



**O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI
OLIV VA O'RTA MAXSUS
TA'LIM VAZIRLIGI
TERMIZ DAVLAT UNIVERSITETI
JISMONIY MADANIYAT FAKULTETI**

**“JISMONIY MADANIYAT NAZARIYASI VA METODIKASI”
KAFEDRASI BITIRUVCHISI**

XUDOYBERDIEV BEGANCH GAPAR O'G'Lining

**“HARAKATLI O'YINLAR ORQALI JISMONIY TARBIYA
DARSLARINI MAZMUNLI TASHKIL QILISH” MAVZUSIDAGI**

BITIRUV MALAKAVIY ISHI

TERMIZ 2018 yil.

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

«HIMOYAGA RUXSAT ETILDI»

Jismoniy madaniyat fakulteti dekani:

_____ O.J. Begimqulov

« _____ » _____ 2018 yil

“Harakatli o‘yinlar orqali jismoniy tarbiya darslarini mazmunli tashkil qilish” mavzusidagi

BITIRUV MALAKAVIY ISHI

Bajardi: 5112000 - Jismoniy madaniyat
ta‘lim yo‘nalishi bitiruvchi 4 - kurs 402-
guruh talabasi

Xudoyberdiev Beganch Gapar o‘g‘li

Ilmiy rahbar: Abdullaev Y.M

Taqrizchi: M.Usmonov

Bitiruv malakaviy ishi kafedradan dastlabki himoyadan o‘tdi.

_____ sonli bayonnomasi “ _____ ” _____ 2018 yil.

Termiz 2018 yil.

MUNDARIJA

KIRISH	4
I BOB. O'QUVCHILARINI MILLIY HARAKATLI O'YINLAR ORQALI JISMONIY TARBIYALASHNING NAZARIY VA AMALIY ASOSLARI.....	9
1.1. O'quvchilarni jismoniy tarbiyalashda milliy harakatli o'yinlardan foydalanishning pedagogik imkoniyatlari	9
1.2. Boshlang'ich sinf o'quvchilarining jismoniy tarbiya darslarida milliy o'yinlardan foydalanishning muhim omillari	15
1.3. Chaqqonlik sifatini tarbiyalovchi milliy harakatli o'yinlar tasnifi va ularni o'rgatish yo'llari.....	18
II BOB. TADQIQOTNING USULLARI VA TASHKIL ETILISHI	31
2.1. Tadqiqotning usullari.....	31
2.2. Ilmiy adabiyotlar manbalarini tahlil qilish va amaliy tajribalarni umumlashtirish.....	31
2.3. Pedagogik kuzatish va nazorat testlari.....	31
2.4. O'quvchilarning jismoniy tayyorgarlik darajasini aniqlash.....	32
2.5. Matematik statistika uslublari.....	33
2.6. Tadqiqotning tashkil qilinishi.....	32
III BOB. O'TKAZILGAN TAJRIBA- SINOV NATIJALARI KO'RSATKICHLARI SAMARADORLIGI	34
3.1. Tajribagacha bo'lgan jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlari hamda ularning tahlili	34
3.2. Tajribadan keyin bo'lgan jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlari hamda ularning tahlili.....	38
Xulosalar	47
Tavsiya.....	48
Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati.....	49

KIRISH

Tadqiqotning dolzarbligi. Yosh avlodni sog'lom va barkamol, jismoniy baquvvat qilib tarbiyalashga imkon beradigan, ularning jismoniy sifatlarini rivojlantirishga qaratilgan jismoniy tarbiyani milliyashtirish borasida muhim tadbirlar amalga oshirilmoqda.

Yurtimizda yosh avlodni tarbiyalashda keng ko'lamda ishlar amalga oshirilmoqda.

Prezidentimiz takidlaganlaridek; Biz hayotda o'zini to'la oqlagan **“Islohot-islohot uchun emas, avvalo inson uchun”**-degan tamoyildan kelib chiqqan holda, ijtimoiy sohadagi islohotlarni, xalqimizning hayot darajasi va sifatini yuksaltirish yo'lini davom ettiramiz.¹

Biz o'z faoliyatimizda **qonun ustuvorligi, tartib-intizom, inson huquq va erkinliklarini ta'minlashga** alohida e'tibor beramiz. Yurtimizda barpo etilayotgan huquqiy-demokratik davlatda adolatsizlik bo'lishiga hech qachon yo'l qo'ymaymiz. Qonun va adolat ximoyasi hokimiyatning barcha bo'g'inlari, eng avvalo davlat boshqaruvi organlari, ayniksa, huquqni muhofaza qilish idoralarining birinchi darajali vazifasi bo'lib, ayni paytda butun jamiyatimizning kuch va imkoniyatlarini shu yo'lda safarbar etish shart, deb hisoblaymiz.²

O'zbek xalqining ming yillar davomida yaratgan, avloddan-avlodga o'tib kelayotgan milliy harakatli o'yinlarini to'plash, o'rganish, ular asosida yosh avlodni ma'naviy boy, axloqiy pok, jismoniy barkamol qilib tarbiyalash bugungi kunda pedagogika fani oldidagi muhim masalalardan biridir. Buning ustiga o'zbek xalq milliy harakatli o'yinlari vositasida yosh avlodning jismoniy sifatlarini rivojlantirish juda qulay.

Xalq milliy harakatli o'yinlarining ijtimoiy-pedagogik xususiyatlarini o'rganish borasida talay ishlar qilindi. M.M.Rahimov, G.P.Bogdanov,

1-2, Мирзиёев, Шавкат Миромонович. Буюк келажакимизни мард ва олижаноб халқимиз билан бирга қураимиз. Мазкур китобдан Ўзбекистон Республикаси Президенти Шавкат Мирзиёевнинг 2016 йил 1 ноябрдан 24 ноябрга қадар Қорақалпоғистон Республикаси, вилоятлар ва Тошкент шаҳри сайловчилари вакиллари билан ўтказилган сайловолди учрашувларида сўзлаган нутқлари ўрин олган. /Ш.М.Мирзиёев. – Тошкент: “Ўзбекистон”, 2017. – 488 б.

M.Xaziamedova, R.Yo'ldosheva, R.Qodirov, Q.Haydarov, G.Odilova kabi olimlar o'z tadqiqotlari doirasida xalq milliy o'yinlaridan foydalanish haqida u yoki bu darajada fikr bildirganlar.

So'nggi yillarda professorlar T.S.Usmonxo'jayev, R.S.Salomov, F.A.Kerimov, SH.X.Xonkeldiyev, F.Xo'jayev, A.N.Livitskiylar kabi bir guruh olimlar hamda yosh tadqiqotchi olimlar M.Kurbonova, M.A.Aslonova, YA.CH.Daniyevalar milliy va xarakatli o'yinlarni o'rganish, ularni xalq o'rtasida ommalashtirish maqsadida bir qator ilmiy-amaliy ishlarni, nashrlarni amalga oshirishga muvaffaq bo'ldilar. O'zbekiston Davlat jismoniy tarbiya instituti (O'zDJTI) va respublikamizdagi boshqa jismoniy tarbiya oliy o'quv yurtlarida «Harakatli o'yinlar» maxsus fan sifatida o'qitiladi. Mustaqillik sharofati bilan jismoniy tarbiya fakultetlarida «Milliy harakatli o'feyinlar» fani yangidan o'rganila boshlandi. Ushbu fanni o'feyitishdan maqsad jismoniy tarbiya va sport sohasidagi bolajak mutaxassislarning nazariy bilim va amaliy ko'feynikmalari hamda malakalarini chuqurlashtirishdir. Shu sababdan harakatli o'feyinlardan deyarli barcha sport turlari bo'feyyicha o'feytkaziladigan darslar va sport mashg'fulotlari (trenirovkalar)da maqsadli foydalanish yo'feylga qo'yilgan. Bu o'z navbatida milliy harakatli o'yinlarga e'tibomi yanada oshirishga ko'mak beradi.

O'zbekiston Respublikasining "Ta'lim tog'risidagi"gi (1997), "Jismoniy tarbiya va sport tog'risidagi"gi (2000, yangi tahrir) qonunlariga rioya qilish hamda O'zbekiston Respublikasining davlat ta'lim standartlari, Kadrlar tayyorlash milliy dasturi, sog'lom avlod davlat dasturini amalda bajarishda "Milliy harakatli o'yinlar" fani asosiga yangi vazifalar mujassamlashadi. Ulami quyidagi yo'nalishlarda ijro etish maqsadga muvofiq bo'ladi, ya'ni:

1. Milliy harakatli o'yinlarni shug'ullanuvchilarning yoshiga qarab belgilash va turkumlarga ajratish (jismoniy sifatlarni tarbiyalovchi).
2. Maktabgacha ta'lim muassasalarida tashkil etiladigan harakatli o'yinlarning tartib va tizimlarini qo'llash.

3. Boshlang'ich (I-IV) va yuqori sinflar (V-VII, VIII-IX), kollej va litseylarda o'tiladigan harakatli o'ymlarning ijtimoiy-tarbiyaviy xususiyatlariga e'tibomi kuchaytirish.

4. Aholi istiqomat qiladigan joylar, istirohat bog'lari, o'quvchilarning va talabalarning yozgi dam olish oromgohlari, sog'lomlashtirish sport markazlarida tashkil etiladigan harakatli o'yinlarni sharoitlarga qarab belgilash va h.k.

O'quvchilarni xarakatli va milliy harakatli o'yinlarning ijtimoiy-madaniy, tarbiyaviy, sog'lomlashtirish xususiyatlari, shuningdek, mehnat va Vatanga sadoqat tuyg'ularini his etishdagi ijtimoiy-pedagogik jarayonlari mukammal, chuqur singdirish davr talabidir. E'tiborga molik tomoni shundaki ushbu bitiruv malaka ishida ko'plam manbalarga tayanilgan.

Bir qator ishlarda u yoki bu tarzda mazkur muammo haqida fikrlar yuritilgan bo'lsa-da, o'zbek xalq milliy harakatli o'yinlari vositasida I – IV sinf o'quvchilarining jismoniy sifatlari (chaqqonlikning) rivojlantirish bugungi kunning dolzarb masalalaridan biri hisoblanadi.

Shuning uchun o'quvchilar jismoniy tarbiyasida milliy harakatli o'yinlar vositasi bilan jismoniy sifatlarni rivojlantirish (shu jumladan chaqqonlikni) asosida ulardan foydalanishda yangi uslubiy yondashuvni izlash hamda ishlab chiqishga bag'ishlangan malakaviy bitiruv ishimiz mavzusi juda dolzarb.

Shu nuqtai nazardan qaraganda biz tanlagan **mavzuning dolzarbligi** va muhimligi yaqqol namoyon bo'ladi.

Tadqiqotning maqsadi - milliy harakatli o'yinlardan foydalanish orqali o'quvchilarining chaqqonlik sifatini rivojlantirishning ilmiy-pedagogik asoslarini ishlab chiqish hamda ularning tarbiyaviy imkoniyatlarini nazariy jihatdan o'rganish tashkil etadi.

Tadqiqotning vazifalari. Qo'yilgan maqsadga erishish tadqiqotning quyidagi vazifalarini bajarishni talab qiladi:

1. I – IV sinf o'quvchilarning jismoniy tarbiya tizimida milliy qadriyatlarining zarurligini asoslash orqali ulardan foydalanish jarayonida shu

yoshdagi o'quvchilar jismoniy tarbiyasining nazariy, pedagogik asoslarini tadqiq etish;

2. Milliy harakatli o'yinlardan foydalanish orqali umumta'lim maktablari I – IV sinf o'quvchilarining jismoniy tayyorgarligini aniqlab va o'tkazilgan tadqiqotlar orqali ma'lum xulosalar chiqarish;

3. Jismoniy tarbiya darslarida harakatli o'yinlardan foydalanish orqali o'quvchilarda chaqqonlik sifatini oshirishning samarador usullari va ularni o'rgatish yo'llarini tajriba orqali aniqlash;

Tadqiqotning ob'ekti- umumta'lim maktabidagi I-IV sinf o'quvchilarning jismoniy tayyorgarlik jarayoni.

Tadqiqotning predmeti- I-IV sinf o'quvchilarini milliy harakatli o'yinlar orqali, ularning chaqqonlik sifati, ko'nikma va malakalarni shakllantirish sharoitidagi faoliyati.

Tadqiqotning farazi - xalq milliy harakatli o'yinlaridan jismoniy tarbiya darslarida to'liq va har tomonlama foydalanilsa; har bir o'quvchining jismoniy tayyorgarligi hisobga olinib, o'yinlar vositasi bilan I-IV sinf o'quvchilarning chaqqonlik sifatini muvaffaqiyatli rivojlanishiga tez va oson erishish mumkin.

Tadqiqotning ilmiy yangiligi. I-IV sinf o'quvchilarning jismoniy tarbiyasi tizimida milliy xalq harakatli o'yinlari vositasida ularning chaqqonlik sifatini tarbiyalashning samaradorligi tajriba asosida ilmiy jihatdan keng va chuqur o'rganildi.

Himoyaga qo'yiladigan asosiy holatlar:

- umumta'lim maktablaridagi I-IV sinf o'quvchilarning jismoniy tarbiyasida harakatli o'yinlarni qo'llash jismoniy tarbiya samaradorligini oshiruvchi, o'quvchilarning chaqqonlikni sifati rivojlantiruvchi vosita sifatida asoslab berish;

- I-IV sinf o'quvchilarning jismoniy tarbiya darslarida va darsdan tashqari mashg'ulotlarda milliy o'yinlardan foydalanish usullarini ko'rsatish;

- I-IV sinf o'quvchilarning jismoniy tayyorgarligi, o'zlashtirish darajasini oshirish jismoniy tarbiyada milliy harakatli o'yinlar asosida o'tkazilgan darslar tajriba yo'li bilan ishlab chiqish va asoslab berish.

