ЎЗБЕКИСТОН РЕСПУБЛИКАСИ ОЛИЙ ВА ЎРТА МАХСУС ТАЪЛИМ ВАЗИРЛИГИ

БУХОРО ДАВЛАТ УНИВЕРСИТЕТИ

ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА ЖИСМОНИЙ МАДАНИЯТ ФАКУЛТЕТИ

Қўлёзма ҳуқуқида

УДК

ХАМРАЕВ БАХТИЁР

“Жисмоний тарбия ва жисмоний маданият (5А14.19.00.)” бўйича

МАГИСТРЛИК ДИССЕРТАЦИЯСИ

МАВЗУ: **БОШЛАНҒИЧ СИНФ ЎҚУВЧИЛАРИНИНГ ЧАҚҚОНЛИК СИФАТИНИ РИВОЖЛАНТИРИШДА МИЛЛИЙ ҲАРАКАТЛИ ЎЙИНЛАРНИНГ РОЛИ**

Илмий раҳбар: пед.ф.н. Б.Маъмуров

Расмий опанент: Р.С Боймуродов

БУХОРО– 2014 й

МУНДАРИЖА

КИРИШ . . . .

I.БОБ. Бошланғич синфўқувчиларни миллий ҳаракатли ўйинлар орқали жисмоний тарбиялашнинг назарий ва амалий асослари.

1.1. Ўқувчиларни жисмоний тарбиялашда миллий ҳаракатли ўйинлардан фойдаланишнинг педагогик имкониятлари...

1.3. Чаққонлик сифатини тарбияловчи миллий ҳаракатли ўйинлар таснифи ва уларни ўргатиш йўллари...

I. Боб бўйича хулосалар..

II БОБ. Тадқиқот мақсади, вазифалари, услубияти ва уни ташкил қилиш .

2.1. Тадқиқотнинг максади.. . . . .

2.2.Тадқиқот вазифаси.. . . . .

2.3. Тадқиқотда қўлланилган усуллар.. . . . .

2.4 Болаларнинг жисмоний тайёргарлик даражасини аниқлаш...........

2.5. Педагогик тажриба . . . .

2.6. Тадқиқотни ташкил қилиш..

2.7. Математик статистикаси. . . . .

III БОБ. ПЕДАГОГИК ТАДҚИҚОТ ЖАРАЁНИДА ОЛГАН НАТИЖАЛАРНИ ТАҲЛИЛ ҚИЛИШ.

3.1.Бошланғич синф ўқувчиларини чаққонлик сифатини тарбияловчи миллий ўйинлар таснифи ва уларни ўргатиш йўллари...

3.2.Бошланғич синф ўқувчиларини жисмоний тайёргарлик натижаларини таҳлили..

III. Боб бўйича хулосалар...

Хулосалар . . . .
Амалий тавсиялар...
Фойдаланилган адабиётлар рўйхати..
Иловалар...

КИРИШ

Тадқиқотнинг долзарблиги. Ўзбек халқининг минг йиллар давомида яратган, авлоддан-авлодга ўтиб келаётган ижод бойликларини тўплаш, ўрганиш, бу бой хазиналар асосида ёш авлодни маънавий бой, ахлоқий пок, жисмоний баркамол қилиб тарбиялаш бугунги куннинг долзарб масалаларидан биридир.

Жамият ривожланишининг ҳозирги босқичида баркамол инсонни тарбиялаш энг асосий, кечиктириб бўлмайдиган муҳим вазифалардан биридир. Президентимиз Ислом Каримов таъкидлаганидек: «Соғлом авлодни тарбиялаш буюк давлат пойдеворини, фаравон ҳаёт асосини қуриш деганидир”(1,9,14) Шу жиҳатдан олганда, мамлакатимизда соғлом авлод дастури ҳаракатининг кенг тус олгани, «Кадрлар тайёрлаш миллий дастури» асосида таълим-тарбия тизимининг тубдан ислоҳ этилаётгани ҳам ана шу улуғвор вазифани амалга ошириш йўлидаги муҳим қадамдир.

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

Ўзбек халқининг кўп йиллар давомида шаклланган, авлодларига мерос бўлиб қолган миллий ўйинларидан фойдаланиш мустақилликка эришган бугунги кунларимизда жуда ҳам зарур.

Шу нуқтаи назардан қараганда биз танлаган мавзунинг долзарблиги ва муҳимлиги яққол намоён бўлади.

7-10 ёшли болаларни жисмоний машғулотларида жисмоний тарбия дарсларида харакатли ўйинларини ўтказиш усулларини тўлиқ эгалламаган ўқитувчилар ҳозирча кўпчиликни ташкил этади.

Ишнинг назарий аҳамияти шундаки, унда асосий ва муҳим ўринни тажриба-тадқиқот ишлари, таҳлиллар ташкил этади, 7-10 ёшли болаларни жисмоний машғулотларида жисмоний тарбия дарсларида харакатли ўйинларини педагогик таъсирнинг тўлиқ, аниқ мақсад асосидаги йўналиши яратилади.

Ўзбек халқининг кўп йиллар давомида шаклланган, авлодларига мерос бўлиб қолган миллий ўйинларидан фойдаланиш 7-10 ёшли болаларни жисмоний тарбия машғулотларида олиб бориш ҳамда уларнинг соғлигини таъминлаш бугунги кунда жуда ҳам зарур.

Ўзбек халқ миллий ўйинларини илмий жиҳатдан тадқиқ этиш, уларни жисмоний имконияти чекланган 7-10 ёшли болаларнинг жисмоний тарбия дарсида ҳаракатли ўйинларни қўллаш, ижтимоий-тарбиявий аҳамиятга эга бўлган спорт турларини ривожлантириш энг долзарб муаммолардан бирига айланганлигини кўрсатади. Шу нуқтаи назардан қараганда биз танлаган мавзунинг долзарблиги ва муҳимлиги яққол намоён бўлади.

Муаммонинг ўрганилганлик даражаси. Ўзбекистон мустақилликка эришгандан сўнг ўзбек халқ миллий ҳаракатли ўйинларини тўплаш, ўрганиш ишларига катта эътибор берила бошланди. Ўқувчиларнинг жисмоний тайёргарлик ва жисмоний ривожланиш масалалари кўпгина олимлар томонидан ўрганилган. Масалан, А.К.Атоев (25), Е.Я.Бондаревский (30), Ф.Н.Насриддинов (47), Р.С.Саломов (53), Т.С.Усмонхўжаев (64), Ф.Хўжаев (74) каби олимларнинг тадқиқот ларида болаларнинг жисмоний ривожланиши ва жисмоний тайёргарлиги, ҳаракат фаоллигининг сустлиги аниқланган.

Халқ миллий ҳаракатли ўйинларининг ижтимоий-педагогик хусусиятларини ўрганиш борасида талай ишлар қилинди. Р.Йўлдошева (36), М.М.Раҳимов (49), М.Хазиахмедова (75), У.Абдуллаев (85), Р.Қодиров 92, каби олимлар ўз тадқиқотлари доирасида халқ миллий ўйинларидан фойдаланиш ҳақида у ёки бу даражада фикр юритганлар.

Жисмоний тарбия муаммолари билан шуғулланаётган, республикамизда кўзга кўринган олимлар ўзбек халқ миллий ўйинларини ўрганиш соҳасида муайян ютуқларни қўлга киритдилар. Бундай ишлардан бири сифатида профессор Т.Усмонхўжаевнинг (63) ишларини алоҳида таъкидлаш мумкин. Олим, асосан, диққатни болаларнинг ҳаракатли ўйинларига қаратади, уларни тасниф қилади, тавсифлайди.. Унинг тадқиқотларида (67) ўсиб келаётган ёш авлоднинг "жисмоний камолоти" тушунчасига оид Ўзбекистоннинг аниқ шароитларини ҳисобга олган ҳолда янги концептуал ёндашувлар ишлаб чиқилган. Болалар ва ўсмирларнинг ҳаракат фаоллигини оширишга ёрдам берадиган омиллар: миллий ҳаракатли ўйинлар, миллий машқлар элементлари, беллашувлар ва спорт турлари, жисмоний тарбиянинг анъанавий воситаларидан фойдаланиш йўллари кўрсатилган.

Умуман олганда, ёшларнинг жисмоний камолотини шакллантириш, жисмоний тарбия ва спорт орқали инсон омилини шакллантириш муаммоси қатор тадқиқот ишларида ўрганиб чиқилмоқда, бироқ жисмоний имконияти чекланган 7-10 ёшли болалар билан жисмоний тарбия дарсларида ҳаракатли ўйинларнинг дидактик асосларини яратиш ҳамда уни яхлит тизимга келтириш муаммолари тулақонли ўз ечимини топганича йўқ.

Шу жиҳатдан олганда тадқиқот мавзуси: "Бошланғич синф ўқувчиларининг чаққонлик сифатини ривожлантиришда миллий ҳаракатли ўйинларнинг роли" деб белгиланди.

Бир қатор ишларда у ёки бу тарзда мазкур муаммо ҳақида фикрлар юритилган бўлса-да, ўзбек халқ миллий ҳаракатли ўйинлари воситасида Бошланғич синфўқувчиларининг жисмоний сифатлари (чаққонликнинг) ривожлантириш бугунги куннинг долзарб масалаларидан бири ҳисобланади.

Шунинг учун I – IV синф ўқувчилар жисмоний тарбиясида миллий ҳаракатли ўйинлар воситаси билан жисмоний сифатларни ривожлантириш (шу жумладан чаққонликни) асосида улардан фойдаланишда янги услубий

ёндашувни излаш ҳамда ишлаб чиқишга бағишланган магистрлик диссертация ишимиз мавзуси жуда долзарб.

Шу нуқтаи назардан қараганда биз танлаган **мавзунинг долзарблиги** ва муҳимлиги яққол намоён бўлади.

Тадқиқотнинг мақсади - миллий ҳаракатли ўйинлардан фойдаланиш орқали Бошланғич синф ўқувчиларининг чаққонлик сифатини ривожлантиришнинг илмий-педагогик асосларини ишлаб чиқиш ҳамда уларнинг тарбиявий имкониятларини назарий жиҳатдан ўрганиш ташкил этади.

Тадқиқотнинг вазифалари. Қўйилган мақсадга эришиш тадқиқотнинг қуйидаги вазифаларини бажаришни талаб қилади:

1. Бошланғич синфўқувчиларнинг жисмоний тарбия тизимида миллий қадриятларнинг зарурлигини асослаш орқали улардан фойдаланиш жараёнида шу ёшдаги ўқувчилар жисмоний тарбиясининг назарий, педагогик асосларини тадқиқ этиш;

2. Миллий ҳаракатли ўйинлардан фойдаланиш орқали умумтаълим мактаблари Бошланғич синф ўқувчиларининг жисмоний тайёргарлигини аниқлаб ва ўтказилган тадқиқотлар орқали маълум хулосалар чиқариш;

3. Жисмоний тарбия дарсларида ҳаракатли ўйинлардан фойдаланиш орқали ўқувчиларда чаққонлик сифатини оширишнинг самарадор усуллари ва уларни ўргатиш йўлларини тажриба орқали аниқлаш;

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

Тадқиқотнинг предмети – Бошланғич синф ўқувчиларини миллий ҳаракатли ўйинлар орқали, уларнинг чаққонлик сифати, кўникма ва малакаларни шакллантириш шароитидаги фаолияти.

Тадқиқотнинг фарази - халқ миллий ҳаракатли ўйинларидан жисмоний тарбия дарсларида тўлиқ ва ҳар томонлама фойдаланилса; ҳар бир ўқувчининг жисмоний тайёргарлиги ҳисобга олиниб, ўйинлар воситаси

билан Бошланғич синфўқувчиларнинг чаққонлик сифатини муваффақиятли ривожланишига тез ва осон эришиш мумкин.

Тадқиқотнинг илмий янгилиги. Бошланғич синф ўқувчиларнинг жисмоний тарбияси тизимида миллий халқ ҳаракатли ўйинлари воситасида уларнинг чаққонлик сифатини тарбиялашнинг самарадорлиги тажриба асосида илмий жиҳатдан кенг ва чуқур ўрганилди.

Тадқиқотнинг назарий аҳамияти: Тадқиқот мобайнида амалга оширилган махсус адабиётлар шарҳи ва олинган натижалар асосида илгари сурилган назарий ғоялар, чиқарилган илмий хулосалар педагогика назарияси, жисмоний имконияти чекланган бошланғич синф ўқувчиларидаги жисмоний тарбия таълимини бойитишга хизмат қилади.

Жисмоний машғулотларни ижодий ташкил этишга мўлжалланган дидактик топшириқлар тизими лойиҳалаштирилди, уларни таълимга татбиқ этиш усуллари белгиланиб, самарадорлиги таҳлил қилинди.

Тадқиқотнинг амалий аҳамияти: Тадқиқотдан олинган натижалар асосида бошланғич синф ўқувчиларининг жисмоний машғулотларида ҳаракатли ўйинлардан фойдаланиш методикасини самарали йўлга қуйишга имкон яратилди.

Ҳимояга қўйиладиган асосий ҳолатлар:

- умумтаълим мактабларидаги Бошланғич синф ўқувчиларнинг жисмоний тарбиясида ҳаракатли ўйинларни қўллаш жисмоний тарбия самарадорлигини оширувчи, ўқувчиларнинг чаққонликни сифати ривожлантирувчи восита сифатида асослаб бериш;

- Бошланғич синф ўқувчиларнинг жисмоний тарбия дарсларида ва дарсдан ташқари машғулотларда миллий ўйинлардан фойдаланиш усулларини кўрсатиш;

- I - IV синф ўқувчиларнинг жисмоний тайёргарлиги, ўзлаштириш даражасини ошириш жисмоний тарбияда миллий ҳаракатли ўйинлар асосида ўтказилган дарслар тажриба йўли билан ишлаб чиқиш ва асослаб бериш.

Магистрлик диссертациянинг тузилиши ва ҳажми. Кириш, уч боб, хулоса, адабиётлар рўйхати, кўрсаткичи, амалий тавсиялар ва иловалардан иборат бўлиб, 74 бетни ташкил этади. Унга 2 та жадвал, 1 та расм киритилган

I БОБ. БОШЛАНҒИЧ СИНФЎҚУВЧИЛАРНИ МИЛЛИЙ ҲАРАКАТЛИ ЎЙИНЛАР ОРҚАЛИ ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯЛАШНИНГ НАЗАРИЙ ВА АМАЛИЙ АСОСЛАРИ

1.1. Ўқувчиларни жисмоний тарбиялашда миллий ҳаракатли ўйинлардан фойдаланишнинг педагогик имкониятлари.

Ўзбекистон Республикасининг «Таълим тўғрисидаги» қонуни [5] «Кадрларни тайёрлаш миллий дастури» [3] ҳамда “Ўзбекистонда жисмоний тарбия ва спортни янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги [7] 271 - сонли қарори, Ўзбекистон Республикаси Президенти нинг 2002 йил 24 октябрдаги ПФ-31-54 сонли «Ўзбекистон болалар спортини ривожлантириш жамғармасини тузиш» тўғрисидаги фармони [6] жисмоний тарбия ва спортни ривожлантиришга доир бир қанча қарорларда белгиланган вазифалар, барча таълим муассасаларида бугунги кунда энг долзарб масала, яъний аҳоли ўртасида жисмоний тарбия ва спорт ҳаракатини кучайтириш, унинг оммавийлигини ошириш, шу жумладан, барча таълим тизимидаги ёш авлодни жисмоний бақувват, чаққон, иродали, ватанпарварлик руҳида тарбиялаб вояга етказиш учун жисмоний тарбия ва спорт машғулотларини янги усуллар билан ташкил қилиш ва ўтказиш мақсадга мувофиқдир.

Шунингдек, ўқувчи-ёшлар ўртасида жисмоний тарбия ва спортни янада ривожлантиришда йўл қўйилган камчилик ва нуқсонларни изчилик билан бартарафэтишга қаратилган.

Ушбу ишлар самарали бажарилиши учун болаларнинг энг кичик ёшидан бошлаб миллий ҳаракатли ўйинлар воситаси билан жисмонан саломатлик «пойдеворини қуриш»ни амалга ошириш мумкин.

Юртимизда амалга оширилаётган жисмоний тарбиянинг ўз олдига қўйган мақсади соғлом, руҳан тетик ва комил инсонни ҳаётга тайёрлашдан иборат.

Инсон ўзини жисмонан тарбиялаши учун жисмоний тарбия ва спортнинг зарурлигини тушуниб етиши ва қунт билан ўзига ёққан маълум бир жисмоний машғулотлар тизими асосида саломатлигини шакллантириши керак.

Ёш авлоднинг жисмоний қобилиятини ҳар томонлама ривожлантириш тарбиянинг ажралмас қисми бўлган жисмоний тарбия жараёнида амалга оширилади. Жисмоний тарбиянинг мақсади жамиятни соғлом, ҳар томонлама жисмоний ривожланган, меҳнат ва Ватан ҳимоясига тайёр турадиган ёшларни тарбиялаш, узоқ муддатли, уюштирилган педагогик жараёндир.

