

ÓZBEKSTAN RESPUBLIKASÍ JOQARÍ HAM ORTA ARNAWLÍ
BÍLÍMLENDÍRÍW MÍNÍSTRLÍGÍ
ÁJINIYAZ ATÍNDAG'Í NÓKIS MÁMLEKETLIK PEDAGOGIKALÍQ
INSTITUTÍ



Dene ma'deniyati fakulteti

Dene tarbiya kafedrası

5112000-Dene ma'deniyati 4-kurs pitkeriwshisi
Nasirova Aysholpanniń

PITKERIW QÁNTYGELIK JUMIŚI

**TEMA: «BALALAR BAQShALARINDA TAYARLAW TOPARINDAG'I
BALALARDIN' HA'REKET KO'NLİKPELERİN HA'REKETLİ OYINLAR
HA'M MILLİY OYINLAR ARQALI JETİLİSTİRİW TIYKARLARI»**

Talaba:

imza

A. Nasirova

Ilimiy basshi:

imza

p.i.k. P.Shilmanov

Kafedra basligi:

imza

A.Kazakov

**Kafedra majilisinin 2019-jil « ____ » _____ ku'ngi
№ ____ protokoli menen qorgawga ruxsat berildi**

NOKIS-2019

Mazmuni

Kirisiw

I BAP. A`debiyatlarg`a sholw

1.1. Balalardı fizikalıq ta`rbiyalawda xalıq milliy oynlardan paydalanıwdın` pedagogikalıq imkaniyatları

1.2. 6-7 jaslı balalarda dene ta`rbiyasının` ja`miyetlik-ruwhıy tiykarları

1.3. Mektepke shekemgi bilim beriw orınlarının` tayarlaw toparlarındag`ı balalar ha`m kishi mektep jasındag`ı oqıwshılardıń rawajlanıwının` jas o`zgeshelikleri

1.4. Mektepke shekemgi bilimlendiriw orınlarında tayarlaw toparlarının` dene ta`rbiyası trenirovkasında ha`reketli ha`m milliy oynlardan paydalanıwdın` a`hmiyeti

II BAP. Mektepke shekemgi bilim beriw orınlarının` tayarlaw toparında balalardıń dene ta`rbiyasında ha`reketli ha`m milliy oynlardın` paydalanıw usılların payda etiw jolları

2.1. Balalardıń dene ta`rbiyasında ha`reketli ha`m milliy oynlardan paydalanıw za`ru`rligi ha`m onın` maqseti ha`m wazıypaları

2.2. 6-7 jaslı balalardıń dene ta`rbiyasında ha`reketli ha`m milliy oynlardan paydalanıw usılları

2.3. Dene sapaların ta`rbiyalawshı ha`reketli ha`m milliy oynlardı tu`sindiriw ha`m olardı u`yretiw jolları

III BAP. İzertlewdiń maqseti, wazıypaları, metodikası ha`m onı sho`lkemlestiriw

3.1. Dissertatsiya jumısının` maqseti

3.2. Dissertatsiya jumısının` wazıypası ha`m qollanılatus`ın usıllar

3.3. İzertlewler to`mendegi metod ha`m test shınıg`ıwları

3.4. Pedagogikalıq ta`jriybe

3.6. Matematikalıq statistika metodları

IV BAP. Pedagogikalıq izertlewde alıng`an na`tijelerdi analizlew

4.1. Atsıqlıq fizikalıq shınıg`ıwlar nagruzkasının` anıqlaw

4.2. Ha`reketli oynlardı mo`lsherlew

Juwmaqlaw

A`meliy usınıslar

Qosımsha a`debiyatlar

KIRISIW

Jumistin` aktualig`ı. O`zbek xalqının` mın` jıllar dawamında jaratqan, a`wdadtan-a`wladqa o`tip kiyatırğ`an do`retiwshilik baylıqlardı toplaw, u`yreniw, bul bay g`a`ziyneler tiykarında jas a`wladtı ruwxıy bay, ta`rbiyalı, pa`k, fizikalıq jaqtan jetik qılıp ta`rbiyalaw bu`gingi ku`nnin` aktual ma`selelerinin` biri. A`sirese, O`zbekistan g`a`rezsizlikke eriskennen son` milliy qa`driyatlarımız, u`rp-a`deplerimizge bolg`an itibar ja`nede ku`sheydi. Bul turmısımızdın` barlıq tarawlarında tu`rli da`rejede o`z ko`rinisin bermekte, a`sirese ta`rbiyanın` tiykarg`ı bo`limlerinin` biri dene ma`deniyatında o`z ta`sirin ko`rsetpekte. “Dene ta`rbiyası, delingen O`zbekstan Respublikasının` “Dene ta`rbiyası ha`m sport haqqındag`ı nızam” da, - O`zbekstan Respublikası xalıqlar milliy ma`deniyatının` ajıralmas bir bo`legi, fizikalıq ha`m ma`deniy, ruwxıy ka`milliginin` tiykarg`ı quralı” ekenligi aytıp o`tileli (1).

Bul jas a`wladtı salamat ha`m ba`rkamal qılıp ta`rbiyalawshı dene ma`deniyatı aldına u`lken juwapkerli wazıypalar qoyadı. Jas a`wladtı fizikalıq jaqtan shınıqqan, ku`shli etip ta`rbiyalawg`a imkanıyat beredi, fizikalıq sıpatların rawajlandırıwg`a qaratılğ`an dene ma`deniyatın milliylestiriwge, yag`nıy xalqımızdın` umıtılıp baratırğ`an milliy oyınlarıdı toplaw, turmıs mektebine engiziw, rawajlandırıw jolların ha`m usılların qayta ko`rip shıg`ıw mu`ta`jliligin keltirip shıg`aradı.

O`zbek xalqının` ko`p jıllar dawamında qa`liplesken , keleshek a`wladqa miyras bolıp qalg`an milliy oyınlardan paydalanıw g`a`rezsizlikke erisken bu`gingi ku`nimizde og`ada za`ru`r. O`zbekstan Respublikası Prezidenti İ.A.Karimovtın` «Sog`lom avlod uchun» (5) Pa`rmanı usı iygilikli jumıslardı amelge asırıwg`a, oqıwshılardıń du`n`ya qarasın fizikalıq ha`m ruwxıy qa`driyatlar menen o`z-ara baylanısın ta`miyinlewge qaratılğ`anlıg`ın ayrıqsha atap o`tiwimiz kerek. Usı ko`z-qarastan qarag`anda biz tan`lag`an temanın` aktualig`ı ha`m a`hmiyetliligi ko`zge taslanadı.

O`sip baratirg`an a`wladtı fizikalıq jaqtan ta`rbiyalaw ma`selelerine arnalg`an ju`da` ko`p izertlewler, kandidatlıq dissertatsiyaları jaratılğ`an. Biraq bul jumıslarda biz tan`lag`an temanın` arnawlı tu`rde analiz etilmegenliginin` tu`rli ja`miyetlik sebepleri bar degen sheshimge keldik. O`zbekstan Respublikası g`a`rezsizlikke eriskennen son` xalıq milliy oyınların toplaw, u`yreniwge u`lken itibar berile basladı, ma`seleni u`yreniw, analizlew ushın imkanıyatlar jaratıldı. Oqıwshılardıń fizikalıq jaqtan tayarlıg`ı ha`m fizikalıq jaqtan rawajlanıw ma`seleleri ko`plegen alımlar ta`repinen u`yrenilgen (20, 34, 36, 54, 61, 69, 70). Bul u`yrenilgen miynetlerde alımlardıń izertlewlerinde balalardıń fizikalıq rawajlanıwı ha`m tayarlıg`ı, ha`reketsiz ekenligi anıqlang`an.

Xalıq milliy oyınlarının` ja`miyetlik-pedagogikalıq qa`siyetlerin u`yreniw barısında bir neshe jumıslar islendi. Bir qansha alımlar (20, 34, 36, 54, 61, 69, 70) o`z izertlewlerinde xalıq milliy oyınlarında paydalanıw haqqında bir qansha pikir bildirgen.

Dene ma`deniyatı shınıg`ıwları menen shug`ıllanıw atırg`an, respublikamızdag`ı belgili alımlar milliy xalıq oyınların wyreniw barısında bir qansha jetiskenliklerdi qolg`a kiritti. Bunday jumıslardan biri sıpatında professor T.Usmonxojaevtıń miynetlerin ayırıqsha atap o`tiwge boladı. A`sirese, ol o`z miynetlerinde dıqqattı balalardıń ha`reketli oyınlarına qarattı, olardı analiz etedi, usınadı (69,70). Onın` «balalardı ha`reketshen`ligi menen baylanıslı tu`rde fizikalıq ka`millikke jetkeriwdin` ilimiy-pedagogikalıq tiykarları» dep atalg`an doktorlıq dissertatsiyasında (70) o`sip kiyatırg`an jas a`wladtıń «Fizikalıq jetiklik» tu`sinigine baylanıslı O`zbekstannın` anıq sharayatların esapqa alg`an halda jan`a kontseptuallıq jantasıwlar islep shıg`ılğ`an. Balalar ha`m o`spirimlerdin` ha`reket aktivliligin asırıwıg`a ja`rdem beretug`ın tiykarlar: milliy ha`reketli oyınlar, milliy shınıg`ıwları elementleri, bellesiwleri ha`m sport tu`rleri, dene ta`rbiyasısının` da`stu`riy qurallarınan paydalanıw jolları ko`rsetilgen.

Son`g`ı jıllarda professor F.N.Nasriddinov bassılıg`ında bir topar qaniygeleri, jas izertlewshiler milliy oyınlardı u`yreniw, olardı xalıq ortasında ken`en jayıw maqsetinde bir qatar ilimiy- a`meliy jumıslardı, miynetlerdi baspadan

shıg`arıwg`a eristi. Sonday-aq, (69, 70, 79, 80) «O`zbekstanda dene ta`rbiyası» ha`m basqa avtorlardın` ilimiy jumıslarında xalıq milliy oynıları haqqındag`ı ko`z-qaraslardı ko`riwge boladı.

Bul tarawda proffesor A.Q.Ataevtıń ilimiy jumısların da aytıp o`tiw kerek. Onın` xalıq oynılarınan mektepte, shan`araqta, sabaqtan tısqarında, ja`miyetlik orınlarda paydalanıw haqqındag`ı balalardı ta`rbiyalawda shaqqanlıq, epshillik kerek, ku`sh-quwat sıyaqlı qa`siyetlerinin` rawajlanıwı haqqındag`ı izertlewleri qızıg`ıwshılıq oyatadı. Sonı da aytıp o`tiw kerek, sebebi milliy qa`diriyatlar haqqında aytıw qadag`an etilgen bir da`wirde A.Q.Ataev milliy oynılarınan` bir neshesin kitaplarg`a kirgizip, iygiliqli jumıslardı sol da`wirde-aq baslag`an (15, 16, 17, 21, 46, 67, 68, 69, 70).

Bulardan tısqarı ha`r jılı o`tkerilip atırg`an ilimiy-a`meliy konferentsiyalar ha`m usı mu`na`nsibet penen baspadan shıg`ıp atırg`an toplamlarda da xalıq milliy oynılarına itibardıń ku`sheygeni, olardı u`yreniw, toplaw barısında izertlewler ju`zege kelmekte (21).

Sonın` menen birge pedagogika pa`ni de jaslardıń fizikalıq ta`rbiyası, olardıń ha`reketshen`lik sıpatların rawajlandırıw, turaqlı alıp barılatug`ın shınıg`ıwlar arqalı dene ma`deniyatına za`ru`rlik ha`m qızıg`ıwshılıq oyatıw mashqalalarına ba`rqulla dıqqat qaratılıp kelmekte.

Ko`rinip turg`anıday, bir qatar jumıslarda ol yaki bul tarizde usı mashqala haqqında pikir ju`ritken bolsaq milliy xalıq oynıları ja`rdeminde 6-7 jaslı balalardı fizikalıq sıpatların ta`rbiyalaw mashqalası dene ma`deniyatında da, xalıq pedagogikasında da tolıq tu`rde arnawlı izertlew predmeti bolg`an emes. Sol ko`z qarastan qarag`anda, bul jumıs bul mashqalanı ilimiy bag`darda sheshim tabıwg`a qaratılğ`anlıg`ı menen a`hmiyetli. Bul bolsa en` aldı menen respublikamızdın` g`a`rezsizligi, qala berse, turmıs talapları tiykarında xalıq milliy oynılardı sho`lkemlestiriw menen baylanıslı ma`selelerdi tolıq tu`rde ilimiy-pedagogikalıq jaqtan tiykarlaw ha`m islep shıg`ıw za`ru`rligin keltirip shıg`aradı.

Xalıq oynılarınan` ta`lim-ta`rbiyalıq a`hmiyeti u`lken ekenligin ko`rsetip turıptı. Ashınarlısı sonda, bul ta`jriybeler ha`zirge shekem a`meliyatta ken`

qollanılmag`an. Bunun` u`stine ko`pshilik oqıtıwshılar xalıq milliy oynıların jaqsı bilmeydi, oqıw-ta`rbiyalıq protsesste xalıq oynılarınan paydalanıw haqqındag`ı arnawlı ilimiy xatkerler, sabaqlıqlar, metodikalıq qollanbalardan paydalanılmaydı.

Mektepte xalıq milliy oynıların o`tkeriw usılların tolıq iyelemegen oqıtıwshılar ha`zirshe ko`pshilikti quraydı. Bunun` u`stine ja`miyetlik protsess, pedagogikalıq a`meliyat ha`m teoriya ken` ja`ma`a`tshilik ortasında tuwılıp, rawajlang`an xalıq pedagogikasının` ideyaları tiykarında pikir ju`ritiw, oqıw-ta`rbiyalıq jumıstın` jetiskenligin ta`miyinlewshi, sheshiwshi tiykar ekenligin ko`rsetedi. Sonlıqtan izertlew na`tiyjelerinen a`meliyatta ken` paydalanıwg`a boladı.

Jumıstın` teoriyalıq a`hmiyeti sonnda, onda tiykarıg`ı ha`m a`hmiyetli orındı ta`jriybe-izertlew jumısları, analizler quraydı, onın` tiykarında xalıq milliy oynıları quralında 6-7 jaslı balalarda pedagogikalıq pikirind` tolıq, anıq maqset tiykarında bag`darlaw qoyıladı.

Jumıstın` maqseti ha`m wazıypaları. Ha`zirgi zaman pedagogika pa`ninin` tiykarıg`ı wazıypalarınan biri ata-babalarımızdan kiyatırg`an g`a`ziynelerdi insaniylik pedagogikalıq ta`rbiya sistemasında qollaw ha`m olardan sheberlik penen paydalanıw, bul biybaha, xalıqtın` ruwxıy baylıqların oqıtıwshılardıń ha`r ku`ngi ta`lim-ta`rbiya jumıslarına aylandırıwdan ibarat. Sog`an qarap o`sip baratırg`an a`wladtın` ta`rbiyasında xalıq pedagogikası ta`jriybeleri balardıń xarakteri ha`m sanasın basqarıwshı qural, tiykarıg`ı ku`sh dep esaplanadı.

Sonnan kelip shıqqan xalda izertlewdir` maqsetin ha`reketli ha`m milliy oynılardan paydalanıw arqalı 6-7 jaslı balardıń fizikalıq sıpatların asırıw jolların anıqlaw, rawajlandırıw, milliy oynılardın` rolin asırıwdın` na`tiyjeli formaların tabıw, xalıq oynılarının` ta`rbiyalıq imkaniyatların teoriyalıq jaqtan tiykarlaw, anıqlawdan ibarat. Jumısta mine usınday maqsetlerdi ko`zde tutqan halda, biz o`z aldımızg`a to`mendegi wazıypalardı qoydıq.

1. Dene ma`deniyatının` xalıq da`stu`rleri menen baylanısın ko`rsetip beriw, xalıq oynılarının` ha`m respublikanın` ja`miyetlik turmısının` tu`rli ta`repleri menen baylanısların anıqlaw;

2. Xalıq milliy oynılarınan paydalanıw arqalı mektepke shekemgi bilimlendiriw orınlarındag`ı 6-7 jaslı balalardıń fizikalıq tayarlıg`ın anıqlap, rawajlanıw protsessin baqlaw arqalı belgili juwmaq shıg`arıw;

3. Dene ta`rbiyasısı sabaqlarında ha`reketli ha`m milliy oynılardan paydalanıw arqalı balalarda fizikalıq sıpatlardı ta`rbiyalawdın` na`tiyjeli usılları, formaları, jolların anıqlaw;

Jumıstın` ob`ekti: ha`reketli ha`m milliy oynılar, mektepke shekemgi bilimlendiriw orınlarındag`ı tayarlaw toparı balaların` fizikalıq rawajlanıw protsessi ha`reketli ha`m milliy oynılarg`a tiykarlang`an dene ta`rbiyası sabaqlarınan ibarat.

I - BAP. A`DEBIYaTLARG`A ShOLIWI

1.1. Balalardı fizikalıq ta`rbiyalawda xalıq ha`m milliy oynlardan paydalanıwdın` pedagogikalıq imkaniyatları

Dene ma`deniyatının` ka`mil insandı fizikalıq jaqtan ta`rbiyalawday muqa`ddes wazıypalardı orınlawda barlıq oqıw orınları bilimlendiriw sistemasındag`ı jas a`wladtı fizikalıq jaqtan ku`shli, shaqqan, erkli, watandı su`yiw ruwhında ta`rbiyalap o`siriw ushın dene ta`rbiyası ha`m sport shınıg`ıwların O`zbekstan Respublikasının` «Bilimlendiriw haqqında» g`ı nızamı (6), «Kadrlar tayarlawdın` milliy da`stu`ri» (2) ha`m «O`zbekstanda dene ta`rbiyası ha`m sporttı rawajlandırıwdın` ilajları haqqında» g`ı nızamları (1), O`zbekstan Respublikası Prezidentinin` 2002- jıl 24- oktyabr`degi PF-31-54 sanlı «O`zbekstan balalar sportın rawajlandırıw fondın du`ziw» haqqındag`ı pa`rmanı (8) ha`m onı orınlaw ilajlarına su`yengen halda jan`a usıllardı payda etiw ha`m onı o`tkeriw maqsetke muwapıq boladı. Usı jumıslar na`tiyjeli orınlawı ushın balalardın` en` kishi jastan baslap ha`reketli ha`m milliy oynlar menen fizikalıq salamatlıq tiykarın qurıwdı a`melge asırıw mwmkin.

