

O`ZBEKISTON RESPUBLIKASI
OLIV VA O`RTA MAXSUS TA`LIM VAZIRLIGI
TERMIZ DAVLAT UNIVERSITETI
JISMONIY MADANIYAT FAKULTETI
“JISMONIY MADANIYAT NAZARIYASI VA METODIKASI” kafedresi

«HIMOYAGA RUXSAT ETILDI»
jismoniy madaniyat fakulteti dekani:
_____ O.J. Begimqulov
« _____ » _____ 2018 yil

Mavzu: “Harakatli o`yinlarning jismoniy tarbiya darslarida tutgan o`rni”

BITIRUV MALAKAVIY ISHI

BAJARDI: 5112000-jismoniy madaniyat ta`lim yo`nalishi bitiruvchi kurs talabasi:
Amirqulov Muhammad Umirqul o`g`li

ILMIY RAHBAR: _____
B.A. Toshmurodov _____
TAQRIZCHI:
H.A.Sharipov _____

Bitiruv malakaviy ishi kafedrada dastlabki himoyadan o`tdi.
“ _____ ” sonli bayonnomasi “ _____ ” _____ 201__ yil.

TERMIZ- 2018 y.

MUNDARIJA

KIRISH.....	3
I BOB. ADABIYOTLAR TAHLILI	7
1.1. O`quvchilarni jismoniy tarbiyalashda harakatli o`yinlaridan foydalanishning pedagogik imkoniyatlari.....	7
1.2. 7-8 yoshli bolalar jismoniy tarbiyasining ijtimoiy-ruhiy asoslari.....	13
1.3. Boshlang`ich sinf o`quvchilari jismoniy tarbiya darslarida harakatli o`yinlardan foydalanishning muxim omillari.....	17
1.4. Bolalar jismoniy tarbiyasida harakatli o`yinlardan foydalanish zaruriyatlari	21
II BOB TADQIQOT MAQSADI, VAZIFALARI, USLUBIYATI VA UNI TASHKIL QILISH	28
2.1. Malakaviy bitiruv ishining maqsadi.....	28
2.2. Maqsadga erishish vazifalari.....	28
2.3. Tadqiqot o`tkazish usllari.....	28
2.4. Pedagogik tajriba	29
2.5. Matematik statistikasi.....	29
III BOB. PEDAGOGIK TADQIQOT JARAYONIDA OLGAN NATIJALARNI TAHLIL QILISH.....	30
3.1. Jismoniy sifatlarni tarbiyalovchi harakatli o`yinlar tasnifi va ularni o`rgatish yo`llari.....	30
3.2. Atsiklik jismoniy mashqlar yuklamasini me`yorlash	47
3.3. Harakatli o`yinlarni me`yorlash	47
XULOSA.....	51
AMALIY TAVSIYALAR.....	52
FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR	53

KIRISH

Mavzuning dolzarbligi. O'zbekiston milliy sport turlari va xalq o'yinlari-milliy ijtimoiy-madaniy yo'nalishga ega bo'lgan hamda O'zbekiston Respublikasi hududida rivojlanayotgan sport va o'yin turlariga e'tibor qaratish. Jismoniy tarbiya-madaniyatning insonni jismoniy tarbiyalash, jismoniy rivojlanish va jismoniy tayyorgarlik orqali jismoniy hamda intellektual jihatdan kamol toptirish, uning qobiliyatini va harakat faolligini takomillashtirish, sog'lom turmush tarzi ko'nikmalarini shakllantirish, ijtimoiy moslashtirish maqsadida jamiyat tomonidan yaratiladigan hamda foydalaniladigan qadriyatlar, normalar va bilimlar yig'indisidan iborat bo'lgan jismoniy tarbiyalash — yuksak madaniyatga ega bo'lgan har tomonlama yetuk hamda jismonan sog'lom insonni shakllantirish maqsadida shaxsni tarbiyalashga, insonning jismoniy imkoniyatlarini rivojlantirishga, uning jismoniy tarbiya va sport sohasida malaka va bilimlarini orttirishga qaratilgan.

O'quvchilar va talabalarni jismoniy tarbiyalashning zamonaviy shakllari hamda usullarini, jinsi va yoshiga qarab ularga sport ko'nikmalarini singdirishning ilmiy asoslangan tizimlarini ishlab chiqishni hamda joriy etishga ko'maklashishni tashkil etadi.

O'zbek xalqining ming yillar davomida yaratgan, avlod-dan-avlodga o'tib kelayotgan ijod boyliklarini to'plash, o'rganish, bu boy xazinalar asosida yosh avlodni ma'naviy boy, axloqiy pok, jismoniy barkamol qilib tarbiyalash bugungi kunning dolzarb masalalaridan biridir.

O'zbekistonda milliy qadriyatlarimiz, an'analarimizga bo'lgan e'tibor yanada kuchaydi. Bu hayotning hamma jabhalarida turli darajada o'zini namoyon eta boshladi, jumladan tarbiyaning asosiy qismlaridan biri jismoniy madaniyatda ham. «Jismoniy tarbiya, - deyiladi O'zbekiston Respublikasining «Jismoniy tarbiya va sport to'g'risidagi qonuni»da, - O'zbekiston Respublikasi xalqlar milliy

¹ «Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida»gi O'zbekiston Respublikasi qonuni 3-modda 2015 y. 4-sentabr yangi tahriri.

² «Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida»gi O'zbekiston Respublikasi qonuni 3-modda 2015 y. 4-sentabr yangi tahriri.

³ «Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida»gi O'zbekiston Respublikasi qonuni 10-modda 2015 y. 4-sentabr yangi tahriri.

madaniyatining ajralmas qismi, jismoniy va madaniy, ma'naviy kamolatining muhim vositasi» ekanligi ta'kidlanadi.

Bu esa yosh avlodni sog'lom va barkamol qilib tarbiyalovchi jismoniy madaniyat oldiga katta ma'suliyatli vazifalar qo'yadi.

⁴Bolalarni jismoniy tarbiyalashning zamonaviy shakllari hamda usullarini, bolalarning jinsi va yoshiga qarab ularga sport ko'nikmalarini singdirishning, sportga qobiliyatli bolalarni ixtisoslashtirilgan sport ta'lim muassasalarida o'qitish uchun tanlab olishning ilmiy asoslangan tizimlarini ishlab chiqishni hamda joriy etishga ko'maklashishni tashkil etadi.

⁵O'quvchi yoshlar o'rtasida jismoniy tarbiya va sportni keng targ'ib qilish, bolalarning muntazam ravishda jismoniy tarbiya bilan shug'ullanishlari uchun shart-sharoitlar yaratish;

"Quvnoq startlar" va "Yozgi ta'til" sport musobaqalarini o'tkazish, "Umid nihollari" sport musobaqalarini o'tkazish orqali O'zbekiston Respublikasi Xalq ta'limi vazirligi ko'magida o'quvchilarda sog'lom turmush tarzini shakllantirish va targ'ib qilish;

O'zbek xalqining ko'p yillar davomida shakllangan, avlodlariga meros bo'lib qolgan milliy o'yinlaridan foydalanish ta'lim sifatini oshirishda juda ham zarur.

O'zbek xalq milliy o'yinlarini ilmiy jihatdan tadqiq etish, ularni maktab, bog'cha o'quv dasturlariga kiritish, ijtimoiy-tarbiyaviy ahamiyatga ega bo'lgan turlarini sport darajasiga ko'tarish jismoniy madaniyat va sport fani oldidagi eng dolzarb muammolardan biriga aylanganligini ko'rsatadi.

Shu nuqtai nazardan qaraganda biz tanlagan mavzuning dolzarbligi va muhimligi yaqqol namoyon bo'ladi. Chunki zamnaviy ta'lim metodlarini qo'llashda, interfaol, aqliy hujum, ARIZ-TRIZ, klastr, sinkveyn va boshqa metodlarni qo'llash orqali dars o'tish aynan harakatli o'yinlarning ko'pgina turlarini o'tkazish ushuni misol bo'la oladi. Jismoniy tarbiya fan dasturida

⁴ «Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida»gi O'zbekiston Respublikasi qonuni 11-modda 2015 y. 5-sentabr yangi tahriri.

⁵ O'zbekiston "Yoshlik" jismoniy tarbiya va sport jamiyati faoliyatini takomillashtirish to'g'risida O'zbekiston Respublikasi Vazirlar mahkamasining 01.08.2014 y. qarori n 210

ko`rsatilgan, sport o`yinlari, gimnastiika, engil atletika mavzulari bo`yicha zamonavi metodlarni qo`llash orqali dars o`tish bir muncha qiyinchiliklar tug`diradi. Harakatli va milliy o`yinlarda esa jismoniy qobiliyatlarni rivojlantirish bilan birga nutqni, sezgirlikni, chaqqonlikni va jamoaviylikni shakllantirishga xizmat qiladi.

Maktabda jismoniy tarbiya darslarida xalq milliy o`yinlarini o`tkazish usullarini to`liq egallamagan o`qituvchilar hozircha ko`pchilikni tashkil etadi. Buning ustiga ijtimoiy voqe`lik, pedagogik amaliyot va nazaryani keng omma o`rtasida tug`ilib, rivojlangan xalq pedagogikasining eng ilg`or pedagogik texnologiyalar, metodlardan samarali foydalanish, pedagogik texnologiyalar asosida fikr yuritish o`quv tarbiyaviy ishning muvaffaqiyatini ta`minlovchi hal qiluvchi omillardan ekanligiga guvoh beradi. Shu bois tadqiqot natijalaridan amaliyotda keng foydalanish mumkin.

«Jismoniy tarbiya va sport sohasida yaratilgan qudratli bazadan samarali foydalanish zarurligigi «Umid nihollari», «Barkamol avlod» va Universiada musobaqalari bilan chegaralanib qolish kerak emas. Iqtidorli o`smir va qizlarni tanlab olish va tarbiyalash bo`yicha jiddiy selektsiya ishlarini amalga oshirish zarur.

Ishning nazariy ahamiyati shundaki, unda asosiy va muhim o`rinni tajriba-tadqiqot ishlari, tahlillar tashkil etadi, maktabda jismoniy tarbiya darslarida harakatli o`yinlarning jismoniy tarbiya darslari bolalarda pedagogik ta`sirning to`liq, aniq maqsad asosidagi yo`nalishi yaratiladi.

Bitiruv malakavy Ishning maqsadi va vazifalari. Hozirgi kunda ta`lim sifatini oshirish, ta`limni tubdan isloh qilish, zamonaviy ta`lim usullarini qo`llash va ulardan mohirona foydalanish, bu bebaho, xalqchil, ma`naviy boyliklarni tadbiiq etishda o`qituvchida ijodkorlikni talab etadi.

Shundan kelib chiqib, tadqiqotning maqsadini maktabda jismoniy tarbiya darslarida harakatli o`yinlardan foydalanish orqali 7-8 yoshli o`quvchilarning

⁶ Шавкат Мирзиёев Танқидий таҳлил, катъий тартиб-интизом ва шахсий жавобгарлик ҳар бир раҳбар фаолиятининг кундалик қоидаси бўлиши керак ТОШКЕНТ - «ЎЗБЕКИСТОН» - 2017

jismoniy sifatlarini oshirish yo'llarini aniqlash, rivojlantirish, milliy o'yinlarning rolini oshirishning samarador shakllarini topish, ilmiy asoslash.

Ishning maqsadlarni ko'zda tutgan holda, biz o'z oldimizga quyidagi vazifalarni qo'ydik.

1) jismoniy madaniyatning xalq an'analari bilan bog'liqligini ko'rsatib berish, o'zbek xalq o'yinlarining va respublika ijtimoiy hayotining turli tomonlari bilan bog'liqligini oydinlashtirish;

2) xalq milliy o'yinlaridan foydalanish orqali umumta'lim maktablarining 7-8 yoshli o'quvchilarning jismoniy tayyorgarligini aniqlab, rivojlanish jarayonini kuzatish orqali ma'lum xulosalar chiqarish;

3) jismoniy tarbiya darslarida o'zbek xalq o'yinlaridan foydalanish orqali bolalarda jismoniy sifatlarni tarbiyalashning samarador usullari, shakllari, yo'llarini aniqlash;

Bitiruv malakavy Ishning ob'ekti Oltinsoy tumani 16-sonli o'rta ta'lim maktabi va Termiz shahar 13-sonli o'rta ta'lim maktab

Bitiruv malakavy Ishning farazi. Maktabgacha va boshlang'ich sinf o'quvchilari bilan o'tkaziladigan jismoniy tarbiya darslarida milliy va harakatli o'yinlar belgilangan me'yorda qo'llanilganda tarbiya jarayoni yaxshilanadi va barcha sport turlariga yo'llanma berib, o'quvchining jismoniy sifatlarini rivojlantiradi..

Bitiruv malakavy Ishning predmeti. Maktabgacha va boshlang'ich sinf o'quvchilarining jismoniy tarbiya darslarida milliy va harakatli o'yinlar orqali jismoniy sifatlarini rivojlantirish hamda sport o'yinlariga yo'naltirish.

Bitiruv malakavy Ishning amaliy ahamiyati. Dastur materiallariga qo'shimcha ravishda qo'llanilgan milliy va harakatli o'yinlar o'quvchilarni amaldagi jismoniy sifatlarini rivojlantiradi, jamoa bo'lib harakat qilishga va tez fikrlashga o'rgatadi. O'yinlar orqali bolalar hamjixat va birdamlikka o'rgatib, bolalarning tarbiyasiga ijobiy ta'sir etadi.

I BOB. ADABIYOTLAR TAHLILI

1.1. O`quvchilarni jismoniy tarbiyalashda harakatli o`yinlaridan foydalanishning pedagogik imkoniyatlari

⁷Yosh avlodni jismoniy baquvvat, chaqqon, irodali, vatanparvarlik ruhida tarbiyalab voyaga etkazish uchun jismoniy tarbiya va sport mashg`ulotlarini yangi usullarni tashkil qilish va o`tkazish maqsadga muvofiqdir.

Ushbu ishlar samarali bajarilishi uchun bolalarning eng kichik yoshidan boshlab milliy o`yinlar vositasi bilan jismoniy salomatlik «poydevorini qurish» ni amalga oshirish mumkin.

O`zbekiston Respublikasida jismoniy madaniyat va sportni rivojlantirish to`g`risida Kadrlar tayyorlashdagi oqilona tizim g`oyat muxim ahamiyatga ega. ⁸O`zbekiston milliy sport turlari va xalq o`yinlari O`zbekiston Respublikasining jismoniy tarbiya va sport sohasidagi madaniy merosining ajralmas qismi, aholida vatanparvarlik va Vatanga muhabbat, xalqaro maydonda mamlakatning obro`-e`tiborini yuksaltirishga intilish tuyg`ularini tarbiyalash poydevoridir.

