangan savolga bolalarning 7 nafari «Ha» deb javob berishgan bo'lsa, 17 nafari «Yo'q», 6 nafari «Qisman» degan fikrni bildirishdi.

Ma'lumki, jismoniy tarbiya darslari bo'yicha tasdiqlangan o'quv rejasiga harakatli o'yinlar mustaqil fan sifatida kiritilgan, nazariy va amaliy darslar barcha sinflarda rejalashtirilgan. Lekin, bolalardan bunday javoblar olinishi ushbu masalaga jiddiy yondoshish zarurligiga e'tibor qaratadi.

Akademik darslarda ham, darsdan tashqari o'tkaziladigan mashg'ulotlarda ham jismoniy sifatlarni rivojlantirish, sport malakalariga o'rgatish ustivor jihatdan harakatli o'yinlar orqali hal qilinishi qo'yilgan maqsadlarga tezkor va samarali erishish imkoniyatini yaratadi.

II.2. 2-sinf o'quvchilarida jismoniy tayyorgarlikning rivojlanganlik darajasi

20 nafar 9 yoshli 2 sinf o'quvchilari ustida olib borilgan tadqiqotlar shuni ko'rsatdiki, ularning bo'yi o'rtacha 124,15 sm, vazni – 32,0 kg ni tashkil etdi (2-jadval) jismoniy tayyorgarligi esa ancha zaif rivojlanganligidan darak beradi. Shu yoshdagi o'g'il bolalarning jismoniy tayyorgarligi «Alpomish» test ko'rsatgichlari bo'yicha tadqiqotimizda ishtirok etgan bolalarnikidan ancha yuqori ekanligi kuzatildi. Masalan, «Alpomish» test ko'rsatgichlari bo'yicha 30 m ga yugurish natijasi 62-5,5 s, joydan uzunlika sakrash 125 smga teng bo'lsa, bizni tekshiriluvchilarimizda muvofiq ravishda 7,6 s, 120,9 sm, ni tashkil etdi.

2-sinf o'quvchilarining jismoniy tayyorgarligi (o'g'il bolalar)

t/r	Tekshiriluvchilar ismi-sharifi	Bo'yi	Vazni	30 m yugurish	Uzunlikka sakrash	Turnikda tortilish	Tayanch holatda yotib qo'llarni bukish-yozish	Koptokni uloqtirish
1.	Jamoliddinov A.	120	32	7,2	102	2	6	15
2.	Ibragimov S.	125	30	7,0	107	4	4	12
3.	To'laboev X.	122	33	6,8	110	5	5	16
4.	Ganiev X.	130	36	6,4	108	3	7	14
5.	Asqarov M.	132	30	6,7	120	1	4	13
6.	Islomov A.	128	37	7,4	114	2	4	12
7.	Karimov U.	125	34	7,6	112	5	5	10
8.	Abdullaev J.	127	28	7,0	130	6	8	16
9.	Alimov Yu.	132	30	9,5	125	4	3	18
10.	Yo'ldoshev K.	124	24	6,6	132	2	2	14
11.	Asliddinov U.	135	28	6,8	128	6	4	12
12.	Xamitov G'.	140	22	7,0	134	4	6	9
13.	Musaeu X.	128	34	7,4	116	3	4	3
14.	Sheraliev I.	130	30	7,0	110	5	4	12
15.	Umidov G'.	142	36	6,8	124	4	5	15
16.	Yusupov S.	128	38	6,4	130	2	3	11
17.	Akramov J.	120	36	8,0	128	6	2	12
18.	Umarov I.	131	34	7,8	126	4	7	14
19.	Daminov A.	127	32	7,6	133	3	6	15
20.	Yarashev N.	128	36	6,2	129	4	7	17
	O'rtacha: $\bar{X}$	124,15	32,0	7,6	120,9	3,7	4,8	13,5
	δ	3,42	2,64	0,9	4,71	0,8	1,02	1,12

Turnikda tortilish hammasi bo'lib o'rtacha 3,7 marta, tayanch holatda qo'llarni bukib-yozish 4,8 martaga teng bo'ldi.

Shuni alohida ta'kidlash joizi, bolalarni bo'yi va vazni jismoniy tayyorgarlikning boshqa ko'rsatgichlari bilan bog'liq bo'lmaganligi ko'zga

tashlanadi. Chunonchi, tekshiriluvchi F.Umidovning bo'yi 142 sm, 30 m ga yugurish natijasi 6,8 s, uzunlikka sakrash – 124 sm, turnikda tortilish – 4 marta, qo'llarni bukish-yozish 5 marta, koptokni uloqtirish – 15 m. Tekshiriluvchi N.Yarashevda esa bo'yni uzunligi 128 sm, yugurish – 6,2 s, uzunlikka sakrash 129 sm, turnikda tortilish 4 marta, qo'llarni bukish-yozish 7 marta, koptokni uloqtirish 17 martani tashkil etdi. Bunday misollar shu yoshda jismoniy tayyorgarlik ko'rsatgichlarining bir-biriga mos emasligini ko'rsatdi va ularning jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida bir xil shug'ullanmasligini tasdiqlaydi. Demak, jismoniy tarbiya darslarini tashkil qilishda o'quvchilarning jismoniy sifatlari qanday rivojlanayotganligi nazorat qilinishi va shunga qarab mashqlar yuklamasini rejalashtirishi maqsadga muvofiq deb topilishi zarur.

Yana shu narsa e'tiborni tortadiki, tekshirilgan bolalarning bo'yi va vazni ham ko'pincha bir-biriga mos kelmaydi. Ayrim bolalarning bo'yi 140, 142 sm, vaznlari esa 22, 36 kg na tashkil etadi. Yoki aksincha vaznlari 36, 38 kg, bo'ylari 120, 128 sm. Yetakchi mutaxassslarning fikriga ko'ra, masalan bolaning bo'yi 140-142 sm, bo'lsa, vazni muvofiq ravishda 40-42 kg, atrofida bo'lishi lozim.