O`zbekstan Respublikasında dene ma`deniyatı ha`m sporttı rawajlandırıw haqqındag`ı Kadrlar tayarlawdag`ı sistema u`lken a`hmiyetke iye. Sol sebepli respublikamızda dene ma`deniyatının` maqset ha`m wazıypaları hwkimettin` ha`m respublika dene ta`rbiyasısı ha`m sport ma`mleketlik ma`kekemelerinin` qararlarında kelip shıqqan halda a`melge asırıladı. Respublikada a`melge asırılıp atırg`an dene ma`deniyatının` o`z aldına qoyg`an maqseti salamat, ruwhıy tetik ha`m qurıwshı insandı turmısqa tayarlawdan ibarat. Usı maqsette respublikada dene ma`deniyatı menen shug`ıllanıwshı barlıq mekeme ha`m sho`lkemler ushın a`hmiyetli wazıypa bolıp esaplanadı.

O`zbekstan Respublikası Prezidenti İslam Karimov «Biz salamat a`wladtı ta`rbiyalap shıg`arıwımız kerek. Salamat insan degende tek fizikalıq salamatlıq g`ana emes, al shıg`ıs a`dep-ikramlıq ha`m ulıwma milletlik ideyalar ruwhında

o'sken insandı tu'sinemiz», - deydi O'zbekstan Respublikası Oliy Majlisinin birinshi ma'jilisidegi bayanatında. «Sog'lom avlod uchun» ordeni engizilgenligi, xalıq aralıq qayırqomlıqdı sho'lkemlestirilgenligi ha'm keleshekte salamat ha'm barkamal a'wladtı ta'rbiyalawg'a xızmet etedi.

Ha'r bir adam o'zin fizikalıq jaqtan ta'rbiyalawı ushin dene ma'deniyatı ha'm sportın za'ru'rigin tu'sinip jetiwi ha'm qunt penen o'zine unaytug'ın belgili bir fizikalıq shınıg'ıwlar sisteması tiykarında salamatlıg'ın qa'liplestiriwi kerek.

Xalqımız perzentlerinin fizikalıq qa'biletlerin ha'r ta'repleme rawajlandırıw ta'rbiyanın ajıralmas bo'legi bolg'an dene ma'deniyatı protsessinde a'melge asırıladı. Dene ma'deniyatının maqseti ja'miyettin salamat, kewilli, ha'r ta'repleme fizikalıq jaqtan rawajlang'an miynet ha'm Watan qorg'awına tayar turg'an qorg'awshıların ta'rbiyalawdan ibarat uzaq mu'ddetli, rejlestirilgen pedagogikalıq protsess bolıa tabıladı. Dene ma'deniyatı protsessinde to'mendegi wazıypalar sheshiledi:

a) salamatlıqtı bekkemlew organizmdi shınıqtırıw ha'm fizikalıq rawajlanıw da'rejesin ha'm jumıs qa'biletin asırıw;

b) turmısqa za'ru'r bolatug'ın, sonın menen birge a'meliy xarakterge iye bolg'an ha'reket ta'jiriye ha'm ko'nlikpesin ta'rbiyalaw;

v) insannın ruwhıy ha'm erklik sıpatın ta'rbiyalaw;

g) fizikalıq sıpat (tezlik, ku'sh, epshillik, shıdamlıq) tı asırıw;

d) arnawlı sport shınıg'ıwın orınlaw texnikasın iyelew.

Sonın menen birge ha'reketli ha'm milliy oynlardı jıynaw ha'm olardı turmısqa en jayg'ızıw, olardan maqsetli paydalanıw, bu'gingi ku'nde aldımızda turg'an ha'm teoriyalıq ha'm a'meliy a'hmiyetke iye bolg'an za'ru'rli wazıypa bolıp esaplanadı. Bul wazıypa jas a'wladtı salamat ha'm ba'rkamal etip ta'rbiyalawshı dene ma'deniyatı aldına da u'lken juwapkershilik qoymaqta.

Jaslardı ha'r ta'repleme fizikalıq ku'shli etip ta'rbiyalawg'a imkan beretug'ın, balalar fizikalıq sıpatların rawajlandırıwg'a qaratilg'an bul mashqalanı mektepke shekemgi ha'm ulıwma ta'lim mektep oqıwshıları dene ma'deniyatın sho'lkemlestiriwshilik ha'm pedagogikalıq protsessler menen birge-birine baylanıp

kelgen uyg`ınlıqta ko`rip shıg`ıw lazımlıg`ın keltirip shıg`aradı, bunda ha`reketli ha`m milliy o`yinlarınn` roli u`lkenligin qayta-qayta aytıp o`tpekshimiz. Sonın` ushin xalqımızdın` a`sirlerden-a`sirlerge o`tip kiyatırg`an ha`reketli ha`m milliy o`yinların qa`sterlep saqlap keyingi a`wladqa jetkiziw jolların izlew ha`m islep shıg`ıw, turmısqa en jaydırıw en` baslı maqsetimiz bolıp esaplanadı.

Ha`reketli ha`m milliy o`yinlar belgili bir da`rejede en` ta`sirli usıllarınan bolıp, balalarda aqlıy ha`m go`zzallıq ta`rbiyasın birgelikte a`wmetli a`melge asırıwda a`hmiyetli qural bolıp esaplanadı. Sonın` ushin balalar o`yinlarınn` ruwhı, ta`biyatı, aviyası, ishtirokchilarning hatti-harakatlari kabi jihatlariga ham e`tibor berish zarur. Baqsha jasındag`ı balallar ha`m to`mengi klass ha`m oqıwshıları dene ma`deniyatın qızıqlı ha`m paydalı etip o`tkiziw ushin biz usınıs etip atırg`an ayırım ha`reketli ha`m milliy o`yinlardan paydalanıwda da tap usı qa`siyetlerge itibar beriw kerek.

Balalarda qa`driyatlar`a muhabbat oyatıw, xalıq qa`driyatların qa`sterlep asıraw ko`p ta`repten o`zbek xalıq milliy o`yinlarınan o`nimli paydalanıp biliwge baylanıslı. Sebebi ha`reketli ha`m milliy o`yinlar arqalı bala bir ta`repten fizikalıq bilimlerde iyelese, ekinshi ta`repten, dene ma`deniyatına qızıqtırıw u`lken a`hmiyetkke iye.

1.2. 6-7 jashli balalarda dene ta'rbiyasining ja'miyetlik-ruvhiy tiykarlari

Ta'ربيya barliq waqt ja'miyet ushin tiykarig'ı wazıypanı orınlag'an ha'm adamlardın tu'rlı a'wladlar ortasındag'ı baylanıstı a'melge asırg'an ta'rbıyanın o'z maqseti ha'm wazıypaları bolıp tabıladı. Mazmunı, forması ha'm usılları boyınsha da'wirler o'tip o'zgeredi. Bul o'zgerisler adamlar ortasındag'ı qatnasıqlar menen tıg'ız baylanıslı. Usınnan kelip shıqqan halda, ta'rbıyada watandı qorg'awg'a tayar, miynetke ja'miyetlik jumısqa, turmısqa ha'r ta'repleme rawajlang'an ka'mil insandı ta'rbıyalawg'a u'lken itibar qaratıw kerek.

Dene ma'deniyatı ta'rbıyada bul wazıypalardı na'tiyjeli sheshiw ushin ta'rbıyanın bir-biri menen o'z-ara baylanısqa ha'r birinin mazmunı, forması ha'm usıllarının o'zine ta'n o'zgesheliklerin tu'siniw kerek boladı. Bizin ilimiy izertlew ob'ektimiz bolg'an ha'reketli ha'm milliyoyınlarda mektepke shekemgi bilimlendiriw orınlarında tayarlaw toparı balalardın fizikalıq sıpatların ta'rbıyalawda da mine usı o'zine ta'n o'zgesheliklerdi esapqa alıw za'ru'rligi kelip shıg'adı. Pedagogikada qabil etilgen jas da'wirlerde biz ushin en' tiykarıg'ısı mektepke shekemgi bolg'an balalar jası ha'm kishi mektep jası bolıp tabıladı. Ha'r bir jas toparına fizikalıq ha'm ruwxıy rawajlanıwının usı da'rejesi mas kelesi.

Baqsha jasındag'ı balalardın o'zgeshelikleri. Kishi mektep jasında oqıw, balanın o'mirin o'zgertedi ha'm og'an jan'a talaplar qoyadı. Sebebi baqsha jasında balalarda, tiykarınan so'ylewinin rawajlanıwına, ta'rbıyanın qaliplesiwine tiykarıg'ı itibar beriledi. Olardı ta'rbıyalawda arnawlı sho'lkemlestirilgen oyın protsessi wlken orın tutadı. Balanın rawajlanıwı ushin didaktikalıq rawajlanıwı ushin didaktikalıq bilim beriwshi ha'm ja'ma'a't bolıp birgelikte ha'reket qılıwg'a oyınlardan paydalanıladı.

Baqsha ha'm kishi mektep jasında organizmnin ulıwma jetilisiwi pa'ninde balalardın ha'reketi tez pa't penen rawajlanadı. Bul sport penen, dene ma'deniyatı menen belsene qatnasıwı ushin ju'da qolaylı. Mine usı jaqtan balanın jas o'zgesheliklerin rawajlandırıwshi ha'reketli ha'm milliy oyınlardan paydalanıw ta'rbıyada go'zlangen maqsetke erisiw imkaniyatın jaratadı.

Fizikalıq rawajlanıwdın` jedelligi skelettin` tez o`siwi, omırtqa pag`anasının` qıysıqlıg`ı, ju`rek, tamır sistemasının` rawajlanıw o`zgeshelikleri ha`m basqalar balanın` aqıllıq penen sho`lkemlestirilgen ha`m turmıs rejimin talap etedi. Tu`rli jastag`ı ha`r qıylı jınıstag`ı balalar ruhiyatının` rawajlanıwı, o`zgerisleri, olardıń ta`rbiyalıq ha`m fizikalıq ka`mil tabıwg`a jaqsı ta`sir qılatug`ın qurallar, sha`rt-sharayatlardı biliw, olardan unemli paydalanıw ha`zirgi ku`nlerde oqıtıwshılar, dene ma`deniyatı qa`nigeleri ushın za`ru`r bolıp tabıladı.

Ha`r bir jas da`wirdin` ruwxıy o`zgeshelikleridi esapqa alg`an hlda dene ma`deniyatı sabaqların alıp barıw arqalı balalar an`ına, ruwxına ta`sir o`tkeriw ushın o`z waqtında o`z-o`zin an`lawdı payda etedi. Balada o`zin an`law tuyg`ısı qanshelli erte oyansa, jeke pikir, o`z huqıqın biliw, o`zinin` aqılıy ha`m fizikalıq imkaniyatların bahalaw sonshelli tez payda boladı.

Baladag`ı isenim, qarım-qatnas, erkin o`zin tutıwın rawajlandırıw, olardag`ı sho`lkemlestiriw ha`m tosıqlardı jen`iwge umtılıw qa`biletlerin dene ma`deniyatta milliy xalıq oynıları arqalı ha`m ta`rbiyalawg`a boladı, bunda olarg`a jas psixologiyası o`zgesheliklerinen kelip shıqqan halda ruwxıy tu`rtki beriw maqsetke muwapıq boladı.

Ha`reketli ha`m milliy oynıların` balalardıń ruwxıy jaqtan qa`liplesiwinde a`hmiyeti u`lken. Ulıwma oynıların` a`hmiyeti haqqında ko`pshilik psixologlar ha`m pedagoglar qımbatlı pikirlerdi aytıp o`tken (15, 16, 17, 21, 46, 67, 68, 69, 70). En` a`piwayı psixologiyalıq protsessten en` quramalı psixologiyalıq protseske shekemgi barlıq a`hmiyetli ta`replerin qa`liplestiriwde oynılar u`lken rol` oynaytug`ınlıg`ın ja`ha`n psixologları da tu`rli da`wirlerde ha`r qıylı jollar menen da`liyillep ko`rsetken (15, 16, 17, 21, 46, 67, 68, 69, 70).

Oynılar balalar ushın ha`diyselerdi ju`zege shıg`arıw quralı. Bul ha`diyseler qorshap turg`an ortalıqtan bir neshe ese qızıqlıraq boladı. Oynınnın` qızıqlıg`ı sonnda, onı tu`siniw an`sat. U`lkenler o`mirinde iskerlik, xızmet, jumıs qanday a`hmiyetke iye bolsa, balalar o`mirinde de tap usınday u`lken a`hmiyetke iye.

Oyın mazmunının` rawajlanıwı balanın` u`lkenler o`miri ha`m iskerliginin` mazmunına shuqırraq kirip barıwında, qorshag`an ortalıqtag`ı waqıya-

ha`diyselerge mu`na`sibetinin` o`zgeriwinde, sonday-aq oyinnin` mazmunı ha`m syujeti jag`dayları ha`m ja`miyet ag`zaları turmısının` durıs a`melge asıwında ko`rinedi. Sonın` ushın balalarda oyn qa`biletinin` o`siwi o`z-o`zinen ju`zege kelmeydi, al u`lkenlerdin`, ta`rbiyashıları ta`siri na`tiyjesinde qorshag`an ortalıq penen tanısıw sayahatqa shıg`ıw, adamlar menen qarım-qatnasısınin` mazmunın tu`sindiriw arqalı a`melge asadı.

U`lken adamlar o`miri ha`m jumısınin` ornın basıwshı na`rseler olardıń ha`reketin ulıwmalastırg`an halda sa`wlelendiriwdin` materiallıq tayanıshı esaplanadı. Solay eken, oyında bala ha`reketinin` rawajlanıwı oyn mazmunına ko`birek baylanıslı. Sebebi olardıń ha`reketleri qanshelli ıqsham ha`m ulıwmalastırılǵan bolsa, olar u`lkenlerdin` mazmunın sa`wlelendiriwde sonshelli alıslaydı. A`sirese adamlardıń na`rselerge ha`m bir-birine qarım-qatnasın a`melde orınlawǵa o`tedi ha`m sonın` ushın na`rseler menen ha`reket qılıwda u`lkenlerdin` qatnasın durıs sa`wlelendiriwge umtıladı.

Ha`r qanday oyinnin` ha`m oyn protsessinin` dıqqat orayında bala u`lkenlerdin` iskerligi ha`m o`z-ara qarım-qatnası o`zine ta`n tu`rde sa`wleleniwi ta`krarlaw imkaniyatın tuwdıradı. Sog`an qaray oyn ja`miyetlik a`hmiyetke iye bolıp, ballada insan ta`repinen a`sirler dawamında jaratılǵan qımbatlı bilimler, a`meliy ko`nlikpeler, xalıqtın` do`retiwshilik baylıqların u`yreniwge imkaniyat jaratadı, aqıbetinde onı shaxslar arasında qarım-qatnastın` mazmunına alıp kiredi.

Balanın` ruwhıy o`siwinde oyinnin` a`hmiyeti. Balalarda ha`reketin` o`siwinde oyinnin` ta`siri haqqında ga`p barg`anda sonnı aytıw kerek, birinshiden, oyn sho`lkemlestiriwdin` o`zi-aq balanın` xarakterin o`stiriw ha`m qa`liplestiriw ushın en` qolay sharayatlar jaratadı, ekinshiden, oyinnin` bala ha`reketine ta`sir etiwdin` sebebi ha`m o`zgeshelikleri, ha`reketin` quramalı ko`nlikpelerin sub`ekt a`sirese oyn waqtında emes, ba`lki shınıg`ıwlar arqalı o`zlestiredi. Oyinnin` keyin ala qa`liplesiwi barlıq protsessler ushın en` kolay shart-sharayatlardı payda etedi.

Sonlıqtan oyn protsessi ha`reketlerdi a`melge asırıw qurallarınan balanın` belsendiligin ta`miyinlewshi erkin maqsetke aylanadı. Sebebi, oyn sub`ekt (bala) an`ının` da`slepki ob`ekti da`rejesine o`sip o`tedi. Bala belgili qa`siyetke iye

bolg`an oyındı tan`laydı, sonın` menen birge ol yaki bul oyun arqalı u`lkenlerge ta`n ju`riw-turıwdı an`lı tu`rde orılawg`a umtıladı, solay eken, oyun usı bala ushın en` za`ru`r protsesske aylanıp baradı ha`mjan`a formadag`ı ha`reketlerdi o`zlestiriw, olardı an`lag`an xalda este tutıw itimalı ha`diysege aylana baslaydı. Usı ha`reketlerdi iyelegen halda fizikalıq shınıg`ıwlarıdı, xalıq oyınların an`lı tu`rde orınlaw imkaniyatı payda boladı.

Balanın` oyunlar sharayatınan kelip shıg`ıwshı an`lı maqsetli ha`reketlerdi orınlaw waqtında o`z ko`rinisin tabadı ha`m o`z aldına qoyg`an maqseti este alıp qalıw ha`m este saqlaw protsesslerine aylanadı. Balalar sabag`ının` basqa formalarına qarag`anda oyınlarda ko`birek so`ylewdi eslep qalıw imkaniyatına iye boladı. Bul bolsa, ıxtıyarlı yad o`zgesheligin shuqırraq an`lawg`a ja`rdem beredi. Bunnan bolsa to`mendegidey juwmaq shıg`arıwg`a boladı:

1. Oyun bala ta`repinen belgili bir tan`law ha`m onı orınlaw protsessi bolıp, bir qansha mag`lıwmatlardı eslep qalıw imkaniyatın beredi.

2. Sonlıqtan personajdın` so`z baylıg`ın iyelew, ha`reketlerin ta`krarlawdan ibarat an`lı maqset balada aldınraq payda boladı ha`m an`sat a`melge asadı.

Oyın tek biliw protsesslerin qaliplestirip g`ana qalmay, balanın` o`zin tutıwına ta`sir ko`rs ta`sir ko`rsetedi. Mektepke shekemgi balalarda da, baslang`ısh klass oqıwshılarında da, joqarı klass oqıwshılarında da o`z minezin basqarıw ko`nlikpelerin oyunlar arqalı da ta`rtipke salıwı mu`mkin. Sebebi, belgili bir maqsetke bag`darlang`an shınıg`ıwg`a qarag`anda miliy oyınlarında a`dep-ikramlıq ko`nlikpeleri aldınraq ha`m an`satıraq iyelew mu`mkin. A`sirese, bull tiykar mektepke shekemgi jastag`ı balalarda jas da`wirinin` qa`siyeti sıpatında o`zinin` anıq sa`wlelendiredi.