Davlat organlari, fuqarolarning o`zini o`zi boshqarish organlari, jismoniy tarbiya-sport tashkilotlari, shuningdek boshqa tashkilotlar:

O`zbekiston milliy sport turlari va xalq o`yinlarini rivojlantirishga har tomonlama ko`maklashadi hamda ularni aholi o`rtasida yoyish uchun zarur shart-sharoitlar yaratadi;

O`zbekiston milliy sport turlari va xalq o`yinlarining xalqaro maydondagi obro`-e`tiborini mustahkamlashga ko`maklashadi.

O`zbekiston milliy sport turlari va xalq o`yinlarini Sport va ommaviy jismoniy tarbiya tadbirlarining kalendar rejasiga kiritish tartibi qonun hujjatlarida belgilanadi.

Shu bois respublikamizda jismoniy madaniyatning maqsad va vazifalari

⁷ Shavkat Mirzиеev Tanqidiy tahlil, qat'iy tartib-intizom va shaxsiy javobgarlik har bir rahbar faoliyatining kundalik qoidasi bo'lishi kerak TOSHKENT - «O`ZBEKISTON» - 2017 y.

⁸ «Jismoniy tarbiya va sport to`g`risida»gi O`zbekiston Respublikasi qonuni 20-modda O`zbekiston milliy sport turlari va xalq o`yinlari 2015 y. 5-sentabr yangi tahriri.

hukumatning hamda respublika jismoniy madaniyat va sport davlat qo`mitasining qarorlarida kelib chiqqan holda amalga oshiriladi. Respublikada amalga oshiralayotgan jismoniy madaniyatning o`z oldiga qo`ygan maqsadi sog`lom, ruhan tetik va bunyodkor insonni xayotga tayyorlashdan iborat. Bu maqsad Respublikada jismoniy madaniyat bilan shug`ullanuvchi barcha muassasa tashkilotlar uchun zaruriy vazifadir.

O`zbekiston Respublikasi Prezidenti Sh.M.Mirziyoev ⁹Sog`lom kishi deganda faqat jismoniy sog`lomlikni emas, balki sharqona o`doba-xloq va umumbashariy g`oyalar ruhida kamol topgan insonni tushunamiz», Jismoniy tarbiya – jamoat va shaxsga tegishli umumiy madaniyatning organik tarkibiy qismi, inson sog`lig`ini mustahkamlashga va uning jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirishga, hayotiy tajriabalarga tayyorgarlikka yo`naltirilgan ijtimoiy faoliyat turi hisoblanadi. Sport esa jismoniy tarbiyaning ajralmas tarkibiy qismi bo`lib, sportda yuqori natijaga erishish yoki birinchilikni egallash uchun insonlarning kuchini va jismoniy qobiliyatlarini o`zaro taqqoslashdan iborat ijtimoiy faoliyati turi hisoblanadi.

Xar kim o`zini jismonan tarbiyalashi uchun jismoniy madaniyat va sportning zarurligini tushunib etishi va qunt bilan o`ziga yoqqan ma`lum bir jismoniy mashg`ulotlar tizimi asosida salomatligini shakllantirishi kerak. Xalqimiz farzandlarining jismoniy qobiliyatlarini har tomonlama rivojlantirish tarbiyaning ajralmas qismi bo`lgan jismoniy madaniyat jarayonida amalga oshiriladi.

Jismoniy madaniyatning maqsadi jamiyatning sog`lom, xushchaqchaq, har tomonlama jismoniy rivojlangan, mehnat va Vatan himoyasiga tayyor turgan quruvchilarini tarbiyalashdan iborat uzoq muddatli, uyushtirilgan pedagogik jarayondir.

Jismoniy madaniyat jarayonida quyidagi asosiy vazifalar hal etiladi:

- a) sog`liqni mustahkamlash organizmni chiniqtirish va jismoniy rivojlanish darajasini hamda ish qobiliyatini oshirish;
- b) hayotga zarur bo`ladigan, jumladan, amaliy xarakterga ega bo`lgan harakat

⁹ 2017-2021 yillarda O`zbekiston Respublikasini rivojlantirishning beshta ustuvor yo`nalishi bo`yicha harakatlar strategiyasini kelgusida amalga oshirish chora-tadbirlari to`g`risida O`zbekiston Respublikasi Prezidentining farmoyishi Toshkent sh., 2017 yil 15 avgust

malaka va ko`nikmani egallash;

v) kishining ma`naviy va irodali sifatini tarbiyalash;

g) jismoniy sifat (tezkorlik, kuch, epchillik, chidamlik) ni o`stirish;

d) maxsus sport mashqini bajarish texnikasini egallash.

Shu bilan birga o`zbek xalq milliy o`yinlarini to`plash va ularni hayotga tadbiq etish, ulardan oqilona foydalanish bugungi kunda oldimizda turgan ham nazariy, ham amaliy ahamiyatga ega bo`lgan muhim vazifa bo`lib hisoblanadi. Ushbu vazifa yosh avlodni sog`lom va barkamol qilib tarbiyalovchi jismoniy madaniyat oldiga ham katta ma`suliyat yukladi.

Yoshlarni har tomonlama jismoniy baquvvat qilib tarbiyalashga imkon beradigan, o`quvchilar jismoniy sifatlarini rivojlantirishga qaratilgan bu muammoni umumta`lim maktab o`quvchilari jismoniy madaniyatini tashkiliy va pedagogik jarayonlar bilan birga bir-biriga bog`lab kelgan uzviylikda ko`rib chiqish lozimligini keltirib chiqaradi, bunda milliy xalq o`yinlarining roli katta ekanligini qayta-qayta ta`kidlab o`tmoqchimiz. SHuning uchun xalqimizning asrlardan-asrlarga o`tib kelayotgan milliy o`yinlarini avaylab-asrab keyingshi avlodga etkazish yo`llarini izlash, ishlab chiqish va hayotga tadbiq etish bizning maqsadimizdir.

Milliy ¹⁰xalq o`yinlarini xalqimizning bir necha yillik madaniy boyliklari haqidagi tasavvurlarini ma`lum darajada kengaytiradi, hozirgi hayotga singdirish yo`llarini boyitishga yordam beradi.

¹¹Harakatli o`yinlar jismoniy tarbiyaning eng ta`sirchan usullaridan bo`lib, o`quvchilarda aqliy, ahloqiy va nafosat tarbiyasini birgalikda muvaffaqiyatli amalga oshirishda muhim vositadir. Shuning uchun bolalar o`yinlarining ruhi, tabiati, saviyasi, ishtirokchilarning hatti-harakatlari kabi jihatlariga ham e`tibor berish zarur.

Boshlang`ich sinf o`quvchilari jismoniy madaniyatini qiziqarli va foydali o`tkazish uchun biz tavsiya etayotgan ba`zi milliy o`yinlardan foydalanishda ham

¹⁰ Karimov I.A. Yuksak ma`naviyat engilmas kuch.-T.: Ma`naviyat, 2008 y.

¹¹ Xo`jaev F, Raximqulov K.D, Nigmanov B.B. «Harakatli o`yinlar va uni o`qitish metodikasi» o`quv qo`llanma "Chqo'lpon" nashriyoti Toshkent 2011 y.

xuddi shu xususiyatlarga e'tibor berish kerak.

Boshlang'ich sinf o'quvchilarida qadriyatlarga muhabbat uyg'otish, xalq an'analarini avaylab-asrashg o'rgatish ko'p jihatdan o'zbek xalq milliy o'yinlaridan umumli foydalanib bilishga bog'liq. Chunki milliy o'yinlar orqali bola bir tomondan jismoniy bilimlarni egallasa, ikkinchi tomondan, jismoniy madaniyatga qiziqtirish muhim ahamiyat kasb etadi.

O'quvchilarning jismoniy tayyorgarlik va jismoniy rivojlanish masalalari ko'pgina olimlar tomonidan o'rganilgan. Olimlarning tadqiqotlarida bolalarning jismoniy rivojlanishi va jismoniy tayyorgarligi, harakat faolligi sustligi aniqlangan.

Xalq milliy o'yinlarining ijtimoiy-pedagogik xususiyatlarini o'rganish borasida talay ishlar qilindi.. Bir qancha olimlar o'z tadqiqotlarida xalq milliy o'yinlarida foydalanish haqida u yoki bu darajada fikr yuritganlar.

Bolalar va o'smirlarning harakat faolligini oshirishga yordam beradigan omillar: harakatli o'yinlar, milliy mashqlar elementlari, bellashuvlar va sport turlari, jismoniy tarbiyaning an'anaviy vositalaridan foydalanish yo'llari ko'rsatilgan.

So'nggi yillarda professor F.N.Nasriddinov boshchiligida bir guruh mutaxassisliklar, yosh tadqiqotchilar milliy o'yinlarni o'rganish, ularni xalq o'rtasida ommalashtirish maqsadida bir qator ilmiy-amaliy ishlarni, nashrlarni amalga oshirishga muvaffaq bo'ldilar.

Bu sohada professor A.Q.Atoevning ilmiy ishlarini ham aytib o'tish o'rinlidir. Uning xalq o'yinlaridan maktabda, oilada, darsdan tashqarida, jamoat joylarida foydalanish haqidagi bolalarni tarbiyalashda chaqqonlik, epchillik darkor, kuch-quvvat kabi xususiyatlarining takomili to'g'risidagi tadqiqotlari qiziqish uyg'otadi. Bulardan tashqari har yili o'tkazilayotgan ilmiy-amaliy anjumanlar va shu munosabat bilan nashr etilayotgan to'plamlarda ham xalq milliy o'yinlariga e'tibor kuchaygani, ularni o'rganish, to'plash borasida tadqiqotlar yaratilmoqda.

Shu bilan birga pedagogika fani ham yoshlarning jismoniy tarbiyasi, ularda harakatli sifatlarni rivojlantirish, muntazam olib boriladigan mashg'ulotlar orqali jismoniy madaniyatga extiyoj va qiziqishni uyg'otish muammolariga xamisha

diqqat qilib keldi va kelmoqda.

Ko`rinadiki, bir qator ishlarda u yoki bu tarzda mazkur muammo haqida fikrlar yuritilgan bo`lsa-da, o`zbek halq milliy o`yinlari vositasida 7-8 yoshli o`quvchilarning jismoniy sifatlarini tarbiyalash muammosi jismoniy madaniyat tizimida hamda, xalq pedagogikasida to`liq xolda maxsus tadqiqod predmeti bo`lgan emas.

Shu nuqtai nazardan qaraganda, mazkur ish bu muammoni ilmiy yo`nalishda echishga qaratilganligi bilan muhimdir. Bu esa eng avvalo Respublikamizning mustaqilligi, qolaversa, xayot talablari asosida o`zbek xalq milliy o`yinlarini tashkil etish bilan bog`liq masalalarni to`liq yaxlit holda ilmiy-pedagogik asoslash va ishlab chiqish zaruriyatini keltirib chiqardi.

Harakatli o`yinlarni bolani yoshiga mos holda tanlash, tahlil qilish va o`tkazish metodikasi Harakatli o`yinlarni bolani yoshiga mos holda tanlash va o`tkazish, o`quvchilarning yosh xususiyatlarini va jinsini hisobga olgan holda katta, o`rta va kichik me`yordagi harakatlarga taalluqli o`yinlar mazmuni, tavsifi, tahlil qilish va o`tkazish metodlarini bilishi, o`yinni o`tkazish joylarini tanlashni, tashkil qilish va shart -sharoitlarini tayyorlashni hamda o`yinga yordamchilar tayinlashni o`zlashtirganligi aniqlanadi va baholanadi. Kichik, o`rta va katta maktab yoshidagi o`quvchilarga o`tkaziladigan harakatli o`yinlar haqida nazariy ma`lumotlarga ega ekanligi aniqlanadi va baholanadi.

Bola maktabga kelishi bilan diqqati o`qishga qaratiladi. Maktabda o`qish yoki ta`lim olish uning uchun mustaqil faoliyati turi bo`lib, unga kichkina o`quvchi maktabda har kuni to`rt soatni va uyda kamida 1,5-2 soatni bag`ishlaydi. Biroq kichik maktab yoshidagi bolalar o`qishdan bo`sh vaqtlarida juda ko`p o`ynaydilar. Ularning alohida qiziqishi yugurish, sakrash, uloqtirish va boshqa sun`iy harakatlar bilan o`yinni jonlantirib yuboradi. O`yinni uydan, maktabdan tashqari yana bolalar jismoniy tarbiya darslarida, maktabda o`tkaziladigan sport sektsiyalarida, sinfdan tashqari boshqa mashg`ulotlar vaqtida o`ynaydilar. Bolalar bilan o`yinga oid mashg`ulotlarni qishki va yozgi sog`lamlashtirish maydonlarida oromgohlarda ham o`tkaziladi.

7-8 yoshdagi (1-2 sinf o`quvchilari bilan) qizlar va o`g`il bolalar bilan harakatli o`yinlarni ayniqsa ana shu yoshda o`rab turgan muhitni organizmga turli ta`sirlarga moyilligi nazarda tutgan holda bolani tez toliqib qolishini ham hisobga olish kerak. Bu yoshda tanadagi tog`aylarning suyaklarga aylanish jarayoni hali tugallanmagan. Kemirgan to`qimaning birmuncha yupqa qatlami suyakning katta egiluvchanligiga bog`liq bo`ladi. Ayniqsa – umurtqa pog`anasi. Mushaklar nisbatan kuchsiz (ayniqsa, bu orqa mushaklar va qorin pressiga tegishli). Shuning uchun harakatli o`yinlarning harakat mazmunlari (katta bo`lmagan, mushaklar taranglashishining uzoq davom etishi) katta ahamiyatga ega. Bu yoshdagi bolaning yurak qon – tomir tizimi katta yoshdagilardan farqli o`laroq qon tomirlarining kengligi devorlarning elastikligi yurak mushaklarining ishlashi uchun juda qulay sharoit yaratib beradi. Biroq asab apparatlarining u yurak funksiyasini tartibga solishi hali etarli darajada takomillashgan emas (bu yurakning engil qo`zg`aluvchanligi halos). O`yinda bolalar katta harakat faolligini namoyon qilishga qodir. Ayniqsa ularning sakrashda, yugurishda va boshqa harakatlarda qatnashishi, katta kuch va energiyani sarf qilish bilan birga ularning qisqa vaqt dam olishi raqib tomonning ham imkoniyatini xarakterlaydi. Biroq ular, ayniqsa ma`lum bo`lgan faoliyatning bir xilligida tez charchab qoladilar (bular ko`proq o`xshash o`yin harakatlarini ko`p marta takrorlanishida namoyon bo`ladi). Bolalarning (ayniqsa, 7-8 yoshlik) diqqati mustahkam emas va fikran tarqoq, bir buyumdan boshqa buyumga tezda o`tuvchan bo`ladi. Bu yoshdagi bolalarning harakatli o`yinlaridan o`ziga xos xususiyatlari rivojlanishida ma`lum darajada aksini topadi. Odatda kichik maktab yoshida uzoq davom etmaydigan harakatli o`yinlar va muayyan xususiyatga ega bo`lgan o`yinlar qatnashchilarining katta harakatchanligini hisobga olgan holda qisqa vaqt dam olish bilan almashlanadi; o`yin erkin, turfa va oddiy harakatlardan tashkil topgan bo`lib, buning ustiga ishlashga katta mushak guruhlarini jalb qilinadi. 7-8 yoshdagi bolalar diqqatining etarli darajada barqaror emasligi va nisbatan irodaviy sifatni kam rivojlanganligi o`yin, uning qoidasining kamchiligi deya tushuntiriladi.