Yuqorida qayd etilgan tadqiqot natijalari va qiyoslov ma'lumotlari, boshlang'ich sinf o'quvchilari bilan jismoniy tarbiya bo'yicha o'tkaziladigan mashg'ulotlardagi mashqlarni, birinchidan, tabaqalashtirmasligidan darak bersa, ikkinchidan, shu mashqlar yuklamalarining hajmi va shiddati yetarli emasligiga e'tibor qaratadi.

Ta'kidlash zarurki, jismoniy tarbiya darslari va sinfdan tashqari o'tkaziladigan sport mashg'ulotlari bo'yicha tasdiqlanadigan rejalashtiruv hujjatlari har yili o'quvchilarning yoshi, jismoniy va funktsional tayyorgarliklari bo'yicha qayta qurilib chiqishi va shundan so'ng amalga joriy etilishi darkor.

II.3. Nazorat va tajriba guruhlarida jismoniy tayyorgarlikni turli mazmunli mashg'ulotlar yordamida oshirish imkoniyatlari

Ushbu maqsadni amalga oshirish uchun har bir 10 nafar 8 yoshli bolalardan iborat (2-sinf o'quvchilari) 2 guruhda – nazorat va tajriba guruhlarida pedagogik tajriba tadqiqotlar o'tkazildi. Tekshiriluvchi bolalar jismoniy tayyorgarligi 30 m yugurish 4x10 m makkisimon yugurish, turnikda tortilish va uzunlikka sakrash test mashqlarini qo'llash yordamida aniqlandi.

Pedagogik tajribadan oldin uyushtirilgan nazorat guruhidagi bolalarda ham, tajriba guruhida ham jismoniy tayyorgarlik ko'rsatgichlari deyarli bir-birida farq qilmadi (3 jadval). Chunonchi, nazorat guruhida 30 m ga yugurish natijasi o'rtacha 7,6 s ga teng bo'ldi. Makkisimon yugurish 13,4 s, turnikda tortilish 2,4 marta, uzunlikka joydan turib sakrash 109,6 sm ni tashkil etdi.

Tajriba guruhida mazkur ko'rsatgichlar quyidagicha ko'rinishga ega bo'ldi:

3 jadval

Nazorat va tajriba guruhiga mansub 2-sinf o'quvchilari jismoniy tayyorgarligini an'anaviy va eksperimental mashg'ulotlar ta'sirida o'sishi

Testlar ko'rsatgichlari	Guruh	Tajribadan avval	Tajribadan keyin
30 m yugurish	N	<u>7,6</u>	<u>7,4</u>
	T	7,4	7,0
Makkisimon yugurish	N	<u>13,4</u>	<u>13,0</u>
	T	13,8	12,6
Turnikda tortilish	N	<u>2,4</u>	<u>3,0</u>
	T	2,0	4,2
Uzunlikka sakrash	N	<u>109,6</u>	<u>110,8</u>
	T	108,2	126,8

30 m yugurish – 7,4; makkisimon yugurish – 13,8 s; turnikda tortilish – 2,0 marta; joydan turib sakrash 108,2 sm. Ko'rinib turibdiki, jismoniy

tayyorgarlik natijalari shu yoshdagi o'quvchilarda «Alpomish» test ko'rsatgichlaridan sezilarli past ekanligi ma'lum bo'ldi.

Pedagogik tajriba natijalari bir-biridan keskin farq qiluvchi turli dinamik ko'rsatgichlari bilan ifodalanadi.

Pedagogik tajriba 6 oy davomida o'tkazilgan bo'lib, bunda nazorat guruhidagi bolalar faqat jismoniy tarbiya darslarida va darsdan tashqari vaqtda muntazam bo'lmagan sport mashqlari bilan shug'ullanishdi. Tajriba guruhida esa jismoniy tarbiya darslaridan tashqari bolalar kunaro voleybol mashg'ulotlarida ishtirok etishdi. Mashg'ulotlar davomida voleybolga xos jismoniy sifatlar (yugurish, sakrash, kuch va chaqqonlik mashqlari) va o'yin malakalari 2-bobda qayd etilgan harakatli o'yinlar qo'llanildi. Shu harakatli o'yinlarga qo'shimcha ravishda «Turnikda eng ko'p tortilish», «Eng ko'p qo'llarni bukish-yozish», «Oyoqlarni qopga tikib, sakrab yugurish», «20 sm balandda osilgan to'pga maksimal marta sakrab zarba berish» kabi o'yinsimon estafeta mashqlari ham berildi.

Pedagogik tajriba yakunida o'tkazilgan tadqiqotlar shuni ko'rsatdiki, tajriba guruhidagi bolalar jismoniy tayyorgarligi 6 oydan so'ng nazorat guruhiga nisbatan keskin dinamik o'zgarish bilan ifodalanadi. Jumladan, nazorat guruhida tajriba yakunida 30 m ga yugurish 7,4 s, makkisimon yugurish – 13,0 s, uzunlikka sakrash – 110,8 sm va turnikda tortilish 3 martagacha ko'tarildi xolos.

Tajriba guruhida esa bu ko'rsatgichlar quyidagi dinamika bilan izohlanadi: 30 m yugurish – 7,0 s; makkisimon yugurish – 12,6 s; turnikda tortilish – 4,2 marta; joydan turib uzunlikka sakrash – 126,8 sm. Ushbu guruh o'quvchilarida jismoniy tayyorgarlik ko'rsatgichlarining bunday yo'nalishda o'zgarishi qo'llanilgan harakatli o'yinlar va estafeta mashqlarining o'ta samarali xususiyatga ega ekanligidan dalolat beradi. Binobarin, ko'p yillik sport

trenirovkasi jarayonida, ayniqsa dastlabki tayyorgarlik bosqichida qo'llaniladigan mashg'ulotlar davomida jismoniy sifatlar bo'yicha tabaqalashtirilgan va ixtisoslashtirilgan o'yinsimon mashqlardan foydalanish yuksak samarali natijaga erishish imkoniyatini yaratar ekan. Alohida ta'kidlash lozimki, bunday mashg'ulotlar bolalarni ruhiyatiga, qiziqishi ta'sir ko'rsatar ekan.

