

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

**Гулистон давлат университети**

**ПЕДАГОГИКА ФАКУЛЬТЕТИ**

**“ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТ” КАФЕДРАСИ**

**“Мактабгача таълим муассасаларида тайёрлов гуруҳларида ҳаётий  
кўникма ва малакаларини такомиллаштириш ”  
мавзусидаги**

**БИТИРУВ МАЛАКАВИЙ ИШИ**

**Бажарди: “Жисмоний тарбия ва жисмоний маданият” таълим  
йўналиши 4 курс талабаси Ташрипов Абдурахмон**

**ИЛМИЙ РАҲБАР: Жисмоний тарбия ва спорт кафедраси ўқитувчиси  
А.Бекмуродов**

Битирув малакавий иши кафедрадан дастлабки ҳимоядан ўтди.

10 сонли баённомасидан “ 25 ” май 2012 йил

Гулистон – 2012

## МУҲДАРИЖА

<b>КИРИШ</b>	3
<b>I БОБ. Адабиётлар таҳлили</b>	9
1.1. Болаларни жисмоний тарбиялашда халқ ва миллий ўйинлардан фойдаланишнинг педагогик имкониятлари	9
1.2. 6-7 ёшли болалар жисмоний тарбиясининг ижтимоий-руҳий асослари	13
1.3. Мактабгача таълим муассасадаги тайёрлов гуруҳидаги болаларда ҳаётий кўникма ва малакаларини шакллантиришнинг ўзига хос хусусиятлари	20
<b>II БОБ. Тадқиқот мақсади, вазифалари, услубияти ва уни ташкил қилиш</b>	25
2.1. Тадқиқот ишининг мақсади	25
2.2. Тадқиқот вазифаси	26
2.3. Тадқиқотда қўлланилган усуллар	26
2.4. Тест машқлари	26
2.5. Педагогик тажриба	27
2.6. Математик – статистик таҳлил	29
<b>III БОБ. Педагогик тадқиқот жараёнида олган натижаларни таҳлил қилиш</b>	35
3.1. Ациклик жисмоний машқлар нагрукасини меъёрлаш	35
3.2. Ҳаракатли ўйинларни меъёрлаш	36
<b>Хулоса</b>	37
<b>Амалий тавсиялар</b>	38
<b>Фойдаланилган адабиётлар</b>	39

## КИРИШ

**Мавзунинг долзарблиги.** Ўзбек халқининг минг йиллар давомида яратган, авлоддан-авлодга ўтиб келаётган ижод бойликларини тўплаш, ўрганиш, бу бой хазиналар асосида ёш авлодни маънавий бой, ахлоқий пок, жисмоний баркамол қилиб тарбиялаш бугунги куннинг долзарб масалаларидан биридир. Айниқса, Ўзбекистон мустақилликга эришгандан сўнг миллий қадриятларимиз, анъаналаримизга бўлган эътибор янада кучайди. Бу ҳаётнинг ҳамма жабҳаларида турли даражада ўзини намоён эта бошлади, жумладан тарбиянинг асосий қисмларидан бири жисмоний маданиятда ҳам. «Жисмоний тарбия, - дейилади Ўзбекистон Республикасининг «Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисидаги қонуни»да, - Ўзбекистон Республикасининг «Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисида»ги қонунида, - Ўзбекистон Республикаси халқлар миллий маданиятининг ажралмас қисми, жисмоний ва маданий, маънавий камолатининг муҳим воситаси» эканлиги таъкидланади.

Бу эса ёш авлодни соғлом ва баркамол қилиб тарбияловчи жисмоний маданият олдига катта маъсулиятли вазифалар қўяди. Ёш авлодни жисмоний бақувват қилиб тарбиялашга имкон берадиган, уларнинг жисмоний сифатларини ривожлантиришига қаратилган жисмоний маданиятини миллийлаштиришига, бунда халқимизнинг унитилиб бораётган миллий ўйинларини тўплаш, ҳаётга-мактабга тадбиқ этиш, ривожлантириш йўллари ва усулларини қайта кўриб чиқиш заруриятини келтириб чиқаради.

Ўзбек халқининг кўп йиллар давомида шаклланган, авлодларига мерос бўлиб қолган миллий ўйинларидан фойдаланиш мустақилликка эришган бугунги кунларимизда жуда ҳам зарур. Бунинг устига Ўзбекистон Республикаси Президенти И.А. Каримовнинг «Соғлом авлод учун» Фармони ушбу хайрли ишларни амалга оширишига, ўқувчиларнинг дунёқариши жисмоний ва маънавий қадриятлар билан узвий боғлиқлигини таъминлашга қаратилганини таъкидлаб ўтиш керак. Бу эса ўзбек халқ миллий ўйинларини илмий жиҳатдан тадқиқ этиш, уларни мактаб, боғча ўқув дастурларига киритиш, ижтимоий-тарбиявий аҳамиятга эга бўлган турларини спорт даражасига кўтариш жисмоний маданият фани олдидаги энг долзарб муаммолардан бирига айланганлигини кўрсатади. Шу нуқтаи назардан қараганда биз танлаган мавзунинг долзарблиги ва муҳимлиги яққол намоён бўлади.

Ўсиб бораётган авлодни жисмоний жиҳатдан тарбиялаш масалаларига бағишланган жуда кўп тадқиқотлар, номзодлик диссертациялари яратилган. Бироқ бу ишларда биз танлаган мавзунинг яхлит ҳолда тадқиқ этилмаганлигининг турли ижтимоий сабаблари мавжуд, аллабатта. Ўзбекистон мустақилликка эришгандан сўнг ўзбек халқ миллий ўйинларини тўплаш, ўрганиш ишларга катта этибор берилма бошланди, муаммони тадқиқ этиш имкониятлари очилди. Ўқувчиларнинг жисмоний тайёргарлик ва жисмоний ривожланиш масалалари кўпгина олимлар томонидан ўрганилган. Каби олимларнинг тадқиқотларида болаларнинг жисмоний ривожланиши ва жисмоний тайёргарлиги, ҳаракат фаоллиги сустиги аниқланган.

Халқ миллий ўйинларининг ижтимоий-педагогик хусусиятларини ўрганиш борасида талай ишлар қилинди. Бир қанча олимлар ўз тадқиқотларида халқ миллий ўйинларида фойдаланиш ҳақида у ёки бу даражада фикр юритганлар.

Жисмоний маданият муаммолари билан шуғулланаётган, республикамизда кўзга кўринган олимлар ўзбек халқ миллий ўйинларини ўрганиш соҳасида муайян ютуқларни қўлга киритдилар. Бундай ишлардан бири сифатида профессор Т. Усмонхўжаевнинг ишларини алоҳида таъкидлаш мумкин. Олим асосан, диққатини болаларнинг ҳаракати ўйинларига қаратди, уларни тасниф қилади, тавсифлайди Унинг «болаларни ҳаракат фаолликлари билан боғлиқ тарзда жисмоний камолатга етказишнинг илмий-педагогик асослари» деб номланган докторлик диссертациясида ўсиб келаётган ёш авлоднинг «Жисмоний камолати» тушунчасига оид Ўзбекистоннинг аниқ шароитларини ҳисобга олган ҳолда янги концептуал ёндашувлар ишлаб чиқилган. Болалар ва ўсмирларнинг ҳаракат фаоллигини оширишга ёрдам берадиган омиллар: миллий ҳаракатли ўйинлар, миллий машқлар элементлари, беллашувлар ва спорт турлари, жисмоний тарбиянинг анъанавий воситаларидан фойдаланиш йўллари кўрсатилган.

Сўнги йилларда профессор Ф.Н. Насриддинов бошчилигида бир гуруҳ мутахассисликлар, ёш тадқиқотчилар миллий ўйинларни ўрганиш, уларни халқ ўртасида оммалаштириш мақсадида бир қатор илмий-амалий ишларни, нашрларни амалга оширишга муваффақ бўлдилар. Шунингдек, «Ўзбекистонда жисмоний тарбия» ва бошқа

муаллифларнинг илмий ишларида халқ миллий ўйинлари ҳақидаги қарашларни кўриш мумкин.

Бу соҳада профессор А.Қ. Атоевнинг илмий ишларини ҳам айтиб ўтиш ўринлидир. Унинг халқ ўйинларидан мактабда, оилада, дарсдан ташқарида, жамоат жойларида фойдаланиш ҳақидаги болаларни тарбиялашда чаққонлик, эпчиллик даркор, куч-қувват каби хусусиятларининг такомил тўғрисидаги тадқиқотлари қизиқиш уйғотади. Шунинг ҳам таъкидлаб ўтиш керакки, миллий қадриятлар ҳақида гапириш таъқиқланган бир даврда А.Қ.Атоев миллий ўйинларининг бир қанчасини китобларига киритиб, хайрли ишни ўша даврдаёқ бошлаган

Булардан ташқари ҳар йили ўтказилаётган илмий-амалий анжуманлар ва шу муносабат билан нашр этилаётган тўпламларда ҳам халқ миллий ўйинларига эътибор кучайгани, уларни ўрганиш, тўплаш борасида тадқиқотлар яратилмоқда.

Шу билан бирга педагогика фани ҳам ёшларнинг жисмоний тарбияси, уларда ҳаракатли сифатларни ривожлантириш, мунтазам олиб бориладиган машғулотлар орқали жисмоний маданиятга эҳтиёж ва қизиқишни уйғотиш муаммоларига ҳаминча диққат қилиб келди ва келмоқда.

Кўринадикки, бир қатор ишларда у ёки бу тарзда мазкур муаммо ҳақида фикрлар юритилган бўлса-да, ўзбек халқ миллий ўйинлари воситасида 6-7 ёшли болаларларнинг жисмоний сифатларини тарбиялаш муаммоси жисмоний маданият тизимида ҳамда, халқ педагогикасида тўлиқ ҳолда махсус тадқиқод предмети бўлган эмас. Шу нуқтаи назардан қараганда, мазкур иш бу муаммони илмий

йўналишда ечишга қаратилганлиги билан муҳимдир. Бу эса энг аввало Республикамизнинг мустақиллиги, қолаверса, ҳаёт талаблари асосида ўзбек халқ миллий ўйинларини ташкил этиш билан боғлиқ масалаларни тўлиқ яхлит ҳолда илмий-педагогик асослаш ва ишлаб чиқиш заруриятини келтириб чиқарди.