U`lken mektepke shekemgi jastag`ı balalarda o`zin-o`zi basqarıw ko`nlikpesi oyun iskerliginde de basqa sharayatlard; jarıs waqtında oyun waqtındag`ıg`a qarag`anda joqarıraq ko`rsetkishke erisiwleri de mu`mkin. Oyun ha`m oyun iskerligi ballada o`zin-o`zi basqarıw ko`nlikpelerin qaliplestiriw ushın u`lken a`hmiyetke iye.

Balanın aqlılıy o`siwi menen baylanıslı jag`dayda na`rselerdi jan`a at penen atawda yamasa jan`asha ataw jag`daynan kelip shıg`ıp, sub`ekt oyın waqtında aktiv ha`reket etiwge urınadı. Sebebi ol materiallıq na`rselerge tiykarlang`an ha`reket jobasınan oylap atırg`an, pikir ju`ritip atırg`an zatlardıń mazmunın sa`wlelendiriwshi ha`reket rejesine o`tedi. Bala zatlardıń materiallıq ko`rinisinen oydagı ko`riniske o`tiwde og`an tayanısh orayı bolıwı kerek. Sebebi, bunday tayanısh orayı wazıypasın atqarıwshi na`rselerdin` ko`pshiligi oyınlarda ob`ekt sıpatında paydalanılıwı mu`mkin.

Xalıq oyınlarında bull zatlar qandayda bir belgilerdi sa`wlelendiriwshi sıpatında emes, al usı tayanısh na`rseler haqqında pikir ju`ritiw ushın xızmet etedi. Sonday-aq, tayanısh orayı ha`oekettin` anıq na`rseler menen baylanıslı ta`replerin sa`wlelendiredi. Zat penen oyın ha`reketlerinin` qa`liplesiwi ha`rekettin` forması, o`zgesheligi, basqıshı sıyaqlılıardı qısqartıw ha`m ulıwmalastırıw esabınan a`melge asırıladı. Oyın ha`reketlerinin` qısqarıwı ha`m ulıwmalasıwı olardıń aqlılıy ko`rinisindegi logikalıq jaqtan izbe-iz o`tiwinin` tiykarın quraydı.

1.3. Mektepke shekemgi bilim beriw orınlarınń tayarlaw toparlarındaǵı balalar ha`m kishi mektep jasındaǵı oqıwshılardıń rawajlanıwınınń jas o`zgeshelikleri

Trenirovkada joqarı ko`rsetkishlerge erisiw ushın dene ta`rbiyasısı oqıtıwshısı balanınń rawajlanıwınınń jas o`zgesheliklerin biliwi kerek. Balanınń rawajlanıwı qorshag`an ortalıqqa, turmıs jag`dayına, ta`rbiyasına, sonınń menen birge dene ta`rbiyasıǵa tikkeley baylanıslı. Balalarda dene ta`rbiyasınınń tiykarı bolıp densawlıqtı bekkemlew ha`m durıs fizikalıq jaqtan rawajlandırıw bolıp esaplanadı (21, 48, 52, 53, 73).

Dene ta`rbiyasınınń tiykarg`ı wazıypası – balalardıń densawlıǵı, olardıń fizikalıq jaqtan rawajlanıwı, ha`reketke iye bolıwı ha`m fizikalıq sıpatlardıń rawajlanıwın jaqsılawdan ibarat. Bul wazıypalardı sheshiw ushın balanınń jasına qarap, baqsha jasındaǵı balalar, kishi mektep jasındaǵı balalar, o`spirimler ha`m jaslar menen ha`r qıylı usılda jumıs alıp barıladı. Jasına qarap da`wirlerge bo`liw ha`zirgi waqıtta ko`p tarqalg`an, onıń ishinde jan`a tuwılg`an, baqsha, mektepke shekemgi ha`m mektep jasındaǵı da`wirleri, o`z na`wbetinde kishi, orta ha`m u`lken mektep jasındaǵı bolıp bo`linedi (47, 64, 68).

Fiziologiyada blalar ha`m o`spirimler jas da`wirlerine bo`liw sisteması, rawajlanıwdıń ayırıqsha da`wir bo`limleri mektep jasındaǵı balalar ushın tiykar bolıp tabıladı. Pedagogikada mektep jası kishi 7-10 jasqa, o`spirimler 11-14 jasqa ha`m o`spirimlik 15-17 jaslarg`a bo`lip qabıl etilgen. Balalardı o`z waqtında turmısta kerek bolatug`ın ha`reket sheberligin u`yreniw, en` tiykarg`ısı ju`riw, sekiriw ha`m ılaqtırıw shınıg`ıwları esaplanadı (26, 44, 51, 63, 84).

Baqsha jasındaǵı ha`m kishi mektep jasındaǵı balalar menen dene ta`rbiyasısı sabaqların alıp barıwdag`ı tiykarg`ı bag`dar o`mirlik a`hmiyetli protsessler: ju`riw, juwırıw, sekiriw, ılaqtırıw, gewdeni tuwrı uslap turıw, tezlik, shaqqanlıq, qonlik, mu`she tezligin analiz etiw qa`biletlerin ta`rbiyalawg`a qaratıp, olardı qa`liplestiredi.

Baqsha ha`m mektep jasındag`ı balalar menen fizikalıq shınıg`ıwları alıp barıw bala organizminin` o`siwi ha`m fiziologiyalıq protsesslerdi janlandıradı. Dene ta`rbiyasının` quram bo`legi u`yretiw bolıp, bul protsesste, oqıwshılar ha`r tu`rli ta`jiriybe ha`m ha`reketlerin biliw quramalılıg`ın o`zlestiredi (22, 24, 44, 49, 52, 53).

Dene ta`rbiyasısı sabaqlarında balalardı u`yretiwde qural ha`m uslublardı tan`law, ha`r qıylı jastag`ı balalardın` fizikalıq imkaniyatlarına tuwrı kelgen halda a`melge asırılıwı kerek (18, 21, 47, 68, 70).

6 jaslı balalarda ha`reket ko`nlikpesi ha`m bilimi tez qa`liplese baslaydı. Olarda boy, muskul tez o`sedı, hareket kordinatsiyası jaqsılanadı, ha`reket amplitudası, tezdigi, bag`darı, bahalaw ta`jriybesi qa`liplesedi, ha`reketti analiz etiw, ondag`ı ayırım qa`siyetlerdi ajırata alıw qa`bileti rawajlanadı. Bala ha`reket na`tiyjesinde onın` orınlaw sıpatlarına baylanışlılıg`ın tu`sine baslaydı, son` jaqsı na`tiyjelerge erisiw maqsetinde ha`reketlerdi shıdamlılıq penen orınlawg`a kirisedi. Bulardın` barlıg`ı tiykarg`ı ha`reketlerdi gimnastikalıq ha`m fizikalıq shınıg`ıwları orınlaw texnikasın u`yreniwge imkaniyat beedi.

6-7 jastag`ı ha`m 9-10 jastag`ı balalarda o`kpe massası o`sedı, al`veolalar sanı u`lkenlerge qarag`anda jakınlasadı, o`kpenin` strukturalıq o`zgeriwi onın` tirilik ko`leminin` o`siwine alıp keledi. Sonday-aq o`kpenin` tirilik ko`lemi 1,40-1,60 l dan 2,20-2,50 l g`a shekem o`sedı. Sırtqı dem alıwdın` o`siwi menen birgelikte ju`rek qan tamır sistemasının` tınısh halattada ha`m fizikalıq jumıs waqtında da kislorodqa bolg`an talabı ko`rsetkishlerinin` o`siwi baqlanadı. Bul o`zgerisler arqalı muskullardın` kislorod penen ta`miyinleniwi artadı, energiya almasıw protsessi qa`liplesedi.

Tayanış-ha`reketi apparatı, oraylıq ha`m perefirik nerv sistemasında ha`m ishki organlarda morfologiyalıq ha`m bioximiyalıq o`zgerisler fizikalıq sıpatlar rawajlanıwının` strukturalıq o`zgeshelikleri menen baylanışlı boladı (76).

Balalar ha`m o`spirimlerde fiziologiyalıq ta`repten shıdamlılıq sıpatı ha`r tu`rli tsiklli shınıg`ıwlar tu`rlerinen ibarat bolıp, organizmde aerob islep shıg`arılıwın asıradı. Qa`niygelerdin` esaplawlarına qarag`anda, kishi mektep

jasındag`ı balalardıń ulıwma shıdamlılıg`ın asırıw ushın 3 km den 4,5 km ge shekem kross ju`giriwi ma`sla`ha`t etiledi. Usı maqset penen birgelikte sabaqlarda ha`reketli oyın ha`m oyın shınıg`ıwların qosıw usınıs etiledi.

Kishi mektep jasında tez-ku`shli rawajlandırıwdıń na`tiyjeli quralı 15 m den 30 m ge shekem qısqa waqıtlı tez ju`giriw sharshawg`a alıp kelmeydi. 10-11 jastag`ı oqıwshılarda jumıs birneshe ma`rte orınlansa, tezligi asadı.

Kishi mektep jasındag`ı oqıwshılarda iyiliwshen`likti ta`rbiyalawda birneshe bag`darlar bar. Bular, birinshi na`wbette, tayanış apparatınıń morfologiyalıq o`zgeshelikleri: muskullar ha`m buwınlardıń joqarı sozılıwshan`lıg`ı, omırtqanıń ha`reketshen`ligi bolıp tabı. 7-8 jastag`ı balalrda iyiliwshen`liktin` joqarı rawajlang`anlıg`ı baqlanadı (76). Ha`reket bilimlerin iyelewge bag`darlang`an sabaqlarda oqıwshılar na`tiyjege erisiw ushın balalardıń jas o`zgesheliklerin ha`r ta`repleme esapqa alıw kerek (47, 74, 75).

Milliy ha`m ha`reketli oyınlardı ha`reket sıpatların ta`rbiyalawg`a bag`darlaw boyınsha tan`law jastı esapqa alg`an halda a`melge asırıladı (30), kishi mektep jasındag`ı oqıwshılarda epshilik, tezlik, ha`reket anıqlıg`ı ha`m koordinatsiyalar ju`zege keliwi xarakterli bolıp tabıladı (26, 48, 64).

Bilimlendiriwdin` tiykarg`ı torawları ha`m balalarda shartli refleksler, ha`reket ta`jriybelerinin` fiziologiyalıq tiykarın qa`liplestiriw ha`zirgi waqıtta teren` u`yrenilgen (24, 72, 73, 88, 89) ha`m dene ta`rbiyası ha`m de sporttıń tiykarın payda etedi. (32, 38,52).

Joqarıdag`ılardan kelip shıqqan halda milliy ha`reketli oyınlardı jıynaw, olardı tu`rlerge ajıratıw dene ta`rbiyasısı sabaqları, sıpatın asırıwda, tıg`ızlıg`ın ko`teriwde balalarda qızıg`ıw oyatıwda a`hmiyetli qural bolıp esaplanadı. Sol sebepli olardı u`yreniw ku`nnin` aktual ma`selelerinen bir bolıp tabıladı.

1.4. Mektepke shekemgi bilimlendiriw orınlarında tayarlaw toparlarının` dene ta`rbiyası trenirovkasında ha`reketli ha`m milliy oynlardan paydalanıwdın` a`hmiyeti

Prezidentimiz İ.Karimov jas a`wlad ta`rbiyasına u`lken a`hmiyet berip, «jas a`wladtı ta`rbiyalash biz ushın en` tiykarg`ı wazıypa» dep ayttı (1). Sonnan kelip shıg`ıp, ha`zirgi waqıtta O`zbekstan pedagogikalıq ja`miyeti ta`rbiyanın` a`detegidey bolg`an formaları ha`m usılların izlep tabıw, o`sip baratırğ`an a`wladqa bekkem ulıwma nsanıy isenim ha`m ko`z-qaraslardı qaliplestiriw; shaxsta milliy ma`deniyat ha`m milliy qa`driyatlardı hu`rmet etiw, qa`sterlew sezimlerin o`siriwge dıqqatın qaratıwımız kerek.

Joqarıdag`ı pikirlerge tiykarlanıp, o`sip baratırğ`an a`wladtın` ta`rbiya sistemasında xalıq pedagogikası ta`jiriybeleri, sonın` ishinde, milliy xalıq oynları jaslardıń xarakteri ha`m an`ın basqarıwshı qural, tiykarg`ı ku`sh dep esaplaw mu`mkin. Salamat turmıs ta`rizi insan ma`deniy, fizikalıq, rawajlanıwı, miynet o`nimdarlıg`ı ha`m ko`rkem iskerligin o`siriwdi o`z ishine alıp, oqıwshılardı ha`r ta`repleme garmoniyalı jetik, aktiv shaxs etip ta`rbiyalawda a`hmiyetli qural bolıp esaplanadı.

Balanı oying`a iytermelegen tiykar u`lken jastag`ı adamlardıń du`n`ya haqqındag`ı ha`m adamlar arasındag`ı mu`na`sibeti haqqındag`ı oyı ha`m olardı jeke iskerliginde sınap ko`riw qa`lewinde, sonın` menen birge, topar bolıp oynap atırğ`an qatarları menen qatnasıqta bolıwdı qa`lewinde dep bilemiz. Bunnan sonday juwmaq shıg`arıw mu`mkin: Oyin iskerliginde bala ha`r tu`rli ha`reketlerdi tolig`ınsha ko`rsetiwge, olardı orınlaw usılların islep ko`rsetiwdi qa`leydi;

1. Keyinirek bolsa barlıq ha`reketler olardı birlestirip ko`rsetiwge ha`reket etedi. Balanın` oyın iskerligin payda etiwshi en` a`hmiyetli tiykarlardan biri-balada o`z ha`reketin u`lkenler iskerligi, is-ha`reketi menen salıstırıw, onnan nusqa alıw, a`sirese og`an usatıw seziminin` barlıg`ındı. Tap sol sebepli u`lkenler, olardıń ha`reketleri balanın` sırtqı ha`m ishki ko`rsetkish u`lgisi boladı ha`m u`lkenler onın` minezi, ju`ris-turısının` ob`ekti de, sub`ekti de bolıp esaplanadı.

Go`deklik da`wirinen baslap mektepke shekemgi jasqa o`tken balalardın iskerligi u`lkenler basshılıg`ındag`ı iskerliginen erkin o`z-o`zin qadag`alaw da`rejesine o`tip ketedi. Biraq, joqarıda atap o`tilgen jag`daylar o`z-ara baylanıslı bolmag`anlig`ı sebepli xa`r qandaly almaydı ha`m sog`anıypasın orını sababli har qanday wyinning negizi vazifasinim oyın iskerligi predmetlerge baylanıslı halda a`meliyati predmetlerge baylanıslı tu`rde a`melge asadı. Psixologlardın aytıwınsha, oyın o`z-o`zinen payda bolmaydı, bunın` ushın keminde 3 sharayat bolıw kerek:

a) balanın` an`ınan onı qorshap turg`an ortalıq haqqındag`ı ha`r tu`rli ta`sirlerdin` payda bolıwı;

v) ha`r qıylı ko`rinistegi oynshaqlar ha`m ta`rbiyalıq ta`sir qurallarının` barlıg`ı;

b) balanın` u`lkenler menen tez-tez qarım-qatnasta bolıwı (so`ylesiwi, pikirlesiw)

Bunda u`lkenlerdin` balag`a ta`sir ko`rsetiw u`lken xızmet atqaradı. Bul ob`ektiv shayartlardın` milliy xalıq oyınların sho`lkemlestiriw, jaratıw ushın ele jeterli emes, bunın` ushın bala menen u`lkenler ortasındag`ı mu`na`сібetti tu`pten o`zgertiw lazım. Bolmasa erkinlik bolmaydı. Qa`dimnen ata-babalarımız da balalarda aldın qattı qollıq penen erkti, erkinlikti ta`rbiyalap, ju`da` ko`p maqsetti o`z aldına qoyg`anı belgili.

Bunda u`lkenler balalarg`a qarag`anda talapshan`lıqtı asırıwları, balanı g`a`rezsiz tu`rde ha`reket etiwge ma`jbu`r etkenleri maqul. Sog`an usas ilajlar balada g`a`rezsizlik ha`m g`a`rezsiz iskerligin sho`lkemlestiriw oqıwshını qa`liplestiredi. Mektepke shekemgi jastag`ı bala a`ste aqırın u`lkenlerdin` o`miri ha`m iskerligi du`n`yasına kirip baradı, aldın birge islesiw iskerliginde payda bolg`an jaqsı sezimler, isenim ha`m tetiklikke qaray jetelewshi ruwhıy keshirmelerden quralg`an sezimler, qatallıq u`lgi da`rejesine ko`terilgen u`lkenlerdin` o`miri ha`m iskerligine kirisiw jolların tawa baslaydı.

Ol keyin u`lken adamlardın` o`miri ha`m iskerliginin` barlıq tarawlarında da adamlar arasındag`ı qatnastı qa`lewin ko`rsetedi. Sonın` ushın xalıq milliy oyınlar

U'ikenler menen bala ortasında jan'asha mu'na'sibetler tiykarında payda boladı ha'm bul mu'na'sibetlerde milliy o'zgeshelikler: o'z elin qa'dirlew, hu'rmet etiw, u'ikenlerge hu'rmette bolıw sıyaqlı pazıyletler qa'liplesip, rawajlanıp baradı.

Ha'reketli ha'm milliy o'ynlardın' payda bolıwı jag'ınan ja'miyetlik o'zgeshelikke iye bolıp, u'ikenlerdin' o'miri ha'm iskerligin qayta tiklew ha'm ta'kirarlawdan basqa na'rse emes, sonın' menen birge, bul o'yn iskerligi o'zinin' mazmunı ha'm forması menen ja'mietlik boladı. O'zbek xalıq milliy o'ynları bala erkin iskerliginin' anıq u'lgisi bola aladı, bul ta'repten bul o'ynlardın' mazmunı arqalı u'ikenlerdin' o'miri menen jaqınnan tanısadı.