II.4. Umumta'lim maktablarida harakatli o'yinlarni uyushtirish, milliy ongni shakllantirish omili sifatida.

Shunday qilib biz umumtalim maktablarida o'quvchilar bilan o'zbek milliy harakatli o'yinlarini tashkil qilishda avvalo quidagi vazifalarni hal etishni oldimizga maqsad qilib quydik.

- o'quvchilarni jismoniy kunikma va malakalarini oshirish;
- milliy maktab o'quvchilarini har tomonlama jismoniy rivojlantirish jismoniy rivojlantirish jismoniy tarbiya –uquv dasturi ishlab chiqilayotganda ulkamiz iqlimi va joylashuvi . milliy ananalarga xos xususiyatlar maktablarning moddiy uquv sport bazasi etiboriga olmadi. O'quvchilarni jismoniy jismoniy tarbiyashda majburiy mashgulotlar urniga milliy xalq o'yinlarini raqslari jismoniy mashqlari va milliy sport turlarini saralab, olish, ularning hajmi yunalish va tasirchanligini belgilashda Ibn Sinoning „Al Qonun“, Kaykovusning„Qobusnoma“ Maxmud Qoshgariyning „Devoni lugotut turk“ asarlari ajoyib manba bo'lib xizmat qiladi.

Shuningdek, sportning milliy turlari kurash (Buxorocho, Fargonacha va h) , „Chavlon“, „Uloq“, „Zuvvulotar“ va boshqalarni dars va darsdan tashqari ishlarida joriy etish kuzlangan maqsadni beradi. Binobarin , o'quvchilarning qiziqishlari yosh va jins xususiyatlari , jismoniy rivojlanishi va tayyorgarlik darajasini kuzatish, shu asosda mashqlarni qaytadan ishlab chiqish, yoshlarni har tomonlama yetuk, inson qilib tarbiyalashda zamonaviy mukammal tajriba sinovlaridan utgan mashq va sport turlarining ahamiyatini hisobga olish nihoyatda zarur. Buning uchun tegishli vazirliklar mablag ajratishi , pedagogika sohasidagi ilmiy-tadqiqot ishlari bir maqsad sari birlashtirilishi , olimlar, uqituvchilardan iborat maxsus ishchi guruhlar tuzmoq lozim.

Hozigi kunda bajariladigan har bir ish, yumush uchun mablag ajratilishi va uning natijasi oldida javobgarlik hissi turadi, shuning uchun bulsa kerak, uni bozor iqtisodiyoti deb ataydilar, undan tashqari uni bir –ikki kishi yoki biror muassasa uzi ishlab chiqib poyoniga yetkaza olmaydi, u bosqichma –bosqich

amalga oshiriladigan jiddiy ilmiy tadqiqot va uslubiy ishlar mazmunini uz ichiga qamrab oladi.

Milliylashtirilgan maktablarda jismoniy tarbiya fanidan qiz va ugil bolalarni alohida uqitish milliy ananalarimizdan kelib chiqadi. Ugil bolalar kelajakda ota, uyning boshchisi, oila boshligi buladilar. Shuning uchun jismoniy mashqlarni , milliy o'yinlar va xalqning turmush tarzi , hayotiy zarur buladigan malaka va kunikmalarni bevosita shakllantiradigan va taraqqiy ettiradigan harakatlar tanlab olinishi kerak. Jismoniy tarbiya qizlarimizni iffatli, iboli, hayoli va nazokatli, kurkam, ugillarni kuchli, chidamli, or-nomusli, qilib tarbiyalamogi zarur.

Ming yildan oshiq merosga ega bo'lgan xalqimizning jismoniy tarbiyasi va milliy mafkurasi tajribagacha bo'lgan tadqiqot natijalaridan shu narsa ma'lum boldiki, hozirgi jismoniy tarbiya uqituvchilari milliy ruhda talim-tarbiya saboqlarini olmaganliklari uchun maktab bolalariga Ovrupa uslubidagi sport turlariga ruju qo'yilib xalqdan ajratib quyildi. Sho'rolar davrida urinsiz ravishda xalq bayramlari , sayllarini o'tkazish cheklandi, natijada yoshlarning xalq harakatli o'yinlari va sport turlariga bo'lgan loqaydligini yuzaga keltirdi. Namuna tariqasida bolalar bogchasi va maktab o'quvchilari va uquv rejasi hamda dasturiga ularning kiritilmaganligini kursatsa buladi.

Umumta'lim maktablari o'quvchilarini jismoniy tarbiyalash majmua dasturida ham xalq o'yinlarini kiritish haqida tavsiyanoma berilgan. Masalan, X.N. Tojiboyev, T.S.Usmonxujayev „Harakatli o'yinlar“, N.Rahimjonova „Bolalar bogchalarida o'tkaziladigan harakatli o'yinlar“ va boshqalar. Lekin yuqorida qayd etilgan barcha qullanmalarda xalqning iftixori , ichki manaviy dunyosini, gururi, uning xarakter xususiyatlarini belgilaydigan ijodkorlik, vatanparvarlik kabi o'ziga xos xususiyatlar o'yinlarda o'yinlarda aks ettirilmagan. Ahvol shunday ekan, hozirgi yashab turgan avlod – biz xalqning madaniy boyliklarini , qadriyatlarimizni tiklashimiz, faxr va gurur ila kelajak avlodga bekamu-kust yetkazib berishimiz har birimiz uchun ham qarz , ham

farzdir. Tugri, keyingi yillarda xalq o'yinlari bir qator kitoblarda aynan uzining aksini topa boshladi, masalan, T.Jahongirovning „O'zbek bolalari folklyori“ ,lekin undagi o'yinlar etnografik va folklyor nuqtai-nazardan talqin etilgan , chunonchi, ular hech qanday pedagog, ayniqsa, jismoniy tarbiya mutaxasisi bilan tanlab olinmagan , salomatlashtirish va talim-tarbiyaviy yunalish maqsadida saralanmagan.