Ўзбек халқ ўйинларини таълим-тарбиявий аҳамияти улкан эканлигини кўрсатиб турибди. Шуниси ачинарлики, бу тажрибалар ҳозирга қадар амалиётда кенг қўлланилмаган. Бунинг устига кўпчилик ўқитувчилар ўзбек халқ миллий ўйинларини яхши билишмайди, ўқув-тарбиявий жараёнда халқ ўйинларидан фойдаланиш ҳақидаги махсус илмий китоблар, дарсликлар, усулий қўлланмалардан фойдаланишмайди. Мактабда халқ миллий ўйинларини ўтказиш усуллари тўлиқ эгалламаган ўқитувчилар ҳозирча кўпчиликни ташкил этади. Бунинг устига ижтимоий воқеълик, педагогик амалиёт ва назарий кенг омма ўртасида туғилиб, ривожланган халқ педагогикасининг энг яхши ютуқларидан самарали қўллаш, халқ педагогикаси ғоялари асосида фикр юритиш ўқув тарбиявий ишнинг муваффақиятини таъминловчи ҳал қилувчи омиллардан эканлигига гувоҳ беради. Шу боис тадқиқот натижаларидан амалиётда кенг фойдаланиш мумкин. Биз ушбу Битирув малакавий ишида мактабгача таълим муассасаларида тарбияланувчи болаларда зарурий ҳаётий кўникма ва малакаларни ҳаракатли ўйинлар ёрдамида шакллантиришга оид тажриба синов ишларини олиб бордик.

**Ишнинг назарий аҳамияти** шундаки, унда асосий ва муҳим ўринни тажриба-тадқиқот ишлари, таҳлиллар ташкил этади, унинг асосида ўзбек халқ миллий ўйинлари воситасида 6-7 ёшли болаларда

педагогик таъсирнинг тўлиқ, аниқ мақсад асосидаги йўналиши яратилади.

**Ишнинг мақсади ва вазифалари.** Ҳозирги замон педагогика фанининг асосий вазифаларидан бири халқ хазиналарини инсонпарвар педагогик тарбия тизимида қўллаш ва улардан моҳирона фойдаланиш, бу бебаҳо, халқчил, маънавий бойликларни ўқитувчиларнинг ҳар кунги таълим-тарбиявий ишларига айлантиришдан иборат. Шунга кўра ўсиб бораётган авлоднинг тарбия тизимида халқ педагогикаси тажрибалари болаларнинг характери ва онгини бошқрувчи восита, асосий куч деб ҳисобланади.

Шундан келиб чиқиб, тадқиқотнинг мақсадини Мактабгача таълим муассасаларида тарбияланувчи болаларда ҳаётий кўникма ва малакарни ҳаракатли ўйинлар ёрдамида шакллантириш ташкил этади.

Тадқиқотда мана шундай мақсадларни кўзда тутган ҳолда, биз ўз олдимизга қуйидаги **вазифаларни қўйдик:**

1) жисмоний маданиятнинг халқ анъаналари билан боғлиқлигини кўрсатиб бериш, ўзбек халқ ўйинларининг ва республика ижтимоий ҳаётининг турли томонлари билан боғлиқлигини ойдинлаштириш;

2) халқ миллий ўйинларидан фойдаланиш орқали мактабгача таълим муассасасидаги 6-7 ёшли болаларнинг жисмоний тайёргарлигини аниқлаб, ривожланиш жараёнини кузатиш орқали маълум хулосалар чиқариш;

3) жисмоний тарбия дарсларида харакатли ва миллий ўйинларидан фойдаланиш орқали болаларда жисмоний сифатларни тарбиялашнинг самарадор усуллари, шакллари, йўллари аниқлаш;

**Тадқиқотнинг объектини** харакатли ва миллий ўйинлари, мактабгача таълим муассасасидаги тайёрлов грухи болаларининг жисмоний ривожланиш жараёни харакатли ва миллий ўйинларга асосланган жисмоний тарбия дарслари ташкил этади.



## I БОБ. АДАБИЁТЛАР ТАҲЛИЛИ

### 1.1. Болаларни жисмоний тарбиялашда халқ ва миллий ўйинлардан фойдаланишнинг педагогик имкониятлари

Жисмоний маданиятнинг комил инсонини жисмоний тарбиялашлик муқаддас вазифаларини бажаришда барча ўқув юртлири таълим тизимидаги ёш авлодни жисмоний бақувват, чаққон, иродали, ватанпарварлик руҳида тарбиялаб вояга етказиш учун жисмоний тарбия ва спорт машғулотларини Ўзбекистон Республикасининг «Таълим тўғрисидаги» қонуни «Кадрлар тайёрлаш миллий дастури» ҳамда «Ўзбекистонда жисмоний тарбия ва спортни ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида»ги қонунлари Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2002 йил 24 октябрдаги ПФ-31-54 сонли «Ўзбекистон болалар спортини ривожлантириш жамғармасини тузиш» тўғрисидаги фармонни ва уни бажариш тадбирларига суянган холда янги усулларни ташкил қилиш ва ўтказиш мақсадга мувофиқдир. Ушбу ишлар самарали бажарилиши учун болаларнинг энг кичик ёшидан бошлаб харакатли ва миллий ўйинлар воситаси билан жисмоний саломатлик «пойдеворини қуриш» ни амалга ошириш мумкин.

Ўзбекистон Республикасида жисмоний маданият ва спортни ривожлантириш тўғрисида Кадрлар тайёрлашдаги оқилона тизим ғоят муҳим ахамиятга эга. Шу боис республикамизда жисмоний маданиятнинг мақсад ва вазифалари ҳукуматнинг ҳамда республика жисмоний маданият ва спорт давлат қўмитасининг қарорларида келиб чиққан холда амалга оширилади. Республикада амалга оширалаётган жисмоний маданиятнинг ўз олдига қўйган мақсади

соғлом, руҳан тетик ва бунёдкор инсонни ҳаётга тайёрлашдан иборат. Бу мақсад Республикада жисмоний маданият билан шуғулланувчи барча муассаса ташкилотлар учун зарурий вазифадир.

Ўзбекистон Республикаси Президенти Ислоҳ Каримов «Биз соғлом авлодни тарбиялаб етказишимиз керак. Соғлом киши деганда фақат жисмоний соғломликни эмас, балки шарқона одоб-ахлоқ ва умумбашарий ғоялар руҳида камол топган инсонни тушунамиз», - дейди Ўзбекистон Республикаси Олий Мажлисининг биринчи йиғилишидаги маърузасида. «Соғлом авлод учун» ордени таъсис этилганлиги, халқаро хайрия жамғармаси ташкил қилинганлиги ҳам келгусида соғлом ва баркамол авлодни тарбиялаб етказишга хизмат қилади.

Ҳар ким ўзини жисмонан тарбиялаши учун жисмоний маданият ва спортнинг зарурлигини тушуниб етиши ва қунт билан ўзига ёққан маълум бир жисмоний машғулотлар тизими асосида саломатлигини шакллантириши керак. Халқимиз фарзандларининг жисмоний қобилиятларини ҳар томонлама ривожлантириш тарбиянинг ажралмас қисми бўлган жисмоний маданият жараёнида амалга оширилади.

Жисмоний маданиятнинг мақсади жамиятнинг соғлом, хушчақчақ, ҳар томонлама жисмоний ривожланган, меҳнат ва Ватан ҳимоясига тайёр турган қурувчиларини тарбиялашдан иборат узоқ муддатли, уюштирилган педагогик жараёндир.

Жисмоний маданият жараёнида қуйидаги асосий вазифалар ҳал этилади: а) соғлиқни мустаҳкамлаш организмни чиниқтириш ва жисмоний ривожланиш даражасини ҳамда иш қобилиятини

ошириш; б) ҳаётга зарур бўладиган, жумладан, амалий характерга эга бўлган ҳаракат малака ва кўникмани эгаллаш; в) кишининг маънавий ва иродали сифатини тарбиялаш; г) жисмоний сифат (тезкорлик, куч, эпчиллик, чидамлик) ни ўстириш; д) махсус спорт машқини бажариш техникасини эгаллаш.

Шу билан бирга ҳаракатли ва миллий ўйинларини тўплаш ва уларни ҳаётга тадбиқ этиш, улардан оқилона фойдаланиш бугунги кунда олдимизда турган ҳам назарий, ҳам амалий аҳамиятга эга бўлган муҳим вазифа бўлиб ҳисобланади. Ушбу вазифа ёш авлодни соғлом ва баркамол қилиб тарбияловчи жисмоний маданият олдига ҳам катта маъсулият юклади. Ёшларни ҳар томонлама жисмоний бақувват қилиб тарбиялашга имкон берадиган, болалар жисмоний сифатларини ривожлантиришга қаратилган бу муаммони мактабгача ва умумтаълим мактаб ўқувчилари жисмоний маданиятини ташкилий ва педагогик жараёнлар билан бирга бир-бирига боғлаб келган узвийликда кўриб чиқиш лозимлигини келтириб чиқаради, бунда ҳаракатли ва миллий ўйинларининг роли катта эканлигини қайта-қайта таъкидлаб ўтмоқчимиз. Шунинг учун халқимизнинг асрлардан-асрларга ўтиб келаётган ҳаракатли ва миллий ўйинларини авайлаб-асраб кейинги авлодга етказиш йўлларини излаш, ишлаб чиқиш ва ҳаётга тадбиқ этиш бизнинг мақсадимиздир.

Миллий ўйинларини халқимизнинг бир неча йиллик маданий бойликлари ҳақидаги тасаввурларини маълум даражада кенгайтиради, ҳозирги ҳаётга сингдириш йўлларини бойитишга ёрдам беради.

Харакатли ва миллий ўйинлар жисмоний тарбиянинг энг таъсирчан усулларида бўлиб, болаларда ақлий, ахлоқий ва нафосат тарбиясини биргаликда муваффақиятли амалга оширишда муҳим воситадир. Шунинг учун болалар ўйинларининг руҳи, табиати, савияси, иштирокчиларнинг ҳатти-ҳаракатлари каби жиҳатларига ҳам эътибор бериш зарур. Боғча ёшидаги болалар ва кичик синф ўқувчилари жисмоний маданиятини қизиқарли ва фойдали ўтказиш учун биз тавсия этаётган баъзи харакатли ва миллий ўйинлардан фойдаланишда ҳам худди шу хусусиятларга эътибор бериш керак.

Болаларда қадриятларга муҳаббат уйғотиш, халқ анъаналарини авайлаб-асрашга ўргатиш кўп жиҳатдан ўзбек халқ миллий ўйинларидан унумли фойдаланиб билишга боғлиқ. Чунки харакатли ва миллий ўйинлар орқали бола бир томондан жисмоний билимларни эгалласа, иккинчи томондан, жисмоний маданияга қизиқтириш муҳим аҳамият касб этади.