Жисмоний тарбия олдида турган вазифаларни ҳал этишда халқ миллий ҳаракатли ўйинларини тўплаш ва уларни ҳаётга тадбиқ этиш, улардан оқилона фойдаланиш зарурлиги бугунги кунда яққол намоён бўлмоқда.

Ёшларни ҳар томонлама жисмоний бақувват қилиб тарбиялашга имкон берадиган, ўқувчиларнинг жисмоний сифатларини ривожлантиришга қаратилган бу муаммони умумтаълим мактаб ўқувчилари жисмоний тарбиясини ташкилий ва педагогик жараёнлар билан бирга бир-бирига боғлаб келган узвийликда кўриб чиқиш лозимлигини келтириб чиқаради, бунда миллий халқ ҳаракатли ўйинларининг роли катта эканлигини таъкидлаб ўтмоқчимиз.

Шунинг учун халқимизнинг асрлардан асрларга ўтиб келаётган миллий ўйинларини авайлаб-асраб кейинги авлодга етказиш йўлларини излаш, ишлаб чиқиш ва ҳаётга тадбиқ этиш бизнинг мақсадимиздир.

Миллий ҳаракатли ўйинлар ўқувчиларда халқнинг қадим анъаналари ҳақидаги тасаввурларини маълум даражада кенгайтиради, уларни ҳозирги ҳаётга сингдиришга ёрдам беради.

Чунки миллий ҳаракатли ўйинлар жисмоний тарбиянинг энг таъсирчан усулларидан бўлиб, ўқувчиларда ақлий, ахлоқий ва нафосат

тарбиясини биргаликда мувафақиятли амалга оширишда муҳим воситадир. Шунинг учун болалар ўйинларнинг тури, табиати, характери, иштирокчиларнинг хатти-ҳаракатлари каби жиҳатларига ҳам эътибор бериш зарур.

Бошланғич синф ўқувчилари жисмоний тарбиясини қизиқарли ва фойдали ўтказиш учун биз тавсия этаётган баъзи миллий ўйинлардан фойдаланишда ҳам худди шу хусусиятларга эътибор бериш керак.

Бошланғич синф ўқувчиларининг жисмоний тарбия дарсларида қадриятларга муҳаббат уйғотиш, халқ анъаналарини авайлаб-асрашга ўргатиш кўп жиҳатдан халқ миллий ҳаракатли ўйинларидан унумли фойдалана билишга боғлиқ.

Чунки миллий ҳаракатли ўйинлар орқали бола бир томондан жисмоний билимларни эгалласа, иккинчи томондан, уни жисмоний тарбияга, шу орқали қадриятларга қизиқтириш муҳим аҳамият касб этади.

Жисмоний тарбия олдида спортни халқимизнинг ҳаётига кўпроқ сингдириш; ёшларни мустақиллик руҳида тарбиялашда жисмоний тарбиянинг барча шаклларидан, жумладан, халқ миллий ҳаракатли ўйинларидан кенг фойдаланиш, ёшларнинг соғлигини яхшилаш, уларни она-Ватан мудофаасига тайёрлаш сингари катта вазифалар турибди.

Халқимизнинг миллий ҳаракатли ўйинлари эса ана шу мақсадда жуда кенг қўлланилиб келинаётган муҳим жисмоний тарбия ва спорт воситаларидан ҳисобланади. Шунинг учун халқ миллий ҳаракатли ўйинларига эътиборни кучайтириш зарурияти янада яққол сезилмоқда.

Ёш авлоднинг жисмоний жиҳатдан тўкис, соғлом, Ватан ҳимоясига тайёр, бақувват тарзда ўсиб-улғайишидан халқ ҳам, жамият ҳам манфаатдор, Бунинг учун ўқувчилар жисмоний тарбия билан чуқур шуғулланишлари, турли миллий ҳаракатли ўйинлардан фойдаланиш маҳоратини эгаллашлари зарур.

Бу эса ёш авлод тарбиясига эътиборни янада кучайтириш, уларни ўз халқи, мустақил давлати ва жамият олдидаги бурчини ҳис этиш руҳида тарбиялашдек ғоят муҳим вазифалар билан боғлиқ тарзда мактабда ўқий бошлаган биринчи кунданоқ меҳнатга муҳаббат, ишчанлик, бошланган ишини охирига етказиш, саботлилик хусусиятларини шакллантириш имкони яратилади.

Бунда жисмоний тарбиянинг барча замонавий воситалари билан бирга ўзбек халқ миллий ҳаракатли ўйинлари жуда қўл келади, чунки бу ўйинлар болаларни руҳий, жисмоний, маънавий жиҳатдан тарбиялашнинг барча жиҳатларини ўз ичига ола билади. Зеро, миллатнинг келажаги бўлган ёшларни соғлом, етук ва комил инсон қилиб тарбиялаш мустақил юртимиз келажагининг замини мустаҳкам бўлишига хизмат этади.

Халқ ҳаракатли ўйинлари ва миллий спорт турлари тарихий тараққиёт жараёнида жиддий ўзгаргани, ҳар бир иқтисодий тузум уларнинг мазмуни, қоидаларида ўзининг муайян изини қолдиргани ҳақида юқорида тўхталган эдик. Баъзи ўйинларнинг номи ва қоидалари ҳозирча сақланиб қолган. Ана шундай ўйинлардан фойдаланишда болаларга жисмоний таъсиридан ташқари тарбиявий таъсир кўрсатишини ҳам назардан соқит қилмаслик, уларни ижодий қўллашни мақсадга мувофиқлаштириш керак.

Масалан, «Улоқ» ўйини деганда одатда от билан ўйналадиган, чавандозлар ҳақиқий улоқ учун курашадиган қадимий кўпкари ўйини тушунилади. Болаларга мўлжалланган «Улоқ» ўйини отсиз ўтказилади, ўйинчилар бир парча эчки териси ёпиштирилган тўлдирма тўпни олиш учун курашадилар. Ўйин қоидаларининг баъзи жиҳатлари катталарникига ўхшаб кетади. Тезкорлик, чаққонлик ва кучлиликни тарбияловчи бу ўйин катта тарбиявий аҳамиятга ҳам эга, бунда бир-бирини ҳурмат қилиш, самимий муносабат, қўполлик қилмасликка катта эътибор берилади.

Халқ миллий ҳаракатли ўйинлари болаларнинг жисмоний сифатларини ривожлантиришда муҳим роль ўйнайди. Ўйин боланинг

қизиқишини оширади, унга завқ бағишлайди, иш қобилиятининг тезроқ тикланишини таъминлайди. Ўйин туфайли болалар чарчашни унутадилар, машқларни диққат билан бажаришга ҳаракат қиладилар. Халқ миллий ҳаракатли ўйинларининг барчаси болаларнинг организмларига яхлит таъсир кўрсатиш кучига эга.

Шунинг учун ҳам ўйинларга умумий жисмоний таъсир кўрсатувчи машқ сифатида қараш лозим. Биронта ўйин йўқки, у айрим жисмоний сифатни ривожлантирувчи восита бўлиб ҳисобланмасин. Масалан, «Дўппи кийишда ким ғолиб?» миллий ўйинида фақат чаққон бўлибгина қолмай, балки эпчил, сезгир бўлишга ҳам даъват этилади.

Жисмоний тарбия тизимидаги барча соҳа ва босқичларнинг бирдан-бир ва ягона мақсади-инсонни соғлом ва тўғри яшашга тайёрлашдир. Бошланғич синф ўқувчилари жисмоний тарбиясининг вазифалари болаларнинг ёшига хос хусусиятларини ҳисобга олган ҳолда аниқланади, лекин бунда жисмоний тарбиянинг умумий мақсади кўздан қочирилмайди.

Мактабда бошланғич синф ўқувчилари жисмоний тарбиясида соғломлаштириш, таълим бериш ва тарбия бериш вазифаларини амалга ошириш кўзда тутилади. Халқ миллий ҳаракатли ўйинлари орқали бу вазифаларни яхлит ҳолда бажариш имкониятлари кўпроқ кўринади.

1. Соғломлаштириш вазифалари. Бошланғич синф ўқувчилари жисмоний тарбиясининг энг асосий вазифаси бола ҳаётини муҳофаза қилиш ва унинг соғлигини мустаҳкамлаш, унинг организмини чиниқтириш йўли билан, ўзини ҳимоя қилиш ва турли касалликларга чидамлилик хислатларини ошириш, ташқи муҳитнинг ноқулай шароитларига бардош беришга ўргатишдан иборат. Булардан ташқари болаларда ҳар қандай ишга лаёқатлилик хусусиятини ошириш жуда муҳим аҳамиятга эга.

Бола организмининг ривожланиши ўзига хос хусусиятга эга бўлгани сабабли, унинг вазифалари анча аниқроқ шаклда ифодаланади: бола суягининг бехато ва ўз вақтида қотишига, орқа умуртқадаги эгик жойларнинг

шаклланишига, товон юзасининг яхши ривожланишига, пай бўғин аппаратларини пишитишга ёрдам кўрсатилади («Ким чаққон», «Қопқон» каби ўйинлар); гавда қисмларининг ўзаро тўғри муносабатда ривожланишига имкон яратилади («Дорбоз», «Бўш жой» каби ўйинлар); барча мушак гуруҳлари ривожлантирилади.

2. Таълим бериш вазифалари. Бошланғич синфўқувчилар билан миллий халқ ҳаракатли ўйинларини ўтказиш жараёнида таълим бериш вазифаларини бажариш ҳам муҳим аҳамиятга эга. Бу вазифалар: ҳаракат малака ва лаёқатини шакллантириш, жисмоний фазилатлар (чаққонлик, тезкорлик, қайишқоқлик, мувозанатни сақлаш, эпчиллик, эгилувчанлик, чидамлилик)ни ривожлантириш, гавдани тўғри тутиш, жисмоний тарбия ҳақидаги билимларни ўзлаштиришдан иборат.

Танлаб олинган халқ миллий ҳаракатли ўйинларини тўғри бажариш боланинг мушаги, пайлари, бўғимлари, суяк тизимининг ривожланишига самарали таъсир кўрсатади. Пухта шакллантирилган ҳаракат малакасини амалда қўллаш билан, ўйинларни бажариш чоғида бола кучини тежашга ва унинг эътиборини ўйин фаолияти пайтида тасодифан содир бўлувчи турли-туман вазифаларни идрок қилишга имкон яратади.

Бошланғич синф ўқувчиларига жисмоний тарбия билан бевосита боғлиқ бўлган билимлар (ўйинларнинг фойдали томони, жисмоний машғулотларнинг аҳамияти ва техникавий ижроси, уларни бажариш усуллари, халқ миллий ҳаракатли ўйинларининг келиб чиқиши ва қоидалари ва ҳ.к.) ҳақида маълумот бериш катта аҳамиятга эга. Ўқувчилар олган билим қанча чуқур бўлса, улар ҳаракатли ўйинлардан шунча оқилона фойдаланишлари, шунча самарали шуғулланишлари ҳамда мактаб ва оила муҳитида жисмоний тарбия воситаларини мустақил ишлата билишлари мумкин.

3. Тарбия бериш вазифалари. Жисмоний тарбия билан шуғулланишда болаларда жорий қилинган тартибга риоя қилиш одатини ҳамда халқ

ҳаракатли ўйинлари билан иложи бўлса ҳар куни мунтазам равишда шуғулланиш иштиёқини уйғотиш, мактаб ва уйда шу ўйинлардан мустақил фойдалана олиш лаёқатини ривожлантириш, ўз тенгқурлари, ўзларидан кичик бўлган болалар жамоасида ўйинларни ташкил қилиш, биргаликда бажаришга ўргатиш лозим. Ўқувчиларда халқ миллий ҳаракатли ўйинларига меҳр, шу ўйин натижаларига қизиқиш ва спортчилар эришадиган ғалабаларга ҳавас билан қараш туйғусини тарбиялаш мумкин.

Миллий халқ ҳаракатли ўйинларини ўргатиш жараёнида ахлоқий, ақлий, эстетик ва меҳнат тарбиясини амалга ошириш учун катта имкониятлар мавжуд. Халқ ҳаракатли ўйинларини бажариш чоғида болалар ҳаракатида ижобий (ҳамжиҳатлик, интизомлилик, камтаринлик, меҳрибонлик) ва маънавий фазилатлар (ҳалоллик, одиллик, дўстлик туйғуси, ҳамкорлик, замон билан ҳамнафас бўлиб ишлай олиш қобилияти, топшириқларни масъулият билан бажариш)ни тарбиялаш, шунингдек, иродавий хусусиятлар (жасорат, қатъийлик, ўз кучига ишонч, қийинчиликларни собитлик билан енгиш, чидамлилик ва ҳоказолар)ни намоён қилиш учун энг яхши шароит ва имкониятлар вужудга келади.

1.2. Бошланғич синф ўқувчилари жисмоний тарбия дарсларида миллий ҳаракатли ўйинлардан фойдаланишнинг муҳим омиллари

Президентимиз И.Каримов ёш авлод тарбиясига катта аҳамият бериб, шундай деган эди: "... ёш авлодни тарбиялаш биз учун энг асосий вазифадир". [1]. Шундан келиб чиқиб, ҳозирги вақтда Ўзбекистон педагогика жамияти тарбиянинг ноодатий бўлган шакл ва усулларини излаб топиш, ўсиб бораётган авлодда мустаҳкам умуминсоний ишонч, қарашни шакллантириш; шахсда миллий маданият ва қадриятларни ҳурмат қилиш, авайлаб асраш туйғуларини ўстиришга диққатни қаратмоғимиз лозим.

Шу фикрларга асосланиб, ўсиб бораётган авлоднинг тарбия тизимида халқ педагогикаси тажрибалари, жумладан, миллий ҳаракатли ўйинлар ёшларнинг характери ва онгини бошқарувчи восита, асосий куч деб ҳисоблаш мумкин.

Ўқувчини ўйинга ундаган омил унинг катта ёшдаги одамларнинг борлиқ тўғрисидаги ва шахслараро муносабати ҳақидаги тасаввури ва уларни шахсий фаолиятида синаб кўриш истаги, шунингдек, жамоа бўлиб ўйнаётган тенгқурлари билан бевосита мулоқотга киришиш иштиёқидир. Бундан шундай хулоса чиқариш мумкин: а) ўйин фаолиятида бола турли ҳаракатларни тўлалигича намойиш этишга, уларни бажариш усулларини кўрсатишга иштиёқманд бўлади; б) кейинчалик эса барча хатти-ҳаракатларни умумлаштириб акс эттиришга уринади.

Ҳақиқатан ҳам ўқувчиларни ўйинлар билан машғул қилиб, буюк ишларга тайёрлаш мумкин. Ўйин болалар учун эрмак эмас, балки уларнинг куч ва қобилиятини ўстиришга ёрдам берадиган муҳим воситадир [74].

Гўдаклик давридан мактабгача ёшга ўтган боланинг фаолияти катталар раҳбарлигидаги фаолиятдан мустақил ўз-ўзини назорат қилиш даражасига ўсиб ўтади. Бироқ, юқорида таъкидланган барча шарт-шароитлар ўзаро узвий бўлмаслиги сабабли ҳар қандай ўйиннинг негизи вазифасини

ўтай олмайди ва шунга кўра маълум давргача ўйин фаолияти предметларга боғлиқ тарзда амалга ошади. Руҳшуносларнинг таъкидлашича, ўйин ўз ўзидан вужудга келмайди, бунинг учун камида учта шароит мавжуд бўлиши керак:

а) боланинг онгида уни қуршаб турган воқелик тўғрисидаги хилма-хил таассуротларнинг таркиб топиши;

б) ҳар хил кўринишдаги восита ва тарбиявий таъсир усулларининг мавжудлиги;

в) боланинг катталар билан тез- тез муомала ва мулоқотга киришуви. Бунда катталарнинг болага бевосита таъсир кўрсатиш услуби қилувчи роль ўйнайди. Бу объектив шарт-шароитнинг ўзи миллий халқ ҳаракатли ўйинларини ташкил этиш, яратиш учун ҳали етарли эмас, бунинг учун бола билан катталар ўртасидаги муносабатни тубдан ўзгартириш лозим. Акс ҳолда мустақиллик вужудга келмайди. Қадимдан ота-боболаримиз ҳам болаларда аввало қаттиққўллик билан иродани, мустақилликни тарбиялаб, жуда кўп мақсадларни кўзда тутишгани маълум.

Бунда катталар болаларга нисбатан талабчанликни ошириб, болани мустақил равишда ҳаракат қилишга ўргатишлари лозим. Шунга ўхшаш тадбирлар болада мустақиллик ва мустақил фаолиятни ташкил қилиш уқувини шакллантиради. Мактабгача ёшдаги бола аста-секин катталарнинг ҳаёти ва фаолияти дунёсига кириб боради, олдин ҳамкорликдаги фаолиятда намоён бўлган ижобий ҳис-туйғулар, шижоат ва дадиллик сари етакловчи руҳий кечинмалар намуна даражасидаги катталарнинг руҳий оламига кўтарилади.