O'ynlarda bala iskerliginde usı o'yn sharayatı ha'm predmeti ha'reketlerdin' o'z-ara mu'na'sibetinde tiykarg'ı itibar predmetler menen ko'binese ha'reket etiwge qaratılıwın, bunda predmetli o'ynlar, ma'selen, tas penen, shapan, taqıya menen h.t.b. ha'reketinin' o'zgesheligi ushın jetekshi iskerlik uazıypasın o'tewin de aytıp o'tiw kerek boladı. Biraq, bala o'ynlarda qandayda bir wazıypanı isley aladı, bunı da itibardan qaldırmaw kerek. Ma'selen, birar bir predmetti bir ob'ektten ekinshisine jetkiziwge belgilengen o'ynlarda usınday halat ju'z beriwi mu'mkin. Ha'reketli ha'm milliy o'ynlardan paydalanıw protsessinde baslang'ısh mektep okıwshılarının' to'mendngi o'zine ta'n qa'siyetlerin esapqa alıw kerek:

1. Bala adamlardın' iskerligi olardın' predmetlerge mu'na'sibeti ha'm o'z-ara mu'nasibetine qızıg'adı.

2. Balalar xalıq o'ynlarında a'traptag'ı ha'diyselerdin' en' sırtqı sezimlerin ko'rsetedi.

3. Ha'reketli ha'm milliy o'ynlarda bala u'ikenler menen birdey sharayatta, jalg'ız jerde jasap atırg'anlıg'ın sezgen halda o'z qa'lewin a'meliyatqa endiredi.

4. U'ikenlerdin' o'miri ha'm iskerligine kirisiw balanın' oyları tımsalları sıpatında ko'rınse de, ulıwma onın' jeke o'mirinde o'shpes iz qaldıradı.

Bul bapı juwmaq etip aytıw mu'mkin, sebebi ha'reketli ha'm milliy o'ynlarınan paydalanıwda, olardı qollawda sonı esapqa alıw kerek, bul jastag'ı balalar anıqlıqtı talap etetug'ın mayda ha'reketlerge qarag'anda ken', ku'shli

ha`reketlerge meyil boladı. Bunı balalar jas da`wirlerinen islep shıqqan ullı pedagog Ya.N.Komenskiy de o`z waqtında aytıp o`tken edi.

Ulıwma bul jasta balalar ha`reketshen`ligi menen ajıralıp turadı. Ha`reketshen`lik bolsa arnawlı, aqılıy sho`lkemlestiriliwin, ha`reketke salıwshı ju`ris-turis formalarının` durıslıg`ın talap etedi.

Balalardın` bul jasta tormozlanıw ha`m qozg`alıw protsesslerin ten` salmaqılıg`ın payda etiwde u`lkenler talabının` sistemalılıg`ı ha`m o`zin tuta alıwg`a a`detlendiriwde u`lken rol` oynaydı.

II - BAP. MEKTEPKE SHEKEMGI BİLİM BERİW ORINLARININ TAYARLAW TOPARINDA BALALARDIN` DENE TA`RBIYASINDA HA`REKETLİ HA`M MİLLİY OYINLARDIN` PAYDALANIW USILLARIN PAYDA ETİW JOLLARI

2.1. Balalardın` dene ta`rbiyasında milliy oynlardan paydalanıw za`ru`rligi ha`m onın` maqseti, wazıypaları

Xalıqtın` densawlıg`ın bekkemlew O`zbekstandag`ı dene ma`denichtının` tiykarg`ı wazıypalarının` biri. G`a`rezsizlik da`wirinde a`sirese, sport ha`m dene ta`rbiyasıg`a bolg`an itibar ku`nnen-ku`nge ku`sheyip barmaqta. Dene ta`rbiyasısı aldında dene ma`deniyatı ha`m sporttı xalqımızdın` turmısına ko`birek sin`diriw; jaslardı g`a`rezsizlik ruwhında ta`rbiyalawda dene ta`rbiyası ha`m sporttın` barlıq tu`rinen, sonın` ishinde, xalıq da`stu`rlerinen ken` paydalanıw, insanalardı densawlıg`ın jaqsılaw ha`m olardı ana watandı qorg`awg`a tayarlaw ha`m sol sıyaqlı u`lken wazıypalar turıptı. Xalqımızdın` milliy oynları bolsa mine usı maqsette ken` qollanılıp kiyatırg`an a`hmiyetli dene ta`rbiyasısı ha`m sport qurallarınan biri. Sonın` ushın xalıq milliy oynlarına itibardı ku`sheytiw za`ru`riyatı ja`nede ku`sheymekte.

Qa`driyatlarg`a itibar qaratıw shıgıs xalıqları ma`deniyatının` ju`da` ko`p elementlerin saklap qalıwg`a ha`m olardan a`meliy jumısta paydalanıwg`a imkaniyat jaratıladı. Qa`dimgi jergilikli xalıqlarımız ushın milliy oynlar ha`m milliy bellesiwler bir waqıtları turmısımızdın` ajıralmas bir bo`limi bolg`an, olar xalıq ma`resimlerinde, toylarında ha`m u`rp-a`detlerinde erkin bir taraw sıpatında ko`ringen, u`lken bir a`hmiyetke iye bolg`an. Dene ma`deniyatının` bunday o`zine ta`n quralları ja`rdeminde ata-babalarımız o`sip kiyatırg`an jas a`wladqa shaqqanlıq, epshilik, ku`shlilik ha`m sabırlılıq kibi qa`siyetlerdi qa`liplestirgen. Perzentlerimizdi turmıstın` ha`m ta`biyattın` qıynshılıqlarına shıdamlı, ku`shli ha`m to`teпки bere alatug`ın etip ta`rbiyalag`an.

Jas a`wladtın` fizikalıq jaqtan deni saw, miynetke ha`m watandı qorg`awshı sıpatında o`siwden xalıq ta, ja`miyet ushın da u`lken a`hmiyetke iye bolg`an.

Bunun` ushin oqıwshılar dene ma`deniyatı menen teren` shug`ıllanıwı, tu`rli milliy oynınlardan paydalanıw sheberligin iyelewi kerek boladı. Bul bolsa jas a`wlad ta`rbiyasın ja`nede ku`sheytiw, olardı o`z xalqı, g`a`rezsiz ma`mleket ha`m ja`miyet aldındag`ı wazıypasın seziniw ruwhında ta`rbiyalaw a`hmiyetli wazıypalar menen baylanıslı.

Balalarda mektepte oqıy baslag`an birinshi ku`nnen baslap-aq miynetke muhabbat, baslag`an isin aqırına shekem jetkeriw, miynet su`ygish qa`biletlerin rawajlandırıw imkanın jaratadı. Bunda dene ma`deniyatının barlıq zamanago`y quralları menen birge milliy oynınları da qol keledi, sebebi bul oynınlar balalardı fizikalıq, ruwhıy jaqtan ta`rbiyalawdın` barlıq ta`replerin o`z ishine aladı. Millettin` keleshegi bolg`an jaslardı salamat, jetik ha`m ka`mil insan etip ta`rbiyalaw g`a`rezsiz O`zbekstanımız kelesheginin` tiykarın bekkem bolıwına xızmet etedi.

Milliy xalıq oynınları ha`m milliy sport tu`rleri tariyxıy rawajlanıw barısında o`zgergeni, ha`r bir ekonomikalıq sistema olardıń mazmun ha`m qag`ıydalarında o`zinin` izin qaldırg`anı haqqında joqarıda toqtap edik. Mine usınday oynınlardan paydalanıwda olardıń balalarg`a fizikalıq ta`sirden tısqarı ta`rbiyalıq ta`sir ko`rsetiwde na`zerden shette qaldırmaw, do`retiwshi qollawda maqsetke muwapıq qollanıwımız kerek. Ma`selen, «Ilaq» oynıńı degende a`dette ot penen oynaytug`ın, shabandozlar haqıyqıy ılaq ushin gu`resetug`ın qa`dimgi ko`pkari oynı tu`siniledi. Balalarg`a mo`lsherlengen «Ilaq» oynıńı atsız o`tkeriledi, oynıshılar eshki terisi menen qaplang`an toptı alıw ushin gu`resedi. Oynıń qag`ıydalarının` bazıbir ta`repleri u`lkenlerdin` oynıńınin` qag`ıydalarına usap ketedi. Tezlik, shaqqanlıq ha`m ku`shlilikke ta`rbiyalawshı bul oynı u`lken ta`rbiyalıq a`hmiyetke iye, bunda bir-birin hu`rmet etiw, jaqsı mu`na`sibette bolıw, qolpallıq etpewge u`lken itibar beriledi.

Xalıq milliy oynınları balalardıń fizikalıq sıpatların rawajlandırıwda u`lken rol` oynaydı. Sebebi oynınlar oqıwshılardıń qızıg`ıwshılıg`ın asıradı, olarg`a zawıq bag`ıshlaydı, jumıs qa`biletlerinin` tezirek tikleniwın ta`miyinleydi. Oynınlar arqalı balalar sharshawdı umıttadı, shınıg`ıwlarıdı dıqqat penen orınlawg`a ha`reket etedi.

Xalıq milliy oyunlarının` ko`pshiligi balalardın` organizmine jaqsı ta`sir etedi. Sonın` ushında oyunlarga ulıwma fizikalıq ta`sir ko`rsetiwshi sıpatında qaraw kerek.

Dene ma`deniyatındag`ı barlıq taraw ha`m basqışlardın` birden bir maqseti – insandı durıs jasawg`a tayarlaw. Baslang`ısh klass oqıwshıları dene ta`rbiyasının` wazıypası balalardın` jasına say o`zgesheliklerdi esapqa alghan halda anıqlanadı, biraq bunda dene ma`deniyatının` ulıwma maqseti na`zerden shette qalmawı kerek.

Mektepte baslang`ısh klass okıwshıları dene ta`rbiyasısında salamatlastırıw-shı, bilim beriw ha`m ta`rbiya beriw wazıypaların a`melge asırıw ko`zde tutıladı. Xalıq milliy oyunları arkalı bul wazıypalardı orınlaw imkaniyatları ko`birek.

Salamatlastırıw wazıypası. 7-8 jaslı yag`nıy baslang`ısh klass oqıwshıları dene ta`rbiyasının` en` tiykarg`ı wazıypası bala turmısın qorg`aw ha`m onın` densawlıg`ın bekkemlew, onın` organizmin shınıqtırıw jolı menen o`zin qorg`aw ha`m tu`rli keselliklerge shıdamlılıqtı asırıw, sırtqı ortalıqtın` qolaysız sharayatlarına qarsılıq ko`rsete alıwg`a u`yretiwden ibarat. Bulardan tıskarı balalarda harqanday jumısqa uqıplılıqtı asırıw og`ada u`lken a`hmiyetke iye.

Bala organizminin` rauajlanıwı o`zine ta`n o`zgesheligine iye bolg`anlığı sebepli, onın wazıypaları birqansha anıq formada sa`wlelengen: bala su`yeginin` qa`tesiz ha`m o`z waqtında qatıwına, artqı omırtqadag`ı qıysıq jerlerdin` qa`liplesiwı, taban betinin` jaqsı rawajlanıwına, buwın apparatlarının` pitiwine ja`rdem ko`rsetetug`ın oyunlar; gewde bo`leklerinin` o`z-ara durıs rawajlanıwına imkaniyat jaratıladı; barlıq muskullar rawajlanadı. Sonday-aq, ju`rek qan-tamır sistemasının` jaqsı islewine imkaniyat jaratıw kerek: qanın` ju`rekke qarap ag`ıwın ku`sheytiw, ju`rektin` bir qa`lipte islewin jaqsılaw ha`m onın` ku`tilmegende o`zgergen ju`klemeye maslasıw uqıbın rawajlandırıw; ko`kirek qa`pesi ha`reketshen`ligin ku`sheytiw, teren` dem alıw ha`m bunun` uzaq waqıt turaqlı bolıwın ta`miyinlew, o`kpenin` o`mirlik sıyımlılıg`ın ken`eytiw, murın menen dem alıwdı jaqsılaw, ishki ag`zalardın` durıs islewin ta`miyinlew, oraylıq nerv

sistemasın qa`liplestiriw, sonday-aq ha`reketlendiriwshi analizatordı ha`m ishki sezimler organlardı ka`millikke jetkeriw kerek.

Bilim beriw wazıypaları. 7-8 jaslı oqıwshılar menen milliy xalıq oynıların o`tkeriwde bilim beriw wazıypaların orınlaw u`lken a`hmiyetke iye. Bul wazıypalar: ha`reket ta`jiriybeleri ha`m uqıplılıg`ın qa`liplestiriw, fizikalıq qa`siyetlerdi (shaqqanlıq, tezlik, iyiliwshen`lik, ten` salmaqlılıqtı saqlaw, epshilik, ku`shlilik, shıdamlılıq) rawajlandırıw, gewdeni tuwrı tutıwdı, dene ta`rbiyası haqqındag`ı bilimlerdi o`zlestiriwden ibarat. Nerv sistemasının` iyiliwshen`ligi sebepli balalarda ha`reket ta`jiriybeleri u`lkenlerge qarag`anda an`satıraq qa`lipleseedi. Bul ta`jiriybelerdin` ko`pshiligi (ju`riw, ju`giriw, sekiriw) dan balalar ku`ndelikli turmısta ha`reketleniwshi qurallar sıpatında paydalanadı. Ha`reket ta`jiriybeleri balanın` qorshag`an ortalıq penen qarım-qatnas qurıwdı jen`illestiredi ha`m onı iyelewine jardemlesedi.

Tan`lap aling`an xalıq milliy oynıların durıs orınlaw bala muskulları, sanları, buwınları, su`yek sistemasının` rauajlanıuına na`tiyjeli ta`sir ko`rsetedi. Puxta qa`liplestirilgen ha`reket ta`jiriybelerin a`melde qollau menen, shınıg`ıwları orınlaw waqtında bala ku`shin u`nemlew ha`m onın` itibarın oynı iskerligi paytında tosattan ju`z beretug`ın ha`r twrli tosıqlardın` aldın alıwg`a imkaniyat jaratıp beredi.

Baslang`ısh klass oqıwshılarına dene ma`deniyatı menen tıg`ız baylanıslı bolg`an bilimler(oynılardın` paydalı ta`repi, fizikalıq shınıg`ıwlardın` a`hmiyeti ha`m ha`m texnikası, olardı orınlaw usılları, xalıq milliy oynılarının` qag`ıydaları ha`m basqalar) haqqında mag`lıwmat beriw u`lken a`hmiyetke iye. Oqıwshılar alğan bilim qanshelli teren` bolsa, olar xalıq oynılarınan sonshelli aqılana paydalanıwları, oynılar menen sonshelli na`tiyjeli shug`ıllanıwları ha`m mektep ja`ne shan`araq sharayatında dene ma`deniyatı quralların erkin isletip biliwleri mu`mkin.

Ta`rbiya beriw wazıypaları. Dene ma`deniyatı menen denede, balalarda engizilgen ta`rtipke boysınıw a`detin ha`m xalıq oynıları menen ilajı bolsa ha`r ku`ni turaqlı shug`ıllanıwg`a umtıldıradı, olarda mektep ha`m u`yde usı oyındı

erkin u`yreniw uqıplılıg`ın rawajlandırıw, olardı o`z ten`lesleri ha`m o`zlerinen kishi bolg`an balalar toparında oynlardı sho`lkemlestiriw, olardı birgelikte orınlawg`a u`yretiw kerek. Oqıwshılarda xalıq milliy oyunlarına mehir menen oyn na`tiyjelerine qızıg`ıp ha`m sportshılar erisetug`ın utıslarg`a ha`wes pene qaraw tuyg`ısın ta`rbiyalaw kerek.

Milliy xalıq oyunların u`yreniw protsessinde ta`rbiyalıq, aqılıy, estetikalıq miynet ta`rbiyaların a`melge asırıw ushın u`lken imkaniyatlar payda boladı. Xalıq oyunların oynaw waqtında balalar ha`reketinde jaqsı (birge islesiw, intizamlıq, kishi peyillik, mehriybanlıq) ha`m ma`na`wiyy pazıyletler (hadallıq, a`dillik, doslıq tuyg`ısı birge islesiw, birge islesiw, zaman menen bir bolıp isley alıw qa`biletı, tapsırmalardı juwapkershilik penen orınlaw)dı ta`rbiyalaw, sonın` menen birge shıdamlılıq qa`siyetleri (ma`rtlik, anıqlılıq, o`z ku`shine iseniw, qıyınshılıqlardı sabır menen jen`iw, shıdamlılıq h.t.b)dı ko`rsetiw ushın en` jaqsı sharayat ha`m imkaniyatlar payda boladı.

Durıs sho`lkemlestirilgen milliy xalıq oyunları balalar aqılının` rawajlanıwına qolaylı imkaniyatlar jaratadı. Sebebi bunday jag`dayda nerv sistemasının`da, basqa ag`zalar sistemasının`da jumıs alıp barıwı ushın sharayatlar payda bolıwı anıq.

Xalıq milliy oyunların u`yretiw protsessinde oqıwshılar xalıq da`stu`rlerine sadıq qalg`an halda jaqsı ta`rbiya ko`redi, u`yrenen na`rselerin puxta eslep qaladı. Balalarda ruwxıy protsessler (ta`rbiya, jetiklik, yad, oylaw ha`m basqalar) inin`, sonın` menen birge, pikirlew iskerlikleri (baqlaw, salıstırıw, analiz etiw, sintezlew, ulıwmalastırıw ha`m basqalar) inin`, barlıg`ı rawajlana baslaydı.

Milliy oyunlar protsessinde erisilgen ilim ha`m ta`jriyelerden ko`rkem paydalanıw uqıplılıg`ın balalar o`zlerindegi izshen`lik, erkinlik, ziyreklik, tapqırılıq, tayın juwaplıq sıyaqlı pazıyletleri sebepli erisedi. Balalarda jaksı sezimledi, adamlar menen shın kewilden ha`m quwanışlı mu`na`sibette bolıw sezimlerin ta`rbiyalaw, sonın` menen birge, ju`z bergen jag`ımsız ruwxıy xalatlardı sheshe alıw uqıplılıg`ın rawajlandıra alıw u`lken a`hmiyetke iye. Bunın` za`ru`rligi jaqsı sezimler organizmdegi barlıq ag`zalarg`a paydalı, ha`reket ta`jriyelerinin` tez ha`m bekkem qa`liplesiwın ta`miyinlewinde ko`rinedi.