## **1.2. 6-7 ёшли болалар жисмоний тарбиясининг ижтимоий-руҳий асослари**

Тарбия доимо жамият учун муҳим вазифани бажарган ва кишиларнинг турли авлодлари ўртасидаги алоқа ва ворибликни амалга оширган тарбиянинг ўз мақсади ва вазифалари, мазмуни, шакли ва усуллари бўйича даврлароша ўзгариб борган. Бу ўзгаришлар кишилар ўртасидаги муносабатлар билан чамбарчас боғлиқ. Шундан келиб чиқиб, тарбияда Ватан ҳимоясига тайёр, меҳнатга ижтимоий фаолиятга, ҳаётга ҳар томонлама ривожланган комил инсонни таркиб топтиришга эътибор бериш керак. Жисмоний маданият тарбия жараёнида бу вазифаларни муваффақиятли ҳал этиш учун тарбиянинг бир-бири билан ўзаро боғланган ҳар бирининг мазмуни, воситалари, шакл ва усулларининг ўзига хос хусусиятларини тушуниш керак бўлади. Бизнинг илмий тадқиқот объектимиз бўлган ҳаракатли ва миллий ўйинларида мактабгача таълим муассасаси тайёрлов гуруҳи болаларининг жисмоний сифатларини тарбиялашда ҳам ана шу ўзига хосликларни ҳисобга олиш зарурлиги келиб чиқади. Педагогикада қабул қилинган ёш даврларидан биз учун энг муҳими мактабгача булган болалар ёши ва кичик мактаб ёшидир. Ҳар бир ёш гуруҳига жисмоний ва руҳий ривожланишининг муайян даражаси мос келади.

Боғча ёшидаги болаларнинг хусусиятлари. Кичик мактаб ёшида ўқиш боланинг бутун ҳаёт тарзини ўзгартиради ва унга янги талаблар қўяди. Чунки боғча ёшида болаларда, асосан нутқининг ривожланишига, ахлоқ меъёрларининг шаклланишига асосий эътибор берилади. Уларни тарбиялашда махсус ташкил этиладиган

ўйин фаолияти катта ўрин тутди. Боланинг ривожланиши учун дидактик таълим берувчи ва жамоа бўлиб биргаликда ҳаракат қилишга ўргатувчи ўйинлардан фойдаланилади.

Боғча ва кичик мактаб ёшида организмнинг умумий етилиши фонида болаларнинг ҳаракат соҳаси жадал ривожланади. Бу давр спорт билан, жисмоний маданият билан фаол шуғулланиш учун жуда қулайдир.

Мана шу жиҳатдан боланинг айнан шу хусусиятларни ривожлантирувчи ҳаракатли ва миллий ўйинларидан фойдаланиш тарбияда қўзланган мақсадга етиш имконини тезлаштиради.

Жисмоний ривожланишнинг жадаллиги скелетнинг тез ўсиши, умуртқа поғонасини букиклигининг шаклланиши, юрак, томир тизимининг ривожланиш хусусиятлари ва бошқалар боланинг оқилона ташкил этилган ва бутун ҳаёт режимини талаб этади.

Турли ёшдаги ҳар хил жинсдаги болалар руҳиятининг ривожланиши, ўзгаришлари, уларнинг ахлоқий ва жисмоний камол топишига ижобий таъсир қиладиган омиллар, шарт-шароитларни билиш, улардан унумли фойдаланиш ҳозирги кунларда ўқитувчилар, жисмоний маданият мутахассислари учун ниҳоятда зарур бўлиб қолди.

Ҳар бир ёш даврининг руҳий хусусиятларини ҳисобга олган ҳолда жисмоний маданият дарсларини олиб бориш орқали болалар онгига, руҳига таъсир ўтказиш ўз вақтида ўз-ўзини англашни вужудга келтиради. Болада ўзини англаш туйғуси қанча эрта уйғонса, шахсий нуқтаи назар, ўз ҳуқуқини ҳис этиш, ўзининг ақлий ва жисмоний имкониятларини баҳолаш шунчалик тез пайдо бўлади.

Боладаги эътиқод, муомала, мулоқот, мустақил хулқ -атвори шакллантириш, улардаги ташаббускорлик ҳамда тўсиқларни енгишга интилишни жисмоний маданиятда миллий халқ ўйинлари орқали ҳам тарбиялаш мумкин, бунда уларга ёш психологияси хуссиятларидан келиб чиққан ҳолда руҳий туртки бериш мақсадга мувофиқдир.

Ҳаракатли ва миллий ўйинларининг болаларнинг руҳий жиҳатдан камол топтиришда аҳамияти улкан. Умуман, ўйинларнинг аҳамияти ҳақида кўпчилик руҳшунослар ва педагоглар қимматли фикрларни айтиб таъкидлаб ўтишгани маълум. Энг содда руҳий жараёнда энг мураккаб руҳий жараёнгача ҳаммасининг энг муҳим жиҳатларини шакллантиришда ўйинлар катта рол ўйнашини жаҳон психологлари ҳам турли даврларда тур-лича йўллар билан исботлаб беришган .

Ўйинлар болалар учун воқеъликни акс эттириш воситасидир. Бу воқеълик болани қуршаб турган воқеъликдан анча қизиқарлидир. Ўйиннинг қизиқарлилиги, уни англаб етишнинг осонлигидадир. Катталар ҳаётида фаолият, хизмат, юмуш қандай аҳамиятга эга бўлса, болалар ҳаётида ҳам ўйин худди шундай улкан аҳамият касб этиши мумкин.

Ўйин мазмунининг ривожланиши боланинг катталар ҳаёти ва фаолиятининг моҳиятига чуқурроқ кириб боришида, атрофдаги воқеа-ҳодисаларга мгносабатининг ўзгаришида, шунингдек, ўйин мазмуни ҳам сюжети шарт-шароит ва жамият аъзолари турмушининг тобора тўғри акс эттиришида кўринади. Шунинг учун болаларда ўйин қобилиятининг ўсиши ўз-ўзича юзага келмайди, балки катталарнинг,

тарбиячиларнинг таъсири натижаси атроф муҳит билан танишиш, сайрлар уюштириш, шахслар аро муносабатларнинг моҳиятини тушунтириш ва ҳоказолар натижасида амалга ошади.

Катта кишилар ҳаёти ва фаолиятининг ўрнини босувчи нарсалар уларни ҳаракатини умулашган ҳолда ифодалашнинг моддий таянчи ҳисобланади. Шундай экан, ўйин фаолиятида бола ҳаракатини ривожланиши ўйин мазмунига кўпроқ боғлиқдир. Чунки боланинг ҳатти-ҳаракати қанчалик ихчам ва умумлашган бўлса, улар катталарнинг фаолияти мазмунини акс эттиришда шунчалик йироқлашади. Бинобарин, у одамларнинг нарсаларга ва бир-бирларига муносабатини амалда бажаришга ўтади ва шунинг учун нарсалар билан ҳаракат қилишда катталарнинг муносабатларини тўғри ифодалашга интилади.

Ҳар қандай ўйиннинг ва ўйин фаолиятининг диққат марказида бола катталарнинг фаолияти ва ўзаро муносабатини, муомаласини ўзига хос тарзда акс эттириши, такрорлаши имконияти туради. Шунга кўра ўйин ижтимоий аҳамият касб этиб, болада инсоният томонидан асрлар давомида яратилган қимматли билимлар, амалий кўникмалар, малакалар ва одатларни, халқнинг ижодий бойликларини ўрганишга имконият яратилади, оқибатда уни шахслар аро мулоқотларнинг моҳиятига олиб киради.

Боланинг руҳий ўсишида ўйиннинг аҳамияти. Болаларда ҳаракатнинг ўсишида ўйиннинг таъсири ҳақида гап борганида аввало шунга айтиш керакки, биринчидан, ўйин ташкил қилишнинг ўзиёқ боланинг ҳарактерини ўстириш ва такомиллаштириш учун энг қулай шарт-шароитларни яратади. Иккинчидан, ўйиннинг бола ҳаракатига

таъсир этишининг сабаби ва хусусияти шуки, ҳаракатнинг мураккаб кўникмаларини субъект айнан ўйин пайтида эмас, балки бевосита машғулотлар орқали ўзлаштиришади. Ўйиннинг кейинчалик такоммиллашуви барча жараёнлар учун энг қулай шарт-шароитларни вужудга келтиради. Шу боисдан ўйин фаолияти ҳатти-ҳаракатини амалга ошириш воситасидан боланинг фаоллигини таъминловчи мустақил мақсадга айланади. Негаки, ўйин субъект (бола) онгининг дастлабки объекти даражасига ўсиб ўтади. Бола муайян хусусиятга эга бўлган ўйинни танлайди, шу билан бирга у ёки бу ўйин орқали катталарга хос қатъий юриш-туришни онгли равишда ижро этишга интилади, шундай экан, ўйин мазкур бола учун энг зарур фаолиятга айланиб боради ва янги шаклдаги ҳаракатларни такоммиллаштириш, уларни англаган эсда тутиш эҳтимоли яққол воқеъликка айлана бошлайди. Мазкур ҳаракатларни эгаллаш болада жисмоний машқларни, халқ ўйинларини онгли равишда бажариш имкониятини вужудга келтиради.

Боланинг ўйинлар шарт-шароитидан келиб чиқувчи онгли мақсади ҳаракатларини бажариш кезида ўз ифодасини топади ва унинг ўз олдига қўйган мақсади эсда олиб қолиш ва эсда тутиш жараёнларига айланади.

Болалар дарсининг бошқа шакллариغا нисбатан ўйинларда кўпроқ сўзлашни эслаб қолиш ва эсда тутиш имкониятига эга бўладилар, бу эса ихтиёрий хотира хусусиятини чуқурроқ очишга ёрдам беради. Бундан эса шундай хулоса келиб чиқади.

1. Ўйин бола томонидан маълум роль танлаш ва уни ижро этиш жараёни бўлиб, бирталай ахборотларни эслаб қолишни талаб қилади.

2. Шу боисдан персонажнинг нутқ бойлигини эгаллаш, ҳатти-ҳаракатини такрорлашдан иборат онгли мақсад болада олдинроқ пайдо бўлади ва осон амалга ошади.