Shunday bo'lsada, etti-sakkiz yoshdagi bolalari o'yinlarini maktabgacha tarbiya muassasalarida tarbiyalanuvchilarning o'yinlari bilan taqqoslashda qatnashchilarining murakkab harakatlarni bajarishlari asosida tashkil etiladi; jamoa oldida o'ynovchilarning javobgarligi ortib boradi, bolalarni qiziquvchanligi, mustaqilliligi, faolligi rivojlanishini ularning tez intilishi va tashkil qilinadigan o'yinlarga bir vaqtning o'zida kirishib ketishi bilan tushuntirish mumkin.¹² O'yinchi bolalar nisbatan qisqa vaqt ichida aniq maqsadga erishishga harakat qiladi; ularga ya'ni, tirishqoqlik, qa'tiyatlilik, o'zini tuta bilishlik, vazminlik etishmaydi. 7-8 yoshdagi bolalarda o'ziga xosligi tez-tez kayfiyatlarini o'zgartirib turishidir. Ular o'yinda yaxshi o'ynay olmasalar tezda jahllari chiqadi, lekin o'yin bilan ovora bo'lib qolganlarida, uni tezda unutib yuboradilar. O'yinlarni o'tkazishda ba'zi elementlarning naqadar tez bajarilganligini emas, balki bajarilish sifatini ham alohida hisobga olish zarur.

1.2. 7-8 yoshli bolalar jismoniy tarbiyasining ijtimoiy-ruhiy asoslari

Tarbiya doimo jamiyat uchun muhim vazifani bajargan va kishilarning turli avlodlari o'rtasidagi aloqa va vorislikni amalga oshirgan tarbiyaning o'z maqsadi va vazifalari, mazmuni, shakli va usullari bo'yicha davrlarosha o'zgarib borgan. Bu o'zgarishlar kishilar o'rtasidagi munosabatlar bilan chambarchas bog'liq. Shundan kelib chiqib, tarbiyada Vatan himoyasiga tayyor, mehnatga ijtimoiy faoliyatga, hayotga har tomonlama rivojlangan komil insonni tarkib toptirishga e'tibor berish kerak.

Jismoniy ma'daniyat tarbiya jarayonida bu vazifalarni muvaffaqiyatli hal etish uchun tarbiyaning bir-biri bilan o'zaro bog'langan har birining mazmuni, vositalari, shakl va usullarining o'ziga xos xususiyatlarini tushunish kerak bo'ladi. Bizning ilmiy tadqiqot ob'ektimiz bo'lgan o'zbek xalq milliy o'yinlarida boshlang'ich sinf o'quvchilarining jismoniy sifatlarini tarbiyalashda ham ana shu

¹² Xo'jaev F, Raximqulov K.D, Nigmanov B.B «Sport va harakatli o'yinlar va uni o'qitish metodikasi» TDPU nashriyoti Toshkent 2008 y

o`ziga xosliklarni hisobga olish zarurligi kelib chiqadi.

Pedagogikada qabul qilingan yosh davrlaridan biz uchun eng muhimi kichik maktab yoshidir. Har bir yosh guruhiga jismoniy va ruhiy rivojlanishining muayyan darajasi mos keladi.

Kichik maktab yoshining xususiyatlari. Kichik maktab yoshida o`qish bolaning butun hayot tarzini o`zgartiradi va unga yangi talablar qo`yadi. Chunki bog`cha yoshida bolalarda, asosan nutqning rivojlanishiga, ahloq me`yorlarining shakllanishiga asosiy e`tibor beriladi. Ularni tarbiyalashda maxsus tashkil etiladigan o`yin faoliyati katta o`rin tutadi. Bolaning rivojlanishi uchun didaktik ta`lim beruvchi va jamoa bo`lib birgalikda harakat qilishga o`rgatuvchi o`yinlardan foydalaniladi.

Kichik maktab yoshida organizmning umumiy etilishi fonida bolalarning harakat sohasi jadal rivojlanadi. Bu davr sport bilan, jismoniy madaniyat bilan faol shug`ullanish uchun juda qulaydir.

Mana shu jihatdan bolaning aynan shu xususiyatlarni rivojlantiruvchi milliy xalq o`yinlaridan foydalanish tarbiyada ko`zlangan maqsadga etish imkonini tezlashtiradi.

Jismoniy rivojlanishning jadalligi skeletning tez o`sishi, umurtqa pog`onasini bukikligining shakllanishi, yurak, tomir tizimining rivojlanish xususiyatlari va boshqalar bolaning oqilona tashkil etilgan va butun hayot rejimini talab etadi.

Turli yoshdagi har xil jinsdagi bolalar ruhiyatining rivojlanishi, o`zgarishlari, ularning ahloqiy va jismoniy kamol topishiga ijobiy ta`sir qiladigan omillar, shart-sharoitlarni bilish, ulardan unumli foydalanish hozirgi kunlarda o`qituvchilar, jismoniy madaniyat mutaxassislari uchun nihoyatda zarur bo`lib qoldi.

Har bir o`quvchi yosh davrining ruhiy xususiyatlarini hisobga olgan holda jismoniy madaniyat darslarini olib borish orqali o`quvchilar ongiga, ruhiga ta`sir o`tkazish o`z vaqtida o`z-o`zini anglashni vujudga keltiradi. Bolada o`zini anglash tuyg`usi qancha erta uyg`onsa, shaxsiy nuqtai nazar, o`z huquqini his etish, o`zining aqliy va jismoniy imkoniyatlarini baholash shunchalik tez paydo bo`ladi.

Boladagi e`tiqod, muomala, muloqot, mustaqil xulq-atvorni shakllantirish,

ulardagi tashabbuskorlik hamda to`siqlarni engishga intilishni jismoniy madaniyatda milliy xalq o`yinlari orqali xam tarbiyalash mumkin, bunda ularga yosh psixalogiyasi xussiyatlaridan kelib chiqqan holda ruhiy turtki berish maqsadga muvofiqdir.

O`zbek milliy xalq o`yinlarining bolalarning ruhiy jihatdan kamol toptirishda ahamiyati ulkan. Umuman, o`yinlarning ahamiyati haqida ko`pchilik ruhshunoslar va pedagoglar qimmatli fikrlarni aytib ta`kidlab o`tishgani ma`lum. Eng sodda ruhiy jarayonda eng murakkab ruhiy jarayongacha hammasining eng muhim jihatlarini shakllantirishda o`yinlar katta rolb o`ynashini jahon psixologlari ham turli davrlarda turlicha yo`llar bilan isbotlab berishgan.

O`yinlar bolalar uchun voqe`likni aks ettirish vositasidir. Bu voqe`lik bolani qurshab turgan voqe`likdan ancha qiziqarlidir. O`yinning qiziqarliligi, uni anglab etishning osonligidadir. Kattalar xayotida faoliyat, xizmat, yumush qanday, ahamiyatga ega bo`lsa, bolalar hayotida ham o`yin xuddi shunday, ulkan, ahamiyat kasb etishi mumkin.

O`yin mazmunining rivojlanishi bolaning kattalar hayoti va faoliyatining mohiyatiga chuqurroq kirib borishida, atrofdagi voqea-xodisalarga mknosabatining o`zgarishida, shuningdek, o`yin mazmuni ham syujeti shart-sharoit va jamiyat a`zolari turmushining tobora to`g`ri aks ettirishida ko`rinadi. SHuning uchun bolalarda o`yin qobiliyatining o`sishi o`z-o`zicha yuzaga kelmaydi, balki kattalarning, tarbiyachilarning ta`siri natijasi atrof muhit bilan tanishish, sayrlar uyushtirish, shaxslar aro munosabatlarning mohiyatini tushuntirish va hokazolar natijasida amalga oshadi.

Katta kishilar xayoti va faoliyatining o`rnini bosuvchi narsalar ularni harakatini umulashgan xolda ifodalashning moddiy tayanchi hisoblanadi. Sh¹³unday ekan, o`yin faoliyatida bola harakatini rivojlanishi o`yin mazmuniga ko`proq bog`liqdir. Chunki bolaning hatti-harakati qanchalik ixcham va umulashgan bo`lsa, ular kattalarning faoliyati mazmunini aks ettirishda shunchalik

¹³ Tulenova X.B., Malinina N.N., Inozemtseva L.A. Umumrivojlantiruvchi mashqlarni (URM) o`rgatish metodikasi. TDPU nashriyoti 2005 y

yiroqlashadi. Binobarin, u odamlarning narsalarga va bir-birlariga munosabatini amalda bajarishga o`radi va shuning uchun narsalar bilan harakat qilishda kattalarning munosabatlarini to`g`ri ifodalashga intiladi.

Har qanday o`yinning va o`yin faoliyatining diqqat markazida bola kattalarning faoliyati va o`zaro munosabatini, muomalasini o`ziga xos tarzda aks ettirishi, takrorlashi imkoniyati turadi¹⁴. SHunga ko`ra o`yin ijtimoiy axamiyat kasb etib, bolada insoniyat tomonidan asrlar davomida yaratilgan qimmatli bilimlar, amaliy ko`nikmalar, malakalar va odatlarni, xalqning ijodiy boyliklarini o`rganishga imkoniyat yaratiladi, oqibatda uni shaxslar aro muloqotlarning mohiyatiga olib kiradi.

Bolalar jismoniy tarbiya darsining boshqa shakllariga nisbatan o`yinlarda ko`proq so`zlashni eslab qolish va esda tutish imkoniyatiga ega bo`ladilar, bu esa ixtiyoriy xotira xususiyatini, chuqurroq ochishga yordam beradi. Bundan esa shunday xulosa kelib chiqadi.

O`yin bola tomonidan ma`lum rolb tanlash va uni ijro etish jarayoni bo`lib, birtalay axborotlarni eslab qolishni talab qiladi.

SHu boisdan personajning nutq boyligini egallash, hatti-harakatini takrorlashdan iborat ongli maqsad bolada oldinroq paydo bo`ladi va oson amalga oshadi.

O`yin faqat bilish jarayonlarini takomillashtirib qolmay, bolaning hulq-atvoriga ham ijobiy ta`sir ko`rsatadi. Maktabgacha yoshdagi bolalarda ham, boshlang`ich sinf o`quvchilarda ham, yuqori sinf o`quvchilarida ham o`z xulqini boshqarish ko`nikmalarini o`yinlar orqali ham tarkib toptirish mumkin. CHunki biror maqsadga yo`naltirilgan mashg`ulotga nisbatan milliy xalq o`yinlarida xulq ko`nikmalarni oldinroq va osonroq egallash mumkin.

Ayniqsa, bu omil maktabgacha yoshdagi bolalarda yosh davrining xususiyati sifatida o`zining yorqin ifodasini topadi. Katta maktabgacha yoshdagi bolalarda o`z xulqini o`zi boshqarish ko`nikmasi o`yin faoliyatida ham boshqa sharoitlarda ham qariyb baravarlashadi. Ba`zan ular ayrim vaziyatlarda, masalan: musobaqa paytida o`yindagiga qaraganda yuqoriroq ko`rsatkichga erishishlari ham mumkin.

¹⁴ Salomov R.S. Sport mashg`ulotning nazariy asoslari – Toshkent., O`zDJTI nashriyoti 2005 y.

O`yin va o`yin faoliyati bolada o`z hulqini boshqarish ko`nikmalarini shakllantirish uchun muhim ahamiyat kasb etadi.

Xalq o`yinlari faoliyatida mazkur jismlar qandaydir alomatlarni aks ettiruvchi sifatida emas, balki ana shu tayanch narsalar to`g`risida fikrlash uchun xizmat qiladi, shuningdek, tayanch nuqtasi harakatining yaqqol narsalar bilan bog`liq jihatini aks ettiradi. Narsa bilan o`yin harakatlarining takomillashuvi harakat shakli, xususiyati, bosqichi, u kabilarni qisqartirish va umumlashtirish xisobiga amalga oshiriladi. O`yin harakatlarining qisqarishi va umumlashuvi ularning aqliy ko`rinishidagi mantiqan izchil, shaklga o`tishning asosini tashkil qiladi.

1.3. Boshlang`ich sinf o`quvchilari jismoniy tarbiya darslarida harakatli o`yinlardan foydalanishning muxim omillari

O`zbekiston pedagogik jamiyati tarbiyaning odatiy bo`lgan shakllari va usullarini izlab topish, o`sib borayotgan avlodda mustahkam umuminsoniy ishonch va qarashlarini shakllantirish; shaxsda milliy madaniyat va milliy qadriyatlarni hurmat qilish, avaylab asrash tuyg`ularini o`stirishga diqqatiniqarratmog`imiz lozim.

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

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

Bolani o`yinga undagan omil uning katta yoshdagi odamlarning borliq to`g`risidagi va shaxslararo munosabati haqidagi tasavvuri va ularni shaxsiy faoliyatida sinab ko`rish istagidadir, shuningdek, jamoa bo`lib o`ynayotgan tengqurlari bilan bevosita muloqotga kirishish ishtiyoqidir. Bundan shunday xulosa chiqarish mumkin;

1. O`yin faoliyatida bola turli harakatlarni to`lalgicha namoyish etishga, ularni bajarish usullarini ko`rsatishga ishtiyoqmand bo`ladi;

2. Keyinchalik esa barcha hatti-harakatlarni umumlashtirib aks ettirishga urinadi.

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

Go`daklik davridan maktabgacha yoshga o`tgan bolalarning faoliyati kattalar rahbarligidagi faoliyatidan mustaqil o`z-o`zini nazorat qilish darajasiga o`sib o`tadi.¹⁵ Biroq, yuqorida ta`kidlangan barcha shart-sharoitlar o`zaro uzviy bo`lmasligi sababli har qanday o`yinning negizi vazifasini o`tay olmaydi va shunga ko`ra ma`lum davrgacha o`yin faoliyati predmetlarga bog`liq tarzda amalga oshadi.

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

a) bolaning ongidan uni qurshab turgan voqe`lik to`g`risidagi xilma-xil taasurotlarning tarkib topishi;

v) har xil ko`rinishdagi o`yinchoqlar va tarbiyaviy ta`sir vositalarining muhayyoligi;

b) bolaning kattalar bilan tez-tez muomala va muloqotga kirishuvi.

