

ЎЗБЕКИСТОН РЕСПУБЛИКАСИ ОЛИЙ ВА ЎРТА МАХСУС ТАЪЛИМ
ВАЗИРЛИГИ

БУХОРО ДАВЛАТ УНИВЕРСИТЕТИ

Жисмоний маданият факултети

Қўлёзма ҳуқуқида
УДК

ИНОЯТОВ АБДУЛЛО

“Жисмоний маданият (5А4151900)” áçéè÷à

МАГИСТРЛИК ДИССЕРТАЦИЯСИ

**МАВЗУ: I – IV СИНФ ЎҚУВЧИЛАРИНИНГ ҲАРАКАТ
ФАОЛИГИНИ ОШИРИШДА ҲАРАКАТЛИ ЎЙИНЛАРНИ ҚЎЛЛАШ
САМАРАДОРЛИГИ**

Илмий раҳбар:

п.ф.н Ш.Абдуллаев

Расмий оппонент:

Ш.Э Нематов

БУХОРО– 2014 й

МУНДАРИЖА

	КИРИШ
I	1. I. БОБ. МУАММОНИНГ НАЗАРИЙ ВА АМАЛИЁТДАГИ
БОБ.	ҲОЛАТИ
1.1.	Бошланғич синф ўқувчиларининг ҳаракат фаолиятини жисмоний воситалар орқали оптималлаштириш масалалари.....
1.2.	Ҳаракат фаолиятига ўргатиш жараёнининг тизими ва хусусияти.....
1.3.	Жисмоний тарбия дарсларида ўқувчилар фаолиятини ташкиллаш усулияти.....
1.4.	Ўқувчиларни ҳаракат малакалари ва кўникмаларини шакллантириш.
II	ТАДҚИҚОТНИНГ УСУЛЛАРИ ВА УНИ ТАШКИЛ
БОБ.	ЭТИЛИШИ
2.1	Тадқиқотнинг усуллари.....
2.2.	Илмий-услубий адабиёт манбаларини таҳлил қилиш ва амалий тажрибаларни умумлаштириш
2.3.	Педагогик кузатишлар ва назорат тестлари.....
2.4.	Ўқувчиларнинг жисмоний ривожланиш даражасини аниқлаш.....
2.5	Ўқувчиларнинг жисмоний тайёргарлигини аниқлаш.....
2.6.	Математик статистика услублари.....
2.7.	Тадқиқотнинг ташкил этилиши.....
III	ПЕДАГОГИК ТАЖРИБАЛАРНИНГ САМАРАДОРЛИГИ ВА
БОБ.	УЛАРНИНГ МУҲОКАМАСИ
3.1.	Бошланғич синф ўқувчиларининг тажрибагача бўлган жисмоний ривожланиш ҳолати.....
3.2.	Бошланғич синф ўқувчиларининг тажрибадан кейинги жисмоний ривожланиш кўрсаткичлари.....
3.3.	Бошланғич синф ўқувчиларининг тажрибагача бўлган жисмоний тайёргарлиги.....
3.4.	Бошланғич синф ўқувчиларининг тажрибадан кейинги жисмоний тайёргарлиги.....
	Хулоса
	Амалий тавсиялар

Кириш

Тадқиқотнинг долзарблиги: Бугунги кунда мамлакатимизда таълим тизимини такомиллаштириш, Ватан равнақини таъминлайдиган ёш авлодни вояга етказиш масалаларига жиддий эътибор берилмоқда. Юксак маънавий-ахлоқий кадриятларни ўзига жам қилган, ҳар томонлама етук баркамол инсонни етиштириш, ўсиб келаётган ёш авлоди саламотлигини мустаҳкамлаш борасида ҳукуматимиз томонидан барча шарт-шароитлар яратилмоқда.

Миллатнинг энг муҳим стратегик бойлиги – фуқароларнинг саламотлиги ҳисобланади. Ўқувчи-ёшларнинг соғлигини сақлаш ва мустаҳкамлаш, уларнинг жисмоний камолатга эришишда жисмоний тарбияга бўлган эҳтиёжни шакллантириш ўқув муассасаларининг улуғвор вазифаларидандир.

Ўзбек халқининг минг йиллар давомида яратган, авлоддан-авлодга ўтиб келаётган ёш авлодни маънавий бой, ахлоқий пок, жисмоний баркамол қилиб тарбиялаш бугунги кунда педагогика фани олдидаги муҳим масалаларидан биридир. Бунинг устига мактаб дастурида ўрин олган спорт тулари воситасида ёш авлоднинг жисмоний сифатларини ривожлантириш жуда қулай.

Жисмоний тарбиянинг муҳим муаммоларидан бири ҳаракат фаолиятига ўргатишнинг янги услуб ва шакллари яратишдан иборатдир.

Шу билан бирга жисмоний тарбия фани ҳам ўқувчиларнинг жисмоний тарбия билан мунтазам олиб бориладиган машғулотлар орқали жисмоний тарбияга эҳтиёж ва қизиқишни уйғотиш муаммоларига ҳамиша диққат қилиб келмоқда.

Инсонни ҳар томонлама ва баркамол ривожланиши умумий тизимида мактаб ёшидаги ўқувчини жисмоний тарбиялаш алоҳида ўрин тутди. Айнан мана шу ёшида мустаҳкам соғлик, юксак иш бажариш қобилиятига мослаштирилади: шу йилларда ҳаракатланиш фаолияти ҳамда жисмоний сифатларини дастлабки тарбиялаш содир бўлади.

Илмий маълумотлардан ҳаракатлари етишмаслиги ўқувчиларнинг фақат соғлиғига салбий таъсир кўрсатибгина қолмай, балки уларнинг ақлий иш бажариш қобилиятларини ҳам пасайтириши, умумий ривожланишини ортда қолиши, ўқувчиларни атрофдагиларга бефарқ қилиши маълум. Ўқувчилар кундалик ҳаётларида ҳам, машғулотларда ҳам кўп ҳаракатланишлари керак.

"Ҳаракатсиз ўқувчи соғлом ўсмайди. Ҳаракат – бу турли касалликларни, айниқса, қон-томир, нафас олиш, асаб системаси касалликларини олдини олиш демакдир".

Ҳаракат – бу самарали даволаш воситаси. Мактаб ёшида тарбиялаш инсон моҳияти шаклланиши умумий жараёнида жуда муҳим роль ўйнашини айтиб ўтиш керак. Уни бу ёшида турли қобилиятлари анча жадал ривожланади, жисмоний сифатлари шаклланади, характери белгилари ишлаб чиқилади. Айнан мана шу ёшида ўқувчининг баркамол ривожланиши учун мустаҳкам пойдеворга асос солиш керак.

Ўқувчиларида жисмоний фаолликнинг етишмаслиги организм функциялари ва унинг фаолиятига салбий таъсир қилади, оқибатда ҳаракат малакалар ва асосий жисмоний сифатларнинг ривожланишини сусайтиради.

Шунинг учун бошланғич синф ўқувчиларида жисмоний тарбия дарсини самарадорлигини оширишда янги педагогик технологиялардан фойдаланиш зарур.

Юқоридагиларни инобатга олган ҳолда, ўқувчиларни ҳаракат фаоллигини ошириш билан жисмоний тарбия дарсларини самарадорлигини ошириш бугунги куннинг долзарб масалаларидан бири ҳисобланади. Шу нуқтаи назардан қараганда биз танлаган **мавзунинг долзарблиги** ва муҳимлиги яққол намоён бўлади.

Муаммонинг ўрганилганлик даражаси. Ўсиб келаётган ёш авлодни жисмоний жиҳатдан тарбиялаш масалаларига бағишланган тадқиқотлар, номзодлик диссертациялари мавжуд. Ўқувчиларнинг жисмоний тайёргарлик ва жисмоний ривожланиш масалалари кўпгина олимлар томонидан

ўрганилган. Масалан, Ф.Н.Насриддинов, .К.Бальсевич, М.Я.Виленский, Т.Ю.Курцевич, Л.И.Лубышова, Р.С.Саломов, Т.С.Усмонхўжаев, Ш.Х.Ханкельдиев, М.Ю.Юнусова, Е.Я.Бондаревский, К.М.Маҳамжонов, Ф.Хўжаев, К.Д.Ярашев, П.Содиқов, Б.Бойбабоев, Ю.Арипов каби олимларнинг тадқиқотларида болаларнинг жисмоний ривожланиши ва жисмоний тайёргарлиги, ҳаракат фаоллигининг сустиги аниқланган.

Шу муносабат билан мактабда жисмоний тарбия жараёнини индивидуаллаштириш таълимнинг саломатликни шакллантирувчи функциясини амалга оширишда энг муҳим бошланғич қоидалардан бири ҳисобланади. Ушбу ҳолда индивидуаллашган машғулот таъсирлари устиворлигини тан олиш муҳим ўрин эгаллайди.

Назарий ва амалий нуқтаи назардан ўрта мактаб ёшидаги ўқувчиларнинг жисмоний тарбия жараёнини ташкил этишда индивидуаллашган ёндашувни ишлаб чиқиш ҳамда ўқувчиларининг жисмоний сифатларини тарбиялаш бугунги куннинг долзарб масалаларидан бири бўлиб ҳисобланади.

Шу боисдан, ўқувчиларни жисмоний тарбия дарсларида индивидуал ёндошиш муаммоаларини илмий ишлаб чиқиш, уларнинг жисмоний сифатларини яхшилаш бўйича тадқиқот ишларини олиб бориш зарур.

Юқоридагилардан келиб чиқиб, мазкур ишнинг долзарблиги муаммонинг мавжудлигидан далолат беради, унинг моҳияти жисмоний тарбия бўйича таълим жараёнининг назарий, методологик ва ташкилий асослари етарли ишлаб чиқилмаганлиги, унинг бошланғич синф ўқувчиларини ҳаракат фаоллигини ошириш билан жисмоний тарбия дарсларини самарадорлигини оширишдан иборат.

Шу муносабатда биз олдимизга аниқ мақсад қўйдик, бошланғич синф ўқувчиларнинг жисмоний тарбия фанини ўқитиш жараёнида индивидуал ёндашув асосида ҳаракатли ўйинларни қўллаш орқали уларни жисмоний сифатларини ривожлантиришни амалга ошириш учун янги усул, шакл ва воситаларини ишлаб чиқиш ҳамда асослаб беришдан иборат.

Ушбу ҳолатлар диссертация тадқиқоти мавзусинининг “I – IV синф ўқувчиларининг ҳаракат фаолигини оширишда ҳаракатли ўйинларни қўллаш самарадорлиги” деб номланишига асос бўлди

Тадқиқот мақсади: Жисмоний тарбия дарсларида ҳаракатли ўйинларни қўллаш орқали ўқувчиларни эркин ҳаракатланиш ҳаракат кўникма ва малакаларини мустаҳкам шакллантиришга ҳамда уларни жисмоний сифатларини тарбиялаш орқали ҳаракат фаоллигини ошириш.

Тадқиқот вазифалари. Юқорида кайд этилган мақсадга эришиш учун қуйидаги вазифалар асосида амалга оширилади:

- жисмоний маданият ва спорт соҳасида ўқувчиларнинг дастлабки ҳаракат фаоллигини ошириш, билимлари, ўрганиш қизиқишлари ва қобилиятлари, жамоали ҳаракатларда фаол иштирок этиш;

-ўқувчиларда ҳаракат фаолияти тўғрисида зарурий тасаввур яратиш ва ҳаракат техникасини асосини ўргатиш;

- бошланғич синф ўқувчиларини жисмоний ривожланиши ва жисмоний тайёргарлигини таҳлил этиш;

-жисмоний тарбия дарсларида ўқувчиларни ҳаракат фаоллигини оширишда ҳаракатли ўйинларни қўллаш орқали жисмоний сифатларни тарбиялашнинг самарадор усуллари, шакллари, йўллари аниқлаш.

Тадқиқотнинг объекти- умумтаълим мактабидаги бошланғич синф ўқувчиларнинг жисмоний ривожланиш жараёни.

Тадқиқотнинг предмети – Бошланғич синф ўқувчиларни жисмоний тарбия дарсида ҳаракатли ўйинларни қўллаш орқали уларни ҳаракат фаоллигини оширишда ўқувчиларда жисмоний сифатларини, кўникма ва малакаларни шакллантириш шароитидаги фаолияти.

Тадқиқотнинг илмий янгилиги. Бошланғич синф ўқувчиларини жисмоний тарбия дарсида ҳаракат фаоллигини оширишда ҳаракатли ўйинларни қўллаш орқали уларни жисмоний сифатларини тарбиялашни назарий ҳамда тажриба йўли билан асослаб берилди.

Тадқиқотнинг фарази – Жисмоний тарбия дарсларида ҳаракатли ўйинларни қўллаш орқали ўқувчиларни ҳаракат фаоллигини оширишда тўлиқ ва ҳар томонлама фойдаланилса; ҳар бир ўқувчининг жисмоний тайёргарлиги ва жисмоний сифатлари муваффақиятли ривожланишига тез ва осон эришиш мумкин.

Ҳимояга қўйилган асосий ҳолатлар:

- умумтаълим мактабларидаги бошланғич синф ўқувчиларнинг жисмоний тарбиясида ҳаракатли ўйинларни қўллаш орқали ўқувчиларнинг ҳаракат фаоллигини ошириш ҳамда жисмоний сифатларини тарбияловчи восита сифатида асослаб бериш;

- бошланғич синф ўқувчиларнинг жисмоний тарбия дарсларида ва дарсдан ташқари машғулотларда ҳаракатли ўйинларни қўллаш орқали ўқувчиларни ҳаракат фаоллигини оширишда жисмоний машқлардан фойдаланиш усулларини кўрсатиш;

Магистрлик диссертациянинг тузилиши ва ҳажми. Иш кириш, уч боб, хулоса, адабиётлар рўйхати, кўрсаткичи, амалий тавсиялар ва иловалардан иборат бўлиб, 90 бетни ташкил этади. Унга 10 та жадвал киритилган.

I-БОБ. МУАММОНИНГ НАЗАРИЙ ВА АМАЛИЁТДАГИ ҲОЛАТИ

1.1. Бошланғич синф ўқувчиларининг ҳаракат фаолиятини жисмоний воситалар орқали оптималлаштириш масалалари

Янги авлодга таълим бериш ва тарбиялаш тараққиёти ҳар бир инсоннинг ҳар томонлама ва баркамол ривожланиши зарурлигини кўзда тутишни ҳисобга олиб давлатимиз мактаб ёшидаги ўқувчиларни маънавий ва жисмоний тарбиялаш керак бўлган жисмоний маданият ва спортни мана шу жараёнларга, албатта, киритилишига катта аҳамият беради.

Мактаб ёшидаги ўқувчиларни жисмоний тарбиялашнинг асосий вазифаларидан бири уларнинг соғлиқларини мустаҳкамлаш, жисмоний тайёргарликларини яхшилаш, касалланишни камайтириш ҳисобланади. Ҳаракатланиш эҳтиёжи зарур биологик эҳтиёжи бўлиб, ўқувчи организмиўсиши ва ривожланиши муҳим омили ҳисобланади. Ҳаракатланиш ўқувчининг функционал имкониятлари ва иш бажариш қобилиятини белгилайди.

О. Санина тадқиқотларида мактаб ёшидан оқ ҳаракатланиш фаолияти етарли эмаслиги, яъни гиподинамия (ортиқча вазнга эга бўлиш) кузатилишини аниқлади. Бу ўқувчилар соғлиғи ҳолатига салбий таъсир кўрсатади. Мана шунинг учун ўқувчи жисмоний машқлар; югуриш, ҳаракатли ўйинлар, спорт анъанавий турлари элементлари билан шуғулланишлари зарур.

Ҳаракатланиш фаоллигини ошириш организмнинг барча асосий физиологик функцияларини фаоллаштиришга ёрдам беради, қон-томир ва нафас олиш системалари фаолияти кучаяди, моддалар алмашинуви ошади.

Фаол мускулли фаолияти ва суяк мускули ҳамда бўғинлар аппарати ривожланишига ёрдам беради. Ҳаракатлар координациясининг мувофиқлигини яхшилади. Марказий асаб системасининг функцияларини

такомиллаштиради. Ўқувчиларнинг нафас олиш фаолликларини оширишда, бутун йил давомида очик ҳавода ўтказиладиган жисмоний машқлар, югуриш, сакраш алоҳида аҳамиятга эга. Бундай машғулотлар ўқувчи организми чиниқишига, соғломлаштирилишига шамоллаш касалликларига қаршилиқ қилишни амалга оширишга кўп жиҳатдан ёрдам беради.

О. Снина олган маълумотлар бўйича очик ҳавода жисмоний тарбия билан шуғулланган ўқувчилар тенгдошларига нисбатан 2-3 маротаба камроқ шамоллаш билан оғриганлар (3).

Шу билан бир қаторда ўзини оқламаган ҳозиргача мавжуд бўлган аҳолини жисмоний тарбиялаш тизими, шу жумладан минтақавий этик шароитларни ва уларнинг анъаналарини ҳисобга олмаган мана шу тизимга асосланган ўқув юртлари учун жисмоний тарбия дастури олдимизда турган вазибаларни ҳал этишни таъминлай олмайди.

Демак, жисмоний тарбия ва спортни янада такомиллаштириш зарур Бундай учун унинг моҳияти, мақсади, мазмуни ва ташкил этилишини қайта кўриб чиқишга асосланган бўлиши керак. Мактаб ёшидаги ўқувчиларни жисмоний тарбиялаш – соғломлаштириш имкониятларидан фойдаланиб, ўқувчилар ёши ва жинсий хусусиятларини ҳисобга олиб услубий тўғри танлаб олинган жисмоний тарбия воситалари, шакллари ва услублари асосида ҳар бир мактаб муассасаларда қўлланилиши керак (концепция).

Ўқувчини жисмоний тарбиялаш – бу осон иш эмас. Ҳозирги кунда замонавий шароитларда болалар ва ўсмирларда ҳаракатга ҳаётий эҳтиёж катта эмас. Мактаб ёшидаги ўқувчилар кўп вақтни телевизор ва компютер олдида ҳамда расм чизиш, топшириқларни бажариш, турли ҳикояларни тинглаш ва шу кабилар билан ўтказадилар.

Шуғулланувчилар ҳаракатланиш фаолиятларини фаоллаштириш учун барча ишларни бажарувчи жисмоний тарбия мутахассисига ўқувчилар қизиқиб ишляптиларми, ҳар бир ўқувчи ўрганиш жараёни билан қамраб олинганми ёки ўқиш учун бефарқ қолдирадими, умуман қизиқмайдилар.

Кўп вақт давомида ҳаракатланиш ўйинлари ва ўйинли машқлар ўқувчиларга энг кўп ёқадиган машғулотлар бўлиб қолади. Бу машғулотни кизиқирли ва одатдан ташқари ўйинлар шаклида ўтказишга имкон беради. Амалиёт кўрсатишича, жисмоний сифатларини ривожлантиришга йўналтирилган яхши танланган ва тўғри тузилган ўйин машқлари ўқувчиларнинг жисмоний ривожланишларига фойдали таъсир кўрсатади. Уларга сюжетли машқлардан "Боғда сайр", "Югурувчи" ва "Сакровчи", "Ҳамма нарсани билувчи" ва шу каби ўйинли машқларни киритиш мумкин.

Шахснинг билимлар ва ишончи, қадриятли ва мотивацион – эҳтиёжни тизимлари доираси уни идрок этиш ва амалий фаолиятга ташкил этади ва йўналтиради. Жисмоний тарбияга фаол-ижобий муносабатини, жисмоний машқлар билан кундалик шуғулланишга шаклланган эҳтиёжини соғлом туризм ва жисмоний мукамалликка йўналганлигини кўрсатади.

Шахснинг жисмоний мукамаллиги унинг фаол яратувчилик, иэтимой-аҳамиятли фаолияти асосини ташкил этадиган жисмоний ривожланиш, психофизиологик ва жисмоний имкониятларини соғлиғи даражасини кўзда туттади.

Мактаб ёшидаги ўқувчиларни жисмоний тарбиялаш муаммоси ушбу босқичда энг муҳим вазифалардан бири. Бу – инсонни такомиллашиши, мустаҳкам бўлиши ва келажакда сақланиб қолишини таъминловчи жисмоний соғлиғи ва маданий кўникмаларини шаклланишида инсон ҳаётининг муҳим даври ҳисобланади. айнан мана шунинг учун мактаб ёшидаги жисмоний тарбиянинг натижаси ўқувчи соғлиғи юксак даражаси ва бўлажак инсон жисмоний маданияти пойдеворини яратиш бўлиши керак ва у қуйидагиларни ўз ичига олади:

- ўқувчиларни жисмоний машқлар ва ўйинларга чиниқтирувчи амалларга ва табиатни соғломлаштиришкучлари таъсирига, шахсий гигиена қоидалари, кун тартибига амал қилишига эмоционал- ижобий муносабати.

- умумий ривожлантириш хусусиятига эга табиий ҳаракатлар мактаби бошланғич кўникмалари, мусиқий-ритмик билимдонлик асослари, гавдани

тўғри тутиш, атрофда ўзини тутишни билиш, жамоали ҳаракатларда иштирок этиш (ўйинлар, рақслар, байрамларда), хулқи маданиятини, мустақиллик, уюшқоқлик, интизомлиликни намоён этишни билиш.

- ўз-ўзига хизмат кўрсатишни кўникмалари ва машғулотлар учун ускуна, мосламалардан фойдаланиш кўникмалари.

Бошланғич синфдаги ўқувчилар учун машғулотларда сафда юриш машқига асосий эътибор қаратилади. Бироқ ўқувчи учун бу ёшида югуриш, бақриб, чақриб сакраш жуда зарур.

Мактаб ёшидаги ўқувчиларни саф тортирадилар, статик машқларни ўргатадилар. Бу қайси фан йўлида амалга оширилишини ҳеч ҳам тушуниб бўлмайди. А. К.Ҳамроқулов ва Н. Х. Якубова ўқувчилар хусусан, мактаб ёшидаги ўқувчилар соғлиғини мустаҳкамлаш масаласини ҳал этиш учун ўқувчиларни парваришлашни таъминлаш, етарлича овқат бериш, ўқувчилар тоза ҳавода бўлишларини таъминлаш керак.

Ҳаракатлар ҳажмини ривожлантириш айниқса, катта аҳамиятга эга. Мана шу мақсадларда тоза ҳавода мустақил ўйинлардан кенг фойдаланиш тавсия этилади: индивидуал ва жамоали ҳаракатли ўйинлар, жисмоний машқлар билан шуғулланиш.

Хулоса қилиб айтганда, бошланғич синф ўқувчилари жисмоний тарбиясининг қуйидаги асосий вазифаларини бажаришда ҳам ҳаракат фаоллигини оширишнинг роли ва ўрни ниҳоятда катта эканлиги кўринади:

1. Соғлиқни мустаҳкамлаш, ўқувчиларни тўғри жисмоний ривожлантиришга ва чиниқтиришга ёрдам бериш.

2. Ўқувчиларга жисмоний маданият ва спортга оид махсус билимлар бериш, уларга гигиеник билим ва кўникмаларни сингдириш.

3. Ўқувчиларда ҳаракат малакаларини ва кўникмаларини шакллантириш ва такомиллаштириш, янги ҳаракат турларига ва ҳаракат фаолиятига ўргатиш.

4. Ёшга мувофиқ равишда асосий ҳаракат сифатларини (куч, тезкорлик, эпчиллик, чидамлик ва бошқалар) ривожлантириш.