Ўйин фақат билиш жараёнларини такомиллаштириб қолмай, боланинг ҳулқ-атвorigа ҳам ижобий таъсир кўрсатади. Мактабгача ёшдаги болаларда ҳам, бошланғич синф ўқувчиларда ҳам, юқори синф ўқувчиларида ҳам ўз ҳулқини бошқариш кўникмаларини ўйинлар орқали ҳам таркиб топтириш мункин. Чунки бирор мақсадга йўналтирилган машғулотга нисбатан миллий халқ ўйинларида ҳулқ кўникмаларни олдинроқ ва осонроқ эгаллаш мумкин. Айниқса, бу омил мактабгача ёшдаги болаларда ёш даврининг хусусияти сифатида ўзининг ёрқин ифодасини топади. Катта мактабгача ёшдаги болаларда ўз ҳулқини ўзи бошқариш кўникмаси ўйин фаолиятида ҳам бошқа шароитларда ҳам қарийб бараварлашади. Баъзан улар айрим вазиятларда, масалан; мусобақа пайтида ўйиндагига қараганда юқорироқ кўрсаткичга эришишлари ҳам мумкин.

Ўйин ва ўйин фаолияти болада ўз ҳулқини бошқариш кўникмаларини шакллантириш учун муҳим аҳамият касб этади.

Боланинг ақлий ўсиши билан боғлиқ ҳолда нарсаларни янги ном билан аташда ёки янгича номлаш ҳолатидан келиб чиқиб, субъект ўйин пайтида фаол ҳаракат қилишга уринади. Чунки у моддий нарсаларга асосланган ҳаракат режасидан тасаввур қилинаётган, фикр юритилаётган жисмлар моҳиятини акс эттирувчи ҳаракат режасига ўтади. Бола жисмларнинг моддий шаклидан бирданига хаёлий кўринишига ўтишида унга таянч нуқтаси бўлиши керак, ваҳоланки,

шундай таянч нуқтаси вазифасини ўтовчи нарсаларнинг аксариятидан ўйинларда бевосита объект сифатида фойдаланиш мумкин.

Халқ ўйинлари фаолиятида мазкур жисмлар қандайдир аломатларни акс эттируви сифатида эмас, балки ана шу таянч нарсалар тўғрисида фикрлаш учун хизмат қилади, шунингдек, таянч нуқтаси ҳаракатининг яққол нарсалар билан боғлиқ жиҳатини акс эттиради. Нарса билан ўйин ҳаракатларининг такомиллашуви ҳаракат шакли, хусусияти, босқичи, у кабиларни қисқартириш ва умумлаштириш ҳисобига амалга оширилади. Ўйин ҳаракатларининг қисқариши ва умумлашуви уларнинг ақлий кўринишидаги мантиқан изчил, шаклга ўтишнинг асосини ташкил қилади.

### **1.3. Мактабгача таълим муассасадаги тайёрлов гуруҳидаги болаларда ҳаётӣ кўникма ва малакаларини шакллантиришнинг ўзига хос хусусиятлари**

Машғулотда юқори кўрсаткичларга эришиш учун жисмоний тарбия ўқитувчиси бола ривожланишининг ёш хусусиятларини билиши жуда муҳимдир.

Аввало шуни таъкидлаб ўтиш керакки, боланинг ривожланиши атроф-муҳитга, ҳаётнинг қандай ташкил этилишига, тарбиясига, шу жумладан, жисмоний тарбиясига тўғридан-тўғри боғлиқдир.

Болаларни жисмоний тарбиясининг асоси бўлиб соғлиқни мустаҳкамлаш ва тўғри жисмоний ривожлантириш ҳисобланади.

Жисмоний тарбиянинг асосий вазифалари – болаларни соғломлаштириш, уларнинг жисмоний ривожланиши, ҳаракат малакалари тизимига эга бўлиши ва жисмоний сифатларанинг ривожланишини яхшилашда иборат. Бу вазифаларни ҳал этиш учун болаларнинг ёшига қараб, боғча ёшидаги болалар, кичик мактаб ёшидаги болалар, ўсмирлар ва ёшлар билан ҳар хил усулда иш олиб борилади.

Ёшига қараб даврларга бўлиш ҳозирги пайтларда кўп тарқалган, унинг ичида янги туғилган, боғча, мактабгача ва мактаб ёшидаги даврлари, ўз навбатида, кичик, ўрта ва катта мактаб ёшига бўлинади, болалар муассаса тизимининг тез юзага келишига таъсир этади.

Физиологияда мавжуд бўлган болалар ва ўсмирлар ёш даврларига бўлиш тизими, ривожланишнинг алоҳида давр бўлимлари мактаб ёшидаги болалар учун асос бўлиб ҳисобланади.

Педагогикада мактаб ёши кичик 7-10 ёшга, ўсмирлик 11-14 ёшга ва ўспиринлик 15-17 ёшларга бўлиш қабул қилинган.

Болаларни ўз вақтида ҳаётий муҳим бўлган ҳаракат малакаларига ўргатиш, энг асосийлари юриш, югуриш, сакраш ва уолқтириш малакалари ҳисобланади.

Боғча ёшидаги ва кичик мактаб ёшидаги болалар билан жисмоний тарбия дарсларини олиб боришдаги асосий йўналиш ҳаётий зарур жараёнлар: юриш, югуриш, сакраш, улоқтириш, қоматни тўғри сақлай олиш, тезкорлик, чаққонлик, мушак тезликларини таҳлил қилиш қобилиятларини тарбиялашга қаратиб, уларни шакллантиради.

Боғча ва мактаб ёшидаги болалар билан жисмоний машғулотлар тизимини тўғри олиб бориш бола организмнинг ўсиши ва ривожланишини кучайтиради, физиологик жараёнларни жонлантиради.

Жисмоний тарбиянинг таркибий қисми ўргатиш бўлиб, бу жараёнда, ўқувчилар турли хил малака ва ҳаракатларни билиш мураккаблигини ўзлаштиришади.

Жимоний тарбия дарсларида болаларни ўргатишда восита ва услубларни танлаш, ҳар хил ёшдаги болаларнинг жисмоний имкониятларига қатъий тўғри келган ҳолда амалга оширилиши керак.

6 ёшли болаларда ҳаракат кўникмаси ва малакалари тез шакллана бошлайди. Уларда бўй, мушак кучи ўсади, ҳаракат координацияси яхшиланади, ҳаракат амплитудаси, тезлиги, йўналиши, мароми, суръати, баҳолаш малакаси такомиллашади, ҳаракатни таҳлил

қилиш, ундаги айрим фазилатларни ажрата олиш қобилияти ривожланади. Бола ҳаракат натижалари унинг бажариш сифатларига боғлиқлигини тушуна бошлайди, сўнг яхши натижаларга эришиш мақсадида, ҳаракатларни чидам, бардош билан бажаришга киришади. Буларнинг ҳаммаси асосий ҳаракатларни гимнастик ва жисмоний машқларни бажариш техникасини ўрганишга имкон яратади. 6-7 ёшдаги ва 9-10 ёшдаги болаларда ўпка массаси ошади, альвеолалар сони катталарникига яқинлашади, ўпканинг тузилмавий ўзгариши унинг тириклик сифимининг ошишига олиб келади. Шунингдек ўпканинг тириклик сифими 1,40-1,60 л дан 2,20-2,50 л гача ошади. Ташқи нафас олишнинг ошиши билан биргаликда юрак-қон томир тизимининг тинч ҳолатда ҳам ва жисмоний иш вақтида ҳам кислородга талаби кўрсаткичларининг ошиши кузатилади. Бу ўзгаришлар орқали мушакларнинг кислород билан таъминланиш хусусияти ортади, энергия алмашилиш жараёни такомиллашади.

Таянч-ҳаракат апарати, марказий ва периферик нерв тизимида ҳамда ички органларда морфологик ва биокимёвий ўзгаришлар жисмоний сифатлар ривожланишининг тузилмавий хусусиятлари билан боғлиқдир.

Болалар ва ўсмирларда физиологик томонидан чидамлилик сифати ҳар хил циклик машқлар турларидан иборат бўлиб, организмда аэроб ишлаб чиқарилишини оширади. Мутахассисларнинг ҳисоблашича, кичик мактаб ёшидаги болаларнинг умумий чидамлилигини ошириш учун 3 км дан 4,5 км гача кросс югуриши тавсия этилади. Шу мақсад билан биргаликда дарсларда ҳаракатли ўйинлар ва ўйин машқларни кўшиш тақлиф этилади.

Кичик мактаб ёшида тезкор-кучни ривожлантиришнинг самарали воситаси 15 м дан 30 м гача қисқа вақтли тез югуриш чарчашни келтириб чиқармайди. 10-11 ёшдаги ўқувчиларда иш бир неча бор бажарилса, тезкорлик қобилияти ошади.

Кичик мактаб ёшидаги ўқувчиларда эгилувчанликни тарбиялашда бир қанча йўналишлар бор. Булар, биринчи навбатда, таянч апаратининг морфологик хусусиятлари: мушаклар ва бўғинларнинг юқори чўзилувчанлиги, умуртқанинг ҳаракатчанлигидир. 7-8 ёшдаги болаларда эгулувчанликнинг юқори ривожланганлиги кузатилади.

Ҳаракат малакаларини эгаллашга йўналтирилган дарсларда ўқувчилар муваффақиятга эришиш учун болаларнинг ёш хусусиятларини ҳар томонлама ҳисобга олиш керак.

Миллий ва ҳаракатли ўйинларни ҳаракат сифатларини тарбиялашга йўналтириш бўйича танлаш ёшни ҳисобга олган ҳолда малга оширилади, кичик мактаб ёшидаги ўқувчиларда эпчиллик, тезкорлик, ҳаракат аниқлиги ва координациялар юзага келиши ҳарактерлиди.

Таълимнинг асосий саволлари ва болаларда шартли рефлекслар, ҳаракат малакаларининг физиологик асосини ташкил қилиш ҳозирги вақтда чуқур ўрганилган ва жисмоний тарбия ҳамда спортнинг асосини ташкил қилади.

Юқоридагилардан келиб чиққан ҳолда миллий ҳаракатли ўйинларни йиғиш, уларни туркумларга ажратиш жисмоний тарбия дарслари, сифатини оширишда, зичлигини кўтаришда болаларда

қизиқиш уйғотишда муҳим восита бўлиб ҳисобланади. Шу сабабли уларни ўрганиш куннинг долзарб масалаларидан биридир.