**I BOB. I – IV SINF O’QUVCHILARNI MILLIY HARAKATLI O’YINLAR
ORQALI JISMONIY TARBIYALASHNING
NAZARIY VA AMALIY ASOSLARI**

**1.1. O’quvchilarni jismoniy tarbiyalashda milliy harakatli o’yinlardan
foydalanishning pedagogik imkoniyatlari**

O’zbekiston Respublikasining «Ta’lim to’g’risidagi» qonuni «Kadrlarni tayyorlash milliy dasturi» hamda “O’zbekistonda jismoniy tarbiya va sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to’g’risida”gi 271 - sonli qarori, O’zbekiston Respublikasi birinchi prezidentining 2002 yil 24 oktyabrdagi PF-31-54 sonli «O’zbekiston bolalar sportini rivojlantirish jamg’armasini tuzish» to’g’risidagi farmoni jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirishga doir bir qancha qarorlarda belgilangan vazifalar, barcha ta’lim muassasalarida bugungi kunda eng dolzarb masala, ya’niy aholi o’rtasida jismoniy tarbiya va sport harakatini kuchaytirish, uning ommaviyligini oshirish, shu jumladan, barcha ta’lim tizimidagi yosh avlodni jismoniy baquvvat, chaqqon, irodali, vatanparvarlik ruhida tarbiyalab voyaga etkazish uchun jismoniy tarbiya va sport mashg’ulotlarini yangi usullar bilan tashkil qilish va o’tkazish maqsadga muvofiqdir.

Shuningdek, o’quvchi-yoshlar o’rtasida jismoniy tarbiya va sportni yanada rivojlantirishda yo’l qo’yilgan kamchilik va nuqsonlarni izchilik bilan bartarafetishga qaratilgan.

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

Yurtimizda amalga oshirilayotgan jismoniy tarbiyaning o’z oldiga qo’ygan maqsadi sog’lom, ruhan tetik va komil insonni hayotga tayyorlashdan iborat.

Inson o’zini jismonan tarbiyalashi uchun jismoniy tarbiya va sportning zarurligini tushunib etishi va qunt bilan o’ziga yoqqan ma’lum bir jismoniy mashg’ulotlar tizimi asosida salomatligini shakllantirishi kerak.

Yosh avlodning jismoniy qobiliyatini har tomonlama rivojlantirish tarbiyaning ajralmas qismi bo'lgan jismoniy tarbiya jarayonida amalga oshiriladi. Jismoniy tarbiyaning maqsadi jamiyatni sog'lom, har tomonlama jismoniy rivojlangan, mehnat va Vatan himoyasiga tayyor turadigan yoshlarni tarbiyalash, uzoq muddatli, uyushtirilgan pedagogik jarayondir.

Jismoniy tarbiya oldida turgan vazifalarni hal etishda xalq milliy harakatli o'yinlarini to'plash va ularni hayotga tadbiiq etish, ulardan oqilona foydalanish zarurligi bugungi kunda yaqqol namoyon bo'lmoqda.

Yoshlarni har tomonlama jismoniy baquvvat qilib tarbiyalashga imkon beradigan, o'quvchilarning jismoniy sifatlarini rivojlantirishga qaratilgan bu muammoni umumta'lim maktab o'quvchilari jismoniy tarbiyasini tashkiliy va pedagogik jarayonlar bilan birga bir-biriga bog'lab kelgan uzviylikda ko'rib chiqish lozimligini keltirib chiqaradi, bunda milliy xalq harakatli o'yinlarining roli katta ekanligini ta'kidlab o'tmoqchimiz.

Shuning uchun xalqimizning asrlardan asrlarga o'tib kelayotgan milliy o'yinlarini avaylab-asrab keyingi avlodga etkazish yo'llarini izlash, ishlab chiqish va hayotga tadbiiq etish bizning maqsadimizdir.

Milliy harakatli o'yinlar o'quvchilarda xalqning qadim an'analari haqidagi tasavvurlarini ma'lum darajada kengaytiradi, ularni hozirgi hayotga singdirishga yordam beradi.³

Chunki milliy harakatli o'yinlar jismoniy tarbiyaning eng ta'sirchan usullaridan bo'lib, o'quvchilarda aqliy, axloqiy va nafosat tarbiyasini birgalikda muvafaqiyatli amalga oshirishda muhim vositadir. SHuning uchun bolalar o'yinlarning turi, tabiati, xarakteri, ishtirokchilarning xatti-harakatlari kabi jihatlariga ham e'tibor berish zarur.

³ Nasriddinov F.N., Qosimov A.SH. O'zbek xalq milliy o'yinlari. I-to'plam T.: 1998. -27 b.

Boshlang'ich sinf o'quvchilari jismoniy tarbiyasini qiziqarli va foydali o'tkazish uchun biz tavsiya etayotgan ba'zi milliy o'yinlardan foydalanishda ham xuddi shu xususiyatlarga e'tibor berish kerak.

Boshlang'ich sinf o'quvchilarining jismoniy tarbiya darolarida qadriyatlarga muhabbat uyg'otish, xalq an'analarini avaylab-asrashga o'rgatish ko'p jihatdan xalq milliy harakatli o'yinlaridan unumli foydalana bilishga bog'liq.

Chunki milliy harakatli o'yinlar orqali bola bir tomondan jismoniy bilimlarni egallasa, ikkinchi tomondan, uni jismoniy tarbiyaga, shu orqali qadriyatlarga qiziqtirish muhim ahamiyat kasb etadi.

Jismoniy tarbiya oldida sportni xalqimizning hayotiga ko'proq singdirish; yoshlarni mustaqillik ruhida tarbiyalashda jismoniy tarbiyaning barcha shakllaridan, jumladan, xalq milliy harakatli o'yinlaridan keng foydalanish, yoshlarning sog'ligini yaxshilash, ularni ona-Vatan mudofaasiga tayyorlash singari katta vazifalar turibdi.

Xalqimizning milliy harakatli o'yinlari esa ana shu maqsadda juda keng qo'llanilib kelinayotgan muhim jismoniy tarbiya va sport vositalaridan hisoblanadi. Shuning uchun xalq milliy harakatli o'yinlariga e'tiborni kuchaytirish zaruriyati yanada yaqqol sezilmoqda.

Yosh avlodning jismoniy jihatdan to'kis, sog'lom, Vatan himoyasiga tayyor, baquvvat tarzda o'sib-ulg'ayishidan xalq ham, jamiyat ham manfaatdor, Buning uchun o'quvchilar jismoniy tarbiya bilan chuqur shug'ullanishlari, turli milliy harakatli o'yinlardan foydalanish mahoratini egallashlari zarur.

Bu esa yosh avlod tarbiyasiga e'tiborni yanada kuchaytirish, ularni o'z xalqi, mustaqil davlati va jamiyat oldidagi burchini his etish ruhida tarbiyalashdek g'oyat muhim vazifalar bilan bog'liq tarzda maktabda o'qiy boshlagan birinchi kundanoq mehnatga muhabbat, ishchanlik, boshlangan ishini oxiriga etkazish, sabotlilik xususiyatlarini shakllantirish imkoni yaratiladi.

Bunda jismoniy tarbiyaning barcha zamonaviy vositalari bilan birga o'zbek xalq milliy harakatli o'yinlari juda qo'l keladi, chunki bu o'yinlar bolalarni ruhiy, jismoniy, ma'naviy jihatdan tarbiyalashning barcha jihatlarini o'z ichiga ola biladi.

Zero, millatning kelajagi bo'lgan yoshlarni sog'lom, etuk va komil inson qilib tarbiyalash mustaqil yurtimiz kelajagining zamini mustahkam bo'lishiga xizmat etadi.

Xalq harakatli o'yinlari va milliy sport turlari tarixiy taraqqiyot jarayonida jiddiy o'zgargani, har bir iqtisodiy tuzum ularning mazmuni, 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 bolalarga jismoniy ta'siridan tashqari tarbiyaviy ta'sir ko'rsatishini ham nazardan soqit qilmaslik, ularni 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 yopishtirilgan 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 katta tarbiyaviy ahamiyatga ham ega, bunda bir-birini hurmat qilish, samimiy munosabat, qo'pollik qilmaslikka katta e'tibor beriladi.

Xalq milliy harakatli o'yinlari bolalarning jismoniy sifatlarini rivojlantirishda muhim rol o'ynaydi. O'yin bolaning qiziqishini oshiradi, unga zavq bag'ishlaydi, ish qobiliyatining tezroq tiklanishini ta'minlaydi. O'yin tufayli bolalar charchashni unutadilar, mashqlarni diqqat bilan bajarishga harakat qiladilar. Xalq milliy harakatli o'yinlarining barchasi bolalarning organizmlariga yaxlit ta'sir ko'rsatish kuchiga ega.

Shuning uchun ham o'yinlarga umumiy jismoniy ta'sir ko'rsatuvchi mashq 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 tarbiya tizimidagi barcha soha va bosqichlarning birdan-bir va yagona maqsadi-insonni sog'lom va to'g'ri yashashga tayyorlashdir. Boshlang'ich

sinf o'quvchilari jismoniy tarbiyasining vazifalari bolalarning yoshiga xos xususiyatlarini hisobga olgan holda aniqlanadi, lekin bunda jismoniy tarbiyaning 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 harakatli o'yinlari orqali bu vazifalarni yaxlit holda bajarish imkoniyatlari ko'proq ko'rinadi.

1. Sog'lomlashtirish vazifalari. 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.⁴

Bola organizmining rivojlanishi o'ziga xos xususiyatga ega bo'lgani sababli, uning vazifalari ancha aniqroq shaklda ifodalanadi: bola suyagining bexato va o'z vaqtida qotishiga, orqa umurtqadagi egik joylarning shakllanishiga, tovon yuzasining yaxshi rivojlanishiga, pay bo'g'in apparatlarini pishitishga yordam ko'rsatiladi («Kim chaqqon», «Qopqon» kabi o'yinlar); gavda qismlarining o'zaro to'g'ri munosabatda rivojlanishiga imkon yaratiladi («Dorboz», «Bo'sh joy» kabi o'yinlar); barcha mushak guruhlari rivojlantiriladi.

2. Ta'lim berish vazifalari. I-IV sinf o'quvchilar bilan milliy xalq harakatli o'yinlarini o'tkazish jarayonida ta'lim berish vazifalarini bajarish ham muhim ahamiyatga ega. Bu vazifalar: harakat malaka va layoqatini shakllantirish, jismoniy fazilatlar (chaqqonlik, tezkorlik, qayishqoqlik, muvozanatni saqlash, epchillik, egiluvchanlik, chidamlilik)ni rivojlantirish, gavidani to'g'ri tutish, jismoniy tarbiya haqidagi bilimlarni o'zlashtirishdan iborat.

Tanlab olingan xalq milliy harakatli o'yinlarini to'g'ri bajarish bolaning mushagi, paylari, bo'g'imlari, suyak tizimining rivojlanishiga samarali ta'sir

⁴ Xo'jayev F. T. Usmonxo'jayev. Boshlang'ich sinflarda jismoniy tarbiya darslari (1-sinf uchun metodik qo'llanma.) -T.: O'qituvchi. 1996

ko'rsatadi. Puxta shakllantirilgan harakat malakasini amalda qo'llash bilan, o'yinlarni bajarish chog'ida bola kuchini tejashga va uning e'tiborini o'yin faoliyati paytida tasodifan sodir bo'luvchi turli-tuman vazifalarni idrok qilishga imkon yaratadi.

Boshlang'ich sinf o'quvchilariga jismoniy tarbiya bilan bevosita bog'liq bo'lgan bilimlar (o'yinlarning foydali tomoni, jismoniy mashg'ulotlarning ahamiyati va texnikaviy ijrosi, ularni bajarish usullari, xalq milliy harakatli o'yinlarining kelib chiqishi va qoidalari va h.k.) haqida ma'lumot berish katta ahamiyatga ega. O'quvchilar olgan bilim qancha chuqur bo'lsa, ular harakatli o'yinlardan shuncha oqilona foydalanishlari, shuncha samarali shug'ullanishlari hamda maktab va oila muhitida jismoniy tarbiya vositalarini mustaqil ishlata bilishlari mumkin.

3. Tarbiya berish vazifalari. Jismoniy tarbiya bilan shug'ullanishda bolalarda joriy qilingan tartibga rioya qilish odatini hamda xalq harakatli o'yinlari bilan iloji bo'lsa har kuni muntazam ravishda shug'ullanish ishtiyoqini uyg'otish, maktab va uyda shu o'yinlardan mustaqil foydalana olish layoqatini rivojlantirish, o'z tengqurlari, o'zlaridan kichik bo'lgan bolalar jamoasida o'yinlarni tashkil qilish, birgalikda bajarishga o'rgatish lozim. O'quvchilarda xalq milliy harakatli o'yinlariga mehr, shu o'yin natijalariga qiziqish va sportchilar erishadigan g'alabalarga havas bilan qarash tuyg'usini tarbiyalash mumkin.

Milliy xalq harakatli o'yinlarini o'rgatish jarayonida axloqiy, aqliy, estetik va mehnat tarbiyasini amalga oshirish uchun katta imkoniyatlar mavjud. Xalq harakatli o'yinlarini bajarish chog'ida bolalar harakatida ijobiy (hamjihatlik, intizomlilik, kamtarinlik, mehribonlik) va ma'naviy fazilatlar (halollik, odillik, do'stlik 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 hokazolar)ni namoyon qilish uchun eng yaxshi sharoit va imkoniyatlar vujudga keladi.

1.2. Boshlang'ich sinf o'quvchilari jismoniy tarbiya darslarida milliy harakatli o'yinlardan foydalanishning muhim omillari

O'quvchini o'yinga undagan omil uning katta yoshdagi odamlarning borliq to'g'risidagi va shaxslararo munosabati haqidagi tasavvuri va ularni shaxsiy faoliyatida sinab ko'rish istagi, shuningdek, jamoa bo'lib o'ynayotgan tengqurlari bilan bevosita muloqotga kirishish ishtiyoqidir. Bundan shunday xulosa chiqarish mumkin: a) o'yin faoliyatida bola turli harakatlarni to'laligicha namoyish etishga, ularni bajarish usullarini ko'rsatishga ishtiyoqmand bo'ladi; b) keyinchalik esa barcha xatti-harakatlarni umumlashtirib aks ettirishga urinadi.

Haqiqatan ham o'quvchilarni o'yinlar bilan mashg'ul qilib, buyuk ishlarga tayyorlash mumkin. O'yin bolalar uchun ermak emas, balki ularning kuch va qobiliyatini o'stirishga yordam beradigan muhim vositadir.