Миллий ҳаракатли ўйинлар бола мустақил фаолиятининг ёрқин намунаси бўла олади, бу жиҳатдан ўйинларнинг мазмуни орқали у катталарнинг ҳаёти билан яқиндан танишади. Ўйинда ана шу ўйин шароити ва предметли ҳаракатларнинг ўзаро муносабатида асосий эътибор предметлар билан кўпинча ҳаракат қилишга қаратилишини, бунда предметли

ўйинлар масалан: тош билан, чопон, дўппи билан ва ҳоказолар бола ҳаракати учун етакчи фаолият вазифасини ўташини ҳам айтиб ўтиш керак бўлади.

Аммо бола ўйинларда қандайдир вазифани бажара олади, буни ҳам эътибордан соқит қилмаслик керак. Масалан, бирор предметни бир объектдан иккинчисига етказишга белгиланган ўйинларда шундай ҳолат рўй бериши мумкин. Миллий ҳаракатли ўйинлардан фойдаланиш жараёнида бошланғич мактаб ўқувчиларининг қуйидаги ўзига хос хусусиятларини ҳисобга олиш керак:

1. Боланинг катталар фаолияти, уларнинг предметларга муносабати ва ўзаро муомаласига, муносабатига қизиқиши.

2. Болалар халқ ҳаракатли ўйинлари атрофдаги воқеликнинг энг ташқи ифодали, жўшқин ҳис-туйғули жиҳатларини акс эттиришини.

3. Миллий ҳаракатли ўйинларда боланинг катталар билан бир хил шароитда, ягона заминда яшаётганини ҳис этган ҳолда ўз истагини амалиётга тадбиқ қила олиши.

Бизга маълумки, ўқувчиларнинг бир гуруҳи ўрганиш материалларини тез, иккинчи гуруҳ нисбатан кечроқ, учинчи гуруҳ эса анча кеч ўзлаштириб оладилар. Ундан ташқари, ўрганиш материалларини ўзлаштиришда умумий жисмоний тайёргарлик катта аҳамиятга эга.

Боланинг жисмоний тайёргарлигига иқтисодий шароитлар: турар жойи, оиланинг моддий аҳволи, болалар сони, ота-онанинг билими, дунёқараши ва уларнинг иш жойи, унвони ҳамда бошқалар таъсир кўрсатиши мумкин [24].

Олиб борилган кузатишлар, тўпланган маълумотлар шуни кўрсатадики, болаларнинг жисмоний ривожланиши ва тайёргарлиги, уларнинг дунёқараши, нутқи, машғулотлар жараёнидаги фаоллиги юқорида баён қилинган омиллар билан чамбарчас боғлиқ.

1.3. Чаққонлик сифатини тарбияловчи миллий ҳаракатли ўйинлар таснифи ва уларни ўргатиш йўллари

Боланинг ўсиши ва ривожланиши билан ўйинларнинг мазмуни ҳам ўзгариб боради: ўйин фаолияти дастлабки босқичларда оддий характерда бўлса, кейинчалик у бойиб боради. П.Ф.Лесгафт ўзининг жисмоний машқлар тизимида ўйинларни жисмоний тарбия воситаси сифатида ифодалайди. У ўйин ёрдамида боланинг ҳаётга тайёрланишига эътибор қаратади.

Унинг ҳаракатли ўйинларни ўтказиш учун қўйган талаблари бугунги кунгача ўз қимматини йўқотгани йўқ. Масалан, у ҳар бир ўйин олдига аниқ мақсадлар қўйиши, ўтказилаётган ўйин қатнашувчиларнинг куч ва қобилиятларига мос келиши, ўйин шуғулланувчига ижобий таъсир кўрсатиши лозимлигини, уларни тизимли тарзда ҳамда мунтазам ўтказиш, ўқувчиларнинг фаоллиги, мустақиллигини оширишга ҳаракат қилиш зарурлигини уқтирган эди. [98].

I – IV синф ўқувчиларнинг ёшига мос ўйинларни қуйидаги чаққонликни ривожлантирувчи ўйинларга ажратишимиз мумкин. Айрим ўйин турлари болаларнинг барча бўғинларига мос келиши мумкин, яъни жисмоний сифатларни яхлит ҳолда тарбиялашга қаратилган ўйинлар кўпчиликни ташкил этади, уларда турли жисмоний сифатлар кетма-кет ривожланиши мумкин.

Ўйинлардаги бундай изчиллик боланинг билим савияси, турмуш тажрибаси кенгайиши, катта ёшдаги одамлар турмушига чуқурроқ кириб бориши билан боғлиқдир. Дарҳақиқат, ўйинларнинг оддийдан мураккабга томон ўсиши турмушнинг тобора янги қирраларини акс эттириш билан чекланиб қолмай, муайян ўйиннинг ўзига хос бошқа кўринишлари билан бойиши сабабли амалга ошади.

Чаққонликни тарбияловчи ўйинлар.

Аниқ ҳаракат қилиш зарур бўлган, бажариш шароитлари ўзгарувчан миллий ўйинларда чаққонлик яхши ривожланган бўлиши керак. Шунга таянган ҳолда чаққонликни тарбиялаш учун «Алмаш қадамлар», «Тирилтиришма», «Урди-қочди», «Олача товуқ», «Ким чаққон» каби ўйинларни тавсия этиш мумкин.

Мисол учун «Алмаш қадамлар» ўйинини кўриб ўтиш мумкин. Ўйинни бутун синф ўқувчилари иккига бўлиб ўйнаши мумкин. Ўйиннинг қоидаси: болалар узунасига сафланадилар, сўнгра тартиб билан тортилгач, чизиқ устидан қадамларини чиллак қилиб (кетма-кет) қўйиб ўтадилар. Ўйиннинг уч хилидан фойдаланиш мумкин:

1. Чизиқ 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. Чизиқ устидан юришда ҳаракатда ким мувозанатни бузса, хато қилган ҳисобланади ва ўйиндан чиқади. Ўйин шу зайлда давом этади. Ўйинни дарс вақтида ҳам, танаффусда ҳам бажариш мумкин.

Бу ўйиннинг тарбиявий аҳамияти шундаки, у болани руҳан сезгирликка чақиради. Жисмоний жиҳатдан чаққонликни (ўйин маълум муддатда бажарилиши яъни қайси гуруҳ чизиқни тезда биринчи бўлиб босиб ўтиши кераклиги бунда болалар ўйинларининг руҳи, табиати, характери, иштирокчиларнинг ҳатти-ҳаракатлари в.ҳ. каби томонларига эътибор бериш кераклиги назарга тутилаяпти) тарбиялайди, қоматни тик, тўғри тутишга ўргатади. Бу ўйинни гуруҳларга бўлиб ўйнаш болада жисмоний тарбияга бўлган қизиқишни оширади. Бу ўйиндан қадимда ота-боболаримиз жуда кўп фойдаланишган.

Қўшма ўйинларга «Алмаш қадамлар», «Она товуқ ва ҳакка», «Тирилтиришма», «Урди- қочди», «Дўппи кийишда ким ғолиб?», «Тўрт

муюш», «Юлдуз», «Кундуз-кеча», «Оломон пойга», «Тизза остида рўмолча», «Улоқ», «Оқсоқ қарға», «Оқсоқ бўри ва қўйлар», «Қопқон», «Қармоқча», «Подачи» каби жуда кўплаб ўйинларни тавсия этиш мумкин.

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 чизиқ устидан қадамларини чиллак қилиб (кетма-кет) қўйиб ўтадилар. Ўйиннинг уч хилидан фойдаланиш мумкин:

1. Чизиқ 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. Чизиқ 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 чизиқни тезда биринчи бўлиб босиб ўтиши кераклиги бунда болалар ўйинларининг руҳи, табиати, характери, сажияси, иштирокчилар-нинг ҳатти-ҳаракатлари в.ҳ. 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 гурух 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, чидамлиликни 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 қоидаси: Бир бола товуқ қолганлари жўжа, яна бир бола ҳакка бўлади. Она товуққа ҳакка ҳужум қилади. Жўжаларни тортиб олмоқчи бўлади. Товуқ жўжаларни ҳаккадан ҳимоя қилиши керак.

Бунинг учун ўртача иккита доира чизилади. Агар ҳакка она товуқ турган доира ичидан жўжаларнинг ярмисини ўзига тортиб олиб доирасига киргизса, ерга узун чизиқ тортилади доиралар ўртасига она товуқ билан

ҳакка бир-бирларининг қўлларидан ушлаб тортишади. Қайси бири чизиқдан 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 қоидаси: Бунда бир томондагилар иккинчи томондагиларни қувлаб тутиши керак. Бир бола Анварни тутса, "Анварни тутдим" дейди. Шунда уни ўйиндан чиқариб ёнига бир болани қоровул қўяди. Ўйин пайтида "ўлган"Анварни коровул қўриқлаб 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 қоидаси**: 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 голиб?

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

Ўйиннинг қоидаси: 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 қоидаси: 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 колади. Бурчак эгаллаган болалар эса бир-бирлари билан ўрин алмаштирадилар. ўрин алмаштириш пайтида бурчак ололмаган бола ғоят

ҳушёр туриши керак. Ўрин алмашиш пайтида ким улгуролмай қолса, у чаққонлик билан уша бурчакни эгаллаб олишга ошиқади.

Ўйин шу хилда давом этаверади. Бу ўйинҳам болаларни ҳушёр 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 қоидаси: 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 олтита юлдузга бўлиниб мусобақа қилиб ҳам ўйнашлари мумкин. Бунда бешта ёки олтита 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 сафланади. Яъни ҳар бир гуруҳ ўз уйига қараб туради.

Гурухлардан 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 чизиғигача бўлган оралиқдагина 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 товуқ 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 товуқ қилиғи совуқ, 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 килиши 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.

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 қўлдан-қўлга узатиладиган тахланган (букланган) чопон ёки рангли тўп керак бўлади.

Онабоши давранинг ташқарисида югуриб юради ва чопонни қўшнига узатилаётган пайтида ушлаб олишга ёки кўл теккизишга интилади. Чопон ушлаб олиниши ёки қўл 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.

Миллий ҳаракатли ўйинлар таснифидан кўринадики, кўпчилик ўйинлар қўшма ўйинлар ҳисобланади. Шунинг учун уларни ўғил ва қиз болалар биргаликда бажарадилар.

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

6 ёшли болаларда ҳаракат кўникмаси ва малакалари тез шакллана бошлайди. Уларда бўй, мушак кучи ўсади, ҳаракат координацияси яхшиланади, ҳаракат амплитудаси, тезлиги, йўналиши, мароми, суръати, баҳолаш малакаси такомиллашади, ҳакракатни таҳлил килиш, ундаги айрим фазилатларни жарата олиш қобилияти ривожланади. бола ҳаракат натижалари унинг бажариш сифатларига боғлиқлигини тушуна бошлайди, сўнг яхши натижаларга эришиш мақсадида, ҳаракатларни чидам, бардош билан бажаришга киришади.

Буларнинг ҳаммаси асосий ҳаракатларни гимнастик ва жисмоний машқларни бажариш техникасини ўрганишга имкон яратади. 6-7 ёшдагилар ва 9-10 ёшдаги болаларни ўпка массаси ошади, альвеолалар сони катталарникига яқинлашади, ўпканинг тузилмавий ўзгариши унинг тириклик сиғимининг ошишига олиб келади. Шунингдек ўпканинг тириклик сиғими1.40-1.60 л да 2.20-2.50 л гача ошади.

Ташқи наафас олишнинг ошиши билан бирагликда юроқ-қон томир тизимининг тинч ҳолатда ҳам ва жисмоний иш вақтида ҳам кислородга талаби кўрсаткичларнинг ошиши кузатилади. Бу ўзгаришлар орқали мушакларнинг кислород билан таъминлниш хусусияти ортади, энергия алмашиниши жараёни такомиллашади.

Таянч-ҳаракат аппарати, марказий ва перефирик нерв тизимида ҳамда ички органларда морфологик ва биокимёвий ўзгаришлар жисмоний сифатлар ривожланишининг тузулмавий хусусиятлари билан боғлиқдир.

7-10 ёшли ўқувчиларда эгилувчанликна тарбиялашда бир қанча йўналишлар бор. Булар, биринчи навбатда таянч аппаратининг морфологик хусусиятлари: мушаклар ва бўғинларнинг юқори чўзилувчанлиги, умуртқанинг ҳаракатчанлигидир. 7-10 ёшдаги болаларда эгилувчанликнинг юқори ривожланганлиги кузатилади.

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

Миллий ва ҳаракатли ўйинларни ҳаракат сифатларини тарбиялашга йўналтириш бўйича танлаш ёшни ҳисобга олган ҳолда амалга оширилади. Кичик мактаб ёшидаги ўқувчиларда эпчиллик, тезкорлик, ҳаракат аниқлиги ва координациялари юзага келиши характерлидир.

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

Халқ ҳаракатли ўйинларнинг таснифланиши ва таълим жараёнида уларнинг қўлланилиш нисбати

Узоқ муддатли педагогик тажриба натижасида ҳамда экспертларнинг баҳоси асосида ҳаракат сифатлари: чаққонликни ривожлантиришга халқ ҳаракатли ўйинларнинг таъсирини аниқлаш мақсадида уларнинг таснифланиши амалга оиширилди (1- жадвал)

Шуни таъкидлаш лозимки, кўпгина халқ ҳаракатли ўйинлар халқнинг миллий- анъанвий ўзига хос хусусиятлари тақозо этадиган амалий тавсифга эга бўлади (51,64).

2-жадвалда амалий машғулотнинг ҳам тайёрлов, ҳам асосий қисмида қўлланилган педагогик тажриба жараёнида халқ ҳаракатли ўйинлардан фойдаланиш нисбатларига оид маълумотлар келтирилган. чаққонликка эса энг кам - 5% қўлланган.

3.4.1-жадвал

Жисмоний сифатларни тарбиялашда қўлланиладиган халқ ҳаракатли ўйинлар

№	Жисмоний сифатлар	Халқ ҳаракатли ўйинлари
1.	Чаққонлик	“Копток ўйини”, “Қармоқча”, “Ким узоққа сакрайди”, “Отиб қочар”, “Ҳужум”, “Тўпни ким олдин олади”, “Тун ва кун”, “Дўнгдан – дўнгга сакраш”, “Арғамчи билан югуриш”, “Тутқич бермайдиган арқон” “Мак-мак”, “Сичқон ва мушук”.

3.4.2- жадвал

Талаба қизларни жисмоний тарбиялаш жараёнида халқ ҳаракатли ва миллий ўйинлардан фойдаланиш нисбати

№	Ҳаракат сифатлари	Ўйинларнинг номи	% да
2.	Чаққонлик	“Копток ўйини”, “Қармоқча”, “Ким узоққа сакрайди”, “Отиб қочар”, “Ҳужум”, “Тўпни ким олдин олади”, “Тун ва кун”, “Дўнгдан – дўнгга сакраш”, “Арғамчи билан югуриш”, “Тутқич бермайдиган арқон” “Мак-мак”, “Сичқон ва мушук”.	21,6%

I.БОБ ЮЗАСИДАН ХУЛОСАЛАР

1.Бошланғич синф ўқувчилари жисмоний машғулотларида миллий халқ ўйинларидан фойдаланишда, уларни қўллашда шуни ҳисобга олиш керакки, бу ёшдаги болалар аниқликни талаб этадиган майда ҳаракатларга қараганда кенг, кучли ҳаракатларга анча мойил бўладилар.

2. Бошланғич синф ўқувчиларининг жисмоний тарбиясининг қуйидаги асосий вазифаларини бажаришда ҳам халқ миллий ҳаракатли ўйинларининг роли ва ўрни ниҳоятда катта эканлиги кўринади:

- 7-10 ёшли болаларни тўғри жисмоний ривожлантириш ва чиниқтиришга ёрдам бериш;
- 7-10 ёшли болаларда ҳаракат малака, кўникмаларини шакллантириш ва такомиллаштириш, янги ҳаракат турларига ўргатиш;
- ёшга мувофиқ равишда асосий ҳаракат сифатини (чаққонли) ривожлантириш;
- ботирлик, қатъийлик, интизомлилик, жамоага бирлашиш, дўстлик ҳиссини, маданий хулқ кўникмаларини, меҳнатга муносабатни тарбиялаш;
- турганда ва юрганда қоматни тўғри тутиш кўникмаларини шакллантириш.

Бундан ташқари яна жисмоний имконияти чекланган 7-10 ёшли болалар жисмоний тарбиясининг бир қанча вазифалари ҳам мавжудки, улар миллий ҳаракатли ўйинларни ўрганиш ва ўргатиш жараёнида уйғун ҳолда ҳал этилади.

Бу вазифалар бутун жисмоний тарбия тизимининг болаларга таъсир этиши туфайли муваффақиятли бажарилиши мумкин. Бунинг учун мактабнинг бутун педагогика жамоаси биргаликда ҳаракат қилиши, мактабда машғулотларни ташкил этишнинг турли шакл ва усулларидан, айниқса, миллий ҳаракатли ўйинлардан, барча воситаларнинг яхлитлигидан фойдаланиш талаб этилади.