Xalqning har qanday o'yini hayron qoldirarli darajada mehnat, turmush tarzi, va atrof-muhit tabiati bilan uzviy boglangan va aynan mos keladi. Bu ayniqsa, turli joylarda yashayotgan xalqlarning o'yinlarida yaqqol ko'zga tashlanadi. Masalan, hamma joyda mo'ljalga uloqtirishlar mavjud, lekin tog'lik xalq muljalga tosh, tekislikdagilar esa tayoq uloqtiradilar. Hamma vaqtlarda kenja avlod vakillariga kattalar, bobosi, otasi, akalari yordam bergan. Yoshi kattalar hamisha o'z tajribalarini o'zlarining yoshlik sevimli bo'lgan mashgulotiga munosabatlariga kichiklarga o'rgatganlar, tabiiy zanjir orqali ananaviy o'yinlar avloddan-avlodga o'tgan, shu bilan birga , kerakli manaviy hislatlar, jismoniy sifatlar, bilim, ko'nikma va malakalar shakllangan hamda mustahkamlangan. Xalq orasida chavandozlik , qilichbozlik va polvonlik kabi xalq sport turlari qadimdan mashhur bo'lgan va yuksak darajada qadrlangan.

Olib borilgan tadqiqotlarimizda yana shu narsa malum boldiki, bolalar o'ynar ekan, xalq tomonidan sovga qilingan va yuzaga keltirilgan uo'yinga kirishib ketadilar. Yo'l-yo'lakay o'yinda xalq yaratgan madaniyat elementlari bilan yaqindan va chuqurroq tanishadilar, o'yinda qo'llaniladigan qadimiy atamalar va iboralardan foydalaniladi. Bu faqat o'yin qatnashchilarining dunyoqarashlarini kengaytirib qolmasdan, o'yinning o'ziga xos xususiyatlarini va o'z xalqining ma'naviy madaniyat durdonalarini tushunishga yordam beradi, chunonchi, boshqa o'yinlar bilan taqqoslash imkoniyatini paydo qiladi.

Umumtalim tizimidagi jismoniy tarbiyani milliylashtirish chogida ulkamiz iqlimi va joylashivi, milliy ananalarga xos xususiyatlari maktablarning uquv sport bazasi imkoniyatlaridan kelib chiqmoq zarur.

O'quvchilarni jismoniy tarbiyalashda majburiy tarbiyalashda milliy xalq o'yinlari sanoq va raqamlari jismoniy mashqlari hamda milliy sport turlarini saralab olib ularning hajmi yunalishi va tasirchanligi belgilab bosqichma – bosqich amalga oshiriladi.

Jismoniy tarbiya darslari va sinfdan tashqari uquv jarayonlarining ona tilida yani o'zbek tilida olib boorish barcha buyruq va kursatmalarni o'quvchilarning tugri talaffuz etish, jismoniy mashq atamalarini ona tiliga tarjima qilish masalalarini hal etish.

O'quvchilarning qiziqishi yosh va jins xususiyatlari jismoniy rivojlanish va tayyorgarlik darajasini kuzatish shu asosda milliy jismoniy mashqlarni va sport turlari bilan uygun ravishda tarbiyalash.

Alisher Navoiy , Ibn Sino , Amir Temur, Maxmud Koshgariy va Bobur kabi tabarruk zotlarning badan tarbiyasi jismoniy mashqlar va sport turlari haqidagi bebaho merosni talqin qilish darslik hamda uquv qullanmalariga kiritish.

Sinfdan va maktabdan tashqari o'tkaziladigan tadbirlar uchun Navruzi olam xalq bayramlari va sayllari bilan bogliq ishlar majmuasini ishlab chiqish va ularga keng urin berish.

Milliy xalq o'yinlari jismoniy mashqlar va milliy sport turlari tizimini ishlab chiqib, ommabop mosobaqalar hamda bahslar uyushtirish .

Maktabgacha tarbiya , boshlangich talim jismoniy tarbiya bulimi talabalari uchun jismoniy tarbiya mutaxassislari tomonidan milliy jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyoti ishlab chiqilishi darkor.

Jismoniy tarbiyani milliylashtirish haqidagi hamfikir kishilar kuchini bir maqsad sari birlashtirish ilmiy tadqiqat ishlarini shu yunalish buyicha muvofiqlashtirish zarur.

Maktablarda jismoniy tarbiya fanidan qiz va ugil bolalarni alohida uqitishni yulga quyish ularni uqitish va tarbilashda milliy ananalar, qadriyatlarimiz mazmunidan kelib chiqmogimiz lozim.

O'quvchilar bilan o'zbek milliy harakatli o'yinlarni o'tkazish uslublari.

O'zbekiston Respublikasining mustaqilligi sharofati bilan milliy o'yin va milliy sport xillari xalq salomatligi manfaatlari yulida tiklanmoqda. Xalq ruhiga yaqin bo'lgan merosimiz mahsuli milliy sport xillari tarbiya va uquv muassasalari dasturidan keng joy olsa o'zbek xonadoniga jismoniy tarbiya va sport kirib boradi, yoshlarning jismoniy, aqliy va manaviy kamolotiga benihoyat katta foyda keltiradi.