## **II БОБ. ТАДҚИҚОТ МАҚСАДИ, ВАЗИФАЛАРИ, УСЛУБИЯТИ ВА УНИ ТАШКИЛ КИЛИШ**

### **2.1. Мазкур Битирув малакавий иши мақсади**

Ҳозирги замон педагогика фанининг асосий вазифаларидан бири халқ хазиналарини инсонпарвар педагогик тарбия тизимида қўллаш ва улардан моҳирона фойдаланиш, бу бебаҳо, халқчил, маънавий бойликларни болаларнинг ҳар кунги таълим тарбиявий ишларига айлантиришдан иборат. Шунга кўра ўсиб бораётган авлоднинг тарбия тизимида халқ педагогикаси тажрибалари ёшларнинг характери ва онгини бошқарувчи восита, асосий куч деб ҳисобланади.

Шундан келиб чиқиб, тадқиқотнинг мақсадини ҳаракатли ва миллий ўйинларидан фойдаланиш орқали 6-7 ёшли болаларнинг жисмоний сифатларини ошириш йўллари аниқлаш, ривожлантириш, ҳаракатли ва миллий ўйинларнинг ролини оширишнинг самарадор шакллари топиш, халқ ўйинларининг тарбиявий имкониятларини назарий жиҳатдан асослаш, аниқлаш ташкил этади.

## **2.2. Ушбу мақсадга эришиш қуйидаги вазифалар асосида амалга оширилди**

- жисмоний маданиятнинг халқ анъаналари билан боғлиқлигини кўрсатиб бериш, ўзбек халқ ўйинларининг ва республика ижтимоий ҳаётининг турли томонлари билан боғлиқлигини ойдинлаштириш;

- миллий ўйинлардан фойдаланиш орқали мактабгача таълим муассаса болаларининг жисмоний тайёргарлигини аниқлаб, ривожланиш жараёнини кузатиш орқали маълум хулосалар чиқариш;

- жисмоний тарбия дарсларида ҳаракатли ва миллий ўйинларидан фойдаланиш орқали болаларда жисмоний сифатларни тарбиялашнинг самарадор усуллари, шакллари, йўллари аниқлаш.

## **2.3. Тадқиқотлар қуйидаги услуб ва тест машқлари ёрдамида ўтказилди**

Мавзу бўйича адабиётлардан берилган маълумотларни таҳлил қилиш;

Педагогик тажриба.

Математик статистика методи.

Қайд этилган тадқиқот услубларини қўллаш тартиби бандларда тўлиқ акс эттирилган.

## **2.4. Тестлар**

Кичик мактаб ёшидаги болаларнинг жисмоний тарбия воситалари ўқувчиларнинг жинсига, ёшига қараб жисмоний таёргарлигини ҳисобга олган ҳолда аниқланди.

Ўқувчиларда жисмоний тайёргарликни аниқлаш учун 1-жадвалда келтирилган тестлар қўлланилди.

## 2.5. Педагогик тажриба

- тадқиқот ўтказиш тартиби;
- тадқиқот 9 ой давомида икки гуруҳ иштирокида амалга оширилди. Булар назорат ва тадқиқот гуруҳлари;
- назорат гуруҳида иштирок этган болалар жисмоний тарбия дастури асосида ўтказилган машғулотларда шуғулланган.

1-жадвал

### Бажариладиган тест синовлари

Тест номи	Бажариш услубияти
3x10 метрга моксимон югуриш	Тест мактаб майдончасида ўтказилди. Умумривожлантирувчи машқлардан сўнг кузатилувчи бола уни 2-3 уринишда бажаради. Кўрсаткич секундамер ёрдамида олинади. Бу тестни қабул қилишида ерга ўн метр ораликда иккита параллел чизиқ чизилади.
Арғамчоқда сакраш (марта)	Тест мактаб залида ўтказилади. УРМ машқлардан сўнг кузатилувчи бола икки оёқда арғамчидан сакрайди. Сакраш сони бир дақиқа давом этади.
Турган жойдан узунликка сакраш (см)	Тест спорт залида ёки югуриш йўлагидида ўтказилади. Уларни ривожлантирувчи ва махсус йўналтирилган машқлардан сўнг кузатилувчи бола 2-3 марта уринишни бажаради. Сакраш узунлиги см билан ўлчанади.
Кичик тўпни 1x1 м нишонга 7 метр масофадан улоқтириш (5 имконият)	150 см баландликдаги 1x1 нишонга беш марта кичик тўпни улоқтирилади. Улар орасидаги масофа 7 метр.

Тадқиқот гуруҳи машғулотлари жараёнида жисмоний тарбия дастури бўйича бериладиган машқлар қисқартирилиб дарс таркибига жисмоний сифатларни тарбияловчи машқлар, ҳаракатли ва миллий ўйинлар мажмуаси киритилди.

Жисмоний машқлардан ташқари айрим ҳаракатли ва миллий ўйинлардан фойдаландик:

- 1) «Қувлашмачоқ»
- 2) «Овчи ва ўрдақлар»
- 3) «Арғомчоқ»
- 4) «Балиқчи ва балиқлар»
- 5) «Улоқ»
- 6) «Оқ теракми кўк терак»
- 7) «40 тош»
- 8) «Кўк чопон»
- 9) «Отиб қочар»
- 10) «Отдан ақдариш»
- 11) «Дўппи киёишда ким ёлиб»
- 12) «Хўроз-хўроз»
- 13) «Алмаш қадамлар»
- 14) «Оқсоқ қарға»
- 15) “ Конкон”
- 16) “ Эшитиб топ”
- 17) “ Кидириб топ “
- 18) “ Чори – чанбар “

Тадқиқот давомида икки гуруҳда ҳам 12 тадан 24 та текширувчи иштирок этди.

Тадқиқот машқларини ўз таркибига киритмаган анъанавий (жисмоний тарбия асосида) ва шу машқлар билан қўлланиладиган машғулотлар самарадорлиги икки гуруҳда ҳам тадқиқотдан олдин ва тадқиқот якунида текшириш ўтказиш асосида аниқланди.

## 2.6. Математика статистика услублари

Қуйида жисмоний тарбия машғулотида шуғулланувчи 6-7 ёшли ўғил болаларда моқисмон югуриш 3x10 м. Арғамчоқда сакраш (дақиқа); кичик тўпни 1x1 м нишонга улоқтириш масофа 7 м; жойдан туриб узунликка сакраш (см) синов ва меъёр кўрсатилган (2-жадвал ) Дастлабки ҳамда 9 ойлик машғулотлардан сўнги кўрсаткичлари 3-жадвалда ҳавола этилган.

2-жадвал

### Синов ва меъёр турлари

Синов турлари	Ўлчов бирлиги	Ўғил болалар	Қиз болалар	✱1✱✱✱✱Хи соб✱Ни шон✱Хи соб✱Ни шон✱✱1	✱1✱✱Арғ амчида сакраш 1	Арғам чида сакра ш (1 дақиқ а)	Сония
2	Кичик тўпни 1x1 м ли нишонга 7 м дан улоқтириш (5 имконият)	марта	50	60	60	70	
3	Жойдан туриб узунликка сакраш	5 имконият дан	3	4	2	3	
4	Гимнастик деворга тирмашиб чиқиш (тепага-пастга)	см	110	120	95	110	
5	Ағдарилган гимнастик ўриндиқ устидан юриш (мувозанатга)	сония	6	4	7	5	
6	Сузиш (сувда ўйинлар)	метр	4	5	5	6	
7	Сайрга чиқиш 1,5-2 км	Дақиқа	15	17	12	15	
8	ҳаракатли ўйинлари	Ҳаракат элементларини					

		ўргатиш				
9	Эстафеталар	Дақиқа	15		12	
		Вақтсиз				

Назорат гуруҳида (3-жадвал) тадқиқот бошида олинган тезкорлик кўрсаткичлари қуйидагилардан иборатдир: 1-тест бўйича, яъни мокисимон югуриш 3x10 м/сек ўртача қиймати – 10,4; 2-тест бўйича арғамчида сакраш (1 дақиқа) ўртача қиймати – 39,4; 3-тест бўйича кичик тўпни 1x1 м ли нишонга улоқтириш 7 метрдан (5-имконият) - 1,4; 4-тест бўйича жойидан туриб узунликка сакраш (см) – 78,0; кўрсаткичларини ташкил этди. Агар назорат гуруҳини кўрсаткич натижаларини тадқиқот гуруҳи билан таққосласак, шу нарса маълум бўладики, барча тестларда натижалар деярли бир-бирига яқин ёки тенг бўлиб чиқди.

3-жадвал

**Тадқиқот давомида олинган 6-7 ёшли ўғил болаларда тезкорлик, тестларининг дастлабки кўрсаткичлари  
НГ n=12**

“А” гр

Т/ Р	Ф.И.О	Мокисимон югуриш 3x10 м	Арғамчида сакраш (1 дақиқа)	Кичик тўпни 1x1м ли нишонга улоқт. 7 м	Жойдан туриб узунликка сакраш (см)
1.	Кар.А.	10,0	38	1	72
2.	Ған. А	10,2	39	1	78
3.	Бур.А	10,4	34	1	76
4.	Тур. Л	10,4	38	2	72
5.	Сам. О	10,2	40	2	82
6.	Шои. К	10,5	44	2	82
7.	Рах. И	10,8	40	2	75
8.	Тил. Р	10,4	38	2	79
9.	Сап. Ш	10,8	39	1	76
10.	Риз. С	10,8	42	1	76
11.	Тожд. Ў	10,4	42	1	76
12.	Бой. Л	10,4	42	1	77
Σ		125,1	473	17	936
$\bar{X}$		10,4	39,4	1,4	78,0

Юқорида кўрсатилган тадқиқот гуруҳида (4-жадвал) 9 ой тадқиқот давомида олинган тестларнинг дастлабки кўрсаткичлари. Бунда 6-7 ёшли болаларда тезкорлик кўрсаткичлари биринчи тест бўйича ўртача қиймати – 10,6 ни; 2 тест бўйича ўртача қиймати – 39,3 ни; 3 тест бўйича ўртача қиймати - 1,3 ни; 4 тест бўйича ўртача қиймати – 76,3 ни ташкил этди.