II БОБ. ТАДҚИҚОТНИНГ ЎТКАЗИШ УСЛУБЛАРИ ВА ТАШКИЛ ҚИЛИНИШИ

2.1.Тадкикот услублари

Такдкикотларни амалга оширишда куйидаги услублардан фойдаланилди:

А) назарий тахлил, адабиёт манбалари ва хужжатли материалларни умумлаштириш;

Б) педагогик кузатиш, суровнома;

В) педагогик тажриба;

Г) тест синовларини утказиш;

Д) атропметрия;

Е) математик статистик услублари.

2.2.Илмий –услубий адабиёт манбаларини таҳлил қилиш ва амалий тажрибаларни умумлаштириш

7-10 ёшли болаларнинг соғломлаштириш-тарбиявий ишларини чақонлик сифатини тарбиялашда (миллий ҳаракатли ўйинлар) воситасида янада жонлантириш учун уларнинг жисмоний ривожланиш ва тайёргарлик кўрсаткичи ўртасидаги ўзаро боғлиқлигини аниқлаш лозим. Бу самарали воситаларни танлашга, кейин педагогик синов-тажриба ўтказишга имконият яратади.

7-10 ёшли болалар жисмоний тарбияси бўйича педагогик, физиологик, биологик соҳадаги адабиётлар таҳлил қилиб умумлаштирилди. Таҳлил қилиш жараёнида бошланғич синф ўқувчиларнинг жисмоний тарбия машғулотларидаги ҳаракат фаоллиги, жисмоний тайёргарлиги, ривожланиши ўрганилди.

2.3. Педагогик кузатмалар ва назорат тестлари

7-10 ёшли болаларнинг жинсига, ёшига қараб, жисмоний ривожланиши ва тайёргарлиги ҳисобга олган ҳолда аниқланди.

Юқоридаги вазифаларни амалга ошириш учун Тадқиқот Бухоро шаҳридаги 23 ҳамда 14 - сонли мактабларининг 7-10 ёшли ўқувчиларида педагогик тажриба ишлари олиб борилди.

Бунда жисмоний тарбия машғулотлари, очиқ ҳаводаги енгил атлетика, спорт ўйинлари, миллий ҳаракатли ўйинлар, умумий жисмоний тайёргарлик бўйича машқ жараёнида болаларнинг ҳаракат фаоллигини оширишга, шикастланишнинг олдини олишга қаратилган тарзда ўтказилди.

Назорат қилинган синфларда енгил атлетика, спорт ўйинлари, миллий ҳаракатли ўйинлари бўйича жисмоний тарбия машғулотлари танлаб олинган самарали воситалар асосида ўтказилди.

7-10 ёшли болаларнинг чаққонлик сифатини ривожлантиришнинг самарадорлигига эришиш ташкил этади.

Шундан келиб чиқиб, 7-10 ёшли болаларнинг жисмоний ривожланиши ва жисмоний тайёргарлик кўрсаткичларини ҳамда уларнинг боғлиқлик хусусиятини тадқиқ этиш; 7-10 ёшли болаларнинг жисмоний ривожланиши ва жисмоний тайёргарлигини баҳолаш меъёрларини аниқлаш; жисмоний имконияти чекланган 7-10 ёшли болалар орасида ўтказилган тажриба натижаларини математик ва статистик усуллар ёрдамида қайта ишлашга ҳаракат қилдик.

2.4. 7-10 ёшли болаларнинг жисмоний ривожланиши ва тайёргарлик даражасини аниқлаш

Болаларнинг жисмоний ривожланиш даражаси антропометрик кўрсаткичлар орқали аниқланди. Бу кўрсаткичлар қуйидагилар: 1.Гавда узунлиги (см.) 2.Гавда оғирлиги (кг.) 4. Ўнг ва чап панжа кўрсаткичлари(дин.ёрдамида) 5.Ўпканинг тириклик сиғими (спир. ёрдамида).

Болаларнинг жисмоний тайёргарлик даражасини аниқлаш

7-10 ёшли болаларнинг жисмоний тайёргарлиги даражаси берилган махсус тестлар орқали аниқланди. Буларга қуйидагилар киради:

а) 30м.га юқори стартдан югуриш. (ҳамроҳи билан)

б) 3х10 м га мокисимон югуриш;

в) арғимчоқда сакраш (30 сон.) ;

г) турган жойдан узунликка сакраш;

д) 150 гр.ли теннис коптогини узоққа улоқтириш(м.)

Юқорида келтирилган махсус тестлар ўқувчиларнинг миллий халқ ҳаракатли ўйинларини ўрганиш жараёнидан кейин ўтказилади.

2.5. 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.

2.6. Тадқиқотнинг ташкил қилиниши

Тадқиқотнинг биринчи босқичида, яъни 2011-2012 ўқув йилида амалга ошириладиган ишларнинг илмий ва амалий муаммолари, тадқиқотнинг мақсади, вазифалари ва 7-10 ёшли болалар жисмоний тарбиясини такомиллаштириш манбалари ўрганилди. Бундан ташқари, тадқиқот ўтказиш ҳужжатлари, бошлангич синф Ўқувчиларни жисмоний сифатларини тарбиялаш учун оғзаки сўровнома тайёрланди. Мактабда ўтказиладиган жисмоний ривожланиш ҳамда жисмоний тайёргарлик тестлари антропометрик кўрсаткичларини ўлчашга оид адабиётлар таҳлил қилиниб, тадқиқот модели яратилди.

Тадқиқотнинг иккинчи босқичида яъни, 2012-2013 ўқув йилининг биринчи икки чораги Бухоро шаҳридаги 23 ҳамда 14 - сонли мактабларининг 7-10 ёшли болалар 150 та боланинг жисмоний тайёргарлиги, жисмоний ривожланиш даражаси махсус тестлар ("Алпомиш" ва "Барчиной" тестлари) орқали аниқланди.

Тадқиқотнинг учинчи босқичида, яъни 2012-2013 ўқув йилининг иккинчи икки чораги олиб борилган илмий-тадқиқот ишлари текшириб чиқилди ва олдинги натижалар билан таққосланди, маълумотлар математик ва статистик усуллар билан ишлаб чиқилди.

Кузатув натижалари шуни кўрсатдики, жуда кўп ўқувчи ёшларда ҳатто ўқитувчилар томонидан жисмоний жиҳатдан бўш, унча эътиборсиз деб ҳисобланган жисмоний ривожланиши, жисмоний тайёргарлигигини амалга оширишда ўқувчиларда ҳам жисмоний сифатларни тарбиялаб боришга булган қизиқиш кучайиб борди.

Тўғри ташкил этилган шароитда жисмоний сифатларни тарбиялаб бориш билан шуғулланиш бўйича олиб борилган машғулотларнинг болаларга эмоционал таъсири, ўқувчи ёшларнинг шаклланишига, уларни эркин ахлоқий руҳда тарбиялашнинг самарадорлигини оширишга, шубҳасиз, ижобий таъсири жуда катта бўлиб боряпти.

III БОБ. БОШЛАНҒИ СИНФ ЎҚУВЧИЛАРИНИ ЖИСМОНИЙ СИФАТЛАРИНИ ТАРБИЯЛАШНИНГ ШАКЛ ВА УСЛУБЛАРИНИ ТАКОМИЛЛАШТИРИШНИНГ ТАЖРИБАДА ИСБОТЛАШ

3.1. I - IV синф ўқувчиларни жисмоний ривожланиш кўрсаткичлари ҳамда уларнинг таҳлили

Жисмоний ривожланиш кўрсаткичлари ва унинг таҳлили. Болаларнинг тўлақонли ривожланиши учун ақлий ва жисмоний юкламалар (нагрузка)ни оқилона алмаштириб бориш катта аҳамиятга эга.

Кун тартибида олиб бориладиган жисмоний тарбия ишларини режалаштиришда улардан кенг фойдаланиш мақсадга мувофиқдир. Шулардан бири ёшлик чоғидан бошлаб боланинг жисмоний сифатларининг ривожланишига катта эътибор бериш ҳисобланади.

Ишда Тадқиқот Бухоро шаҳридаги 23 ҳамда 14 - сонли мактабларининг 7-10 ёшли болалар факат I - IV синф ўқувчилари мисолида (ўғил ва қиз болаларнинг **жисмоний ривожланиш кўрсаткич** тажрибагача булган ва тажрибадан кейинги натижалари) келтирилган.

Болаларнинг жисмоний ривожланиш масалаларини аниқлаш учун антропометрик маълумотлар олинди (бўйи, вазни, ўпканинг тириклик сиғими (л), ўнг панжа кучи (кг), чап панжа кучи (кг). Улар таҳлил қилиниб, шу нарса аниқландики, жисмоний ривожланиш бўйича тажриба гуруҳи болалари назорат бошланғич синф болаларининг кўрсаткичларига нисбатан , яъни фарқи сезиларли даражада фарқ борлиги кузатилди .

Тажрибага булган жисмоний ривожланиш курсаткичи: 3.1.1-3.1.2 -жадвалларда кўрсатилишича, тажриба гуруҳи ўғил болаларининг *гавда узунлиги* I синф ўғил болаларда 118,1 см, қиз болаларда эса 116,8 см; IV синф ўғил болаларда гавда узунлиги 129,4 см.ни, қиз болаларда 128,6 см.ни ташкил этади. *Бўй ўлчовининг* I - II синф ўғил болалар ўртасидаги фарқи 3,6

смга, I - II синф қиз болаларда 3,8 смга тенг бўлса, III - IV синф ўғил болаларда 3,4 см.га, III - IV синф қизларда 4,1 смга тенгдир (3.1-жадвал).

Ўғил болаларнинг вазнига эътибор берадиган бўлсак, I синфда 17,5 кг.ни, қиз болаларда эса 16,2 кг.ни 10 ёшли ўғил болаларники 27,5 кг.ни, қиз болалар эса 27,7 кг.ни ташкил этган.

3.1.1-жадвал

I синф ўғил ва қиз болаларнинг тажрибагача бўлган жисмоний ривожланиш кўрсаткичлари

	Тестлар	Жинси	n	Тажриба $\bar{x} \pm m$	Назорат $\bar{x} \pm m$	t	P
1.	Гавда узунлиги (см)	Ў Қ	19 13	118,1 ± 0,34 116,8 ± 0,40	117,5 ± 0,39 116,5 ± 0,47	1,38 0,62	>0,05 >0,05
2.	Оғирлик (кг)	Ў Қ	19 13	17,5 ± 0,27 16,2 ± 0,36	18,1 ± 0,33 18,8 ±0,28	0,42 0,82	>0,05 >0,05
3.	Ўпканинг тириклик сиғими (л)	Ў Қ	19 13	1152,6 ± 1,54 1142,3 ± 1,25	1110,5 ± 1,78 1096,2 ± 1,98	0,82 0,98	>0,05 >0,05
4.	Ўнг панжа кучи (кг)	Ў Қ	19 13	8,3 ± 0,20 7,9 ± 0,23	8,0 ± 0,31 7,8 ± 0,33	0,54 1,28	>0,05 >0,05
5.	Чап панжа кучи (кг)	Ў Қ	19 13	8,2 ± 0,22 7,8 ± 0,18	8,1 ± 0,29 7,9 ± 0,35	0,64 0,46	>0,05 >0,05

6-10 ёшли болаларда ЎТС ўлчанганда, I синфни ўғил болаларда тажриба гурухида 1152,6 мл.ни, қиз болаларда эса 1142,3 мл.ни ташкил этган. *Ўнг панжа кучлари* тажриба гурухи I синф ўғил болаларида 8,3 кг.ни, қиз болаларида эса 7,9 кг.ни ташкил этади. *Чап панжа кучлари* эса ўғил болаларда 8,2 кг.ни, қиз болаларда 7,8 кг.ни ташкил этди.

Тажриба гуруҳи ўғил болаларининг *тана узунлиги* I - II синфлар ўртасидаги фарқ 3,6 см.ни, қиз болаларники эса 3,8 см.ни; III - IV синф ўғил болаларда 3,6 см.ни, қиз болаларда эса 4,1 см.ни ташкил этди.

Тана оғирлиги I - II синфни ўғил болалар ўртасидаги фарқ 2,9 кг.ни, қиз болаларда эса 3,2 кг.ни, III - IV синфни ўғил болаларда 3,7 кг.ни, қиз болаларда эса 3,8 кг.ни эканлигини кўрсатди.

Ўпканинг тириклик сиғимини кузатганимизда, ўғил болаларнинг I - II синфларни 65,8 мл.ни, қиз болалар эса 53,9 мл.ни ташкил этди. III - IV синф

ўғил болалар ўртасилаги фарқ 81,6 мл.ни, қиз болалар эса 46,2 мл.ни ташкил этди.

Ўпканинг тириклик сиғимини кузатганимизда I - II синфни ўғил болалар ўртасидаги фарқ 63,2 мл.ни, қиз болаларда эса 38,4 мл.ни ташкил этди. III - IV синфни ўғил болалари ўртасилаги фарқ 71.2 мл.ни, қиз болалар эса 51.3 мл.ни ташкил этди.

Ўнг панжа кучлари назорат гуруҳи ўғил болаларининг I - II синфлардаги фарқи 2,2 кг.ни, шу ёшдаги қиз болалардаги фарқ 1,6 кг.ни ташкил этди. III - IV синфларнинг ўғил болалари ўртасидаги фарқ 4,1 кг.ни, қиз болалар эса 3,7 кг.ни кўрсатганлигини кузатдик (3.1.2-жадвал).

3.1.2-жадвал

IV синфни ўқувчиларнинг тажрибагача бўлган жисмоний ривожланиш кўрсаткичлари

	Тестлар	Жинси	n	Тажриба $\bar{x} \pm m$	Назорат $\bar{x} \pm m$	t	P
1.	Гавда узунлиги (см)	Ў Қ	19 13	129,4 ± 0,40 128,6 ± 0,39	128,3 ± 0,75 126,6 ± 0,47	0,58 0,94	>0.05 >0.05
2.	Оғирлик (кг)	Ў Қ	19 13	27,5 ± 0,26 27,7 ± 0,56	26,6 ± 0,41 25,8 ± 0,69	2,04 1,87	<0.05 >0.05
3.	Ўпканинг тириклик сиғими (л)	Ў Қ	19 13	1357,9 ± 1,78 1296,2 ±1,35	1273,7 ± 1,27 1253,8 ± 1,72	0,94 0,74	>0.05 >0.05
4.	Ўнг панжа кучи (кг)	Ў Қ	19 13	19,3 ± 0,33 17,9 ± 0,36	16,4 ± 0,36 14,1 ± 0,29	1,32 0,87	<0.05 >0.05
5.	Чап панжа кучи (кг)	Ў Қ	19 13	19,9 ± 0,43 17,5 ± 0,51	17,5 ±0,36 15,3 ± 0,23	0,79 0,22	>0.05 >0.05

Чап панжа кучлари I - II синф тажриба гуруҳ ўғил болалари ўртасидаги фарқ 2,9 кг.ни, қиз болалар эса 0,8 кг.ни III - IV синф ўғил болаларида 4,7 кг.ни, қиз болаларда эса 3,8 кг.фарқлар борлиги кузатилди.

Олинган натижалардан маълум бўладики, ўғил ва қиз болалар ўртасидаги тафовут айтарли даражада катта эмас.

Тажрибадан кейинги жисмоний ривожланиш курчаткичлари: Тажриба ва назорат гуруҳлари педагогик тажрибадан сўнг I - IV синф ўғил ва

қизларда бўй кўрсаткичлари ўртасида фарқ қуйидагича: тажриба охирида келиб тажриба гуруҳи *гавда узунлиги* I синф ўғил болаларда ўсиш фарқи 0,6 см, қизларда 1,8 см ошган IV синф ўғил болалар гавда узунлиги назорат гуруҳига нисбатан 3,4 см.ни, шу синфни қизларда эса 2,8 см.ни ташкил этди. Бу кўрсаткичлар ўқув йилининг охирида ошганлиги кузатилди (3.1.3-жадвал).