Bunda kattalarning bolaga bevosita ta`sir ko`rsatish uslubi qiluchi rolb o`ynaydi. Bu ob`ektiv shart-sharoitlarning o`zi milliy xalq o`yinlarini tashkil etish, yaratish uchun hali etarli emas, buning uchun bola bilan kattalar o`rtasidagi munosabatni tubdan o`zgartirish lozim. Aks holda mustaqillik vujudga kelmaydi. Qadimdan ota-bobolarimiz ham bolalarda avvlo qattiqqo`llik bilan irodani, mustaqillikni tarbiyalab, juda ko`p maqsadlarni ko`zda tutishgani ma`lum. Bunda

¹⁵ Xo`jaev F, Murodov M, Mirsolixov.S. «Xalk milliy o`yinlari 1-qism. XTXMOMI nashriyoti Toshkent - 2001 y.

kattalar bolalarga nisbatan talabchanlikni oshirishlari, bolani mustaqil ravishda harakat qilishga majbur qilish etishlari ma`qul. SHunga o`xshash tadbirlarbolada mustaqillik va mustaqil faoliyatni tashkil qilish o`quvini shakllantiradi. Maktabgacha yoshdagi bola asta-sekin kattalarning hayoti va faoliyati dunyosiga kirib boradi, oldin hamkorlikdagi faoliyatda namoyon bo`lgan ijobiy his-tuyg`ular, shijoat va dadillik sari etaklovchi ruhiy kechinmalar iborat namuna darajasiga ko`tarilgan kattalarning ruhiy olamiga ko`tariladi. Maktab yoshida bolaning o`zi mustaqil ravishda kattalarning hayoti va faoltyatiga kirishish yo`llarini topa boshlaydi.

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

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

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

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

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

2. Bolalar xalq o`yinlarida atrofdagi voqe`likning eng tashqi ifodali jo`shqin his-tuyg`uli jihatlarini aks ettiradilar.

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

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

Shu bobni xulosa qilib aytish mumkinki, milliy xalq o`yinlaridan foydalanishda, ularni qo`llashda shuni hisobga olish kerakki, bu yoshdagi bolalar aniqlikni talab etadigan mayda harakatlarga qaraganda keng, kuchli harakatlarga ancha moyil bo`ladilar. Buni bolalar yosh davrlarini ishlab chiqqan buyuk pedagog Ya.A. Komenskiy ham o`z vaqtida ta`kidlagan edi.

Umuman bu yoshda bolalar juda ham harakatchanligi bilan ajralib turadi.¹⁶Harakatchanlik esa maxsus, oqilona tashkil etilishni, harakatga soluvchi yurish-turish shakllarining to`g`riligini talab etadi.

Bolalarning bu yoshida tormozlanish va qo`zg`alish jarayonlarini muvozanatligini yuzaga keltirishda kattalar talabining tizimlilik va o`zini tuta bilishga odatlantirish katta rolb o`ynaydi.

Milliy o`zbek o`yinlarini yoshlar, ayniqsa maktab o`quvchilari sevib, maroq bilan o`ynamoqdalar. Bunday o`yinlar jismoniy tarbiya darslaridagina emas, balki hovlilar va bog`, parklarda dam olish soatlarida o`ynaladi. Muhim sifatlarni rivojlantirishga mo`ljallangan umumiy rivojlantiruvchi va maxsus mashqlarga doir bayon qilingan material, ko`proq o`yin tarzida beriladi, lekin mashqlarni tushuntirish va faol dam olish uchun, qisqacha pauzalar bo`lgan kichik dozada uzluksiz bajariladi. O`yin mashqlaridan keyin bo`shashtiradigan, ohista yuriladigan mashqlarni yoki diqqat-e`tiborini o`stiradigan mashqlarni berish lozim.

¹⁶ Tulenova X.B., Malinina N.N., Inozemtseva L.A. Umumrivojlantiruvchi mashqlarni (URM) o`rgatish metodikasi. TDPU nashriyoti 2005 y

1.4. Bolalar jismoniy tarbiyasida harakatli o`yinlardan foydalanish zaruriyatlari

Xalqning sog`lig`ini mustahkamlash O`zbekistondagi jismoniy madaniyatning asosiy vazifasidan biridir. Istiqlol davrida, ayniqsa, sport va jismoniy tarbiyaga e`tibor kundan-kunga kuchayib bormoqda. Jismoniy tarbiya oldida jismoniy madaniyat va sportni xalqimizning hayotiga ko`proq singdirish; yoshlarni mustaqillik ruhida tarbiyalashda jismoniy tarbiya va sportning barcha turli-tuman shakllaridan, jumladan, xalq an`analaridan keng foydalanib, insonlarning sog`lig`ini yaxshilash va ularni Ona Vatan mudofaasiga tayyorlash va shu singari katta vazifalar turibdi. Xalqimizning milliy o`yinlari esa ana shu maqsadda keng qo`llanib kelinayotgan muhim jismoniy va sport vositalaridan biridir. Shuning uchun xalq milliy o`yinlariga e`tiborni kuchaytirish zaruriyati yanada yaqqol ko`rinmoqda.

Qadriyatlarga e`tibor qaratish Sharq xalqlari madaniyatining juda ko`p unsurlari (elementlari) ni saqlab qolishga va ulardan amaliy foydalanishga imkoniyat yaratiladi. qadimgi mahalliy xalqlarimiz uchun an`anaviy milliy o`yinlar va milliy bellashuvlar qachonlardir ular hayotining ajralmas bir qismi bo`lgan, ular xalq marosimlarida, rasm-rusumlarda va urf-odatlarda mustaqil bir soha sifatida faoliyat ko`rsatib kelgan, mustahkam o`rin olgan jismoniy madaniyatning, rasm-rusumlarida va mustaqil bir soha sifatida faoliyat ko`rsatib kelgan, mutahkam o`rin olgan. Jismoniy madaniyatning bunday o`ziga vositalar yordamida bobolarimiz o`tib kelayotgan avlodda chaqqonlik, epchilik, kuchlilik va sabr-toqat kabi xususiyatlarni shakllantirganlar. Farzandlarini hayot qiyinchiliklariga vatabiatning qiyinchiliklariga nisbatan bardoshli, baquvvat qilib tarbiyalaganlar.

Yosh avlodning jismoniy jihatdan to`kis sog`lom mehnatga va Vatanni himoya qiluvchi tarzida o`shidan xalq ham, jamiyat ham manfaatdor. Buning uchun o`quvchilar jismoniy madaniyat bilan chuqur shug`ullanishlari, turli milliy o`yinlardan foydalanish mahoratini egallashlari kerak bo`ladi. Bu esa yosh avlod tarbiyasini yanada kuchaytirish, ularni o`z xalqi, mustaqil davlati vajamiyati

oldidagi burchini his etish ruhida tarbiyalashdek g'oyat muhim vazifalar bilan bog'liqdir. Bolalarda maktabda o'qiy boshlagan birinchi kundanoq mehnatga muhabbat, ishchanlik, boshlagan ishini oxiriga etkazish, sabotlilik xususiyatlarini shakllantirish imkoni yaratiladi. Bunda jismoniy madaniyatning barcha zamonaviy vositalari bilan birga o'zbek xalq milliy o'yinlari juda qo'l keladi, chunki bu o'yinlar bolalarni jismoniy, ruhiy, ma'naviy jihatdan tarbiyalashning barcha jihatlarini o'z ichiga ola biladi. Zero, millatning kelajagi bo'lgan yoshlarni sog'lom, etuk va komil inson qilib tayyorlash mustaqil O'zbekistonimiz keljagining zamini mustahkam bo'lishiga xizmat etadi.

Milliy xalq o'yinlari va milliy sport turlari tarixiy taraqqiyot jarayonida jiddiy o'zgargani, har bir iqtisodiy tuzum ularning mazmun va qoidalarida o'zining muayyan izini qoldirgani haqida yuqorida to'xtalgan edik. ba'zi o'yinlarning nomi va qoidalari hozircha saqlanib qolgan. Ana shunday o'yinlardan foydalanishda ularningbolalarga jismoniy ta'sirdan tashqari tarbiyaviy ta'sir ko'rsatishini ham nazardan soqit qilmaslik, ijodiy qo'llashni maqsadga muvofiqlashtirish kerak. Masalan, « Uloq» o'yini deganda odatda ot bilan o'ynaladigan, chavandozlar haqiqiy uloq uchun kurashadigan qadimiy ko'pkari o'yini tushuniladi. Bolalarga mo'ljallangan «Uloq» o'yini otsiz o'tkaziladi, o'yinchilar bir parcha echki terisi yopishtrilgan to'ldirma to'pni olish uchun kurashadilar. O'yin qoidalarining ba'zi jihatlari kattalarnikiga o'xshab ketadi. Tezkorlik, chaqqonlik va kuchlilikni tarbiyalovchi bu o'yin katt tarbiyaviy ahamiyatga ham ega, bunda bir-birini hurmt qilish, samimiy munosabat, qo'pollik qilmaslikka katta e'tibor briladi.

Xalq milliy o'yinlari bolalarning jismoniy sifatlarini rivojlantirishda muhim roly o'ynaydi. CHunki o'yinlar o'quvchilarning qiziqishlarini oshiradi, ularga zavq bag'ishlaydi, ish qobiliyatlarining tezroq tiklanishini ta'minlaydi. O'yinlar tufayli bolalar charchashni unutadilar, mashqlarni diqqat bilan bajarishga harakat qiladilar.

Xalq milliy o'yinlarining barchasi bolalarning organizmlariga yaxlit ta'sir o'tkazadi. Shuning uchun ham o'yinlarga umumiy jismoniy ta'sir ko'rsatuvchi sifatida qarash lozim. Bironta o'yin yo'qki, u ayrim jismoniy sifatni

rivojlantiruvchi vosita bo`lib hisoblanmasin. Masalan, «Do`ppi kiyishda kim g`olib?» milliy o`yinida faqat chaqqon bo`libgina qolmay, balki epchil, sezgir bo`lishga ham da`vat etiladi.

Jismoniy madaniyat tizimidagi barcha soha va bosqichlarning birdan-bir va yagona maqsadi-insonni to`g`ri yashashga tayyorlashdir. Boshlang`ich sinf o`quvchilari jismoniy tarbiyasining vazifalari bolalarning yoshiga xos xususiyatlarini hisobga olgan holda aniqlanadi, lekin bunda jismoniy madaniyatning umumiy maqsadi ko`zdan qochirilmaydi.

Maktabda boshlang`ich sinf o`quvchilari jismoniy tarbiyasida sog`lomlashtirish, ta`lim berish va tarbiya berish vazifalarini amalga oshirish ko`zda tutiladi. Xalq milliy o`yinlari orqali bu vazifalarni yaxlit holda bajarish imkoniyatlari ko`proq ko`rinadi.

1. Sog`lomlashtirish vazifalari. 7-8 yoshli ya`ni boshlang`ich sinf o`quvchilari jismoniy tarbiyasining eng asosiy vazifasi bola hayotini muhofaza qilish va uning sog`ligini mustahkamlash, uning organizmini chiniqtirish yo`li bilan o`zini himoya qilish va turli kasalliklarga chidamlilik xislatlarini oshirish, tashqi muhitning noqulay sharoitlariga bardosh berishga o`rgatishdan iborat. Bulardan tashqari bolalarda har qanday ishga layoqatlilik xususiyatini oshirish juda muhim ahamiyatga ega. Bola organizmining rivojlanishi o`ziga xos xususiyatga ega bo`lgani sababli, uning vazifalari aniqroq shaklda ifodalanadi: bola suyagining behato va o`z vaqtida qotishiga, orqa umurtqadagi egik joylarning shakllanishiga, tovon yuzasining yaxshi rivojlanishiga, pay bo`g`in aparatlarini pishitishga yordam ko`rsataliladi (o`yinlar); gavda qismlarining o`zaro to`g`ri rivojlanishiga imkon yaratiladi (o`yinlar); barcha mushak guruhlari rivojlantiradi.

Shuningdek, yurak qon tomir tizimi faoliyatini takomillashtirishga imkon yaratish lozim: qonning yurakka qarab oqishini kuchaytirish, yurakning bir me`yorda ishlashini yaxshilash va uning kutilmaganda o`zgargan yuklamaga moslashish layoqatini rivojlantirish; ko`krak qafasi harakatchanligini kuchaytirish, chuqur-chuqur nafas olish va bu faoliyatining uzoq vaqt turg`un bo`lishini ta`minlash, o`pkaning hayotiy sig`imini kegaytirish, burun bilan nafas olishni

yaxshilash, ichki a`zolarning to`g`ri ishlashini ta`minlash, markaziy asab tizimini takomillashtirish; hayojonlanish va tormizlanish holatlarining harakatchanligini bir me`yorda bo`lishini ta`minlash, shuningdek, harakatlantiruvchi analizatorni va his tuyg`u organlarni kamolotga etkazish lozim.

2. Ta`lim berish vazifalari. 7-8 yoshli o`quvchilar bilan harakatli o`yinlarini o`tkazish jarayonida ta`lim berish vazifalarini bajarish ham muhim ahamiyatga ega. Bu vazifalar: harakat malakalari va layoqatlarini shakllantirish, jismoniy fazilatlar (chaqqonlik, tezlik, qayishqoqlik, muvozanatni saqlash, epchillik, baquvvatlik, chidamlilik) ni rivojlantirish, gavnani to`g`ri tutishni, jismoniy tarbiya haqidagi bilimlarni o`zlashtirishdan iborat. Asab tizimining qayishqoqligi tufayli bolalarda harakat malakalari kattalarga nisbatan osonroq shakllanadi. Bu malakalarning ko`pchiligi (yurish, yugurish, sakrash) dan bolalar kundalik hayotda harakatlanuvchi vositalar sifatida foydalanadilar. Harakat malakalari bolaning atrof-muxit bilan muloqot qilishini engillashtiradi va uni idrok qilishiga ko`maklashadi.

Tanlab olingan xalq milliy o`yinlarini to`g`ri bajarish bola mushaklari, paylari, bo`g`imlari, suyuk tizimining rivojlanishiga samarali ta`sir ko`rsatadi. Puxta shakllantirilgan harakat malakalarini amalda qo`llash bilan, o`yinlarni bajarish chog`ida bola kuchini tejashda va uning etiborini o`yin faoliyati paytida tasodifan sodir bo`luvchi turli-tuman vazifalarni idrok qilishga imkon yaratadi.

Boshlang`ich sinf o`quvchilariga jismoniy madaniyat bilan bevosita bog`liq bo`lgan bilimlar (o`yinlarning foydali tomoni, jismoniy mashg`ulotlarning ahamiyati va texnikaviy ijrosi, ularni bajarish usullari, xalq milliy o`yinlarning qoidalari va boshqalar) xaqida ma`lumot berish katta ahamiyatga ega. O`quvchilar olgan bilim qancha chuqur bo`lsa, ular xalq o`yinlaridan shuncha oqilona foydalanishlari, o`yinlar bilan shuncha samarali shug`ullanishlari hamda maktab va oila muhitida jismoniy madaniyat qurollarini mustaqil ishlata bilishlari mumkin.