5. Ботирлик, қатъийлик, низомлилик, жамоага бирлашиш, дўстлик ҳиссини маданий ҳулқ кўникмаларини, меҳнатга муносабатини тарбиялаш.

6. Турганда ва юрганда қоматни тўғри тутиш кўникмаларини шакллантириш.

7. Ўқувчиларда жисмоний маданият ва спорт бўйича мунтазам машғулотларга барқарор қизиқиш ва кўникмаларини тарбиялаш.

8. Ўқувчиларга ташкилотчилик малакаларини сингдириш, жамоатчи жисмоний маданият фаолини тайёрлаш.

Ўқувчилар жисмоний тарбиясининг вазифалари доимо, жумладан, ҳаракат фаоллигини оширишда жисмоний воситалардан фойдаланиш ва ўргатиш жараёнида ҳам уйғун ҳолда ҳал этилади.

Бу вазифалар бутун жисмоний маданият тизимининг ўқувчиларга таъсир этиши туфайлигина муваффақиятли бажарилиши мумкин. Бунинг учун мактабнинг бутун педагогика жамоаси биргаликда аҳил ҳаракат қилиши, мактабда машғулотларни ташкил этишнинг турли шакл ва усулларидан, айниқса, жисмоний воситаларда, барча воситалари яхлитлиги (комплекси) дан фойдаланиш талаб этилади.

Жисмоний тарбия бўйича машғулотлар мотивацион ва ўйин хусусиятига эга бўлиши керак. Бу ўқувчиларда олдиларига вазифалар кўйиш ва уларни ҳал этиш йўллари топишни билиш малакаларини шакллантиради. Жисмоний тарбия-соғломлаштириш ишлари ўқувчининг соғлиғи даражаси ва жисмоний тайёргарлиги асосида қурилиши керак.

Бу ишлар ўқувчиларни жисмоний ҳаракатларга ўргатиш жараёнини янада фаоллаштиришга йўналтирилган бўлиши керак.

Бунинг учун бошланғич синф ўқувчилари жисмоний тарбия бўйича ишлар турли хилдаги шакллари кенг киритиш зарур. Айниқса, Ўзбекистон регионлари шароитларида, шу сабабли ижтимоий-иқтисодий қайта қуриш даврида ўқувчини жисмоний тарбиялашга янгича ёндашиш – одатий тасаввурлар доирасидан чиқувчи но анъанавий ёндашиш, ўқувчилик ёшидан бошлаб соғлом шахсни шакллантиришга алоҳида ёндашиш лозим.

1.2. Ҳаракат фаолиятига ўргатиш жараёнининг тизими ва хусусияти

Айрим ҳаракат фаолиятига ўргатиш жараёни қуйдаги босқичлардан иборат:

1. Дастлабки ўрганиш, бу ўрганиш жараёнида ҳаракатни унинг асосий вариантыда умумий тарзда бажариш кўникмаси таркиб топади.

2. Чуқурроқ ўрганиш, бунда ҳаракатни зарур даражада аниқ бажариш малакаси ҳосил бўлади.

3. Ҳаракатларни бажариш кўникмасини мустаҳкамлаш ва янада такомиллаштириш, бу ҳаракат кўникмасининг пайдо бўлиш, шунингдек, ундан ҳар хил шароитларда фойдалана олиш билан боғлиқдир.

Дастлабки ўрганиш. Ўргатишнинг бу босқичидаги мақсад ҳаракат фаолиятини унинг асосий вариантыда умумий тарзда бажариш кўникмани таркиб топтиришдир. Ўрганувчилар янги ҳаракат техникасининг негизини ўзлаштириб олиши керак. Бир хил ҳолларда бундай малакалар, улар умумий жисмоний тайёргарлик жараёнида ҳосил қилинганда, мустақил аҳамиятга эга бўлиши ва техника батафсил такомиллаштирмаган ҳолда малакага айланиши мумкин. Бошқа ҳолларда бу кўникмалар ҳаракатларни бажаришнинг устаси бўлиш йўлида дастлабки босқич ҳисобланади, бу спорт учун айниқса характерлидир.

Дастлабки кўникмани таркиб топтириш босқичи физиология механизми жиҳатдан шу билан характерлики, бу босқич давомида мия пўстлоғидаги динамик стереотипнинг асосида яратилади. Бунда яроқли туғма ва орттирилган рефлексларни танлаш, шунингдек ўрганувчиларнинг ҳаракатларни бажариш тажрибаларида бўлмаган рефлексларнинг янгиларини барқарор этиш содир бўлади.

Натижада босқич охирида ўрганиладиган фаолият техникасининг асосига мос келувчи ҳаракат рефлекслари системаси таркиб топади. Бу босқичнинг ўзига хос хусусиятлари: а) ҳаракатларнинг фазо ва вақт жиҳатдан етарли даражада аниқ бўлмаслиги, мускул ҳаракатларининг аниқ эмаслиги;

б) ҳаракат акти ритмининг барқарор эмаслиги; в) кераксиз қўшимча ҳаракатларнинг мавжудлиги; г) мураккаб ҳаракат фазалари ўртасида яқинликнинг йўқлигидир.

Ҳаракатларнинг фазо ва вақт жиҳатдан аниқ бўлмаслиги, шунингдек мускулларни зўр бериб ҳаракат қилдиришнинг номуносиблиги, биринчидан, нерв жараёнларининг бош мия пўстлоғида иррадиация бўлишидан, иккинчидан эса ички тормозланишнинг етарли эмаслигидандир. Нерв процессларини бош мия пўстлоғининг ҳаракат анализаторида иррадиация қилиниши ишда қатнашиши керак бўлган функционал ҳаракат бирликлари билан бир қаторда, бу бирликка уларнинг марказида қўзғалишнинг иррадиация қилувчи процесси тақсимланган бошқа бирликлар ҳам жалб бўлади.

Ташқаридан бу ҳаракатнинг керакли йўналиши ва амплитудадан четга чиқишида намоён бўлади. Қўзғалиш процессини иррадиация қилиш мускулларнинг зўр бериб ҳаракат этишининг номутаносиб бўлишига олиб келади; ўрганувчи керагидан кўп куч сарфлайди ва ҳаракатларни гавданинг бутун ёки бир қисм мускулларини куч билан ишга солиб бажаради.

Бунинг ҳаммаси мазкур босқичда ўта даражада чарчаш, толиқиш ва ишчанликни қобилияти пасайишининг сабабларини ташкил этади. Ҳаракат акти ритмининг қаътий бўлмаслиги одатда ўрганувчиларнинг ҳаракат актларининг айрим фазалари вақтидан олдин бажаришга ҳаракат қилишларидан кўринади: булар кўпроқ кўп куч сарфлаш билан боғлиқ бўлган асосий фазалардир.

Бу асосий фазадан олдин пауза бўладиган ҳаракатлар учун айниқса характерлидир. Ҳаракат актлари айрим айрим фазаларнинг навбатма-навбат келиши ритмини (айниқса улар ўртасидаги паузани) белгилашга тормозлаш рефлексларининг кечикиб тормозланиши типи бўйича ҳосил қилиш орқали эришилади.

Маълумки, тормозли рефлекслар ижобий рефлексларга қараганда жуда қийинчилик билан ҳосил бўлади. Масалан, гимнастика билан

шуғулланувчиларда баъзи малакаларни таркиб топтиришда ҳаракатларнинг айрим фазалари ўртасида зарур паузалар ўрнатиш учун узоқ ишлаш талаб этилади. Бундай тормозланиш рефлексларни нерв фаолияти кўзғалувчан типда бўлган кишиларда ҳосил қилиш жуда қийиндир. Мураккаб ҳаракатлар мазкур босқичда ҳамма ҳаракат фазаларда эътибор қаратилгандагина бажарилиши мумкин.

Дастлабки ҳаракат малакаларининг таркиб топтиришнинг кўрсатилган хусусиятларини ҳисобга олиб, ўртанишнинг биринчи тасаввур шаклланиши учта бир-бири билан боғлиқ звено шартли равишда ажратилади:

1. Таълим вазифаларини аниқлаш.

ООД инструкторив ташкил топиши билан ўзлаштириши:

а) кузатилаётган ҳаракат актида ООТни ажратиш;

б) бажарилган ҳаракат актига ООТни ажратиш (тушиш билан);

в) ҳар бир ООТ бўйича ҳаракатни тушуниб етишни ташкил топтириш.

2. Лойҳа ва қарор тузиш.

3. Ҳаракат таъсирини синаб кўриш.

Мазкур босқичда ўргатиш методикаси дидактик принципларни ёйишда, ўргатишнинг шу босқичи учун характерли бўлган метод ва усуллардан фойдаланишда қатор хусусиятларга эгадир (Боген М.М, Матвеев А.П, Матюшкин А.М., Махмутов М.И).

Ҳаракатларни ўрганишнинг бошлағич пайти шу ҳаракатлар билан олдиндан танишиб чиқиш ҳисобланади. Бунга ҳаракатларнинг аҳамияти ва хусусиятини сўзлаб бериш, шунингдек, амалда бажариб кўрсатиш орқали эришилади.

Сўзлаб берилганда, ўрганувчилар ҳаракатлардан кўзда тутилган мақсадни, ҳаракатларнинг аҳамиятинини тушуниб олишлари керак, суҳбат уларда ҳаракатларни бажаришга қизиқиш уйғотишга ва бу билан ҳаракатларни ўзлаштириш учун зарур стимул, иродавий куч яратишга ёрдам бериши зарур (Дикунов А.М).

Сухбатда мазкур ҳаракатнинг пайдо бўлиши ҳақида, унинг амалдаги ва спорт соҳасидаги аҳамияти ҳақида, юксак муваффақиятлар ва шуғулланувчилар учун яқин бўлган меъёрлар ҳақида маълумот (тарихий маълумот) бўлиши керак.

6 -10 ёшли ўқувчиларни машқ техникасини ўргатишда сўз. Кўрсатиш, сўз-кўрсатиш, кўрсатиш-сўзни таъсир этишини 5 ҳафта давомида кузатдик. (1.2-жадвал).

1.2-жадвал

Сўз ва кўрсатишнинг, ўргатиш босқичларига, техник тайёргарлигига ва ўрганувчиларнинг ёшига боғлиқлиги

Ўргатиш босқичлари ва омиллари	Шакли, 6%			
	Сўз (С)	Кўрсатиш (К)	К-С	С-К
Таништириш	54,0	7,1	3,2	15,6
Ўргатиш	56,5	10,5	1,6	15,6
Такомиллаштириш	75,2	9,2	1,3	3,7
Ўқувчиларни техник тайёргарлиги:				
Нисбатан паст	55,4	12,1	2,6	11,0
Нисбатан юқори	69,9	5,5	0,5	17,2
Ўрганувчиларнинг ёши				
6-8 ёш (1-синф)	72,5	8,2	3,1	8,9
11-12 ёш (4-синф)	72,1	8,6	1,2	11,0

Биринчи ва иккинчи шакллар фаолиятини бажариш қонуниятларини бажаради. Уинчиси операцияларни кетма-кетлиги ва айрим ҳаракат тавсифларини беради. Биринчи шакл (сўз ва кўргазмалиликни қўшилиши) катта стажли ва ижодий иш билан шуғулланувчи ўқитувчиларда кам қўлланилади.

Биринчи шаклда мустақил ишлашга қаратилса, иккинчи репродуктив фикрлашга, учинчиси кам даражада ижодий фикрлашни ривожлантиради.

Ўқитувчининг сўзи, кўрсатиш билан қўшиб олиб борилаётганда аниқ, тушунарли, тугалланган бўлиши зарур.

Кўпинча ўқитувчи ўргатишни мақсад ва вазифаларини яхши тушунтира олмаслиги сабабли, ўқувчиларда бошқа ноаниқ мақсад ҳосил бўлади. Терминологияни яхши ўрганган ўқувчилар, материални тез ўзлаштиради. 80% материални ўргатишда камида 20% ҳаракат таъсири тўғри кўрсатиш ва тушунтиришга боғлиқ.

Намойиш икки аксепетда амалга оширилади. Биринчидан, ҳаракат табиий мукаммаллашган кўринишда намойиш қилинади. (Одатда асосий вариант кўрсатилади.) (Мазоченко, Лернер.И.Я, Пуни А.И).

Ҳаракатни аниқ чиройли намойиш қилиш бу ҳаракатга бўлган қизиқишини ва уни ўзлаштиришга бўлагн истакни яна оширади. Иккинчи аспект фақат ўқитиш хусусиятига эга бўлиб, ўрганилаётган ҳаракат техникаси асосини шуғулланувчилар онгига сингдириш мақсадини кўзлайди. Бу ҳолда дидактик ифодали кўрсатиш усуллари (ҳаракатни секинлаштириш, асосий фазаларни ажратиб кўрсатиш ва х.к) дан фойдаланилади.

Ҳаракатнинг бажариш техникасининг асоси дастлаб максимал даражада умумий ва қисқа қилиб, усул ва унинг қисмларининг аниқ терминологик номларини айтган ҳолда тушунтирилиши керак. Бу босқичда ҳаракатни бошқариш техникасини батафсил равишда тушунтириш мақсадга мувофиқдир, чунки ўрганувчилар янги ахборотларни кўплигидан бутун тафсилотларни эслаб, ҳаракат амалларини тўла билиб олиши мумкин эмас.

Ҳаракатларни, уларни ўрганиб бориш жараёнида тўла билиб олинади. Шунинг учун билиб олиш ўргатишнинг қайси бир босқичи хусусиятига мос келишига қараб унга амал қилиш керак.

Шуғулланувчилар ҳаракати билан танишиб бўлгач, уни бажаришга киришадилар. Бу яратилган умумий тасаввурни асосий ҳаракат ҳислари билан тўлдиришга, ўқувчиларни топширилган ҳаракатни бажариш имкониятини баҳолашга ва келаси ўқув ишларига бўлган иштиёқини ошириш учун кўшимча стимуллар яратишга имкон беради.

Ҳаракат структурасининг мураккаблигига қараб, бу ҳаракатни тўла-асосий ёки енгиллаштирилган вариантда (масалан, гранатани турган жойдан

отиш) ёки унинг қисимларидан бирини (масалан, болғани айлантириш) бажариш тавсия этилади. Янги ҳаракатни тўла бажаришга киришиш учун аввало ўрганувчилар бу ҳаракатни бажара олишларига қатъий ишонч бўлиши керак.

Танишиш жараёнида янги ҳаракат актига кирадиган, ҳосил қилинган, ҳам тўғма ҳаракат автоматизимларини сафарбар этишга ёрдам берувчи идеомотор реакциясининг роли жуда муҳимдир. Ўрганувчиларининг ҳаракат қилиш тажрибасида таниш, ўхшаш элементлар қанча кўп бўлса, янги ҳаракат қилиш амали ҳақида тасаввур шунча тўлиқ ва аниқ бўлади. Шу жиҳатдан ўқитувчининг маҳорати қўйилган ҳаракат вазифалари билан ўқувчиларнинг бу борадаги тажрибалари ўртасида ассоциация ярата олиши билан белгиланади.

Тажрибадан ва таққослашдан фойдаланиш йўли билан бўлажак ҳаракат тўғрисидаги тасаввур, тушунча ва мулоҳаза яратилади, бинобарин, бундан “келажак эҳтиёжи модели” (Н.А.Бернштейн, сифатида “ҳаракат вазифалари” юзага келади. Янги шартли ҳаракат рефлекслари биринчи навбатда ҳис этиш асосида пайдо бўлади, лекин улар ўша заҳотиёқ тушуниб олинса, бу рефлексларнинг пайдо бўлиш жараёнини тезлаштиради. Ҳаракатнинг тўғри бажарилаётганлигини билиш рефлексни мустаҳкамлайди, нотўғри ҳаракат қилаётганини билиш эса кераксиз ҳаракат таъсирининг сўнишига ёрдам беради.

Ўқитувчи онглилик ва активлик принципига амал қилиб, биринчидан, ўрганувчилар олдида ҳаракат вазифаларини асосли равишда қўйиши ва уларнинг бажарилиши керак бўлган нарсани аниқ тушунишларига эришиши; иккинчидан, берилган ҳаракатни қандай бажариш кераклиги ҳақида тасаввур яратиши керак.

Бу билан ўқитувчининг ҳаракат программаси ва топшириқни бажаришга психологик жиҳатдан тайёрлиги таъминланади, учинчидан, ўргатишни шундай ташкил этиш керакки, оқибатда ўқувчиларга имкон борича кўпроқ маълумотлар берилсин (ахборотни уларда бўлган

имкониятлар доирасида қайта ишлаб чиқилсин); ҳаракат жараёнида юзага келадиган ҳис-туйғуларни англашга ва баҳолашга эришиш лозим, бу ўша ҳис-туйғуларни онгли равишда бошқариш имконини беради, топшириқнинг бажарилишига қараб уни такрорлашдан олдин ўрганувчи нималарни билиб олганлигини ва энди нимани ўрганиши кераклигини фикран солиштиришни талаб қилиш шарт (Л.П.Матвеев, 1991).

Бунда ўзига-ўзи ҳисоб бериш, ҳаракатнинг бажарилишини фикран “гапириб туриш”, ўзига-ўзи буйруқ бериш ва шу каби усуллар катта роль ўйнайди.

Ҳаракатни дастлабки ўрганишда ўқитишнинг кўргазмали бўлиши ҳаракатнинг асосий фазалари ҳақида ҳис ва тасвур ҳосил қилиш имконини берувчи хилма-хил метод ва усуллар ёрдами билан таъминланади.

Бунга образли тушунтириш, таъсирли қилиб кўрсатиш, ҳар хил кўриш ориентирлари, овоз сигналлари, ҳаракатни сезишга асосланган усуллардан, жумладан, қўшимча кучлардан фойдаланиш, предмет характеридаги топшириқлар бериш (нимадир олиш, чўзилиб нимагадир қўл теккизиш, ниманингдир устидан ошириб ташлаш ва ҳоказо), ўрганувчида ҳаракатларни тўғри бажарганда юзага келиши лозим бўлган сезгиларни айтиб бериш орқали эришилади.

Ўқувчилар томонидан ҳаракатларнинг фақат тўғри бажарилишини эмас, балки хатоларга йўл қўйиб бажарилганини ҳам намоёиш қилиш мақсадга мувофиқдир. Бу тадбир ўқувчиларга хатоларни яхшироқ ва тезроқ тушуниб олишларига ёрдам беради.

Товуш сигналлари асоси куч бериладиган пайти айтиб бериш, шунингдек ҳаракат актининг ритм ва суръатини намоёиш қилиш учун қўлланилади, ҳаракатни дастлабки ўзлаштиришда бевосита ёрдам кўрсатиш жуда катта аҳамиятга эгадир, чунки бу ёрдам орқали тўғри йўналиш, амплитуда ва тезлик олинади.

Тажриба ва махсус тадқиқотларнинг кўрстишича, бундай методни қўллаганда, ўрганиш анча тез ва сифатлироқ ўтади (М.Л.Укран, Б.Н.Смирнов, А.П.Колтановский ва Г.В.Рихиладзе 1981).

Бу ўрганиш усулининг ундан ишнинг кўзини билиб фойдаланилмагандаги салбий томонини ҳам назарда тутиш керак. Ёрдам ўрганувчиларнинг активлигини сусайтиришга олиб келиши мумкин: улар ўқитувчининг ёрдамига ишониб, ҳаракатларни бажаришда зарур даражада зўр бермайдилар.

Шунинг учун ташқаридан бериладиган ёрдам ўрганувчиларнинг зўр беришларини вақтинча қўллайдиган бўлиши, лекин уларнинг ўрнини босмаслиги керак.

Шуғулланувчиларнинг ўзлари шахсий зўр беришга қандай ўрганиб боришларига қараб, ёрдам аста-секин камайиши ва ҳаракатларни бошқариш характериға эға бўлиши керак.

Шуни ҳам назарда тутиш лозимки, бошқаларнинг ёрдам бериши билан боғлиқ бўлган қўзғалишлар (ёрдам берувчининг ушлаб қолишидан, суянчиқ бўлишидан, тортиб туришдан ва шу кабилардан) сигнал аҳамиятини касб этиши ва қўзғовчилар системасиға кириши мумкин, бу қўзғовчилар асосида пўстлоқ фаолиятининг динамик стереотипи ҳосил бўлади.

У вақтда ёрдами тугатиш- бу қўшимча қўзғолувчиларни истесно қилиш–стереотипнинг бузилишиға олиб келади. Бу ўқувчилар топшириқни мустақил бажариш қобилиятиға эға бўлишлари биланоқ ёрдамни тўхтатиш кераклигини яна бир карра тасдиқлайди. Четдан бўладиган ёрдам ташқи кучлар ҳаракат акти тизимини бузган чоғларда ҳам ўргатишда путур етказади.

Дастлабки ўрганиш босқичида топшириқнинг бажариб бўлиш ёки бўлмаслиги: а) ўқувчиларда ҳаракат тажрибасининг қанчалик кўплиги, б) ўрганиладиган ҳаракат тизимининг қанчалик мураккаблиги, в) структуранинг ўрганувчиларнинг жисмоний имкониятларига қанчалик мувофиқлиги билан белгиланади (Мозниченко В.Д).

Дастлабки малаканинг тез ҳосил бўлиши ва сифати ўрганувчининг ҳаракат тажрибасининг қанчалик бойлигига кўп жиҳатдан боғлиқдир. Бу тажриба қанчалик ҳар томонлама бўлса, янги ҳаракатлар системаси шунча тез ва осон ҳосил бўлади. Агар ўрганувчида янги системаси шунча тез ва осон ҳосил бўлади. Агар ўрганувчида янги система тузиш учун керакли таркибий қисмларнинг ҳаммаси тайёр ҳолда мавжуд бўлса, у вақтда янги малака илгари ҳосил қилинган малака ва кўникмалардан ижодий равишда фойдаланиш билан биринчи ўрганишдаёқ пайдо бўлиши мумкин. Янги малака солувчилик вазифаси борлиги туфайли қисмларни синтезлаб бир бутун қилиш натижаси бўлади.

Мураккаб структурадаги ҳаракатли машқни, у ҳақда яхлит тасаввур яратилгандан кейин, қоидага кўра, бўлиб ташлаш методи билан қисмлар бўйича амалий ўзлаштира бошлаш мақсадга мувофиқ бўлади. Бошланғич таълимда бу методнинг умумлаштирилган, бутунликдаги машқ методига нисбатан бўлган афзаллиги қуйидагидан иборатдир. Биринчидан, бутунликдаги машқ методидан фойдаланиб, бир вақтнинг ўзида эътиборни нисбатан чекланган миқдордаги элементларга қаратиш мумкин, бу вақтда бошқа элементлар зарур даражада тузатишсиз такрорланаверади.

Ҳаракатнинг бутун фазалари жиддий равишда тузатиш талаб қилганда, дастлабки ўрганишда ҳаракатда бўлган хатоларни мустаҳкамлашга олиб келади. Иккинчидан, бутун ҳаракатни такрорлаш, алоҳида қисмларни такрорлашга қараганда, анча кўп жисмоний куч сарфлашни ва асабга зўр беришни талаб қилади.