3.1.3-жадвал

IV ёшли ўқувчиларнинг тажрибадан кейин бўлган жисмоний ривожланиш кўрсаткичлари

	Тестлар	Жинси	n	Тажриба $\bar{x} \pm m$	Назорат $\bar{x} \pm m$	t	p
1.	Гавда узунлиги (см)	Ў Қ	19 13	120,3 ± 0,37 120,3 ± 0,42	119,7 ± 0,47 118,5 ± 0,38	2,09 1,12	<0.05 >0.05
2.	Оғирлик (кг)	Ў Қ	19 13	19,6 ± 0,27 19,3 ± 0,38	19,7 ± 0,39 18,2 ± 0,31	1,02 0,92	>0.05 >0.05
3.	Ўпканинг тириклик сиғими(мл)	Ў Қ	19 13	1231,6 ± 1,58 1211,0 ± 1,27	1150,0 ± 1,61 1142,3 ± 1,57	1,59 1,24	>0.05 >0.05
4.	Ўнг панжа кучи (кг)	Ў Қ	19 13	10,7± 0,28 9,9 ± 0,32	9,1 ± 0,26 9,1 ± 0,27	1,51 1,16	>0.05 >0.05
5.	Чап панжа кучи (кг)	Ў Қ	19 13	10,6 ± 0,31 9,7 ± 0,32	9,6 ± 0,22 9,2 ± 0,32	1,95 1,65	>0.05 >0.05

Шу ёшдаги тажриба ва назорат гуруҳларидаги ўғил ва қиз болаларнинг *оғирликлари* I синф ўғил болаларда назорат гуруҳи болалар ўртасида унчалик фарқ қилмаган. Қиз болаларда эса 1,1 кг ошганлиги кузатилди. IV синф ўқув йилининг охирида ўғил болаларда 2,4 кг, қиз болаларда эса 1,3 кг : $t = 1,04$; $P > 0.05$, қизларда $t = 1,24$; $P > 0.05$ га ўсди.

Ўпканинг тириклик сиғими бўйича I синф ўғил ва қиз болаларнинг тажриба ва назорат гуруҳи ўқувчилари тажрибадан кейинги жисмоний ривожланиш кўрсаткичлари қуйидагича: 81,6 мл.л. қизлар эса 68,7 мл.л.га ўсди. IV синф ўғил болалар 131,5 мл.л.ни қиз болалар эса 66,2 мл.л.га $t = 0,57$; $P > 0.05$га $t = 0,28$; $P > 0.05$ га яхшиланди

Ўнг панжа кучи I синф ўғил болаларда 1,6 кг.ни, қиз болаларда эса 0,8 кг. $t =1,51$; $P > 0.05$ $t = 1,16$; $P > 0.05$ га ўсган. IV синф ўғил болаларда эса 3,8

кг.ни, қиз болалар кучи 3,9 кг. $t = 0,68$: $P > 0.05$ ва $t = 1,31$: $P > 0.05$ ўсганлиги кузатилди.

Чап панжа кучи I синф ўғил болаларда 1 кг.ни қизлар эса 0,5 кг. $t=1,95$: $P > 0.05$, қизларда $t = 1,65$ га ўсди. IV синф ўғил болаларда панжа чап кучи 2,6 кг.ни, $t = 0,41$: $P > 0.05$; қиз болаларда 3,4 кг; $t = 0,25$ га ўсганлиги кузатилди (3.3-жадвал).

Педагогик тажриба болаларнинг дастлабки ривожланиш кўрсаткичлари йилдан йилга ўсиб боришини кўрсатади.

Назорат гуруҳи ўғил болаларнинг жисмоний ривожланиши тажрибадан кейин I-II синфлар ўртасидаги гавда узунликлардаги ўртача фарқ қуйидагича: 2,5см.ни, шу синфлардаги қиз болалар эса 3 см. натижага эришилди. III-IV синф ўғил болаларда 3 см., қиз болалар 2,4 см. натижа кўрсатдилар.

I -II синф ўғил болалар *гавда оғирликларидаги* фарқ: 1,2 кг.ни қиз болаларда 2 кг.ни ташкил этди. III - IV синф ўғил болалар оғирликларидаги қуйидаги ўзгаришлар 3,8 кг.ни, қиз болаларда 3,3 кг.лиги аниқланди.

I - II синф ўғил болалар *ўпканинг тириклик сиғими* тестида 73,7 мл.л. қиз болалар эса 42,3 мл.л.ни ташкил қилди. III - IV ёшли ўғил болаларда 44,9 мл.л. ни ташкил қилган бўлса, қиз болаларда 49,2 мл.л.га тенглиги кузатилди (3.4-жадвал).

I - II синф ўғил болаларнинг ўнг ва чап панжа кучларини аниқлаганимизда қуйидаги натижани кузатдик. 2,3 кг.га ва 2,4 кг. қиз болаларда эса 1,4 кг ва 1,6 кг.га тенг. III - IV синф ўғил болаларда ўнг ва чап панжа кучлари 3,7 кг. ва 3,5 кг., қиз болалар эса 4,3 кг. ва 4,1 кг. га статистик натижалар кўрсатишди.

3.1.4-жадвал

IV синф ўқувчиларнинг тажрибадан кейин бўлган жисмоний ривожланиш кўрсаткичлари

	Тестлар	Жинси	N	Тажриба $\bar{x} \pm m$	Назорат $\bar{x} \pm m$	t	p
1.	Гавда узун Лиги (см)	Ў Қ	19 13	132,5 ± 0,49 131,1 ± 0,64	129,1 ± 0,37 128,3 ± 0,42	1,36 1,02	>0.05 >0.05
2.	Оғирлик (кг)	Ў Қ	19 13	31,2 ± 0,52 29,8 ± 0,57	28,6 ± 0,41 28,5 ± 0,31	1,04 1,24	>0.05 >0.05
3.	Ўпканинг тириклик сиғими(мл)	Ў Қ	19 13	1428,9 ± 1,89 1369,2 ± 1,47	1297,4 ± 1,43 1303,0 ± 1,91	0,57 0,28	>0.05 >0.05
4.	Ўнг панжа кучи (кг)	Ў Қ	19 13	21,3 ± 0,34 19,8 ± 0,40	17,5 ± 0,29 15,9 ± 0,34	0,68 1,31	>0.05 >0.05
5.	Чап панжа кучи (кг)	Ў Қ	19 13	21,5 ± 0,44 19,9 ± 0,64	17,9 ± 0,33 16,5 ± 0,31	0,41 0,25	>0.05 >0.05

3.2. I -IV синф ўқувчиларни жисмоний тайёргарлик кўрсаткичлари ҳамда уларнинг таҳлили

Жисмоний тайёргарлик кўрсаткичлари ва уларнинг таҳлили. Педагогик тадқиқот Бухоро шаҳридаги 23 ҳамда 14 - сонли мактабларининг 7-10 ёшли болалар фақат I синф ва IV синф ўқувчиларининг тажрибага булган ва тажрибадан кейинги жисмоний тайёргарлик кўрсаткичлари тахлил этилди: Юқори стартдан 30 метрга югуриш (сония), 3х10 метрга мокисимон югуриш.

Тажрибага бўлган жисмоний тайёргарлик кўрсаткичи ва уларнинг таҳлили.

Бухоро Бухоро шаҳридаги 23 ҳамда 14 - сонли умумтаълим мактабларининг бошланғич синф ўқувчиларининг жисмоний тайёргарлиги натижалари аниқланди.

Биз магистрлик диссертация ишимизда факат 3х30 мокисимон югуриш ва 30 метрга югуриш тестини аниқладик. 3.1.1-жадвалдан кўриниб турибдики, Чаққонлик сифатларини тарбиялаш учун яъни 3х10 метр мокисимон югуришда миллий ҳаракатли машқларни бажаришга бўлган

имкониятлар ўғил болаларда I синф ўқувчиларида 10,6 сониядан 10,3 сониягача, қиз болаларда 11,0 сониядан 10,5 сониягача ўзгарувчан ҳолатни кўрсатди.

Тезкорлик сифатларини кўрсатувчи 30 метрга югуриш натижалари ўғил болаларда I – II синф ўғил болаларнинг натижалари (8,6 сониядан 8,3 сониягача), II Бошланғич синфўғил болаларда (7,6 сониядан 7,1 сониягача); I – II синф қиз болаларда 8,5 -8,4 сониягача, III – IV синфларда 7,7-7,1 сонияга тенгдир. Шу билан бирга, синфдан синфга ўтиши билан кўрсатган натижаларнинг вақти қисқариб бориши аниқланди.

Жадвалдаги маълумотларга синфдан-синфга тезкорлик машқларини бажаришга бўлган имкониятлар ўзгарувчан ҳолатни кўрсатди.

Бу кўрсаткичлар бошланғич мактаб ёшидаги болалар орасида тезкорлик машқларини бажаришда натижаларнинг пасайиб бораётганлигини кўрсатади. Бунда яхши натижаларга эришиш учун болаларнинг ёшини ҳисобга олган ҳолда миллий ҳаракатли ўйинлари, жисмоний тарбия воситаларидан унумли ва самарали фойдаланишни тўғри йўлга қўйиш зарур (3.1.2-жадвал).

3x10 метрга мокисимон югуриш (сонияда) I – II синфдаги ўғил болаларнинг кўрсаткичлари 0,3 сонияга тенг бўлса, II Бошланғич синф ўғил болалар ўртасидаги фарқ 0,9 сонияга тенг. Қиз болаларда эса 0,6 сонияга тенг бўлди.

Жадвалдаги маълумотларга кўра 30 метрга юқори стартдан югуриш тезкорликни ривожлантирувчи қобилият ҳисобланади.

I синфда 7 ёшли тажриба гуруҳ ўғил болаларининг тажрибагача жисмоний тайёргарлик 8,5 сония, қиз болалар эса 9,01 сонияни, II синф ўғил болалар 8,3 сонияни, қиз болалар эса 8,6 сонияни, III синф ўғил болалар 7,5 сония, қиз болалар эса 7,9 сонияни, IV синф ўғил болалар 7,1 сония, қиз болалар эса 7,3 сония натижани кўрсатди.

Улар ўртасидаги фарқ I – II синф ўғил болаларда 0,2 сонияни, қиз болаларда эса 0,4 сонияни, III - IV синф ўғил болаларда 0,4 сонияни, қизлар эса 0,4 сонияни ташкил этганини кузатдик. III - IV синф ўғил болалари 7,5; 7,1 сонияларга эришди, шу ёшдаги қизларнинг натижалари эса 7,9; 7,3 сонияларга тенг келди (3.1.2-жадвал).

Назорат гуруҳлари I – II – III – IV синфларнинг ўғил болаларида 8,4; 8,2; 7,5; 7,0 сонияга қисқарган бўлса, шу ёшдаги I – II – III – IV синфларнинг қиз болаларни натижалари 8,6; 8,3; 7,9; 7,2 сонияга тенг эканлиги кузатилди.

3.1.1-жадвал

Бухоро шаҳридаги I - IV синф ўғил ва қиз болаларнинг жисмоний тайёргарлиги

№	Тестлар	Жинси	n	I - синф $\bar{x} \pm m$	n	II - синф $\bar{x} \pm m$	n	III - синф $\bar{x} \pm m$	n	IV - синф $\bar{x} \pm m$
1.	Мокисимон 3х10м. югуриш (сон.).	Ў	42	10,6±1,29	48	10,1±1,67	34	9,6±1,33	55	8,8±1,92
2	Юқори стартдан югуриш 30 м. (сон.)			8,6±1,54		8,3±1,89		7,6±1,23		7,1±1,42
1.	Мокисимон 3х10м. югуриш (сон.).	Қ	45	11,0±1,67	57	10,6±1,28	45	10,2±1,58	61	9,5±1,78
2.	Юқори стартдан югуриш 30 м. (сон.)			8,5±1,12		8,4±1,81		7,7±1,49		7,1±1,59

3.1.2-жадвал

I – IV синфларнинг ўғил ва қиз болаларини тажрибагача бўлган жисмоний тайёргарлик кўрсаткичлари

№	Тестлар	Жинси	n	Тажриба $\bar{x} \pm m$	Назорат $\bar{x} \pm m$	t	P
I синф							
1.	3х10м.га мокисимон югуриш.	Ў Қ	19 13	0,6 ± 0,09 11,0 ± 0,15	10,8 ±0,17 10,9 ±0,12	1,02 0,98	>0.0 >0.05
2.	Юқори стартдан 30 м.га югуриш .	Ў Қ	19 13	8,5± 0,07 9,01 ± 0,12	8,4 ± 0,08 8,6± 0,04	1,16 1,08	>0.05 >0.05
II синф							
1.	3х10м.га мокисимон югуриш.	Ў Қ	19 13	10,3 ± 0,18 10,5 ± 0,10	10,4 ± 0,13 10,5 ± 0,12	0,24 2,66	>0.05 <0.05
2.	Юқори стартдан 30 м.га югуриш .	Ў Қ	19 13	8,3 ± 0,10 8,6 ± 0,09	8,2 ± 0,09 8,3 ± 0,10	0,97 0,68	>0.05 >0.05
III синф							
1.	3х10м.га мокисимон югуриш.	Ў Қ	19 13	9,8 ± 0,18 10,1 ± 0,13	9,8 ± 0,18 10,1 ± 0,14	0,76 0,82	>0.05 >0.05
2.	Юқори стартдан 30 м.га югуриш .	Ў Қ	19 13	7,5 ± 0,08 7,9 ± 0,07	7,5± 0,09 7,8 ± 0,08	0,87 0,80	>0.05 >0.05
IV синф							
1.	3х10м.га мокисимон югуриш.	Ў Қ	19 13	8,9 ± 0,12 9,5 ± 0,15	8,9 ± 0,06 9,5 ± 0,13	1,76 1,49	>0.0 >0.05
2.	Юқори стартдан 30 м.га югуриш .	Ў Қ	19 13	7.1 ± 0,05 7.3 ± 0,09	7,0 ± 0,07 7,2 ± 0,08	1,76 1,49	>0.05 >0.05

Бу кўрсаткичлар бошланғич синф ўқувчилари орасидаги чаққонлик ва тезкорлик машқларини бажаришда ўғил ва қиз болаларнинг кўрсатган натижалари бир-биридан унчалик катта фарқ қилмаслигини исботлайди.

Ўғил ва қиз болаларнинг натижалари пасайиб бораётганлигидан ёки ўсиш даражасининг пастлигидан далолат бераяпти. Бунинг сабаби жинсини, ёшини ҳисобга олган ҳолда жисмоний тарбиянинг миллий воситалари тўғри танланмаганлиги, ҳозирги вақтда спорт жиҳозлари ва анжомлари камлиги, миллий ҳаракатли ўйинлар билан ўқувчиларнинг кам шуғулланганлигида деб ҳисоблаймиз.

Шунингдек, тажриба бошида икки ой давомида тажриба ва назорат гуруҳи ўқувчилари (Бошланғич синф ўқувчилари) жисмоний тарбия машғулотларининг бориш жараёни, дарсларга қатнашиши, давомати, болаларнинг соғликларини текшириш, режада кўпроқ миллий ҳаракатли ўйинлар билан болаларнинг ёши ва жинсига мос равишда танлаб шуғуллантириш, машғулотлардан ташқари олиб бориладиган жисмоний тарбиянинг миллий воситалари ҳам аниқланди.

Маълумки, болалар жисмоний тарбияси, жисмоний ривожланиши ва тайёргарлигини усулий, педагогик нуқтаи назардан тўғри аниқлаш учун болалар физиологияси ҳамда руҳиятини яхши билиш шарт, шуларга суянган ҳолда ҳар бир машғулот олдидан маълум вазифалар қўйилиши лозим. Вазифалар сони икки-учтадан иборат бўлиб, уларни бир неча гуруҳларга бўлиб ўтиш, асосий ҳаракатлар ва машқлар, миллий ҳаракатли ўйинлар танланади. Танланган машқлар, биринчидан, асосий ҳаракатлар билан боғлиқ бўлиши лозим. Иккинчидан, машқлар ўқувчиларнинг ёшига, тайёргарлик даражасига, жинсига мос бўлиши ҳам керак. Бундан ташқари бу машқлар болага оддий, тушунарли, таниш ва улар бажара оладиган бўлиши шарт. Шундагина болаларда ҳаракат кўникмаси ҳосил бўлиши ва малака ошишини кузатиш мумкин.

Тажрибадан кейинги жисмоний тайёргарлик кўрсаткичи: Педагогик тадқиқот бошида тажриба ва назорат гуруҳидаги I –IV синф ўқувчиларининг жисмоний тайёргарлигини фақат биз магистрлик диссертация ишимизда: 3х10 метрга мокисимон югуриш (сония), юқори стартдан 30 метрга югуриш (сония) тестини аниқландик, назорат натижалари баҳоланди.

Бухоро шаҳридаги 23 ҳамда 14 - сонли умумтаълим мактабларининг, бошланғич синф ўқувчилари синов-тажриба мақсадида олиниб, турли педагогик шароит яратилиб, уларнинг ёшига мос миллий ҳаракатли ўйинлардан фойдаланган ҳолда иш олиб борилди.

Тажриба-синов бошланғич синф ўқувчиларининг ҳаракат фаоллигини ошириш, уларнинг мустақиллигини тарбиялаш, билим бериш, жисмоний ривожланиши ва тайёргарлигини яхшилаш, такомиллаштиришга қаратилган чора-тадбирларни излаш, уларни амалга ошириш асосида амалга оширилди.

Тажриба ўтказилаётган синфларда жисмоний тарбия воситалари, миллий ҳаракатли ўйинлар яъни жисмоний сифатларни ривожлантирувчи дастур талабидаги ҳаракат кўникмаси ва малакаларини эгаллашга қаратилган ҳолда танланди (3.2.1-жадвал).