3. Tarbiya berish vazifalari. Jismoniy madaniyat bilan shug`ullanish tanda, bolalarda, joriy qilingan tartibga rioya qilish odatini, hamda, xalq o`yinlari bilan, iloji bo`lsa, xar kuni muntazam ravishda shug`ullanish ishtiyoqini uyg`otish, ularda

maktab va uyda shu o'yinni bilan mustaqil shug'ullana olish layoqatini rivojlantirish, ularni o'z tengqurlari va o'zlaridan kichik bo'lgan bolalar jamoasida o'yinlarni tashkil qilish, ularni birgalikda bajarishga o'rgatish lozim. O'quvchilarda xalq milliy o'yinlariga mehr bilan, shu o'yin natijalariga qiziqish bilan va sportchilar erishadigan g'alabalariga havas bilan qarash tuyg'usini tarbiyalash lozim.

Milliy xalq o'yinlarini o'rganish jarayonida ahloqiy, aqliy, estetik va mehnat tarbiyalarini amalga oshirish uchun katta imkoniyatlar vujudga keladi. Xalq o'yinlarini bajarish chog'ida bolalar harakatida ijobiy (hamjihatlik, intizomlik, kamtarinlik, mehribonlik) va ma'naviy fazilatlar (halollik, odillik, do'slik tuyg'usi hamkorlik, zamon bilan hamnafas bo'lib ishlay olish qobiliyati, topshiriqlarni mas'uliyat bilan bajarish) ni tarbiyalash, shuningdek, irodaviy xususiyatlar (jasorat, qat'iylik, o'z kuchiga ishonch, qiyinchiliklarni sobitlik bilan engish, chidamlilik va hakovolar) ni namoyon qilish uchun eng yaxshi sharoit va imkoniyatlar vujudga keladi.

To'g'ri tashkil qilingan milliy xalq o'yinlari bolalar aqlining rivojlanishiga qulay imkoniyatlar yaratadi, zero, bunday vaziyatda asab tizimining ham, boshqa barcha a'zolar tizimlarning ham faoliyat ko'rsatishi uchun qulay sharoitlar paydo bo'lishi, shubhasiz.

Xalq milliy o'yinlarini o'rgatish jarayonida o'quvchilar xalqona an'analariga sodiq holda yaxshi tarbiya ko'radi, o'rgangan narsalarini puxta eslab qoladi. Bolalarda ruhiy jarayonlar (tarbiya, tafakkur, xotira, tasavvur va boshqalar) ning, shuningdek, fikirlash faoliyatlari (kuzatish, taqqoslash, tahlil qilish, sintezlash, umumlashtirish va hakovolar) ning, barchasi rivojlana boshlaydi. Milliy o'yinlar jarayonida erishilgan ilm va malakalardan ijodiy foydalanish layoqatini bolalarda tarbiyalashga e'tibor qaratish lozim, chunki bunday layoqatga bolalar o'zlaridagi ishchanlik, mustaqillik, ziyraklik, topqirlik, hozirjavoblik kabi ezgu fazilatlarini tufayli erishadilar. Bolalarda ijobiy hissiyotlarni, odamlar bilan samimiy va quvnoq munosabatda bo'lish tuyg'ularini tarbiyalash, shuningdek, yuz bergan salbiy ruhiy holatlarni tez bartaraf qila olish layoqatini rivojlantirish nihoyatda

muhim ahamiyatga ega. Buning zarurligi ijobiy hissiyotlar organizmdagi barcha a`zolariga foydali ta`sir ko`rsatishida, harakat malakalarining jadal va mustahkam shakllanishini ta`minlashida ko`rinadi.

Milliy xalq o`yinlariga asoslangan jismoniy madaniyat estetik tarbiyani amalga oshirishga ijobiy ta`sir ko`rsatadi. Xalq o`yinlarini bajarish jarayonida estetik zavqni idrok qilish va o`ziga singdirishni, go`zallik, nafosat, ma`nodorlik, qad-qomat, liboslar bejirimligi, o`z atrofidagi barcha narsalarni tushunish, to`g`ri qadrlashni rivojlantirish, estetikaga va o`z xulq-atvoriga gard yuqtirmaslikka bo`lgan moillikni, qilayotgan ishi, aytayotgan gapi va barcha hatti-harakatida qo`rslik, dag`allikka aslo yo`l qo`yilmaslikni rivojlantirish lozim bo`ladi. Milliy o`yinlar bilan shug`ullanish jarayonida mehnat tarbiyasi amalga oshiriladi. Bolalarning salomatligi yaxshilanadi, ularda harakat malakalari shakllanadi, mehnat faoliyati uchun zarur bo`lgan jismoniy fazilatlar rivojlanadi. Bolalarni mehnatga tayyorlashda jismoniy madaniyatning, jumladan, xalq milliy o`yinlarining tutgan o`rnini ularga tushuntirish va bu tushunchani ularning ongida shakllantirish g`oyat muhim ahamiyatga ega.

Xulosa qilib aytganda, boshlang`ich sinf o`quvchilari jismoniy tarbiyasining quyidagi asosiy vazifalarini bajarishda ham xalq milliy o`yinlarining roli va o`rni nihoyatda katta ekanligi ko`rinadi:

1. Sog`liqni mustahkamlash, o`quvchilarni to`g`ri jismoniy rivojlantirishga va chiniqtirishga yordam berish.
2. O`quvchilarga jismoniy madaniyat va sportga oid maxsus bilimlar berish, ularga gigienik bilim va ko`nikmalarni singdirish.
3. O`quvchilarda harakat malakalarini va ko`nikmalarini shakllantirish va takomillashtirish, yangi harakat turlariga va harakat faoliyatiga o`rgatish.
4. Yoshga muvofiq ravishda asosiy harakat sifatlarini (kuch, tezkorlik, ephillik, chidamlilik va boshqalar) rivojlantirish.
5. Botirlik, qattiqylik, nizomlilik, jamoaga birlashish, do`stlik hissini madaniy hulq ko`nikmalarini, mehnatga munosabatini tarbiyalash.

6. Turganda va yurganda qomatni to`g`ri tutish ko`nikmalarini shakllantirish.

7. O`quvchilarda jismoniy madaniyat va sport bo`yicha muntazam mashg`ulotlarga barqaror qiziqish va ko`nikmalarini tarbiyalash.

8. O`quvchilarga tashkilotchilik malakalarini singdirish, jamoatchi jismoniy madaniyat faolini tayyorlash.

O`quvchilar jismoniy tarbiyasining vazifalari doimo, jumladan, milliy xalq o`yinlarini o`rganish va o`rgatish jarayonida ham uyg`un holda hal etiladi. Bu vazifalar butun jismoniy madaniyat tizimining bolalarga ta`sir etishi tufayligina muvaffaqiyatli bajarilishi mumkin. buning uchun maktabning butun pedagogika jamoasi birgalikda ahil xarakat qilishi, maktabda mashg`ulotlarni tashkil etishning turli shakl va usullaridan, ayniqsa, milliy xalq o`yinlarida, barcha vositalari yaxlitligi (kompleksi) dan foydalanish talab etiladi.

II BOB . TADQIQOT MAQSADI, VAZIFALARI, USLUBIYATI VA UNI TASHKIL QILISH

2.1. Malakaviy bitiruv ishining maqsadi.

Hozirgi zamon pedagogika fanining asosiy vazifalaridan biri xalq xazinalarini insonparvar pedagogik tarbiya tizimida qo'llash va ulardan mohirona foydalanish, bu bebaho, xalqchil, ma'naviy boyliklarni o'qituvchilarning har kungi ta'lim tarbiyaviy ishlariga aylantirishdan iborat. Shunga ko'ra o'sib borayotgan avlodning tarbiya tizimida xalq pedagogikasi tajribalari yoshlarning xarakteri va ongini boshqaruvchi vosita, asosiy kuch deb hisoblanadi.

Shundan kelib chiqib, tadqiqotning maqsadini harakatli o'yinlaridan foydalanish orqali 7-8 yoshli o'quvchilarning jismoniy sifatlarini oshirish yo'llarni aniqlash, rivojlantirish, milliy o'yinlarning rolini oshirishning samarador shakllarini topish, xalq o'yinlarining tarbiyaviy imkoniyatlarini nazariy jihatdan asoslash, aniqlash tashkil etadi.

2.2. Maqsadga erishish vazifalari

- Jismoniy madaniyatning xalq an'analari bilan bog'liqligini ko'rsatib berish, o'zbek xalq o'yinlarining va respublika ijtimoiy hayotining turli tomonlari bilan bog'liqligini oydinlashtirish;

- Milliy o'yinlardan foydalanish orqali umumta'lim maktablarining 7-8 yoshli o'quvchilarining jismoniy tayyorgarligini aniqlab, rivojlanish jarayonini kuzatish orqali ma'lum xulosalar chiqarish;

- Jismoniy tarbiya darslarida o'zbek xalq o'yinlaridan foydalanish orqali bolalarda jismoniy sifatlarni tarbiyalashning samarador usullari, shakllari, yo'llarini aniqlash.

2.3. Tadqiqot o'tkazish usullari

Mavzu bo'yicha adabiyotlarda berilgan ma'lumotlarni tahlil qilish;

Pedagogik tajriba;

Matematik statistika metodi;

Qayd etilgan tadqiqot uslublarini qo'llash tartibi bandlarda to'liq aks ettirilgan.

2.4. Pedagogik tajriba

Tadqiqot o'tkazish tartibi. Tadqiqot 6 oy davomida ikki guruh ishtirokida amalga oshirildi. Bular nazorat va tadqiqot guruhlari.

Nazorat guruhida ishtirok etgan bolalar jismoniy tarbiya dasturi asosida o'tkazilgan mashg'ulotlarda shug'ullangan.

Tadqiqot davomida ikki guruhda ham 12 tadan 24 ta tekshiruvchi ishtirok etdi. Tadqiqot mashqlarini o'z tarkibiga kiritmagan an'anaviy (jismoniy tarbiya asosida) va shu mashqlar bilan qo'llaniladigan mashg'ulotlar samaradorligi ikki guruhda ham tadqiqotdan oldin va tadqiqot yakunida tekshirish o'tkazish asosida aniqlandi.

2.5. Matematika statistika

Quyida jismoniy tarbiya endi shug'ullanishni boshlagan 7-8 yoshli o'g'il bolalarda maksimum yugurish 3x10 m; Arg'amchoqda sakrash (daqiqqa); kichik to'pni 1x1 mm nishonga uloqtirish masofa 10 metr; joydan turib uzunlikka sakrash (sm).

Dastlabki hamda 6 oylik mashg'ulotlardan so'ngi ko'rsatkichlari 2- jadvalda havola etilgan.

III BOB. PEDAGOGIK TADQIQOT JARAYONIDA OLGAN NATIJALARNI TAHLIL QILISH

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

Bolalarning o`sinh va rivojlanishi bilan o`yinlarning mazmuni o`zgarib boradi: o`yinlar faoliyati dastlabki bosqichlarda oddiy harakterda bo`lsa, keyinchalik u boyib boradi. P.F.Lesgaft o`zining jismoniy mashqlar tizimida o`yinlarni jismoniy tarbiya vositasi sifatida ifodalaydi. U o`yin yordamida bola hayotga tayyorlanishiga e`tibor qaratadi. Uning harakatli o`yinlarni o`tkazish uchun qo`ygan talablari bugungi kungacha o`z qimmatini yo`qotgani yo`q: masalan, u har bir o`yin oldiga aniq maqsadlar qo`yishi, o`tkazilayotgan o`yin qatnashuvchilarning kuch va qobiliyatlariga mos kelishi, o`yin shug`ullanuvchilariga ijobiy ta`sir ko`rsatishi lozimligini, o`yinlarni tizim tarzda va muntazam o`tkazish, o`quvchilarning faolligi va mustaqilligini oshprishga harakat qilish zzarurligini uqtirgan edi.

O`yinlarning takomillashuvi, o`yin faoliyati dastlab syujet va mazmundan tashkil topadi. Odatda syujet deganda o`yin faoliyatida bolalar aks ettiradigan voqe`likning doirasi tushuniladi. O`yin syujeti turli davrga sinfiy xususiyatga, oilaviy turmush tarziga, geografik va ishlab chiqarish sharoitlariga bog`liq holda yaratiladi.

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

1. Tezkorlikni tarbiyalovchi o`yinlar.
2. Kuchni oshiruvchi o`yinlar.
3. CHaqqonlikni rivojlantiruvchi o`yinlar.
4. CHidamlikni rivojlantiruvchi o`yinlar.
5. Egiluvchanlikni tarbiyalovchi o`yinlar;

Ayrim o`yin turlari bolalarning barcha bo`g`inlariga mos kelishi mumkin, ya`ni jismoniy sifatlarni yaxlit holda tarbiyalashga qaratilgan o`yinlar ham borki,

ular da turli jismoniy sifatlar ketma-ket rivojlanishi mumkin. o`yinlardagi bunday izchillik bolaning bilim saviyasi, turmush tajribasini kengayishi, uning katta yoshdagi odamlarning turmushiga chuqurroq kirib borishi bilan bog`liqdir. Darhaqiqat o`yinlarning oddiyidan murakkabga tomon o`sishi turmushning tobora yangi qirralarini aks ettirish bilan cheklanib qolmay, muayyan o`yinning o`ziga xos boshqa ko`rinishlari bilan boyishi sababli ham amalga oshadi.

Zamnaviy ta`lim metodlarini qo`llashda, interfaol, aqliy hujum, ARIZ-TRIZ, klastr, sinkveyn va boshqa metodlarni qo`llash orqali dars o`tish aynan harakatli o`yinlarning ko`pgina turlarini o`tkazish ush un misol bo`la oladi. Masalan nutqni sezgirlikni oshirishga qaratilgan o`yinlar

1. «Karnaymi, surnay?» o`yini. O`yin maydonchada yoei zalda o`tkaziladi. O`yinchilar qo`l ush lashib bir qatorga saflanib turadilar. O`yinchilardan bitta sotuvchi va bitta xaridor saylanadi. Onaboshi safning boshida turadi.