Go'daklik davridan maktabgacha yoshga o'tgan bolaning faoliyati kattalar rahbarligidagi faoliyatdan mustaqil o'z-o'zini nazorat qilish darajasiga o'sib o'tadi.⁵Biroq, 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 ongida uni qurshab turgan voqelik to'g'risidagi xilma- xil taassurotlarning tarkib topishi;

b) har xil ko'rinishdagi vosita va tarbiyaviy ta'sir usullarining mavjudligi;

v) bolaning kattalar bilan tez- tez muomala va muloqotga kirishuvi. Bunda kattalarning bolaga bevosita ta'sir ko'rsatish uslubi qiluvchi rol o'ynaydi. Bu ob'ektiv shart-sharoitning o'zi milliy xalq harakatli 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.

⁵ Rahimov M.M. Boshlang'ich sinflar jismoniy tarbiyasida xalq jismoniy madaniyati. Ped. fan. dok. ilmiy. dar...dis.avtoref. - T.: 1995,-34 b.

Qadimdan ota-bobolarimiz ham bolalarda avvalo qattiqqo'llik bilan irodani, mustaqillikni tarbiyalab, juda ko'p maqsadlarni ko'zda tutishgani ma'lum.

Bunda kattalar bolalarga nisbatan talabchanlikni oshirib, bolani mustaqil ravishda harakat qilishga o'rgatishlari lozim. SHunga o'xshash tadbirlar bolada mustaqillik va mustaqil faoliyatni tashkil qilish uquvini 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 namuna darajasidagi kattalarning ruhiy olamiga ko'tariladi.

Milliy harakatli o'yinlar bola mustaqil faoliyatining yorqin namunasi bo'la oladi, bu jihatdan o'yinlarning mazmuni orqali u kattalarning hayoti bilan yaqindan tanishadi. O'yinda 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 hokazolar bola harakati 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 harakatli o'yinlardan foydalanish jarayonida boshlang'ich maktab o'quvchilarining quyidagi o'ziga xos xususiyatlarini hisobga olish kerak:

1. Bolaning kattalar faoliyati, ularning predmetlarga munosabati va o'zaro muomalasiga, munosabatiga qiziqishi.

2. Bolalar xalq harakatli o'yinlari atrofdagi voqelikning eng tashqi ifodali, jo'shqin his-tuyg'uli jihatlarini aks ettirishini.

3. Milliy harakatli o'yinlarda bolaning kattalar bilan bir xil sharoitda, yagona zaminda yashayotganini his etgan holda o'z istagini amaliyotga tadbiiq qila olishi.

Bizga ma'lumki, o'quvchilarning bir guruhi o'rganish materiallarini tez, ikkinchi guruh nisbatan kechroq, uchinchi guruh esa ancha kech o'zlashtirib

oladilar. Undan tashqari, o'rganish materiallarini o'zlashtirishda umumiy jismoniy tayyorgarlik katta ahamiyatga ega.

Bolaning jismoniy tayyorgarligiga iqtisodiy sharoitlar: turar joyi, oilaning moddiy ahvoli, bolalar soni, ota-onaning bilimi, dunyoqarashi va ularning ish joyi, unvoni hamda boshqalar ta'sir ko'rsatishi mumkin.

Ommaviy sog'lomlashtirish sport maskanlarida harakatli o'yinlar.

Ommaviy sog'lomlashtirish-sport maskanlarini quyidagi turlarga bo'lish mumkin:

1. Sport inshootlari.
2. Maktab o'quvchilarining yozgi dam olish oromgohlari.
3. O'quvchi yoshlar va talabalarning sog'lomlashtirish-sport maskanlari.
4. Mehnatkash va ziyolilarning dam olish uylari.
5. Sog'lomlashtiruvchi maxsus markazlar.
6. Davolash muassasalari.

Ma'lumki, ularning faoliyatida turli yo'llar bilan sog'lomlashtirish, jismoniy rivojlantirish va chiniqtirish jarayonlari asosiy maqsad va vazifa qilib qo'yiladi.

Sport inshootlarida sog'lomlashtirish tadbirlari ham har xil bo'ladi: sog'lomlashtirish guruhlarining mashg'ulotlari, dam olish kuni yoki turli bayramlar munosabati bilan o'tkaziladigan ommaviy jismoniy-madaniy tadbirlar (maxsus testlarga tayyorgarlik, bo'lim, sex yoki jamoalar o'rtasidagi musobaqalar, yakka tartibda shug'ullanish, oilaviy o'yin mashqlari va h.k.). Turli xil sabablar (og'ir dard, og'irlikni kamaytirish va h.k.) bilan salomatligi yomonlashgan yoki jismoniy chiniqishni maqsad qilgan kishilar bilan maxsus sog'lomlashtirish guruhlari tashkil etiladi. Guruhlarning turlariga qarab undagi kishilar maxsus mashqlar va harakatli o'yinlar bilan shug'ullantiriladi. Bunday paytlarda «kim tez» qabilida bo'yin, yelka, qo'l, gavda va oyoq bo'g'inlarni aylantirish, burish, bukish va h.k. harakatlar sanoq orqali yoki vaqtga qarab amalga oshiriladi. Shuningdek, «Bo'sh», «Qopdan» kabi harakatli o'yinlar shug'ullanuvchilar uchun qiziqarli bo'lishi mumkin.

Umumta'lim maktab o'quvchilarning yozgi dam olish oromgohlarida sayohatlar, turli musobaqalar, oqar suvlarda cho'milish kabi sog'lomlashtirish tadbirlari tarkibida harakatli o'yinlar muhim o'rin egallaydi. Ayniqsa, maydon,

keng o'tloq va tabiat manzaralariga boy bo'lgan soya-salqin joylarda harakatli o'yinlar, estafetalami o'tkazish yaxshi samara beradi. Bunday paytlarda Yomg'ir», «Qopdan», «Qarmoq», «Xo'rozlar jangi», «Insiz quyon» kabi milliy harakatli o'yinlar va turli estafetali o'yinlar maqsad va mazmun jihatdan muhim ahamiyatga ega bo'ladi.

Olib borilgan kuzatishlar, to'plangan ma'lumotlar shuni ko'rsatadiki, bolalarning jismoniy rivojlanishi va tayyorgarligi, ularning dunyoqarashi, nutqi, mashg'ulotlar jarayonidagi faolligi yuqorida bayon qilingan omillar bilan chambarchas bog'liq.

1.3. Chaqqonlik sifatini tarbiyalovchi milliy harakatli o'yinlar tasnifi va ularni o'rgatish yo'llari

Bolaning o'sishi va rivojlanishi bilan o'yinlarning mazmuni ham o'zgarib boradi: o'yin faoliyati dastlabki bosqichlarda oddiy xarakterda 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 bolaning 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'ullanuvchiga ijobiy ta'sir ko'rsatishi lozimligini, ularni tizimli tarzda hamda muntazam o'tkazish, o'quvchilarning faolligi, mustaqilligini oshirishga harakat qilish zarurligini uqtirgan edi.

I – IV sinf o'quvchilarning yoshiga mos o'yinlarni quyidagi chaqqonlikni rivojlantiruvchi o'yinlarga ajratishimiz mumkin. Ayrim o'yin turlari bolalarning barcha bo'g'inlariga mos kelishi mumkin, ya'ni jismoniy sifatlarni yaxlit holda tarbiyalashga qaratilgan o'yinlar ko'pchilikni tashkil etadi, ularda turli jismoniy sifatlarni ketma-ket rivojlanishi mumkin.

O'yinlardagi bunday izchillik bolaning bilim saviyasi, turmush tajribasi kengayishi, katta yoshdagi odamlar turmushiga chuqurroq kirib borishi bilan

bog'liqdir. Darhaqiqat, o'yinlarning oddiydan 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 amalga oshadi.

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», «Urdi-qochdi», «Olacha tovuq», «Kim chaqqon» kabi o'yinlarni tavsiya etish mumkin.

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

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

Kim shu o'yinni chaqqon va xatosiz bajarsa, o'sha g'olib sanaladi. Chiziq ustidan yurishda 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, xarakteri, ishtirokchilarning hatti-harakatlari v.h. kabi tomonlariga e'tibor berish kerakligi nazarga tutilayapti) tarbiyalaydi, qomatni tik, to'g'ri tutishga o'rgatadi. Bu o'yinni guruhlarga bo'lib o'ynash bolada jismoniy tarbiyaga bo'lgan qiziqishni oshiradi. Bu o'yindan qadimda otabobolarimiz juda ko'p foydalanishgan.

Qo'shma o'yinlarga «Almash qadamlar», «Ona tovuq va hakka», «Tiriltirishma», «Urdi-qochdi», «Do'ppi kiyishda kim g'olib?», «To'rt muyush»,

«Yulduz», «Kunduz-kecha», «Olomon poyga», «Tizza ostida ro'molcha», «Uloq», «Oqsoq qarg'a», «Oqsoq bo'ri va qo'ylar», «Qopqon», «Qarmoqcha», «Podachi» kabi juda ko'plab o'yinlarni tavsiya etish mumkin.

Hozirgi milliy harakatli o'yinlar yosh avlodni jismoniy kamol toptirish, ularning aqliy, axloqiy va nafosat tarbiyasini muvaffaqiyatli amalga oshirishning muhim vositasidir.

SHundan kelib chiqib, boshlang'ich sinflarda quyidagi milliy harakatli o'yinlardan foydalanishni tavsiya etamiz:

1. Almash qadamlar.

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

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

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

O'yinni dars vaqtida ham, tanafusda 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, harakteri, sajiyasi, ishtirokchilar-ning hatti-harakatlari v.h. kabi

tomonlariga e'tibor berish kerakligi nazarga tutilayapti) tarbiyalaydi, qomatni tik, tug'ri tutishga bolani o'rgatadi. Bu o'yinni guruhlariga bo'lib o'ynash bolada jismoniy tarbiya faniga bo'lgan qiziqishni oshiradi. Bu o'yindan qadimda otabobolarimiz juda ko'p foydalanishgan.

2. Xo'roz-xo'roz o'yini.

Bu o'yinda bolalar 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 komandaga bo'ladi. Bir-biriga yuzma-yuz qarab turadilar. O'rtaga ikki komandadan bittadan o'quvchi chiqadi. Ular qo'llarini orqaga tutib bir oyoqlab sakrashib, elkalari bilan bir-birlarini itara boshlaydilar. SHunda qaysi bola oldin oyog'ini erga qo'yish yoki orqasidagi qo'lini bo'shatib, o'ynashi mumkin emas.

O'yin bahor, yoz va kuzda o'ynaladi. Sinfda va sinfdan tashqari mashg'ulotlarda ham foydalanish mumkin. O'yinning asosiy maqsadi, o'quvchilarning kuchini sinash, chidamlilikni oshirishdan iborat.

Bu o'yinning yana bir boshqacha ko'rinishi ham bor. Bunda ikkita o'g'il bola qatnashadi. Dastlab erga doira shakli tuziladi. SHu doira ichida har ikkala 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.

3. Ona tovuq va hakka.

Bu o'yinni o'g'il bolalar ham, qiz bolalar ham o'ynashlari mumkin, ko'pincha qiz bolalar o'ynashadi.

O'yin qoidasi: Bir bola tovuq qolganlari jo'ja, yana bir bola hakka bo'ladi. Ona tovuqqa hakka hujum qiladi. Jo'jalarni tortib olmoqchi bo'ladi. Tovuq jo'jalarni hakkadan himoya qilishi kerak.

Buning uchun o'rtacha ikkita doira chiziladi. Agar hakka ona tovuq turgan doira ichidan jo'jalarning yarmisini o'ziga tortib olib doirasiga kirgizsa, erga uzun chiziq tortiladi doiralar o'rtasiga ona tovuq bilan hakka bir-birlarining qo'llaridan ushlab tortishadi. Qaysi biri chiziqdan o'tsa, o'sha yutqizgan hisoblanadi. O'yinni dars vaqtida o'tkazish mumkin.

4. Tiriltirishma.

Bu o'yinni o'g'il bolalar ham, qiz bolalar ham o'ynashi mumkin. O'yinga 15-20 tagacha bola qatnashadi. Ular cheklashmashoq asosida ikki raqib tomonga teng bo'linishadi.

O'yinning qoidasi: Bunda bir tomondagilar ikkinchi tomondagilarni quvlab tutishi kerak. Bir bola Anvarni tutsa, "Anvarni tutdim" deydi. SHunda uni o'yindan chiqarib yoniga bir bolani qorovul qo'yadi. O'yin paytida "o'lgan"Anvarni korovul qo'riqlab turadi. Anvar bo'lsa harakat qilmasdan dustlaridan yordam kutadi. Agar harakat qilsa, qo'llarini yoki oyoqlarini qimirlatsa, o'yindan chiqadi. Bir do'sti payt poylab kelib, Anvarning qo'lga astagina urib, u ham harakatsiz Anvarning yonida turishi kerak. Agar o'shlab bilmasa ikkovi ham qochib ketadi, yana o'yinga kiradi. SHunisi borki, tiriltirishmada bolalar yashirinishmaydi, balki bir-birlaridan qochib yurishadi. Raqib tomon u tomon a'zolarining hammasini tutib olsalar tomonlar o'zaro g'olib chiqib, o'zaro o'rin almashadilar. O'yin shu zaylda bolalar charchaguncha davom etadi.

Bu o'yin bolalarda chaqqonlik, epchillik ziyorlik kabi jismoniy sifatlarni tarbiyalaydi. Ularni ruhan sezgir, tiborli bo'lishlarida muhim rol o'ynay oladi.

5. Urdi-qochdi.

Bu o'yin ham yuqoridagi o'yinga mazmunan yaqin keladi **O'yin qoidasi:** o'yinga qatnashuvchi bolalar bir, ikki hisobi bilan ikki guruhga bo'linadilar. Guruhlar orasidagi masofa 12-13 qadam bo'ladi. Oldin birinchi guruh bolalar qo'llarini uzatib turadilar. Birinchi guruhdan bir bola borib, qarshi guruhdagi biror bolaning qo'lga urib qochadi. Keyingilar uni tutishga chog'langan bo'lib, bu niyatlarini qo'lga urish paytida amalga oshirishga ulgurishlari kerak, tutolmasalar, u o'z guruhiga borib qo'shiladi. Tuta olsalar - shu urib qochgan bola o'yindan chiqadi. Ikkinchi guruh ham shu ko'rinishda o'yinni davom ettiradi. O'yinchilar soni kamayib boraveradi. Qaysi guruh ko'p bolani urib chiqarsa, o'sha tomon g'olib hisoblanadi. O'yinni yoz, kuz fasllarida o'ynaydilar.