Milliy o'yinlarning kamsitilishi va yuqotilishi unutilgan manaviyatlarimiz qatorida tarbiyalashda, axloqning salomatligini saqlash sohasida ogir salbiy oqibatlariga olib keladi. „Jismoniy tarbiya va sport tugrisidagi qonun“ning qabul qilinishi munosabati bilan bu boradagi qadriyatlarimiz va ananalarimiz ham tiklanmoqda.

Burgut va Burgutcha o'yinlar .

“Burgut” va „Burgutcha“ni tanlaydilar. Maydon urtasida kichik doira “Burgutcha” uy chiziladi. Doiraning urtasiga voleybol yoki futbol tupi quyiladi. Undan 1metr narida kvadrat 1*1m da “Burgut” joylashadi. Maydonning bir tomonidan „uy“ ikkinchi tomonidan yulakcha ajratiladi. Kichik qushchalar uy ichiga joylashadilar. Rahbar oldinga deb buyurishi bilan qushchalar Burgutchaning uyiga tomon yuguradilar va quriqlab turgan tupni olib qochmoqchi buladilar. Burgutcha esa doiradan chiqmasdan ularni tutishga harakat qiladi. Buning uchun u quli bilan Qushchalarga tegsa bas. Burgutcha esa butun maydon buylab Qushchalar qarama-qarshi tomondagi yulakchaga borib turadilar. Qushchalarning birortasi burgut tutilmasdan tupni uy tomonga olib qochishga erishsa, unda o'yin tuxtalib yangi Burgut va Burgutcha tanlanadi. Hamma qushchalar tutilib qolgan paytda esa boquvchilar uz urinlarida qoladilar va o'yin qaytadan takrorlanadi.

1. O'yin qoidasi qushchalar ham, Burgutcha ham doira chizigini bosib o'tolmaydilar. Bu qoida buzilganda tup joyiga quyiladi.
2. Agar Qushcha yulakcha yoki chiziqlarga tupni bergunicha Burgutcha yoki Burgut tomonidan tutilmasa u galaba qilgan bo'lib hisoblanadi.

3. Burgut maydonidagi hamma o'yinchilarni tutish mumkin.
4. Qushchalar tupni bir-biriga uzatib olib qochishlari mumkin.

Gardish poylash. O'yinda bir necha kishi qatnashadi. Bolalarning bir devor taxta yoki bino burchagi orqasiga yashirinib, taxtadan temirdan yoki plastinkadan moslangan kichik elak kattaligidagi gardishni turtburchak shaklida bulsa ham buladi chirpirak qilib tepaga ketma-ket otib turadi. Bunda gardish merganlarga qulay qilib otilishi lozim. Merganlar uchayotgan gardishni muljalga olib tosh yoki kesak otadilar. Kim gardishga kuproq tosh kesak tekiza olsa u yutgan hisoblanadi. Bolalar bu o'yinni odamlardan chetrogda uynashlari lozim.

Don tuyish. Bolalar milliy taomlar tayyorlash uchun don tuyish yengishda bahslashadilar. Bahs uchun tanlangan kishi (ugillar) va tuyishga ajratilgan donlarning sifati va miqdori bir xil bulishi lozim. Bunda keksa momolar, tajribali kelinlar ishboshi buladilar. Goliblarni aniqlashda ham ular hakamlik qiladilar.

Ovqat pishirish , bahor oylarida sumalak, halim singari milliy taomlarni tayyorlashda don tuyish asosiy ish hisoblanadi. Ajratilgan donni tez tuygan bola bahsda golib chiqadi. Bu bahsda bola foydali mehnatga urganadi. Lekin bu mehnatning ogirligi yuq chunki u musobaqa tarzida o'tkaziladi. Bajarilgan ish qatnashuviga xursandchilik yaxshi kayfiyat bagishlaydi. Kishida don tuyishni yaxshi uddalagan ugil- qizdan yani uning ota-onasi ham mamnun buladi.

Yogoch kesish. Yogoch kesish bahslari usmirlar urtasida katta qiziqish uygotadi. Buning uchun qatnashuvchilar soniga qarab guruhlariga bulinadilar. Ularning ixtiyoriga bir xil kattalikdagi arralar beriladi. Ularning utkirligi ham nisbatan bir xil bulishi kerak. Ular signal bilan yugonligi bir xil bo'lgan xarilarni arralashga tushadilar. Xarrilarni oldin arralab bo'lgan bolalar yutgan hisoblanadi. Bu baho yogochni tez kesishga foydali mehnatga o'rgatadi.

Natijada bolalar ro'zgor uchun kesish ishlarini tez bajarishga intiladilar.

Zuv:1-variant. Yugurish chizigi oldida o'pkani tuldirib nafas olishadi va Zuv-v-v-v deb ovoz chiqargan holda yuguradilar. Talaba bir nafas olib eng uzoq masofaga yugurganga beriladi.

2-variant. Bir sportchi ikkinchisini yelkasiga utirib oladi, yugurish chizigi oldida yelkada utirgan sportchi chuqur nafas oladi va Zuv-v-v-v-v deyishi bilanoq uni qutqarib olgan sportchi oldinga yuguradigan juft bolalar golib chiqqan hisoblanadilar.

Qilichbozlik. Bir necha ming yillik tarixga ega O'zbekistonda va qushni mamlakatlarda keng tarqalgan jangovor o'yin va himoya vositasi bo'lgan qilichbozlik snatiga davlat miqyisida jangchilar tayyorlaganlar. Kuch, epchillik, qurol ishlatishda mohirlik kup raqibga qarshi kurasha olish hurmat va shuhrat keltiradi. Bolalar kichik yoshida qilichbozlikka uratilganlar. Buning bir necha variantlari bo'lgan.