Milliy xalıq oyınlarına tiykarlang`an dene ma`deniyatı estetikalıq ta`rbiyanı a`melge asırıwg`a jaqsı ta`sir ko`rsetedi. Xalıq oyınların orınlaw protsessinde estetikalıq quwanıshtı basqara alıw ha`m o`zine sin`diriwdi, go`zzallıq, na`ziklik, ma`nililik, formalılıq, kiyimleridin` qolaylılg`ı, o`zinin` a`rapındag`ı barlıq na`rselerdi tu`siniw, durıs qa`dirlewdi rawajlandırıw, estetikag`a ha`m o`z xulqına daq tu`sirmewge bolg`an beyimlilik, islep atırg`an jumısı, aytıp atırg`an atırg`an so`zi, barlıq ha`reketlerinde qopallıqqa hasla jol qoymaslıktı rawajlandırıw kerek boladı. Milliy oyınlar menen shug`ıllanıw protsessinde miynet ta`rbiyası a`melge asadı. Balalardıń den sawlıg`ı jaqsılanadı, olardıń ha`reketleri qaliplesedi, miynet iskerligi ushın za`ru`r bolg`an fizikalıq pazıyletler rawajlanadı. Balalardı miynetke tayarlawda dene ma`deniyatının`, sonın` ishinde halıq milliy oyınlarının` tutqan ornın olarg`a tu`sindiriw ha`m bull tu`sinikti olardıń sanasında qa`liplestiriw u`lken a`hmiyetke iye.

Juwmaqlap aytqanda baslang`ısh klass oqıwshıları fizikalıq ta`rbiyanın` to`mendegi tiykarg`ı wazıypaların orınlawda, xalıq milliy oyınlarının` roli ha`m ornı ju`da` u`lken ekenligi ko`rinedi:

1. Densawlıqtı bekkemlew, oqıwshılardı durıs fizikalıq rawajlandırıwg`a ha`m shınıqtırıwg`a ja`rdem beriw
2. Oqıwshılarg`a dene ma`deniyatı ha`m sportqa baylanıslı arnawlı bilimler beriw, olarg`a gigienalıq bilim ha`m ko`nlikpelerdi sin`diriw.
3. Oqıwshılarda ha`reket ta`jiriybelerin ha`m ko`nlikrelerin qa`liplestiriw, jan`a ha`reket tu`rlerine ha`m ha`reket iskerligine u`yretiw.
4. Jasqa say ra`wishte tiykarg`ı ha`reket sıpatların (ku`sh, tezlik, epshillik, shıdamlılıq, h.t.b) rawajlandırıw.
5. Batırlıq, nızamlılıq, toparg`a birlesiw, doslıq sezimin ma`deniy xalıq ko`nlikpelerin, miynetke mu`na`sibetin ta`rbiyalaw.
6. Turg`anda ha`m ju`rgende gewdeni durıs tutıw ko`nlikpelerin qa`liplestiriw.
7. Oqıwshılarda dene ma`deniyatı ha`m sport boyınsha turaqlı trenirovkalarg`a qızıg`ıw ha`m ko`nlikpelerin ta`rbiyalaw.

8. Oqıwshılarg`a sho`lkemlestiriwshilik ko`nlikpelerin sin`diriw, ja`miyetlik dene ma`deniyatı aktivligin tayarlaw.

Oqıwshılar dene ta`rbiyasısının` wazıypaları ha`r dayım, sonın` ishinde, milliy xalıq oyınların u`yreniw ha`m u`yretiw protsessinde de u`ylesken xalda sheshiledi. Bul wazıypalalar dene ma`deniyatı sistemasının` balalarg`a ta`sir etiwı arqalı g`ana na`tiyjeli orınlanıwı mu`mkin. Bunın` ushın mekteptin` pu`tkil pedagogika ja`ma`a`ti birgelite ha`reket etiwı, a`sirese, mektepte trenirovkalardı sho`lkemlestiriwdin` tu`rli forma ha`m usıllarınan, atap aytqanda milliy xalıq oyınlarında, barlıq quralları kompleksinen paydalanıw talap etiledi.

2.2. 6-7 jash balalardın` dene ta`rbiyasında milliy oylarlardan paydalanıw usılları

Baqsha jasındag`ı balalarda qa`driyatlarg`a muxabbat oyatıw, xalıq da`stu`rlerin asrap-abaylawg`a u`yretiw ko`p ta`repten ha`reketli ha`m milliy oylarınan o`nimli paydalanıp biliwge baylanıslı. Qoyılğ`an ma`seleni sheshiw ushın:

- ilimiy-metodikalıq a`debiyatlardı analizlew ha`m ta`jriybelerdi ulıwmalastırıw,

- ata-analar menen sa`wbet (soraw qag`azların toltırıw ha`m awız-eki soraw-juwaplar o`tkiziw;

- baqsha jasındag`ı balalrdın` fizikalıq tayarlıg`ın ha`r ta`repleme anıqlaw ushın pedagogikalıq qadag`alaw sınag`ı (test) o`tkiziw;

- fizikalıq tayarlıq ha`m fizikalıq rawajlanıw na`tiyjelerin bahalaw;

- antropometrik o`lshewler;

- oqıwshılar den sawlıg`ın komissiya qadag`alawınan o`tkiziw;

- oqıwshılardın` ha`reket aktivligin u`yreniw;

- xronometrik o`lshewler;

- balalardın` ulıwma o`zlestiriw da`rejesin esapqa alıw – matematikalıq esaplaw sıyaqlı izertlew usıllarına da su`yenedi.

Ha`reketli ha`m milliy oylarlag`a itibar balalarda o`z xalqının` o`tmishine, qa`driyatlarına, da`stu`rlerine qızıg`ıwdı ku`sheytedi. Dene ta`rbiyasısı sabaqlarında halıqtın` eski oyları arqalı balalardı usınday ruwxta ta`rbiyalawg`a, onın` tu`rli formaları ha`m usılların izlep tabıwg`a balalar u`lken itibar beriw kerek.

Baqshada dene ta`rbiyasısı shınıg`ıwlarında balalar oylarınan` durıs sho`lkemlestiriliwi balanın` fizikalıq normal rawajlanıwı, onın` forması ha`m isshen`lik qa`biletin o`siredi. Sonın` menen birge, sezisorganları ha`m quramalı xulıq formaları intizamlıq, anıqlılıq, miynet su`yiwshilik ha`m basqa biybaha insaniy pazıyletlerinin` rawajlanıwına ta`sir etedi. Bunda qızıg`ıwshan`lıq, umtılwshılıq belgili bir maqsetke qaratılğ`anlıq, yadtın` logikasın este tutıw

a`xmiyetin o`zinde ja`mlegen ha`reketli ha`m milliy o`yinlar tiykarında rawajlandırılıw ayrıqsha a`hmiyetke iye.

Minez - qulıqtın` o`z aldına pazıyleti sıpatında qa`lewdi rawajlandırılıw ta`rbiyanın` sonın` menen birge dene ta`rbiyasısının` tiykarg`ı wazıypasının` biri. İxtiyarıylıq ha`reket maqsetin an`lı ra`wishte belgilew og`an erisiw quralların tabıw maqset jolındag`ı qıyınshılıqlar ham tosıqlardı jen`iwde sa`wlelenedi. Baqsha jasındag`ı balalrdı ha`m kishi jastag`ı oqıwshılardı ta`rbiyalaw protsessi ta`rbiyalıq, fizikalıq, miynet ha`m estetikalıq ta`rbiya wazıypaların` ken`eyiwi esabınan bir qansha quramalasadı.

Sabırlılıqtı, shıdamlılıqtı, o`zine ta`n diyanattı talap etiwshi ha`r tu`rli xalıq o`yinların payda etiw ha`m o`tkiziw pedagogtın` qa`biletine baylanıslı boladı. Xalqımızda balalardag`ı usı qızıg`ıwshılıqtı ku`sheytiwge ja`rdem беретug`ın qa`dimgi o`yinları bar. Ma`selen, «aq terekpe ko`k terek?», «ko`k shapan», «ko`z jumdı», «ılaq» sıyaqlı o`yinlar. Bul o`yinlarda balalar o`zin ko`rsetiwge umtıladı, o`zinin` jetikligin ko`rsetiw imkaniyatların izleydi. A`ne usı imkaniyatlardı usı milliy o`yinlar o`z ishine alg`an.

Dene ta`rbiyasısı balanın` bul umtılıwın ha`reketli ha`m milliy o`yinlar arqalı aqıllı qollaw jolların ko`rsetiw kerek. jaqsı qızıg`ıwlar: oyındı biliwge qızıg`ıw, sport penen turaqlı shug`ıllanıw ayrıqsha itibardı talap etedi. Bala qorshag`an ortalıqtag`ı adamlar, a`sirese, joraları menen ha`reketin o`zlestiriwge meyil boladı. Joraları arasında mu`na`sip orın iyelew balanı belgili ha`reketlerge iytermeleytug`ın tiykarg`ı sebebi bolıp esaplanadı. Sonın` ushın sport isleri, ha`r tu`rli o`yinlar olardı o`zine tartıwı mu`mkin.

Jaslıq da`wirinde turaqlı oqıp u`yreniw, shug`ıllanıw na`tiyjesinde ilimiy ko`z-qaras qa`liplesip baradı. Sport penen shug`ıllanıwshılarda sport etikasına, sporttın` formalarına, sonın` ishinde, milliy o`yinlarga` qızıg`ıwshılıq artıp baradı. Balalar o`z sezimlerin basqarıwg`a ha`m olardıń sırtqı ko`riniwin ta`rtipke salıwg`a umtılıwshı boladı. Bul jasta sabır bekkemlenip baradı, sabır-taqat ha`m o`zin tuta alıwg`a umtılıwg`a umtılıw tuyg`ısı rawajlanadı.

O`zin-o`zi ta`rbiyalaw ha`m erkin bilim alıw bag`darı jaslarda anıq ko`rinedi. Sonın` ushın balalardı ruwhıy jaqtan ta`rbiyalawshı, erkinlikke iytermelewge watan su`yiwshilik, miynetke sadıqlıq ruwhındag`ı milliy oyınlardan paydalanıw maqsetke muwapıq boladı. Bunda dıqqat-itibar saqlıq, g`amhorlıq, mu`na`sibetlerdin` arning ashıqlıg`ı, olardıń erkinliginen ayırmay turıp, ha`reketlerin anıq basqarıw kerek.

Oqıtıwshı, trener o`z oqıushılarının` oqıw, miynet ha`m sport iskerligi o`zgesheliklerin, olardıń aqılıy ha`m fizikalıq rawajlanganlıq da`rejesin, xarakter qa`siyetlerin, qorshag`an-ortalıqlarg`a ha`m o`z-o`zine mu`na`sibetin ha`r dayım u`yreniwi kerek. Bul qa`siyetlerdi esapqa alıp barıw da oyınlardı o`tkiziwde paydalı boladı.

Ha`reketli ha`m milliy oyınların jaslar a`sirese mektep oqıwshıları, baqsha balaları su`yip, qızıg`ıw menen oynaydı. Bunday oyınlar dene ta`rbiyasısı sabaqlarında g`ana emes, al ha`wliler ha`m bag`, parklerde dem alıw saatlarında oynaladı. Kerekli sıpatlardı rawajlandırıwıg`a mo`lsherlengen ulıwma rawajlandırıwshı ha`m arnawlı shınıg`ıwılg`a baylanıslı bayan etilgen ko``irek oyın ta`rizinde beriledi, biraq shınıg`ıwılg`a tu`sindiriw ha`m aktiv dem alıw ushın qısqasha pauzalar bolg`an kishi dozada u`zliksiz orınlanadı. Oyın shınıg`ıwılg`a son` bosatıratug`ın, a`sten ju`riletug`ın shınıg`ıwılg`a yaki dıqqat itibarın o`siretug`ın shınıg`ıwılg`a beriw kerek.

2.3. Dene sapaların ta`rbiyalawshı ha`reksetli ha`m milliy oynıları tu`sindiriw ha`m olardı u`yretiw jolları

Balalardıń o`siwi ha`m rawajlanıwı menen oynılarıdıń mazmunı o`zgerip baradı: oynılar iskerligi da`slepki basqıshlarda a`piwayı xarakterde bolsa, keyin ala ol bayıp baradı. P.F.Lesgaft o`zinin` fizikalıq shınıg`ıwlar diziminde oynılarıdı dene ta`rbiyası quralı sıpatında sa`wlelendiredi. Ol oynı ja`rdeminde bala o`mirine tayarlanıwına itibar qaratadı. Onın` ha`reksetli oynılarıdı o`tkeriw ushın qoyg`an talapları bu`gingi ku`nge shekem o`z ku`shin joytqanı joq: ma`selen, ol ha`r bir oynı aldına anıq maqsetler qoyıwı, o`tkerilip atırg`an oynı qatnasıwshılarının` ku`sh ha`m qa`biletlerine sa`ykes keliwi, oynı shug`ıllanıwshılarına durıs ta`sir ko`rsetiw lazımlıg`ın, oynılarıdı dizim ta`rizde de hardayım o`tkeriw, oqıwshıların` aktivligi ha`m erkinligin asırıwg`a ha`reket etiw za`ru`rligin aytqan edi. (69, 70).

Oynılarıdıń rawajlanıwı, oynı aktivligi da`slep syujet ha`m mazmunnan payda boladı. A`dette syujet degende oynı iskerliginde balalar ta`riypleytug`ın ha`diysenin` shen`beri tu`siniledi. Oynı syujeti tu`rli da`wirge klasslıq o`zgeshelikke, shan`araq turmıs ta`rizine, geografıyalıq ha`m islep shıg`arıw sharayatlarına baylanıslı halda jaratıladı. 7-8 jaslı balalarg`a say oynılarıdı fizikalıq ta`riyplerin rawajlandırıwına ko`re to`mendegi toparlarg`a ajratıw mu`mkin.

1. Tezlikti ta`rbiyalawshı oynılar.
2. Ku`shti asırıwshı oynılar.
3. Shaqqanlıqtı rawajlandırıwshı oynılar.
4. Shıdamlılıqtı rawajlandırıwshı oynılar.
5. İyiliwshen`likti ta`rbiyalawshı oynılar.

Ayrım oynı tu`rleri balalardıń ha`mme buwınlarına sa`ykes keliwi mu`mkin. Yag`nıy fizikalıq sıpatlarıdı uyg`ın halda ta`rbiyalawg`a qaratılg`an oynılarda bar, olarda tu`rli fizikalıq sıpatlar izbe-iz rawajlanıwı mu`mkin. Oynılardag`ı bunday izshillik balanın` bilim da`rejesi, turmıs ta`jriybesinin` ken`eyiwi onın` u`lken jastag`ı adamlardıń turmısına teren`irek kirip barıwı menen baylanıslı.

Haqiqatında da oynalardın` a`piwayısının quramalıg`a shekem o`siwi turmıstın` jan`a qırların ko`rsetiw menen g`ana sheklenip qoymay, al belgili bir oynnın` o`zine ta`n basqa ko`rinisleri menen bayıwı sebepli de a`melge asadı.

Tezlikti ta`rbiyalawshı oynlar. Tezlikti ta`rbiyalaw ushın shınıg`ıwlar maksimal ta`rizde orınlanıwı kerek. Signalg`a qaray tez juwap beriliwin belgili bir waqıtta ko`p ha`reketler orınlanıwın ha`m pu`tkil dene yaki onın` bir bo`legi kosmosta tezlik penen ha`reket etiwın talap etetug`ın oynlar oqıwshılardı tezlik sıpatın rawajlandıradı. Bunda ko`birek eki topardın` aktiv jarısıwına alıp keletug`ın oynlar o`tkiziwi kerek. Ha`rekettegi ob`ektke qarata bolg`an reaksiyanı ta`rbiyalawshı oynlar bul orında jaqsı na`tiyje beredi. Bunday oynlarga`a «Toppı kiyiwde kim utadı?», «Bos jer», «Kim tez oynaydı?» sıyaqlılardı kiritiw mu`mkin.

Ma`selen, « Toppı kiyiwde kim utadı?» oynı xalqımızdın` milliy oynlarınan esaplanıp, balalardı tezlikke, shaqqanlıqqa u`yretedi. Oyında oqıwshılar eki toparg`a bo`linedi. 30 metr aralıqtı 2 toppı menen belgilew kerek. Ha`r eki topardan eki bala usı aralıqqa juwırıp barıp keliwi ha`m oyındı orınlawı – toppı basınan tu`spewi kerek. oynı topardag`ı balalardın` ha`mmesi basına toppı kiygizilgenine shekem dawam etedi. Qaysı topar sha`rtti tez orınlasa, sol jen`impaz boladı.

Ku`shti rawajlandırıw oynları. Bunda oqıtıwshı kerekli muskullarının` rawajlanıwına jaqsı ta`sir ko`rsetetug`ın oynlardı saylawı kerek. Ku`shti rawajlandırıwshı oynlarda oqıwshılar o`z dene awırlıg`ın, birar bir sırtqı awırlıwtı yaki qarsılas awırlıg`ın (tosqınlıg`ın) jen`edi. Ku`shti rawajlandırıw ushın to`mendegi oynlar usınıs etiledi «Qoraz-Qoraz» oynı, «Ilaq», «Attan awdarıw», «Shuqırg`a tu`sir» h.t.b.

«Qoraz-Qoraz» oynında balalar sanı qa`nshelli ko`p bolsa, oynı sonshelli qızıqlı boladı. Bul oyındı tiykarınan ul balalar qatnasıdı. Balalar ekige bo`linip oynaydı. Eki ta`repte topar jetekshileri saylanadı. Oqıtıwshı balalardı eki toparg`a bo`ledi. Olar bir-birlerine ju`zbe-ju`z qarap turadı. Olar qolların arqag`a qoyıp bir ayaqlap sekirip, jelkeleri menen bir birin iyteredi. Bunda qaysı bala aldın ayag`ın jerge tiygizse yaki arqasındag`ı qolın qoyıp jiberse oynı oynawı mu`mkin emes.

Oyinnın tiykargı maqseti oqıwshılardıń ku`shin sıraw, shıdamlılıg`ın asırıwdan ibarat. Bul oyinnın ja`ne bir basqasha ko`rinisi de bar. Bunda eki ul bala katnasadı. Da`step jerge shen`ber forması sızıladı. Usı shen`ber ishinde ha`r eki bala qolların arqasına qoyıp, bir ayag`ın ko`terip, ekinshi ayag`ında sekirip-sekirip bir-birin jelkesi menen tu`rtip, ishine shıg`ıp ketekn yaki ko`terilgen ayag`ın jerge qoyg`an bala utıladı. Tezlik ha`m ku`shti rawajlandırıwshı oyunlar belgili bir wazıypanı sheshiwde u`lken ja`rdem beredi.