Xaridor sotuvchining oldiga kelib: «Manna shu oting uchun nima istaysan: karnaymi, surnay?» - deb so`raydi. Sotuvchi «Bu otim uchun karnay?» deydi. SHu so`zlar aytib bo`linganidan keyin o`yinchilar doira bo`ylab yura boshlaydilar. Safning boshi va oxirida turgan o`yinchilar qo`llarini zanjir qilib turishadi. Qolgan o`yinchilar ularning qo`li tagidan o`ta boshlaydilar. Yurib turib karnay, surnay yoki do`mbira ovozig a, ya`ni qaysi asbobning nomi aytilgan bo`lsa, shu asbobning ovozig a taqlid qiladilar. Tanlangan o`yinchi boshqa tomonga qarab turadi, uni xaridor «uy»iga (maxsus belgilangan joyga) olib ketadi, qaytib kelgandan so`ng o`yinni yana davom ettiriladi. Uyga olib borib, qo`yilgan o`yinchilar ma`lum topshiriqni bajarishlari, masalan, tez aytishni o`rganib turishlari, topishmoq, rebus topishlari va o`yinchilar oldiga qaytish uchun harakat qilishlari kerak. Lekin qaytishda ular bir qator to`siqlarni yengishlari lozim, masalan, shartli qilib belgilab qo`yilgan ariqdan, ko`prikdan o`tishlari to`pni nishonga irg`itishlari lozim. To`siqlardan o`ta olmagan o`yinchi «uy»da qoladi. Hamma o`yinchilar qaytib kelganlaridan so`ng katta bayram bo`ladi. Bolalar qo`shiq aytadilar, raqsg a tushadilar. Birdaniga ikkita muzika asbobining nomini aytish mumkin.

3. «Kanvertni top» o`yini. Mashg`ulot boshlanishdan oldin o`qituvchi maydoning

(zalning) ma'lum yeriga (masalan, gimnastik narvoncha, xodacha va shu kabilar balandroqlarga) konvert qo'yib qo'yadi. Konvert ichida, shu konvertni topgan kishiga qarata quyidagi so'zlar yozilgan bo'ladi: «Diqqat! Bittadan bo'lib kolonnaga saflaning!» degan komandani Ber, so'ng o'zing o'qituvchining orqasiga borib tur.

O'qituvchi maydonchaga chiqqan o'quvchilarga maydonchanning bir chekkasida ular uchun konvert qo'yilganini, uni topish kerakligini aytadi. Konvertni topgan o'quvchi «Konvert topildi!» deb ma'lum qilishi va uni ochib, ichida yozilgan buyruqni bajarishi kerak. Qolgan o'yinchilar ham konvertning topilganini eshitgach, qimirlamasdan (xuddi «zamri» komandasi berilgandek) komandani kutib turishlari kerak. So'ng hammalari komandani tovush chiqarmay, tez va aniq bajaradilar.

O'yinni takrorlash, kolonna, doira hosil qilishni o'rgatish lozim.

4. «Nina, ip va tuguncha» o'yini. O'yinchilarning hammasi ikki doiraga bo'linib, qul ushlab turishadi. Har bir doirada uchtadan onaboshi saylanadi. Ular doiradan tashqarida turadilar, ularning biri «nina», ikkinchisi «ip», uchinchisi «tuguncha» bo'ladi.

Doira xosil qitib turgan bolalar qo'l ushlab, «bir-ikki-uch» deb sana chap o'ng tomonga qadam tashlab yuradilar. «Nina» har tomonda: gox doira ichida, gox doira tashqarisida yugurib yuradi. «Ip» bilan «tuguncha» ninaning ketidan ketma-ket ergashib yurishadi. Agar «ip» chigalib qolsa (boshqa tomonga ketib qolsa) yoki uni «tuguncha» ushlab olsa, o'yin qaytadan boshlanadi va yangi «nina», «ip» va «tuguncha» saylanadi.

Eng epchil va zirak o'quvchilar «nina» qilib saylanadi. Agar «nina», «ip» va «tuguncha» hech bir xato qilmay, uzoq vaqt yuraversa, boshqa o'yinchilarni ham o'yinda aktiv qatnashtirish maqsadida ularni almashtirish kerak bo'ladi.

5. «Chaxpalak» o'yini. O'yinchilar doira xosil qilib turib:

Sekin-sekin aylanadi chaxpalak,

Bora-bora tezlashadi chaxpalak,

Aylanar-u, aylanar-u aylanar.

Sekinlashib to'xtay boshlar chaxpalak.

Bir-ikki, bir-ikki, moki o'yin ham tugar

Deb she'r deklamatsiya qiladilar.

Doira xosil qilib turgan bolalar o'ng (chap) tomonga qarab avval sekin-sekin, so'ng esa: «bora-bora tezlashadi chaxpalak» so'zlarini aytib, tezroq yura boshlaydilar, so'ngra «Aylanar-u, aylanar-u aylanar» so'zlarini ikki marta takrorlab yugura boshlaydilar. «Sekinlashib to'xtay boshlar chaxpalak» so'zlarini aytib esa, qadamlarini sekinlatib borib to'xtaydilar. To'xtaganlaridan so'ng doira ichiga qarab: «Bir-ikki, bir-ikki, manna o'yin ham tugar» so'zlarini aytib turib, unga monand chapak chaladilar. Bu tugagach qo'llarini tushirib qimirlamasdan turadilar.

6. Tezkorlikni tarbiyalovchi o'yinlar. Tezkorlikni tarbiyalash uchun mashqlar maksimal suratda bajarilishi lozim. Signalga binoan tezlikda javob berilishini muayyan vaqt birligi ichida ko'pgina harakatlar bajarilishini hamda butun tana yoki uning bir qismini fazoda tezlik bilan harakat qilishini talab qilinadigan o'yinlar o'quvchilarda tezkorlik sifatini rivojlantiradi. Bunda ko'proq ikki guruhning faol musobaqalashishiga olib keladigan o'yinlar o'tkazishga e'tibor qaratish lozim. Harakatdagi ob'ektga nisbatan bo'lgan reaksiyani tarbiyalovchi o'yinlar bu o'rinda yaxshi natija beradi. Bunday o'yinlarga «Do'ppi kiyishda kim g'olib?», «To'rt muyush», «Bo'sh joy», «Kim tez o'ynaydi» kabilarni kiritish mumkin.

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

7. Kuchni rivojlantiruvchi o'yinlar. Bunda o'qituvchi kerakli mushak guruhlarining rivojlanishiga ijobiy ta'sir ko'rsatadigan o'yinlarni tanlashi lozim.

Kuchni rivojlantiruvchi o`yinlarda o`quvchilar o`z tana og`irligini, bironta tashqi og`irlikni yoki raqib og`irligini (qarshiligini) engadi. Kuchni rivojlantirish uchun quyidagi o`yinlar tavsiya etiladi: «Xo`roz-xo`roz» o`yini, «Uloq», «Otdan ag`darish», «Oqsoq bo`ri va qo`ylar», «CHuqurga tushir» kabilar.

«Xo`roz-xo`roz» o`yinida bolalar soni qancha ko`p bo`lsa, o`yin shuncha qiziqarli bo`ladi. Bu o`yinda asosan o`g`il bolalar qatnashadi. Bolalar ikkiga bo`linib o`ynaydilar. Ikki tomonda guruh sardorlari saylanadi. O`qituvchi sinf o`quvchilarini ikki jamoaga bo`ladi. Ular bir-birlariga yuzma-yuz qarab turadilar. Ular qo`llarini orqaga tutib bir oyoqlab sakrashib, elkalari bilan bir-birlarini itara boshlaydilar. Bunda birorta bola oldin oyog`ini erga qo`yishi yoki orqasidagi qo`lini bo`shatib, o`ynashi mumkin emas. O`yinining asosiy maqsadi, o`quvchilarning kuchini sinash, chidamlilikni oshirishdan iborat.

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

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

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

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

1. Chiziq ustidan qo`llarini yon tomonga uzatgan holda.

2.Qo'llarni orqaga qilgan holda.

3.Qo'llar bilan boshning orqasini ushlagan holda.

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

O'yinni dars vaqtida ham, tanaffusda ham bajarish mumkin. Bu o'yinning tarbiyaviy ahamiyati shundaki, u bolani ruhan sezgirlikka chaqiradi. Jismoniy jihatdan chaqqonlikni (o'yin ma'lum muddatda bajarilishi ya'ni qaysi guruh chiziqni tezda birinchi bo'lib bosib o'tishi kerakligi bunda bolalar o'yinlarining ruhi, tabiati, xarkteri, ishtirokchilarning hatti-harakatlari v.h. kabi tomonlariga e'tibor berish kerakligi nazarga tutilyapti) tarbiyalaydi, qomatni tik to'g'ri tutishga o'rgatadi. Bu o'yinni guruhlarga bo'lib o'ynash bolada jismoniy madaniyatga bo'lgan qiziqishni oshiradi. Bu o'yindan qadimda ota-bobolarimiz juda ko'p foydalanishgan.

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

Ko'rsatilgan bu metodik usullar izchillik bilan qo'llanilganda maqsadga tezroq erishiladi. Mazkur jismoniy sifatni tarbiyalovchi o'yinlarga «Oqsoq qarg'a», «Lanka», «Podachi» kabilarni misol qilib ko'rsatish mumkin. masalan, «Oqsoq qarg'a» - estafeta tarzidagi harakatli o'yin. O'yinchilarning miqdori teng bo'ladi, ikkita jamoa bir-biriga ro'para turib, saf tortadi. O'ynovchilardan har biri navbat bilan o'zining bitta oyog'i bog'ich (ro'molcha yoki tasma) bilan boldiridan sonigacha bog'laydi. Har ikkala komandaning o'yinchilari «Tayyorlan-Bajar!» buyrug'i berilishi bilan qarshi jamoaning chizig'iga qadar bir oyoqlab irg'ishlab

boradilar, undan keyin esa oyoqlaridagi bog`ichni echib olib, orqalariga qarab yuguradilar va uni o`z jamoalaridagi navbatdagi o`yinchiga beradilar. O`yin bog`ichini o`qituvchiga keltirib beradigan so`nggi o`yinchiga qadar shu tariqa davom ettiriladi. Bog`ichni birinchi bo`lib o`qituvchiga keltirib borgan jamoa g`olib bo`ladi.

10. Egiluvchanlikni tarbiyalash. 7-8 yoshli bolalarda egiluvchanlikni tarbiyalash maqsadida ayrim mushak guruhlari va bo`g`inlariga ta`sir ko`rsatuvchi o`yinlar tanlab olinadi. Bu o`yinlar asosan maxsus sport jihozlari yordamida o`tkaziladi. Og`irliklar o`rnida shug`ullanuvchilarning o`zlari ham qatnashishlari mumkin.

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

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

O`yinning qoidasi: o`qituvchining birinchi signaliga binoan o`ynovchilar o`z toshlarini oldilariga tashlaydilar va doira markaziga orqa o`girib o`tiradilar. Ikkinchi signalga muvofiq keskin ravishda dastlabki xolatga buriladilar va xar bir o`yinchi o`z toshini olishga harakat qiladi. Toshni olib ulgurmagan o`yinchi yutqazgan hisoblanadi va o`yin boshqatdan boshlanadi. Eng epchil, chaqqon va tez xarakat qiladigan, o`z toshini vaqtida oladigan o`yinchi g`olib sanaladi. O`yinchilarning toshini bekitishga yoki ularni bosib olishlariga ruxsat etilmaydi. O`yinning boshlanishida sanash yo`li bilan tosh berilmaydigan o`quvchi

aniqlanadi. O`yin boshlangandan keyin toshni olishga ulgirmaydigan va toshsiz qoladigan o`yinchi paydo bo`ladi.

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

Kichik maktab yoshidagi o`quvchilar rivojlanishining yosh xususiyatlari.

Mashg`ulot yuqori ko`rsatkichlarga erishish uchun o`qituvchi boshlang`ich sinf o`quvchilari rivojlanishining yosh xususiyatlarishi juda muhimdir.

Avvalo shuni ta`kidlab o`tish kerakki, bolaning rivojlanishi atrof muhitga, hayotning qanday tashkil etilishiga, tarbiyasiga, shu jumladan, jismoniy tarbiyasiga to`g`ridan-to`g`ri bog`liqdir. Bo`yiga o`shish kichik yoshdagi maktab bolalari uchun xosdir. Bolalarni jismoniy tarbiyasini asosi bo`lib sog`liqni mustahkamlash va to`g`ri jismoniy rivojlantirish hisoblanadi. Jismoniy tarbiyaning sosiy vazifalari-o`quvchilarni sog`lomlashtirish, ularni jismoniy rivojlaniishi, harakat malakalari tizimiga ega bo`lishi va jismoniy sifatlarning rivojlanishini yaxshilashdan iborat. Bu vazifalarni hal etish uchun o`quvchilarning yoshiga qarab, kichik maktab yoshilagi bolalar, o`smiralar va yoshlar bilan har-xil usulda ish olib boriladi.

Yoshiga qarab davrlarga bo`lish hozirgi paytlarda kp tarqalgan, uning ichida yangi tug`ilgan, bog`cha, maktabgacha va maktab yoshidagi davrlari, o`z navbatida, kichik, o`rta va katta maktab yoshiga bo`linadi, bolalar muassasa tizimining tez yuzaga kelishiga ta`sir etadi.

Fiziologiyada mavjud bo`lgan bolalar va o`smirlar yosh davrlariga bo`lish tizimi, rivojlanishning aloxida davr bo`limlari maktab yoshdagi bolalar uchun asos bo`lib hisoblanadi. Pedagogikada maktab yoshi kichik 7-10 yoshga, o`smirlik 11-14 yoshga va o`spirinlik 15-17 yoshlarga bo`lish qabul qilingan.

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

Kichik maktab yoshidagi bolalar bilan jimoni tarbiya darslarini olib borishdagi asosiy yo`nalish hyoatiy zarur jarayonlar: yurish, yugurish, sakrash,

uloqtirish, qomatni to`g`ri saqlay olish, tezkorlik, chaqqonlik, mushak tezliklarini tahlil qilish qobiliyatlarini tarbiyalashga qaratib, ularni shakllantiradi.

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

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

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

6 yoshli bolalarda harakat ko`nikmasi va malakalari tez shakllana boshlaydi. Ularda bo`y, mushak kuchi o`sadi, harakat koordinatsiyasi yaxshilanadi, harakat amplitudasi, tezligi, yo`nalishi, maromi, sur`ati, baholash malakasi takomillashadi, harakatni tahlil qilish, undagi ayrim fazilatlarni jarata olish qobiliyati rivojlanadi. Bola harakat natijalari uning bajarish sifatlariga bog`liqligini tushuna boshlaydi, so`ng yaxshi natijalarga erishish maqsadida, harakatlarni chidam, bardosh bilan bajarishga kirishadi.

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

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

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

Bolalar va o`smirlarda fiziologik tomonidan chidamlilik sifati har xil tsiklik mashqlar turlaridan iborat bo`lib organizmda aerob ishlab chiqarilishini oshiradi. Mutaxassislarining hisoblashicha, kichik maktab yoshidagi bolalarning umumiy chidamliligini oshirish uchun 3 km dan 45 km gacha kros yugurishi tavsiya etiladi. Shu maqsad bilan birgalikda darslarda harakatli o`yinlar va o`yin mashqlarini qo`shish taklif etiladi.

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

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

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

Milliy va harakatli o`yinlarni harakat sifatlarini tarbiyalashga yo`naltirish bo`yicha tanlash yoshni hisobga olgan holda amalga oshiriladi. Kichik maktab yoshidagi o`quvchilarda epchilik, tezkorlik, harakat aniqligi va koordinatsiyalari yuzaga kelishi xarakterlidir.