Учинчидан, шартли ҳаракат рефлексларнинг мураккаб системаси, агар бу системанинг асоси дастлаб катта бўлмаган қисмларда қурилса, қоидага кўра, осон пайдо бўлади. Бирдан мураккаб система тузиш (унинг баъзи қисмларини янгидан таркиб топтириш кераклигини эътиборга олиб) бошнинг катта ярим шар пўстлоғи учун ғоятда оғир вазифадир; уни ҳал қилишга уриниш пўстлоқнинг анализаторлик вазифасини бузишга олиб келиши

мумкин. Ҳаракатни қисмлар бўйича ўрганиш эса нерв процессларининг динамикасини енгиллаштиради (Б. А. Ашмарин).

Бўлиб-бўлиб қилиб машқ қилиш методидан фойдаланишга аввал ҳаракат актининг алоҳида фазаларини ўрганишнинг изчиллиги белгиланади, сўнгра топшириқлар системаси ва яқунловчи машқлар ишлаб чиқилади. Мураккаб ҳаракат актида барча фазалар ишлаб чиқилади. Мураккаб ҳаракат актида барча фазалар умумий ритмга бўйсундирилган бўлади. Уларнинг-фазаларнинг ҳар бири олдингисидан бажарилиш тезлигига, шунингдек бунда пайдо бўладиган инерция ва реактив кучларга боғлиқдир.

Бинобарин, айрим фазаларнинг нисбатан мустақиллигига қарамай, уларни механик ҳолда тизимини жиддий бузиб, бўлиб ташлаш керак эмас, акс ҳолда улар бир бутуннинг қисмлари бўлмай қолади. Бўлиб ташлаш зарур бўлиб қолса, бу ишни ажратилган фазаларнинг ўзининг динамик, кинематик ва ритмик параметрларини имконияти борича тўлароқ сақлаб қолишга интилган ҳолда бажариш керак. Бунга бу фазаларни ўтувчи бутун ҳаракатга айлантириш йўли билан эришиади (Ю.К.Гавердовский , П.Я.Галперин).

Қисмларни ўзлаштириш билан бирга, хусусий кўникмаларнинг мустақамланишидан қочиш керак, чунки қисмларни бир бутунликдаги ҳаракат актига бирлаштиришда бундай малакалар “салбий кўчиш механизмига кўра” ҳаракатнинг бундан кейинги ўзлаштиришига ҳалақит берди.

Тор ҳаракат вазифалари кўйиш ўрганишда диққатни, бир йўла бир неча ҳаракат вазифаларини бажаришга уринишдагига қараганда, мураккаб ҳаракат тақсимларига тўлароқ ва самаралироқ қаратишга имкон беради.

Ўрганишда, юқорида қайд қилиб айтганимиздек, ҳаракат амали тизимининг ўрганувчини жисмоний имкониятларига мос келиши жуда муҳимдир. Ўқувчининг ҳаракатни тўғри бажара олиши учун куч, тезлик ва бошқа сифатларнинг ривожланганлиги етарли даражада бўлмаса, тегишли даражада жисмоний тайёргарликка эришилмагунча, ўрганишни тўхтатиб

қўйиш керак. Акс ҳолда бузилган ҳаракат усулларини мустаҳкамлаб қўйиш мумкинки, кейин уларни тузатиш қийин бўлади.

Ҳаракатлардаги ноаниқликни ва ижро этишдаги хатоларни қуйидаги изчилликда: қўпол ва муҳимларини, кейин майда ва унча аҳамиятли бўлмаганларини бартараф этиш керак.

1.3. Жисмоний тарбия дарсларида ўқувчилар фаолиятини ташкиллаш усулияти

Умумий ўрта таълим мактабларида ўтказиладиган жисмоний тарбия дарсларида жисмоний машқлар билан шуғулланиш машғулотларида иштирок этаётган ўқувчиларнинг фаолияти бошқарилади.

Ўқувчилар фаолиятини бошқариш деганда машғулот давомида ўқитувчи режасига мувофиқ жисмоний машқларни бажаришни ташкиллаш услубиятини тушунамиз.

Таълим-тарбия жараёнида жисмоний тарбия ўқитувчилари, *ўқувчилар фаолиятини жисмоний тарбия дарсларида бирвара-кайига (фронтал), узлуксиз-улаб, гуруҳчаларга ажратиб, яккама-якка ва айланиб юриб машқ бажариш услубиятлари орқали ташкиллайдилар.*

1. Ўқувчи фаолиятини ташкиллашнинг фронтал усулияти деганда гуруҳдаги барча ўқувчиларни бирваракайга ўқитувчи билан биргаликда бир хил вазифани ҳал қилиш учун машқни ёппасига бажариши тушунилади. Бу услубиятнинг афзаллиги машқни бажариш учун барча ўқувчиларни тенг қамраб олинишидир ва уларни бирваракайга банд қилиши бўлиб, дарс (машғулот)да юқори зичликка эришиладиҳамда юкломани суръати, интенсивлиги ва меъёри барча учун бир бўлишлигидадир.

Бу услубиятдан асосан дарснинг тайёрлов ва яқунлов қисмларида, янги материални ўзлаштириш, такомиллаштириш дарсларида, кўпроқ кичик ёшдаги ўқувчилар билан машғулотларда фойдаланилади.

2. Ўқувчи фаолиятини узлуксизулаб ташкиллаш усулияти. Машқни бажариш навбатини тушунтиришларсиз, услубий кўрсатмаларни ҳаракатни бажариш ритмига мослаб, хатоларни тузатиш учун гуруҳни тўхтатмай, юқори зичликка эришиш мақсадида ҳаракат фаолиятини тўла бажариш тарзида намоён бўлади. Бу услубиятнинг афзаллиги юклама меъёрини, уни ҳажмини, интенсивлигини гуруҳдаги барча ўқувчи учун (жисмоний тайёргарлигидан қатъий назар) бир хилда бўлишлигига эришишдир.

Бу билан синф, гуруҳ ўқувчилари умумий жисмоний тайёргарлигини баҳолаш, айниқса, ўқувчиларнинг ўзлари учун тенгдошларига нисбатан ўзҳаракат имкониятлари даражасини таққослаш, солиштириш имконияти яратилади. Асосан дарснинг тайёрлов, яқунлов қисмлари ҳамда янги материални ўзлаштириш бошланган дарснинг асосий қисмида кўпроқ фойдаланилади.

3. Ўқув гуруҳи (синф)ни гуруҳларга ажратиш усулиятининг мазмуни жисмоний ривожланганлиги, жисмоний тайёргарлиги, дарсда қўйилган вазифаларни турли-туманлиги, уни ҳал қилиш учун лозим бўлган жиҳозларниҳисобга олиш билан, кўп сонли ўқувчилар гуруҳини майда, кичик гуруҳларга ажратишдир. У услубиятдан асосан дарснинг асосий қисмида фойдаланилади. Ўқувчи фаолиятини ташкиллаш, гуруҳчаларга ажратиш услубияти таълим жараёнида жисмоний ривожланганлиги, жисмоний тайёргарлигини ҳисобга олиб шуғулланиш имкониятини яратади.

Бу ўз навбатида ўқитиш жараёнини кучига яраша, жисмоний имкониятини ҳисобга олишдек афзалликларни вужудга келтиради ва таълим жараёни учун сарфланаётган вақтни тежайди. Ҳар бир гуруҳ ўқитувчи топшириғи билан мустақил, алоҳида вазифани ҳал қилишга йўналтирилади. Бу услубият ҳар бир гуруҳ учун раҳбарлик вазифасини бажара оладиган, олдиндан тайёрланган, мавзунини техникасидан хабардор, гуруҳча фаолини тайёрлашни ўқитувчи зиммасига юклайди.

4. Ўқувчи фаолиятини яккама-якка ташкиллаш услубиятидан асосан ўқув йилининг, ўқув чорагининг, Давлат стандарти дастуридаги

бўлимларнинг ўқитиб бўлинган мавзуларини такрорлаш дарсларида фойдаланилади. Ўқувчилар фаолиятини яккама-якка ташкиллаш ўқувчилардан техник жиҳатдан маълум назарий ва амалий билимларга эга бўлишни, ўз-ўзини ва гуруҳдошини ҳавфисизлигини таъминлай билиш, машқни кўрсата олиш ва энг асосийси ўзлаштирилаётган, таништирилаётган, мустаҳкамланаётган ва такомиллаштирилаётган ўқув материали, ўқувчилар учун олдиндан ўргатилган машқ техникаси таниш материал бўлиши шарт.

Қолаверса айрим дарсларда ҳар бир ўқувчи учун ўқув йилида ўзлаштириб улгурмаган мавзулар ёки машқларидан вазифалар берилади. Бу усулиятдан асосан ўрта ва катта мактаб ёшдаги ўқувчилар билан ўтказилган дарсларда фойдаланиш тавсия қилинади.

5. Ўқувчи фаолиятини айланиб юриб машқ бажариш усулияти орқали ташкиллаш асосан юқори синф ўқувчилари билан, режалаштирилган ўқув материали ўрганиб улгурганидан сўнг, машқдан-машқга ўтиш, ўқитувчининг буйруғи (сигнали), сигнализиз машқни бажаргандан сўнг ўрин алмаштириш мақсадида бошқа жиҳозга ўтиш тарзида ташкилланади.

Бу усулиятнинг самаралилиги шундаки, вақт тежалади, ўқувчиларнинг барчаси бир варакайига банд бўлади, уларда мустақил шуғулланишга эҳтиёж ва инструкторлик малакалари шаклланади. Бу усулиятнинг «Крейстринг» деб аталадиган тўрт хил кўриниши мавжуд.

Ўқувчиларга машқ беришдан олдин, уларга ўша машқнинг аҳамиятини, бажариш техникасини, озгина бўлса ҳам ҳаракатли ўйин қоидаларини, умумий ва шахсий гигиена қоидалари, танани тарбиялашнинг айрим элементларини ўргатилиб борилиши лозим.

Ҳаракатга ўргатиш энг кичик ёшдан бошланади. Бу эса ҳаёт учун керакли малака ва кўникмаларни осондан қийин дидактик принципи асосида, кетма-кетликда, аста-секинлик билан олиб борилади ва жисмоний тарбияҳақида энг содда билимлар, шахсий, умумий гигиена қоидалари талабларига бўйсунушга ўргатилади.

Ўқувчилар жисмоний тарбияси умумий ўқитиш услубиятлари асосида олиб борилади ва ўқитишнинг қуйидаги – **онглилик ва фаоллик, кўргазмалик, кучига ярашалик ва индивидуаллаштириш, системалилик, талабаларини ошириш принципларига** таянади.

Ўқувчиларни ҳаракатга ўргатишда:

а) кўргазмалилик услубиятида бажарилиши керак бўлган ҳаракат, кўргазмали курул орқали кўрсатилади, тақлид қилинади ва нарсалар турган томонларга қараб бажариш учун мўлжал берилади.

б) сўз ёрдамида кўрсатиб тушунтиради, буйруқ ёрдамидан, айтиб бериш, сўраш ва бошқа услубиятлардан фойдаланилади.

в) машқ қилиш услубияти – ҳаракатни бажариш шартини ўзгартирмасдан ва ўзгартириб бажаришдан фойдаланилади.

д) ўйин ва мусобақа услубияти...

Кўргазмалилик услубияти ҳамма ёшдаги гуруҳларда ёшнинг катта-кичиклигига, ҳаракат малакаси захирасининг кўп ёки озлигига қараб қўллашнинг мезони белгиланади.

Машқга ўргатиш учун кўргазмалик услубиятидан кўпроқ фойдаланилади. Жисмоний машқларни кўрсатишдан ташқари кўргазмали курул, расмлар, фоторасмлар, чизмалар, макетлардан фойдаланиш машғулот пайтида машқ техникасини эгаллашни осонлаштиради. Ҳаракатга ўргатишда тақлид қилиш машқлари юқори самара беради. Ҳаракатни бажаришда ўша ҳаракатни ҳайвонлар, қушлар ва бошқа жониворлар ҳаракати мисолида ўқитиш болаларда образига кириб бажаришга қизиқишни шакллантиради ва таолим жараёнини фаоллаштиради.

Бу услубни болалар қанча кичик ёшда бўлса шунчалик қизиқиб бажарадилар. Бу ёшдагиларга кўриш ва жисмларга қараб мўлжал олиш, қобилятини ўстиришни аҳамияти катта. У ўз навбатида бажарилиши қийин жисмоний машқларни бажаришни осонлаштиради. Масалан: баланд осиб қўйилган жисмдан ошириб улоқтириш, бунда тана орқага букилади, тананинг оғирлиги орқада турган оёққа юкланади, ёки сакраб, осиб қўйилган! Буюмга

етиш, ўйинчоқлар, бошқа жисмлар илиб қўйиб бажартиришни самараси юқори бўлади.

Болаларни машқларини кўркмай бажаришга ўргатиш муҳимдир. Ҳаракат малакасини шакллантиришда ритм, темпни ҳис қилдириш, кўпик, айтишув билан ўйналадиган ўйинларга мусиқа тавсия қилинади.

Сўздан фойдаланиш услубияти. Ўқувчида жисмоний машқ ҳақида тўғри тасаввур ҳосил қилиш уни кўз олдига келтириб фикрлашига ёрдам беради. Кўргазмалилик ва сўз ёрдамида тушунтириш услубияти иккаласи бирга қўшиб олиб борилса, кейинчалик болалар жисмоний машқларини номини эшитиши билан ёки ёзилганларини кўриши, эшитиши билан машқларни қийналмасдан бажара олиш малакасига эга бўла бошлайдилар. Тушунарлироқ бўлган сўз иборалари билан: қуёнга ўхшаб сакраймиз, қарғага ўхшаб...

Ўқувчилар қанчалик ҳаракат малакаси тажрибасига бой бўлса, уларга жисмоний машқ ўргатишда сўз билан тушунтириш услубиятидан фойдаланиш осонроқ бўлади. Сўзни характери ўрганишни ҳар хил этапида турлича бўлиши лозим. Ўргатишни бошланишида ҳаракат тўлиқ тушунтирилади, кейинчалик эса тушунтириш, қисқа кўрсатма беришлари билан алмашинади.

Кўрсатмалар ёрдамида ҳаракатдаги хатоларни тўғирлаш ва огоҳлантириш ва уларни баҳолаш мумкин. Буйруқлар ва кўр-сатмалар мактабгача ёшдагиларга жисмоний машқларни тенг бошлаш, тугаллаш, уни суроатини аниқлаш, ритминини, ҳаракатга йўналиш бериш учун қўлланилади. Гимнастикада қабул қилинган энг оддий буйруқлар, машқ мусиқасиз бажарила бошланса, асосан катта ёшдаги гуруҳларда ундан фойдаланиш мумкин.

Кўрсатмалардан асосан кичик ёшдаги гуруҳларда кўпроқ фойдаланилади. Кўпчилик жисмоний машқлар, ашулалар, шеърлар мазмуни айтиладиган воқеалар ва ҳаракатни қандай бажарилиши кераклиги ҳақида ёзилган матнни ўқиш билан қўшиб ижро этилади.

Сухбат ҳам бажариладиган жисмоний машқ ҳақида кўпроқ маълумот фикрга эга бўлиш ва жисмоний машқларни бажари-лишиҳақида лозим бўлган малакаларга манбаа бўлади ҳамда жисмоний тарбия ва спортга оид китоблар ўқиш, расмлар кўриш, стадионларга экскурсиялар ва сайирлар қилиш орқалиҳам йўлга қўйилиши мумкин.

Машқ услубияти жуда хилма-хилдир. Ўқувчиларда ҳаракатлар ва жисмоний машқлар бирваракайига ҳамма учун умумий ҳолда кўрсатиш ва бажариш кўпроқ олинадиган жисмоний машқлар боланинг анатомик-физиологик қобилиятига мос келсин. Бу талабларга жисмоний машқларни велосипедда юриш, сузиш, ҳаракатли ўйинлар, спорт ўйинлари элементларидан олинган машқлар жавоб беради.

Махсус билимларни бу ёшдагилар диафильмлардан, кино, машқни тушунтираётганда эшитаётиб ,ҳаракат техникасини, ҳаракатли ўйинлар қодаларини ўрганишда фойдаланадилар ва шу билан бир қаторда шахсий ва умумий гигиеник тушунчаларга эга бўлиб борадилар.

1.4. Ўқувчиларнинг жисмоний (ҳаракат) сифатларини тарбиялаш

Жисмоний машқларни бажариш жараёнида ўқувчиларда жисмоний сифатлари (чаққонлик, тезлик, куч, чидамлилиқ ва эгилувчанлик) тарбияланади. Уларни анатоми-физиологик хусусиятларини эътиборга олганимизда чаққонлик ва тезлик сифатларини тарбиялашнинг имконияти уларда бошқа сифатларга нисбатан кўпроқ бўлади, аксинча куч ва чидамлилиқ ҳаракат сифатларини тарбиялашга эса эҳтиёткорлик зарур.

Лекин бу сифатларни ривожлантириш умуман тўхтатиб қўйилмайди, чунки куч ва чидамлилиқ элементлари ҳар бир ҳаракат фаолияти учун зарур, бу сифатлар тарбиячини хоҳишсиз ҳам бошқа ҳаракат фаолиятлари давомида намоён бўлади. юриш, сакраш, улоқтиришдек ҳаракатлар таркибида бу сифатлар барибир намоён бўлади.

Чаққонлик ва уни тарбиялаш усулияти

Ҳаракатларнинг координациявий мураккаблиги чаққонликнинг биринчи ўлчовидир. Агар ҳаракатнинг фазо, вақт, куч характеристикалари ҳаракат вазифасига мос бўлса, ҳаракат етарли даражада аниқ бўлади, ҳаракат вазифалари *ҳаракатнинг аниқлиги* тушунчасини келтириб чиқаради. Ҳаракатнинг аниқлиги чаққонликнинг иккинчи ўлчовидир.

Ҳаётда ва спортда дуч келиши мумкин бўлган барча ҳаракатларни икки гуруҳга ажратамиз.

1. Нисбатан стереотип ҳаракатлар.
2. Ностереотип ҳаракатлар.

Стереотип ҳаракатлардаги аниқлик, киши бу ҳаракатларни бажаришнинг қанчалик узоқ машқ қилганлигига, ва уни техникасини ўзлаштирганлигига боғлиқ.

Агар инсон тўғридан-тўғри, тайёргарликсиз янги ҳаракатларни бирданига бажара бошласа, ҳаракатни ўзлаштириб олиши учун вақтни турлича сарфланишига қараб чаққонликка баҳо берилади. Шунинг учун янги ҳаракатни ўзлаштириб олишга кетган вақт шуғулланувчида чаққонлик сифатининг кўрсаткичларидан биридир.

Чаққонлик – бу баҳолаш учун ягона ўлчовга (критерийга) эга бўлмаган мураккаб комплексли фазилатдир. ҳар бир муайян ҳолда, шароитга қараб у ёки бу критерийни танлаб оладилар. Чаққонлик анчагина хусусий фазилатдир.

Чаққонликни ривожлантириши усулияти билан танишиб чиқсак. Биринчидан-чаққонликни ривожлантириши координация жиҳатдан мураккаб ҳаракатларни бажаришни, иккинчидан -ҳаракат фаолиятини тўсатдан ўзгарган шароит талабларига мувофиқ равишда қайта туза олиш қобилиятини тарбиялашдан иборатдир. Бунда чаққонлик учун зарур бўлган ўзҳаракатларини фазо ва вақтда аниқ идрок этиш, лозим бўлса, стабилҳаракатлар қила билиш, мувозанат сақлай олиш, галма-гал зўр бериш ва мускулларни бўшаттириш ёки, аксинча, мускулларни таранглаштириш

қобилияти ва шунга ўхшаш бошқа хусусиятларни танлаб такомиллаштириш муҳим аҳамиятга эга. Демак “чаққонлик” деганда, ҳаракатлар координацияларнинг умумий тўплами-йигиндиси тушунилади.

Чидамлилиқни ривожлантириш методикаси

Мускул иши фаолиятида жисмоний машқлар билан шугулланиш давомида чарчоққа қаршилиқ кўрсатиш даражаси чидамлилиқ сифати деб аталади.

Жисмоний меҳнат (спорт фаолияти) ни бажараётган киши секин аста ўз фаолиятни давом эттириши қийинлашаётганлигини сезади. Тер қуюлиб оқа бошлайди, юзида қизиллик кучаяди, ранги ўзгаради, мускулларида хорғинилиқ сезади, ҳара-кат координацияси, ҳаракат техникаси таркибидаги элементларнинг бажариш кетма-кетлиги бузилади, нафас олиши ритми чуқурлиги ўзгаради. Бажараётган ҳаракати таркибида қўшимча кераксиз ҳаракатлар пайдо бўлади, қўшилиб қолади. Бунга асосан, организмда кечаётган физиологик, биохимиявий ва биомеханик ўзгаришлар сабаб бўлади. Фаолиятни давом эттириш эса руҳий, иродавий ва бошқа сифатлар эвазига бажарилади. Бундай ҳолатни ***конпенсацияли чарчоқ фазаси*** дейилади.

Агарда ирода намоён қилиш даражасини ортганлигига қарамай, иш интенсивлиги пасая борса, ***конпенсациясиз чарчоқ фазаси*** бошланганлигини кузатамиз.

Чарчоқ ўзи нима? *Меҳнат (машқ қилиш) давомида иш қобилиятининг вақтинчалиқ сусайиши ЧАРЧОҚ дейилади.* Бир хил иш фаолияти давомида чарчоқ турли кишиларда турлича бўлиши амалиётда исботланган. Чунки, ҳар бир индивиднинг чидамлилигини ривожланганлиги турличадир.

Бобокалонимиз Абу Али ибн Синонинг илмий меросидан чарчаш мавзусига катта эътибор берилган. Бир мингинчи йили ёзишни бошлаб, бир минг йигирма тўртинчи йили мукамал тарихий илмий асарга айланган

«Китоб ул қонун фит Тиб» да сурункали жисмоний машқ бажариш чарчоқни вужудга келти-ришига тўхталиб уни тўрт хилга ажратиб изоҳ берган:

1. **Ярали чарчаш** – унда терини юзида ёки тагида яра каби нарса сезилади.

2. **Қотиб чарчаш** – унда киши гўё гавдасини эзилган ёки мажағланган гумон қилиб танасида иссиқлик ва бўшашишни сезади.

3. **Шишли чарчаш** – бунда тана одатдагидан кизарганроқ бўлиб, ғовлаганга ўхшашҳиссият сезади.

4. **Озиб чарчаш** – унга учраган киши гавдасини қуриган ва қовжираганроқ сезади.

Жисмоний тарбия амалиётида **ақлий, жисмоний, эмоционал, сенсор** чарчоқларни фарқлашимизга тўғри келмоқда.

Тезкорлик сифати ва уни ривожлантириш усулияти

Тезкорлик деганда, индивидҳаракатларининг тезлик характеристикаси, асосанҳаракат реакциясининг вақтини бел-гилловчи функционал хусусиятларнинг комплекси тушуни-лади. Тезликни намоён бўлишининг учта асосий шакли бор:

1. Яккаҳаракат тезлиги (кичик ташқи қаршиликни енгиш билан);
- 2.ҳаракатлар частотаси;
- 3.ҳаракатлар реакцияси тезлиги (яширин латент даври).