Shaqqanlıqtı ta`rbiyalawshı oyunlar. Anıq ha`reket etiw za`ru`r bolg`an, orınlaw sharayatlardı o`zgeriwshen` milliy oyunlarda shaqqanlıq jaqsı rawajlang`an bolıwı kerek. sog`an tayang`an halda shaqqanlıqtı ta`rbiyalaw ushın «Jıldam qa`demler», «Urđı-qashtı», «Ala tawıq», «Kim shaqqan» sıyaqlı oyunlardı usınıs etemiz. Mısal ushın «**Jıldam qa`demler**» oyın ko`rip o`tiw mu`mkin. Oyındı pu`tkil topar balaların ekige bo`lip oynawı mu`mkin. Oyın qag`ıydası: balalar uzınına saplanadı, son` ta`rtip penen qatarlasıp, sızıq u`stinen qa`demlerin izbe-iz qoyıp shıg`adı. Oyinnın u`sh tu`rin paydalanıw mu`mkin:

1. Sızıq u`stinen qolların shetke sozg`an halda.
2. Qollardı arqag`a qoyg`an halda.
3. Qollar menen bastın` arqasın uslag`an halda.

Kim usı oyındı shaqqan ha`m qa`tesiz oynasa, sol jen`impaz boladı. Sızıq u`stinen ju`riw ha`rekette kim ten` salmaqlılıqtı buzsa, qa`te qılg`an boladı ha`m oyinnan shıg`adı. Oyun usı taqılette dawam etedi.

Oyındı sabaq waqtında da, ta`nepiste de oynaw mu`mkin. Bul oyinnın ta`rbiyalıq a`hmiyeti sonnda, ol balanı ruwxıy sezgirlikke shaqıradı. Fizikalıq ta`repten shaqqanlıqtı (oyın belgili bir mu`ddette orınlanıwı, yag`nıy qaysı topar sızıqtı tez birinshi bolıp basıp o`tiwi kerekligi. Bunda balalar oyunlarının ruwxı, ta`biyatı, xarakteri qatnasıwshılardıń ha`reketleri h.t.b. sıyaqlı ta`replerine itibar beriw kerekligin na`zerde tutılıp atır) ta`rbiyalaydı, formanı tik tuwrı tutıwga u`yretedi. Bul oyında toparlarg`a bo`lip oynaw balada dene ma`deniyatına bolg`an qızıg`ıwshılıqtı asıradı. Bul oyinnan a`yyemde ata babalarımız ju`da` ko`p paydalang`an.

Shıdamlılıqtı ta`rbiyalawshı oyınlar. Ko`pshilik ha`reketli ha`m milliy oyınlarda ju`da` tez orınlanatug`ın shınıg`ıwlar sebepli tezlik ha`m shıdamlılıq sıyaqlı fizikalıq sıpatlar ta`rbiyalanadı. Bunday oyınlarda fizikalıq nagruzka a`ste aqırın asıpbaradı. Ma`selen, maydandı u`lkeytiw; maydandı kishireyitpey turıp oyınshılardıń sanın kemeytiw; oyın u`skeneleri sanın ko`beytiw (tayaqsha, oramal, toppı, shapan, top h.t.b.) ju`giriw aralıg`ın uzaytiw; tosıqlar sanın asırıw; quramalı shınıg`ıwlardı qollaw ha`m olardıń sanın ko`beytiw. Ko`rsetilgen bul metodikalıq usıllar izbe-izlik penen qollanılg`anda maqsetke tez jetedi. Usı fizikalıq sıpattı ta`rbiyalawshı oyınlarg`a «Lanka», «Podachi» sıyaqlılardı mısal etip ko`rsetiw mu`mkin.

İyiliwshen`likti ta`rbiyalaw. 6-7 jaslı balalarda iyiliwshen`likti ta`rbiyalaw maqsetinde ayırım muskulları ha`m buwınlarına ta`sir ko`rsetiwshi oyınlar tan`lap alınadı. Bul oyınlar tiykarınan apnawlı sport u`skeneleri ja`rdeminde o`tkeriledi. Awırılıqlar ornında qatnasıwshılardıń o`zleri de qatnasıwı mu`mkin.

Jaqsı iyiliwshen`lik muskullardıń ku`shine baylanıslı. Muskullardıń sozılıwshan`lıq o`zgeshelikleri bolsa oraylıq nerv sistemasının` ta`sirinde o`zgeredi. Sonın` ushın bul oyınlarg`a oqıwshılar qızıg`ıwshılıq penen qatnasqanda iyiliwshen`lik joqarı boladı. İyiliwshen`likti talap etetug`ın oyınlardan aldın tiyisli shınıg`ıwlar orınlaw gerek.

İyiliwshen`likti ta`rbiyalaw ushın «dize astında oramal», «tayaqtı ortag`a taslaw», «tosıqtan sekirip o`tiw», «tas oyın» usag`an oyınlar usınıs etiledi. Ma`selen, biz 6-7 jaslı balalar ushın qızıqlı ha`m iyiliwshen`lik sıpatın na`tiyjeli asıratug`ın «tas oyın»dı oqıtıwshılarg`a usınıs etiledi. Oyında qatnasıwshılar shen`ber bolıp turadı. Olardıń ha`r biri bir oyınshıdan tısqarı, qollarına bes tastan uslap turadı.

Oyının` qag`ıydası: oqıtıwshının` birinshi signalına qarap oyınshılar o`z tasların aldına taslaydı ha`m shen`ber orayına arqa burıp turadı. Ekinshi signalga muwapıq tez da`slepki ahwalına burıladı ha`m ha`r bir oyınshı o`z tasın alıwg`a ha`reket etedi. Tastı alıp u`lgermegen oyınshı jen`ilgen boladı ha`m oyın dawam ettiriledi. En` epshil, shaqqan ha`m tez ha`reket etetug`ın, o`z tasın waqtında alıp

u'lgergen utqan esaplanadı. Oyinshılardıń tasın bekitiwge yaki olardı basıp alıwına ruxsat etilmeydi. Oynınnıń baslanıwında sanaw jolı menen tas berilmeytug`ın oyınshı anıqlanadı. Oyin baslang`annan keyin tastı alıwg`a u'lgermeytug`ın ha`m tassız qalatug`ın oyınshı payda boladı.

Oyin balalarda iyiliwshen`likti rawajlandırıp qalmastan, olardı birlesip ha`reket etiwge shaqıradı, demek, sıpatlardı rawajlandırıp g`ana qoymastan, olardı ha`reket qılıwg`a iytermeleydi, demek, birlesiw, awızbirshilikli etip ta`rbiyalawg`a da xızmet etedi. Balalar rawajlanıwının` jas o`zgeshelikleri.

- Shınıg`ıw joqarı ko`rsetkishlerge erisiw ushın oqıtıwshı topar balaları rawajlanıwının` jas o`zgesheliklerin biliw ju`da` a`hmiyetli.

- Balanın` rawajlanıwı qorshag`an ortalıqqa, o`mirdin` qalay kelip shıg`ıwına, ta`rbiyasına tuurıdan-tuwrı baylanıslı. Boyına o`siw baqsha jasındag`ı ha`m kishi jastag`ı mektep balaları ushın ta`n.

- Balalardı dene ta`rbiyasının` tiykari bolıp, densawlıqtı bekkemlew ha`m durıs fizikalıq rawajlandırıw bolıp esaplanadı.

Dene ta`rbiyasının` tiykarg`ı wazıypaları – oqıwshılardı salamatlastırıw, olardı fizikalıq rawajlanıwı, ha`reket ta`jiriybelerimizge iye bolıwı ha`m fizikalıq sıpatlardın` rawajlanıwın jaqsılawdan ibarat. Bul wazıypalardı sheshiw ushın oqıwshılardıń jasına qaray, baqsha jasındag`ı balalar, kishi mektep jasındag`ı balalar, o`spirimler ha`m jaslar menen ha`r tu`rli usılda is alıp barıladı.

Jasına qaray da`wirlerge bo`liw ha`zirgi payıtlarda ken` tarqalg`an, sonın` ishinde jan`a tuwılğ`an, baqsha, mektepke shekemgi ha`m mektep jasındag`ı da`wirleri, o`z na`wbetinde, kishi, orta ha`m u`lken mektep jasına bo`linedi, balalar oqıw ornı sistemasının` tez ju`zege keliwine ta`sir etedi.

Fiziologiyada bar bolg`an balalar ha`m o`spirimler jas da`wirlerine bo`liw sisteması, rawajlanıwdın` ayrıqsha da`wir bo`limleri mektep jasındag`ı balalar ushın tiykar bolıp esaplanadı. Pedagogikada mektep jası kishi 7-10 jasqa, o`spirimlik 11-14 jasqa ha`m o`spirimlik 15-17 jaslarg`a bo`liw qabil etilgen. Balalardı o`z waqtında turmıslıq a`hmiyetke iye bolg`an ha`reket ta`jiriybelerine

u`yretiw, en` tiykarg`ıları ju`riw, ju`giriw, sekiriw ha`m ılaqtırıw ta`jiriybeleri bolıp esaplanadı.

Kishi mektep jasındag`ı balalar menen dene ta`rbiyasısı sabaqların alıp barıwdag`ı tiykarg`ı bag`dar turmıslıq za`ru`r protsessler: ju`riw, ju`giriw, sekiriw ha`m ılaqtırıw, gewdeni tuwrı tutıw, tezlik, shaqqanlıq, muskul tezliklerin analizlew qa`biletlerin ta`rbiyalawg`a qaratıp, olardı qa`liplestiredi.

Mektep jasındag`ı balalar menen fizikalıq shınıg`ıwlar sistemasın tuwrı alıp barıw bala organizminin` o`siwi ham rawajlanıwın ku`sheytedi, fiziologiyalıq protsesslerdi janlandıradı.

Dene ta`rbiyasını quramlıq bo`legin u`yretiw bolıp, bul proyeste oqıwshılar ha`r tu`rli ta`jiriye ha`m ha`reketlerdi biliw quramalılıg`ın o`zlestiredi. Dene ta`rbiyasısı sabaqlarında balalardı u`yretiwde qural ha`m usılların tan`law ha`r tu`rli jastag`ı oqıwshılarının` fiziqalıq imkaniyatlarına qatan` tu`rde tuwrı keletug`ın halda a`melge asırılıwı kerek.

6 jaslı balalarda ha`reket ko`nlikpesi ha`m ta`jiriybeleri tez qa`liplese baslaydı. Olarda boy, muskul ku`shi o`sedı, xa`reket koordinatsiyası, ha`reket amplitudası, tezligi, bag`ıtı, maramı, baxalaw ta`jiriybesi qa`liplesedi ha`reketti analizlew, ondag`ı ayırım pazıyletlerdi pada ete alıw qa`bileti rawajlanadı. Bala ha`reket na`tiyjeleri onın` orınlaw sıpatlarına baylanıslılıg`ın tu`sine baslaydı, son` jaqsı na`tiyjelerge erisiw maqsetinde ha`reketlerdi shıdam, sabır-taqat penen orınlawg`a kirisedi.

Bulardın` barlıgı tiykarg`ı ha`reketlerdi gimnastikalıq ha`m fizikalıq shınıg`ıwlardı orınlaw texnikasın u`yretiwge mu`mkinshilik jaratadı. 6-7 jastag`ılar ha`m 9-10 jastag`ı balalardı o`kpe massası artadı, al`veolalar sanı u`lkenlerge qarag`anda jakınlasadı, o`kpenin` stukturalıq o`zgeriwi onın` tirilik sıyımlılıg`ı ko`beyip ketedi. Sonday-aq o`kpenin` tirilik sıyımlılıg`ı 1.40-1.60 l de 2.20-2.50 l g`a shekem asadı.

Sırtqı demalıwdın` asıuı menen birgelikte ju`rek qan-tamır sistemasının` tınısh halatta da, fizikalıq halatta da kislorodqa talabı ko`rsetkishlerdin` asıwı baqlanadı. Bul o`zgerisler arqalı muskullardın` kislorod penen ta`miyinleniw

qa'siyeti artadı, energiya almasınıw protsessi qaliplesedi. Tayanış-ha'reket aparatı, oraylıq ha'm perefirik nerv sistemasında da ishki organlarda morfologiyalıq ha'm bioximiyalıq o`zgerisler fizikalıq sıpatlar rawajlanıwının` strukturalıq qa'siyetleri menen baylanıslı.

Balalar ha'm o`spirimlerde fiziologiyalıq ta`repten shıdamlılıq sıpatı ha`r tu`rli tsikli shınıg`ıwlar tu`rlerinen ibarat bolıp, aerob islep shıg`arılıuın ko`beytedi. Qa`niygelerdin` esaplawınsha kishi mektep jasındag`ı balalardın` shıdamlılıg`ın asırıw ushın 3 km den 45 km g`a shekem kross juwırıwı usınıladı. Sol maqsette sabaqlarda ha`reketlt oyınlar ha'm oyın shınıg`ıwların qosıw usınıladı.

Kishi mektep jasında tez-ku`shti rawajlandırıwdın` na`tiyjeli quralı 15 m den 30 m g`a shekem qısqa waqıtlı tez juwırıw sharshawdı keltirip shıg`armaydı. 10-11 jastag`ı oqıwshılardı jumıs bir neshe ese orınlansa, tezlik qa`biletı asadı. Kishi mektep jasındag`ı okıwshılarda iyiliwshen`likke ta`rbiyalawda bir neshe bag`darlar bar. Bular, birinshiden tayanış aparatının` morfologiyalıq qa'siyetleri: muskullar ha'm buwınlardın` joqarı sozılıwshan`lıg`ı, omırtqanın` ha`reketshen`ligi bolıp esaplanadı. 7-10 jastag`ı balalarda iyiliwshen`liktin` joqarı rawajlang`anlıg`ı baqlanadı.

Ha`reket ta`jiriybelerin iyelewge bag`darlanshgan sabaqlarda oqıwshılar a`wmetke erisiw ushın jas o`zgesheliklerdin` ha`r ta`repleme esapqa alıw kerek. Ha`reketli ha'm milliy oyınlardı ha`reket sıpatların ta`rbiyalawg`a bag`darlang`anlıg`ı boyınsha tan`law, jastı esapqa alg`an halda a`melge asırıladı. Kishi mektep jasındag`ı oqıwshılarda epshillik, tezlik, ha`reket anıqlıg`ı ha'm koordinatsiyaları ju`zege kelewi mu`mkin. Bilimlendirıwdin` tiykarg`ı sorawları ha'm balalarda sha`rtli refleksler ha`reket ta`jiriybelerinin` fiziologiyalıq tiykarın qurawı ha`zirgi waqıtta teren` u`yrenilgen ha'm dene ta`rbiyası ha'm sporttın` tiykarın quraydı.

Joqarıdag`ılardan kelip shıqqan halda, ha`reketli ha'm milliy oyınlardı toplaw, olardı gruppalarg`a ajıratıw dene ta`rbiyasısı sabaqları sıpatın asırıwda, tıg`ızlıg`ın ko`teriwde balalarda qızıg`ıwshılıq oyatıwda en` kerekli qural bolıp esaplanadı. Sol sebepli olardı u`yreniw ku`nnin` a`hmiyetli ma`selelerinin` biri bolıp tur.

III BAP. IZERTLEWDİN` MAQSETI, WAZIPALARI, METODIKASI HA`M ONI SHO`LKEMLESTIRIW

3.1. Dissertatsiya jumısının` maqseti

Ha`zirgi zaman pedagogika pa`ninin tiykargı waziypalarinan biri xalıq xa`ziynelerin shın insaniy pedegogik ta`rbiya strekturasınakollaw ham olardan ustalık penen patsydalanıw, bul biybaha, xalıkshıl, ruwxiy baylıqlardı balalardın` ha`r ku`ngi ta`lim-ta`rbiya jumıslarına aylandırıwdan ibarat. Sonday-aq o`sip baratırğ`an jas a`wladtın` ta`rbiya strukturasına xalıq pedagogikası ta`jiriybeleri jaslardın` xarakteri ha`m an`ın basqarıwshı qural tiykarg`ı ku`sh bolıp esaplanadı.

Sonnan kelip shıg`ıp, izertlewdin` maqsetin milliy oyınlardan paydalanıw arqalı 6-7 jaslı balalardın` fizikalıq sıpatların asırıw uslların anıqlaw, rawajlandırıw, ha`reketli ha`m milliy oyınlarınin` rolin asırıwdın` na`tiyjeli formaların tabıw, xalıq oyınlarınin` ta`rbiyalıq imkaniyatların teoriyalıq ta`repten da`liyillew, anıqlaw quraydı.

3.2. Dissertatsiya jumısının` waziypası ha`m qollanlatug`ın usillar

- dene ma`deniyatınin` xalıq da`stu`rleri menen baylanıslılıg`ın ko`rsetip beriw, o`zbek xalıq oyınlarınin` ham respublika ja`miyetlik turmısınin` tu`rli ta`repleri menen baylanıslılıg`ın bildiriw;

- milliy oyınlardan paydalanıw arkalı meketepke shekemgi bilim beriw ornı balalardın` fizikalıq tayarlıg`ın anıqlap, rawajlanıw protsessin baqlaw arkalı belgili bir juumaqlar shıg`arıw;

- dene ta`rbiyasısı sabaqlarında ha`reketli ha`m milliy oyınlarınan paydalanıw arqalı balalarda fizikalıq sıpatlardı ta`rbiyalawdın` a`hmiyetli uslların, formaların, bag`darların anıqlaw;

3.3. İzertlewler to`mendegi metod ha`m test shınıg`ıwları

Tema boyınsha a`debiyatlardan berilgen mag`lıwmatlardı analizlew;
Pedagogikalıq ta`jiriybe.

Matematikalıq statistikalıq metodi.

Esapqa aling`an izertlew metodların qollaw ta`rtibi qatarlarda tolıq ko`rsetilgen.

Kishi mektep jasındag`ı balalardın` dene ta`rbiyasısı quralları oqıwshılardın` jınısına, jasına qaray fizikalıq tayarlıg`ın esapqa alg`an halda anıqlandı. Oqıwshılarda fizikalıq tayarlıqtı anıqlaw ushın 1-tablitsada keltirilgen testler kollanıldı.