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

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

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

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

1-jadval

Bajariladigan test sinovlari

Test nomi	Bajarish uslubiyati
1) 3x10 metrga maksimon yugurish.	Test maktab maydonchasida o`tkazildi. Umumrivojlantiruvchi mashqlardan so`ng kuzatiluvchi bola uni 2-3 urinishda bajaradi. Ko`rsatkich sekundamer yordamida olinadi. Bu testni qabul qilishida erga o`n metr oraliqda ikkita parallel chiziq chiziladi.
2) Arg`amchoqdan sakrash (marta)	Test maktab zalida o`tkaziladi. URM mashqlardan so`ng kuzatiluvchi bola ikki oyoqda arg`amchidan sakraydi. Sakrash soni bir daqiqa davom etadi.
3) Turgan joydan uzunlikka sakrash (sm)	Test sport zalida yoki yugurish yo`lagida o`tkaziladi. Ularni rivojlantiruvchi va maxsus yo`naltirilgan mashqlardan so`ng kuzatiluvchi bola 2-3 marta urinishni bajaradi. Sakrash uzunligi sm bilan o`lchanadi.
4) Kichik to`pni 1x1 m nishonga uloqtirish, masofa 10 metr (5 imkoniyat)	150 sm balandlikdagi 1x1 nishonga besh marta kichik to`pni uloqtiriladi. Ular orasidagi masofa 10 metr.

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

Jismoniy mashqlardan tashqari ayrim milliy o`yinlardan foydalandik.

- 1) «Quvlashmachoq»
- 2) «Ovchi va o`rdaklar»
- 3) «Arg`omchoq»
- 4) «Baliqchi va baliqlar»
- 5) «Uloq»
- 6) «Oq terakmi ko`k terak»
- 7) «40 tosh»
- 8) «Ko`k chopon»
- 9) «Otib qochar»
- 10) «Otdan ag`darish»
- 11) «Do`ppi kiyishda kim g`olib»
- 12) «Xo`roz-xo`roz»
- 13) «Almash qadamlar»
- 14) «Oqsoq qarg`a»

Tadqiqot davomida ikki guruhda ham 12 tadan 24 ta tekshiruvchi ishtirok etdi.

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

Dastlabki hamda 6 oylik mashg`ulotlardan so`ngi ko`rsatkichlari 2- jadvalda havola etilgan.

2-jadval

Sinov va me`yor turlari.

T R	Sinov turlari	O`lchov birligi	O`g`il bolalar		Qiz bolalar	
			Hisob	Nishon	Hisob	Nishon
1		Soniya	9,8	9,7	10	9,8
2	Arg`amchida sakrash (1 daqiqa)	marta	50	60	60	70
3	Kichik to`pni 1x1 m. li nishonga uloqtirish 10 metrdan	5 imkoniyat dan	3	4	2	3
4	Joydan turib uzunlika sakrash	sm	110	120	95	110
5	Gimnastik devorga tirmashib chiqish (tepaga pastga)	soniya	6	4	7	5
6	Ag`darilgan gimnastik o`rindiqlik ustidan yurish (muvozanatga)	metr	4	5	5	6
7	Suzish (suvda o`yinlar)	Daqiqa	15	17	12	15
8	Sayrga chiqish 1,5-2 km	Yordam qilish malakalarini egallash				
9	To`pli xarakterli o`yinlar	Daqiqa	15		12	
10	estafetalar	Vaqtsiz				

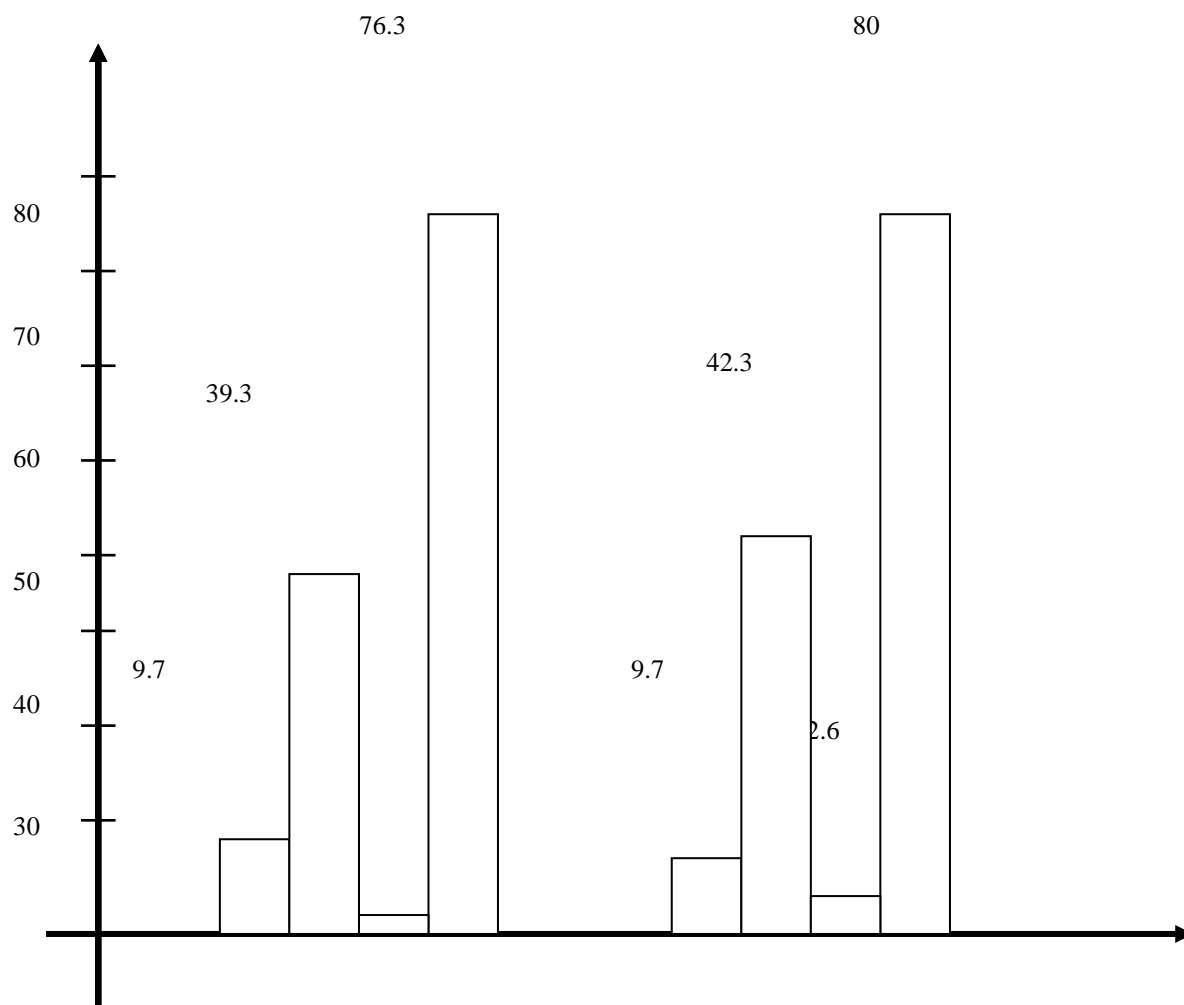
7-8 yoshli o`gil bollarda tezkorlik, testlarining dastlabki va so`ngi ko`rsatkichlari. Nazorat guruxi n=12

T/r	F.I.O	Moksimon yugurish 3x10 m	Arg`amchida sakrash (1 daqiqa)	Kichik to`pni 1x1m.li nishonga uloqtr. 10m.	Joydan turib uzunlikka sakrash (sm)
1.		10,0/9,8	40/45	1 / 2	70/74
2.		10,3/10,0	40/46	1 / 2	76/78
3.		10,4/10,3	35/38	2 / 3	75/78
4.		10,2/10,0	38/38	1 / 3	70/76
5.		10,6/10,3	40/42	2 / 3	80/82
6.		10,8/10,4	44/44	1 / 3	82/84
7.		11,0/10,6	40/44	2 / 3	80/84
8.		11,8/10,8	38/42	1 / 4	80/84
9.		11,8/10,8	38/42	1 / 2	75/80
10.		10,0/10,0	39/42	1 / 2	75/80
11.		10,0/9,8	40/42	1 / 2	76/80
12.		10,0/9,8	40/42	1 / 2	76/80
E		116.9/201.8	472/507	15/31	915/960
X		Xq9,7 Xq16,8	X-39,3/42,3	Xq1,3 Xq2,6	Xq76,3 Xq80

7-8 yoshli o`g`il bollarda tezkorlik, testlarining dastlabki va so`ngi ko`rsatkichlari. Tatqiqot guruxi n=12

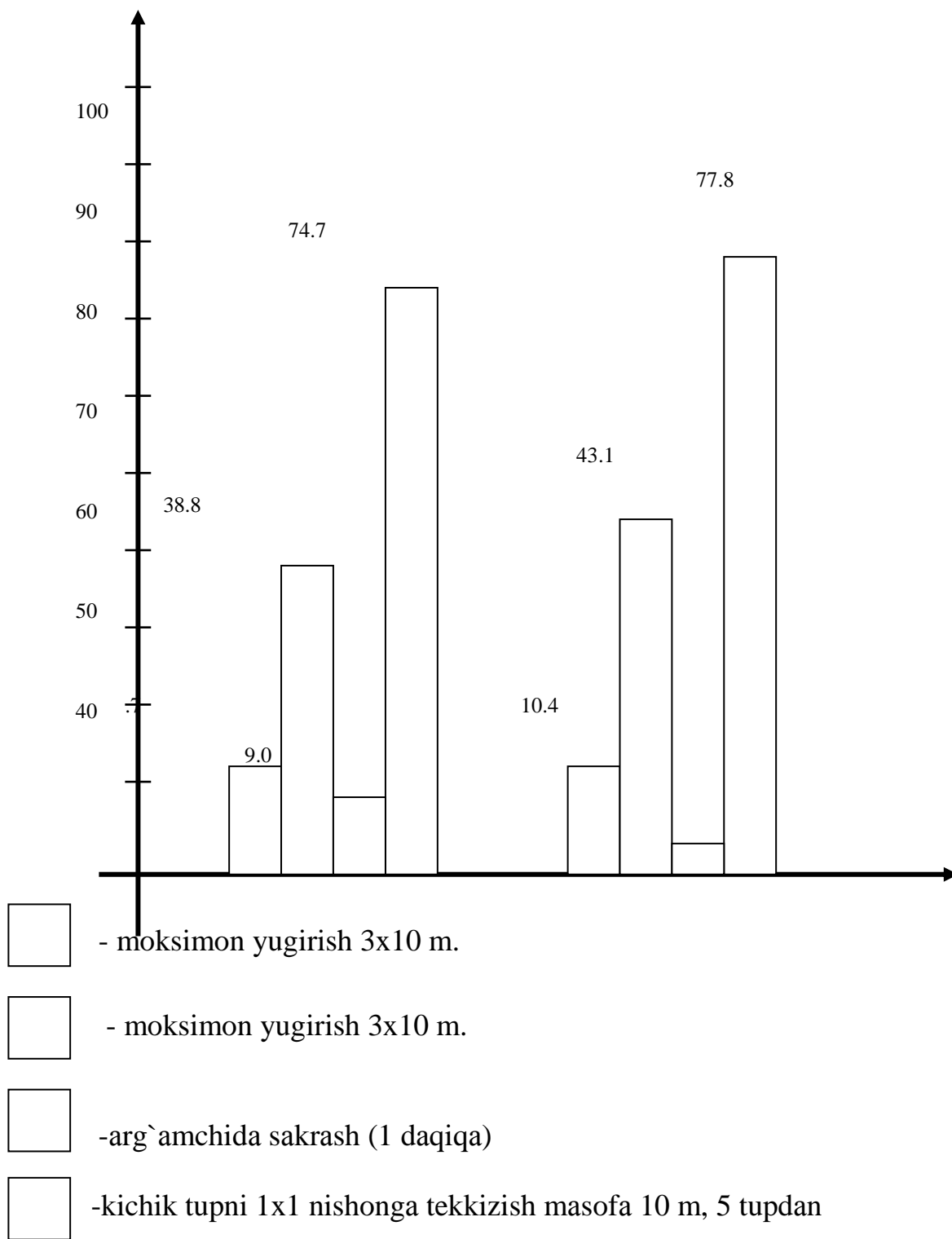
1.		10,0/9,8	38/44	1 / 2	70/72
2.		10,2/10,0	39/43	1 / 2	76/76
3.		10,4/10,2	34/40	1 / 2	74/76
4.		10,4/10,2	38/40	0 / 2	70/72
5.		10,2/10,0	40/43	1 / 2	80/84
6.		10,5/10,3	44/45	1 / 3	80/82
7.		10,8/10,3	40/45	1 / 2	75/82
8.		11,4/11,0	38/43	1 / 2	75/82
9.		11,8/11,4	38/43	1 / 3	74/76
10.		11,8/11,4	39/45	1 / 2	74/76
11.		10,4/10,0	39/43	1 / 2	74/78
12.		10,4/10,0	39/43	1 / 2	74/78
E		128,1/124,6	466/517	11/26	896/934
X		10,7/10,4	38,8/43,1	0,9/2,2	74,7/77,8

7-8 yoshli o`g`il bolalarda tezkorlik ko`rsatkichlarining dastlabki va so`ngi ko`rsatkichlari (nazorat guruhi) N=12



- maksimon yugirish 3x10 m.
- arg`amchida sakrash (1 daqiqa)
- kichik to`pni 1x1 m nishonga tekkizish.10 metr (5 imkoniyat)
- joydan turib uzunlikka sakrash.(sm) nq12
-

7-8 yoshli o`g`il bolalarda tezkorlik ko`rsatkichlarining dastlabki va so`ngi ko`rsatkichlari (tadqiqot guruhi) N=12



3.2. Atsiklik jismoniy mashqlar yuklamasini me`yorlash

1-sinflarning jismoniy tarbiya darslari jarayonida atsiklik mashqlardan sakrash, uloqtirish, gimnastika mashqlaridan tashkari harakatli uyinlardan xam foydalaniladi. Atsiklik jismoniy mashqlar yuklamasini me`yorlashda harakat tezligi va fiziologik jarayonlarning qayta tiklanishini baholash zarur.

Hozirgi kunda jismoniy mashqlar yuklamasini baholashda ko`proq mushak harakatlariga sarf qilinadigan energiya hisobiga olinadi.

Atsiklik mashqlar yuklamasini me`yorlashda uning sur`ati, shiddati va harakatining takrorlanish sonini hisobga olish zarur hamda harakatning takomillashtirish maqsadidagi tuzatish va tizimli nazorat natijalari e`tiborga olinishi lozim.

Atsiklik jismoniy mashqlar yuklamasini me`yorlashda mashqlar bajarilishining davom etish vaqtiga alohida e`tibor berish kerak. Harakatlarni takomillashtirish sharoitida mashq seriyalari boshlanishidagi optimal oraliqlararo munosabat optimal sur`atga bo`ysunish lozimligini ko`rsatadi.