6. Do'ppi kiyishda kim golib?

Bu o'yin qadimgi o'zbek xalqining milliy o'yinlaridan biri hisoblanadi. Bolalarni chaqqonlikka, tezkorlikka o'rgatadi.

O'yinning qoidasi: O'yinda butun bir sinf o'quvchilari qatnashishi mumkin. O'qituvchi tomonidan o'quvchilarni teng ikkiga bo'linadi. 30 metr masofani ikkita bayroqcha bilan belgilash kerak. Ikkinchi guruhdan ikki bola yugurib borib kelishi va o'yinni bajarishi - do'ppi boshdan tushmasligi kerak.

O'yin shu tariqa guruhdagi bolalarning boshiga duppi kiygizilgunga qadar davom etadi.

7. To'rt muyush.

Bu qadimgi o'yinni bolalar yangi qurilayotgan o'yinlarning ichida o'ynaganlar. Muyush dialektik so'z bo'lib, adabiychasiga burchakdir.

Uni hozirgi davrga moslashtirib "to'rt burchak o'yini" deb atash ham mumkin. O'yinga o'g'il va qiz bolalar aralash holda qatnashadilar.

O'yin qoidasi: o'yinni katta to'rt burchak chizilgan maydonda o'ynash mumkin. o'yinga birgalikda 5 bola qatnashadi. Ular to'rtburchaklarning o'rtasida

turadilar. Beshovlarining ichidan xohlagan biri buyruk beruvchi: "Burchaklar egallansin", - so'zini aytadi. Bolalar burchaklarga qarab yugurishadi.

To'rttasi burchaklarni egallaydi. Biriga burchak etmaganligidan, uni egallay olmay koladi. Burchak egallagan bolalar esa bir-birlari bilan o'rin almashtiradilar. o'rin almashtirish paytida burchak ololmagan bola g'oyat hushyor turishi kerak. O'rin almashish paytida kim ulgurolmay qolsa, u chaqqonlik bilan usha burchakni egallab olishga oshiqadi.

O'yin shu xilda davom etaveradi. Bu o'yinham bolalarni hushyor va chaqqon, ziyrak qilib tarbiyalashda ahamiyatlidir. Bu o'yinni to'rtburchakka sinfdagi bolalarning hammasi ikkiga bo'linib, musobaqa tarzida ham o'ynash mumkin. Eng chaqqon, ziyrak o'yinchini o'yin oxirida rag'batlantirish ham mumkin.

8. Yulduz.

Bu o'yinni beshburchak o'yini deb ham atash mumkin.

O'yin qoidasi: o'yinda dastlab 6 ta bola ishtirok etadi. O'yin besh qirrali yulduz shaklida o'ynaladi. Beshburchakda bitta bola turadi. Oltitasi markazda bolaning o'rniga borib turadi. Nomi aytilgan bola esa markazga qarab yurishi kerak. Kim oldin borsa o'sha yutgan bo'ladi va o'yinga boshchilik qiladi. etib kelolmagani o'yindan chiqadi, o'yinga boshqa bola kiradi.

O'yinni bu ko'rinishda davom ettirish uning qiziqarligini oshiradi:

Bir sinf o'quvchilari beshta yoki oltita yulduzga bo'linib musobaqa qilib ham o'ynashlari mumkin. Bunda beshta yoki oltita yulduz ichidan olti bola finalga chiqadi.

Eng chaqqon bola g'olib hisoblanadi. Bu o'yin bolalarning chaqqonligini oshirib, ziyraklik qobiliyatini o'stiradi.

9. Kunduz-kecha.

O'yin ochiq havoda maxsus maydonchada yoki zalda o'tkaziladi.

O'yinga tayyorlanish: Maydonchanning o'rtasida bir-biridan bir ikki qadam orasida ikkita parallel chiziq tortiladi. Maydonchanning qarama-qarshi

tomonlariga ikkala chiziqdan 15-30 qadam narida bittadan uy chiziqlari bo'ylab bir-biriga orqa o'girib sarflanadi. YA'ni har bir guruh o'z uyiga qarab turadi.

Guruhlardan qaysi biri "kecha" qaysi biri "kunduz" bo'lishi qur'a tashlash yo'li aniqlanadi.

O'yinning tavsifi: Bolalarning eng balandi boshqaruvchi bo'ladi, yoki o'qituvchining o'zi boshqaruvchi bo'lishi mumkin. O'yin boshlanganda bolalar ikki joyda to'g'ri burchak hosil qilib turishi kerak. Boshqaruvchi "kunduz" deyishi bilan har ikki tomon a'zolari yugurib borib o'z o'rinlarini almashtiradilar. YA'ni avvalgidek burchak hosil qilib turishlari kerak. O'rinlar almashtirilib burchak hosil qilgan paytda oralari ochilib qolsa yoki egri-bugri burchak hosil bo'lsa, bunga yo'l qo'ygan tomon yutqizgan hisoblanadi.

O'yinning boshqacha ko'rinishida esa "kunduz" deganda "kecha" guruhi o'z uyiga qochadi. "Kunduz" guruhi quvlaydi, quvganlar qochganlarni tutib keladilar. qochganlarni ko'proq ushlagan guruh g'olib chiqqan hisoblanadi.

O'yinning qoidalari: 1. "Kecha" desa har ikkala tomon ham o'rinlaridan jilmasliklari kerak, ba'zilar "kecha" deganda ham yugurib ketishlari mumkin. Bu o'yin hushyorlikni talab qiladi.

2. Boshqaruvchining "kecha" yoki "kunduz" deb signal bermay turib o'z uyiga qochishi mumkin emas.

3. Qochayotganlarni uy chizig'igacha bo'lgan oraliqdagina ushlash mumkin.

4. Ushlangan uyinchilar hisobga olingach, ular yana o'yinda boshqalar bilan bir qatorda qatnasha oladilar va ularni yana ushlashi mumkin.

O'yinning ta'lim-tarbiyaviy ahamiyati. Bu o'yin o'quvchi-larning diqqatini o'stiradi. Ularning tez yugurishiga, o'z muhitini yaxshi bilib ish ko'rishga o'rgatadi. Qisqa masofaga ildam yugurish o'yindagi harakatlarning asosiy turidir. O'yin asosan yoz faslida o'ynaladi.

10. Olacha tovuq o'yini.

Bu o'yin kengroq maydonda o'ynaladi. O'qituvchi bolalarni maydonga olib chiqadi va oldiga to'playdi.

O'yinning tasnifi: O'qituvchi o'quvchilarning diqqatini bir joyga to'playdi. Maydonning uzoq bir chekasida turgan buyum yoki daraxtga qarab bunday deydi: "Olacha tovuq qilig'i sovuq, borib-borib terakni ushlab kelinglar" - deydi. Bolalar o'sha tomonga qarab yugurib ketadilar. Kim birinchi bo'lib yugurib borib, ushlab qaytsa shu bola rag'batlantiriladi. O'qituvchi ikki-uch marta buyum yoki daraxt turgan joyga qarab yuqoridagi gapni aytgandan so'ng bir marta oldi tomonga qarab orqadagi biror narsaning nomini aytadi.

Agar hushyor bola bo'lsa, darrov o'sha narsani ushlaydi, agar hushyor bo'lmasa o'qituvchi qarab turgan tomonga yugurib ketib, aldanib kulgi bo'ladi va o'yindan chiqadi. Bu o'yinning bola ruhiyatiga ham ta'siri kuchli, o'rtoqlari oldida kulgi bo'lishni istamagan bola diqqatini shu o'yinga jamlab hushyor va chaqqon bo'lishga harakat qiladi. O'yin shu tarzda davom etadi.

11. «Kes-kes» o'yini.

Bu o'yinni birinchi va turtinchi sinflarda o'ynash mumkin. Sinfdagi bolalar ikki guruhga ajratiladi, o'yingohda bolalar soniga moslab doira chiziladi. Bolalarga moslab degani chizilgan doira buylab birinchi guruh bolalari saflanadi. Saflanganda har bir bolaning oraligi 1,5 metr bo'lishi kerak. Doira o'rtasiga to'pni qo'yamiz. Doirada saflangan guruh shu to'pni ko'riqlashi kerak, lekin o'zlari doira ichiga kirishi mumkin emas.

Ikkinchi guruh o'quvchilari hujumchilar deyiladi, ular to'pni olishga harakat kilishi kerak. Doiraga kirmokchi bo'lganda himoyachilarning qo'li tegsa o'yindan chiqadi. Himoyachilarni o'yindan chiqarish uchun, agar himoyachi hujumchini ushlab uchun doiradan tashqariga quvib chiqsa, ikkinchi hujumchi himoyachini izidan kesib o'tishi kerak. SHunda himoyachi o'yindan chiqadi. Hujumchining asosiy vazifasi to'pni olish uchun doiraga kirishi kerak.

Himoyachining asosiy vazifasi doiraga kirgizmaslik. Shuning uchun ikkala guruh yutishi oson bo'lishi uchun raqibini son jihatdan kamaytirishi lozim.

Hujumchilar himoyachilarni kamaytirib doiraga birtasi kirsam, endi uning vazifasi to'pni doiradan olib chiqib ketishdir. Olib chiqib ketsam, yutgan hisoblanadi.

Koptokni bir kishi olib chiqishi juda qiyin, ikki kishi kelsa ular to'pni bir-biriga tashlab himoyachilarni chalg'itib chiqib ketishi oson.

Bu o'yin bolalarni chaqqonlikka, epchilikka va sezgirlikka o'rgatadi, bolalarni hammasi bir vaqtda harakatda bo'ladi.

12. «Qirq tosh» o'yini

O'yinga tayyorgarlik. O'yin maysazorda, sport zalida yoki maydonchada o'tkaziladi. Start chizig'idan boshlab uzunasiga har birbolani hisobga olib (6-6, 10-10, 20-20 va h.k.) bir metrdan aniq parallel chiziqlar belgilaniladi. Har bir bola tosh o'miga bittadan lattadan tikilgan koptokchani qo'lga ushlab tayyorlanib turadi.

O'yinning tavsifi. Hakam yoki o'qituvchining hushtagiga binoan har bir bola belgilangan har bir metrga yugurib borib toshni yoki koptokni qo'yib, o'z joyiga qaytib olib keladi. Oxirgi o'yinchi toshini olib borib qaytgandan so'ng, yana biri o'z toshini yugurib borib qaytib olib keladi. Qaysi komanda birinchi bo'lib o'z koptok- chalarini terib olib kelsa, o'sha komanda g'olib deb hisoblanadi.

O'yin qoidalari. Chiziqdan chiqish, koptokchani boshqa o'yin- chilarga uzatish, oldindan start chizig'idan chiqib ketish man etiladi.

Pedagogik ahamiyati. O'yinda tezkorlik reaksiyasi, aniq mo'ljalga olish, harakatlarning mosligi, tez fikirlash kabi sifatlar o'rganiladi. O'yin komanda bo'lib o'ynalganligi uchun jismoniy his qilishni rivojlantiradi. O'yinning o'ziga xos harakati koptokni doiraga aniq qo'yish va olib kelishdir.

13.«Cho'pon» (yoki «Podachi»)o'yini

O'yinga tayyorgarlik. O'yin sport maydonida yoki zalda o'tkazilishi

mumkin. O'yinni boshlash oldidan to'pni otish joyi belgilanadi, chiziladi. To'pni otish chizig'idan 25-30 metr uzoqlikda marra belgilanadi. Ikki komanda ishtirokchilari otish joyida qolish uchun qur'a tashlaydilar. Otish joyida qolgan o'yinchilarga qarshi komanda maydonga chiqib joylashadi. Otish joyidan o'yinchi kop-tokni o'yinga tashlab beradi.

O'yinning tavsifi. Otish joyidan o'yinchi koptokni iloji boricha uzoqqa otishi lozim, koptok uzoqroqqa ketsa, o'yinchi tezda yugurib chiqib marraga borib, joyiga qaytib keladi. So'ngra doira uy ichida dam olib turadi. Himoyachilar urilgan koptokni tepadan yoki yerdan ilib olsalar, marraga yugurgan o'yinchi uradi, koptok tegsa, himoyachilar otish chizig'iga yuguradilar. Koptok tekkan o'yinchi darhol koptokni tutib olib, himoyachilardan biriga otadi. Bu holda ular ham otish chizig'iga yuguradilar, ya'ni yana joy almashadilar. Shunday qilib, o'yinchilar qaysi komandadan bo'lmasin, ketma-ket koptokni tegdirmasdan o'yinni muvaffaqiyatli tugasalar, o'sha komanda g'olib chiqadi.

O'yin qoidalari. Koptokni maydonga to'g'ri tashlash talab etiladi. O'yinda imkoniyat boricha tennis koptogini ishlatish lozim, agar bo'Mmasa, rezina yoki matodan qilingan koptok ishlatiladi.

Pedagogik ahamiyati. O'yin voleybol o'yiniga tayyorlash usullaridan bin bo'lib, voleybol o'yini uchun xos bo'lgan to'pni egallash malakasini rivojlantirishga yordam beradi. O'yinda voleyboldagi kabi to'p uzatish malakasini rivojlantiriladi.

O'yini aniq harakatni, chaqqonlikni, aniq nishonga urishni, kelishgan holatda harakat qilishni rivojlantirishga yordam beradi.

14.«Arqon talashish» o'yini

O'yinga tayyorgarlik. Maydonchani qarama-qarshi tomonlariga o'zaro parallel ikki chiziq o'tkaziladi. Hamma o'yinchilar kuch jihatidan ikki komandaga bo'linadilar va chiziqlar orqasiga o'tib turadilar. Ikki chiziq oralig'iga maydochani o'rtasiga ser-tugun qilib o'ralgan arqon qo'yiladi. Arqonning qoq o'rtasiga mngli latta bog'lab qo'yilgan bo'ladi.

O'yinning tavsifi. O'qituvchi signal berishi bilan ikkala komanda o'yinchilari yugurib kelib, arqon tugunlarini yechadilar va uni o'z tomonlariga tortadilar. Belgilangan vaqt -45 sekund-1 daqiqa mobaynida arqonning ko'proq qismini o'z chizig'idan o'tkazgan komanda g'olib hisoblanadi.