4-жадвал

**Тадқиқот давомида олинган 6-7 ёшли ўғил болаларда тезкорлик тестларининг дастлабки кўрсаткичлари**

**ТГ n=12**

**“Б” г.р**

Т/ Р	Ф.И.О	Моқисимон югуриш 3x10 м	Арғамчида сакраш (1 дақиқа)	Кичик тўпни 1x1м ли нишонга 7 м улоқт.	Жойдан туриб узунликка сакраш (см)
1.	Али. О	10,0	40	1	70
2.	Эшм. К	10,3	40	1	76
3.	Нур. Т	10,4	35	2	75
4.	Очи. Ў	10,2	38	1	70
5.	Кур. Г	10,6	40	2	80
6.	Ома. О	10,6	44	1	82
7.	Кас. Д	10,8	40	2	80
8.	Тож. А	11,0	38	2	80
9.	Пул. Т	11,8	38	1	75
10.	Хот. У	11,8	39	1	75
11.	Ота. Ш	10,0	40	1	76
12.	Нур. Ш	10,0	40	1	76
	Σ	126,9	472	16	915
	$\bar{X}$	10,6	39,3	1,3	76,3

Бу ҳолатни диаграмма шаклида кўрадиган бўлсак (1-диаграмма) тадқиқот давомида тезкорлик тестлари кўрсаткичлари фоиз ҳисобига: 1 – тест бўйича 1,2%; 2 – тест бўйича 1,5%; 3 – тест бўйича 0,8%; 4 – тест бўйича 1,2% га ошган.

Хулоса қилиб айтганда анъанавий дастур асосида ўтказилган машғулот самарадорлиги деярли ошмаган, яхшиланмаган.



### 1-диаграмма. 6-7 ёшди ўғил болаларда тезкорлик кўрсаткичларининг дастлабки ва сўнги натижалари (НГ)

Назорат гуруҳида тадқиқот сўнгида (5-жадвал) 6-7 ёшли ўғил болаларда тезкорлик тестларини кўрсаткичлари: 1-тест бўйича ўртача қиймат – 9,2; 2 – тест бўйича ўртача қиймат – 40,9; 3 – тест бўйича ўртача қиймат – 2,2; 4 – тест бўйича 79,2 ни ташкил этди.

5-жадвал

### Тадқиқот давомида олинган 6-7 ёшли ўғил болларда тезкорлик тестларининг сўнги кўрсаткичлари НГ n=12

“А”г.р

Т/Р	Ф.И.О	Моққисимон югуриш 3x10 м	Арғамчида сакраш (1 дақиқа)	Кичик тўпни 1x1м ли нишонга 7 м улоқтр. (5 имконият)	Жойдан туриб узунликка сакраш (см)
1.	Кар.А.	9,3	40	2	73
2.	Ған.А	9,0	41	2	79
3.	Бур.А	9,0	36	2	77
4.	Тур. Л	9,2	40	3	73
5.	Сам. О	9,3	42	2	83
6.	Шои. К	9,4	46	3	83
7.	Рах. И	9,3	41	3	76
8.	Тил. Р	9,4	39	2	80
9.	Сап. Ш	9,5	40	1	77

10.	Риз. С	9,3	43	2	77
11.	Тож. Ў	9,2	43	2	78
12.	Бой. Л	9,0	43	2	79
13.	$\Sigma$	110,9	491	26	950
14.	$\bar{X}$	9,2	40,9	2,2	79,2

Тадқиқот сўнгида, 9 ойдан сўнг (6-жадвал) тадқиқот гуруҳида 6-7 ёшли ўғил болаларда тезкорлик тестлари кўрсаткичларининг натижалари аниқланди. 1 тест бўйича ўртача қиймат – 8,3 ни; 2 тест бўйича ўртача қиймат – 42,3 ни; 3 тест бўйича ўртача қиймат – 2,6 ни; 4 тест бўйича ўртача қиймат – 80,0 ни ташкил этди.

6-жадвал

**Тадқиқот давомида олинган 6-7 ёшли ўғил болаларда тезкорлик тестларининг сўнги кўрсаткичлари**

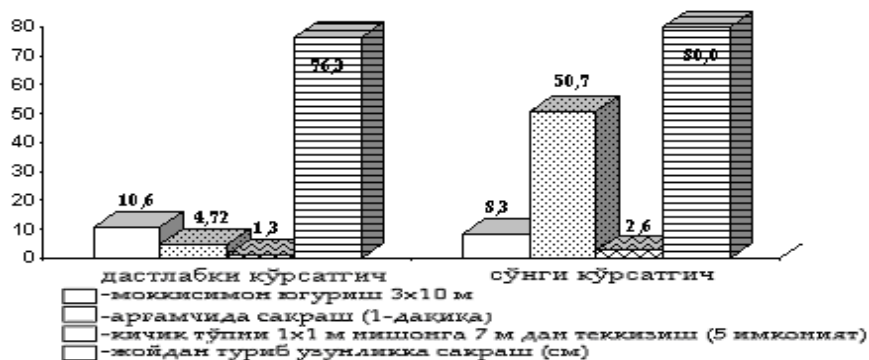
**ТГ n=12**

**“Б”г.р**

Т/ Р	Ф.И.О	Мокисимон югуриш 3x10 м	Арғамчида сакраш (1 дақиқа)	Кичик тўпни 1x1м ли нишонга 7 м улоқтр. (5 имконият)	Жойдан туриб узунликка сакраш (см)
1.	Али. О	7,7	45	2	74
2.	Эшм. К	8,0	46	2	80
3.	Нур. Т	8,1	38	3	77
4.	Очи. Ў	7,9	38	2	74
5.	Кур. Г	8,3	42	3	84
6.	Ома. О	8,5	44	2	85
7.	Кас. Д	8,7	40	3	84
8.	Тож. А	9,5	42	3	84
9.	Пул. Т	7,7	42	3	79
10.	Хот. У	7,7	42	3	79
11.	Ота. Ш	7,7	42	3	80
12.	Нур. Ш	8,0	42	2	80
	$\Sigma$	99,6	507	31	960
	$\bar{X}$	8,3	42,3	2,6	80,0

Агар тадқиқот гуруҳининг дастлабки ва сўнги тест кўрсаткичлар натижаларини таққослайдиган бўлсак, (2-диаграмма) биринчи тест кўрсаткичлари 2,3% га; иккинчи тест кўрсаткичлари 3,0% га; учинчи тест кўрсаткичлари 1,3% га; тўртинчи тест кўрсаткичлари 3,7% га ошади.

Демак, машғулот жараёнида жисмоний тарбия дастури бўйича бериладиган машқлар қисқартирилиб машғулот таркибига жисмоний сифатларни тарбияловчи машқлар, ҳаракатли ва миллий ўйинлар мажмуаси киритилса машғулот самарадорлиги янада ошар экан.



**2-диаграмма. 6-7 ёшди ўғил болаларда тезкорлик кўрсаткичларининг дастлабки ва сўнги натижалари ТГ**



### III БОБ. ПЕДАГОГИК ТАДҚИҚОТ ЖАРАЁНИДА ОЛИНГАН НАТИЖАЛАРНИ ТАҲЛИЛ ҚИЛИШ

#### 3.1. Ациклик жисмоний машқлар нагрукасини меъёрлаш

Тайёрлов гуруҳларининг жисмоний тарбия дарслари жараёнида ациклик машқлардан сакраш, улоқтириш, гимнастика машқларидан ташқари ҳаракатли ўйинлардан ҳам фойдаланилади. Ациклик жисмоний машқлар нагрукасини меъёрлашда ҳаракат тезлиги ва физиологик жараёнларнинг қайта тикланишини баҳолаш зарур.

Ҳозирги кунда жисмоний машқлар нагрукасини баҳолашда кўпроқ мушак ҳаракатларига сарф қилинадиган энергия ҳисобига олинади.

Ациклик машқлар нагрукасини меъёрлашда унинг суръати, шиддати ва ҳаракатининг такрорланиш сонини ҳисобга олиш зарур ҳамда ҳаракатнинг такомиллаштириш мақсадидаги тузатиш ва тизимли назорат натижалари эътиборга олинishi лозим.

Ациклик жисмоний машқлар нагрукасини меъёрлашда машқлар бажарилишининг давом этиш вақтига алоҳида эътибор бериш керак. Ҳаракатларни такомиллаштириш шароитида машқ сериялари бошланишидаги оптимал оралиқлараро муносабат оптимал суръатга бўйсунish лозимлигини кўрсатади.

Юқоридагилардан келиб чиққан ҳолда, машқлар 5-20 дақиқа мобайнида бир серияда 2-4 мартадан 8-10 мартагача бажарилиши: машқлар орасидаги дам олиш вақти 20-30 сония деб белгиланиб, 2-3 серия машқ бажарилиши лозимлиги ва сериялар орасида 30-40-70-80-100 сониягача дам оlinishi кераклиги аниқланди.

### 3.2. Ҳаракатли ўйинларни меъёрлаш

Жисмоний тарбия дарсларидаги нагрукани меъёрлашда машқларнинг ўртача муддати чегараланмайди. Машқларнинг сериялар бўйича бажарилиши муҳимдир.

6-7 ёшли болалар билан ўтказиладиган жисмоний тарбия дарсларида болалар ҳаракатли ўйинларни жуда қизиқиб ўйнашади.

Ўйин пайтда олинган маълумотларга қараганда, ҳаракат аппарати, нафас олиш тизими ва қон айланиш тизимлари ўртасида сезиларли боғлиқлик бор ва ўйин қайта-қайта такрорланганда, организм нагруккага кўникиб боради.

Педагогик тадқиқот жараёнида олган натижаларни таҳлил қилиш шуни курсатадики, ҳаракатли ва миллий ўйинларни ҳамма фазилатлар, қобилиятлар, сифатларни тарбиялаш билан бир қаторда ақлий ва ҳаракат кўникма ҳамда малакаларининг шаклланишида асосий ўринларни эгаллайди. Ҳаракатли ва миллий ўйинлар 6-7 ёшли болаларга мўлжалланган жисмоний тарбия дастуридаги машқлар билан қўшилиб борилганда жисмоний сифатлар ривожланиши аниқланди. Таҷриба халқ миллий ўйинларни жисмоний тарбия дарсларига киритиш учун:

-уларни туркумларга бўлиш;

-жисмоний сифатларини ривожлантиришига қараб танланишни;

-йилнинг фаслларида қўлланиладиган ўйинларни аниқлаш зарурлигини исботлади.

## ХУЛОСА

1. Адабиётлар таҳлили шуни кўрсатадики, ҳаракатли ва миллий ўйинларни ҳамма фазилатлар, қобилиятлар, сифатларни тарбиялаш билан бир қаторда ақлий ва ҳаракат кўникма ҳамда малакаларининг шаклланишида асосий ўринларни эгаллайди.

2. Ҳаракатли ва миллий ўйинлар 6-7 ёшли болаларга мўлжалланган жисмоний тарбия дастуридаги машқлар билан қўшилиб борилганда жисмоний сифатлар ривожланиши аниқланди.