1. Ikki kishi tayoq bilan qurollanib bir-birlari bilan tayoq urish va uni raqibi qulidan tushirib yuborishga uringan. Bola tayoq bilan faqat raqib tayogiga uradi, o'ziga hech qanday ozor yetkazmaydi.
2. Har ikki kishi iktadan tayoq bilan qurollanib ung va sul qulga bir-birlarini tayoqlariga har xil holatda uradilar. Tayoqlardan birini tushirib yuborgan bola yutqazgan hisoblanadi.

Quvnoq chavandozlar. O'yinda 4kishidan 40kishigacha o'yinchi qatnashishi mumkin. Maydon urtasida diametric 4-6mga teng doira chiziladi. Uning urtasida kichik buyumlar quyiladi. O'yinchilar doira tashqarisida juft bo'lib joylashadilar. O'yinchilarni birinchilari, „Otlar“ ikkinchilari „Chavandozlar“ otlarga minadilar, ikkinchi signali bilan esa Otlar Chavandozlar bilan belgilangan tomonga yuguradilar. Sung uy-joylarida yelka kengligida kengroq quyib tuxtaydilar, chavandozlar otlardan tushib ularning oyoqlari orasidan emaklab utadilar va urtadagi buyumlarni birortasini olib joylarga qaytadilar. Birorta ham buyum olmagan chavandozlar yutqazgan bo'lib hisoblanadi. Ular Otlar bilan joy almashadilar va o'yin davom ettiriladi.

O'yin qoidasi: 1. Doira buylab yugurganda o'yinchilar bir-birlarini faqat tashqi tomondan quvib utishlari mumkin.

2. “Chavandoz’ biron buyumni o’yin qoidasini buzib egallaganda u yutqazgan bo’lib hisoblanadi.
3. Otlar oyoqlari orasidan utayotgan Chavandozlarga qarshilik kursatishlari mumkin emas.
4. Buyumlarning soni chavandozlarga nisbatan kamroq bo’lishi kerak.

Kuyov sinash. Asosiy ko’pchilikni tashkil qilgan mashqlar qatorida kuyov sinash ham odamning ish qobiliyatini bardoshini ishning kuzini bilishni, kuchini oshirishga urgatadi. Qizning otasi yigitni kuyov qilishga moyil bulsa , unga daraxtlari kesilib tunkachi qoladigan maydonni kursatadi va shu tunkalarni malum qismini tagi bilan kovlab kuchishni va uni varjin qilib taxlamni shart qilib quydi. Tunka kovlash va uni egib utin qilish ham abjirlik, kuch bilarmonlikni talab qiladi. Shu shart bajargan yigit uz sevgilisiga yetishi mumkin.

Oqsoq qarga. Qatnashuvchilar bir necha komandalarga bulinib maydonchanning ikki chekkasiga joylashadilar. Har bir komandaning birinchi o’yinchilariga arqonga yoki rumolcha beriladi.

Rahbarning signali bilan komandalarning birinchi o’yinchilari bir oyoqlarining boldirida arqonga yoki rumolcha bilan ilib oladilar va bir oyoqlarida oqsoq qarga singari urta chiziqchaga sakrab boradilar. Sung ikki oyoqlab yugurib kelib mashqni davom ettirish uchun arqonga navbatdagi o’yinchiga uzatadilar. Mashqni tezkor bajargan komanda golib chiqadi.

Rumolcha topilmagan taqdirda , o’yinchilar oyoqlari bir yoki ikkala qullari bilan tutib yugurishlari mumkin.

O’yin qoidasi. O’yinchi arqonga rumolcha bilan oyogini kutarib olmaganicha sakrashni bajarishi mumkin emas.

2. Arqoncha olmaganicha ikki qullab tutib turishi kerak.
3. Har bir o’yinchi urta chiziqgacha berib quli bilan unga tegishi shart.

Yuqoridagi qoidalarni buzgan o'yinchilar jarima ochkolarini oladilar. Kuproq jarima ochkolarni olgan kamanda o'yinchilari mashqni tez bajargan bulsalar ham yutqazgan hisoblanadilar.

O'yin vaziyatlariga suzish texnikasining o'rganiladigan element-larini kirgizganda "biz qoqiltiruvchi omillar bo'lib xizmat qilib qarshilikni ta'minlaydigan stabillashtirish jarayonlarini rivojlanishiga sababchi bo'lamiz" (I.A. Bershteyn,1946).

I.A. Bershteyn shuni ta'kidlaganki, o'qitishda asosiysi – ko'nikma hosil qilish: "Bu degani harakat impulslarining barqaror formulasini yod olish emas". Bunda masalalar yechishning doimiy usuli emas, balki turli o'zgaruvchan usullar bilan harakat vazifasining yechim jarayoni shakllanishi kerak. Shunday qilib, o'yinlar sirpanish, alohida suzish harakatlari, umuman suzish texnikasi bo'yicha ko'nikmalarni mustah-kamlashda tadbiq qilinadi.

O'yinda o'rganilgan harakatlarning bajarilish sharoitlari rang-barangdir. O'yinda ishtirok etganda shug'ullanuvchi talab qilinadigan mashqni uni chalg'ituvchi ichki yoki tashqi qo'zg'atgichlar halaqit bergan taqdirda ham juda aniq bajarish qobiliyatiga ega bo'lib qoladi. Ko'nikma asosida yotgan o'zgaruvchan andoza mustahkam va murakkabroq bo'ladi. Uning ustiga, o'yin jarayonida moslanuvchanlik ko'nikmasi shakllanib, uning yangi o'zgaruvchan sharoitlarda ham paydo bo'lishiga zamin yaratiladi. O'rganilgan mashqlar turli boshlang'ich holatlardan tezkor sur'atlar bilan bajariladi.