Тезкорликнинг энг содда шаклларининг намоён бўлиши бир-бирига алоқадор эмас. Айниқса бу реакция вақтига боғлиқ бўлиб, кўпҳоллардаҳаракат тезлиги кўрсаткичлари билан **кореляция** қилинмайди. *Тезликнинг намоён қилинишини қайд этилган учта шаклининг умумлашмасидан (қўшилмасидан) аниқлаш мумкин.*

Масалан, 100 м га югуриш натижаси стартдан чиқиш реакцияси вақтига, алоҳидаҳаракатларнинг бажарилиши тезлиги (депсиниш, сонни тез тиклаб олиш қадамлар суроати) ва бошқаларга боғлиқ. Амалда яхлит ҳаракатлар (югуриш, сузиш) нинг тезлиги тўла ҳаракат актининг тезлигига боғлиқ. Бироқ мураккаб координацион ҳаракатлардаги тезлик фақат тезкорлик

даражасига эмас, балки бошқа сабабларга, масалан, югуришда кадам узунлилигига, у ўз навбатида, оёқнинг узунлилигига ва депсиниш кучига ҳам боғлиқдир. Шунинг учун **яхлит ҳаракат тезлиги** индивиднинг тезкорлигини қисман ифодалайди холос. Аслида тезкорликнинг энг содда шакллари **намоён бўлаётганлигини таҳлил қила оламиз холос.**

Эгиловчанлик ва уни ривожлантириш усулияти

Эгиловчанлик – жисмоний фазилат бўлиб, ҳаракат таянч аппаратларининг морфофункционал хусусиятлари демакдир. Бу хусусиятлар шу аппарат звеноларининг ҳаракатчанлиги, унинг максимал амплитудаси (оғиши, эгилиши, букланиши, чўзилиши, кайишқоқлиги, буралиши ва ҳоказолар) билан ўлчанади.

Эгиловчанлик **актив, пассив** бўлиши мумкин. *Мускул кучи эвазига бўладиган эгиловчанлик актив; ташқи қаршиликни инерция ёки оғирлиги эвазига ташқи таосир кучи ва ҳоказолар ҳисобига намоён қилинадиган эгиловчанлик пассив эгиловчанлик дейилади.*

Эмоционаллик кўтаринки кайфият ва бошқалар эгиловчанликнинг намоён бўлишига ижобий ёки салбий таосир кўрсатиши амалиётда исботланган. Эгиловчанлик чегараланади унда чўзиладиган мускулларнинг кўзгалувчанлиги муҳим аҳамиятга эга. Чунки унинг табиатида чўзилаётган мускулларни ҳимоялаш, сақлаш хусусияти мавжуд. Чўзилаётган мускулларнинг эгиловчанлиги ортиши билан уларнинг кўзгалувчанлик ҳолати юқори даражага кўтарилади. Бунда чўзилувчан мускулларнинг фаолияти маълум даражада пасаяди.

Эгиловчанликни ривожлантириш учун максимал ҳаракат амплитудасидаги чўзиш, эшиш, буклана олишни оширадиган жисмоний машқлардан фойдаланилади. Улар икки гуруҳга (актив ва пассивга) бўлинади.

Актив ҳаракатларда бўғинлардаги ҳаракатчанлик шу бўғиндан ўтадиган мускулларнинг қисқариши ҳисобига рўй беради, пассив ҳаракатларда ташқи кучлардан фойдаланилади.

Куч ва уни ривожлантириш усули

Ҳар қайси индивид ташқи таъсир ёки қаршиликни енгиш учун ўз жисмидаги маълум сифатни намоён қилади. *Ташқи таъсирга қарши мускул зўриқиши орқали ҳаракат фаолияти - шахснинг кучи, унинг куч қобилияти деб аташ қабул қилинган.*

Шуғулланувчи машғулот пайтида ўз танаси тинч турган ҳолдан спорт снарядига (улоқтиришда), ўз танасини ҳаракатлантириш мақсадида (гимнастика машқлари ва бошқалар), айлантириш, силжитиш, кўтаришга интилса, айрим ҳолларда унинг тескариси, тананинг ўзи, ёки уни биллагига ташқи куч таъсир этиши билан унинг статитик ҳолатини бузиб ўз гавдасини олдинги (дастлабки) ҳолатини ушлаб туришга уринади.

Боксчининг рақиб муштининг зарби, курашчини рақиб томонидан куч ишлатиб уни танасини айрим бўлақларини эгишга дош бериши тана ҳолатини ўзгартирмаслик орқали рўй беради. Бунда шуғулланувчи ва унинг рақиб маолум даражада қаршиликларни, оғирликларни енгиш ва кўтаришда маолум даражада куч сифатини намоён қилади.

Кучни ривожлантириш методикаси ва воситалари. Кучни ривожлантириш учун юқори қаршилик билан бажариладиган машқлардан фойдаланилади. Улар икки гуруҳдан иборат:

1. *Ташқи қаршилик* билан бажариладиган машқлар. Қаршилик сифатида жисмлар вазни (гирлар, тошлар, штанга ва бошқалар), рақибининг қаршилигидан, ўзига ўзининг қаршилиги, бошқа жисмлар қаршилигига (пружинали эспандерлар, резинали бинт, махсус мослама станоклар) ташқи муҳит қарши-лиги (қумли йўлда, қалин қорда югуриш ва бошқа-лар)дан фойдаланилади.

2. *Индивиднинг ўз танаси оғирлигини енгиш* билан бажариладиган машқлар (таяниб ётиб қўлларни тирсакдан букиш). Куч билан бажариладиган ҳар қандай машқлар ўзининг ижобий ва салбий томонларига эга. Оғирлик билан бажариладиган машқларнинг қулай томони шундаки, улар ёрдамида ҳам йирик, ҳам майда мускуллар гуруҳига таъсир этиш осон ва уларни дозалаш қулай. *Кучни ривожлантириш методлари*. Мускул кучининг ортиши, асосан уни ривожлантириш методларига боғлиқдир.

1.5. Ўқувчиларни ҳаракат малакалари ва кўникмаларини шакллантириш

Ҳаракатли машқларни ҳаракат малакаси ва ҳаракат кўникмалари бўлган тақдирдагина бажариш мумкин. Бу малака ва кўникмалар ҳаракатларнинг бошқаришнинг муайян усулларни ифода этади.

Ҳаракат кўникмалари. Кишида ҳаракат тажрибаси ва билимлари тўпланиб, жисмоний жиҳатдан зарур даражада ривож топгач, кишида бирор бир ҳаракат вазифасини ҳал қилиш имкони яратилади. Бирор ҳаракат фаолиятида (ўйинда, яккама-якка курашишда, чанғи пойгасида ва шу кабиларда) қатнашишни амалга ошириш учун киши илгари ҳосил қилган малака ва кўникмалардан жисмоний ва маънавий-иродавий сифатлардан ижодий фойдалана олади. Кейинчалик эса, янги, илгари таниш бўлмаган ҳаракат фаолиятини бажаришга жазм қилади. Бунда ҳаминиша бутун фаолиятни бажаришга жазм қилади. Бунда ҳаминиша бутун фаолият давомида маълум даражада ақлий меҳнат билан иш кўриш талаб қилинади.

Билим ва тажрибалар асосида эгалланган ҳаракат кўникмалари-ҳаракат фаолияти процессда ҳаракатларни автоматлашмаган ҳолда бошқариш қобилитидир.

Жисмоний тарбия процессда икки хил кўринишда бўлаган ҳаракат кўникмалари: а) яхлит ҳаракат фаолиятини амалга ошира олиш ва б) ҳар хил

мураккабликда бўлаган алоҳида ҳаракатларни бажара олиш кўникмалари ҳосил қилинади.

Биринчи кўринишдаги кўникма мураккаб, ўзгарувчан шароитларида (ўйин вазиятида, рақиб ҳаракатида) бирдан юзага келадиган ҳаракат вазифаларини ҳал қилиш зарурлиги билан боғлиқдир.

Бундай ҳаракат фаолияти ҳар доим англаб, билиб бажарилади, бундай ҳаракат фаолияти тўла автоматлашган, стандарт ҳарактерда бўла олмайди. Бу кўникмалар малакага айланмайди. Ўрганилган ҳаракат ва жисмоний сифатларни чаққон ва ижодий равишда қўлланиш ҳар доим бу хил кўникмаларга хос хусусият бўлиб қолади.

Алоҳида ҳаракатларни бажара олиш кўникмаси, одатда кўникмаа ҳосил қилишга томон қўйилган бир қадам бўлади. Ўрганиш процесда бу кўникмалар ҳаракат техникасини дастлабки умумий тарзда эгаллашдан тортиб, мукамал равишда эгаллагунга қадар ривожланади. Оддий ёки мураккаб ҳаракатларни бажара олиш қобилияти бу ҳаракатларни бажара олиш учун бутун ҳаракат актини бажариш учун диққатни тўплаш талаб қилингунга қадар кўникма доирасида бўлади.

Ҳаракат малакалари. Ҳаракатли машқларни кўп маротоба стереотип тарзда такрорлаш малака ҳосил қилишга олиб келади. Бунга такрорлаш вақтида ҳаракат тузилишига жиддий ўзгартишлар киритилмаган ва бир хил шароитларда бажарилган тақдирдагина эришилади. Ҳаракат малакасини бир бутун ҳаракат актида ҳаракатларни бошқаришнинг автоматлашган усули сифатида таърифлаш мумкин.

Ҳаракат акти стереотип равишда такрорланаверса, уни бажариш аста-секин одатга айланиб қолади; ҳаракат актининг бирор бир қисми (фазаси)ни қандай бажариш устида тобора камроқ фикр юритилади: етарли даражада ўйлаб, синаб кўрилган ва одат бўлиб қолган ҳаракатларга фикрини қаратишга эндиликда зарурат қолмайди ва аста-секин ҳаракат қисмма-қисм автоматлашиб боради. Шундай қилиб, малака рефлаторили ҳаракат актлари системаси билан мустаҳкамланган малакага айланади. Автоматлашиш

кўникманинг асосий хусусиятидир. Автоматлашиш билан умуман ҳаракат актини онгли равишда бажаришга чек қўйилмайди, лекин ҳар бир алоҳида ҳаракатни бажаришга онгнинг иштирокига эҳтиёж қолмайди. Малака ҳосил қилиш даврида онг йўқ бўлиб кетмайди, балки ўз ролини алмаштиради.

И.М.Сеченов ҳам барча хулқ-атвор актларининг рефлекторли табиати ҳақидаги қонуниятларни олдинга сурган эди. Олий нерв фаолияти устида кўп йиллаб тажриба ўтказиб, уни тадқиқ қилиш И.П.Павловга И.М.Сеченовнинг бу фикрини тасдиқлаш ва ривожлантириш имкониятини берди. И.П.Павлов шундай деб ёзган эди: “Ҳар хил одатларни тарбиялаш, ўрганиш, интизомга солиш шартли рефлексларнинг узун қаторини ифодаласа керак”. И.Павловнинг олий нерв фаолияти ҳақидаги таълимоти А.Н.Крестовников томонидан яратилган ҳаракат кўникмасининг физиологик назариясига асос қилиб олинган. Бу назария кейинчалик жисмоний тарбия физиологияси соҳасида иш олиб бораётган бир қатор тадқиқотчилар томонидан деталлаштирилган.

Ҳозирги тасаввур бўйича шартли ҳаракат рефлексларини ва уларнинг бир бутун системасини бош мия қобиғининг динамик стереотипларни (системалилик) кўринишида ҳосил бўлиш қонуниятлари ҳаракат кўникмалари ва малакаларини таркиб топтиришнинг физиологик асосини ташкил этади.

Ҳаракатни стереотип равишда такрорлайвериш натижасида бош мия катта яримшари қобиғида нерв процесслари тобора маҳкам системага уюшади, бу, хусусан, қўзғалиш ва тормозланиш процесслари ҳамда улар концентрациясининг қаътий тартибда бўлишида ифодаланади. Шунга мувофиқ мускуллар кучини иш учун кўпроқ қулай бўлган пайтларда концентрация қилиш юз беради. Рефлекслар содир бўлишининг ишланган ва мустаҳкамланган стереотипи эътиборини ҳаракат процессининг ўзига қаратмаслик ва онгни бошқа объектга қаратиш имконини беради. Бунда онг ҳаракатли машқларни бошлаш ёки тўхтатиш, ёхуд унинг тузилишини

Ўзгартириш керак бўлганда, ҳаракатга келтириш, тормозлаш ёки бошқа фаолиятга ўтиш функциясини олиб боради.

Илмнинг, хусусан, кибернетиканинг ҳозрги вақтдаги ривожланиши одам ҳатти-ҳаракатлари замиридаги меҳанизмларни анча чуқурроқ тушуниш имкониятини яратмоқда. П.К.Анохиннинг бу йўналишдаги иши шартли рефлекснинг бўлажак воқеани билишдек хусусиятига эгаллигини таъкидлайди.

П.Анохин, шунингдек, бош мия қобиғида кундалик информацияни мияда “сақланиб” ўтган тажрибани ифода этувчи информация билан солиштирувчи аппаратлар мавжудлигини тахмин қилади.

Кўникма ҳосил бўлиши билан ҳаракат актининг ўзи эмас, балки ҳаракат натижаси, бу ҳаракат бажариладиган шароит ҳамда вазият (бошқа кишиларнинг ҳаракати ва бошқалар) асосий эътибор бериш объекти бўлиб қолади. Бу, масалан, спорт ўйинларида, курашда ва шу қабиларда айниқса равшан намоён бўлади.

Шундай қилиб, ҳаракат амалларини автоматлаштириш эътибор бериш имкониятини кенгайтиради. Малака ҳосил бўлганда онг ҳаракатни бошлаш, давом эттириш ролигагина эга бўлмайди, онг зарур бўлса, ҳаракат амалларининг ҳар бир қисмининг бажарилишининг назорат қилиши, ҳаракат вазифаларининг бажариш шароитининг бирдан ўзгариб қолиши ҳаракат актига ўзгартиш киритишни зарур топганда, кўникмани қисман деавтоматлаштириб, ҳаракат давомида кўникмага таъсир этиши мумкин. Кўпинча, айниқса спортда, максимал шароитларда ҳаракат амалларига эътиборни қаратиш (кўникма олгунча шундай эътибор беришга одатланилган бўлса ҳам) талаб этилади (В.В.Чебишева ва бошқалар). Мазкур ҳолда онг бутун ҳаракат мазмунига ёки унинг алоҳида кўпроқ маъсулятли ёки бошқаларига қараганда бўшроқ ўзлаштирилган фазалари бажаришга қаратилади.

Ҳаракат автоматлашиши билан кўникма барқарор ва мустаҳкам бўлади. Ўрганилган ҳаракатни, уни бажариш сифатини пасайтирмай, кўп

маротаба такрорлашга имконият бўлиши ҳаракат кўникмасининг мустаҳкамланишини кўрсатувчи томонлардан бири ҳисобланади. Кўникманинг мустаҳкамланиши кўрсатувчи томонлардан бири ҳисобланади.

Кўникманинг мустаҳкамланиши ҳаракат амалларини ҳатто чарчаганда, беҳолликда, психологик ноқулай ҳолатда (кучли ҳаяжонланиш, ўрганилмаган шароит таъсири ва шу кабиларда) ҳам аниқ бажара олишга имкон беради. Бундан ташқари, кўникманинг мустаҳкамланиши ҳаракат актини максимал куч билан (агар куч беришга кўникма таркиб топтиришда ўрганилган бўлса) тўғри бажаришга имкон бериши ҳам жуда муҳимдир. Масалан, конькида учувчи барқарор кўникмага эга бўлса, жуда тез учганда ҳам учиш техникасини бузмайди, етарли даражада мустаҳкам бўлмаган кўникмада бунга эришиш мумкин эмас. Ниҳоят, кўникма мустаҳкам бўлса, уни машқ олиб бормасдан ҳам узоқ сақлаб қолиш мумкиндир. Маълумки, велосепедда юриш, сузиш, чанғида юриш каби мустаҳкам кўникмалар асосан бутун умр сақланиб қолади.

Кўникманинг ҳосил бўлиш процессида алоҳида ҳаракатларининг автоматлашиши билан бирга бу ҳаракатлар тузилишининг нисбата доимий бўшлиқлиги вақт ва куч сарфлаш хусусияти билан бир бутун актга-ҳаракатларга бирлашиш юзага келади. Бу ҳаракатларнинг енгил, ритмли, тежамли, бўлишини таъминлайди. Кўникма ўсишининг энг юқори босқичида сузишда “сувни ҳис этиш”, ўйинда “коптокни ҳис этиш”, коньки билан фигурали учишда “белни ҳис этиш” сингари ихтисослашган соҳага хос тасаввурлар пайдо бўлади. Ҳаракат кўникмасининг барқарорлигини ҳаракат амалининг ўзгарувчанлигидан ажратиб бўлмайди. Ҳаракат амалининг ўзгарувчанлиги олий тарбиядаги янги малаканинг, ҳосил қилинган кўникманинг бир бутун фаолиятда қўллай билиш малакасининг, ҳар бир ҳолат учун ҳаракатни бажаришнинг энг яхши вариантлари танлай олиш малакасининг юзага келиши билан боғлиқ бўлади.

Кўникманинг ўсиши бош мия пўстлоғида бир динамик стереотипнинг ҳосил бўлиши билан чекланмаса керак. Кўникма ҳар хил шароитларда

кўлланилганда асосий динамик стереотипга қўшимча равишда теваарак-атрофдаги ўзгаришлар ҳақида сигнал берувчи кўзғатувчига янги ҳаракат таъсири ҳосил қилинади. Масалан гимнастлар гавда ҳаракати амплитудаси ва тезлигининг ўзгариши, югурувчи ва чанғичиларнинг олдинга кетишларида шароитнинг ўзгариши, ўйин процессида ёки курашда вазиятнинг ўзгариши ва ҳокозалар шундай кўзғатувчилардан ҳисобланади.

Тажриба ортиб бориши билан асосий динамик стереотип гуё резервда турувчи “авария”нинг олдини оловчи стереотиплар бўлиб етилади ва улар бирдан зарурат туғилиб қолганда ишга тушади. Мана бу яхши ҳаракат кўникмасига эга бўлган спортчининг етуклигини кўрсатади.

Шуни ҳисобга олиш керакки, “кўникма” тушунчаси ҳаракат амали техникасини мкаммал эгаллаш деган маънонинг ўзинигина англатмайди. Кўникма такомиллашмаган ҳаракат актларини бажариш орқали ҳосил бўлиши мумкин, бу ҳаётда тез-тез учраб туради. Бундай ҳол ҳаракат техникаларини аниқлаш юзасидан олиб бориладиган иш тўхтатилганда ва такомиллашмаган ҳаракат кўп маротабалаб ўзгаришсиз такрорланади. Ҳатто мақсадга мувофиқ бўлмаган ҳолда таркиб топтирилган кўникма катта хавф туғдиради, чунки мия пўсти динамик стереотиининг барқарорлиги кейинчалик кўникмани тузатиш ва қайтадан яратишў учун жиддий тўсиқ бўлади.

Кўникманинг қайтадан тузатиш учун бош мия пўстининг системага тушиб қолган фаолиятни йўқ қилиш, баъзи группа рефлексларнинг сўнишига ва уларнинг ўрнида янги, ўзгартирилган группа рефлексларни ҳосил қилишга эришиш зарурдир. Амалда бунга, одатда, ҳаракат акти янги варианда, дастлабки вариантдаги қараганда, кўпроқ миқдорда такрорланганда эришиш мумкин.

Ҳаракат фаолиятини аниқ мақсадга йўналтириб ўргатиш ўқитувчи ва мураббийдан ўргатиш усуллари тавсифларини билишни талаб этади.

Барча усуллар шартли равишда уч асосий гуруҳга бўлинади: сўздан фойдаланиш усуллари (оғзаки), кўргазмали тарбия усуллари (кўргазмали) ва

амалий усуллар. Ўз навбатида, уч гуруҳнинг ҳар бири таркибига яна бир неча усул киради.

1.5. 1 - Жадвал

Ҳаракат фаолиятини ўргатиш усуллари таснифи

ЎРГАТИШ УСУЛЛАРИ ТАСНИФИ			
1. Билимларни ўзлаштиришга йўналтирилган усуллар		2. Ҳаракат малака ва кўникмаларининг ўзлаштирилишига йўналтирилган усуллар	3. Ҳаракат кўникмаларини такомиллаштириш ва жисмоний қобилиятларни ривожлантиришга йўналтирилган усуллар
Сўздан фойдалан а-диган усуллар	Кўрғазмали ўзлаштириш усуллари	Амалий усуллар	
ҳикоя қилиш, тасвирлаш, суҳбат, тушунтириш, таҳлил, кўрсатма, ҳисоблаб чиқиш	Кўрсатиш, плакат, кинограмма, видео ёзувлар намойиш қилиш, овозли ва ёруғликли намойиш	Қатъий чегараланган машқ усули, қисмларга бўлиб ўрганиш, яхлит ўрганиш	Қисман чегараланган машқ усуллари, ўйин, мусобақа усуллари

Билим эгаллашга йўналтирилган усуллар. Билим эгаллашга йўналтирилган усуллар гуруҳини билимларни оғзаки тарзда ҳикоя қилиш, тасвирлаш, суҳбат, тушунтириш ва нутқ орқали таъсир кўрсатишнинг бошқа шаклларидаги усуллар ташкил этади. Тренер томонидан қўлланадиган сўздан фойдаланиладиган усуллар бутун ўргатиш жараёнини фаоллаштиради, ҳаракат фаолиятлари тўғри-сида яна ҳам тўла ва аниқ тасаввурлар шаклланишига ёрдам беради. Мазкур усуллар ёрдамида тренер ўқув - машқ материалини ўзлаш-тириш натижаларини таҳлил этади ва баҳолайди.

Бу усуллар гуруҳи ахборотни сезги органлари воситасида узатиш ва қабул қилиш асосига қурилган (перцептив усуллар). Бунда вестибуляр анализатор, кинестезик анализатор, кўриш, эши-тиш ва бошқа сезиб қабул қилиш тармоқлари муҳим роль ўйнайди. Ўрганилаётган ҳаракатларнинг сезгилар асосидаги шакл - шамо-йилини яратишда кўргазмали ўзлаштириш усуллари қўлланилади. Кўргазмали усул материални жуда тез, чуқур ва мустаҳкам ўзлаш-тиришга ёрдам беради, ўрганилаётган ҳаракатларга қизиқишни ошириб, диққатни фаоллаштиради.

Олдинда турган ҳаракат фаолиятлари умумий тасвирини яра-тиш учун спортчилар *ўзига айтиб туриш ва идеомотор усул-ларидан* кенг фойдаланадилар. Уларнинг моҳияти шундаки, мураккаб ҳаракат фаолиятини, масалан, волейболдаги ҳужум зарбаси ёки гимнастикадаги таяниб сакрашни бажаришдан аввал спортчи ушбу машқларнинг техникасини хаёлан тасаввур қилади (*идеомотор усул*), ҳаракатларни хаёлан бажариш давомида ҳаракатнинг бажарилаётган элементларини ё овоз чиқариб, ё «ичида» ўзига айтиб туради.

Бу усуллар ҳаракат фаолиятини тез ўзлаш-тириш ҳамда такомиллаштиришга имкон беради, натижада ўргатиш сифати ошади. Ҳаракат фаолиятларини бажариш вақтида ички нутқни қўллашга асосланган усулларни *сўз билан ўзини бошқариш усуллари* дейилади. Улар анчайин турли - туман бўлиб, ўз - ўзига буйруқ бериш, ўзини ишонтириш, ўзига сингдириш ва ҳ.к тарзида амалга оширилади. Масалан, ўз - ўзига буйруқ бериш ўзича шундай буйруқларни талаффуз қилишни назарда тутаяди: «мен масофани *тезроқ* югуриб ўтишим керак», «мен беллашувда *кучлироқ* бўлишим керак», «мен ўйин майдончасида *жонлироқ* бўлишим зарур» ва б. Ички нутқни ўз ҳаракатларини бошқариш сирасига киритиш ўқитиш - ўргатиш жараёнини интеллектуаллаштиради.