3. Тажриба ҳаракатли ва миллий ўйинларни жисмоний тарбия дарсларига киритиш учун:

- уларни туркумларга бўлиш;
- жисмоний сифатларини ривожлантиришига қараб танла-  
нишни;
- йилнинг фаслларида қўлланиладиган ўйинларни аниқлаш зарурлигини исботлади.

## АМАЛИЙ ТАВСИЯЛАР

1. Дарснинг тайёрлов қисмида фойдаланиладиган ўйинларга қуйидаги талаблар қўйилади: ўйиннинг мазмунида саф машқлари, бурилишлар, умумий ривожлантирувчи машқлар, югуришни енгил турлари бўлиши керак;

2. Дарснинг асосий қисмида дарс вақтида ўрганиладиган кўникма ва малакаларни мустаҳкамлаш учун жисмоний тарбия дарсларининг зичлигини ошириш, болаларнинг фикрлаш қобилиятини ривожлантириш, жисмоний ва иродавий сифатларини тарбиялашга ёрдам берадиган ўйинлар қўлланилади.

3. Дарснинг якуний қисмида диққатни бир жойга тўплайдиган, юрак уришини бир меъёрга келтирадиган, кам ҳаракатли ўйинлардан фойдаланилади.

Битта дарсда одатда 2 та ўйин ва уларнинг вариантларидан фойдаланиш мақсадга мувофиқ.

## Миллий ва ҳаракатли ўйинлар ҚОПҚОН

**Ўйиннинг тавсифи.** Ўйновчилар икки гуруҳга бўлинадилар. Бир гуруҳдагилар айлана бўлиб тизилади ва қопқон бўлади. Иккинчи гуруҳдаги болалар сичқонлар бўлиб айланадан ташқарида турадилар.

Қопқондаги гуруҳдаги болалар қўл ушлашиб қуйидаги сўзларни айтиб, айлана бўйлаб юрадилар.

Вой қурғурлар, бу сичқонлар жонга тегди, у беорлар нима кўрса – шуни ейди, ҳамма ёқни шип-шийдон қилади.

Шошманг, сизлар баднафс зотлар қўлга тушмайин қолмассиз.

Уянгизга қўйдик қопқон, ҳаммангизни тез ушлармиз.

Улар сўнги сатрдаги сўзларни айтиб турган жойларида тўхтайдилар ва қўлларини ушлаган ҳолда юқорига кўтарадилар. Шу пайт сичқонлар қопқон орасидан югуриб ўта бошлайдилар. Раҳбарнинг “Қопқон ёпилди!” ишораси билан айлана ҳосил қилиб турган ўқувчилар чўққайиб ўтирадилар ва қўлларини пастга тушурадилар. Бу ҳолат қопқон ёпилганини билдиради. Шунда айлана ичидан чиқолмай қолган сичқонлар тутилган ҳисобланади. Ўйин ҳамма сичқонлар қопқонга тушгунича давом этади. Сўнгра иккала гуруҳдагилар ўрин алмашадилар ва ўйинни такрорлайдилар.

**Ўйиннинг қоидалари.** 1. Қўлларни фақат “Қопқон ёпилди!” ишорасидан тушириш мумкин.

**Педагогик аҳамияти.** Ўйин болаларда жамоа бўлиб ташкилий равишда ҳаракат қилишни тарбиялайди. Ташкилий равишда бир вақтда ва сигнал бўйича шеърни айтишга ва ўйин бошига бўйсунушни талаб қилади. Ўйин эпчил ва тез ҳаракатларни тарбиялашга ёрдам беради.

**Методик кўрсатмалар.** Ўқитувчи “ҚОПҚОН ЁПИЛДИ!” ишорасини ўз вақтида бериш учун сичқонларнинг қопқон орасидан қандай югуриб ўтишганини диққат билан кузатиб туриш, шунингдек, қопқон орасидан югуриб ўтишга юраги бетламаётган сичқонларга далда бериши лозим. Ўйинни қизиқроқ ўтказиш учун айтиладиган сўзларни ўқувчиларга олдинроқ яхшилаб ёдлатиш лозим.

## ЭШИТИБ ТОП

**Ўйинга тайёрланиш.** Бу ўйин ялангликда, далада ёки текис қўкатзорда ўтказилади. Ўйновчилар ораларида 3 метрдан жой қолдириб, бир қаторга сафланадилар ва кўзларини боғлайдилар. Онабоши ўйновчилардан тахминан 100-500 м нарироқда туради.

**Ўйиннинг тавсифи.** Онабоши сигнал беради (хуштак чалади, қарсак уради ёки қўнғироқ чалади). Ҳамма сигнал берилган томонга қараб юради ва онабошига яқинроқ келишга ҳаракат қилади. Иккинчи сигнал берилгач, ҳамма кўз боғичини ечиб ташлайди ва ўзи онабошидан қанчалик узоқда турганини куради. Онабошига энг яқин келган ўқувчи ғолиб ҳисобланади.

**Педагогик аҳамияти.** Ўйин болаларда диққатни, эшитиш қобилиятини ривожлантиришга ёрдам беради. Шунингдек, ўйин қатнашчиларини чаққонлик, чидамлилиқ сифатларини такомиллаштиради. Ўйинни ўзига хос ҳаракати – онабошига яқинроқ келиш.

## "МУЗЛАТАМИЗ" ЎЙИНИ

**Ўйинга тайёрланиш.** Ўйин очик текис жойларда қиш фаслида ўйналади. У болаларни совуқдан қўрқмасликка, дадиллика ва жасоратга даъват этувчи ўйиндир. Умумий йўналиши – ҳаракатлар ва оғзаки нутқни белгилайди. Чегара узунлиги 10 метр, эни 5-6 м бўлган йўлакча музлар ҳисобланади.

**Ўйин тавсифи.** Ўйинбоши – музларнинг бири "мен бурун яхлатаман", иккинчиси "мен кулок яхлатаман" деб болаларни совуқдан қўрқитади, бундан чўчиган болалар "панада қалтирашади", ўйнагани чиқмайдилар. Шунда ака-ука ўйин бошилар ўз пўписасидан мамнун бўлиб:

Ботир бола бўлса- чи?

Йўл сафарга чиқса- чи?

деб керила бошлайдилар. Бу болаларнинг иззат-нафсига тегади.

Улар ғурури қўзғаб:

Биз дўқингдан қўрқмаймиз, музни писанда қилмаймиз, деб ёппасига қий-чувлашиб музлатадиган жойдан ўтишга ҳаракат қиладилар. Иккала муз ўйинбоши болаларни тутиб музлатишади. Энг кўп ўйинчини музлатган ўйинбоши ғолиб ҳисобланади.

**Ўйин қоидалари.** 1. Муз ўйинбошилари фақат ўзлари музлатадиган жойларида музлатишлари мумкин. 2. Ўйновчилар

музларнинг жойидан югуриб, сакраб ўтадилар. 3. Ўйин сўзларини ўйинбошилар жўр бўлиб, бир вақтда айтишадилар, сўнгра музлатадиган жойдан ўтишлари керак. 4. Музларнинг қўли ўйновчига тегиши билан такқа тўхтаб қолишлари керак.

**Педагогик аҳамияти.** Ўйинда болаларни жамоада ташкилий равишда ҳаракат қилишга ўргатади; шунингдек ташкилий равишда югуришга, сигнал бўйича бир вақтнинг ўзида ҳаракат қилишга ва ўйинбошига бўйсуннишни тарбиялайди. Ўйин енгил ва тез ҳаракат қилишга ёрдам беради. Ўйин мустақилликни, диққатни, зийракликни ривожлантиришга ёрдам беради. Ўйинни ўзига хос ҳаракатчан бориб югуришдир.

### "ҚИДИРИБ ТОП" ЎЙИНИ

**Ўйинга тайёрланиш.** Ўйин спорт майдончасида, дам олиш боғларида ўтказилади. Ўйинда тўртта ўқувчи онабоши қилиб сайланади.

**Ўйин тавсифи.** Ўқитувчи сигнал бергандан сўнг тўртта ўқувчи ўйинбоши бўлиб ўтирилиб ёки болаларга орқасини ўгириб кўзларини юмиб турган ҳолда қуйидаги сўзни айтадилар.

Оёғингни тагида ош тахта,

Кўзингга қуму, пахта

Шу сўзни айтиб бўлганларидан сўнг орқаларига қарамайдилар, қолган ўйинчилар эса ҳар томонга тарқалиб яшириниб оладилар. Яшириниб олганларидан сўнг улар турли жойларга, чуқурларга, буталар, дарахтлар, предметлар орасига яширинишлари мумкин. Шундан сўнг ўйинбошилар яширинган ўйинчиларни майдон ўртасига олиб келадилар. Агарда яширинган ўйинчиларни битта ёки иккитасини тополсалар, унда ўйинбошилар ўртага чиқиб биз енгилдик, деб айтадилар. Майдон ўртасига олиб келадилар.

**Ўйин қоидалари.** 1. Рўмол бошни сиқмайдиган қилиб боғланиши лозим. 2 Агар рўмол адрас бўлмаса, кўп қатламлик бўлиши шарт. 3. Ҳар иккала томонда ўйновчиларининг янги номлари сир сақланиши керак. 4. Чертаётган ўйновчи оғритмасдан секин чертиши даркор.

**Педагогик аҳамияти.** Ўйин болаларда диққат-этиборни, сезгирлик қобилиятларини тарбиялайди. Ўйин чидамлик, эпчиллик, тезкорлик, аниқ мўлжал олиш шароитларини ривожлантиришга ёрдам беради. Ўйинни ўзига хос ҳаракати секин билдирмасдан юришдир.

## "ЧОРИ-ЧАНБАР" ҰЙИНИ

**Ұйинга тайёрланиш.** Ұйин болаларда зийраклик ва эпчилликни тарбиялайди. Бу Ұйинни турли фасларда Ұйнаса ҳам бўлади. Ұйновчилар оёқларини чўзиб, қўллари билан тиззаларини силаб туришади. Қуръа ташлаб Ұйинбоши аниқланади. Диаметри 6-8 м ли доира чизилади, болалар доира бўйлаб жойлашадилар.

**Ұйин тавсифи.** Ұйинчилар бараварига қуйидаги сўзларни ижро қилишади:

Чори чамбар

Бари анбар

Онақиз қайда

Ола-була тоғда

Тоғман зувман

Пилтакаш тўти қиз

Сан тур, сан чиқ.

Сўзлар тугаши билан Ұйинбоши ишора қилади, ҳамма оёқларини тортиб олишлари, яъни тиззадан букишлари лозим.