O'yin qoidalari. 1.Faqat signal berilgandan keyingina chiziq- dan o'tib, arqon tomonga yugurish mumkin. 2.Har bir komanda arqonni talashayotgan vaqtda uning rangli lattagacha bo'lgan bir qismidan, ya'ni arqonning yarmidan ushlashi mumkin. 3.Arqon faqat qo'l bilan tortiladi. 4.Oyoqni tirash uchun yemi yumshatish, chuqurchalar o'yish, qo'llar bilan yerga tayanish, arqonni oyoqlar orasiga qistirish, yerga o'tirish yoki yotish mumkin emas. Ushbu qoidalami buzib, arqonni o'z tomoniga tortib o'tkazgan koman- daning yutug'i hisobga olinmaydi.

Pedagogik ahamiyati. Bu o'yin boialarda tez harakat qilishni, chaqqonlikni, sabr-toqatlik bilan harakat qilishni tarbiyalaydi. O'yin ko'proq jamoa bo'lib harakat qilish, chidamlilik malakalarini oshirishga yordam beradi.

Metodik ko'rsatmalar. Bu o'yinda o'quvchilarning kuch va chaqqonligini oshirishga birdamlik bilan harakat qillishlariga erishish lozim. Bu o'yinni o'g'il bolalar bilan ham, qiz bolalar bilan ham (alohida-alohida) o'tkazish mumkin.

15.«Nina, ip va tuguncha» o'yini

O'yinga tayyorgarlik. O'yinchilar qo'l ushlashib, aylana hosil qilib turadilar. Uchta o'yinchi aylanadan tashqarida kema-ket turadi. Ulardan birinchisi «ninacha», ikkinchisi «ip» va uchinchisi «tuguncha» bo'ladi.

O'yinning tavsifi. Nina har tomonda yugurib yuradi. Ip bilan tuguncha ham uning ketigan ergashib yurishadi. Agar ip chigallashib (boshqa tomonga ketib) qolsa yoki uni tuguncha ushlasa, o'yin qaytadan boshlanadi va yangi nina, ip hamda tuguncha tayinlanadi.

O'yin qoidalari. O'yinchilar qo'llarini ko'tarib, nina, ip va tugunchaga yo'l ochib turishlari lozim.

Pedagogik ahamiyati. O'yin boialarda intizomni, diqqatni, sezgirlikni

rivojlantirishga yordam beradi.

Metodik ko'rsatmalar. Eng epchil, ziyrak o'quvchilarni nina qilib tayinlash kerak. Nina, ip va tuguncha qilib tayinlangan o'quv- chilar uzoq vaqt xato qilmay yuguraversalar, boshqa o'yinchilarni ham o'yinda faol qatnashtirish maqsadida ularni almashtirish mumkin.

16. Chopon ko'l (choponni yoki rangli koptokni ushlab) o'yini.

O'yinning tavsifi: o'yinda ishtirok etuvchi hamma bolalar davra olib chordona qurib o'tiradilar. Buning uchun o'yinni faqat yoz faslida o't-o'lanli, maysali maydonchada o'ynash mumkin. Bu o'yinni o'tkazish uchun davra ichida qo'ldan-qo'lga uzatiladigan taxlangan (buklangan) chopon yoki rangli to'p kerak bo'ladi.

Onaboshi davraning tashqarisida yugurib yuradi va choponni qo'shniga uzatilayotgan paytida ushlab olishga yoki ko'l tekkizishga intiladi. Chopon ushlab olinishi yoki qo'l tekkazilishi bilan aybdor o'yinchi onaboshining o'rniga borib turadi, onaboshi esa davraga borib o'tiradi va o'yin davom ettiriladi. Aybdorni o'qituvchi aniqlaydi.

Bu o'yin ham o'qituvchidan, ham o'quvchidan chaqqonlikni, hushyorlikni talab qiladi. Bu o'zbek xalq o'yinini qadimda chorvadorlarning bolalari tog', qir bag'irlarida, yashil maysalar ustida o'ynashgan. Hozir esa yoz oyida tashqarida o'ynaladi, agar sport zali jihozlangan bo'lsa, qish, bahor oylarida ham o'ynash mumkin.

Milliy harakatli o'yinlar tasnifidan ko'rinadiki, ko'pchilik o'yinlar qo'shma o'yinlar hisoblanadi. Shuning uchun ularni o'g'il va qiz bolalar birgalikda bajaradilar.

II BOB. TADQIQOTNING USULLARI VA

TASHKIL ETILISHI

2.1. Tadqiqotning usullari

1. Ilmiy adabiyot manbalarini tahlil etish va ilmiy-usuliy tajribalarini umumlashtirish:

a) ilmiy-usuliy adabiyotlar tahlili;

2. Milliy harakatli o'yinlar orqali jismoniy tayyorgarlik darajasini aniqlash.

3. Pedagogik tajriba o'tkazish

a) Tajriba boshida bolalarni har tomonlama baholash;

b) pedagogik kuzatuvlar tabiiy usulda aniqlanadi.

4. Olingan ma'lumotlarni matematik usulda tahlil qilish.

2.2. Ilmiy adabiyotlar manbalarini tahlil qilish va

amaliy tajribalarni umumlashtirish

Milliy harakatli o'yinlar orqali boshlang'ich sinf o'quvchilari jismoniy tarbiyasiga jismoniy tajribalar ta'sirini pedagogik sohadagi adabiyotlar tahlil qilib umumlashtirildi.

O'zbek xalq milliy harakatli o'yinlarini boshlang'ich sinflarda o'tkazishni rejalashtirish va nazorat qilish hujjatlarining tahlili jarayonida I – IV sinf o'quvchilarning jismoniy tarbiya dasturida milliy o'yinlardan berilgan mashqlar samaradorligi aniqlandi.

2.3. Pedagogik kuzatish va nazorat testlari

Boshlang'ich sinf o'quvchilarining milliy harakatli o'yinlardan foydalanishi ular jinsiga, yoshiga qarab, jismoniy tayyorgarligi hisobga olgan holda aniqlandi.

Yuqoridagi vazifalarni amalga oshirish uchun Termez tumani 2-sonli umumta'lim maktabi va 3 - sonli umumta'lim maktablarida pedagogik tajriba ishlari olib borildi.

Bunda jismoniy tarbiya mashg'ulotlari, ochiq havodagi milliy harakatli o'yinlar, umumiy jismoniy tayyorgarlik bo'yicha mashq jarayonida bolalarning harakat faolligini oshirishga, shikastlanishning oldini olishga qaratilgan tarzda o'tkazildi.

Nazorat qilingan sinflarda o'zbek milliy harakatli o'yinlari bo'yicha jismoniy tarbiya mashg'ulotlari tanlab olingan samarali vositalar asosida o'tkazildi.

2.4. O'quvchilarning jismoniy tayyorgarlik darajasini aniqlash

I – IV sinf o'quvchilarning jismoniy tayyorgarligi darajasi berilgan maxsus testlar orqali aniqlandi. Bulardan faqat 3x10 m ga mokisimon yugurish va 30 m.ga yuqori startdan yugurish maxsus testidan malakaviy bitiruv ishimizda foydalandik.

Yuqorida keltirilgan maxsus testlar o'quvchilarning milliy xalq harakatli o'yinlarini o'rganish jarayonidan keyin o'tkaziladi.

2.4.1-jadval

I – IV sinf o'quvchilarning jismoniy tayyorgarligini aniqlash testlari

№	Testlarning nomi	Bajarilish uslubiyati
1	2	3
1.	3 x 10 metrga mokisimon yugurish (soniya)	Test maktab maydonchasida o'tkaziladi. Umumiy rivojlantiruvchi mashqlardan so'ng kuzatiluvchi bola uni yuqori startdan 2-3 urinishda bajaradi. Ko'rsatkich sekundomer yordamida olinadi. Bu testni qabul qilishda 10 metr oraliqda ikkita parallel chiziq chiziladi. Mokisimon yugurish uchun qarama- qarshi chiziqda bir xildagi 3ta buyum kerak bo'ladi(kubiklar, bulavalar v.h.). Sinaluvchi hushtak chalish yoki «Boshla!» buyrug'i bilan qatnashuvchilar chiziqlardan yuguradi, bitta buyumni olib (har bir bolaga ikkitadan buyum qo'yiladi) orqasiga o'giriladi va o'z yo'lagida orqaga qaytib yugurib kelib, buyumni chiziqdan tashqariga qo'yadi. Ikkinchi buyumni olish uchun yana oldinga yugurib kelib, qolgan ikkinchi buyumni olib orqaga qaytadi va birinchi buyumning yoniga

		qo'yadi. Buyumni otish va tashlash man etiladi. Ushbu testni o'tkazish qulayligi qatnashuvchi va nazoratchi bir chiziq tomonda turishadi hamda bola buyumni aylanib o'tmaydi.
2.	30m.ga yuqori startdan yugurish	Bu test maxsus ajratilgan yugurish yo'lagidan o'tkaziladigan mashg'ulot. Test sinovidan oldin umumiy rivojlantiruvchi tayyorlov mashg'ulot mashqlari o'tkaziladi, so'ng kuzatiluvchi bola 2-3 marta yugurishni bajaradi va eng yaxshi ko'rsatilgan natija olinadi, dam olish oralig'i 5 daqiqa. Test natijalari sekundomer bilan o'lchanadi.

2.5. Matematik statistika uslublari.

Olib borilgan ilmiy tadqiqot ishlari tahlil qilindi, oldingi olingan natijalar solishtirildi hamda matematik statistika usullari bilan olingan ma'lumotlar ishlab chiqildi.

Tadqiqotlar, tajribalar matematik statistik uslubda ishlab chiqildi. Unda guruhlarining statistik ko'rsatkichlari (o'rtacha kvadrat og'ma, variatsiya koeffitsiyenti va boshqalar) hisoblab chiqildi.

SHuningdek, statistik farazlar (Student t-mezoni bo'yicha) aniqlandi. Barcha hisob-kitob ishlarida «Windows-Excel» kompyuter dasturidan foydalanildi.

2.6. Tadqiqotning tashkil qilinishi

Tadqiqot 2 bosqichda tashkil etildi. Birinchi bosqich muammoning nazariy tahliliga, pedagogik kuzatuvlarga, tadqiqot mavzuiga asos bo'lgan tajriba bo'yicha, tadqiqot usullarini ishlab chiqishga qaratildi. Harakatli o'yinlarga oid ddabiyotlar manbalari o'rganildi va tahlil qilindi.

Ikkinchi bosqich muallifning bevosita Termez tumanidagi 2 - sonli umumta'lim maktabi va 3 - sonli umumta'lim maktablarida tajriba-sinov ishini tashkil etishi, o'tkazishi bilan bog'liq holda davom etdi.

Yakunlovchi tajriba natijalari tahlil etilib, taqqoslandi, umumlashtirildi, ma'lumotlar matematik va statistik usullar bilan ishlab chiqildi.

III BOB. O'TKAZILGAN TAJRIBA- SINOV NATIJALARI KO'RSATKICHLARI SAMARADORLIGI

3.1. Tajribagacha bo'lgan jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlari hamda ularning tahlili

Jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlari va ularning tahlili. Navoiy 5-sonli va 10-sonli umumta'lim maktablarining I – IV sinf o'quvchilarining jismoniy tayyorgarligi natijalari aniqlandi.

Biz malakaviy bitiruv ishimizda faqat 3x30 mokisimon yugurish va 30 metrga yugurish testini aniqladik. 3.1.1-jadvaldan ko'rinib turibdiki, Chaqqonlik sifatlarini tarbiyalash uchun ya'ni 3x10 metr mokisimon yugurishda milliy harakatli mashqlarni bajarishga bo'lgan imkoniyatlar o'g'il bolalarda I sinf o'quvchilarida 10,6 soniyadan 10,3 soniyagacha, qiz bolalarda 11,0 soniyadan 10,5 soniyagacha o'zgaruvchan holatni ko'rsatdi.

Tezkorlik sifatlarini ko'rsatuvchi 30 metrga yugurish natijalari o'g'il bolalarda I – II sinf o'g'il bolalarning natijalari (8,6 soniyadan 8,3 soniyagacha), III – IV sinf o'g'il bolalarda (7,6 soniyadan 7,1 soniyagacha); I – II sinf qiz bolalarda 8,5 -8,4 soniyagacha, III – IV sinflarda 7,7-7,1 soniyaga tengdir. SHu bilan birga, sinfdan sinfga o'tishi bilan ko'rsatgan natijalarning vaqti qisqarib borishi aniqlandi.

Jadvaldagi ma'lumotlarga sinfdan-sinfga tezkorlik mashqlarini bajarishga bo'lgan imkoniyatlar o'zgaruvchan holatni ko'rsatdi.

Bu ko'rsatkichlar boshlang'ich maktab yoshidagi bolalar orasida tezkorlik mashqlarini bajarishda natijalarning pasayib borayotganligini ko'rsatadi. Bunda yaxshi natijalarga erishish uchun bolalarning yoshini hisobga olgan holda milliy harakatli o'yinlari, jismoniy tarbiya vositalaridan unumli va samarali foydalanishni to'g'ri yo'lga qo'yish zarur.

3x10 metrda mokisimon yugurish (soniyada) I – II sinfdagi o'g'il bolalarning ko'rsatkichlari 0,3 soniyaga teng bo'lsa, III – IV sinf o'g'il bolalar o'rtasidagi farq 0,9 soniyaga teng. Qiz bolalarda esa 0,6 soniyaga teng bo'ldi.

Jadvaldagi ma'lumotlarga ko'ra 30 metrda yuqori startdan yugurish tezkorlikni rivojlantiruvchi qobiliyat hisoblanadi.

I sinfda 7 yoshli tajriba guruh o'g'il bolalarining tajribagacha jismoniy tayyorgarlik 8,5 soniya, qiz bolalar esa 9,01 soniyani, II sinf o'g'il bolalar 8,3 soniyani, qiz bolalar esa 8,6 soniyani, III sinf o'g'il bolalar 7,5 soniya, qiz bolalar esa 7,9 soniyani, IV sinf o'g'il bolalar 7,1 soniya, qiz bolalar esa 7,3 soniya natijani ko'rsatdi.