3.4. Pedagogikalıq ta`jiriybe

- izertlew o`tkeriw ta`rtibi;
- izertlew 9 ay dawamında eki topar qatnasında a`melge asırıldı. Bular qadag`alaw ha`m izertlew toparları;
- qadag`alaw toparında qatnasqan balalar dene ta`rbiyası da`stu`ri tiykarında o`tkizilgen shınıg`ıwlarda shug`ıllang`an.

1-keste

Orımlanatug`ın test sorawları

Test atı	Orımlaw metodikası
3x10 metrge maksimall ju`giriw	Test mektep maydanshasında o`tkizildi. Ulıwmalastırıwshı shınıg`ıwlardan son` baklawshı bala onı 2-3 urınıwda orınlaydı. Ko`rsetkish sekundomer ja`rdeminde alınadı. Bul testi qabil etiwde jerge 10 metr aralıqta eki parallel` sızıq sızıladı.
Arqanda sekiriw(ma`rte)	Test mektep zalında o`tkeriledi. UR shınıg`ıwlardan son` baqlanatug`ın bala eki ayaqta arqanda sekiredi. Sekiriw sanı bir minut dawam etedi.
Turg`an jerden uzınlıqqa sekiriw (sm)	Test sport zalında yaki ju`giriw jolında o`tkiziledi. Olardı rawajlandırıwshı ha`m arnawlı bag`darlang`an shınıg`ıwlardan son` baqlanıp atırg`an bala 2-3 ma`rte urınıwdı orınlaydı. Sekiriw uzınlıg`ı sm menen o`lshenedi.
Kishi toptı 1x1 m belgige 7 metr aralıqtan ılaqtırıw (5 imkaniyat)	150 sm ba`lentliktegi 1x1 belgige bes ma`rte kishi toptı ılaqtıradı. Olar arasındag`ı aralıq 7 metr.

İzertlew toparı shınıg`ıwları protsessinde dene ta`rbiyasısı da`stu`ri boyınsha beriletug`ın shınıg`ıw kompleksi kiritildi. Fizikalıq shınıg`ıwlardın` ayırım ha`reketlt ha`m milliy oynılarınan paydalandıq:

- 1) «Quwıspashaq»
- 2) «An`shı ha`m u`yrekler»
- 3) «Arqan»
- 4) «Balıqshı ha`m balıqlar»
- 5) «İlaq»
- 6) «Aq terekpe ko`k terek»
- 7) «40 tas»
- 8) «Ko`k shapan»
- 9) «İlaqtırıp qashıw»
- 10) «Attan awdarıw»
- 11) «Toppı kiyiwde kim jen`impaz»
- 12) «Qoraz-qoraz»
- 13) «Jıldam qa`demler»
- 14) “ Esitip taw”
- 15) “ İzlep taw “

İzertlew dawamında eki toparda da 12 den 24 dana tekseriwshi qatnastı.

İzertlew shınıg`ıwların o`z quramına kiritpegen da`stu`riy (dene ta`rbiyasısı tiykarında) ha`m shınıg`ıwlar menen qollanılatug`ın shınıg`ıwlar na`tiyjeliligi eki toparda da izertlewden aldın ha`m izertlew son`ında tekseriw o`tkiziw tiykarındp anıqlandı.

3.5. Matematikalıq statistika metodları

To`mendegi dene ta`rbiyasısı shınıg`ıwlarında shug`ıllanıwshı 6-7 jaslı ul balalarda maksimall ju`giriw 3x10 m. Arqanda sekiriw (minut); kishi toptı 1x1 m belgige ılaqtırıw aralıg`ı 7 m; orında turıp uzınlıqqa sekiriw (sm) sınaq ha`m o`lshem ko`rsetilgen(2-keste) Da`slepki ha`m 9 aylıq shınıg`ıwlardan son`gı ko`rsetkishler 3-kestede berilgen.

2-keste

Sınaq ha`m o`lshem tu`rleri

T/r	Sınaq tu`rleri	O`lshem birligi	Ul balalar		Qızlar	
			Esap	Belgi	Esap	Belgi
1	Arqanda sekiriw (1 minut)	Sekund	9,8	9,7	10	9,8
2	Kishi toptı 1x1 m li belgige 7 m den ılaqtırıw (5 imkaniyat)	ma`rte	50	60	60	70
3	Oında turıp uzınlıqqa sekiriw	5 imkaniyat tan	3	4	2	3
4	Gimnastikalıq diywalg`a asılıp shıg`ıw (joqarıg`a-to`menge)	Sm	110	120	95	110
5	Awdarılğ`an gimnastikalıq orınlıq u`stinen ju`riw (ten`salmaqlılıqqa)	Sekund	6	4	7	5
6	Ju`ziw (suwdag`ı oynılar)	metr	4	5	5	6
7	Seyilge shıg`ıw 1,5-2 km	Minut	15	17	12	15
8	Ha`reketli oynılar	Ha`reketli elementlerdi u`yreniw				
9	Estafetalar	Minut	15		12	
		Waqıtsız				

Baqlaw toparında (3-keste) izertlew basında aling`an tezlik ko`rsetkishleri to`mendegilerden ibarat: 1-test boyınsha, yag`nıy maksimall ju`giriw 3x10 m/sek

ortasha o`lshemi – 10,4; 2-test boyinsha arqanda sekiriw (1 minut) ortasha o`lshemi – 39,4; 3-test boyinsha kishi toptı 1x1 m li belgige ılaqtırw 7 metrden (5-imkaniyat) -1,4; 4-test boyinsha ornına turıp uzınlıqqa sekiriw(sm)– 78,0; ko`rsetkishlerin quraydı. Eger baqlaw toparı ko`rsetkish na`tiyjelerin izertlew toparı menen salıstırsaq, usı na`rse belgili boldı, barlıq testlerde na`tiyjeler derlik bir-birine jaqın yaki ten` bolıp shıqtı.

3-keste

İzertlew dawamında alıng`an 6-7 jashlı ul balalada tezlik, testlerinin` da`slepki ko`rsetkishleri. NG n=12

T/r	F.İ.O	Maksimall ju`giriw 3x10 m	Arqanda sekiriw (1 minut)	Kishi toptı 1x1m lik belgige ılaqtırw 7m.	Orında turıp uzınlıqqa sekiriw (sm)
1.	Kar.A.	10,0	38	1	72
2.	Vos. N	10,2	39	1	78
3.	Gan. A	10,4	34	1	76
4.	Tur. L	10,4	38	2	72
5.	Sam. O	10,2	40	2	82
6.	Shoi. K	10,5	44	2	82
7.	Rax. İ	10,8	40	2	75
8.	Til. R	10,4	38	2	79
9.	Sap. Sh	10,8	39	1	76
10.	Riz. S	10,8	42	1	76
11.	Toj. W	10,4	42	1	76
12.	Boy. L	10,4	42	1	77
	Σ	125,1	473	17	936
	\bar{x}	10,4	39,4	1,4	78,0

Jokarıda ko`rsetilgen izertlew toparında (4-keste) 9 ay izertlew dawamında alıng`an testlerinin` da`slepki ko`rsetkishleri. Bunda 6-7 jashlı balalarda tezlik ko`rsetkishleri birinshi test boyinsha ortasha o`lshemi – 10,6 ın; 2 test boyinsha ortasha o`lshemi – 39,3 dı; 3 test boyinsha ortasha o`lshemi - 1,3 ti; 4 test boyinsha ortasha o`lshemi – 76,3 ti ko`rsetti.

Ízertlew dawamında aling`an 6-7 jash ul balalarda tezlik testlerinin` da`lepki ko`rsetkishleri. TG n=12

T/r	F.İ.O	Maksimall ju`giriw 3x10 m	Arqanda sekiriw (1 minut)	Kishi toptı 1x1m li belgige 7 m ılaqt.	Orında turıp uzınlıqqa sekiriw (sm)
1.	Ali. O	10,0	40	1	70
2.	Eshm. K	10,3	40	1	76
3.	Nur. T	10,4	35	2	75
4.	Ochi. W	10,2	38	1	70
5.	Kur. G	10,6	40	2	80
6.	Oma. O	10,6	44	1	82
7.	Kas. D	10,8	40	2	80
8.	Toj. A	11,0	38	2	80
9.	Pul. T	11,8	38	1	75
10.	Xot. U	11,8	39	1	75
11.	Ota. Sh	10,0	40	1	76
12.	Nur. Sh	10,0	40	1	76
Σ		126,9	472	16	915
\bar{x}		10,6	39,3	1,3	76,3

Bul jag`day diagramma formasında ko`risetug`ın bolsaq (1-diagramma) izertlew dawamında tezlik testleri ko`rsetkishleri payız esabınan : 1 – test boyınsha 1,2%; 2 – test boyınsha 1,5%; 3 – test boyınsha 0,8%; 4 – test boyınsh 1,2% ke asqan. Juwmaqlap aytkanda da`stu`riy programma tiykarında o`tkizilgen shınıg`ıw na`tiyjeliligi derlik aspag`an, jaqsılanbag`an.



**1-diagramma. 6-7 jash ul balalarda tezlik ko`rsetkishlerinin`
da`slepki ha`m son`g`i na`tijeleri (NG)**

Qadag`alaw toparında izertlew son`ında (5-keste) 6-7 jash ul balalarda tezlik testlerinin` ko`rsetkishleri: 1-test boyınsha ortasha o`lshem – 9,2; 2 – test boyınsha ortasha o`lshem – 40,9; 3 – test boyınsha ortasha o`lshemi– 2,2; 4 – test boyınsha 79,2 ni payda etedi.

5-keste

**İzertlew dawamında aling`an 6-7 jash ul balalarda tezlik testlerinin`
son`g`i ko`rsetkishleri NG n=12**

T/r	F.İ.O	Maksimall ju`giriw 3x10 m	Arqanda sekiriw (1 minut)	Kishi topti 1x1m lik belgige 7 m ilaqtir. (5 imkaniyat)	Orında turıp uzınlıqqa sekiriw (sm)
1.	Kar.A.	9,3	40	2	73
2.	Vos. N	9,0	41	2	79
3.	Gan. A	9,0	36	2	77
4.	Tur. L	9,2	40	3	73
5.	Sam. O	9,3	42	2	83
6.	Shoi. K	9,4	46	3	83
7.	Rax. İ	9,3	41	3	76
8.	Til. R	9,4	39	2	80
9.	Sap. Sh	9,5	40	1	77
10.	Riz. S	9,3	43	2	77
11.	Toj. W	9,2	43	2	78
12.	Boy. L	9,0	43	2	79
13.	Σ	110,9	491	26	950
14.	\bar{x}	9,2	40,9	2,2	79,2

İzertlew son`ında , 9 aydan keyin (6-keste) izertlew toparında 6-7 jaslı ul balalarda tezlik testlerinin` na`tiyjeleri anıqlandı. 1 test boyınsha ortasha o`lshem – 8,3 di; 2 test boyınsha ortasha o`lshem – 42,3 di; 3 test boyınsha o`lshem – 2,6 ni; 4 test boyınsha ortasha o`lshem – 80,0 di payda etti.

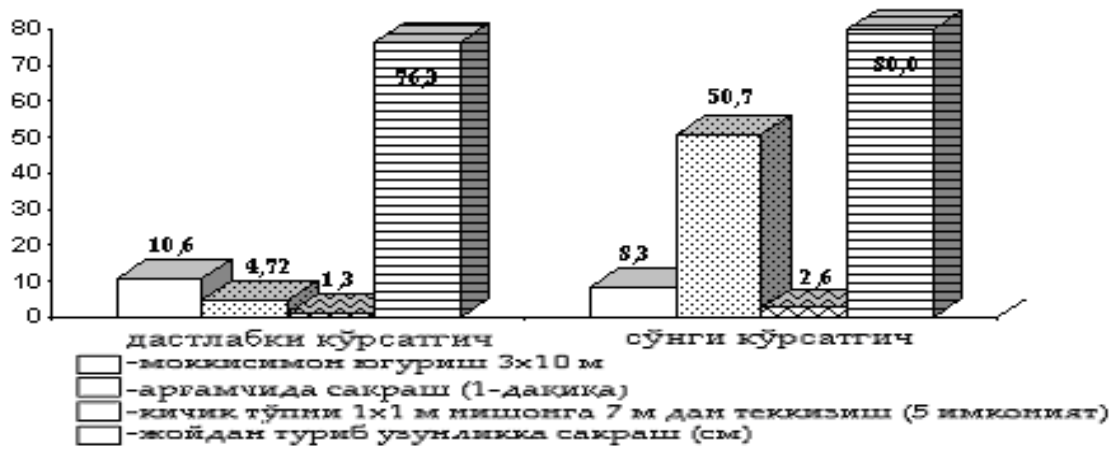
6-keste

İzertlew dawamında aling`an 6-7 jaslı ul balalrda tezlik testlerinin` son`g`ı ko`rsetkishleri TG n=12

T/r	F.İ.O	Maksimal ju`giriw 3x10 m	Arqanda sekiriw (1 minut)	Kishi toptı 1x1m lik belgige 7 m ılaqtr. (5 imkaniyat)	Orında turıp uzınlıqqa sekiriw (sm)
1.	Allam.K	7,7	45	2	74
2.	Eshm.G	8,0	46	2	80
3.	Nur. T	8,1	38	3	77
4.	Aytm.U	7,9	38	2	74
5.	Kur. G	8,3	42	3	84
6.	Sapar.F	8,5	44	2	85
7.	Kası.A	8,7	40	3	84
8.	Taj. B	9,5	42	3	84
9.	Murt. T	7,7	42	3	79
10.	Xayt. U	7,7	42	3	79
11.	Ata. J	7,7	42	3	80
12.	Pir. U	8,0	42	2	80
	Σ	99,6	507	31	960
	\bar{x}	8,3	42,3	2,6	80,0

Eger izertlew toparının` da`slepki ha`m son`g`ı test ko`rsetkishler na`tiyjelerin salıstıratug`ın bolsaq, (2-diagramma) birinshi test ko`rsetkishleri 2,3% ke; ekinshi test ko`rsetkishleri 3,0% ke; u`shinshi test ko`rsetkishleri 1,3% ke; to`rtinshi test ko`rsetkishleri 3,7% ke asadı.

Demek, trenirovkada dene ta`rbiyası programması boyınsha beriletug`ın shınıg`ıwlar qısqartılıp trenirovka quramına fizikalıq sıpatlardı ta`rbiyalawshı shınıg`ıwlar, ha`reketler ha`m milliy oynılar kompleksine kiritilse shınıg`ıwlar na`tiyjelililigi ja`ne de artadı.



2-diagramma. 6-7 jastag`ı ul balalarda tezlik ko`rsetkishlerinin` da`slepki ham son`g`ı na`tiyjeleri TG

IV BAP. PEDAGOGIKALIQ IZERTLEWDE ALING`AN NA`TIYJELERDI ANALIZLEW

4.1. Atsiklik fizikalıq shınıg`ıwlar nagruzkasın anıqlaw

Tayarlaw toparlarının` dene ta`rbiyasısı sabaqlarında atsiklik shınıg`ıwlardan sekiriw, ılaqtırıw, gimnastika shınıg`ıwlarınan tısqarı milliy ha`reketli oyınlardan da paydalanıladı. Atsiklik fizikalıq shınıg`ıwlar nagruzkasın anıqlawda ha`reket tezligi ha`m fiziologiyalıq jaqtan qayta tiklewdi bahalaw kerek. Ha`zirgi ku`nde fizikalıq shınıg`ıwlar nagruzkasın bahalawda ko`birek muskul ha`reketlerine sarplanatug`ın energiya esapqa alınadı.

Atsiklik shınıg`ıwlar nagruzkasın anıqlawda onın` tempi, tezligi ha`m ha`reketinin` ta`kirarlanıw sanın esapqa alıw za`ru`r ha`mha`reketin` ken`eytiw maqsetindegi du`zetiw ha`m qadag`alaw na`tiyjeleri itibarg`a alınıwı kerek.

Atsiklik fizikalıq shınıg`ıwlar nagruzkasın mo`lsherlewdi shınıg`ıwlar orınlanıp atırg`an waqıtta ayırıqsha itibar beriw kerek. Ha`reketlerdi qa`liplestiriw sharayatında shınıg`ıw seriyaları baslanıwındag`ı optimal aralıqlar ara mu`na`sibeti optimal ko`riniske boysınıw kerekligin ko`rsetedi.

Joqarıdag`ılardan kelip shıqqan halda, shınıg`ıwlar 5-20 minut dawamında bir seriyada 2-4 ma`rteden 8-10 ma`rtege shekem orınlanıwı: shınıg`ıwlar arasındag`ı dem alıw waqtı 20-30 sekund dep belgilenip, 2-3 seriya shınıg`ıw orınlanıwı kerekligi ha`m seriyalar arasında 30-40-70-80-100 sekundqa shekem dem alınıwı kerekligi anıqlandı.

4.2. Ha`reketli o`yinlardi mo`lsherlew

Dene ta`rbiyasisi sabaqlarindag`i nagruzkanı mo`lsherlew shıng`ıwlardın` ortasha mu`ddeti shegaralanbaydı. Shıng`ıwlardın` seriyalar boyınsha orınlanıwı kerek. 6-7 jaslı balalar menen o`tkeriletug`ın dene ta`rbiyasisi sabaqlarında balalar ha`reketli o`yinlardı qızıg`ıp oynaydı.

Oyin waqtında alingan mag`lıwmatlarga`a qarag`anda, ha`reket apparatı, demalıw sisteması ha`m qan aylanıw sistemaları ortasında sezilerli baylanıs bar ha`m oyin qayta-qayta ta`kirlang`anda, organizm nagruzkag`a ko`nigip baradı.

Pedagogikalıq izertlew barısında aling`an na`tiyjelerdi analizlew sonı ko`rsetti, ha`reketli ha`m milliy o`yinlardı ha`mme pazıyletler, qa`biletler, sıpatlardı ta`rbiyalaw menen bir qatarda aqılıy ha`m ha`reket ko`nlikpesi, bilimlerdin` payda bolıwında tiykarg`ı orındı iyeleydi. Ha`reketli ha`m milliy o`yinlar 6-7 jaslı balalag`a mo`lsherlengen fizikalıq sıpatlardın` rawajlanıwı anıqlandı. Ta`jiriybe xalıq milliy o`yinların dene ta`rbiyasisi sabaqlarına kiritiw ushın:

-olardı toparlarga`a bo`liw;

-fizikalıq sıpatlardı rawajlandırıwıg`a qarap tan`law;

-jıl ma`wsimlerinde qollanatu`g`ın o`yinlardı anıqlaw za`ru`rligin da`liylleydi.