Ҳаракат кўникма ва малакаларини ўзлаштиришга йўналтирилган усуллар. Амалий усуллар спортчиларнинг ўз фаол ҳаракатларига асосланган.

Улар шартли равишда 2 гуруҳга бўли-нади: қатъий ва қисман чегараланган машқлар усули. Улар ҳаракат фаолиятини ҳаракатлар шакли, юклама ҳажми, унинг ошиб бориши ва дам олиш билан навбатлаш ва б. ни қатъий чегаралаган ҳолда кўп маротаба такрорлашга асосланади, бунинг натижасида алоҳида ҳаракатларни танлаб ўзлаштириш, зарур ҳаракат фаолиятларини изчил равишда шакллантириш имконияти пайдо бўлади. Машғу-лотнинг асосий умумий заҳирасини қатъий чегараланган машқ усуллари тизими ташкил этади (Л.П.Матвеев,1991). Ҳаракат фао-лиятларини ўргатишда булар яхлит ва тақсимланган усуллардир.

Қисмларга бўлиб ёки тақсимлаб ўргатиш усули ҳаракат фаолиятининг алоҳида қисмларини дастлаб ўргатиб, кейин зарур яхлит ҳаракатни тиклашни кўзда тутаяди. Мазкур усул кўп сонли элементлардан ташкил топган мураккаб мувофиқлашли ҳаракат фаолиятига ўргатишда қўлланилади. Ҳаракат фаолиятларини тақ-симлаб ўргатиш усули асосида ўргатишда айрим қоидаларга риоя қилиш лозим:

◆ тақсимлаш мазкур фаолиятнинг тузилишини тубдан ўзгар-тириб юбормаслиги керак;

◆ тақсимлашда ўрганилаётган фаолият тузилишининг хусу-сиятларини, шунингдек, шуғулланувчиларнинг ҳаракат тажри-басини эътиборга олиш зарур;

◆ тақсимлашда ўрганилаётган машқнинг барча босқичлари қамраб олинishi лозим.

Тўла ўргатиш ёки яхлит ўргатиш усули ҳаракат фаолиятини ўргатишнинг якуний вазифаси қандай кўринишда бўлса, шундай ўрганишни назарда тутаяди. Бу усулдан кўпинча оддийроқ, усулий жиҳатдан қисмларга бўлиб ўргатиш мақсадга мувофиқ бўлмаган машқларни ва айрим содда ҳаракатларни ўзлаштиришда фойда-ланилади. Яхлит ўргатиш усули мақсад қилиб қўйилган машққа тузилиш жиҳатдан қардош бўлган, аммо

ўзлаштирилиши осонроқ махсус, тайёрловчи ва етиштирувчи машқларни қўллашни кўзда тутди.

Қисман чегараланган машқ усуллари шуғулланувчиларнинг ўз олдига қўйган вазифаларни ечиш учун фаолиятни нисбатан эркин танлаши имкониятини беради.

Ҳаракат кўникмаларини ривожлантиришга йўналтирилган усуллар. Ўрганилаётган ҳаракат фаолиятларини такомиллаш-тиришда жисмоний сифатларни ҳаракат тузилишини ўзгартирмай, ўзаро боғлиқ таъсир деб аталмиш йўл билан (В.М.Дьячков бўйича), яъни *ўзаро боғлиқ машқ усули билан* рағбатлантиришга имкон берадиган қўшимча юклаган шароитда фаолиятнинг яхлит бошқарилиши билан тавсифланадиган усуллар етакчи ҳисобланади. Масалан, курашда асосий туриш ҳолатидаги ошириб ташлашларни такомиллаштиришда анча оғир вазн тоифаларидаги шерик танла-нади, бунда ошириб ташлашни бажариш техникаси бенуқсон бўлиши шарт. Бу тезлик - куч қобилиятларини ошириб ташлаш техникасини яхшилаш билан биргаликда ривожлантиришга ёрдам беради (Ф.А.Керимов, 2001).

Ҳаракат кўникмаларини такомиллаштириш ҳамда жисмоний қобилиятларни йўналтириб ривожлантириш билан боғлиқ у ёки бу усулнинг моҳияти юклаганинг ҳар бир ўлчами: шиддати, даво-мийлиги, машқларни такрорлашлар сони, дам олишлар орасидаги муддат ва дам олиш хусусиятини бошқариш ҳамда ўлчаб беришнинг танланган йўли билан муайян даражада боғлиқ бўлади.

Бир меъёردаги усулнинг хусусияти шундайки, уни қўллашда шуғулланувчилар жисмоний машқни узлуксиз равишда, нисбатан доимий шиддат билан, ҳаркатланиш тезлиги, иш суръати, ҳара-катлар катталиги ва амплитудасини сақлаб қолишга интилан ҳолда бажарадилар. Мазкур усулнинг 2 варианты бор: *узоқ муддатли бир меъёردаги машгулот* (чидамлилиқнинг аэроб таркибий қисдақи такомиллаштиришга ёрдам

беради) ва қисқа муддатли бир меъёрдаги машғулот (чидамлилиқнинг аэроб-анаэроб таркибий қисдақи ривожлантиришда қўлланилади). Бир меъёрдаги усулдан асосан циклик машқларда (югуриш, сузиш, велосипедда учиш) фойдаланилади. Бу усул ёрдамида қуйидаги вазифалар ҳал этилади: умумий ва махсус чидамлилиқ, ҳаракатлар тежамкорлигини ошириш, иродавий сифатларни тарбиялаш.

Бир меъёрдаги усулнинг устунлиги шундаки, у катта ҳажмли иш бажариш имконини беради, ҳаракат кўникмасининг барқарор-лашувига кўмаклашади, юрак фаолияти қувватини оширади, му-шаклардаги марказий ва периферик қон айланишини, ташқи нафас аппарати қуввати ҳамда нафас олиш мушаклари чидамкорлигини яхшилайти, ички аъзолар ва мушаклар фаолияти мувофиқлигининг такомиллашувига кўмаклашади.

Узоқ муддатли ва нисбатан мўътадил фаолият организмдаги турли функцияларнинг иш жараёнига уйғун равишда аста - секин мослашиши учун етарлича қулай шароит яратади.

Бир меъёрдаги усулнинг камчиликлари унга организмнинг тез кўникиб қолиши бўлиб, натижада, машқланиш самараси пасаяди. Мунтазам шиддатли ишнинг узлуксиз давом этиши вақти билан ҳаракатларнинг одатий турғун суръати юзага келишига сабаб бўлади.

Танлаш - йўналтириши машқлари усули асосан организмнинг алоҳида ҳаракат сифатлари ёки морфофункционал хусусиятларини такомиллаштиришга йўналтирилганлиги билан тавсифланади. Масалан, қўл кучини ривожлантиришга йўналтирилган оғирликлар билан бажариладиган машқлар шулар сирасига киради.

Ҳаракат кўникмаларини такомиллаштириш, функционал имкониятларни кенгайтириш ва шу даражада сақлаб қолиш учун усулларнинг 2 гуруҳи: *стандарт-такрорий машқ ҳамда вариантли (ўзгарувчан) машқ усуллари* қўлланилади. Стандарт - такрорий машқ усуллари берилган ҳаракат ёки алоҳида машқларни уларнинг тузилишини ҳамда юкламанинг ташқи ўлчамларини ўзгартирмаган ҳолда кўп бор такрорлаш билан тавсифланади.

Мазкур усуллар ҳаракат фаолиятини мустаҳкамлаш, шунингдек, организмнинг муайян фаолиятга мослашувига ёрдам беради.

Вариантли (ўзгарувчан) машқ усули машқни узлуксиз бажа-риш давомида ҳаракат тезлигини, суръатини, ритмнинг даво-мийлигини, ҳаракатлар амплитудасини, кучланиш катталикларини ўзгартириш, ҳаракатлар техникасини алмаштириш, дам олиш оралиқларини турли вариантларда қўллаш йўли ва бошқалар билан тавсифланади.

Стандарт-такрорий ва вариантли (ўзгарувчан) машқ усул-лари, ўз навбатида, машқларни бажариш чоғидаги юкламалар ҳамда дам олишнинг уйғунлашуви билан боғлиқ тарзда 2 та гуруҳчага бўлинади: *узлуксиз (яхлит) юклама режимидаги машқ усули ва оралиқли юклама режимидаги машқ усули*. Биринчи ҳолатда берилаётган машғулот юкламаси дам олиш оралиқлари билан узилиб қолмаслиги керак. Юклама умуман туганидан кейингина дам олиш кўзда тутилган.

Оралиқли усул такрорийга ўхшаб кетади. Уларнинг ҳар иккиси машқнинг муайян дам олиш оралиқлари билан кўп маротабалаб такрорланиши асосига курилади. Лекин, агар такрорий усулда юкламанинг организмга таъсир кўрсатиш хусусияти мутлақо машқнинг ўзи билан аниқланса (давомийлиги ва шиддати билан), у ҳолда оралиқли усулда дам олиш оралиқлари ҳам катта машғулот таъсирига эга бўлади.

Муайян машғулотга бирлаштирилган машқ усулларининг турлича уйғунлаштирилиши *«айланма машғулот»* деб аталади. «Айланма машғулот»нинг асосини маълум бир тартибловчи схемага мувофиқ равишда танлаб, битта мажмуага бирлаштирилган бир нечта турдаги жисмоний машқларнинг серияли (яхлит ёки оралиқ танаффуслар билан) такрорланиши ташкил этади.

Айланма усул ташкилий - усулий иш шакли бўлиб, куч, тезлик, чидамкорлик ва уларнинг мажмуали шакллари - куч чидамлилиги, тезлик чидам-лилиги ва тезлик кучининг ривожланиши ҳамда такомиллашувига

ёрдам берувчи махсус танлаб олинган жисмоний машқлар мажмуа-сининг изчил бажарилишини кўзда тутлади.

«Айланама машғулот» деган ном шартли қўйилган. Шуғулланувчилар снаряддан снарядга ўтиб, бир жойдан бошқасига кўчиб, гўё айлана бўйлаб ҳаракат-ланадилар. Айланма машғулотни ўтказиш учун аввалдан машқлар мажмуаси тузилиб, машқлар бажариладиган жойлар («бекатлар») белгиланади.

Киши ҳаётида малаканинг аҳамияти ғоят каттадир. Ватан педагогикасининг асосчиси К.Д.Ушинский бу тўғрида шундай ёзган эди: “Агар киши кўникма ҳосил қилиш қобилиятига эга бўлмаганда, ўзининг узлуксиз равишда сон-саноксиз қийинчиликлар билан бўладиган таракқиётида бир қадам ҳам олдига силжий олмаган бўлур эди.

Бу қийинчиликларни, ақл ва иродани янги ишлар учун, янги ғалабалар учун, қолдириб фақат малака орқали бартараф этиш мумкин”. Ҳаракат малакалари киши ҳаётида, унинг меҳнат, ҳарбий, турмуш, спорт фаолиятига тайёргарлигининг бир томони сифатида, муҳим ўрин тутлади.

Кўникма янги малакаларни ҳосил қилишнинг негизи ҳисобланади. Ҳаракат фаолияти мустаҳкам таркиб топган малакаларга асосламоғи керак. Қанча кўп малака эга бўлинса, фаолият шунча хилма-хил ва самарали бўлади.

II БОБ. ТАДҚИҚОТНИНГ УСУЛЛАРИ ВА ТАШКИЛ ЭТИЛИШИ

2.1. Тадқиқотнинг усуллари

1. Илмий адабиёт манбаларини таҳлил этиш ва илмий-усулий тажрибаларини умумлаштириш;
- 2 илмий-усулий адабиётлар таҳлили;
2. жисмоний воситалар орқали ўқувчиларни ривожланиши ва жисмоний тайёргарлик даражасини аниқлаш;
3. педагогик тажриба ўтказиш;
4. олинган маълумотларни математик усулда таҳлил қилиш.

2.2. Илмий адабиётлар манбаларини таҳлил қилиш ва амалий тажрибаларни умумлаштириш

Жисмоний воситалари орқали ўқувчиларни ҳаракат фаолиятига ўргатишда уларнинг жисмоний тарбиясига жисмоний тажрибалар таъсирини педагогик соҳадаги адабиётлар таҳлил қилиб умумлаштирилди.

Бошланғич синф ўқувчиларнинг жисмоний тарбиясига жисмоний тажрибалар таъсирини педагогик соҳадаги адабиётлар таҳлил қилиб умумлаштирилди.

Бошланғич синфларда ўқувчиларни ҳаракат қобилиятини тарбиялаш асосида жисмоний тарбия дарсларини ўтказишни режалаштириш ва назорат қилиш ҳужжатларининг таҳлили жараёнида бошланғич синф ўқувчилари жисмоний тарбия дастурида жисмоний тайёргарлигини самарадорлиги аниқланди.

2.3. Педагогик кузатиш ва назорат тестлари

Бошланғич синф ўқувчиларининг ҳаракат фаолигини оширишда жисмоний воситалардан фойдаланиши улар жинсига, ёшига қараб, жисмоний тайёргарлиги ҳисобга олган ҳолда аниқланди.

Юқоридаги вазифаларни амалга ошириш учун Бухоро шаҳридаги 26 ва 27 сонли умумтаълим мактабида педагогик тажриба ишлари олиб борилди.

Бунда жисмоний тарбия машғулоти, очик ҳаводаги миллий ҳаракатли ўйинлар, умумий жисмоний тайёргарлик бўйича машқ жараёнида болаларнинг ҳаракат фаоллигини оширишга, шикастланишнинг олдини олишга қаратилган тарзда ўтказилди.

Назорат қилинган синфларда жисмоний воситалар орқали, спорт турлари (енгил атлетика, гимнастика, футбол, спорт ўйинлари ва халқ миллий ҳаракатли ўйинларини) бўйича жисмоний тарбия машғулоти танлаб олинган самарали воситалар асосида ўтказилди.

2.4. Ўқувчиларнинг жисмоний тайёргарлик даражасини аниқлаш

Бошланғич синф ўқувчиларнинг жисмоний ривожланиш даражаси берилган махсус тестлар орқали аниқланди. Буларга қуйидагилар киради:

- а) Гавда узунлиги (см);
- б) вазни (кг);
- в) кўкрак қафаси кенглиги (см);
- г) ўпканинг тириклик сифими(мл);
- д) кўл кучи (кг).

2.5. Ўқувчиларнинг жисмоний тайёргарлик даражасини аниқлаш

Бошланғич синф ўқувчиларнинг жисмоний тайёргарлиги даражаси берилган махсус тестлар орқали аниқланди. Буларга қуйидагилар киради:

- а) 30 м масофага югуриш (сония);
- б) 4x10 м моксимон югуриш (сония);
- в) Турникда тортилиш (марта);
- г) Узун ўриндик устида кўлларни букиб-ёзиш (марта);
- д) 1 кг оғирлаштирилган тўпни ўтирган ҳолатда бошдан ошириб икки кўллаб отиш (метр, см);
- е) Кичик тўпни 10 метрдан 10 марта нишонга улоқтириш (м, марта).

Юқорида келтирилган махсус тестлар ўқувчиларни ҳаракат қобилиятини тарбиялашга қаратилади..

2.6. Математик статистика услублари

Олиб борилган илмий тадқиқот ишлари таҳлил қилинди, олдинги олинган натижалар солиштирилди ҳамда математик статистика усуллари билан олинган маълумотлар ишлаб чиқилди.

Тадқиқотлар, тажрибалар математик статистик услубда ишлаб чиқилди. Унда гуруҳларнинг статистик кўрсаткичлари (ўртача квадрат оғма, вариация коэффициенти ва бошқалар) ҳисоблаб чиқилди.

Шунингдек, статистик фаразлар (Стьюдент t-мезони бўйича) аниқланди. Барча ҳисоб-китоб ишларида «Windows-Excel» компьютер дастуридан фойдаланилди.

2.7. Тадқиқотнинг ташкил қилиниши

Тадқиқот 2 босқичда ташкил этилди. Биринчи босқич муаммонинг назарий таҳлилига, педагогик кузатувларга, тадқиқот мавзусига асос бўлган тажриба бўйича, тадқиқот усулларини ишлаб чиқишга қаратилди. Жисмоний воситалар орқали, спорт турларига (енгил атлетика, гимнастика, футбол, спорт ўйинлари ва халқ миллий ҳаракатли ўйинларини) оид адабиётлар манбалари ўрганилди ва таҳлил қилинди.

Иккинчи босқич муаллифнинг бевосита **Бухоро шаҳридаги 26 ва 27 сонли умумтаълим мактабида тажриба-синов ишини ташкил этиши, ўтказиши билан боғлиқ ҳолда давом этди.**

Яқунловчи тажриба натижалари таҳлил этилиб, таққосланди, умумлаштирилди, маълумотлар математик ва статистик усуллар билан ишлаб чиқилди.

III БОБ. ЎТКАЗИЛГАН ТАЖРИБА- СИНОВ НАТИЖАЛАРИ КЎРСАТКИЧЛАРИ САМАРАДОРЛИГИ

3.1. Бошланғич синф ўқувчиларининг тажрибагача бўлган жисмоний ривожланиш ҳолати

Бошланғич синфлар ўқувчиларини жисмоний тарбия дарсида ҳаракат қобилиятларини тарбиялашда уларни (I–IV синфлар) дастлабки жисмоний ривожланиши аниқланди. Олинган маълумотлар 3.1-жадвалда берилган.

I–IV синф ўқувчиларида жисмоний ривожланиш жараёнининг нотекис ўсиши аниқланди. I–IV синф ўқувчилари гавда узунлигининг фарқли ўсиши ўғил болаларда 13,1 см га, қиз болаларда эса 17,3 см га етган. I–II синф ўғил болаларининг гавда узунлиги фарқи 8 смга тенг бўлса, II–III синфларда 1 смга, III–IV синфларда 5 смга, I–II синф қиз болаларида 1,2 смга, II–III синфларда 1 смга, III–IV синфларда 4,3 см га ўсган.

Ўғил болаларнинг вазни ўртасидаги фарқ I–II синфларда 4,2 кг га, II–III синфларда 0,5 кг га, III–IV синфларда 4,0 кг га тенг бўлса, қизларда эса I–II синфларда 1,9 кг га, II –III синфларда 0,2 кг га, III–IV синфларда 1,3 кгга тенгдир.

Кўкрак қафаси кенглиги бўйича I–II синфларнинг ўғил болалари орасидаги фарқ 4 см га, II–III синфларда 0,8 см га, III–IV синфларда эса фарқ йўқ. I–IV синфларнинг ўғил ва қиз болалари ўртасидаги фарқ 3,2 см га тенг. Ўқувчиларда ўпканинг тириклик сиғими кўрсаткичи бўйича I–II синфлар ўғил болаларида фарқ йўқлиги аниқланди, II–III синфларда у 0,1 мл га, I–II синфлар қиз болаларида 0,2 мл га тенг. I–II синф ва III–IV синфлар ўртасида фарқ йўқлиги аниқланди. 3.2-жадвалда берилган маълумотлардан қиз ва ўғил болалар ўртасидаги фарқнинг катта эмаслиги кўриниб турибди.

Ўнг қўл кучи бўйича I–IV синфлар ўғил болалари ўртасида фарқ 8,3 кг га, II–III синфларда 5,7 кг га, III–IV синфларда эса 1,2 кг га тенг бўлса,

қизларда I–II синфларда фарқ йўқ, II–III синфларда 6,4 кг га, III–IV синфларда 0,5 кг га тенгдир.

Чап қўл кучи бўйича I–II синфлар ўғил болаларидаги фарқ 1,9 кг га, II–III синфларда 4,4 кг га, III–IV синфларда эса 1,3 кг га тенг бўлса, қизларда I–II синфлар ўртасида 1,6 кг га, II–III синфларда 4,2 кг га, III–IV синфларда эса 1,4 кг га тенгдир.

3.2. Бошланғич синф ўқувчиларининг тажрибадан кейинги жисмоний ривожланиш кўрсаткичлари

Бошланғич синф ўқувчиларнинг соматометрик кўрсаткичлари уларнинг гавда ўлчамлари ўртача ўсганлигини кўрсатди.

I–IV синф ўқувчиларининг тажрибадан кейинги жисмоний ривожланиш кўрсаткичлари 3.2-жадвалда берилган. Тажриба ва назорат гуруҳлари ўртасида педагогик тажрибадан сўнг факт II синф тажриба гуруҳи ўғил болаларининг гавда узунлиги кўрсаткичлари статистик фарқли равишда $t=2,0$; $P<0,01$ га ўсди. Бошқа синфлар ўғил ва қиз болаларнинг бундай кўрсаткичларида статистик фарқли ўсиш рўй бермади.

Тажриба гуруҳининг ўғил ва қиз болалари вазни ўқув йилининг охирига келиб (I, III, IV синфлар) статистик фарқли равишда ўсди.

Кўкрак қафаси кенглигини ўлчаганимизда, тажриба гуруҳининг ўғил ва қиз болалари натижалари ўқув йилининг бошидагига қараганда фарқли равишда I синф қиз болалари ўртасида $t=3,9$; $P<0,05$; II синф ўғил болаларида $t=3,0$; $P<0,05$ ўсиш кузатилди. Қолган синфларда қониқарли равишда ўсиш юз берган бўлса ҳам, статистик фарқ сезилмади.

Тажриба гуруҳининг ўғил ва қиз болалари қўл кучлари ўқув йилининг бошидагига қараганда статистик фарқли равишда $P<0,05$ ўсди. Назорат гуруҳи ўғил болаларида кўрсаткичлар 12 кг га (65,8 фоизга), қиз болаларда 11,1 кг га (18,8 фоизга) кўтарилган бўлса-да, статистик фарқли ўсишни $P>0,05$ эриша олмадилар.