Ular o'rtasidagi farq I – II sinf o'g'il bolalarda 0,2 soniyani, qiz bolalarda esa 0,4 soniyani, III - IV sinf o'g'il bolalarda 0,4 soniyani, qizlar esa 0,4 soniyani tashkil etganini kuzatdik. III - IV sinf o'g'il bolalari 7,5; 7,1 soniyalarga erishdi, shu yoshdagi qizlarning natijalari esa 7,9; 7,3 soniyalarga teng keldi (3.1.2-jadval).

Nazorat guruhlarini I – II – III – IV sinflarning o'g'il bolalarida 8,4; 8,2; 7,5; 7,0 soniyaga qisqargan bo'lsa, shu yoshdagi I – II – III – IV sinflarning qiz bolalarni natijalari 8,6; 8,3; 7,9; 7,2 soniyaga teng ekanligi kuzatildi.

Termez tumani I - IV sinf o'g'il va qiz bolalarning jismoniy tayyorgarligi

№	Testlar	Jinsi	n	I - sinf $\bar{x} \pm m$	n	II - sinf $\bar{x} \pm m$	n	III - sinf $\bar{x} \pm m$	n	IV - sinf $\bar{x} \pm m$
1.	Mokisimon 3x10m. yugurish (son.).	O'	42	10,6±1,29	48	10,1±1,67	34	9,6±1,33	55	8,8±1,92
2.	Yuqori startdan yugurish 30 m. (son.)			8,6±1,54		8,3±1,89		7,6±1,23		7,1±1,42
1.	Mokisimon 3x10m. yugurish (son.).	Q	45	11,0±1,67	57	10,6±1,28	45	10,2±1,58	61	9,5±1,78
2.	Yuqori startdan yugurish 30 m. (son.)			8,5±1,12		8,4±1,81		7,7±1,49		7,1±1,59

I – IV sinflarning o‘g‘il va qiz bolalarini tajribagacha bo‘lgan jismoniy tayyorgarlik ko‘rsatkichlari

№	Testlar	Jinsi	n	Tajriba $\bar{x} \pm m$	Nazorat $\bar{x} \pm m$	t	P
I sinf							
1.	3x10m.ga mokisi- mon yugurish.	O‘	19	0,6 ± 0,09	10,8 ± 0,17	1,02	>0.0
		Q	13	11,0 ± 0,15	10,9 ± 0,12	0,98	>0.05
2.	YUqori startdan 30 m.ga yugurish .	O‘	19	8,5 ± 0,07	8,4 ± 0,08	1,16	>0.05
		Q	13	9,01 ± 0,12	8,6 ± 0,04	1,08	>0.05
II sinf							
1.	3x10m.ga mokisi- mon yugurish.	O‘	19	10,3 ± 0,18	10,4 ± 0,13	0,24	>0.05
		Q	13	10,5 ± 0,10	10,5 ± 0,12	2,66	<0.05
2.	YUqori startdan 30 m.ga yugurish .	O‘	19	8,3 ± 0,10	8,2 ± 0,09	0,97	>0.05
		Q	13	8,6 ± 0,09	8,3 ± 0,10	0,68	>0.05
III sinf							
1.	3x10m.ga mokisi- mon yugurish.	O‘	19	9,8 ± 0,18	9,8 ± 0,18	0,76	>0.05
		Q	13	10,1 ± 0,13	10,1 ± 0,14	0,82	>0.05
2.	YUqori startdan 30 m.ga yugurish .	O‘	19	7,5 ± 0,08	7,5 ± 0,09	0,87	>0.05
		Q	13	7,9 ± 0,07	7,8 ± 0,08	0,80	>0.05
IV sinf							
1.	3x10m.ga mokisi- mon yugurish.	O‘	19	8,9 ± 0,12	8,9 ± 0,06	1,76	>0.0
		Q	13	9,5 ± 0,15	9,5 ± 0,13	1,49	>0.05
2.	YUqori startdan 30 m.ga yugurish .	O‘	19	7.1 ± 0,05	7,0 ± 0,07	1,76	>0.05
		Q	13	7.3 ± 0,09	7,2 ± 0,08	1,49	>0.05

Bu ko‘rsatkichlar boshlang‘ich sinf o‘quvchilari orasidagi chaqqonlik va tezkorlik mashqlarini bajarishda o‘g‘il va qiz bolalarning ko‘rsatgan natijalari bir-biridan unchalik katta farq qilmasligini isbotlaydi.

O‘g‘il va qiz bolalarning natijalari pasayib borayotganligidan yoki o‘shish darajasining pastligidan dalolat berayapti. Buning sababi jinsini, yoshini hisobga olgan holda jismoniy tarbiyaning milliy vositalari to‘g‘ri tanlanmaganligi, hozirgi vaqtda sport jihozlari va anjomlari kamligi, milliy harakatli o‘yinlar bilan o‘quvchilarning kam shug‘ullanganligida deb hisoblaymiz.

Shuningdek, tajriba boshida ikki oy davomida tajriba va nazorat guruhi o'quvchilari (I – IV sinf o'quvchilari) jismoniy tarbiya mashg'ulotlarining borish jarayoni, darslarga qatnashishi, davomati, bolalarning sog'liklarini tekshirish, rejada ko'proq milliy harakatli o'yinlar bilan bolalarning yoshi va jinsiga mos ravishda tanlab shug'ullantirish, mashg'ulotlardan tashqari olib boriladigan jismoniy tarbiyaning milliy vositalari ham aniqlandi.

Ma'lumki, bolalar jismoniy tarbiyasi, jismoniy rivojlanishi va tayyorgarligini usuliy, pedagogik nuqtai nazardan to'g'ri aniqlash uchun bolalar fiziologiyasi hamda ruhiyatini yaxshi bilish shart, shularga suyangan holda har bir mashg'ulot oldidan ma'lum vazifalar qo'yilishi lozim. Vazifalar soni ikki-uchtadan iborat bo'lib, ularni bir necha guruhlarga bo'lib o'tish, asosiy harakatlar va mashqlar, milliy harakatli o'yinlar tanlanadi. Tanlangan mashqlar, birinchidan, asosiy harakatlar bilan bog'liq bo'lishi lozim. Ikkinchidan, mashqlar o'quvchilarning yoshiga, tayyorgarlik darajasiga, jinsiga mos bo'lishi ham kerak. Bundan tashqari bu mashqlar bolaga oddiy, tushunarli, tanish va ular bajara oladigan bo'lishi shart. Shundagina bolalarda harakat ko'nikmasi hosil bo'lishi va malaka oshishini kuzatish mumkin.

3.2. Tajribadan keyin bo'lgan jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlari hamda ularni tahlili

Pedagogik tadqiqot boshida tajriba va nazorat guruhidagi I –IV sinf o'quvchilarining jismoniy tayyorgarligini faqat biz malakaviy ishimizda: 3x10 metrga mokisimon yugurish (soniya), yuqori startdan 30 metrga yugurish (soniya) testini aniqlandik, nazorat natijalari baholandi.

Navoiy shahridagi 5-sonli, umumta'lim maktabining boshlang'ich sinf o'quvchilari sinov-tajriba maqsadida olinib, turli pedagogik sharoit yaratilib, ularning yoshiga mos milliy harakatli o'yinlardan foydalangan holda ish olib borildi.

Tajriba-sinov boshlang'ich sinf o'quvchilarining harakat faolligini oshirish, ularning mustaqilligini tarbiyalash, bilim berish, jismoniy rivojlanishi va tayyorgarligini yaxshilash, takomillashtirishga qaratilgan chora-tadbirlarni izlash, ularni amalga oshirish asosida amalga oshirildi.

Tajriba o'tkazilayotgan sinflarda jismoniy tarbiya vositalari, milliy harakatli o'yinlar ya'ni jismoniy sifatlarni rivojlantiruvchi dastur talabidagi harakat ko'nikmasi va malakalarini egallashga qaratilgan holda tanlandi (3.2.1-jadval).

CHaqqonlik sifatini rivojlantiruvchi (3 x 10 metr masofada mokisimon yugurish) testida I sinf o'quvchilarini tajriba guruhi o'g'il bolalarining tajribadan keyingi jismoniy tayyorgarligi 9,6 soniya, yil oxiriga kelib, 1 soniyani ya'ni 10 foiz yaxshilangani kuzatildi.

Qiz bolalar esa 10,1 soniyani ko'rsatadi. II - sinf o'g'il bolalar 8,9 soniya, tajriba oxirida kelib, 1,4 soniyani tashkil etganligi kuzatildi. Qiz bolalar esa 9,3 soniyani tashkil qildi. III sinf o'g'il bolalar 8,3 soniya, qiz bolalarda 8,7 soniya ekanligini ko'rsatdi. IV sinf o'g'il bolalarda 7,7 soniya kuzatildi, qiz bolalarda 8,7 soniya natija yaxshilandi (3.2.1 -jadval).

3.2.1-jadval

I – IV sinf o'quvchilarning tajribadan keyin bo'lgan jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlari

№	Testlar	Jinsi	n	Tajriba $\bar{x} \pm m$	Nazorat $\bar{x} \pm m$	t	P
I sinf							
1.	YUqori startdan 30 m.ga yugurish .	O'	19	7,5 ± 0,10	8,0 ± 0,08	1,92	>0.05
		Q	13	7,8 ± 0,11	8,2 ± 0,09	1,37	>0.05
2.	3x10m.ga mokisi- mon yugurish.	O'	19	9,6 ± 0,10	10,4 ± 0,08	1,59	>0.05
		Q	13	10,1 ± 0,09	10,7 ± 0,11	1,33	>0.05
II sinf							
1.	YUqori startdan 30 m.ga yugurish .	O'	19	6,9 ± 0,05	7,8 ± 0,06	0,52	>0.05
		Q	13	7,3 ± 0,06	7,5 ± 0,11	0,41	>0.05
2.	3x10m.ga mokisi- mon yugurish.	O'	19	8,9 ± 0,12	9,8 ± 0,08	0,52	>0.05
		Q	13	9,3 ± 0,19	10,2 ± 0,11	0,41	>0.05

III sinf							
1.	YUqori startdan 30 m.ga yugurish	O'	19	$6,4 \pm 0,07$	$7,1 \pm 0,03$	0,68	>0.05
		Q	13	$6,9 \pm 0,09$	$7,2 \pm 0,06$	0,91	>0.05
2.	3x10m.ga mokisi- mon yugurish.	O'	19	$8,3 \pm 0,11$	$9,2 \pm 0,11$	0,68	>0.05
		Q	13	$8,7 \pm 0,15$	$9,5 \pm 0,14$	0,91	>0.05
IV sinf							
1.	YUqori startdan 30 m.ga yugurish .	O'	19	$5,7 \pm 0,09$	$6,3 \pm 0,05$	1,23	>0.05
		Q	13	$6,4 \pm 0,06$	$6,8 \pm 0,04$	1,02	>0.05
2.	3x10m.ga mokisi- mon yugurish.	O'	19	$7,7 \pm 0,15$	$8,3 \pm 0,06$	1,23	>0.05
		Q	13	$7,9 \pm 0,16$	$9,0 \pm 0,07$	1,02	>0.05

Pedagogik tajribaning yo'nalishi va mazmuni quyidagi usuliy holatni aniqlashga qaratildi:

a) materiallarni rejalashtirishda bolalarning dastlabki jismoniy tayyorgarligi hisobga olindi va ularga individual yondashish asosida tashkil qilindi;

b) o'tkazilgan pedagogik tadqiqot natijalariga ko'ra shu narsa ma'lum bo'ldiki, tajriba guruhida qo'llanilgan milliy harakatli o'yinlar majmuasi shu guruhlarda shug'ullangan bolalarning chaqqonlik va tezkorlik sifat ko'rsatkichlariga ijobiy ta'sir ko'rsatdi.

Jadvaldagi ma'lumotlarga ko'ra 30 metrga yuqori startdan yugurish tezkorlikni rivojlantiruvchi qobiliyat hisoblanadi. I sinf tajriba guruh o'g'il bolalarining tajribadan keyin jismoniy tayyorgarlik 7,5 soniya, yil oxiriga kelib, 1 soniyaga ya'ni 13 foiz yaxshilangani kuzatildi.

Shu yoshdagi qiz bolalarda tajriba oxiriga kelib, 7,8 soniya yaxshilandi. II sinf o'g'il bolalar 6,9 soniyaga yaxshilanganligi kuzatildi. II sinf qizlarda esa bu ko'rsatkich 7,3 soniyani tashkil qildi. III sinf o'g'il bolalar 6,4 soniya, qiz bolalarda 6,9 soniyani ko'rsatdi. IV sinf o'g'il bolalarda 5,7 soniyaga tengligi kuzatildi. Qizlarda 6,4 soniya natijani ko'rsatdi (3.2.2–jadval).

Boshlang'ich sinf o'quvchilari chaqqonlik sifatini rivojlantiruvchi 3x10 metrga mokisimon yugurishda tajriba va nazorat guruhleri o'g'il hamda qiz bolalarining natijalari statistik ishonchli ravishda $t = 1,76$; $t = 1,49$; $R > 0,05$ o'sishi kuzatildi.

Nazorat guruhiga qaraganda tajriba guruhi I sinf o'g'il bolalari 1 soniyaga farq qildi yoki 13 foizni tashkil etdi.

Qiz bolalarda 1,2 soniyaga, bu esa 15 foizni tashkil etadi. II8 yoshli tajriba guruhi o'g'il bolalari natijasi yil oxirida kelib, 1,4 soniyada yaxshiladi. Bu 20 foizni tashkil etishi aniqlandi.

III sinf tajriba guruhi o'g'il bolalarining ko'rsatgan natijalari quyidagicha ko'rinishga ega: 1,1 soniya, bu esa 17% ni tashkil qilgan bo'lsa, qiz bolalar 1,1 soniya qisqartirib, 14 % ga yil oxirida natijalarini yaxshilaganlar. SHu yoshdagi IV sinf o'g'il va qiz bolalarning pedagogik tajribadan keyingi natijalarini kuzatadigan bo'lsak, quyidagicha: 1,2 soniya bu 16 foizni, 1,6 soniya 20 foizni ko'rsatib, ko'rsatkich yaxshilanganligi kuzatildi (4.10-jadval).