Yuqoridagilardan kelib chiqqan holda, mashqlar 5-20 daqiqa mobaynida bir seriyada 2-4 martadan 8-10 martagacha bajarilishi: mashqlar orasidagi dam olish vaqti 20-30 soniya deb belgilanib, 2-3 seriya mashq bajarilishi lozimligi va seriyalar orasida 30-40-70-80-100 soniyagacha dam olinishi kerakligi aniqlandi.

3.3. Harakatli o`yinlarni me`yorlash

Jismoniy tarbiya darslaridagi yuklamani me`yorlashda mashqlarning o`rtacha muddati chegaralanmaydi. Mashqlarning seriyalar bo`yicha bajarilishi muhimdir.

7-8 yoshli bolalar bilan o`tkaziladigan jismoniy tarbiya darslarida bolalar harakatli o`yinlarni juda qiziqib o`ynashadi.

O`yin paytda olingan ma`lumotlarga qaraganda, harakat apparati, nafas olish tizimi va qon aylanish tizimlari o`rtasida sezilarli bog`liqlik bor va o`yin qayta-qayta takrorlanganda, organizm yuklamaga ko`nikib boradi.

Pedagogik tadqiqot jarayonida olgan natijalarni taxlil qilish shuni ko`rsatadiki, harakatli o`yinlarni hamma fazilatlar, qobiliyatlar, sifatlarni tarbiyalash bilan bir qatorda aqliy va xarakter ko`nikma hamda malakalarining shakllanishida asosiy o`rinlarni egallaydi. Milliy o`yinlar 7-8 yoshli bolalarga mo`ljallangan jismoniy tarbiya dasturidagi mashqlar bilan qo`shilib borilganda jismoniy sifatlarning rivojlanishi aniqlandi. Tajriba xalq milliy o`yinlarni jismoniy tarbiya darslariga kiritish uchun:

-ularni turkumlarga bo`lish;

-jismoniy sifatlarni rivojlantirishiga qarab tanlanishni;

-yilning fasllarida qo`llaniladigan o`yinlarni aniqlash zarurligini isbotladi;

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

Bolalarning jismoniy tarbiyasining asosiy bo`lib sog`liqni mustahkamlash va to`g`ri jismoniy rivojlantirish hisoblanadi

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

Yoshiga qarab davrlarga bo`lish hozirgi paytlarda ko`p tarqalgan, uning ichida yangi tug`ilgan, bog`cha, maktabgacha va maktab yosh davrlari, o`z navbatida, kichik, o`rta va katta maktab yoshiga bo`linadi, bolalar muassasasi tizimining tez yuzaga kelishiga ta`sir etadi Fiziologiyada mavjud bo`lgan bolalar va o`smirlar yosh davrlariga bo`lish tizimi, rivojlanishning alohida davr bo`limlari maktab yoshidagi bolalar uchun asos bo`lib hisoblanadi va bolalar o`yin orqali

so'zlashishga o'rganadi. Pedagogikada maktab yoshi kichik 7-10 yoshga, o'smirlik 11-14 yoshga va o'spirinlik 15-17 yoshlarga bo'lish qabul qilingan Bolalarni o'z vaqtida hayotiy muhim bo'lgan harakat malakalariga o'rgatish, eng asosiy yurish, yugurish, sakrash va uloqtirish hisoblanadi Kichik maktab yoshidagi bolalar bilan jismoniy tarbiya darslarini olib borishdagi asosiy yo'nalish hayotiy zarur jarayonlar, yurish, yugurish, sakrash, uloqtirish, qomatni to'g'ri saqlay olish, tezkorlik, chaqqonlik, mushak tezliklarini tahlil qilish qobilyatlarini tarbiyalashga qaratilib, ularni shakllantiradi.

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

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

Tayanch-harakat apparati, markaziy va periferik nerv tizimida hamda ichki organlarda morfologik va biokimyoviy o'zgarishlar jismoniy sifatlar rivojlanishining tuzulmaviy xususiyatlari bilan bog'likdir. Bolalar va o'smirlarda fiziologik tomonidan chidamlilik sifat har xil tsiklik mashqlar turlaridan iborat bo'lib organizmda aerob ishlab chiqarishni oshiradi. Mutaxassislarning hisoblashicha kichik maktab yoshidagi bolalarning umumiy chidamliligini oshirish uchun 3 kmdan 4,5 kmgacha batba yurish tavsiya etiladi. SHu maqsad bilan birgalikda darslarda harakatli o'yinlar va o'yin mashqlarini qo'shish taklif etiladi.

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

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

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

Ta'limning asosiy savollari va bolalarda shartli reflekslar harakat malakalarining fiziologik asosini tashkil qilish xozirgi vaqtda chuqur o'rganilgan va jismoniy tarbiya hamda sportni tashkil qilinadi Yuqoridagilardan kelib chiqqan holda milliy va harakatli o'yinlarni yig'ish, ularni turkumlarga ajratish jismoniy tarbiya darslari sifatini oshirishda, tezkorlik sifatini oshirishda dars izchilligini ko'tarishda bolalarda qiziqishni uyg'otishda muhim vosita bo'lib hisoblanadi. SHu sababli ularni o'rganish kunning dalzarb masalalaridan biridir.

XULOSA

1. Adabiyotlar tahlili shuni ko`rsatadiki, harakatli o`yinlarni hamma fazilatlar, qobilyatlar, sifatlarni tarbiyalash bilan bir qatorda aqliy va harakat ko`nikma hamda malakalarining shakllanishida asosiy o`rinlarni egallaydi.

2. Harakatli o`yinlar 7-8 yoshli bollarga mo`ljallangan jismoniy tarbiya dasturidagi mashqlar bilan qo`shilib borilganda jismoniy sifatlar rivojlanishi aniqlandi.

3. Tajriba harakatli o`yinlarni jismoniy tarbiya darslariga kiritish uchun:

-ularni turkumlarga bo`lish;

-jismoniy sifatlarini rivojlantirishiga qarab tanlanishni;

-yilning fasllarida qo`llaniladigan o`yinlarni aniqlash zarurligini isbotladi;

AMALIY TAVSIYALAR

1.Darsning tayyorlov qismida foydalaniladigan o`yinlarga quyidagi talablar qo`yiladi:

a) jamoa bo`lib bajarilishi;

b) darsning asosiy qismiga xamma tana-a`zolarini tayyorlovchi;

Bitta darsda odatda 2 ta o`yin va ularning variantlaridan foydalanish maqsadga muvofiq.

2.Darsning asosiy qismida dars vaqtida o`rganiladigan ko`nikma va malakalarni mustahkamlash uchun, jismoniy tarbiya darslarining zichligini oshirish, o`quvchilarning fikrlash qobiliyatini rivjlantirish, jismoniy va irodaviy sifatlarini tarbiyalashga yordam beradigan o`yinlar qo`llaniladi.

3.Darsning yakuniy qismida-diqqatni bir joyga to`playdigan, yurak urishni bir me`yoriga keltiradigan, kam harakatli o`yinlardan foydalaniladi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. «Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida»gi O'zbekiston Respublikasi qonuniga o'zgartish va qo'shimchalar kiritish haqida (yangi tahriri) 2015 yil 4- sentabr. O'RQ-394-son
2. 2017-2021 yillarda O'zbekiston Respublikasini rivojlantirishning beshta ustuvor yo'nalishi bo'yicha harakatlar strategiyasini kelgusida amalga oshirish chora-tadbirlari to'g'risida O'zbekiston Respublikasi Prezidentining farmoyishi Toshkent sh., 2017 yil 15 avgust, F-5024-son
3. Nufuzli xalqaro sport musobaqalarida yuksak natijalarga erishgan O'zbekiston sportchilarini jamoat va sport ishlariga keng jalb etish hamda sportchilarni va ularning trenerlarini rag'batlantirish to'g'risida O'zbekiston Respublikasi Prezidentining qarori Toshkent sh., 2017 yil 10 avgust, PQ-3196-son
4. O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya instituti faoliyatini yanada takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida O'zbekiston Respublikasi Prezidentining qarori Toshkent sh., 2017 yil 10 avgust, PQ-3197-son
5. Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida O'zbekiston Respublikasi Prezidentining qarori Toshkent sh., 2017 yil 3 iyunъ, PQ-3031-son
6. Suzish sport turlarini rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining qarori 3.05.2018 yil 333-son
7. Umumiy o'rta va o'rta maxsus, kasb-hunar ta'limining davlat ta'lim standartlarini tasdiqlash to'g'risida Vazirlar Mahkamasining qarori 2017 yil 6 aprel
8. Umumiy o'rta ta'lim to'g'risidagi nizomni tasdiqlash haqida Vazirlar Mahkamasining qarori 2017 yil 15 mart
9. O'zbekiston respublikasi jismoniy tarbiya va sport davlat qo'mitasi to'g'risidagi nizomni tasdiqlash haqida Vazirlar Mahkamasining 2017 yil 16 mart.
10. O'zbekiston respublikasida sportning gimnastika turlarini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2016 yil 18 noyabr, Toshkent sh., 388-son
11. «Kurash» milliy sport turini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida

O'zbekiston Respublikasi Prezidentining qarori Toshkent sh., 2017 yil 2 oktyabr, PQ-3306-son

12. O'zbekiston Respublikasi Maktabgacha Ta'lim Vazirligi faoliyatini tashkil etish to'g'risida O'zbekiston Respublikasi Prezidentining qarori Toshkent sh., 2017 yil 30 sentyabr, PQ-3305-son

13. O'zbekiston Respublikasi xalq ta'limi Vazirligi faoliyatini takomillashtirish to'g'risida O'zbekiston Respublikasi Prezidentining qarori Toshkent sh., 2017 yil 30 sentyabr, PQ-3304-son

14. Respublika oliy sport mahorati maktablari va ixtisoslashtirilgan bolalar-o'smirlar sport maktablarida sportchi lavozimini joriy etish hamda ularga oylik ish haqi va ustamalar belgilash chora-tadbirlari to'g'risida O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining qarori Toshkent sh., 2017 yil 18 sentyabr, 733-son

15. Nodavlat ta'lim xizmatlari ko'rsatish faoliyatini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida O'zbekiston Respublikasi Prezidentining qarori Toshkent sh., 2017 yil 15 sentyabr, PQ-3276-son

16. Maktabgacha ta'lim tizimini tubdan takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida O'zbekiston Respublikasi Prezidentining qarori Toshkent sh., 2017 yil 9 sentyabr, PQ-3261-son

17. Sport turlarini va sport turining tarmoqlarini e'tirof etish, ularni sport turlari reestriga kiritish hamda ushbu reestrni yuritish tartibi to'g'risidagi nizomni tasdiqlash haqida. O'zbekiston Respublikasi davlat jismoniy tarbiya va sport qo'mitasining qarori Toshkent sh., 2017 yil 7 avgust, 5-mh-son

18. Karimov I.A. Yuksak ma'naviyat engilmas kuch.-T.: Ma'naviyat, 2008 y.

19. Karimov I.A. O'zbekiston mustaqillikka erishish ostonasida. – T.: O'zbekiston, 2011y.

20. Karimov I.A. Ona yurtimiz baxtu iqboli va buyuk kelajagi yo'lida xizmat qilish – eng oliy saodat. – T.: O'zbekiston, 2015 y.

21. Shavkat Mirzиеev Tanqidiy tahlil, qat'iy tartib-intizom va shaxsiy javobgarlik har bir rahbar faoliyatining kundalik qoidasi bo'lishi kerak TOSHKENT - «O'ZBEKISTON» - 2017 y.

22. M.Xoshimova, D.Fayzullaeva. Zamonaviy ta'lim va innovatsion texnologiyalar sohasidagi ilg'or xorijiy tajribalar. O'quv- uslubiy majmua 2015.
23. Mambetova I. Modulli o'qitish - ta'lim sifatini ta'minlash texnologiyasi sifatida 2015 y.
24. Ilmiy tadqiqot metodologiyasi. – T., 2014 y.
25. U.I.Inoyatov, N.A.Muslimov, M.Usmonboeva, D.Inog'omova. Pedagogika: 1000 ta savolga 1000 ta javob /Metodik qo'llanma TDPU Toshkent: 2012 y.
26. Nigmanov B.B, Xo'jaev F, Raximqulov K.D «Sport o'yinlari va uni o'qitish metodikasi» Ilm-Ziyo nashriyoti Toshkent 2011 y
27. Ayrapetyants L.R. Pulatov A.A. Basketbol nazariyasi va uslubiyati. Toshkent 2011 y.
28. Nigmanov B.B, Xo'jaev F, Raximqulov K.D «Sport o'yinlari va uni o'qitish metodikasi» o'quv qo'llanma Ilm-Ziyo nashriyoti Toshkent 2011 y.
29. Xo'jaev F, Raximqulov K.D, Nigmanov B.B. «Harakatli o'yinlar va uni o'qitish metodikasi» o'quv qo'llanma “CHqo'lpon” nashriyoti Toshkent 2011 y.
30. Xo'jaev F, Raximqulov K.D, Nigmanov B.B «Harakatli o'yinlar va uni o'qitish metodikasi» Cho'lpon nashriyoti Toshkent 2011 y
31. Olimov Q.T. Pedagogik texnologiyalar. Fan va texnologiya. 2011.
32. Sushko G.K.Gimnastika i metodika yeyo prepodavaniya TDPU, 2008 g
33. Xo'jaev F, Raximqulov K.D, Nigmanov B.B «Sport va harakatli o'yinlar va uni o'qitish metodikasi» TDPU nashriyoti Toshkent 2008 y
34. Niyozov I Yengil atletika O'zDJTI, Toshkent 2005 yil.
35. Tulenova X.B., Malinina N.N., Inozemtseva L.A. Umumrivojlantiruvchi mashqlarni (URM) o'rgatish metodikasi. TDPU nashriyoti 2005 y
36. Salomov R.S. Sport mashg'ulotning nazariy asoslari – Toshkent., O'zDJTI nashriyoti 2005 y.
37. Raximqulov K.D. Harakatli o'yinlar (ma'ruzalar matni) TDPU nashriyoti 2001 y
38. Xo'jaev F, Murodov M, Mirsolixov.S. «Xalk milliy o'yinlari 1-qism. XTXMOMI nashriyoti Toshkent - 2001 y.

39. Inozemtseva L.A. Legkaya atletika i metodika prepodavaniya: Toshkent: TDPU 2001 y.

40. Raximqulov K.D. «Kichik yoshdagi bolalarning qaddi - qomatini rivojlantirishga mo'ljallangan mashqlar va harakatli o'yinlar» TDPU nashriyoti 2001 y.

Elektron ta'lim resurslari

1. www.LexUZ
2. www.edu.uz
3. www.pedagog.uz
4. www.TerDU
5. www.tdpu.uz