Бухоро шаҳридаги 26 ва 27 сонли умумий ўрта таълим мактаби бошланғич синф ўқувчиларининг тажрибагача бўлган жисмоний ривожланиши кўрсаткичлари

№	Тестлар	Жинси	I синфлар					II синфлар					
			n	Тажриба гуруҳи	Назорат гуруҳи	t	P	n	Тажриба гуруҳи	Назорат гуруҳи	t	P	
				X±m	X±m				X±m	X±m			
1.	Гавда узунлиги (см)	Ў	17	122±0,63	121±1,51	0,06	>0,05	22	130±1,50	128±0,03	0,01	>0,05	
		Қ	18	117±1,0	118±134	0,2	>0,001	23	129±1,92	127±0,98	0,01	>0,05	
2.	Вазни (кг)	Ў	17	23,9±0,64	25,1±0,82	1,2	>0,05	22	28,1±1,24	27,6±0,75	0,07	>0,05	
		Қ	18	24,2±0,52	23,4±1,92	0,4	>0,05	23	26,1±1,44	25,7±0,68	0,25	>0,05	
3.	Кўкрак кафаси кенглиги (см)	Ў	17	60,0±0,92	56,3±0,94	2,3	<0,05	22	64,0±1,20	62,5±0,81	1,1	>0,05	
		Қ	18	55,5±0,63	52,2±0,72	2,3	<0,05	23	59,9±1,28	57,5±0,90	1,5	>0,05	
4.	Ўпканинг тириклик сифими(мл)	Ў	17	1,5±0,05	1,4±0,08	1,1	>0,05	22	1,5±0,06	1,4±0,04	1,4	>0,05	
		Қ	18	1,3±0,06	1,2±0,03	1,4	>0,05	23	1,5±0,06	1,4±0,04	1,4	>0,05	
5.	Кўл кучи (кг)	Ўнг кўл	Ў	17	11,4±0,85	10,0±0,35	1,5	>0,05	22	12,8±0,43	11,30±0,25	2,0	>0,05
			Қ	18	11,1±0,25	10,1±0,20	2,0	>0,01	23	11,10±0,47	10,8±0,33	1	>0,05
		Чап кўл	Ў	17	11,5±0,40	11,0±0,35	1	>0,05	22	13,4±0,38	13,2±0,38	0,3	>0,05
			Қ	18	10,9±0,27	10,4±0,33	2,3	<0,05	23	12,5±0,36	11,5±0,43	2	>0,05

3.1-жадвал (давоми)

№	Тестлар	Жинси	III синфлар					IV синфлар					
			n	Тажриба гуруҳи	Назорат гуруҳи	t	P	n	Тажриба гуруҳи	Назорат гуруҳи	t	P	
				X±m	X±m				X±m	X±m			
1.	Гавда узунлиги (см)	Ў	27	130±1,68	130±1,46	0,04	>0,05	23	135±1,76	133±3,03	0,6	>0,05	
		Қ	28	130±1,42	129±2,35	0,4	>0,05	24	134±1,29	132±2,1	0,7	>0,05	
2.	Вазни (кг)	Ў	27	28,6±0,76	27,5±0,95	0,9	>0,05	23	32,6±1,21	32,3±1,1	0,2	>0,05	
		Қ	28	28,1±0,52	27,4±0,91	0,7	>0,05	24	31,1±0,99	30,4±0,99	0,4	>0,05	
3.	Кўкрак кафаси кенглиги (см)	Ў	27	63,2±0,97	60,7±0,90	2	>0,05	23	63,2±1,21	62,7±1,10	0,3	>0,05	
		Қ	28	60,0±1,32	58,7±1,28	0,7	>0,05	24	61,1±1,31	60,5±1,49	0,25	>0,05	
4.	Ўпканинг тириклик сифими(мл)	Ў	27	1,6±0,04	1,5±0,10	1	>0,05	23	1,6±0,08	1,5±0,04	1	>0,05	
		Қ	28	1,5±0,04	1,4±0,03	2	>0,05	24	1,5±0,06	1,4±0,07	1	>0,05	
5.	Кўл кучи (кг)	Ўнғ кўл	Ў	27	18,5±0,71	17,0±0,61	1,7	>0,05	23	19,7±0,69	18,2±0,39	1,9	>0,05
			Қ	28	17,5±0,50	16,2±0,43	2,2	>0,05	24	18,0±0,52	17,2±0,57	1	>0,05
		Чап кўл	Ў	27	17,8±0,60	17,3±0,62	0,5	>0,05	23	19,1±0,57	18,5±0,32	1	>0,05
			Қ	28	16,7±0,47	15,5±0,58	1,7	>0,05	24	18,1±0,38	17,6±0,46	0,8	>0,05

Бухоро шаҳридаги 26 ва 27 сонли умумий ўрта таълим мактаби бошланғич синф ўқувчиларининг тажрибадан кейинги жисмоний ривожланиши кўрсаткичлари

№	Тестлар		Жинси	I синфлар				II синфлар					
				n	Тажриба гуруҳи	Назорат гуруҳи	T	P	n	Тажриба гуруҳи	Назорат гуруҳи	t	P
					X±m	X±m				X±m	X±m		
1.	Гавда узунлиги (см)	Ў	17	126±1,37	124±0,51	1,6	>0,05	22	132±1,57	129±0,95	2,5	<0,05	
			18	122±1,49	120±1,08	0,9	>0,05	23	130±2,22	127±1,38	2,2	<0,05	
2.	Вазни (кг)	Ў	17	27,0±0,76	25,0±0,81	1,8	>0,05	22	28,6±0,56	27,7±0,59	1,1	>0,05	
			18	25,2±0,61	25,4±0,51	0,25	>0,05	23	27,6±0,81	26,0±0,46	1,8	>0,05	
3.	Кўкрак кафаси кенглиги (см)	Ў	17	61,8±0,96	59,5±0,92	1,8	>0,05	22	64,5±0,70	61,5±0,71	3	<0,05	
			18	88,2±0,72	55,0±0,46	3,9	<0,05	23	62,6±0,66	60,6±1,23	2,4	<0,05	
4.	Ўпканинг тириклик сифими(мл)	Ў	17	1,6±0,10	1,5±0,45	0,2	>0,05	22	1,5±0,04	1,5±0,05	0	>0,01	
			18	1,5±0,08	1,4±0,057	0,2	>0,05	23	1,5±0,06	1,4±0,40	0,25	>0,05	
5.	Кўл кучи (кг)	Ў	17	13,6±0,70	12,0±0,58	1,8	>0,05	22	14,9±0,45	14,9±0,45	1,8	>0,05	
			18	12,0±0,35	11,1±0,43	1,8	>0,05	23	12,2±0,60	12,2±0,60	4,5	<0,05	
		Қ	17	13,0±0,68	11,5±0,43	0,2	>0,05	22	14,5±0,42	14,5±0,42	1,9	>0,05	
			18	12,1±0,30	10,7±0,32	3,5	<0,05	23	14,1±0,41	14,1±0,41	1,4	>0,05	

3.2-жадвал (давоми)

№	Тестлар		Жинси	III синфлар					IV синфлар				
				n	Тажриба гуруҳи	Назорат гуруҳи	t	P	n	Тажриба гуруҳи	Назорат гуруҳи	t	P
					X±m	X±m				X±m	X±m		
1.	Гавда узунлиги (см)		Ў	27	137±1,40	132±1,31	2,5	<0,05	23	141±2,23	138±0,95	1,4	>0,05
			Қ	28	135±1,57	131±0,80	2,3	<0,05	24	140±2,00	140±1,53	0,2	>0,05
2.	Вазни (кг)		Ў	27	29,2±0,77	28,0±0,89	1	>0,05	23	33,0±0,84	32,0±1,10	0,7	>0,05
			Қ	28	28,1±0,43	28,5±0,71	0,5	>0,05	24	32,0±0,65	32,4±1,20	1	>0,05
3.	Кўкрак қафаси кенглиги (см)		Ў	27	64,4±0,62	62,4±0,94	1,8	>0,05	23	66,8±1,23	63,3±0,98	0,3	>0,05
			Қ	28	62,6±0,90	58,0±0,68	4,1	<0,01	24	64,9±0,97	63,2±0,95	1,3	>0,05
4.	Ўпканинг тириклик сиғими (мл)		Ў	27	1,7±0,04	1,6±0,02	0,25	>0,05	23	1,9±0,08	1,6±0,67	0,4	>0,05
			Қ	28	1,7±0,04	1,6±0,46	0,2	>0,05	24	1,8±0,08	1,6±0,65	0,3	>0,05
5.	Қўл кучи (кг)	ЎНГ қўл	Ў	27	18,9±0,44	18,6±0,34	0,6	>0,05	23	21,6±0,46	19,9±0,38	2,8	<0,05
			Қ	28	18,3±0,46	17,1±0,41	2	>0,05	24	20,6±0,40	18,8±0,56	2,6	<0,05
		Чап қўл	Ў	27	18,3±0,48	17,5±0,42	1,3	>0,05	23	20,6±0,48	19,2±0,43	3	<0,05
			Қ	28	17,8±0,35	17,3±0,37	1	>0,05	24	20,0±0,47	19,1±0,36	1,5	>0,05

3.3. Бошланғич синф ўқувчиларининг тажрибагача бўлган жисмоний тайёргарлиги

Бошланғич синфлар ҳаракат қобилиятларини тарбиялашда уларнинг (I-IV синфлар) жисмоний тайёргарлик натижалари аниқланди. Олинган маълумотлар 3.3-жадвалда берилган.

3.5-жадвалдаги маълумотларга кўра ўқувчиларнинг тезкорлик машқларини бажаришга бўлган имкониятлари (вақти) йилдан-йилга 0,2 сониядан –0,6 сонияга камайиб борди.

30 метрга стартдан чиқиб югуришда ўғил болаларнинг кўрсатган натижалари фарқи I–II синфлар ўртасида 0,2 сонияга тенг бўлса, II–III синфлар ўртасидаги фарқ 0,3 сонияга ўсган ёки 1 фоизни ташкил қилган, III–IV синфлар ўртасида у 0,6 сонияга тенгдир. Қиз болаларда эса мутаносиб равишда 0,1; 0,3; 0,5 сонияга тенг. Бу рақамлар бошланғич синф ўқувчилари орасида тезкорлик машқларини бажаришда ўғил ва қиз болаларнинг кўрсатган натижалари бир–биридан унчалик кўп фарқ қилмаслигини исботлайди.

Адабиёт манбаларининг таҳлилига кўра I синф ўғил ва қиз болаларининг 30 метрга югуришдаги ўртача кўрсаткичи 7,6–8,7 сонияга, II синфларда 6,9–7,1 сонияга, III синфларда 6,6–6,9 сонияга тенг бўлса, бизнинг олган маълумотларимизда юқоридагига мувофиқ 7,1–7,2; 6,9–7,2; 6,6–6,7; 6,0–6,4 сонияни ташкил этади. Тажриба ўтказишга мўлжалланган 26–сонли ва 27–сонли умумий ўрта таълим мактаблари бошланғич синф ўқувчиларининг тезкорлик сифати ўртасида фарқ йўқ.

Чаққонлик сифатини кўрсатувчи 4x10 метрга моқисимон югуришда I–II синф ўғил болаларининг кўрсатган натижалари ўртасидаги фарқ 0,2 сонияни ташкил қилган бўлса, II–III синфларда 0,6 сония ва III–IV синфлар ўртасидаги фарқ 1,3 сонияга тенгдир. Қиз болаларнинг кўрсатган натижалари мувофиқ равишда 0,3; 0,1; 0,8; сонияни ташкил қилди.

Мушак кучларини аниқлашда турникда тортилиш тести бўйича натижалар аниқланди. Ушбу тест натижалари таҳлилининг кўрсатишича, I–IV синф ўғил болаларида дастлабки ҳолатга нисбатан мушак кучлари 2,5 баробар ошди; I–II синфлар ўртасида 1 мартага, II–III синфларда 1,5 мартага; III–IV синфларда 0,4 мартага кўпайган. Бунда II–III синфларда куч шиддатли равишда ўсганини кўрамиз.

Қиз болаларнинг гимнастика ўриндиғига таянган ҳолда қўлларни букиб–ёзиш машқларидаги кўрсатган натижасида фарқ I–II синфлар ўртасида 2,0 мартага, II–III синфда 2,4 мартага, III–IV синфда 0,8 мартага тенг бўлди.

Бу маълумотлардан кўриниб турибдики, I–IV синфлар қиз болаларида мушак кучи йилдан–йилга маълум миқдорда ошиб борган.

Шуни таъкидлаш лозимки, Тошкент шаҳри умумий ўрта таълим мактабларининг ўқувчиларидан олинган маълумотларга қараганда, биз олган натижалар бир мартаба тортилишга камдир.

1 кг оғирликдаги тўпни ўтирган ҳолатда бошдан ошириб икки қўллаб отиш машқларидаги кўрсатилган натижалар: ўғил болаларда I–II синфлар ўртасидаги фарқ 0,7 смга; II–III синфларда 0,3 смга; III–IV синфларда 0,5 смга тенг бўлди. Ушбу тест натижалари таҳлилининг кўрсатишича, I синфдан IV синфгача ўғил болаларда дастлабки ҳолатга нисбатан фарқ 1,5 смга етди. Қиз болалар кўрсатган натижалар: I–II синфлар ўртасида 0,1 смга; II–III синфларда 1,2 смга; III–IV синфларда 0,1 смга тенг.

Юқоридаги маълумотларнинг кўрсатишича, биз тажриба ўтказган мактабларнинг ўқувчилари тестлар бўйича “яхши” ва “қониқарли” баҳоланди.

Ўғил ва қиз болалар ўртасида дастлабки 5 та тестдан олинган маълумотларнинг натижалари ўртасида статистик фарқ йўқ ($P < 0,05$).

Бухоро шаҳридаги 26 ва 27 сонли умумий ўрта таълим мактаби бошланғич синф ўқувчиларининг тажрибагача бўлган жисмоний тайёргарлиги

№	Тестлар	Жинси	I синфлар					II синфлар				
			N	Тажриба гуруҳи	Назорат гуруҳи	T	P	n	Тажриба гуруҳи	Назорат гуруҳи	t	P
				X±m	X±m				X±m	X±m		
1.	30 м масофага югуриш (сония)	Ў	17	7,101±0,06	7,021±0,10	0,80	>0,05	22	6,901±0,15	6,803±0,15	0,5	>0,05
		Қ	18	7,201±0,10	7,103±0,14	0,59	>0,05	23	7,202±0,32	7,010±0,15	0,56	>0,05
2.	4x10 м моқисмон югуриш (сония)	Ў	17	14,302±0,20	14,011±0,32	0,78	>0,05	22	14,101±0,18	14,103±0,20	0,04	>0,05
		Қ	18	14,401±0,22	14,011±0,30	1,05	>0,05	23	14,801±0,15	14,602±0,22	0,77	>0,05
3.	Турникда тортилиш (марта)	Ў	17	0,9±0,20	1,0±0,25	0,32	>0,05	22	2,1±0,25	2,0±0,31	0	>0,05
	Узун ўриндик устида кўлларни букиб-ёзиш (марта)	Қ	18	2,5±0,30	3,1±0,41	1,2	>0,05	23	4,9±0,63	5,1±0,60	0,23	>0,05

4.	1 кг оғирлаштирилган тўпни ўтирган ҳолатда бошдан ошириб икки қўллаб отиш (метр, см)	Ў	17	3,3±0,56	3,2±0,2	0,17	>0,05	22	4,0±0,17	4,0±0,26	0	>0,05
		Қ	18	3,1±0,21	3,1±0,15	0	>0,05	23	3,7±0,26	3,6±0,14	0,3	>0,05
5.	Кичик тўпни 10 метрдан 10 марта нишонга улоқтириш (м, марта)	Ў	17	4±0,54	5±0,42	1,49	>0,05	22	6±0,44	7±0,35	1,8	>0,05
		Қ	18	5±0,37	6±0,54	1,56	>0,05	23	5±0,44	6±0,34	1,8	>0,05

3.3- жадвал (давоми)

№	Тестлар	Жинси	III синфлар					IV синфлар				
			N	Тажриба гурӯҳи	Назорат гурӯҳи	t	P	n	Тажриба гурӯҳи	Назорат гурӯҳи	t	P
				X±m	X±m				X±m	X±m		
1.	30 м масофага югуриш (сония)	Ў	27	6,602±0,27	6,401±0,30	0,5	>0,05	23	6,002±0,11	5,803±0,13	1,18	>0,05
		Қ	28	6,701±0,08	6,502±1,14	0,18	>0,05	24	6,403±0,11	6,301±0,10	0,71	>0,05
2.	4x10 м моксимон югуриш (сония)	Ў	27	13,501±0,20	13,402±0,11	0,14	>0,05	23	12,202±0,08	11,503±0,31	2,05	>0,05
		Қ	28	14,303±1,14	14,102±0,09	0,18	>0,05	24	13,501±0,16	12,303±0,11	6	<0,05
3.	Турникда тортилиш (марта)	Ў	27	3,1±0,60	3,5±0,30	0,6	>0,05	23	3,2±0,21	3,5±0,29	0,88	>0,05
	Узун ўриндик устида қўлларни букиб-ёзиш (марта)	Қ	28	6,0±0,52	7,5±0,50	2,0	>0,05	24	7,2±0,49	8,3±0,38	1,8	>0,05
4.	1 кг оғирлаштири	Ў	27	4,3±0,44	4,5±0,34	0,4	>0,05	23	4,8±0,37	5,4±0,40	1,11	>0,05

	лган тўпни ўтирган ҳолатда бошдан ошириб икки кўллаб отиш (метр, см)	Қ	28	4,9±0,24	4,8±0,17	0,33	>0,05	24	5,1±0,20	5,1±0,20	0	>0,05
5.	Кичик тўпни 5 марта жойидан туриб нишонга улоқтириш (м, марта)	Ў	27	2±0,24	4±0,32	0,25	>0,05	23	2±0,44	3±0,54	1,44	>0,05
		Қ	28	1±0,24	2±0,15	0,17	>0,05	24	3±0,24	2±0,15	0,72	>0,05

Тайёргарлиги ҳар хил бўлган болаларда турган жойидан кичик тўпни улоқтириш техникасини ўрганиш ва ўзлаштиришдаги қийинчилик сабабларини аниқлаш, ҳаракат кетма-кетлигини амалга ошириш керакли самарадорлик ҳолатини аниқлаш ўрганилди.

3.4. I-IV синф ўқувчиларининг тажрибадан кейинги жисмоний тайёргарлиги

Тажрибагача I–II синф ўғил ва қиз болаларида кичик тўпни 10 м масофадан нишонга 10 марта улоқтиришда, III–IV синф ўқувчиларида кичик тўпни 5 марта нишонга улоқтиришда натижалар ўртасида статистик фарқ бўлмаган бўлса, тажрибадан кейин ҳар бир синф ўқувчиларининг кўрсатган натижалар ўртасида статистик фарқ борлиги аниқланди (жисмоний тайёргарлик бўйича олинган маълумотлар 3.4-жадвалда берилган).

I–IV назорат ва тажриба синф ўқувчилари ўртасида 30 метрга югуриш бўйича кўрсатилган натижаларда тажрибагача статистик фарқ ($P > 0,05$) кузатилмаган бўлмаган бўлса, тажрибадан кейин I–II синф ўғил ва қиз болалари ўртасида ва IV синф ўғил болаларда статистик фарқ кўзга ташланди. III–IV синф ўғил ва қиз болаларнинг назорат ва тажриба гуруҳлари ўртасида натижа юқори бўлса-да, статистик фарқ сезилмади. Бу эса кичик тўпни улоқтириш бўйича танланган воситалар билан боғлиқ.

4x10 м моқисимон югуришдаги натижаларда тажрибагача назорат ва тажриба гуруҳлари ўқувчилари ўртасида статистик фарқ бўлмаган бўлса, тажриба ўтказилгандан кейин I–II синф ўғил болаларида ($t = 5,00 - 3,94$; $P < 0,05$) фарқ пайдо бўлди. Қиз болаларда эса I синфда $P < 0,05$ бўлса, II синфда статистик фарқ қайд этилмади. III–IV синф ўғил болаларида $P < 0,05$ га фарқланган бўлса, қиз болаларда натижа статистик фарқ кузатилмади. Чунки кичик тўпни улоқтиришда қўлланилган восита ва услублар қиз болалар учун 4x10 м моқисимон югуришда фарқ қайд этиладиган даражада таъсир кўрсатмади.

Бухоро шаҳридаги 26-27 сонли умумий ўрта таълим мактабларида I -II синф ўқувчиларининг тажрибадан кейинги
жисмоний тайёргарлиги

№	Тестлар	Жинси	I синфлар					II синфлар				
			n	Тажриба гурухи	Назорат гурухи	T	P	n	Тажриба гурухи	Назорат гурухи	t	P
				X±m	X±m				X±m	X±m		
1.	30 м масофага югуриш (сония)	Ў	17	7,0±0,08	5,7±0,12	9,2	<0,001	22	6,6±0,24	5,3±0,20	4,9	<0,01
		Қ	18	7,1±0,32	6,4±0,15	2,0	>0,05	23	6,7±0,35	5,4±0,24	3,10	<0,01
2.	4x10 м моксимон югуриш (сония)	Ў	17	13,9±0,18	12,6±0,20	5,0	<0,01	22	13,5±0,24	12,2±0,23	3,94	<0,01
		Қ	18	14,2±0,15	13,0±0,22	4,54	<0,01	23	14,3±0,18	13,0±0,20	1,98	>0,05
3.	Турникда тортилиш (марта)	Ў	17	2,0±0,25	3,5±0,31	4,00	<0,01	22	3,1±0,35	4,8±0,31	3,7	<0,01
	Узун ўриндик устида қўл-ларни букиб-ёзиш (марта)	Қ	18	3,1±0,63	5,2±0,60	2,41	<0,05	23	6,1±0,73	7,7±0,60	1,7	>0,05
4.	1 кг оғирлаштирилг ан тўпни ўтирган ҳолатда бошдан ошириб икки қўллаб отиш (метр, см)	Ў	17	4,7±0,2	5,6±0,22	3,10	<0,01	22	3,7±0,12	5,1±0,21	6,33	<0,001
		Қ	18	3,7±0,12	4,1±0,21	1,82	>0,05	23	3,3±0,12	4,7±0,16	2,0	>0,01
5.	Кичик тўпни 10 метрдан 10 марта нишонга улоқтириш (м, марта)	Ў	17	6±0,34	7±0,32	5,3	<0,001	22	7±0,34	8±0,15	2,77	<0,05
		Қ	18	7±0,27	5±0,44	0,2	>0,05	23	6±0,34	7±0,24	2,5	<0,05

№	Тестлар	Жинси	III синфлар					IV синфлар				
			n	Тажриба гуруҳи	Назорат гуруҳи	t	P	n	Тажриба гуруҳи	Назорат гуруҳи	t	P
				X±m	X±m				X±m	X±m		
1.	30 м масофага югуриш (сония)	Ў	27	6,7±0,06	6,2±0,00	0	>0,05	23	6,5±0,15	5,8±0,15	3,5	<0,01
		Қ	28	6,6±0,32	6,3±0,15	0,88	>0,05	24	6,4±0,15	6,2±1,32	0,15	>0,05
2.	4x10 м моқисмон югуриш (сония)	Ў	27	12,1±0,20	11,2±0,32	2,43	<0,05	23	12,0±0,18	11,0±0,20	3,85	<0,01
		Қ	28	13,5±1,22	12,2±0,30	0,86	>0,05	24	13,2±1,15	12,1±0,22	0,94	>0,05
3.	Турникда тортилиш (марта)	Ў	27	3,2±0,20	3,6±0,25	4,00	<0,01	23	3,1±0,30	4,5±0,21	3,8	<0,01
	Узун ўриндик устида қўл-ларни букиб-ёзиш (марта)	Қ	28	7,2±0,30	8,5±0,41	2,60	<0,05	24	7,2±0,33	8,3±0,30	2,61	<0,05
4.	1 кг оғирлаштирилган тўпни ўтирган ҳолатда бошдан ошириб икки қўллаб отиш (метр, см)	Ў	27	4,6±0,34	5,5±0,12	2,85	<0,05	23	5,6±0,35	6,5±0,13	3,13	<0,01
		Қ	28	4,0±0,13	5,2±0,24	4,44	<0,01	24	4,6±0,25	6,0±0,25	5,0	<0,001
5.	Кичик тўпни 5 марта жойидан туриб нишонга улоқтириш (м, марта)	Ў	27	4±0,24	5±0,32	2,56	<0,05	23	4±0,24	5±0,34	2,50	<0,05
		Қ	28	2±0,24	3±0,15	3,84	<0,01	24	3±0,24	4±0,15	3,7	<0,01

Турникда тортилиш бўйича тажрибагача назорат ва тажриба синфларида ўғил болалар ўртасида статистик фарқ кузатилмаган бўлса, тажрибадан кейин ҳамма синфлар ўртасида $P < 0,05$ га статистик фарқ пайдо бўлди.