JUWMAQLAW

1. A`debiyatlar analizi soı ko`rsetedi, ha`reketli ha`m milliy oynlardı ha`mme pa`ziyetler, qa`biletler, sıpatlardı ta`rbiyalaw menen ir qatarda aqılıy ha`m ha`reket ko`nlikpesin ha`mde bilimlerin qa`liplestiriwde tiykarg`ı orındı iyeleydi.

2. Ha`reketli ha`m milliy oynlar 6-7 jaslı balalarg`a mo`lsherlengen dene ta`rbiyasısı sabaqlarındag`ı da`stu`rlerdegi shınıg`ıwlar menen qosılıp barılğ`anda fizikalıq sıpatlar rawajlang`anlıg`ı anıqlandı.

3. Ta`jriybe ha`reketli ha`m milliy oynlardı dene ta`rbiyasısı sabaqlarına kirgiziw ushın:

- olardı toparlarg`a bo`liw;
- fizikalıq sıpatlardı rawajlandırıwğ`a qarap tan`law;
- jıldın` ma`wsimlerde qollanilatug`ın oynlardı anıqlaw za`ru`rligin da`lilleydi.

O`zbek xalqının` ko`p jıllar dawamında qa`liplesken , keleshek a`wladqa miyras bolıp qalg`an milliy oynlardan paydalanıw g`a`rezsizlikke erisken bu`gingi ku`nimizde og`ada za`ru`r. O`zbekstan Respublikası Prezidenti İ.A.Karimovtın` «Sog`lom avlod uchun» (5) Pa`rmanı usı iygiliqli jumıslardı amelge asırıwğ`a, oqıwshılardıń du`n`ya qarasın fizikalıq ha`m ruwxıy qa`driyatlar menen o`z-ara baylanısın ta`miyinlewge qaratılğ`anlıg`ın ayrıqsha atap o`tiwimiz kerek. Usı ko`z-qarastan qarag`anda biz tan`lag`an temanın` aktuallıg`ı ha`m a`hmiyetliliği ko`zge taslanadı.

O`sip baratırğ`an a`wladtı fizikalıq jaqtan ta`rbiyalaw ma`selelerine arnalğ`an ju`da` ko`p izertlewler, kandidatlıq dissertatsiyaları jaratılğ`an. Biraq bul jumıslarda biz tan`lag`an temanın` arnawlı tu`rde analiz etilmegenliginin` tu`rli ja`miyetlik sebepleri bar degen sheshimge keldik. O`zbekstan Respublikası g`a`rezsizlikke eriskennen son` xalıq milliy oynların toplaw, u`yreniwge u`lken itibar berile basladı, ma`seleni u`yreniw, analizlew ushın imkaniyatlar jaratıldı. Oqıwshılardıń fizikalıq jaqtan tayarlıg`ı ha`m fizikalıq jaqtan rawajlanıw ma`seleleri ko`plegen alımlar ta`repinen u`yrenilgen. Bul u`yrenilgen miynetlerde

alimlardin` izertlewlerinde balalardin` fizikalıq rawajlanıwı ha`m tayarlıg`ı, ha`reketsiz ekenligi anıqlang`an.

Dene ma`deniyatı shınıg`ıwları menen shug`ıllanıp atırg`an, respublikamızdag`ı belgili alımlar milliy xalıq oyınların wyreniw barısında bir qansha jetiskenliklerdi qolg`a kiritti. Bunday jumıslardan biri sıpatında professor T. Usmonxwjaevtin` miynetlerin ayrıqsha atap o`tiwge boladı. A`sirese, ol o`z miynetlerinde dıqqattı balalardin` ha`reketli oyınlarına qarattı, olardı analiz etedi, usınadı (69,70).

Onın` «balalardı ha`reketshen`ligi menen baylanıslı tu`rde fizikalıq ka`millikke jetkeriwdin` ilimiy-pedagogikalıq tiykarları» dep atalg`an doktorlıq dissertatsiyasında (70) o`sip kiyatırg`an jas a`wladın` «Fizikalıq jetiklik» tu`sinigine baylanıslı O`zbekstannın` anıq sharayatların esapqa alg`an halda jan`a kontseptuallıq jantasıwlar islep shıg`ılg`an. Balalar ha`m o`spirimlardin` ha`reket aktivliligin asırıwg`a ja`rdem беретug`ın tiykarlar: milliy ha`reketli oyınlar, milliy shınıg`ıwları elementleri, bellesiwlari ha`m sport tu`rleri, dene ta`rbiyasısının` da`stu`riy qurallarınan paydalanıw jolları ko`rsetilgen.

A`MELİY USINISLAR

1. Sabaqtın` tayarlıq bo`liminde paydalanıl`an oylarlg`a qoyılatug`ın talaplar: oyların` mazmunında shınıg`ıwlar, burılıwlar, ulıwma rawajlandırıwshı shınıg`ıwlar, ju`giriwdin` jen`il tu`rleri bolwı kerek;

2. Sabaqtın` tiykarg`ı bo`liminde sabaq waqtında u`yreniletug`ın ko`nlikpe ha`m bilimlerde bekkemlew ushın dene ta`rbiyasısı sabag`ının` tıg`ızlıg`ın asırıw, balalardıń pikirlew qa`biletin rawajlandırıw, fizikalıq ha`m shıdamlılıq sıpatların ta`rbiyalawg`a ja`rdem beretug`ın oylar qollanıladı.

3. Sabaqtın` juwmaqlaw bo`liminde dıqqattı bir jerge toplaytug`ın, ju`rek urıwın bir ta`rtipke keltiretug`ın, kem ha`reketli oylardan paydalanıladı.

Bir sabaqta a`dette 2 oylar ha`m olardıń variantlarınan paydalanıw maqsetke muwapıq.

QOSIMSHA

Qosımsha 1. Milliy ha`m ha`reketli oylar.

Qaqpan

Oyların` sıpatlaması. Oylar qatnasıwshıları eki toparg`a bo`linedi. Birinshi topardag`ılar shen`ber bolıp turadı ha`m qaqpan boladı. Ekinshi topardag`ı balalar tıshqan bolıp shen`berdin` sırtında turadı. Qaqpandag`ı topar balaları qol uslasıp to`mendegi so`zlerdi aytıp, aylanıp ju`redi.

Way qurg`anlar, bul tıshqanlar jang`a tiydi, olar neni ko`rse –sonı jeydi, ha`mme jaqtı sıp-sıydan qıladı.

Asıqpan`, ba`ribir qolg`a tu`sesiz.

Uyan`ızg`a qoydıq qaqpan, ha`mmen`izdi tez uslaymız.

Olar son`g`ı qatardag`ı so`zlerdi aytıp turg`an ornında toqtaydı ha`m qolların uslag`an halda joqarıg`a ko`teredi. Sol waqıtta tıshqanlar qaqpan arasınan juwırıp o`te baslaydı. Basshının` “Qaqpan jawıldı!” dep aytıwı menen payda etip turg`an shen`berdegiler otradı ha`m qolların to`men tu`siredi. Bul qaqpannıń jawılğ`anın bildiredi. Sonda shen`ber ishinde shıg`a almay qalg`an tıshqanlar tutılğ`an bolıp esaplanadı. Oylar ha`mme tıshqanlar qaqpang`a tu`skenshe dawam etedi. Son` eki topardag`ılar orın almasadı ha`m oylardı ta`kirarlaydı.

Oyının` qag`ıydası 1. Qollardı tek g`ana “Qapqan jawıldı!” belgisi berilgende tu`siriwge boladı.

Pedagogikalıq a`hmiyeti. Oyn balalarda bir ja`ma`a`t bolıp, sho`lkemlestirgen halda ha`reket qılıwg`a ta`rbiyalaydı. Sho`lkemleskenlik penen bir waqıtta ha`m signal boyınsha qosıqtı aytıwg`a ha`m oyındı baslawshıg`a boysınıwı kerek boladı oyun epshil ha`m tez ha`reketlerdi ta`rbiyalawg`a ja`rdem beredi.

Metodikalıq ko`rsetpe oqıtıwshı “Qapqan jawıldı!” belgisin o`z waqtında beriw ushin tishqanlardın` qapqan arasınan qanday juwırıp o`tkenin dıqqant penen baqlap turıw, sonday-aq qapqannın` arasınan juwırıp o`tiwge ju`regi betlemey turg`an tishqanlardı qollap quwatlap turıw kerek. Oyında qızıq etip o`tkeriw ushin aytilatug`ın so`zlerdi oqıwshılarg`a aldın jaqsılap yadlatıw kerek boladı.

Esitip tap

Oying`a tayarlanıw. Bul oyun dalanlıqta, dalada yaki tegis ko`klemzarlıqta o`tkeriledi. Oyunshılar arasında 3 metrdan jay qaldırılıp, bir qatarg`a saplanadı ha`m ko`zlerin baylaydı. Anabası oyunshılardan shama menen 100-500 m arıraqta turadı.

Oyının` sıpatlaması. Anabası signal beredi (u`shpelek shertedi, shappatlaydı yaki qon`ıraw shertedi) Ha`mme signal berilgen ta`repke qara ju`redi ha`m anabasının` qasına jaqınlap barıwg`a ha`reket etedi. Ekinshi signal berilgen waqıtta, ha`mme ko`z baylag`ıshın sheshedi ha`m o`zi anabasınan qanshelli uzaqta ekenin ko`redi. Anabasına qanshelli jaqın kelgen oqıwshı jen`impaz boladı.

Pedagogikalıq a`hmiyeti. Oyn balalarda dıqqattı, esitiw qa`biletin rawajlandırıwg`a ja`rdem beredi. Sonday-aq oyun qatnasıwshıları shaqqanlıq, shıdamlılıq sıpatların qa`liplestiriw. Oyındı o`zige ta`n ha`reketi - anabasına jaqınraq keliw.

"Muzlatamız" oyını

Oying`a tayarlanıw. Oyn ashıq tegis jaylarda qıs aylarında oynaladı. Balalardı suwıqtan qorıqpaw, ku`shlilikke, qaharmanlıqqa shaqırıwshı oyın.

Ulıwma bag`dar – ha`reketler ha`m awızeki so`wlewin belgileydi. Shegara uzınlıg`ı 10 metr, eni 5-6 m bolg`an o`lgen jollar muzlar esaplanadı.

Oyin sıpatı. Oyin bası – muzlardın` biri "men murnın`dı muzlataman", ekinshisi "men qulaq muzlataman" dep balalardı suwıqtan qorqıtadı, bunnan qorqqan balalar "panada qaltıraydı", oynawg`a shıqpaydı. Sonda ag`a-ini oyun basılar o`zlerinen mamnun bolıp:

Batır bala bolsa she?

Jol saparına shıqsa ne? dep kerile baslaydı. Bul balalardın` kewline tiyedi. Olar: biz suwıqtan qorqpaymız, muzdı pisent qılmaymız, dep barlıg`ı baqırısıp, muzlatatug`ın jerden o`tiwge ha`reket etedi. Eki muz oyınbası balalardı tutıp muzlatadı. En` ko`p oyınshını muzlatqan oyınbası utıp shıqqan esaplanadı.

Oyin qag`ıydaları

1. Muz oyınbasıları tek o`zleri muzlatatug`ın jaylarda muzlatıwı mu`mkin.
2. Oynawshılar muzlardın` jayınan juwırıp, sekirip o`tedi.
3. Oyin so`zlerin oyınbasılar bir bolıp, bir waqıtta aytadı, son` muzlatatug`ın jaydan o`tedi.
4. Muzlardın` qolı oyınshıg`a tiyiwi menen qatıp toqtap qalıwı kerek.

Pedagogikalıq a`hmiyeti. Oyında balalardı komandalıq tu`rde ha`reket etiwge u`yretedi; sonday-aq juwırıwg`a, signal boyınsha bir waqıttıń o`zinde ha`rekett qılıwg`a ha`m oyınbasına boysınıwg`a ta`rbiyalaydı. Oyin jen`il ha`m tez hareketleniwge ja`rdem beredi.

A`DEBIYATLAR

1. O`zbekstan respublikasi nizamı: Dene ta`rbiyası ha`m sport haqqındag`ı (jan`a baspada) «Xalıq so`zi gazetasi» 28 iyun` 2000 j.
2. O`zbekstan respublikasi Prezidentinin` «Sog`lom avlod uchun» ordenin usınıw haqqındag`ı pa`rmanı. (1993 jil 4 mart) «Turkiston» gazetasi.
3. O`zbekstan respublikasi «Bilimlendiriw haqqındag`ı» nizam (1993 yil 29 avgust). «Turkiston» gazetasi.
4. O`zbekstan respublikasi «Bolalar va o`quvchi yoshlarni jismoniy tarbiyalash kontseptsiya»sı: «Uchitel` O`zbekistana» gazetasi. 1992. N 43, 44, 48.
5. Abdullaev U. «Xalq o`yinlari milliy sport turlarini tiklash va aholini jismoniy tarbiyalashda ulardan keng foydalanish usullari» mavzusiga bag`ishlangan jumhuriyat milliy-amaliy anjumanining tezislari. 19-20 aprel` 1991 yil 1-qism, B-12-15.
6. Abdumalikov R. Abdullaev A. Xalq milliy o`yinlari mazmunida ma`naviyat masalalari. T., 1995. 14 b.
7. Abdumalikov R.A, Sanaeva İ. Bolalar bizning kelajagimiz. Sog`lom avlod tarbiyasi-buyuk davlat qurish zaminidir. İlmıy anjuman materallari, 2-qism. T., 1984-11-13 b.
8. Abdurasulov R. Sog`lom avlodni tarbiyasi buyuk davlat qurish zaminidir. İlmıy-amaliy anjuman materiallari. T., 1993, 1-qism 6-11 b.
9. Azimov İ.G. Jismoniy tarbiyaning yosh fiziologiyasi. T., 1994. 72-73 b.
10. Aliev M. Jismoniy tarbiya haqidagi ilmiy uslubiy bilimlarni bolalarga singdirish kelajak sog`lom turmush tarzining asosidir. Sog`lom avlod tarbiyasining buyuk davlat qurish zaminidir, ilmiy-amaliy anjuman materiallari. 2-qism. T., 1994. 16-18 b.
11. Ataev A.K. Razvitie bistrotı, lovkosti i silı u detey. T., «O`qıtuvchi»1973. 120 b.
12. Belousova V.V., Reshetin` İ.N. Pedagogika. T., O`qıtuvchi. 1993. 67-68 b.

13. 23. Biryukov V.A. Salamov R.S. Kanikuli-pora sportivnaya.-Toshkent, «Medintsina».1990-160 b.

14. Bril` M.S. Opit i prespektivi primeneniya podvijnix igr v nachal`noy podgotovke yunnix sportsmenov / sb. Resp. nauchn. metod. Konf. po problemam ispol`zovanie podvijnix igr v fizicheskoe vospitanie shkol`nikov. Minsk, 1972, B. 75-78.

15. Bileeva L., Korotkov I., Yakolev V. Podvijnwe igrı./ ucheb. posobie dlya institutov fizicheskoy kul`turi. M., FiS, 1974. 208 b.

16. Jahongirov G. Mahmud Koshg`ariy va o`zbek milliy o`yinlari. Ilmiy-amaliy anjuman tezislari. Toshkent-Jizzax. 1991. 5-b.

17. Jo`raboeva M. Sog`lom avlod tarbiyasi buyuk davlat qurish zaminidir. Ilmiy-amaliy anjuman materiallari. T.,1993. 1-qism 35-38 b.

18. Ibragimov B.I. Sog`lom avlod tarbiyasi buyuk davlat qurish zaminidir. Ilmiy-amaliy anjuman materiallari. Toshkent. 1993 1-qism 40-42 b.

19. Yo`ldasheva R. O`zbek xalq o`yinlari – tarbiyaviy ahamiyati. T., «O`qituvchi», 1992 y.

20. Kogon G.D. Karakalpakskie narodnie detskie igrı. T., «O`qituvchi», 1969. 32b.

21. Qoraboev U. O`zbek xalq o`yinlari. T., 2001. b 3-5.

22. Kuznetsova Z.I. Razvitie dvigatel`nix kachestv shkolnikov. M., «Prosveshenie», 1967-205 b.

23. Kuznetsova Z.I. O prespektivax issledovaniya voprosov osnovnix dvigatel`nix kachestv u doshkol`nogo vozrosta v protsesse fizicheskogo vospitaniya//v sb.:Razvitie dvigatel`nix kachestv shkol`nikov. M., «Prosveshenie», 1967. B. 48-52.

24. Matveev L.P. Osnovi sportivnoy trenirovki. M., FiS, 1977. 222 b.

25. Maxkamjonov K. Boshlang`ich sinflarda jismoniy tarbiya. T., «O`qituvchi» 1986. B.13-14.

26. Pinenkova S.M., Mirtolipova R.S., Jalilova G.K., Shukurov Sh.K. «Xalq o`yinlari, milliy sport turlarini qayta tiklash va aholini jismoniy tarbiyalashda

ulardan keng foydalanish usullari» mavzusiga bag`ishlangan jumhuriyat ilmiy-amaliy anjumanining tezislari. 19-20 aprel` 1991 yil, 1-qism, 10-12, 27-29 b.

27. Usmonxo`jaev T.S., Xo`jaev A. Harakatli o`yinlar, 1992. 3-4 b.

28. Usmonxo`jaev T.S. Nauchno-pedagogicheskie osnovı fizicheskogo sovershenstvovaniya detey v svyazi s ix dvigatel`noy aktivnost`yu. Avtoref. diss. ...dokt. ped. nauk. Toshkent, 1995. 49 b.

29. Usmonxwjaev T.S. Podvejniye igrı. T., 1963. 40 b.

30. Usmonxwjaev T.S., Arzumanov S.G., Sergeev G.M., Maskalyova T.V. i dr. Fizicheskoe vospitanie v shkole. T., «Meditsina», 1987. 543 b.

31. Xo`jaev F., Adris E.R., İslamov B., Solixov. «Xalq o`yinlari, milliy sport turlarini qayta tiklash va aholini jismoniy tarbiyalashda ulardan keng foydalanish usullari» mavzusiga bag`ishlangan jumhuriyat ilmiy-amaliy anjumanining tezislari. 19-20 aprel` 1991 yil, 1-qism, b. 8-10, 26-27 betlar.