Pedagogik tajribaning oxirida nazorat guruhi I sinf o'g'il bolalarning 3x10 m. masofada yugurish natijalariga nazar tashla ganimizda quyidagicha: yil oxirida kelib, 0,4 soniya, bu 4 foizni, qizlar esa 0,2 soniya, bu 2 % ga yaxshilanganligi kuzatildi. II sinf o'g'il bolalarda 0,6 soniya, 6% qiz bolalarda 0,3 soniya, bu 3% ni tashkil etdi.

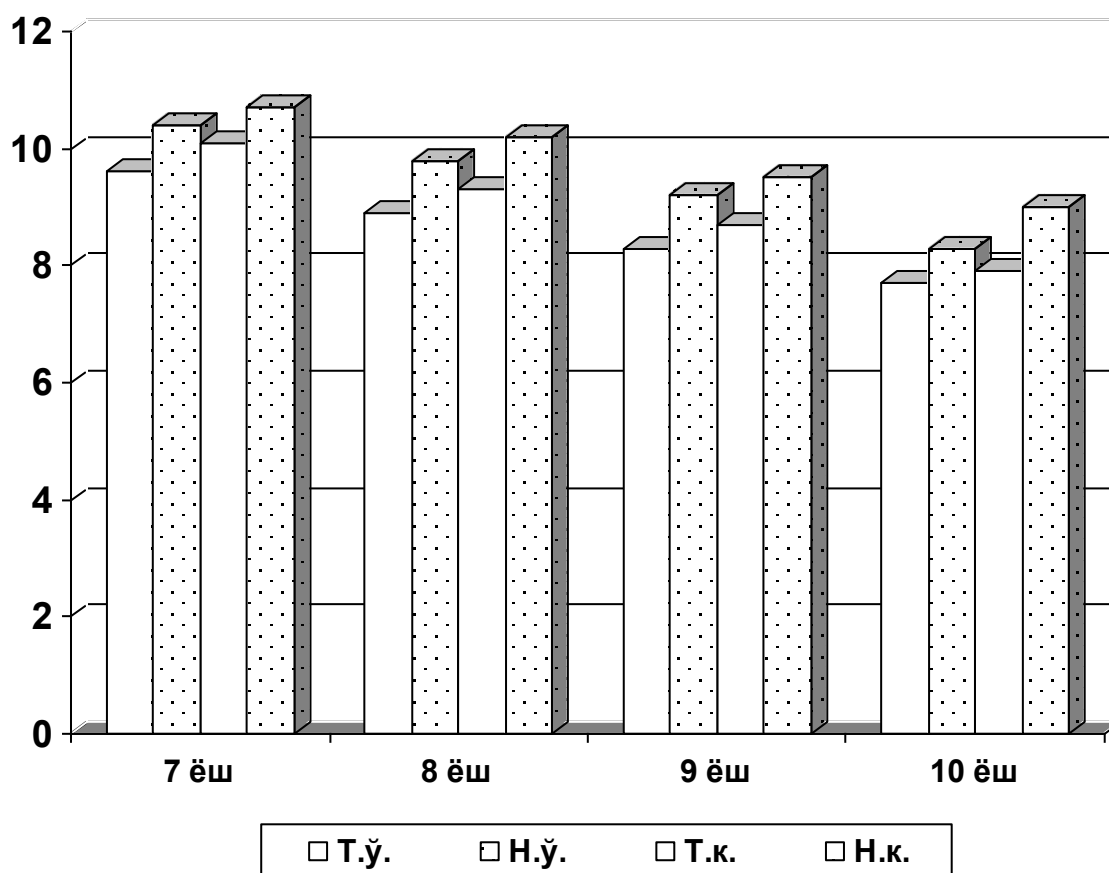
III sinf o'g'il bolalar natijalari quyidagicha: 0,6 soniya 7 % ni, qiz bolalar esa 0,6 soniya 6 % ga o'z natijalarini yaxshilashgan. III sinf o'g'il bolalari 0,6 soniya, 7 % natija ko'rsatdi (4.2-gistogramma).

Chaqqonlik sifatini rivojlantiruvchi 3x10m. masofada mokisimon yugurishda o'quvchilarning tajribadan keyingi natijalarini kuzatganimizda ko'rinib turibdiki, tajriba guruhi o'g'il va qiz bolalari natijani 9 % dan - 26 % gacha yaxshilagan bo'lsalar, nazorat guruhi o'g'il va qiz bolalari 2 % dan – 7 % gacha yaxshilashga erishgan. Demak, biz qo'llagan milliy harakatli o'yinlar to'g'ri tanlanganligini ko'rsatadi.

3.2.2-jadval

I – IV sinf o'quvchilarining 3 x 10 metr ga mokisimon yugurishda ko'rsatgan dastlabki va yakuniy natijalari

Sinf	Jinsi	n	Tajriba guruhi $x \pm m$	Nazorat guruhi $x \pm m$	t	p
I	O'	19	10,6 ± 0,09	10,8 ± 0,17	1,76	>0.05
			9,6 ± 0,10	10,4 ± 0,08	1,49	>0.05
I	Q	13	11,0 ± 0,15	10,9 ± 0,12	0,24	<0.05
			10,1 ± 0,09	10,7 ± 0,11	2,66	>0.05
II	O'	19	10,3 ± 0,18	10,4 ± 0,13	0,54	>0.05
			8,9 ± 0,13	9,8 ± 0,08	0,78	>0.05
II	Q	13	10,5 ± 0,10	10,5 ± 0,12	2,66	<0.05
			9,3 ± 0,19	10,2 ± 0,11	1,24	>0.05
III	O'	19	9,8 ± 0,18	9,8 ± 0,18	0,76	>0.05
			8,3 ± 0,11	9,2 ± 0,11	0,80	>0.05
III	Q	13	10,1 ± 0,13	10,1 ± 0,14	0,82	>0.05
			8,7 ± 0,15	9,5 ± 0,14	1,08	>0.05
IV	O'	19	8,9 ± 0,12	8,9 ± 0,06	1,76	>0.05
			7,7 ± 0,10	8,3 ± 0,06	1,29	>0.05
IV	Q	13	9,5 ± 0,15	9,5 ± 0,06	1,49	>0.05
			7,9 ± 0,16	9,0 ± 0,07	1,24	>0.05



3.2.2-gistogramma. I – IV sinflarning o'g'il va qiz bolalarini jismoniy tayyorgarlik natijalari. 3x10 m. mokisimon yugurish (soniya)

I – IV sinf o'quvchilarining yuqori startdan 30 m. ga yugurishda ko'rsatgan dastlabki va yakuniy natijalari I sinf nazorat guruhining o'g'il bolalariga qaraganda tajriba guruh o'g'il bolalari o'z natijalarini yilning oxirida kelib 1 soniyaga yaxshilashdi, bu esa 13 foizni tashkil qilib, ishonchli statistik o'sishga erishildi. Qiz bolalar esa yil boshiga qaraganda $t = 1,16$; $R < 0,05$ 1,2 soniyaga o'z natijalarini yaxshiladilar. Bu natija 15 foizni tashkil qildi.

II sinf tajriba guruhi o'g'il bolalarining ko'rsatgan natijalari pedagogik tajribadan so'ng statistik farqli ravishda $t = 1,02$; $t = 0,98$; $R > 0,05$ o'sdi, bu esa tajriba boshlang'ich sinf o'quvchilari o'g'il bolalarining natijasi nazorat guruhlariga qaraganda 1,4 soniyaga ya'ni 20% ga yaxshilanganligi ma'lum bo'ldi. Qiz bolalarning ko'rsatkichi ham 1,3 soniyaga ko'tarildi, bu esa 18 foizga yaxshilandi.

Nazorat guruhidagi I sinf o'g'il bolalarning natijalari yil oxiriga kelib dastlabki 0,4 soniya ya'ni 5% ko'tarildi. Qiz bolalarning ko'rsatkichi 0,7 soniyaga ya'ni 9 % ga yaxshilandi. I sinf yoshli o'g'il bolalarda 0,5 soniya, bu esa 5 foizni tashkil etdi.

SHuni ham aytib o'tish kerakki, nazorat guruhi boshlang'ich sinf o'quvchilarining natija ko'rsatkichlari tajriba guruhi ko'rsatkichlariga qaraganda pastroq; tajriba guruhida o'g'il va qiz bolalarning natijalari yaxshi ekanligini matematik statistik tahlil ko'rsatdi (3.2.1-jadval).

3.2.1.-jadvaldagi ma'lumotlarga ko'ra, natijalar III sinf tajriba va nazorat guruhlari o'rtasida statistik farqli ravishda $t = 0,87$; $t = 0,80$; $R > 0,05$ ga o'sgan.

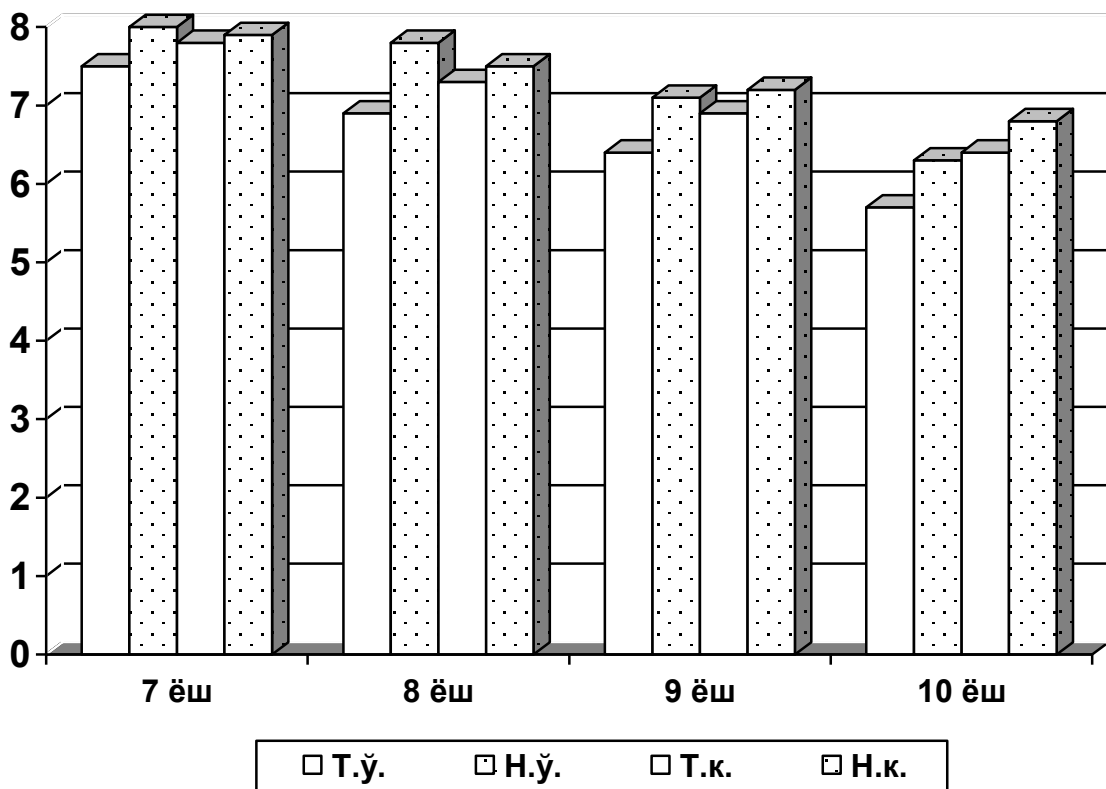
Bu esa tajriba guruh o'g'il bolalarining dastlabki va yakuniy ko'rsatgan natijalari quyidagicha namoyon etdi: 1,1 soniyaga ya'ni 17 % ga qisqarganligini, qiz bolalarda ham 1,1 soniyaga qisqarganligi, ya'ni 14 % ga yaxshilanganligi aniqlandi (1-gistogramma). SHu yoshdagi nazorat guruhi o'g'il bolalarining natijasi 0,8 soniyaga ya'ni 11 % ga yaxshilandi. Qiz bolalar natijasi esa 0,4 soniyani 6 % ni tashkil etdi (3.2.2- gistogramma).

3.2.1-jadval

I – IV sinf o'quvchilarining yuqori startdan 30 m. ga yugurishda ko'rsatgan dastlabki va yakuniy natijalari

Sinf	Jinsi	n	Tajriba guruhi $x \pm m$	Nazorat guruhi $x \pm m$	t	p
I	O'	19	8,5 ± 0,07	8,4 ± 0,08	1,16	>0.05
			7,5 ± 0,08	8,0 ± 0,08	1,08	>0.05
	Q	13	9,01 ± 0,12	8,6 ± 0,09	1,02	>0.05
			7,8 ± 0,08	7,9 ± 0,09	0,98	>0.05
II	O'	19	8,3 ± 0,10	8,2 ± 0,09	0,97	>0.05
			6,9 ± 0,06	7,8 ± 0,06	0,68	>0.05
	Q	13	8,6 ± 0,09	8,3 ± 0,12	1,54	<0,05
			7,3 ± 0,06	7,5 ± 0,11	1,24	>0.05
III	O'	19	7,5 ± 0,08	7,5 ± 0,09	0,87	>0.05
			6,4 ± 0,07	7,1 ± 0,06	0,80	>0.05
	Q	13	7,9 ± 0,07	7,8 ± 0,08	0,89	>0.05
			6,9 ± 0,09	7,2 ± 0,06	1,08	>0.05
IV	O'	19	7,1 ± 0,05	7,0 ± 0,07	1,76	>0.05
			5,7 ± 0,06	6,3 ± 0,05	1,29	>0.05
	Q	13	7,3 ± 0,09	7,2 ± 0,07	1,49	>0.05
			6,4 ± 3,18	6,8 ± 0,04	1,24	>0.05

III sinf tajriba guruhining o'g'il bolalari natijasi 1,4 soniyaga yaxshilandi. Bu esa 26 foizga, shu yoshdagi qizlar esa 0,9 soniyaga yaxshilandi, ya'ni 14 foizga ko'tarildi. SHu yoshdagi nazorat guruhi o'g'il va qiz bolalarining ko'rsatgan natijalari 0,7 soniya, bu esa 11% ni, qizlarda 0,4 soniya 6 %, tajriba guruhidagi o'g'il va qiz bolalarning statistik farqli ravishda o'sganligini ko'rish mumkin.