Узун ўриндиқ устида қўлларни букиб ёзишда қиз болалар кўрсатган натижалар ўртасида II синфдан бошқа синфларда статистик фарқ йўқ. Тажрибадан кейин I, III, IV синфларнинг кўрсатган натижалари ўртасида $P < 0,05$ га фарқ борлиги аниқланди.

1 кг оғирлаштирилган тўпни ўтирган ҳолатда икки қўллаб бошдан ошириб отиш тести бўйича олинган натижалар I–II–III–IV синф ўғил ва қиз болалари ўртасида статистик фарқ кузатилмади. Тажрибадан кейин I синф ўғил ва қиз болалари ўртасида сезиларли даражада ўсиш юз берганига қарамасдан (19,1; 37,83 фоиз) статистик фарқ қилмади. II синфлардаги ўғил болаларда $t = 6,33$, $P < 0,05$, қиз болаларда $t = 2,5$, $P < 0,01$ яъни фарқли равишда ўсиш амалга ошганлигини кўрамыз.. Бундай фарқли ўсиш кичик тўпни улоқтиришга ижобий таъсир кўрсатди.

Демак, тажриба синфидаги ўғил ва қиз болалар назорат синфига нисбатан статистик фарқли равишда натижа кўрсатишди. Шунга нисбатан профессор Ю.Верхошанскийнинг [38], тезкор-кучлилиқ сифатларига эътибор бериш бошқа сифатларнинг ўсишига олиб келади, деган фикри биз олган натижалар билан тасдиқланди.

ХУЛОСАЛАР

1. Бошланғич синф ўқувчиларини жисмоний тарбия дарсларида ҳаракат қобилиятларини тарбиялаш ҳамда $\sigma_{\text{óíãà}} \text{ãññëäíãáí} \text{ íàøķëàðääí} \text{ ôíëääëäíëá,} \text{ } \text{ϕκóâ÷-ëëàðíë} \text{ æëñíííëé} \text{ òàðäéüëàøää} \text{ óëàðíëíã} \text{ æëñíííëé} \text{ òáé,} \text{ } \text{ðãàððëëëëàðë} \text{ áíëķëäíäë.}$

2. Бошланғич синф ўқувчиларини жисмоний тарбия дарсларида ҳаракат қобилиятини тарбиялашга доир машқлардан фойдаланиш 6-10 ёшли болалар жисмоний тарбиясида зарурдир. Айнан шу ёшдаги ўқувчилар жисмоний тарбиясининг ўрни, педагогик ва илмий-назарий асослари ўрганилади.

3. 9-10 ёшли тажриба гуруҳи ўғил ва қиз болаларининг юқори стартдан 30 метрга югуришда натижалар 13 фоиздан 27 фоизгача яхшиланганлиги аниқланди. Чаққонлик ва тезкорлик сифатлари бўйича 3x10 метр моқисимон югуришда йил якунида 9-10 ёшли ўғил ва қиз болаларнинг кўрсатган натижалари 9 фоиздан 20 фоизгача яхшиланди.

Асосан юқори стартдан 30 метрга югуришда ва 3x10 метрга моқисимон югуришда 9-10 ёшли ўғил ва қиз болаларнинг натижалари 7-8 ёшли болалардан анча юқори эканлиги кўринди. Куч-тезлиги тести бўйича натижалар қуйидагича: турган жойдан узунликка сакрашда 14 фоизгача ва 150 гр.ли теннис коптогини улоқтиришда 15 фоизгача 7-10 ёшли ўғил ва қиз болаларнинг натижалари яхшилангани намоён бўлди.

8 метр масофадан 150 гр.ли тўпни 5 имкониятдан нишонга уришда 7-10 ёшли тажриба гуруҳи ўғил ва қиз болаларининг натижалари 19 фоиздан 34 фоизгача яхшиланган.

4. Бошланғич синф ўқувчиларини жисмоний тарбия $\text{æàðà, íëää} \text{ } \text{ýðëøëëääí} \text{ } \text{áëëëì} \text{ } \text{ää} \text{ } \text{íàëäëäëäðääí} \text{ } \text{ëæíäëé} \text{ } \text{ôíëääëäíëø} \text{ } \text{ëà,} \text{ } \text{κàðëíë} \text{ } \text{áíëäëäðää} \text{ } \text{òàðäéüëàøää} \text{ } \text{ýúòëáíð} \text{ } \text{κàðàðèø} \text{ } \text{ëíçëì,} \text{ } \text{σóíëíãããê,} \text{ } \text{ρç} \text{ } \text{áãðãáí} \text{ } \text{ñàëáëé} \text{ } \text{ðóχëé} \text{ } \text{χíëàðëäðíë} \text{ } \text{òáç} \text{ } \text{áãððàðàò} \text{ } \text{ķëëà} \text{ } \text{íëëø} \text{ } \text{ëà,} \text{ } \text{κàðëíë} \text{ } \text{ðëâíæëäíòëðëø} \text{ } \text{χàì} \text{ } \text{íëχíüðää} \text{ } \text{íóχëì} \text{ } \text{àχàìëüðää} \text{ } \text{ýãà.}$

АМАЛИЙ ТАВСИЯЛАР

Ўтказилган тадқиқотлар натижалари бизга умумтаълим мактабларининг бошланғич синф ўқувчилари табақалашган жисмоний тарбия таълими технологиясини амалга ошириш учун баъзи амалий тавсияларни таклиф этиш имкониятини беради.

1. Амалий тажрибаларнинг кўрсатишича, ҳар бир синфда кучли, ўрта ва кучсиз ўқувчилар мавжуд. Шунга биноан уларни индивидуал хусусиятини ўрганиш зарур.

2. Жисмоний тарбия дарсларида ўқувчилар фаолиятини индивидуаллаштириш кўпроқ жисмоний жихатдан юқори даражада тайёрланган ўқувчиларга ва уларнинг жинсига қараб амалга оширилади.

3.. Дарсларда кўпинча «ўртача» ўқувчига қараб юклама танланади, лекин табақалаштириш зарур.

4. Жисмоний тарбия ўқитувчиси жисмоний тарбия дарсларини ўтказишда қуйидагиларни таъминлаши лозим:

Таълим жараёнига табақалаштиришнинг элементларини киритишнинг босқичма–босқичлигини. Бошланишида аввал ўқувчиларни гуруҳларда (топшириқ – карточкалар билан ишлай билиш, режаллаштирилган иш ҳажмини виждонан бажариш ва бошқалар) мустақил ишлашга ўргатиш мақсадга мувофиқ. Бу ўқитувчига дарсда ўқув жараёнини самара беришга ёрдам беради.

Ундан кейин яхши ўзлаштирадиган ўқувчилар орасидан ёрдамчилар танлаш зарур. Уларни ўқитишда ёрдам бериш, режаллаштирилган юкломани бажаришда бир – бирига ёрдам бериш, ўзаро назорат қилиш бўйича гуруҳларда иш олиб боришга тайёрлаш.

Кейинчалик ўқитувчи ўқув жараёнини услубий таъминлашга тайёрланиши: топшириқ – карточкалар, ўқувчиларнинг индивидуал ютуқларини қайд қилиш, юкломани режалаштириш, жорий, босқичли ва

якуний назорат маълумотлари учун баённома намуналарини тайёрлаши
ЛОЗИМ.

ФОЙДАЛАНИЛГАН АДАБИЁТЛАР РУЙХАТИ

1. Ўзбекистон Республикаси Конституцияси - Т.: Ўзбекистон, 1992.-44 б.
2. Каримов И.А. Биздан озод ва обод Ватан қолсин. – Т.: Ўзбекистон, 1994.-300 б.
3. Каримов И.А. Ватан саждагоҳ каби муқаддасдир. –Т.: Ўзбекистон, 1996. -378 б.
4. Каримов И.А. Тарихий хотирасиз келажак йўқ //Мулоқот. –Т.:, 1998.- №5. -Б.1-6.
5. Каримов И.А. Ўзбекистон XXI аср бўсағасида хавфсизликка таҳдид, барқарорлик шартлари ва тараққиёт кафолатлари. – Т.: Ўзбекистон, 1997. – 326 б.
6. Каримов И.А. Ўзбекистон иқтисодий ислоҳотларни чуқурлаштириш йўлида. – Т.: Ўзбекистон, 1995.-269 б.
7. Каримов И.А. Ўзбекистон иқтисодий сиёсатининг устувор йўналишлари. – Т.: Ўзбекистон, 1993.-54 б.
8. Каримов И.А. Ўзбекистон Республикаси Олий Мажлисининг XIV сессияси материалларини таълим муассасаларининг ўқув дастурларига киритиш тўғрисида. – Т.,1999. – 15 б.
9. Каримов И.А. Ўзбекистоннинг ўз истиқлол ва тараққиёт йўли – Т.: Ўзбекистон, 1992.-78 б.
10. Ўзбекистон Президентининг “Ўзбекистон болалар спортини ривожлантириш жамғармасини тузиш тўғрисида”ги // Халқ сўзи.-2002.-24 октябр.
11. Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг “Ўзбекистон болалар спортини ривожлантириш жамғармаси фаолиятини ташкил этиш тўғрисида”ги // Халқ сўзи.-2002.-31 октябр.

12. Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Махкамасининг “Ўзбекистонда жисмоний тарбия ва спортни ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги // Халқ сўзи.-1999.- 27 май.

13. Ўзбекистон Республикаси “Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисида”ги қонуни // Халқ сўзи.- 2000. – 28 май.

14. Баркамол авлод Ўзбекистон тараққиётининг пойдевори. –Т.: Шарк, 1998. - 63 б.

15. Ўзбекистон Республикаси “Таълим тўғрисида”ги қонуни. // Туркистон.- 1997. - 1 октябр.

16. Положение “О разработке и введении государственных образовательных стандартов для системы непрерывного образования”. Приложение №1 к постановлению Кабинета Министров Республики Узбекистан // Народное слово.-1998-5 января.

17. Постановление Кабинета Министров Республики Узбекистан “О разработке и введении государственных образовательных стандартов для системы непрерывного образования” // Народное слово. – 1998.-5 января.

18. Постановление Кабинета Министров Республики Узбекистан “О совершенствовании обеспечения системы непрерывного образования учебниками и учебной литературой” // Народное слово.-1998.-5 января.

19. Постановление Кабинета Министров Республики Узбекистан “Об организации общего среднего образования в Республике Узбекистан” // Народное слово.- 1998.-13 мая.

20. Андрис Э.Р., Кудратов Р.К. Енгил атлетика: Ўқув қўлланма.-Т.: ЎзДЖТИ, 1998.-122 б.

21. Андрис Э.Р. Методика обучения технике и подготовка к сдаче нормативов ГТО по метанию гранаты. – Т., 1988. – 32 с.

22. Андрис Э.Р., Савельев Ю.М. Обучение бегу, прыжкам и метаниям: Учеб. пособие -Т., 1996.-100 с.

23. Арзуманов Г.Г. Секция легкой атлетики в школе. – Т.: Укитувчи, 1990. – 81 с.

24. Бальсевич В.К. Новое в теории и практике обучения спортивным движениям // Теория и практика физической культуры. – Москва, 1987. - №9. – С.61-62.

25. Бегай, прыгай, метай / Брюнем Э., Харнес Э., Хоффа Я и др. – М.: ФИС, 1982-79 с.

26. Бернштейн Н.А. О ловкости и ее развитии. – М.: ФИС, 1991. – 228 с.

27. Боген М.М. Современные теоретико-методические основы обучения двигательным действиям.: Автореф. дис. ... д-ра пед.наук. – М., 1988.-52 с.

28. Бойбобоев Б.Ғ., Орипов Ю.Ю., Мирзамахмудов Ш. Бошланғич синф ўқувчиларининг жисмоний қобилиятларини тарбиялашда миллий ҳаракатли ўйинлардан фойдаланиш // Умумтаълим мактаблари ва ҳунар билим юртларида фаол услублардан ва ноанъанавий усуллардан фойдаланиш асосида дарс сифатини кўтариш мавзусидаги семинар кенгашининг тезислари.-Жиззах, 1995. – Б. 35-37.

29. Бойбобоев Б.Ғ. Жисмоний тарбия дарсларида 11-14 ёшли ўғил болалар учун нагрукани меъёрлаш.: Дис.... пед.фан.ном. – Т., 1999. – 152 б.

30. Бойбобоев Б.Ғ., Орипов Ю.Ю., Жисмоний тарбиядан муҳим восита // Ўзбекистонда оммавий спортни ривожлантириш муаммолари” мавзусидаги Республика илмий –амалий анжумани. Тезислар тўплами: - Наманган, 2000.- Б.37-39.

31. Болобан В.Н., Мистулова Т.Е. Дидактическая системы обучения спортивным упражнениям со сложной координационной структурой // Наука в олимпийском спорте. – 1995. – № 2. – С. 27-30.

32.Бондаревский Е.Я. Педагогические основы контроля за физической подготовленностью учащейся молодежи.: Автореф.дис. ... д-ра.пед.наук. – М., 1983. – 45 с.

33.Бондаревский Е.Я., Ханкельдыев Ш.Х.Физическая подготовленность учащейся молодежи. – Т: Медицина, 1986. – 208 с.

34.Бондарчук А.П. Легкоатлетические метания. – Киев: Здоровья, 1984.-168 с.

35.Вавилова Е.Н. Учите бегать, прыгать, лазать и метать. – М.: ФИС, 1983. – 132 с.

35.Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. – М.: ФИС, 1988. – 332 с.

36.Вольфкат Л. Бег, прыжки, метания //Физкультура и спорт. – Москва, 1985. – С. 102-122.

37.Гужаловский А.А. Основы теории и методики физической культуры. М.: ФИС, 1986.-366 с.

38.Детские народные подвижные игры /Сост. А.В.Кенеман, Т.И.Осокина и др. – М., 1995.-78 с.

39.Жилкин и др. Легкая атлетика: Учеб. пособие для студентов высш. пед. учеб.заведений // А.И.Жилкин, В.С.Кузмин, Е.В. Сидорчук.– М.: центр “Академия”, 2003. – 464 с.

40.Зациорский В.М.Физичесие качества спортсмена.-М.;ФИС, 1970-199с.

41. Зинченко В.А. Уроки по разделу легкая атлетика //Физическая культура в школе. - Москва, 1983. №3.- С. 29-33.

42.Золотухин В.А. Подготовка юных гимнастов 11-12 лет с учетом особенностей силы их нервной системы и вестибулярной устойчивости. Автореф. ...канд.пед.наук.-Малаховка, 1985.-23с.

43.Качашкин В.М. Физическое воспитание в начальной школе. – М.: Просвещение, 1983. – 224 с.

44.Каюрова В.С., Кузнецова З.И. Физическая культура IV класс. – М.: ФИС, 1981. – 150 с.

45.Кривоносова М.П., Юшкевич Т.П. Методика обучения легкоатлетическим упражнениям: Учеб.пособие для ин-тов.физ. культуры и фак. физ. воспитания вузов. – М.: Высшая школа. 1986. – 312 с.

46.Кудратов Р.К., Орипов Ю.Ю. Сравнительный анализ техники метательных движений в младших класса //Теория и методика физической культуры. – Алматы, 2001.- №2. – С. 77.

47.Курбонов Ш., Сейтхалилов Э. Национальная программа по подготовке кадров влияние на развитие общества. - Т.: 1999. – 103 с.

48.Курбонов Ш., Сейтхалилов Э. Влияние Национальной программы по подготовке кадров – основа для достижения и результат независимости Узбекистана. Т.: Шарк, 2001. – С. 15-20.

49.Ломан В. Бег, прыжки, метания. – М.: ФИС, 1985. – 159 с.

50.Лях. В.И. Взаимоотношение координационных способностей и двигательных навыков: Теоретический аспект //Теория и практика физ. культуры. - Москва, 1987. - № 7. – С. 61-62.

51.Лях. В.И. Важнейшие для различных видов спорта координационные способности и их значимость в техническом и технико-тактическом совершенствовании // Теория и практика физ. культуры. - Москва, 1988. - № 2. – С. 57-59.

52.Лях. В.И. Координационные способности школьников. – Мн: Польша, 1989. – 160 с.

53.Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. – М.: ФИС, 1991. – 544 с.

54.Махкамжанов К.М. Бошланғич синфларда жисмоний тарбия.-Т., 1986. - 238 б

55.Махкамжанов К.М., Насриддинов Ф.Н. Мактабгача ва мактаб ёшдаги болаларнинг жисмоний ривожланиши ва тайёргарлигини такомиллаштириш. – Т., 1995. – 74 б.

56.Минаев В.Н., Шиян Б.М. Основы методики физического воспитания школьников. – М.: Просвещение, 1989. – 222 с.

57.Мирошниченко В.И. Методика формирования двигательных навыков у детей младшего школьного возраста: Автореф.дис... канд.пед.наук.- М., 1988. – 11 с.

58.Насриддинов Ф.Н., Махкамджанов К.М. Физическое развитие и физическая подготовленность детей дошкольного и школьного возраста. – Т., 1992. – 87 с

59.Насриддинов Ф.Н., Қосимов А.Ш. Ўзбек халқ ўйинлари. Т.: 1993. 17 б.

60.Норматов Т., Клинков В., Тиллаев Ш. Совершенствование методики обучения технике метания в системе подготовки к сдаче нормативов комплекса “Алпомиш” и “Барчиной” в вузе // “Баркамол авлодни тарбиялашда жисмоний тарбиянинг роли” мавзусидаги республика илмий-амалий анжумани: Тезислари тўплами: - Бухоро, 2002. – Б. 68-70.

61. Орипов Ю.Ю., Олимов М.С. Бошланғич синф ўқувчиларининг кичик коптокни улоқтиришда бажариладиган машқлар // Жисмоний тарбия ва спортни ривожлантиришнинг долзарб муаммолари. Республика илмий-амалий анжумани материаллари 27 август. -, Самарқанд, 2004. – 44-46 б.

62.Папушка В.Г. Методика формирования умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями младших школьников.: Автореф. дис. ... канд пед.наук.- М., 1987.- 20 с.

63.Попов Л.Ю. Методика формирования двигательных навыков метания у учащихся общеобразовательной школы // Теория и практика физической культуры. - Москва, 2000.- № 3.- С 14-15.

64. Працко Ю.Ф. Семикол А.Ф. Уроки по легкой атлетике в школе: Метод. пособие. – Мн.: Полымя, 1989. -144 с.

65. Программа по физическому воспитанию для учащихся I-XI классов общеобразовательных школ Республики Узбекистан /Насриддинов Ф.Н, Саиджонов И.С., Саломов Р.С. и др. – Т.: УзГИФК. 1994.-83 с.

66. Развивающие игры быстрее, выше, сильнее /Сост. М.И. Логинова. – Спб., 1998. – 45 с.

68. Рахимов М.М. Особенности методики проведения уроков физической культуры на открытом воздухе в условиях жаркого климата в младших классах общеобразовательной школы.: Автореф. дис. ...канд.пед.наук.-М, 1989. – 22 с.

69. Физическое состояние школьников и спортивной молодежи. /Рихсиева А.А. Насриддинов Ф.Н., Рихсиев А.И. Т.: Ибн Сино, 1992, - 152 С.

70. Саломов Р.С. Исследование воспитания качества быстроты у учащихся IV класса с использованием игрового метода.: Автореф.дис. ... канд. пед. наук.- М. 1975. -24 с.

71. Саломов Р.С. Спорт машкларида кўлланиладиган усуллар. – Т.: Ўзавтотранстехника, 1991. – 31 б.

72. Сейтхалилов Э.А. Педагогические основы оздоровительной направленности учебно-воспитательного процесса в общеобразовательных школах Узбекистана: Автореф.дис...д-ра. пед.наук.-Т., 2000.- 31 с.

73. Семенов В.В. Легкая атлетика в начальных классах: I класс // Физическая культура в школе. - Москва, 2004. - № 4. – С.13.

74. Семенов В.В. Легкая атлетика в начальных классах: II-III классы //Физическая культура в школе. - Москва, 2004. - № 5. – С. 8.

75. Семенов В.В. Легкая атлетика в начальных классах: Метания I-III классы // Физическая культура в школе. - Москва, 2004 - № 6. – с. 35-37.

76.Содиков А.Т. I-IV синф ўқувчиларнинг жисмоний тарбия дарсларидаги машқлар нагрукасини меъёрлаш: Дис.... пед.фан.ном. – Т., 1997. –154 б.

77.Столж И.Н. Формирование основных двигательных навыков у учащихся шести лет на уроках физической культуры (на примере бега, прыжков, метаний). : Автореф. дис. ... канд.пед.наук. -М., 1989. – 19 с.

78.Твое здоровье в твоих руках: Метод пособие. – Т., 2002 – 49 с.

79.Теория и методика физической культуры /Под ред. Б.А.Ашмарина. – М.: Просвещение, 1990. – 360 с.

80.Урустемов Д.И. I-IX синф ўқувчилари учун жисмоний тарбия боюнча комплекстоуу программа. -Бишкек, 1996. – 30 б.

81.Усмонхужаев Т.С. Жисмоний тарбия дарс материаллари (I-III синф учун). – Т.: Ўқитувчи, 1995. – 175 б.

82.Усмонхужаев Т.С. Жисмоний тарбиядан умумий ўрта таълимнинг давлат таълим стандарти ва ўқув дастури (I-IX синфлар учун) – Т.: Шарк, 1999. – Б. 187-287.

83.Усмонхужаев Т.С. Жисмоний тарбиядан умумий ўрта таълимнинг давлат таълим стандарти ва ўқув дастури (I-IV синфлар учун) – Т.: Шарк, 1999. – Б. 319-372.

84.Усмонхужаев Т.С., Ғиёсов Г.Ш.,Қодиров Қ.И. Жисмоний тарбия фанидан мажбурий стандарт назорат ишларини ўтказиш юзасидан тавсиялар.(I-IV синф). – Т., 2006. 40 б.

85.Усмонходжаев Т.С. Научно-педагогические основы физического совершенствования в связи с их двигательной активностью.: Автореф. дис...д-ра.пед.наук. -Т, 1995. – 49 с.

86.Усмонходжаев Т.С., Мелиев Х.А., Орипов Ю.Ю. Практическая реализация задач физического совершенствования у детей равных возрастных групп с учетом их двигательной активности //Актуальные

проблемы теории и практики физической культуры: Тез.докл. Междун. научно-практическая конф. (13-14 апрел 2001г). – Алматы, 2001. С. 238-240.

87. Физической воспитание в школе учащихся 4-10-х классов. /Усмонходжаев Т.С., Арзуманов С.Г., Сергеев Г.М., Москалева Т.В. и др. – Т.: Медицина, 1987. – 543 с.

88. Усмонхужаев Т.С. Харакатли ўйинлар жисмоний тарбия дарсларида //Халк таълими. – Ташкент, 1995. - №1.- Б.39-40.

89. Ўзбекистон Республикаси умумтаълим мактабларининг I-IX синф ўқувчилари учун жисмоний тарбия дастури.- Т., 1997. - 46 б.

90. Фарфель В.С. Двигательные способности //Теория и практика физической культуры. – Москва, 1977. - №12. – С. 27-30.

91. Филин В.П. Проблема совершенствования двигательных физических качеств у детей школьного возраста в процессе спортивной тренировки: . Автореф....д-ра. пед.наук.- М., -1970.- 22 с.

92. Фокин Г.Ю. Уроки легкой атлетики в начальной школе: II класс. Уроки 57-68 //Физическая культура в школе. – Москва, 2002. - №1. 4-11.