**Ұйин қоидалари.** 1. Сўзларни тўғри ва чиройли талаффуз қилишга эътибор қилинади. 2. Ким оёғини охирги бўлиб тортиб олса, унга рақсга тушиш, қўшиқ айтиш, шеър айтиш вазифаси юклатилади. 3. Ишора бўлмасдан оёқни йиғиб олган Ұйновчилар ҳам жазоланади.

**Ұйиннинг педагогик аҳамияти.** Ұйин болаларда зийраклик, эпчиллик, оғзаки нутқни, ҳаракатни аниқ бажаришни тарбиялайди. Ұйинда чаққонлик, тезкорлик, чидамлилик, куч сифатларини ривожлантиришга ёрдам беради. Ұйинни ўзига хос ҳаракати – оёқни тез тортиб олишдир.

**Мақтабгача тарбия муассасаларида олиб бориладиган  
жисмоний тарбиянинг асосий шакллари ни ёритиш  
учун, бир-бирига чамбарчас боғлиқ бўлган  
қуйидаги вазифаларни ҳал этиш керак:**

1. Саломатликни мустаҳкамлаш ва чиниқтириш.
2. Ишчанликни ошириш ва жисмоний жиҳатдан бақувватлаштириш.
3. Иродалик, меҳнатсеварлик ва фаоллик хислатларини шакллантириш.
4. Жисмоний машқлар билан мунтазам шуғулланишга бўлган эҳтиёжни тарбиялаш.
5. Ҳаётий муҳим ҳаракат, кўникма ва малакаларни (юриш, югуриш, сакраш, улоқтириш, осилиш, эмаклаш ва ўрмалаш, отиш ва илиб олиш, тепаликка чиқиш ва тушиш, велосипедда учиш, сузиш, оёқ, қўл, тана, бош ҳаракатларини ривожлантириш.
6. Жисмоний машқларни гигиена, тиббиёт, жисмоний тарбия ва спорт билимлари асосида бериш.
7. Ҳар куни эрталабки гимнастикани бажариш кўникма ва малакаларини шакллантириш.
8. Қадди-қоматни тўғри шаклланишига ёрдам бериш ва ясси оёқликнинг олдини олиш.
9. Жисмоний сифатларни (чаққонлик, кучлилик, эгилувчанлик, тезкорлик, сабр-қаноат, зийрклилик, майинлик, меҳрибонлиликни ва бошқаларни) тарбиялаш.
10. Спорт турлари ва машҳур-спортчилар билан таништириш спортга қизиқишни уйғотиш.
11. Зарарли урф-одатларга ёшлиқдан нафрат уйғотиш.



## Фойдаланилган адабиётлар

1. Ўзбекистон Республикаси «Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисида»ги қонуни (1992 йил 14 январ) «Халқ сўзи» газетаси, 1992 йил 19 февраль.
2. Ўзбекистон Республикаси «Кадрлар тайёрлаш миллий дастури». «Маърифат» газетаси. 1998 йил 1 апрель.
3. Ўзбекистон Республикаси Вазирлар маҳкамасининг «Ўзбекистонда жисмоний тарбия ва спортни янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида» ги. «Маърифат» газетаси, 2000 йил 29 июнь, «Халқ сўзи» газетаси 2000 йил 30 июнь.
4. Ўзбекистон Республикаси Президентининг «Соғлом авлод учун» орденини таъсис қилиш тўғрисидаги Фармони. (1993 йил 4 март) «Туркистон» газетаси. 1993 йил 6 март.
5. Ўзбекистон Республикаси «Таълим тўғрисида»ги қонун (1993 йил 29 август). «Туркистон» газетаси.
6. Ўзбекистон Республикасининг «Конституция»си. Т.: Ўзбекистон. 1992. Б.44.
7. Ўзбекистон Республикаси «Болалар ва ўқувчи ёшларни жисмоний тарбиялаш концепция»си: «Учитель Узбекистана» газетаси. 1992. N 43, 44, 48.
8. Ўзбекистон Президенти И.А. Каримовнинг «Соғлом авлод учун» ордени топшириш маросимида сўзлаган нутқи. «Спорт» газетаси. 1994. N 18.
9. Каримов И.А. «Ўзбекистон келажаги буюк давлат» Т.: Ўзбекистон. 1992. Б. 62.

10. Каримов И.А. Ўзбекистон ўз Истиқлоли ва тараққиёти йўли. Т., Ўзбекистон. 1992. Б. 70.

11. Каримов И.А. Буюк мақсад йўлида оғишмайлик. Т., Ўзбекистон, 1993.

12. Каримов И.А. Баркамол авлод орзуси.Т., Ўзбекистон. 1999. Б. 1-150.

13. Абдуллаев У. «Халқ ўйинлари миллий спорт турларини тиклаш ва аҳолини жисмоний тарбиялашда улардан кенг фойдаланиш усуллари» мавзусига бағишланган жумҳурият миллий-амалий анжуманининг тезислари. 19-20 апрель 1991 йил 1-қисм, Б-12-15.

14. Абдумаликов Р. Абдуллаев А. Халқ миллий ўйинлари мазмунида маънавият масалалари. Т., 1995. 14 б.

15. Абдумаликов Р.А, Санаева И. Болалар бизнинг келажагимиз. Соғлом авлод тарбияси-буюк давлат қуриш заминидир. Илмий анжуман материаллари, 2-қисм. Т., 1984-11-13 б.

16. Абдурасулов Р. Соғлом авлодни тарбияси буюк давлат қуриш заминидир. Илмий-амалий анжуман материаллари. Т., 1993, 1-қисм 6-11 б.

17. Азимов И.Г. Жисмоний тарбиянинг ёш физиологияси. Т., 1994. 72-73 б.

18. Алабин В.Г. Начальная спортивная подготовка юного легко атлета. Минск, «Народная асвета», 1972. 80 б.

19. Алиев М. Жисмоний тарбия ҳақидаги илмий услубий билимларни болаларга сингдириш келажак соғлом турмуш тарзининг асосидир. Соғлом авлод тарбиясининг буюк давлат қуриш

заминидир, илмий-амалий анжуман материаллари. 2-қисм. Т., 1994.  
16-18 б.

20. Атаев А.К. Развитие быстроты, ловкости и силы у детей. Т., «Укитувчи»1973. 120 б.

21. Боген М.М. Обучение двигательным действиям. М., ФиС, 1985.  
192 б.

22. Белоусова В.В., Решетинь И.Н. Педагогика. Т., Ўқитувчи. 1993.  
67-68 б.

23. Беренштейн Н.А. О построение движений. М., Медицина,  
1947.

24. Бирюков В.А. Саламов Р.С. Каникулы-пора спортивная.-  
Тошкент, «Мединцина».1990-160 б.

25. Богданов Г.П. Школьникам – здоровый образ жизни. М., ФиС,  
1989-192 б.

26. Бриль М.С. Опыт и преспективы применения подвижных игр  
в начальной подготовке юнных спортсменов / сб. Респ. научн. метод.  
Конф. по проблемам использование подвижных игр в физическое  
воспитание школьников. Минск, 1972, Б. 75-78.

27. Былеева Л., Коротков И., Яколев В. Подвижнўе игры./ учеб.  
пособие для институтов физической культуры. М., ФиС, 1974. 208 б.

28. Былеева Л., Яковлев В. Подвижные игры /учебник для  
физкультурных вузов. М., ФиС, 1965. 166 б.

29. Былеева Л.В., Коротков И.М. Подвижные игры /учеб. пособие  
для институтов физической культуры. М., ФиС, 1982. 224 б.

30. Василков Г.А. Василков В.Г. От игры – к спорту. М., ФиС, 1985.  
80 б.

31. Верхошанинский Ю.В. Закономерности процесса становления спортивного мастерства // Теория и практика физической культуры, 1966, № 11. Б.18-22.

32. Вилькин Я.Р. Беларусские народные игры второй половины XIX – начала XX веков: Автореф. дисс. канд. пед. наук. Минск, 1971, 24 б.

33. Геллер Е.М. Основные функции подвижных игр и проблемы дальнейшего их внедрений в практику физкультурного движения // Теория и практика физической культуры, 1987. № 3. Б.20-22.

34. Геллер Е.М. Подвижные игры в спортивной подготовке студентов. Минск., «Вышэйшая школа», 1977. 176 б.

35. Гужаловский В.А. Физическое воспитание школьников в критические периоды развития// Теория и практика физической культуры. 1977, № 7. Б. 44-47.

36. Гужаловский В.А. Этапность развития физических (двигательных) качеств и проблема систематизации физической подготовки детей школьного возраста. Автореф. дисс. ...докт. пед. наук. М., 1979. 26 б.

37. Донской Д.Д. Закон и движений в спорте. М., ФиС, 1968. 116 б.

38. Жаҳонгиров Г. Маҳмуд Кошғарий ва ўзбек миллий ўйинлари. Илмий-амалий анжуман тезислари. Тошкент-Жиззах. 1991. 5-б.

39. Жўрабоева М. Соғлом авлод тарбияси буюк давлат қуриш заминидир. Илмий-амалий анжуман материаллари. Т.,1993. 1-қисм 35-38 б.

40. Ибрагимов Б.И. Соғлом авлод тарбияси буюк давлат қуриш заминидир. Илмий-амалий анжуман материаллари. Тошкент. 1993 1-қисм 40-42 б.

41. Исакова М.Т. Комил инсон тарбиясида миллий кадриятлар. Алпомиш. Илмий-амалий анжуман матнлари. Фарғона, 2000. 41-45 б.

42. Йўлдашева Р. Ўзбек халқ ўйинлари – тарбиявий аҳамияти. Т., «Ўқитувчи», 1992 й.

43. Кабачков В.А., Бандаровский Е.Я., Страдубуев М.В., Волчанская В.В., Куренцов В.А. К разработке должных норм физической подготовленности молодежи // Теория и практика физического культуры, 1986. № 3. Б. 32-35.

44. Когон Г.Д. Каракалпакские народные детские игры. Т., «Ўқитувчи», 1969. 32б.

45. Қорабоев У. Ўзбек халқ ўйинлари. Т., 2001. б 3-5.

#### Интернет адабиётлари

1. // <http://lib.sportedu.ru>. r. u. V.V.Kim, M.M. Latipov, C.S. Khamaboot Division of Sports and Health-Improving Collure.

2. <http://lib.sportedu.ru>. 1. Suleimanov. Basic Concepts of Theory of Physical Culture/

3. «Теория и практика физической культуры». (Ежемесячный научно-теоретический журнал) М. 2002 г. № 1, № 12.

<http://ltpkh.info/sport.ru>