Чаққонлик сифатини ривожлантирувчи (3 х 10 метр масофада мокисимон югуриш) тестида I синф ўқувчиларини тажриба гуруҳи ўғил болаларининг тажрибадан кейинги жисмоний тайёргарлиги 9,6 сония, йил охирига келиб, 1 сонияни яъни 10 фоиз яхшилангани кузатилди.

Қиз болалар эса 10,1 сонияни кўрсатади. II - синф ўғил болалар 8,9 сония, тажриба охирида келиб, 1,4 сонияни ташкил этганлиги кузатилди. Қиз болалар эса 9,3 сонияни ташкил қилди. III синф ўғил болалар 8,3 сония, қиз болаларда 8,7 сония эканлигини кўрсатди. IV синф ўғил болаларда 7,7 сония кузатилди, қиз болаларда 8,7 сония натижа яхшиланди (3.2.1 -жадвал).

3.2.1-жадвал

Бошланғич синф ўқувчиларнинг тажрибадан кейин бўлган жисмоний тайёргарлик кўрсаткичлари

№	Тестлар	Жинси	n	Тажриба $\bar{x} \pm m$	Назорат $\bar{x} \pm m$	t	P
I синф							
1.	Юқори стартдан 30 м.га югуриш .	Ў Қ	19 13	7,5 ± 0,10 7,8 ± 0,11	8,0 ± 0,08 8,2 ± 0,09	1,92 1,37	>0.05 >0.05
2.	3х10м.га мокиси-мон югуриш.	Ў Қ	19 13	9,6 ± 0,10 10,1 ± 0,09	10,4 ± 0,08 10,7 ± 0,11	1,59 1,33	>0.05 >0.05
II синф							
1.	Юқори стартдан 30 м.га югуриш .	Ў Қ	19 13	6,9 ± 0,05 7,3 ± 0,06	7,8 ± 0,06 7,5 ± 0,11	0,52 0,41	>0.05 >0.05
2.	3х10м.га мокиси-мон югуриш.	Ў Қ	19 13	8,9 ± 0,12 9,3 ± 0,19	9,8 ± 0,08 10,2 ± 0,11	0,52 0,41	>0.05 >0.05
III синф							
1.	Юқори стартдан 30 м.га югуриш	Ў Қ	19 13	6,4 ± 0,07 6,9 ± 0,09	7,1 ± 0,03 7,2 ± 0,06	0,68 0,91	>0.05 >0.05
2.	3х10м.га мокиси-мон югуриш.	Ў Қ	19 13	8,3 ± 0,11 8,7 ± 0,15	9,2 ± 0,11 9,5 ± 0,14	0,68 0,91	>0.05 >0.05
IV синф							
1.	Юқори стартдан 30 м.га югуриш .	Ў Қ	19 13	5,7 ± 0,09 6,4 ± 0,06	6,3 ± 0,05 6,8 ± 0,04	1,23 1,02	>0.05 >0.05
2.	3х10м.га мокиси-мон югуриш.	Ў Қ	19 13	7,7 ± 0,15 7,9 ± 0,16	8,3 ± 0,06 9,0 ± 0,07	1,23 1,02	>0.05 >0.05

Педагогик тажрибанинг йўналиши ва мазмуни қуйидаги усулий ҳолатни аниқлашга қаратилди:

а) материалларни режалаштиришда болаларнинг дастлабки жисмоний тайёргарлиги ҳисобга олинди ва уларга индивидуал ёндашиш асосида ташкил қилинди;

б) ўтказилган педагогик тадқиқот натижаларига кўра шу нарса маълум бўлдики, тажриба гуруҳида қўлланилган миллий ҳаракатли ўйинлар мажмуаси шу гуруҳларда шуғулланган болаларнинг чаққонлик ва тезкорлик сифат кўрсаткичларига ижобий таъсир кўрсатди. I синф тажриба гуруҳ ўғил

болаларининг тажрибадан кейин жисмоний тайёргарлик 7,5 сония, йил охирига келиб, 1 сонияга яъни 13 фоиз яхшилангани кузатилди.

Шу ёшдаги қиз болаларда тажриба охирига келиб, 7,8 сония яхшиланди. II синф ўғил болалар 6,9 сонияга яхшиланганлиги кузатилди. II синф қизларда эса бу кўрсаткич 7,3 сонияни ташкил қилди. III синф ўғил болалар 6,4 сония, қиз болаларда 6,9 сонияни кўрсатди. IV синф ўғил болаларда 5,7 сонияга тенглиги кузатилди. Қизларда 6,4 сония натижани кўрсатди (3.2.2–жадвал).

Бошланғич синф ўқувчилари чаққонлик сифатини ривожлантирувчи 3х10 метрга мокисимон югуришда тажриба ва назорат гуруҳлари ўғил ҳамда қиз болаларининг натижалари статистик ишончли равишда $t = 1,76$; $t = 1,49$; $P > 0,05$ ўсиши кузатилди.

Назорат гуруҳига қараганда тажриба гуруҳи I синф ўғил болалари 1 сонияга фарқ қилди ёки 13 фоизни ташкил этди.

Қиз болаларда 1,2 сонияга, бу эса 15 фоизни ташкил этади. II8 ёшли тажриба гуруҳи ўғил болалари натижаси йил охирида келиб, 1,4 сонияда яхшилади. Бу 20 фоизни ташкил этиши аниқланди.

III синф тажриба гуруҳи ўғил болаларининг кўрсатган натижалари қуйидагича кўринишга эга: 1,1 сония, бу эса 17% ни ташкил қилган бўлса, қиз болалар 1,1 сония қисқартириб, 14 % га йил охирида натижаларини яхшилаганлар. Шу ёшдаги IV синф ўғил ва қиз болаларнинг педагогик тажрибадан кейинги натижаларини кузатадиган бўлсак, қуйидагича: 1,2 сония бу 16 фоизни, 1,6 сония 20 фоизни кўрсатиб, кўрсаткич яхшиланганлиги кузатилди (4.10-жадвал).

Педагогик тажрибанинг охирида назорат гуруҳи I синф ўғил болаларнинг 3х10 м. масофада югуриш натижаларига назар ташла ганимизда қуйидагича: йил охирида келиб, 0,4 сония, бу 4 фоизни, қизлар эса 0,2 сония, бу 2 % га яхшиланганлиги кузатилди. II синф ўғил болаларда 0,6 сония, 6% қиз болаларда 0,3 сония, бу 3% ни ташкил этди.

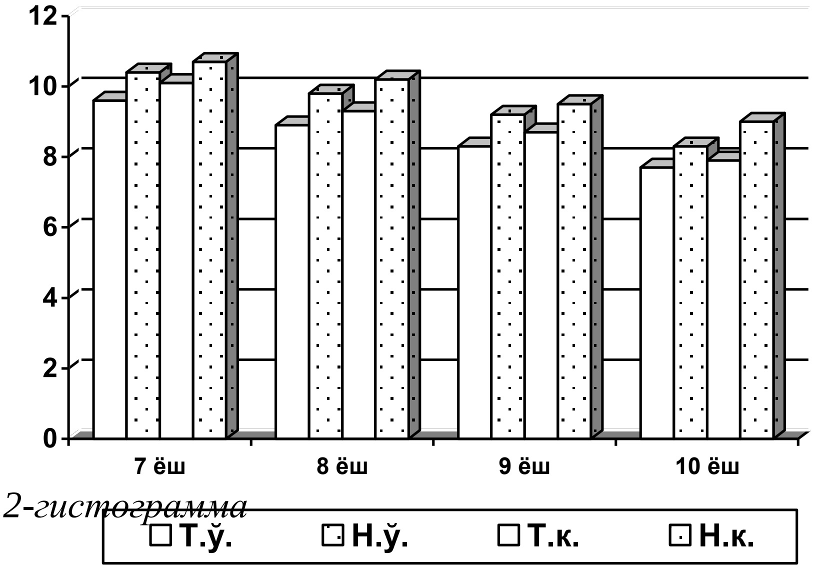
III синф ўғил болалар натижалари қуйидагича: 0,6 сония 7 % ни, қиз болалар эса 0,6 сония 6 % га ўз натижаларини яхшилашган. III синф ўғил болалари 0,6 сония, 7 % натижа кўрсатди (4.2-гистограмма).

Чаққонлик сифатини ривожлантирувчи 3х10м. масофада мокисимон югуришда ўқувчиларнинг тажрибадан кейинги натижаларини кузатганимизда кўриниб турибдики, тажриба гуруҳи ўғил ва қиз болалари натижани 9 % дан - 26 % гача яхшилаган бўлсалар, назорат гуруҳи ўғил ва қиз болалари 2 % дан – 7 % гача яхшилашга эришган. Демак, биз қўллаган миллий ҳаракатли ўйинлар тўғри танланганлигини кўрсатади.

3.2.2-жадвал

I – IV синф ўқувчиларининг 3 х 10 метрга мокисимон югуришда кўрсатган дастлабки ва якуний натижалари

Синф	Жинси	n	Тажриба гуруҳи x ± m	Назорат гуруҳи x ± m	t	p
I	Ў	19	10,6 ± 0,09 9,6 ± 0,10	10,8 ± 0,17 10,4 ± 0,08	1,76 1,49	>0.05 >0.05
	Қ	13	11,0 ± 0,15 10,1 ± 0,09	10,9 ± 0,12 10,7 ± 0,11	0,24 2,66	<0,05 >0.05
II	Ў	19	10,3 ± 0,18 8,9 ± 0,13	10,4 ± 0,13 9,8 ± 0,08	0,54 0,78	>0.05 >0.05
	Қ	13	10,5 ± 0,10 9,3 ± 0,19	10,5 ± 0,12 10,2 ± 0,11	2,66 1,24	<0,05 >0.05
III	Ў	19	9,8 ± 0,18 8,3 ± 0,11	9,8 ± 0,18 9,2 ± 0,11	0,76 0,80	>0.05 >0.05
	Қ	13	10,1 ± 0,13 8,7 ± 0,15	10,1 ± 0,14 9,5 ± 0,14	0,82 1,08	>0.05 >0.05
IV	Ў	19	8,9 ± 0,12 7,7 ± 0,10	8,9 ± 0,06 8,3 ± 0,06	1,76 1,29	>0.05 >0.05
	Қ	13	9,5 ± 0,15 7,9 ± 0,16	9,5 ± 0,06 9,0 ± 0,07	1,49 1,24	>0.05 >0.05



3.2.2-гистограмма

. I – IV синфларнинг ўғил ва қиз болаларини жисмоний тайёргарлик натижалари. 3х10 м. мокисимон югуриш (сония)

I – IV синф ўқувчиларининг юқори стартдан 30 м. га югуришда кўрсатган дастлабки ва якуний натижалари I синф назорат гуруҳининг ўғил болаларига қараганда тажриба гуруҳ ўғил болалари ўз натижаларини йилнинг охирида келиб 1 сонияга яхшилашди, бу эса 13 фоизни ташкил қилиб, ишончли статистик ўсишга эришилди. Қиз болалар эса йил бошига қараганда t =1,16; P < 0.05 1,2 сонияга ўз натижаларини яхшиладилар. Бу натижа 15 фоизни ташкил қилди.

II синф тажриба гуруҳи ўғил болаларининг кўрсатган натижалари педагогик тажрибадан сўнг статистик фарқли равишда t = 1,02; t = 0,98; P> 0,05 ўсди, бу эса тажриба бошланғич синф ўқувчилари ўғил болаларининг натижаси назорат гуруҳларига қараганда 1,4 сонияга яъни 20% га яхшиланганлиги маълум бўлди. Қиз болаларнинг кўрсаткичи ҳам 1,3 сонияга кўтарилди, бу эса 18 фоизга яхшиланди.

Назорат гуруҳидаги I синф ўғил болаларнинг натижалари йил охирига келиб дастлабки 0,4 сония яъни 5% кўтарилди. Қиз болаларнинг кўрсаткичи 0,7 сонияга яъни 9 % га яхшиланди. I синф ёшли ўғил болаларда 0,5 сония, бу эса 5 фоизни ташкил этди.

Шуни ҳам айтиб ўтиш керакки, назорат гуруҳи бошланғич синф ўқувчиларининг натижа кўрсаткичлари тажриба гуруҳи кўрсаткичларига қараганда пастроқ; тажриба гуруҳида ўғил ва қиз болаларнинг натижалари яхши эканлигини математик статистик таҳлил кўрсатди (3.2.1-жадвал).

3.2.1.-жадвалдаги маълумотларга кўра, натижалар III синф тажриба ва назорат гуруҳлари ўртасида статистик фарқли равишда t =0,87; t =0,80: P > 0,05 га ўсган.

Бу эса тажриба гуруҳ ўғил болаларининг дастлабки ва якуний кўрсатган натижалари қуйидагича намоён этди: 1,1 сонияга яъни 17 % га қисқарганлигини, қиз болаларда ҳам 1,1 сонияга қисқарганлиги, яъни 14 % га

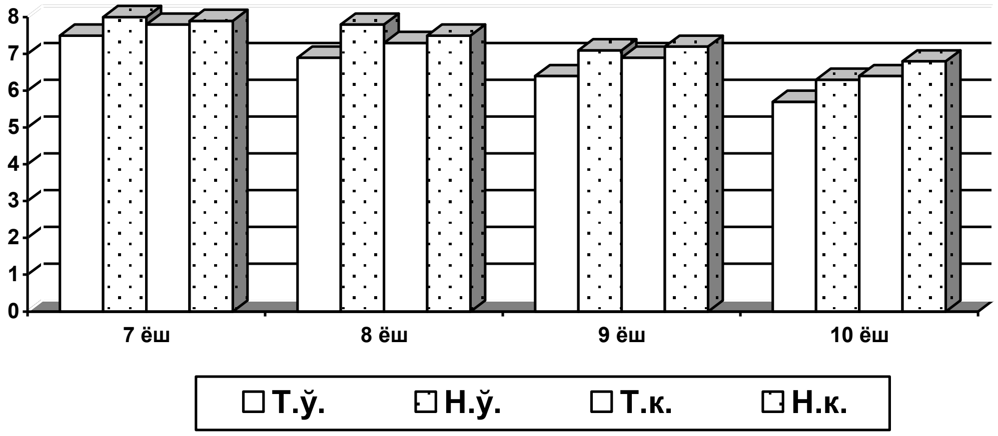
яхшиланганлиги аниқланди (1-гистограмма). Шу ёшдаги назорат гуруҳи ўғил болаларининг натижаси 0,8 сонияга яъни 11 % га яхшиланди. Қиз болалар натижаси эса 0,4 сонияни 6 % ни ташкил этди (3.2.2- гистограмма).

3.2.1-жадвал

I – IV синф ўқувчиларининг юқори стартдан 30 м. га югуришда кўрсатган дастлабки ва якуний натижалари

Синф	Жинси	n	Тажриба гуруҳи x ± m	Назорат гуруҳи x ± m	t	p
I	Ў	19	8,5 ± 0,07 7,5 ± 0,08	8,4 ± 0,08 8,0 ± 0,08	1,16 1,08	>0.05 >0.05
	Қ	13	9,01 ± 0,12 7,8 ± 0,08	8,6 ± 0,09 7,9 ± 0,09	1,02 0,98	>0.05 >0.05
II	Ў	19	8,3 ± 0,10 6,9 ± 0,06	8,2 ± 0,09 7,8 ± 0,06	0,97 0,68	>0.05 >0.05
	Қ	13	8,6 ± 0,09 7,3 ± 0,06	8,3 ± 0,12 7,5± 0,11	1,54 1,24	<0,05 >0.05
III	Ў	19	7,5 ± 0,08 6,4 ± 0,07	7,5 ± 0,09 7,1± 0,06	0,87 0,80	>0.05 >0.05
	Қ	13	7,9 ± 0,07 6,9 ± 0,09	7,8 ± 0,08 7,2 ± 0,06	0,89 1,08	>0.05 >0.05
IV	Ў	19	7,1 ± 0,05 5,7 ± 0,06	7,0 ± 0,07 6,3 ± 0,05	1,76 1,29	>0.05 >0.05
	Қ	13	7,3 ± 0,09 6,4 ± 3,18	7,2 ± 0,07 6,8 ± 0,04	1,49 1,24	>0.05 >0.05

III синф тажриба гуруҳининг ўғил болалари натижаси 1,4 сонияга яхшиланди. Бу эса 26 фоизга, шу ёшдаги қизлар эса 0,9 сонияга яхшиланди, яъни 14 фоизга кўтарилди. Шу ёшдаги назорат гуруҳи ўғил ва қиз болаларининг кўрсатган натижалари 0,7 сония, бу эса 11% ни, қизларда 0,4 сония 6 %, тажриба гуруҳидаги ўғил ва қиз болаларнинг статистик фарқли равишда ўсганлигини кўриш мумкин.