93. Фокин Г.Ю. Уроки легкой атлетики в начальной школе: III класс. Уроки 1-10 //Физическая культура в школе. – Москва, 2002. - №5. – С. 10-17.

94. Фокин Г.Ю. Уроки легкой атлетики в начальной школе: III класс //Физическая культура в школе. – Москва, 2003. - № 1. –С.13-20.

95. Фокин Г.Ю. Уроки легкой атлетики в начальной школе: IV класс //Физическая культура в школе. – Москва, 2003. - № 5. –С. 8-15.

96. Фокин Г.Ю. Уроки легкой атлетики в начальной школе // Физическая культура в школе. – Москва, 2004. - №1. С. 20-25.

97. Халк таълими вазирлиги тизимидаги умумий ўрта таълим мактаблари 1-3 синфлар учун мўлжалланган жисмоний тарбия фанидан янги тахрирдаги Давлат таълим стандарти, ўқув дастури ва мавзувий режалаштириш / А.М.Ачилов, Т.С.Усмонхўжаев ва бошқалар. – Т.; 2006. – 32 б.

98. Ханкелдиев Ш.Х. Педагогические особенности физического воспитания учащейся молодежи в регионах с жарким климатом.: Автореф. дис. ... д-ра. пед. наук. - М., 1991. – 43 с.

99. Ханкелдиев Ш.Х. Физическая подготовленность учащейся молодежи. Т.: Медицина, 1996.- 205 с.

100. Хўжаев Ф., Усмонжўжаев Т. Бошланғич синфларда жисмоний тарбия дарслари.- Т.:Ўқитувчи , 1996.-184 б.

101. Шакиржанова К.Т. Найза улоқтиришнинг методик асослари: ЎзДЖТ инст ва малака ошириш факультети тингловчилари учун методик кўлланма.- Т, 1990. – 65 б.

102. Шакиров А. Особенности использования подвижных игр для формирования двигательных способностей школьников при занятиях легкой атлетикой: Дис.... канд. пед. наук.- Т., 1999. 152с.

103. Шарин Г. А. Исследование вестибулярной функции спортсменов /Теория и практика Ф.К. – Москва, 1996. -№ 10. – с. 23-24.

104. Шарипова Д.Д. Школьник и его здоровье. – Т.: Медицина, 1987. – 39 с.

105. Якубова Н.Х. Стоечная подготовка и методика её совершенствования в сложнокоординационных видах спорта. – Дис.... канд. пед. наук – Т, 2000. 146 с.

ИЛОВА

Ҳозирги миллий ҳаракатли ўйинлар ёш авлодни жисмоний камол топтириш, уларнинг ақлий, ахлоқий ва нафосат тарбиясини муваффақиятли амалга оширишнинг муҳим воситасидир. Шундан келиб чиқиб, бошланғич синфларда қуйидаги миллий ҳаракатли ўйинлардан фойдаланишни тавсия этамиз:

1. Алмаш қадамлар.

Бу ўйинни бутун синф ўқувчилари иккига бўлиб ўйнаши мумкин. Ўйиннинг қоидаси: болалар узунасига сафланадилар, сўнгра тартиб билан тортилгач чизик устидан қадамларини чиллак қилиб (кетма-кет) қўйиб ўтадилар. Ўйиннинг уч хилидан фойдаланиш мумкин:

1. Чизик устидан қўлларини ён томонга узатган ҳолда.
2. Қўлларни орқага қилган ҳолда.
3. Қўллар билан бошнинг орқасини ушлаган ҳолда.

Ким шу ўйинни чаққон ва хатосиз бажарса, ўша ғолиб саналади. Чизик устидан юришда ҳаракатда ким мувозанатни бузса, хато қилган ҳисобланади ва ўйиндан чиқади. Ўйин шу зайлда давом этади.

Ўйинни дарс вақтида ҳам, танафусда ҳам бажариш мумкин. Бу ўйиннинг тарбиявий аҳамияти шундаки, у болани руҳан сезгирликка чақиради. Жисмоний жиҳатдан чаққонликни (ўйин маълум муддатда бажарилиши яъни қайси гуруҳ чизикни тезда биринчи бўлиб босиб ўтиши кераклиги бунда болалар ўйинларининг руҳи, табиати, характери, сажияси, иштирокчилар-нинг ҳатти-ҳаракатлари в.х. каби томонларига эътибор бериш кераклиги назарга тутилаяпти) тарбиялайди, қоматни тик, туғри тутишга болани ўргатади. Бу ўйинни гуруҳларга бўлиб ўйнаш болада жисмоний тарбия фанига бўлган қизиқишни оширади.

Бу ўйиндан қадимда ота-боболаримиз жуда кўп фойдаланишган.

2. Хўроз-хўроз ўйини.

Бу ўйинда болалар қанча кўп бўлса, ўйин шунча қизиқарли бўлади. Бу ўйинда асосан ўғил болалар қатнашади. Болалар иккига бўлиниб ўйнайдилар. Икки томонда гуруҳ сардорлари сайланади. Ўқитувчи синф ўқувчиларини икки командага бўлади. Бир-бирига юзма-юз қараб турадилар. Ўртага икки командадан биттадан ўқувчи чиқади. Улар қўлларини орқага тутиб бир оёқлаб сакрашиб, елкалари билан бир-бирларини итара бошлайдилар. Шунда қайси бола олдин оёғини ерга қўйиш ёки орқасидаги қўлини бўшатиб, ўйнаши мумкин эмас.

Ўйин баҳор, ёз ва кузда ўйналади. Синфда ва синфдан ташқари машғулотларда ҳам фойдаланиш мумкин. Ўйиннинг асосий мақсади, ўқувчиларнинг кучини синаш, чидамлилиқни оширишдан иборат.

Бу ўйиннинг яна бир бошқача кўриниши ҳам бор. Бунда иккита ўғил бола қатнашади. Дастлаб ерга доира шакли тузилади. Шу доира ичида ҳар иккала бола ҳам қўллари орқасида, бир оёғини кўтариб, иккинчи оёғида сакраб-сакраб бир-бирини елкаси билан туртиб, доира ичидан чиқиб кетган ёки кўтарилган оёғини ерга қўйган бола ютқазган ҳисобланади.

3. Она товуқ ва ҳакка.

Бу ўйинни ўғил болалар ҳам, қиз болалар ҳам ўйнашлари мумкин, кўпинча қиз болалар ўйнашади.

Ўйин қондаси: Бир бола товуқ қолганлари жўжа, яна бир бола ҳакка бўлади. Она товуққа ҳакка хужум қилади. Жўжаларни тортиб олмоқчи бўлади. Товуқ жўжаларни ҳаккадан ҳимоя қилиши керак.

Бунинг учун ўртача иккита доира чизилади. Агар ҳаққа она товук турган доира ичидан жўжаларнинг ярмисини ўзига тортиб олиб доирасига киргизса, ерга узун чизик тортилади доиралар ўртасига она товук билан ҳаққа бир-бирларининг қўлларидан ушлаб тортишади. Қайси бири чизикдан ўтса, ўша ютқизган ҳисобланади. Ўйинни дарс вақтида ўтказиш мумкин.

4. Тирилтиришма.

Бу ўйинни ўғил болалар ҳам, қиз болалар ҳам ўйнаши мумкин. Ўйинга 15-20 тагача бола қатнашади. Улар чеклашмачоқ асосида икки рақиб томонга тенг бўлинишади.

Ўйиннинг қондаси: Бунда бир томондагилар иккинчи томондагиларни қувлаб тутиши керак. Бир бола Анварни тутса, "Анварни тутдим" дейди. Шунда уни ўйиндан чиқариб ёнига бир болани қоровул кўяди. Ўйин пайтида "ўлган" Анварни қоровул кўриқлаб туради. Анвар бўлса ҳаракат қилмасдан дустларидан ёрдам кутади. Агар ҳаракат қилса, қўлларини ёки оёқларини қимирлатса, ўйиндан чиқади. Бир дўсти пайт пойлаб келиб, Анварнинг қўлига астагина уриб, у ҳам ҳаракатсиз Анварнинг ёнида туриши керак. Агар ўшлаб билмаса иккови ҳам қочиб кетади, яна ўйинга киради. Шуниси борки, тирилтиришмада болалар яширинишмайди, балки бир-бирларидан қочиб юришади. Рақиб томон у томон аъзоларининг ҳаммасини тутиб олсалар томонлар ўзаро ғолиб чиқиб, ўзаро ўрин алмашадилар. Ўйин шу зайлда болалар чарчагунча давом этади.

Бу ўйин болаларда чаққонлик, эпчиллик зийраклик каби жисмоний сифатларни тарбиялайди. Уларни руҳан сезгир, тиборли бўлишларида муҳим роль ўйнай олади.

5. Урди-қочди.

Бу ўйин ҳам юқоридаги ўйинга мазмунан яқин келади **Ўйин қондаси:** ўйинга қатнашувчи болалар бир, икки ҳисоби билан икки гуруҳга бўлинадилар. Гуруҳлар орасидаги масофа 12-13 қадам бўлади. Олдин биринчи гуруҳ болалар қўлларини узатиб турадилар. Биринчи гуруҳдан бир бола бориб, қарши гуруҳдаги бирор боланинг қўлига уриб қочади. Кейингилар уни тутишга чоғланган бўлиб, бу ниятларини қўлга уриш пайтида амалга оширишга улгуришлари керак, тутолмасалар, у ўз гуруҳига бориб қўшилади. Тута олсалар - шу уриб қочган бола ўйиндан чиқади. Иккинчи гуруҳ ҳам шу кўринишда ўйинни давом эттиради. Ўйинчилар сони камайиб бораверади. Қайси гуруҳ кўп болани уриб чиқарса, ўша томон ғолиб ҳисобланади. Ўйинни ёз, куз фаслларида ўйнайдилар.

6. Дўппи кийишда ким ғолиб?

Бу ўйин қадимги ўзбек халқининг миллий ўйинларидан бири ҳисобланади. Болаларни чаққонликка, тезкорликка ўргатади.

Ўйиннинг қондаси: Ўйинда бутун бир синф ўқувчилари қатнашиши мумкин. Ўқитувчи томонидан ўқувчиларни тенг иккига бўлинади. 30 метр масофани иккита байроқча билан белгилаш керак. Иккинчи гуруҳдан икки бола югуриб бориб келиши ва ўйинни бажариши - дўппи бошдан тушмаслиги керак.

Ўйин шу тариқа гуруҳдаги болаларнинг бошига дуппи кийгизилгунга қадар давом этади.

7. Тўрт муюш.

Бу қадимги ўйинни болалар янги қурилаётган ўйинларнинг ичида ўйнаганлар. Муюш диалектик сўз бўлиб, адабийчасига бурчакдир.

Уни ҳозирги даврга мослаштириб "тўрт бурчак ўйини" деб аташ ҳам мумкин. Ўйинга ўғил ва қиз болалар аралаш ҳолда қатнашадилар.

Ўйин қондаси: ўйинни катта тўрт бурчак чизилган майдонда ўйнаш мумкин. ўйинга биргаликда 5 бола қатнашади. Улар тўртбурчакларнинг ўртасида турадилар. Бешовларининг ичидан хоҳлаган бири буйрук берувчи: "Бурчаклар эгаллансин", - сўзини айтади. Болалар бурчакларга қараб югуришади. Тўрттаси бурчакларни эгаллайди. Бирига бурчак етмаганлигидан, уни эгаллай олмай қолади. Бурчак эгаллаган болалар эса бир-бирлари билан ўрин алмаштирадилар. ўрин алмаштириш пайтида бурчак ололмаган бола ғоят хушёр туриши керак. Ўрин алмашиш пайтида ким улгуролмай қолса, у чаққонлик билан уша бурчакни эгаллаб олишга ошиқади.

Ўйин шу хилда давом этаверади. Бу ўйин ҳам болаларни хушёр ва чаққон, зийрак қилиб тарбиялашда аҳамиятлидир. Бу ўйинни тўртбурчакка синфдаги болаларнинг ҳаммаси иккига бўлиниб, мусобақа тарзида ҳам ўйнаш мумкин. Энг чаққон, зийрак ўйинчини ўйин охирида рағбатлантириш ҳам мумкин.

8. Юлдуз.

Бу ўйинни бешбурчак ўйини деб ҳам аташ мумкин.

Ўйин қондаси: ўйинда дастлаб 6 та бола иштирок этади. Ўйин беш қиррали юлдуз шаклида ўйналади. Бешбурчакда битта бола туради. Олтитаси марказда боланинг ўрнига бориб туради. Номи айтилган бола эса марказга қараб юриши керак. Ким олдин борса ўша ютган бўлади ва ўйинга бошчилик қилади. Етиб келолмагани ўйиндан чиқади, ўйинга бошқа бола киради.

Ўйинни бу кўринишда давом эттириш унинг қизиқарлигини оширади:

Бир синф ўқувчилари бешта ёки олти юлдузга бўлиниб мусобақа қилиб ҳам ўйнашлари мумкин. Бунда бешта ёки олти юлдуз ичидан олти бола финалга чиқади.

Энг чаққон бола ғолиб ҳисобланади. Бу ўйин болаларнинг чаққонлигини ошириб, зийраклик қобилиятини ўстиради.

9. Кундуз-кеча.

Ўйин очиқ ҳавода махсус майдончада ёки залда ўтказилади.

Ўйинга тайёрланиш: Майдончанинг ўртасида бир-биридан бир икки қадам орасида иккита параллел чизиқ тортилади. Майдончанинг қарама-қарши томонларига иккала чизиқдан 15-30 қадам нарида биттадан уй чизиқлари бўйлаб бир-бирига орқа ўгириб сарфланади. Яъни ҳар бир гуруҳ ўз уйига қараб туради.

Гуруҳлардан қайси бири "кеча" қайси бири "кундуз" бўлиши қуръа ташлаш йўли аниқланади.

Ўйиннинг тавсифи: Болаларнинг энг баланди бошқарувчи бўлади, ёки ўқитувчининг ўзи бошқарувчи бўлиши мумкин. Ўйин бошланганда болалар икки жойда тўғри бурчак ҳосил қилиб туриши керак. Бошқарувчи "кундуз" дейиши билан ҳар икки томон аъзолари югуриб бориб ўз ўринларини алмаштирадилар. Яъни аввалгидек бурчак ҳосил қилиб туришлари керак. Ўринлар алмаштирилиб бурчак ҳосил қилган пайтда оралари очилиб қолса ёки эгри-бугри бурчак ҳосил бўлса, бунга йўл қўйган томон ютқизган ҳисобланади.

Ўйиннинг бошқача кўринишида эса "кундуз" деганда "кеча" гуруҳи ўз уйига қочади. "Кундуз" гуруҳи қувлайди, қувганлар қочганларни тутиб келадилар. қочганларни кўпроқ ушлаган гуруҳ ғолиб чиққан ҳисобланади.

Ўйиннинг қоидалари: 1."Кеча" деса ҳар иккала томон ҳам ўринларидан жилмасликлари керак, баъзилар "кеча" деганда ҳам югуриб кетишлари мумкин. Бу ўйин ҳушёрликни талаб қилади.

2. Бошқарувчининг "кеча" ёки "кундуз" деб сигнал бермай туриб ўз уйига қочиши мумкин эмас.

3. Қочаётганларни уй чизигигача бўлган ораликдагина ушлаш мумкин.

4. Ушланган уйинчилар ҳисобга олингач, улар яна ўйинда бошқалар билан бир қаторда қатнаша оладилар ва уларни яна ушлаши мумкин.

Ўйиннинг таълим-тарбиявий аҳамияти. Бу ўйин ўқувчи-ларнинг диққатини ўстиради. Уларнинг тез югуришига, ўз муҳитини яхши билиб иш кўришга ўргатади. Қисқа масофага илдам югуриш ўйиндаги ҳаракатларнинг асосий туридир. Ўйин асосан ёз фаслида ўйналади.

10. Олача товук ўйини.

Бу ўйин кенгроқ майдонда ўйналади. Ўқитувчи болаларни майдонга олиб чиқади ва олдига тўплайди.

Ўйиннинг таснифи: Ўқитувчи ўқувчиларнинг диққатини бир жойга тўплайди. Майдоннинг узоқ бир чекасида турган буюм ёки дарахтга қараб бундай дейди: "Олача товук қилиғи совук, бориб-бориб теракни ушлаб келинглар" - дейди. Болалар ўша томонга қараб югуриб кетадилар. Ким биринчи бўлиб югуриб бориб, ушлаб қайтса шу бола рағбатлантирилади. Ўқитувчи икки-уч марта буюм ёки дарахт турган жойга қараб юқоридаги гапни айтгандан сўнг бир марта олди томонга қараб орқадаги бирор нарсанинг номини айтади.

Агар ҳушёр бола бўлса, дарров ўша нарсани ушлайди, агар ҳушёр бўлмаса ўқитувчи қараб турган томонга югуриб кетиб, алданиб кулги бўлади ва ўйиндан чиқади. Бу ўйиннинг бола руҳиятига ҳам таъсири кучли, ўртоқлари олдида кулги бўлишни истамаган бола диққатини шу ўйинга жамлаб ҳушёр ва чаққон бўлишга ҳаракат қилади. Ўйин шу тарзда давом этади.

11. «Кес-кес» ўйини.

Бу ўйинни биринчи ва туртинчи синфларда ўйнаш мумкин. Синфдаги болалар икки гуруҳга ажратилади, ўйингоҳда болалар сонига мослаб доира чизилади. Болаларга мослаб дегани чизилган доира буйлаб биринчи гуруҳ болалари сафланади. Сафланганда ҳар бир боланинг оралиги 1,5 метр бўлиши керак. Доира ўртасига тўпни қўямиз. Доирада сафланган гуруҳ шу тўпни кўриқлаши керак, лекин ўзлари доира ичига кириши мумкин эмас.

Иккинчи гуруҳ ўқувчилари ҳужумчилар дейилади, улар тўпни олишга ҳаракат қилиши керак. Доирага кирмокчи бўлганда ҳимоячиларнинг қўли тегса ўйиндан чиқади. Ҳимоячиларни ўйиндан чиқариш учун, агар ҳимоячи ҳужумчини ушлаш учун доирадан ташқарига қувиб чиқса, иккинчи ҳужумчи ҳимоячини изидан кесиб ўтиши керак. Шунда ҳимоячи ўйиндан чиқади. Ҳужумчининг асосий вазифаси тўпни олиш учун доирага кириши керак. Ҳимоячининг асосий вазифаси доирага киргизмаслик. Шунинг учун иккала гуруҳ ютиши осон бўлиши учун рақибини сон жиҳатдан камайтириши лозим.

Ҳужумчилар ҳимоячиларни камайтириб доирага биртаси кирса, энди унинг вазифаси тўпни доирадан олиб чиқиб кетишдир. Олиб чиқиб кетса, ютган ҳисобланади.

1-илованинг давоми

Коптокни бир киши олиб чиқиши жуда қийин, икки киши келса улар тўпни бир-бирига ташлаб ҳимоячиларни чалғитиб чиқиб кетиши осон.

Бу ўйин болаларни чаққонликка, эпчилликка ва сезгирликка ўргатади, болаларни ҳаммаси бир вақтда ҳаракатда бўлади.

12. Чопон кўл (чопонни ёки рангли коптокни ушлаш).

Ўйиннинг тавсифи: ўйинда иштирок этувчи ҳамма болалар давра олиб чордона қуриб ўтирадилар. Бунинг учун ўйинни фақат ёз фаслида ўт-ўланли, майсали майдончада ўйнаш мумкин. Бу ўйинни ўтказиш учун давра ичида кўлдан-кўлга узатиладиган тахланган (букланган) чопон ёки рангли тўп керак бўлади.

Онабоши давранинг ташқарисида югуриб юради ва чопонни кўшнига узатилаётган пайтида ушлаб олишга ёки кўл теккизишга интилади. Чопон ушлаб олиниши ёки кўл текказилиши билан айбдор ўйинчи онабошининг ўрнига бориб туради, онабоши эса даврага бориб ўтиради ва ўйин давом эттирилади. Айбдорни ўқитувчи аниқлайди. Бу ўйин ҳам ўқитувчидан, ҳам ўқувчидан чаққонликни, ҳушёрликни талаб қилади. Бу ўзбек халқ ўйинини қадимда чорвадорларнинг болалари тоғ, қир бағирларида, яшил майсалар устида ўйнашган. Ҳозир эса ёз ойида ташқарида ўйналади, агар спорт зали жиҳозланган бўлса, қиш, баҳор ойларида ҳам ўйнаш мумкин.

13. Оломон пойга (рўмолчани ушлаш).

Бу ўйинни синфдаги ўғил болалар билан бирга қизлар ҳам ўйнашлари мумкин.

Ўйиннинг тавсифи: Тортилган чизиқдан 10-15 метр нарида ўйновчилар жуфт-жуфт бўлиб туради. Улар навбати билан бир-бирларининг устларига миниб, "чавандоз" бўладилар.

1-илованинг давоми

Ўқитувчи сигнал бериши билан учта ўйин бошловчи (яхшиси қизлар) рўмолчани ўнг ёки чап томонга ташлайди ва чизикдан нарига қочиб кетади. Чавандозлардан ҳар бири отни "чоптириб" рўмолчани биринчи бўлиб ердан олишга ва ўйин бошловчига беришга ҳаракат қилади.

Ўйиннинг қоидаси: Бу ўйинда шерикни туртиш мумкин эмас, бироқ рўмолча учун курашиш, уни тортиб олишга рухсат этилади.

Ўйин такрорланаётганда ўйновчиларнинг вазифалари алмаштирилади. Ўйинчилардан қайси бири рўмолчани биринчи бўлиб бошловчига етказиб берса, ўша ғолиб ҳисобланади.

14. Тизза остида рўмолча.

Бу ўйинни ўйнашда ўқувчилар сони чегараланмайди. Бутун синф қатнашиши мумкин. Ўйинчилар тиззаларини букиб чўккайган ҳолатда айлана ҳосил қилиб ўтирадилар. Қуръа ташлаш йўли билан ёки ўқитувчилар кўрсатмаси билан ўйинда қувловчилар танланади.

Ўйиннинг бориши ва мазмуни: Тиззасини букиб ўтирган ўйинчилардан биттасининг қўлида рўмолча ёки белбоғ бўлади. Рўмолча ёки белбоғ қувловчига тегизиб олинади ва тезлик билан тиззалар орасидан кейинги ўйинчига узатилади. Қувловчи рўмолни ушлаб олишга ҳаракат қилади. Агар кимнинг қўлидан тортиб олса ўша унинг ўрнига қувловчи бўлади.

Ўйиннинг қоидаси. Рўмол фақат қўшни ўйинчига чапга ва ўнгга узатиш мумкин. Бу ўйинни икки хил усулда ўйнаш мумкин.

1. Қувловчи доира ичида ҳаракат қилса у ҳам тиззалаб юриб рўмолчани тортиб олиши керак.

2. Қувловчи доира ташқарисига ҳаракат қилса, тик туриб югуриб рўмолчани олади. Иккала усулда ҳам қувловчидан зийраклик, чаққонлик, эпчиллик талаб қилади.

1-шлованинг давоми

Ўйинни ўтказиш жойи. 1.Агар ўйин ёзда, кузда ўйналадиган бўлса, майдонда доира чизилади ва ўйинчилар орасидаги масофа бироз кенгроқ бўлади.

2.Ўйин қишда ёки баҳорда спорт залда ўйналса доира ҳажми кичик бўлади .