"Favvora"

O'yin vazifalari: chalganchasiga quloch otib suzish (krol) usulida oyoqlarni ishlatish texnikasini o'rgatish va uni takomillashtirish.

O'yinning ta'rifi: o'yinchilar qo'l ushlab suv ichiga kirib doiraga turadilar. Signal bo'yicha, qo'llarini qo'yib yubormasdan, oyoqlarini doiraning markazi tomon cho'zib chalganchasiga yotadilar va mumkin qadar ko'p tomchilar hosil qilgan holda baravariga oyoqlari bilan ishlashni boshlaydilar.

Uslubiy ko'rsatmalar: oyoqlarni tizzalarda bukish mumkin emas, harakat – tosdan bajariladi.

“Moychechak”

O'yin vazifalari: ko'ksida va chalqan-chasiga quloch otib suzish usulida oyoqlarni ishlatish texnikasini o'rgatish va uni mustahkamlash.

O'yinning ta'rifi: o'yinchilar qo'l ushlab doiraga turadilar. Keyin “bir-ikki” raqamlarga sanaladi. Birinchi raqamdagilar boshlang'ich holatlarini egallaydilar: doira markazi tomon yo'naltirilgan oyoqlarini quloch otib suzish usulida ishlatadilar. Ikkinchi raqamdagilar, ko'ksilarida yotgan holda, birinchi raqamlarning qo'llarini ushlab, oyoqlari bilan quloch otib suzish usulini ishlatadilar va doira bo'ylab harakatlanadilar. 30 sekunddan keyin o'yinchilar joylarini almashinadilar. Gorizontol holatda ko'proq turgan holda oyoqlarini yaxshiroq ishlatgan o'yinchi g'olib hisoblanadi.

“Suzuvchi o'qlar ”

O'yin vazifalari: tananing suyri holatini va muvozanatni saqlagan holda oldinga intilish ko'nikmasini tashkil etish, ko'ksida quloch otib suzish usulida oyoqlarni ishlatish texnikasini o'rgatish.

O'yinning ta'rifi: o'yinchilar bitta she-rengaga saflanadilar va o'qituvchining signali bilan mashq bajaradilar – avval oyoqlarining yordamisiz sirpanadilar, so'ng oyoqlarini xuddi quloch otib suzish usulidagidek harakatlantiradilar. Eng uzoqqa sirpangan o'yinchi g'olib hisoblanadi.

Uslubiy ko'rsatmalar: ko'ksida sirpanish qo'llarni oldinga cho'zgan holda bajariladi; oyoqlar harakati – sondan. Mashqni chalqanchasiga yotgan holda ham bajarish mumkin.

“Tegirmon”

O'yin vazifalari: ko'ksida va chalqanchasiga quloch otib suzish usulida qo'llarni ishlatish texnikasini o'rgatish.

O'yinning ta'rifi: o'yinchilar sherengaga turadilar. So'ngra boshlovchining signali bilan basseyn chekkasi (bortik)dan itarilib, quloch otib sirpanish orqali

belgilangan joygacha tezroq suzib borishga harakat qiladilar. Berilgan masofani boshqalardan ilgariroq bosib o'tgan suzuvchi g'olib hisoblanadi. Avval mashq ko'ksida yotib, so'ngra chalqanchasiga yotib bajariladi.

Uslubiy ko'rsatmalar: qo'llar harakatlanganda oyoqlar to'g'ri tekis bo'lishi kerak, lekin tarang holda emas. Chalqanchasiga suzishda nafas olish erkin, ko'ksida suzishda to'xtalib nafas olinadi.

“Kapalak qurti”

O'yin vazifalari: ko'ksida quloch otib suzish texnikasini o'rgatish va uni mukammallashtirish.

O'yinning ta'rifi: birinchi ishtirokchi qo'llari bilan harakat qilgan holda ko'ksida suzadi. Ikkinchisi uning uzatilgan oyoqlarini ushlagan holda faqat o'z oyoqlari yordamida suzadi.

Uslubiy ko'rsatmalar: harakatlar texnikasini nazorat qilib borish kerak, bir necha juftliklararo musobaqa o'tkazish mumkin.

“Taxtacha bilan musobaqalar”

O'yin vazifalari: ko'ksida quloch otib suzish usuli texnikasini mukammallashtirish.

O'yinning ta'rifi: o'yinchilar ikkita guruhga bo'linib, qalqovichdan (buyoq) 10-15 m narida saflanadilar. Boshlovchining buyrug'i bilan birinchi o'yinchilar qo'llariga taxtachalarni olib start olishadi. Ular faqat oyoqlarini ishlatgan holda qalqovichgacha suzib boradilar va orqalariga qaytadilar. Birinchi bo'lib finishga kelgan o'yinchi o'z guruhiga ochko olib keladi. So'ng baravariga keyingilar start olishadi, mashqlarni barcha o'yinchilar bajargunlaricha o'yin davom etadi. Ko'proq ochkolar to'plagan guruh g'olib hisoblanadi.

Uslubiy ko'rsatmalar: ishtirokchilar avval ko'ksilarida quloch otib suzish usulida, so'ng brass usulida suzadilar. Agar o'yinchi o'ziga qo'llari bilan yordam bersa, u o'yindan chiqariladi (diskvalifikatsiya).

XULOSA

Bitiruv malakaviy ish mavzusi bo'yicha muhokama etilgan adabiyotlar va o'tkazilgan pedagogik tadqiqot natijalari quyidagi xulosa va amaliy tavsiyalarni e'tirof etish imkonini beradi:

1. Malakaviy bitiruv ishining 1 bobida qayd etilgan adabiyotlar tahlili avvalom bor, tanlangan mavzuning dolzarbligini ko'rsatib berdi. Bundan tashqari ushbu adabiyotlar tahlili boshlang'ich sinfdan boshlab o'quvchilarning jismoniy tayyorgarligiga alohida ahamiyat berish, jismoniy va sport mashqlarini xamda milliy xarakatli uyinlarni tabaqalashtirib qo'llash zarurligi e'tibor qaratadi.