3.2.2-gistogramma. I – IV sinflarning o’g’il va qiz bolalarini jismoniy tayyorgarlik natijalari yuqori startdan 30 m. yugurish (soniya)

Tezkorlikni rivojlantirish va tarbiyalashning asosiy yo’li yangi xilma-xil harakat malaka, ko’nikmalarini shakllantirish demakdir. Bu esa harakat malakalarining zahirasi ortib borishiga sabab bo’ladi, harakat funksional imkoniyatlariga samarali ta’sir ko’rsatadi. Tezkorlikni rivojlantirish uchun balandlikka turli usul bilan: orqachasiga, oldi, yonlanma, aylanib yugurib sakrash, o’yinlarda turli taktik kombinatsiyalarni qo’llash, mashqlarni bajarishda tez-tez sheriklarini almashtirish, milliy harakatli o’yinlarni erkin, tez-tez o’zlashtirish va qo’llash asosida rivojlantirish mumkin (3.2.1-jadval).

I – IV sinf o’quvchilarining arg’amchidan sakrashda ko’rsatgan dastlabki va yakuniy natijalari shu jadval ma’lumotlariga qaraganda, I sinf o’quvchilari o’g’il bolalari ko’rsatgan natijalari tajribadan keyin 5,2 martaga yaxshilandi, bu 20,2 foizni tashkil qilgan bo’lsa, qiz bolalarda ham 6,1 martaga yaxshilandi, bu esa 24,5 foizni tashkil etdi.

III sinf o'quvchilarining arg'amchidan sakrash bo'yicha tajriba guruhi o'g'il bolalari 4,6 marta sakragan, ya'ni bu 17,9 foizni tashkil qilgan bo'lsa, tajriba guruhi qiz bolalari 7 marta, bu esa 23,1 foizni tashkil etdi.

YUqorida ko'rsatib o'tilgan tajribalarimiz shuni ko'rsatdiki, jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini xalq milliy harakatli o'yinlaridan foydalanib tashkil etish va o'tkazish bolalar jismoniy rivojlanishi samaradorligini oshirishning asosini tashkil qiladi, ularning jismoniy sifatini rivojlantirishni yuqori darajaga ko'taradi.

Bundan tashqari milliy xalq o'yinlariga asoslangan jismoniy tarbiya estetik tarbiyani amalga oshirishga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Xalq o'yinlarini bajarish jarayonida bolalarda estetik zavqni idrok qilish va o'ziga singdirish, go'zallik, nafosat, ma'nodorlik, qad-qomat, liboslar bejirimligi, o'z atrofidagi barcha narsalarni tushunish, to'g'ri qadrlashni o'rgatish, estetikaga va o'z xulq-atvoriga gard yuqtirmaslikka bo'lgan moyillik, qilayotgan ishi, aytayotgan gapi va barcha xatti-harakatida qo'rslik, dag'allikka yo'l qo'ymaslik kabi fazilatlar shakllantirilib borildi.

XULOSA

1. O'zbek xalq milliy o'yinlari va shunga asoslangan mashqlardan foydalanib, o'quvchilarni jismoniy tarbiyalashda ularning jismoniy tayyorgarliklari aniqlandi, shu asosda o'zlashtirish darajasi, jismoniy mashqlar bilan shug'ullanishda samaradorlikni oshirish uchun imkoniyat va zahiralari juda katta ekanligi yorqin ko'rindi.

2. I –IV sinflardagi o'quvchilar jismoniy tarbiyasining o'rnini, pedagogik va ilmiy-nazariy asoslari quyidagilar:

I – IV sinf o'quvchilarning jismoniy tarbiyalash tizimida milliy harakatli o'yinlardan foydalanish yosh va jinsni hisobga olgan holda jismoniy sifatlarni ustuvor rivojlantirish tamoyili bo'yicha ularni aniq tabaqalashtirilmay amalga oshirilmoqda.

3. Chaqqonlik va tezkorlik sifatlari bo'yicha 3x10 metr mokisimon yugurishda yil yakunida I – IV sinflarning o'g'il va qiz bolalarini ko'rsatgan natijalari 9 foizdan 20 foizgacha yaxshilandi.

4. I – IV sinflarning tajriba guruhi o'g'il va qiz bolalarining yuqori startdan 30 metrga yugurishda natijalar 13 foizdan 27 foizgacha yaxshilanganligi aniqlandi.

Asosan yuqori startdan 30 metrga yugurishda va 3x10 metrga mokisimon yugurishda III – IV sinflarning o'g'il va qiz bolalarini natijalari I – II sinf o'quvchilardan ancha yuqori ekanligi ko'rindi.

AMALIY TAVSIYALAR

7-10 yoshli o'quvchilarning jismoniy sifatlarini oshirishda milliy harakatli o'yinlardan foydalanish orqali ularning jismoniy tayyorgarligini aniqlab, rivojlanish jarayonini kuzatish va o'tkazilgan tadqiqotlarni bolalarning yoshiga qarab qo'llagan ma'qul. Bunda boshlang'ich sinf bolalarini jismoniy tarbiyalash amaliyotida foydalanishda quyidagi xususiyatlarni nazarda tutish kerak.

1. Yo'nalishiga ko'ra milliy qadriyatlar va shu orqali milliy harakatli o'yinlarni bolalar ongiga singdirish, tasavvur hosil qildirish.

2. Boshlang'ich sinf o'quvchilarining jismoniy sifatlarini rivojlantirish uchun milliy harakatli o'yinlarga muvofiq jismoniy mashqlarni tanlab olish kerak;

3. 7-10 yoshli o'quvchilarning jismoniy tayyorgarlik va jismoniy rivojlanish darajasini aniqlab, ularning jinsi va yoshiga qarab milliy harakatli o'yinlarni dars jarayonida qo'llash yaxshi natija beradi.

4. Boshlang'ich sinf o'quvchilarining jismoniy tayyorgarlik va jismoniy rivojlanish darajasini har ikki oy mobaynida kuzatib turish tavsiya etiladi. Bolalarning kun tartibiga harakatli o'yinlarni ko'pi bilan 2-3 marta, ertalab va tanaffuslarda kiritish kerak, bunda har bir o'yin 3 martadan 5 martagacha ketma-ket bajariladi.

5. 7-10 yoshli o'quvchilarning jismoniy tayyorgarligini milliy xalq o'yinlari asosida takomillashtirish bo'yicha uslubiy ko'rsatmalar tavsiya etish ma'qul.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI:

1. Mirziyoev, Shavkat Miromonovich. Erkin va farovon, demokratik O'zbekiston davlatini birgalikda barpo etamiz. O'zbekiston Respublikasi Prezidenti lavozimiga kirishish tantanali marosimiga bag'ishlangan Oliy Majlis palatalarining qo'shma majlisidagi nutq / Sh.M. Mirziyoev. - Toshkent : O'zbekiston, 2016. - 56 b.

2. Mirziyoev, Shavkat Miromonovich. Tanqidiy tahlil, qat'iy tartib-intizom va shaxsiy javobgarlik – har bir rahbar faoliyatining kundalik qoidasi bo'lishi kerak. Mamlakatimizni 2016 yilda ijtimoiy-iqtisodiy rivojlantirishning asosiy yakunlari va 2017 yilga mo'ljallangan iqtisodiy dasturning eng muhim ustuvor yo'nalishlariga bag'ishlangan Vazirlar Mahkamasining kengaytirilgan majlisidagi ma'ruza, 2017 yil 14 yanvar / Sh.M. Mirziyoev. – Toshkent : O'zbekiston, 2017. – 104 b.

3. Mirziyoev, Shavkat Miromonovich. Qonun ustuvorligi va inson manfaatlarini ta'minlash – yurt taraqqiyoti va xalq farovonligining garovi. O'zbekiston Respublikasi Konstitutsiyasi qabul qilinganining 24 yilligiga bag'ishlangan tantanali marosimdagi ma'ruza. 2016 yil 7 dekabr /Sh.M.Mirziyoev. – Toshkent: “O'zbekiston”, 2017. – 48 b

4. Mirziyoev, Shavkat Miromonovich. Buyuk kelajagimizni mard va olijanob xalqimiz bilan birga quramiz. Mazkur kitobdan O'zbekiston Respublikasi Prezidenti Shavkat Mirziyoevning 2016 yil 1 noyabrdan 24 noyabrga qadar Qoraqalpog'iston Respublikasi, viloyatlar va Toshkent shahri saylovchilari vakillari bilan o'tkazilgan saylovoldi uchrashuvlarida so'zlagan nutqlari o'rin olgan. /Sh.M.Mirziyoev. – Toshkent: “O'zbekiston”, 2017. – 488 b.

5. Mirziyoev, Shavkat Miromonovich. Milliy taraqqiyot yo'limizni qat'iyat bilan davom ettirib, yangi bosqichga ko'taramiz. / Sh. M. Mirziyoev. – Toshkent: O'zbekiston, 2017. -592 b.

6. Ilm-fan yutuqlari – taraqqiyotning muhim omili : [O‘zbekiston Respublikasi Prezidenti Shavkat Mirziyoev Yangi yil arafasida – 2016 yil 30 dekabr kuni mamlakatimizning etakchi ilm-fan namoyondalari bilan uchrashdi] // Xalq so‘zi. – 2016. – 31 dek.
7. O‘zbekiston Respublikasi Prezidenti Shavkat Mirziyoevning O‘zbekiston xalqiga yangi yil tabrigi // Xalq so‘zi. – 2017. – 1 yanv.
8. Farzandlari sog‘lom yurtning kelajagi buyukdir : [O‘zbekiston Respublikasi Prezidenti Shavkat Mirziyoev 2017 yil 5 yanvar kuni sog‘liqni saqlash sohasining bir guruh etakchi mutaxassislari bilan uchrashdi] // Xalq so‘zi. – 2017. – 6 yanv.
9. O‘zbekiston Respublikasi Vazirlar Maxkamasining “O‘zbekiston bolalar sportini rivojlantirish jamg‘armasi faoliyatini tashkil etish to‘g‘risida”gi // Xalq so‘zi.-2002.-31 oktyabr.
10. Barkamol avlod O‘zbekiston taraqqiyotining poydevori. –T.: SHark,1998. - 63 b.
11. O‘zbekiston Respublikasi “Ta’lim to‘g‘risida”gi qonuni. // Turkiston.- 1997. - 1 oktyabr.
12. Abdullayeva M. Bolalar o‘yinlarida o‘zaro munosabatlar //Boshlang‘ich ta’lim.- Toshkent, 2000. -№3.-B. 47-48 .
13. Abduraxmonov I.R. Uzbekskiyе narodnyе igrы.: T.: Avtoref.dis.... kand. fil. nauk.- T., 1997. -24 s.
14. Abduqodirov A.. A., Fozilov F.N., Umrzoqov T.N. Hisoblash matematikasi va dasturlash.- T., O‘qituvchi, 1996.- 218 b.
15. Ayrapetyans L. R., Godik M. A. Sportivnyе igrы .- T.: Ibn Sino, 1991.- 41c.
16. Atoyev A.K., M. Nosirov. Jismoniy tarbiya va shaxsni axloqiy tarbiyalash. –T.: 1993,-143 s.
17. Atoyev A.K.Farzandlaringiz barkamol bo‘lsin.-T.: Ibn.Sino. 1990.-148 s.

18. Vaynbaum YA.S. Dozirovaniye fizicheskix nagruzok shkolnikov .-M.: Prosvesheniye. 1991.- 64 s.
19. Durkin P. Nauchno metodicheskiye osnovy formirovaniya u shkolnikov interesa k fizicheskoy kulture. Avtoref.dis....dok.ped. nauk..-M.: 1994.-45 s.
20. Islomov A. O'zbek xalq o'yinlari va ularning darsda qo'llanishi // Xalq ta'limi. –Toshkent.1992.- 4-5. B.13-14.
21. Yuldoshev F. K. Jismoniy tarbiya jarayonida Ibn Sinoning merosidan foydalanish asosida yuqori sinf o'quvchilarining nazariy bilimlarini takomillashtirish. Ped.fan.nom. ... dis. -T.:1998.-148 b.
22. Yuldosheva R. O'zbek xalq o'yinlarining tarbiyaviy ahamiyati. - T.: O'qituvchi. 1992 .-78 b.
23. Кадыров Р. Х. Народные подвижные игры- как средство совершенствования содержания уроков физической культуры. Тез. рез. науч.прак. конф.- Джизак. 1991.-S. 63-64 .
24. Kazankov M. Povysheniye effektivnosti osnovnykh form fizicheskogo vospitaniya uchashixsya na osnove natsionalnykh igr. Avtoraf.dis....ped.nauk.-M.:– 1993.-22 s.
25. Kuprina N.K. Primeneniye Adygeyskix natsionalnykh igr v sisteme fizicheskogo vospitaniya shkolnikov srednego vozrasta.-M.: 1993.-156 c.
26. Livitskiy A.N., Nasriddinov F.N. va boshqalar. Maktabgacha yoshdagi bolalar jismoniy tarbiyasining nazariyasi va metodikasi.-T.: O'zb.Dav.jism.tarbiya inst. nashriyot bo'limi.1995.-166 b.
27. Matveyev A. P., Melnikov S. M. Metodika fizicheskogo vospitaniya s osnovami teorii: Uchebn. posobiye dlya studentov ped. institutov.- M.:Prosvesheniye. 1991,-191 s.
28. Nasriddinov F.N., SHaternikov E.K. Inson omilini shakllantirishda jismoniy tarbiya va sport. –T.: 1999. -140 b.

29. Nasriddinov F.N., Qosimov A.SH. O'zbek xalq milliy o'yinlari. I-to'plam
T.: 1998. -27 b.
30. Rahimov M.M. Boshlang'ich sinflar jismoniy tarbiyasida xalq jismoniy
madaniyati. Ped. fan. dok. ilmiy. dar...dis.avtoref. - T.: 1995,-34 b.
31. Rasulov O.T., Pulatov O.O. va b.q. O'zbek milliy o'yinlari...met.qo'l.,
T.: O'zDJTI nashr. 1996, - B.98.
32. Usmonxo'jayev T.S. 1001 o'yin. - T.: Ibn Sino.1990, -350 b.
33. Usmonxo'jayev F.S. Xo'jayev F. Harakatli o'yinlar. T.: O'qituvchi.1992.
-180.
34. Xo'jayev F. T..Usmonxo'jayev. Boshlang'ich sinflarda jismoniy tarbiya
darslari (1-sinf uchun metodik qo'llanma.) -T.: O'qituvchi. 1996, -183 b.