3.2.2-гистограмма

I – IV синфларнинг ўғил ва қиз болаларини жисмоний тайёргарлик натижалари юқори стартдан 30 м. югуриш (сония)

Тезкорликни ривожлантириш ва тарбиялашнинг асосий йўли янги хилма-хил ҳаракат малака, кўникмаларини шакллантириш демакдир. Бу эса ҳаракат малакаларининг заҳираси ортиб боришига сабаб бўлади, ҳаракат функционал имкониятларига самарали таъсир кўрсатади. Тезкорликни ривожлантириш учун баландликка турли усул билан: орқачасига, олди, ёнланма, айланиб югуриб сакраш, ўйинларда турли тактик комбинацияларни қўллаш, машқларни бажаришда тез-тез шерикларини алмаштириш, миллий ҳаракатли ўйинларни эркин, тез-тез ўзлаштириш ва қўллаш асосида ривожлантириш мумкин (3.2.1-жадвал).

Юқорида кўрсатиб ўтилган тажрибаларимиз шуни кўрсатдики, жисмоний тарбия машғулотларини халқ миллий ҳаракатли ўйинларидан фойдаланиб ташкил этиш ва ўтказиш болалар жисмоний ривожланиши самарадорлигини оширишнинг асосини ташкил қилади, уларнинг жисмоний сифатини ривожлантиришни юқори даражага кўтаради.

Бундан ташқари миллий халқ ўйинларига асосланган жисмоний тарбия эстетик тарбияни амалга оширишга ижобий таъсир кўрсатади. Халқ ўйинларини бажариш жараёнида болаларда эстетик завқни идрок қилиш ва ўзига сингдириш, гўзаллик, нафосат, маънодорлик, қад-қомат, либослар бежиримлиги, ўз атрофидаги барча нарсаларни тушуниш, тўғри қадрлашни ўргатиш, эстетикага ва ўз хулқ-атворига гард юқтирмасликка бўлган мойиллик, қилаётган иши, айтаётган гапи ва барча хатти-ҳаракатида қўрслик, дағалликка йўл қўймаслик каби фазилатлар шакллантирилиб борилди.

III. БОБ БЎЙИЧА ХУЛОСАЛАР

1. Ўзбек халқ миллий ўйинлари ва шунга асосланган машқлардан фойдаланиб, ўқувчиларни жисмоний тарбиялашда уларнинг жисмоний тайёргарликлари аниқланди, шу асосда ўзлаштириш даражаси, жисмоний машқлар билан шуғулланишда самарадорликни ошириш учун имконият ва заҳиралар жуда катта эканлиги ёрқин кўринди.

2.Бошланғич синф ўқувчиларида чаққонлик сифатини ривожлантиришда ҳаракатли ўйинларни қўллашининг ўрни ва илмий-назарий асослари қуйидагилар:

7-10 ёшли ўқувчиларнинг чаққонлик сифатини ривожланиш даражасини тавсифловчи кўрсаткичларнинг ёш ўзгаришларига хос хусусиятларни таҳлил этиш натижасида қуйидаги қонуниятлар аниқланди:

3.Жисмоний тайёргарлик ва жисмоний ривожалниш кўрсаткичлари буйича 7 ёшли ўғил ва қиз болаларда 3х10 мокисимон югуришда тана узунлиги, ўнг ва чап қўл кучлари ораларида катта боғланиш борлиги маълум бўлди.

4.Бошланғич синфўқувчиларнинг жисмоний тарбиялаш тизимида миллий ҳаракатли ўйинлардан фойдаланиш ёш ва жинсни ҳисобга олган ҳолда жисмоний сифатларни устувор ривожлантириш тамойили бўйича уларни аниқ табақалаштирилмай амалга оширилмоқда.

ХУЛОСАЛАР

1.Адабиётлар таҳлили шуни кўрсатадики, бошланғич синф ўқувчиларнинг жисмоний машғулотларида миллий харакатли ўйинларни чаққонлик сифатини тарбиялаш билан бир қаторда ақлий ва харакат кўникма ҳамда малакаларининг шаклланишида асосий ўринларни эгаллайди.

2..7-10 ёшли болаларнинг жисмоний тайёргарлик ва жисмоний ривожланиш даражасини аниқлаб, уларнинг жинси, ёши ва имкониятига қараб миллий ҳаракатли ўйинларни дарс жараёнида қўллаш яхши натижа беради.

3. 7-10 ёшли болаларнинг чаққонлик сифатини ривожлантириш учун миллий ҳаракатли ўйинларга мувофиқ жисмоний машқларни танлаб олиш керак.

3. 7 - 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 3х10 метр мокисимон югуришда йил якунида 7 - 10 ёшли ўғил ва қиз болаларнинг кўрсатган натижалари 9 фоиздан 20 фоизгача яхшиланди.

5. Асосан юқори стартдан 30 метрга югуришда ва 3х10 метрга мокисимон югуришда 9 - 10 ёшли ўғил ва қиз болаларнинг натижалари 7 -8 ёшли болалардан анча юқори эканлиги кўринди.

6.Миллий ҳаракатли ўйинларни оммалаштириб, турли мусобақалар, спорт байрамлари ташкил этилса, улар воситаси билан 7-10 ёшли ўқувчилар чаққонлик сифатини муваффақиятли ривожланишига тез ва осон эришиш мумкин бўлади.

АМАЛИЙ ТАВСИЯЛАР

1. 7-10 ёшдаги болалар жисмоний тарбиялаш тизимида миллий ҳаракатли ўйинлардан фойдаланиш ёш ва жинсни ҳисобга олган ҳолда чаққонликӣ сифатини устувор ривожлантириш тамойили бўйича уларни аниқ табақалаштирилмай амалга оширилмоқда.

2. 7-10 ёшдаги болаларнинг чаққонлик сифатини оширишда енгил атлетика, миллий ҳаракатли ўйинлардан фойдаланиш орқали уларнинг жисмоний тайёргарлигини аниқлаб, ривожланиш жараёнини кузатиш ва ўтказилган тадқиқотларни болаларнинг ёшига қараб қўллаган маъқул.

3. Бунда бошланғич синф болаларини жисмоний тарбиялаш амалиётида фойдаланишда қуйидаги хусусиятларни назарда тутиш керак.

-Йўналишига кўра миллий қадриятлар ва шу орқали миллий ҳаракатли ўйинларни болалар онгига сингдириш, тасаввур ҳосил қилдириш.

6-10 ёшли болаларнинг жисмоний тайёргарлик ва жисмоний ривожланиш даражасини ҳар икки ой мобайнида кузатиб туриш тавсия этилади. Болаларнинг кун тартибига ҳаракатли ўйинларни кўпи билан 2-3 марта, эрталаб ва танаффусларда киритиш керак, бунда ҳар бир ўйин 3 мартадан 5 мартагача кетма-кет бажарилади.

4. I - IV ёшли ўқувчиларнинг жисмоний тайёргарлигини миллий халқ ўйинлари асосида такомиллаштириш бўйича услубий кўрсатмалар тавсия этиш маъқул.

ФОЙДАЛАНИЛГАН АДАБИЁТЛАР РЎЙХАТИ

I. Норматив-ҳуқуқий ҳужжатлар:

1.Ўзбекистон Республикасининг Конституцияси. - Т.: Ўзбекистон. 2008.

2.«Ўзбекистон Республиксининг Фуқаролик тўғрисида»ги Қонуни, 1992 йил 2 июль. - Ўзбекистон Республикаси Олий Кенгаши Ахборотномаси. 1992. №12.

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

4.Ўзбекистон Республикасининг «Жисмоний тарбия ва спорт» тўғрисидаги қонуни (янги таҳрири). - Т., 2000. 26 май.

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

6.Ўзбекистон Президентининг “Ўзбекистон болалар спортини ривожлантириш жамғармасини тузиш тўғрисида”ги фармони // Халқ сўзи.-2002.-24 октябр.

7.Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Махкамасининг “Ўзбекистон болалар спортини ривожлантириш жамғармаси фаолиятини ташкил этиш тўғрисида”ги қарори // Халқ сўзи.-2002.-31 октябр.

8.Ўзбекистон Республикасининг умумий ўрта таълимни ташкил этиш тўғрисидаги 203-сонли 13 май қарори // Маърифат . 1999.-14май.

9.Каримов И.А. Баркамол авлод - Ўзбекистон тараққиётининг пойдевори. - Т.: Шарқ, 1997. - 63 б.

10.Каримов И.А. Мақсадимиз - тинчлик, барқарорлик, ҳамкорлик. - Т.: Ўзбекистон. 1995.

11.Каримов И.А. Ўзбекистон XXI аср бўсағасида: хавфсизликка тахдид, барқарорлик шартлари ва тараққиёт кафолатлари. -Т.: Ўзбекистон. 1997.

13.Каримов И.А. Баркамол авлод - Ўзбекистон тараққиётининг пойдевори - Т.: Ўзбекистон. 1997.

14.Каримов И.А. Ўзбекистон келажаги буюк давлат қуриш йўлида.-Т, “Ўзбекистон”, 1998. - 689 б.

15.Каримов И.А. Узбекистан келажаги буюк давлат қуриш йўлида. - Т.: Ўзбекистан, 1998.- 689 б.

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

17.Каримов И.А. Биз келажагимизни ўз қўлимиз билан қурамиз 7-ж. - Т.: Ўзбекистон, 1999. - 413 б.

18. Каримов И.А. Юксак маънавият - енгилмас куч.-Т.: Маънавият, 2008.-173 б.

II. Дарслик ва ўқув қўлланмалар:

19.Абдумаликов Р. Физкультура ҳаракатини кенгайтириш йўллари. – Т.: Медицина .1988.- 131 б.

20.Абдурахмонов И.Р. Узбекские народные игры.: Т.: Автореф.дис.... канд. фил. наук.- Т., 1997. -24 с.

21.Абдуқодиров А..А., Фозилов Ф.Н., Умрзоқов Т.Н. Ҳисоблаш математикаси ва дастурлаш.- Т., Ўқитувчи, 1996.- 218 б.

22.Абрамов М.С., Раджапов Х.Н. Состояние и оценка морфо-функциональных показателей у городских и сельских школьников.-Т.: Медицина. 1984.-49 с.

23.Адилова Г. Физическое воспитание подростков в пионерском лагере. Автореф.дис. ...канд.пед.наук..-Т.:1991.-22 с.

24.Аслаханов С.М. Национальные физические упражнения и игры на уроках физической культури в школах чечено-ингушской АССР.- М.: 1990.- 125 с.

25.Атоев А. К . Болаларни чаққон, эпчил ва бақкуваат қилиб тарбиялаш. -Т.: Уқитувчи. 1984.-143 б.

26.Атоев А.К., М. Носиров. Жисмоний тарбия ва шахсни ахлоқий тарбиялаш. –Т.: 1993,-143 с.

27.Атоев А.К. Теория и практика физического воспитания детей в семье. Дис... докт. пед. наук. -Киев, 1984.-253 с.

28.АтоевА.К.Фарзандларингиз баркамол бўлсин.-Т.:Ибн.Сино. 1990.-148с.

29.Бальсевич В.К. , Запорожанов В.А. Физическая активность человека. -Киев. Здоровья. 1987.-186 с.

30. Бондаревский Е.Я. Педагогические основы контроля за физической подготовленностью учащейся молодежи. Автореф. дис.док.пед. наук.-М.:1983.-45 с.

31.Бондаревский Е. Я. Хонкелдиев Ш. Х. Ўқувчи ёшларнинг жисмоний тайёргарлиги. –Т.: Медицина. 1986.-204 б.

32.Вафаев Г.Ф. Методическая направленность средств физической подготовки и их контроля в занятиях с учащимся подросткового возраста в условиях жаркого климата.: Дис. . . .канд. пед. наук.- Киев, 1987.-40 с.

33.Гомин Л.В. Развитие социальной зрелости учащихся средних профессионально-технических училищ.: Автореф дис.... канд.пед.наук.- М.: 1991.-25 с.

34.Дуркин П. Научно методические основы формирования у школьников интереса к физической культуре. Автореф.дис.док.пед. наук..-М.: 1994.

35.Евсеев С.П., Шапкова Л.В. Адаптивная физическая кудьтура. – М.: Советский спорт, 2000. – 240 с.

36..Йулдошева Р. Ўзбек халқ ўйинларининг тарбиявий аҳамияти. - Т.: Ўқитувчи. 1992 .-78 б.

37.Казаноков М. Повышение эффективности основных форм физического воспитания учащихся на основе национальных игр. Автораф.дис....пед.наук.-М.:–1993.-22 с.

38..Козленко О.Н. Повышение эффективности физического воспитания школьников на основе формирования у них стремления к физическому совершенствованию. - Киев. 1992.-123 с.

39.Кочнев В. П . Пути повышения эффективности применения традиционных народных упражнений, игр и национальных видов спорта в системе физического воспитания в услових Якутии. Автореф. дис....канд. пед.наук. -Якутск.1995.- 27 с.

40. Кошбахтиев И.А. Валеология студенческой молодежи. Ташкент, 2000. – 147 с.

41.Курбанов Ш., Сейтхалилов Э.А. Управление качеством образования. Ташкент, «Шарк». 2004. - 596 с.

42.Ливицкий А.Н., Насриддинов Ф.Н. ва бошқалар. Мактабгача ёшдаги болалар жисмоний тарбиясининг назарияси ва методикаси.-Т.: Ўзб.Дав.жисм.тарбия инст. нашриёт бўлими.1995.-166 б.

43.Матвеев А. П., Мельников С. М. Методика физического воспитания с основами теории: Учебн. пособие для студентов пед. институтов.-М.:Просвещение. 1991,-191 с.

44. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты. – М.: Известия, 2001. – С. 333.

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

46.Махкамжонов К.М, Насриддинов Ф.Н «Мактабгача ва мактаб ёшидаги болаларнинг жисмоний ривожланиши ва тайёргарлигини такомиллаш», Ўқув қўлланма Тошкент 1996 74б.

47..Насриддинов Ф.Н., Шатерников Э.К. Инсон омилини шакллантиришда жисмоний тарбия ва спорт. –Т.: 1999. -140 б.

48.Насриддинов Ф.Н,.Қосимов А.Ш. Ўзбек халқ миллий ўйинлари. I-тўплам Т.: 1998. -27 б.

49.Раҳимов Ж. Жисмоний тарбияда автор шахсининг роли. Т: Ўқитувчи. 1983 . 320-б.

50.Раҳимов М.М. Бошланғич синфлар жисмоний тарбиясида халқ жисмоний маданияти. Пед. фан. док. илмий. дар…дис.автореф. - Т.: 1995.

51.Раҳимов М. Кичик мактаб ёшидаги ўқувчилар билан иссиқ иқлим шароитида очиқ ҳавода жисмоний тарбия дарсларини ўтказиш усулларининг ўзига хослиги. Пед. фан. ном……дис. автореф. Т: 1984.

52.Саломов Р.С. Исследование воспитания качеств быстроты у учащихся 1У классов с использованием игрового метода. Автореф. дис....канд. пед.наук. –М.: 1975.- 21 с.

53.Саломов Р. Совершенствование образовательного процесса подготовки бакалавров по направлению «Физическая культура и спорт». Автореф. дисс…докт.пед.наук. Ташкент. – 2003. - 38 с.

54. Сагиян Б.З. Физическая культура в системе здорового образа жизни. Ереван «Айастан» 1989. - 168 с.

55.Сейтхалилов Э.А. Педагогические основы оздоровительной направленности учебно-воспитательного процесса в общеобразовательных школах Узбекистана. Дисс...науч.док. док.пед.наук. Ташкент, 2000. – 60 с.

56. Содиков А.Т. Дозирование нагрузки физических упражнений на уроках физической культуры в 1-4 классах. Автореф. дис....канд.пед.наук.- Т: 1997,-20 б.

57.Сухарев А.Г. Двигательная активность и здоровье подрастающего поколения. М. 1996. – 127 с.

58. Сухарев А.Г. Концепция укрепления здоровья детей и подростков. 1999. № 3 . С . 85-88.

59.. Сухарев А.Г. Здоровье и физическое воспитание детей и подростков. – М.Медицина. – 1991 – 270 с.

60.Туленова Х.Б. Мактабгача тарбия муассасаларида 5-7 ёшли болалар жисмоний тарбиясини такомиллаштириш. Пед.фан. номзод. илм.дараж. олиш учун ёзил..дис. - .Т.: 2000. -125 б.

61.Усмонхўжаев Т.С. 1001 ўйин. - Т.: Ибн Сино.1990, -350 б.

62.Усмонхўжаев Т. С. , Муродхўжаева Г. Ш. , Народные подвижные игры. Т. : Ўқитувчи. 1968,—78 б.

63.Усмонхужаев. Т. С. Научно-педагогические основы физического совершенствования детей в связи с их двигательной активностью. Авторефер. дис. . . док. пед. наук. Т.: – 1995.-с. 38.

64.Усмонхўжаев Ф.С. Хўжаев Ф. Ҳаракатли ўйинлар. Т.: Ўқитувчи. 1992.

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

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

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

68.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.

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

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

71.Халқ 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.

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

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

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

75.Хазиахмедова М. Иссиқ иқлим шароитида яшовчи мактабгача ёшдаги болалар жисмоний тарбияси усулларининг ўзига хослиги. Пед. фан.ном. илм. дар.... дис.автореф.Т.: 1990.-22 б.

76.Худойбердиев Р.И. Ибн Сино и вопросы физического воспитания. – Т.: Ибн Сино. 1958. -67 с.

77.Хўжаев Ф. Т..Усмонхўжаев. Бошланғич синфларда жисмоний тарбия дарслари (1-синф учун методик қўлланма.) -Т.: Ўқитувчи. 1996, -183б.

78.Ҳаракатли ўйинлар: Методик қўлланма. Тузувчи: А.Қосимов. -Т: Ўқитувчи. 1983, -80 б.

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

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

81.Щедрина А.Г. Понятие индивидуального здоровья – центральная проблема валеологии: 1996. -50 с .

82.Шутов В. Повышение социальной активности младшых школьников в процессе физического воспитания. -Минск: 1992.-78 с.

III.Илмий журналлардаги мақолалар:

83.Абдуллаев А.А., Ханкельдиев Ш.Х. Болалар ва ўсмирлар жисмоний тайёргарлигининг тузилиши. //Республика илмий анжумани материаллари. Фарғона, 2005. 4-6 б.

84 Абдуллаев А.А., Ханкельдиев Ш.Х. Болалар ва ўсмирлар жисмоний тайёргарлигининг тузилиши. //Республика илмий анжумани материаллари.

Фарғона, 2005. 4-6 б.

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

86.Алиев М.Н., Минаев Б.Н. Важнейший фактор укрепления здоровья детей *II* Физкультура и спорт в школе.-Москва, 1981.- № 4.- С.13-14 .

87.Исломов А. Ўзбек халқ ўйинлари ва уларнинг дарсда қўлланиши // Халқ таълими. – Тошкент.1992.- 4-5. Б.13-14.

88.Исломов У. Миллий ўйинлар халқ мулки // Бошланғич таълим. Тошкент. 1993.- №3-4 .Б.20-22 .

89.. Кабачков В.А., Бондаревский Е.Я. и др. К разработке должных норм физической подготовленности молодежи. //Теория и практика физической культуры, 1986 № 6 – с. 32-36.

90.Каримова Д.Ч., Сафаров Ш.А. Физическая культура и спорт – основное средство профилактики и укрепления здоровья учащихся. //Халкаро илмий анжуман «Жисмоний тарбия ва спорт: давлат, жамият, шахс». Тошкент, 2005 - Б. 11-13.

91.Кадрялис К. К. Повысить уровень физкультурно-спортивной грамотности //Теория и практика физической культуры.-Москва, 1991.

92..Кадыров Р. Х. Народные подвижные игры- как средство совершенствования содержания уроков физической культуры. Тез. рес. науч.прак. конф.- Джизак. 1991.-С. 63-64 .

93.Красноперова Н.А. Педагогическое обеспечение формирования здорового образа жизни студента. // Теория и практика физической культуры. М. 2005 № 6 с. 16-19

94.Кудратов Р.К. Болалар спорт мураббийлари касб фаолиятига қўйиладиган замонавий талаблар. //Фан-спортга. Ташкент. 2004 № 1. Б. 7-10.

95. Лубышева Л.И. Концепция физкультурного воспитания: методология развития и технология реализации. //Физическая культура:

воспитание, образование, тренировка. – 1996. – № 1. – С.11-18.

96. Лубышева Л.И. Современный ценностный потенциал физической культуры и спорта и пути его освоения обществом и личностью. //Теория и практика физической культуры. -1997. -№ 6. – С. 10-15.

97. Лях В.И. Ориентации перестройки физического воспитания в общеобразовательной школе. //«Теория и практика физической культуры» № 9 – 1990 г. с. 10-14.

98..Никитин Б. П. , Никитина Л. А. Резервы здоровья наших детей *II* ФиС. 1990. -201 с.

99..Пахомова Л.Э. Педагогический контроль за двигательной подготовленностью учащихся 4-10 классов школ г. Алма-Ата //Вопросы физического воспитания в условиях -Алма-Ата.1980. С.90-95

100 Петровский В.В., Круцевич Т.Ю. Проблемы дифференцированного физического воспитания в средней школе. //Теория и практика физической культуры, № 5. – 1990 г. - с. 47-49.

101. Поташкин М.М. Качество образования: проблемы и технология управления. М. Педагогика. 2002. – 350 с.

102. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте: Учебник для институтов вузов физического воспитания и спорта. К.: Олимпийская литература, 1997. – С. 554-566.

103. Платанов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте: Учебник тренера высшей квалификациям. –К.: Олимпийская литература, 2004.-С. 693—703.

104. Платонов В.Н. Структура многолетнего и годичного построения подготовки // Современная система спортивной подготовки. – М.: СААМ, 1995. – С. 389-407.

105. Платонов В.Н. Нагрузка в спортивной тренировки // Современная система спортивной подготовки. – С. 92-108.

106. Расулов Р., Қаландаров М., Ниёзов И. Спорт машқларининг болалар ва ўсмирлар организмига таъсири. //Республика илмий амалий анжуман

материаллари. Фарғона 2005 .– Б. 13-14.

107.Тимофеева Е.А. Подвижные игры с детьми младшего дошкольного возраста. М.: 1986.-132 с.

108.Хўжаев Ф., Адрис Э.Р., Исламов Б., Солихов. “Халқ ўйинлари, миллий спорт турларини қайта тиклаш ва аҳолини жисмоний тарбиялашда улардан кенг фойдаланиш усуллари” мавзусига бағишланган жумҳурият илмий-амалий анжуманининг тезислари. 19-20 апрель 1991 йил, 1-қисм, б. 8-10.

109.Хўжаев Ф., Бекмирзаев Т. “Халқ ўйинлари, миллий спорт турларини қайта тиклаш ва аҳолини жисмоний тарбиялашда улардан кенг фойдаланиш усуллари” мавзусига бағишланган жумҳурият илмий-амалий анжуманининг тезислари. 19-20 апрель 1991 йил, 1-қисм, б-26-27.

110. Хазиахметова М.С., Ханкельдиев Ш.Х. Пути повышения школьной зрелости средствами физического воспитания. //Хабарлар № 4, 1996 - с. 128-130.

Сўров варақаси.

Хурматли жисмоний тарбия ўқитувчилари, Сизлардан миллий ва ҳаракатли ўйинларни жисмоний имконияти чекланган I-II-II-IV-синф ўқувчилари билан ўтказганинггизда унинг шакли мазмуни ва услубига қараб сифатларни тарбиялашни эътиборга оласиз.

Берилган маълумотларингиз келгусида дарс сифатини яхшилайди ва унинг мазмунини бойитади деб ҳисоблаймиз.

Ёрдамингиз учун сизга катта раҳмат.

1.Сиз жисмоний имконияти чекланган I-IV синфларда ҳаракатли ва миллий ўйинларни фақат дастурда кўрсатилганларни ўтказилганми ёки бошқа ўйинларни ҳам дарсни мазмунига қараб танлайсизми?

____

____

2.Сиз жисмоний имконияти чекланган 6-10 ёшли ўқувчиларни жисмоний тарбиясида қуллаш мумкин деб ҳисобланган ўйинларингизни номини ёзинг?

____

____

3.Сиз қўллайдиган ҳалқ ўйинлари қайси сифатларни ривожлантиришга қаратилган (ўйинларни номини ёзиб тўғрисига қайси сифатни ривожлантирса плюс қўйинг)

Т/р	Ўйин номи	Куч	Тезкорлик	Чидамкорлик	Чаққонлик	Эгилувчанлик
1						
2						
3						
4						
5						
6						

4.Сиз қўллайдиган ўйинлар кўпроқ қайси ҳаётий кўникма малакаларни мустаҳкамлашга қаратилган?

Т/р	Ўйин номи	Юриш	Югуриш	Сакраш	Улоқтириш	Осилиш	Тирмашиб чиқиш
1							
2							
3							
4							
5							
6							

5.Ҳар бир (I-II-III-IV) синфларда кўпроқ қайси жисмоний сифатларни равожлантиришга каратасиз? (синфлар тўғрисига плюс қўйинг).

Синф	Куч	Тезкорлик	Чидамкор лик	Чаққонлик	Эгилувчан лик
1					
2					
3					
4					
5					
6					

2 - Илова

7-10 ёшдаги болаларни ўқув машғулотларда миллий ва ҳаракатли ўйинларидан фойдаланиш намунаси

Эҳтиёт бул

Уйиннинг мацсади болаларни мувозанатни сақлаб юришга |ургатиш, уларни цурцмас килиб тарбиялашдан иборат булади.

Болалар гимнастика скамейкаси ёни буйлаб териб цуйилган стулларда утирадилар. Болалар битта-биттадан скамейканинг охирига келиб, тиззаларига таянган х,олда скамейка четидан кул л ар и билан ушлаб устидан эмаклаганча унинг нариги бошигача борадилар. Скамейканинг охирига етгач, бола урнидан туради ва ундан тушади.

Тарбиячи болага ёрдам бериб, уни ушлаб боради. Маищни и, и я цилиб куйилган тахта устида утказиш ҳам мумкин, бунда юцорига ҳам, пастга ҳам эмакласа булади.

Тупни юмалат

Бу уйинда болаларга тупни юмалатиш в а илиб олиш ургатилади, уларда ҳаракатчанлик х ус ус и ят л ар и тарби ял анад и.

Болалар полда дойра булиб утирадилар (оёкларини кериб, олдинга узатадилар ёки чордана куриб утириб оладилар). Тарбиячи кулида туп кутариб доиранинг уртасида утиради. У тупни навбат билан х,ар бир болага ҳараб юмалатади. Болалар тупни илиб олиб, уни яна тарбиячига юмалатадилар.

Болалар мана шу х,аракатларни узлаштириб олганларидан сунг дойра марказида тарбиячининг урнига болалардан . биронтаси утириши мумкин.

Товуш цаердан келяпти!

Болалар хонанинг бир томонида гурух̧ булиб утирадилар ёки тик турадилар. Тарбиячи уларга деворга караб туришни ва утирмаслх̧кни таклиф килади. Шу пайт энага кулига куигирок олиб, хонадаги шкаф оркасига яширинади. Тарбиячи болаларданкунгирок цаерда жиринглаяпти, деб сурайди. Болалар буни кидириб, товуш келаётган томонга югуриб кетадилар. Топганлари- дан кейин яна тарбиячи ёнйга кайтиб келадилар. Энага бошца жойга яширинади. Уйин такрорланади.

Энага каерга яширинаётганини сезиб х̧олмасликлари учун тарбиячи болаларни чалҒитиб туради. У болаларни узига яцинрок келишга ундайди. Кунгирокни аввалига секинрок, кейин каттикрок жиринглатиш керак. Уйин бир неча марта такрорлангандан кейин энаганинг урнига бирор болани куйиш мумкин.

Байроқчани топ

Болалар хонанинг бир томонига куйилган стулларда утириша- ди. Тарбиячи уларга кузларини юмишни таклиф цилади. Шу пайт у болаларнинг х,аммасига етадиган байрокчаларни хонанинг турли жойларига к;уйиб чикади. Шундан сунг, у; «Беркитилган байрокчаларни топинг»,— дейди. Болалар кузларини очиб, байрокчаларни Кидирадилар. Ким байрокчани топса, тарбиячига келтириб беради. Байрокчаларни х,амма болалар топганларидан кейин тарбиячи ана шу байрокчаларни кутариб, хона буйлаб юришни ва кейин эса уз жойларига келиб утиришни таклиф килади. Уйин такрорланади.

Байрокчалар бир хил рангда булиши керак. Акс х,олда болалар уртасида жанжал чициши мумкин. Байрокчаларни шундай жойга куйиш керакки, болалар уларни тез топа олсинлар ва тез олиб келсинлар.

Трамвай

Болалар жуфт-жуфт булиб, кул ушлашиб, катор булиб турадилар. Буш куллари билан учлари боглаб куйилган чилвирни ушлаб турадилар, яъни айрим болалар чилвирни унг кул билан, бошкалари эса чап кул билан ушлаб турадилар. Бу трамвай булади. Тарбиячи хонадаги бурчакларнинг бирида уч хил рангдаги: сарик, кизил, яшил байрокчалар ушлаб туради. У болаларга яшил сигнал берилганда юриш, кизил ва сарик сигналда тухташ кераклигини тушунтиради. Тарбиячи яшил байрокчани кутаради — трамвай юради, болалар хона (майдонча) атрофида югурадилар. Улар тарбиячи (светофор) гача югуриб боргач, ранг узгариб колмаганмикин, деб унга карайдилар. Агар илгаригидек яшил ранг турган булса, трамвайнинг ҳаракати давом эгади. Мабодо кизил ёки сарик байрок кутарилган булса, улар тухтайдилар ва яна йулни давом эттириш мумкин булиши учун яшил байрок пайдо булишини кутиб турадилар.

Уйин давомида болалар куча ҳаракати коидалари билан таништирилади. Агар уйинда катнашаётган болалар унча куп бупмаса, уларни жуфт-жуфт килиб эмас, балки бир катор сафлаш мумкин. Уйин мазмунини кенгайтириш х,ам мумкин: йулда трамвай тухтаб, пассажирлар олиш мумкин. Пассажирлар бекатда трамвай келишини кутиб турадилар. Трамвай бекатга якинлашган- да баъзилари тушадилар. Трамвайга кириш ва ундан чикиш учун болалар чилвирни кутариб турадилар. Чилвир охирига кунгирок боҳаб куйилган булади. Сафнинг охирида турган бола (кондуктор) кунҳирок чалади, трамвай кузголади.

Топинг-чи, нима цичциряпти!

I г Болалар дойра марказига орка угириб давра куриб турадилар. [Тарбиячи дойра ичида булади. У уйинда бир болани етакчи цилиб тайинлайди. Бошловчи ҳам доиранинг уртасига туриб олади ва кандайдир биронта уй \айвони ёки цуён овозига таклид цилиб |цичкиради. Шундан кейин ҳамма болалар дойра ичига томон [угириладилар. Тарбиячи кимга

таклиф қилса, уша бола ҳозир нима ҳичкирганлигини топади. Сунгра янги бошловчи тайинланади. Уйин 5—6 марта такрорланади.

I Агар бола цандай х,айвон ёки куш овозига таҳлид килишни билмай цийналса, тарбиячи унга ёрдам беради, айтиб туради.

Секин юр

Тарбиячи кузини боглаб, зал эшиги олдида туради. Болалар катор булиб кетма-кет сафланадилар-да, унинг олдидан оёк учларида, секин-секин утишга х,аракат киладилар. Агар болалардан кайси бири етарли даражада секин юрмаётган булса, тарбиячи уни кули билан ушлаб олади. Бу бола четга чикиб туради ва ҳамма утиб булгандан кейин яна секин юриб утади. Каторнинг охирида турган бола тарбиячига караб: «)(амма утиб булди»,— дейди. Тарбиячи кузини очади.

Тарбиячининг ёнидан факат юриб эмас, ҳатто секин югуриб утиб кетиш х,ам мумкин.

Топ, лекин айтма

Болалар майдончанинг бир томонида юзларини тарбиячи томонга каратиб турадилар. Тарбиячининг сип4али билан улар угирилиб, деворга караб турадилар. Шу пайтда тарбиячи румолчани яшириб куяди. Кейин болалар кузларини очишади-да, тарбиячи томон бурилишади ва румолчани кидира бошлашади.

Румолчани топган бола уни топганлигини билдирмасдан секин тарбиячининг ёнига келади ва унинг кулогига румолчанинг каердалигини айтади-да, катордаги уз жойига келиб туради (ёки стулчага, скамейкага келиб утиради). Болаларнинг купчилиги румолчани топмагунча уйин давом этаверади. Уйин 3—4 мартд такрорланади.

Болаларга ким румолчани топса, уни турган жойидан олмаслик кераклигини ва ҳатто уни топмаганлигини ҳеч кимга билдирмас- ликка х,аракат килиш зарурлигини тушунтириш керак.

Овоз чиқармай югуриб ўт

Болалардан бири майдонча уртасида утириб, кузини юмади. Колган болалар майдончанинг бир томонида турадилар; уларДан 6—8 киши майдончанинг иккинчи томонига уртада утирган боланинг ёнидан югуриб утадилар. Агар болалар овоз чикармай югуриб утсалар, уларни онабоши тухтатмайди. Агар у кадамлар товушини эшитса, тухта дейди ва кузини очмай овоз эшитилган томонни курсатади. Агар онабоши овоз эшитилган томон ни тугри курсатса, болалар уз жойларига кайтиб борадилар. Сунгра кейинги гуруҳ болалар югуриб утадилар.

Доирани ёз

Болалар кулларини ушламасдан, дойра буйлаб юрадилар. Тарбиячи, масалан, «Наргиза, доирани ёз», деганидан сунг болалар бир-бирларининг кулларини ушлайдилар, номи айтилган бола эса тез бурилади ва карама-карши йуналишда юриб боради. Болалар янги дойра х,осил булгунча юриб борадилар. Шундан сунг болалар кулларини яна куйиб юборадилар. Дойра буйлаб юрганда унинг шаклига ва бир-бирлари орасидаги масофага риоя килиш керак.