Jismoniy sifatlarni rivojlantirish, hatto sport mahoratini shakllantirishda ham harakatli o'yinlarning ahamiyati beqiyos ekanligi o'z aksini topgan.

2. So'rovnoma natijalariga ko'ra, boshlang'ich sinfdan o'tkaziladigan jismoniy tarbiya darslarida harakatli o'yinlarga yetarli e'tibor qaratilmasligi aniqlandi. Respondent bolalar bilan harakatli o'yinlarning mohiyati, ularning ahamiyati haqida keng tushintirish ishlari, suhbatlar o'tkazilmasligi ma'lum bo'ldi.

3. Tadqiqotda ishtirok etgan o'quvchilarda jismoniy tayyorgarlik ko'rsatgichlari «Alpomish» test ko'rsatgichlaridan ham past darajada ekanligi kuzatildi. Ayniqsa 30 m ga yugurish va koptokni uzoqlikka uloqtirish testlari bo'yicha olingan ko'rsatgichlar shu yoshdagi me'yoriy ko'rsatgichlardan ancha kam miqdorni tashkil etishi ma'lum bo'ldi.

4. 3 oy davomida an'anaviy mazmunli mashg'ulotlar bilan shug'ullangan nazorat guruhida va shu muddat ichida eksperimental dastur bo'yicha shug'ullangan tajriba guruhida qayd etilgan ko'rsatgichlar bir-biridan keskin farq qilib, eksperimental mazmunli mashg'ulotlarning o'ta samarali xususiyatga ega

ekanligini isbot qilib berdi. Jumladan, nazorat guruhida 30 m ga yugurish tajriba yakunida 7,6 s dan 7,4 ga mokkisimon yugurish 13,4 s dan 13 s ga, turnikda tortilish 2,4 martadan 3 martaga va uzunlikka sakarash 109,6 sm dan 110,8 sm ga yaxshilandi. Tajriba guruhida bu ko'rsatgichlar quyidagi dinamika bilan ifodalanadi: 7,4-7,0 s; 13,8-12,6 s; 2,0-4,2 marta; 108,2-126,8 sm.

Ko'rinib turibdiki, tajriba guruhida qo'llanilgan harakatli o'yinlardan iborat mashg'ulotlar samaradorligi an'anaviy mashg'ulotlarnikidan ancha yuqori ekan.

5. Olingan tadqiqot natijalari boshlang'ich sinf o'quvchilari bilan o'tkaziladigan mashg'ulotlarda ko'proq harakatli o'yinlarni qo'llash jismoniy tayyorgarlik ko'rsatgichlarini ancha jadal rivojlanishiga asos bo'lar ekan.

ADABIYOTLAR RO'YXATI

1. Ўзбекистонда жисмоний тарбия ва спортни янада ривожлантириш чора – тадбирлари тўғрисида. 29.05.1999
2. Закон Республики Узбекистан. О физической культуре и спорте. 27.06.2000.
3. Указ президента Республики Узбекистан. О создании фонда детского спорта Узбекистана. 24.10.2002. №УП 3154.
4. Каримов И.А. Гармонично развитое поколение – основа прогресса Узбекистана. Речь на IX сес. Олий Мажлиса Республики Узбекистана 29.08.1997. – Т.: 1998.- 63с.
5. Айрапетьянц Л.Р., Годик М.А. Спортивные игры – Т.: Издательство им. Ибн Сино, 1991 г
6. Беляев А.В. Тренировочный эффект игровых упражнений волейболистов. //Метод.рекомендации. М., 1988. - 19с.
7. Былеева Л.В., Яковлев В.Г. Подвижные игры. М.: Физкультура и спорт, 1959. - 142с
8. Былеева Л.В., Коротков И.М. Подвижные игры. М.: Физкультура и спорт, 1982. – 222с.
9. Железняк Ю.Д., Айрапетьянц Л.Р., Пименов М.П., Кунянский В.А. Массовый волейбол. Т.: Ибн Сино, 1994. - 144с.
10. Касимов А. Подвижные игры. Ташкент, Укитувчи, 1983. - 79с.
11. Насритдинов Ф.Н., Қосимов А.Ш. Ўзбек халқ миллий ўйинлари. Т., 1 тўплам. 1993. - 27с.
12. Расулев А.Т., Пулатов А.А., Қосимова М.У. Ўзбек халқ ўйинлари уларнинг таснифи ва тавсифи. //Ўқув қўлланма. Тошкент, 1996. - 98б.
13. Расулев А.Т., Пулатов А.А., Қосимова М.У. Ўзбек халқ ўйинлари уларнинг таснифи ва тавсифи. //Ўқув қўлланма. Тошкент, 1996. - 98б.

14. Усмонхўжаев Т.С., Қосимова М.У. 500 машқ ва ҳаракатли ўйинлар. Т.: ЎзДЖТИ нашриёт бўлими. 1999. - 60б.
15. Усмонхўжаев Т.С., Хўжаев Ф. Ҳаракатли ўйинлар. Т.: Ўқитувчи, 1992.- 80б.
16. Усмонхўжаев Т.С., Хўжаев Ф. 1001 ўйин. Т.: Ибн-Сино, 1990.- 352 б.
17. Ўзбек халқ ўйинлари. //Илмий-амалий анжуманининг тезислари: Халқ ўйинлари миллий спорт турларини қайтадан тиклаш ва аҳолини жисмоний тарбиялашда улардан кенг фойдаланиш усуллари. Тошкент-Жиззах. 1991. - 130б.
18. Usmonxo'jayev T.S., Rahimov M.M., Qudratov. Jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlari.