

**ЎЗБЕКИСТОН РЕСПУБЛИКАСИ МАДАНИЯТ ВА СПОРТ  
ИШЛАРИ ВАЗИРЛИГИ**

**ЎЗБЕКИСТОН ДАВЛАТ ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ИНСТИТУТИ**

**ЭРГАШЕВА ҲАНИФА**

**Ёш футболчиларда сакровчанлик сифатини мослаштирилган  
харакатли ўйинлар ёрдамида шакллантириш услубияти**

Таълим йўналиши: 5111000

Касб таълими (Спорт фаолияти (фаолият турлари бўйича))

**БИТИРУВ МАЛАКАВИЙ ИШИ**

Иш кўриб чиқилди ва  
ҳимояга тавсия этилди.  
ЖТН ва У кафедраси мудири  
\_\_\_\_\_ в.б.О.В.Гончарова  
“ \_\_\_ ” \_\_\_\_\_ 2016 йил

Илмий раҳбар:  
\_\_\_\_\_ катта ўқитувчи  
Н.М.Атамухамедова

Тошкент -2016 й.

## М У Н Д А Р И Ж А

К И Р И Ш.....

### **I боб. МИЛЛИЙ, ҲАРАКАТЛИ ҰЙИНЛАР ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯНИ ВОСИТАСИ СИФАТИДА**

1.1. Миллий ва ҳаракатли ўйинларимизнинг соғлом болани тарбиялашдаги ўрни

1.2. Халқ педагогикасида ўғил ва қизларнинг ҳаракатли ўйинлар ва унинг тарбиявий аҳамияти.....

1.3. Ҳаракатли ўйинлар ўғил ва қизларнинг жисмоний тайёргарлиги ва саломатлигини оширувчи омилдир.....

### **II боб. ТАДҚИҚОТНИНГ УСЛУБЛАРИ ВА ТАШКИЛ ЭТИЛИШИ.**

2.1. Битирув ишининг илмий услублари

2.2. Илмий адабиётларни умумлаштириш

2.3. Педагогик назоратда тест талаблари

2.4. Малакавий битирув ишининг ташкил этилиши

### **III-боб. ФУТБОЛ МАШҒУЛОТЛАРИДА ҲАРАКАТЛИ ЎЙИНЛАРДАН ФОЙДАЛАНИШ ТИЗИМИ**

3.1. Ёш футболчиларнинг машғулотларига қўйиладиган талаблар

3.2. Жисмоний тарбия машғулотларида ҳаракатли ўйинлардан фойдаланиш бўйича ўтказилган тажриба-синов мазмуни.

3.3. Тажриба-синов натижалари ва уларнинг самарадорлик даражаси

ХУЛОСА.....

АДАБИЁТЛАР РЎЙХАТИ.....

## К И Р И Ш

Ўзбекистонда соғлом авлодни камол топтириш, таълим тарбия бериш аста-секин муваффақиятли амалга оширилиб, бу жамиятнинг ривожланишида муҳим ижтимоий-иқтисодий ва сиёсий вазифалардан бири бўлиб хизмат қилмоқда. Президенти И.А.Каримов томонидан 2016 йилни “Соғлом она ва бола” йили деб эълон қилиниши ҳам бежиз эмас. Ёш авлодни соғлоб этиб тарбиялаш жисмоний сифатларини ривожлантириш, организмнинг морфофункционал, морфо-физиологик ва биологик хусусиятларини ўрганиш ва тарбиялаш билан ўзаро чамбарчас боғлиқ. Жисмоний сифатлар шуғулланувчиларнинг жисмоний, техник, тактик тайёргарликларининг такомиллашувига, бутун организм соғломлашишига, рухий эмоционал ҳолатига ижобий таъсир кўрсатишига олиб келади.

Ўзбекистон Республикасининг 2015 йил 5 сентябрдаги «Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисида»ги қонунини янги тахририни ҳаётга жорий этиб, жисмоний тарбия ва спорт соҳасини ривожлантириш концепцияси ишлаб чиқилди. Бунда болалар ва ўсмирлар жисмоний тарбиясига концептуал ёндошилиб. Узлуксиз таълим тизимида Республика аҳолисини кўп миллатлиликка таянган ҳолда ҳар бир миллатнинг маданий-маърифий, ижтимоий-иқтисодий талаблари назарда тутилган.

Президент И.А.Каримов Фармони билан «Соғлом авлод учун» орденининг таъсис этилиши, халқимизнинг соғлигини мустаҳкамлашда катта аҳамиятга эга. Бу барча соҳалар каби илм, фан, маданият, жисмоний тарбия ва спорт ходимлари олдида катта вазифалар қўйиб, жисмоний тарбия ва спорт, ўқувчиларнинг соғлигини мустаҳкамлаш, жисмоний тайёргарлигини ошириш, меҳнат ва Ватан мудофаасига тайёрлашда катта хизмат қилади.

***Тадқиқотнинг долзарблиги.*** Ёш футболчининг асосий жисмоний сифатларини ривожланиши ҳаракат кўникмаларининг шаклланиши билан

узвий боғлиқликда кечади. Ана шу жараёнга хизмат қилувчи машқлар спорт тренировкаси машғулотларига қатъий изчилликда ва кетма-кетликда киришилади. Бугунги кунда футболчиларнинг жисмоний сифатларини тарбиялаш учун махсус воситалардан, машқлар, ҳаракатли ва миллий ўйинлар мажмуасидан фойдаланишни тақозо этади.

### **Мавзунинг ўрганилганлик даражаси.**

Бошланғич синфларда жисмоний тарбия машғулотлари Ф.Ю. Хўжаев, Т.С.Усманходжаевлар комплекс тарзда илмий тадқиқотлар олиб боришган. Махкамжанов К.М. Бошланғич синфларда жисмоний тарбия машғулотларининг ўзага хос услубиятларини очиб беришган.

Турли ҳаракатли машқлар мавжуд бўлган спорт турларида “ижобий кўчиш” ҳолатини М.А.Аграновский, Н.С.Лукин, В.М.Качашкин, А.Н.Абдиев, Р.Д.Холмухамедов ва бошқалар; жисмоний чиниқишда ҳаракат актининг асосий, тайёрланиш ва яқунловчи фазаларини эгаллаш асосида енгил атлетика ҳаракатларининг изчиллиги масалаларини К.П.Бельский, Д.Н.Ярмульник, В.В.Тюпа, Т.Усмонхўжаев, Ф.Хўжаевлар жисмоний тарбия машғулотларида ҳаракатли ўйинлардан фойдаланиш масалалари йўналишида изланиш олиб борганлар. Рихсиева О.А., Рихсиев А.И., Нурмухамедов К.А. 7-17 ёшдаги мактаб ўқувчилари қадди-қоматини жисмоний ривожланиш ва тайёргарлигини ошириш бўйича илмий ишлар олиб боришган. Шунингдек спорт турлари ҳаракатли ўйинлардан фойдаланиш бўйича кўлаб мутахассислар изланишлар олиб боришган. Лекин ёш футболчиларни сакровчанлик қобилиятини оширишга қаратилган ўйинлар тизимли шаклда ишлаб чиқилмаган.

### **Битирув ишининг мақсад ва вазифалари.**

**Тадқиқот мақсади.** Битирув малакавий ишини олиб боришда ёш футболчиларнинг сакровчанлик қобилиятини мослаштирилган ҳалракатли ўйинлар ёрдамида ривожлантиришни мақсад қилиб олдик.

Мақсадини амалга оширишда қуйидаги вазифалар белгилаб олинди:

1. Ёш футболчиларнинг машғулотларига қўйиладиган талабларни ўрганиш.
2. Жисмоний тайёргарлик бўйича тест синовларини қабул қилиш.
3. Мактабда олиб борилаётган ёш футболчилар машғулотларида ҳаракатли ўйинлардан фойдаланиш самарасини ўрганиш

**Битирув малакавий ишининг объекти.** Тошкент шаҳридаги ----- туман ----- сонли умумтаълим мактаби.

**Битирув малакавий ишининг предмети.** Умумтаълим мактабларидаги жисмоний тарбия ва спорт машғулотларида сакровчанлик қобилиятини ривожлантиришга қаратилган ҳаракатли ўйинлардан фойдаланиш самарадорлиги.

**Битирув малакавий ишининг илмий янгилиги.**

Ёш футболчиларда сакровчанлик сифатини ривожлантириш учун ҳаракатли ўйинлар таркибидан махсус ўйинлар танлаб олинади ва самарадорлик даражалари ўрганилати.

**Тадқиқотнинг илмий ва амалий аҳамияти.** Ўқувчиларни жисмоний тарбиялаш самарадорлигини оширади, жисмоний тайёргарлик, жисмоний ривожланиш ва жисмоний иш қобилияти ўсдиради. Жисмоний тарбия машғулотларида меъёрланган юкларни бериш ўқувчилар соғлигини яхшилади ва бошқариш усуллари танлашда муҳим восита бўлиб хизмат қилди.

Битирув малакавий ишининг тузилиши ва ҳажми – битирув малакавий иш кириш, 3 та боб ва адабиётлар рўйхатидан иборат бўлиб, 3 та жадвал -- -бетдан ташкил топган.

## **I-бoб. МИЛЛИЙ, ҲАРАКАТЛИ ЎЙИНЛАР ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯНИ ВОСИТАСИ СИФАТИДА**

### **1.1. Миллий ва ҳаракатли ўйинларимизнинг соғлом болани тарбиялашдаги ўрни**

Миллий истиқлол ғояси ва мафқураси халқнинг асрий мақсадларини ифодалайдиган, ўтмиш ва келажакни бир-бири билан узвий боғлайдиган, унинг эзгу-истакларини амалга оширишга хизмат қиладиган ғоялар тизими бўлиб, асосан халқимизнинг асрлар давомида шаклланган юксак маънавияти, анъана, удумлари ва аجدодларимизнинг ўлмас меросидан озиқланади.

Президент И.А.Каримов таъкидлаганидек, “Жамиятимиз ўз олдига қўйган эзгу вазифаларни аниқ ва равшан белгилаб олмасдан туриб, миллатимизнинг асрий анъана ва урф-одатларини, ўзлигимизнинг асосий хусусиятларини мужассам этадиган миллий мафқурани шакллантириш мумкин эмас” (11,12).

Ҳозирги даврда миллий истиқлол мафқурасини шакллантириш ҳамда уни юртимизда яшаётган барча кишиларнинг маънавий бойлигига, дунёқарашнинг манбаига айланишига эришиш биз учун энг асосий вазифа бўлиб турибди.

Ўрта Осиё халқлари маънавият, маданияти, урф-одати, миллий ўйинлари, дostonлари, тасвирий санъат буюмлари, халқ оғзаки ижодиётининг турли жойларда миллий қадриятлар сифатида ифода топганлигига гувоҳмиз. Дostonлардаги Алпомиш, Ойбарчин, Тўмарис, Ойсулув, Авазхон, Рустам каби сиймолар ва тарихий шахслар орқали ватанга садоқат, дўстга бўлган меҳр-оқибат, жисмонан соғлом, полвон, чавондоз, мерган йигит ва қизнинг жасорати қуйланган. Энг муҳим томонлари шундаки, қадим замонларда ҳам “Наврўз”, “Ҳосил байрами”, сайл, ҳайитлар, тўйлар, турли удумлар, миллий қадриятлар халқнинг турмуш маданияти бўлган кураш, қиз қувди, улоқ, дорбоз, тортишиш

билак кучини синаш ва турли хилдаги ҳаракатли ўйинлар кенг қўлланилган

Буюк алломаларимиз Фаробий, Ал-Хоразмий, Умар Хайём, Абулқосим Фирдавсий, Беруний, Рудакий, Ибн Сино каби файласуф, табиб, донишманд олимларнинг асарлари илмий педагогик мерослари, маънавиятимиз, миллий қадриятлари ва маданиятимизнинг негизини ташкил қилади. Уларнинг асарларида ҳам жисмоний тарбия, умуман, барча фаол ҳаракатлар соғлиқ ва узок умр кўришнинг омили сифатида ифода этган. Бу ҳам маънавиятимиз маърифатимиз ва маданиятимизнинг негизи жисмоний тарбиянинг қиймати бебаҳолигидан далолатдир.

А.Навоийнинг қайси бир асарини ўқимган ундаги қаҳрамонларнинг ҳар томонлама етук, инсонда мавжуд бўладиган сифат ва қобилиятларнинг ниҳоят даражада гармоник мужассамлашганини кўраемиз. Навоий қаҳрамонлари ниҳоят даражада тадбиркор, ақлли, билимли, фаросатли бўлиши билан бирга чиниққан, чидамли, кучли ва ҳар қандай қийинчилик олдида тиз чўкмайдиган кишилар сифатида намоён бўлади. Навоий ўзи яратган қаҳрамонлари образи орқали келажак авлодларимизга тарбия беришда педагогик фаолиятимизда нималарга эътибор бериш зарурлигини ХҲ асрдаёқ тўлиғича кўрсатиб бера олган. У ўз асарларида ёшларнинг дунёвий билимларини чуқур эгаллашга, ҳаётий зарур жисмоний қобилият ва сифатларни мунтазам машқ қилиш билан ривожлантириб бориш ва улардан турмушда фойдалана билишга чақирган.

Миллий ва маънавий қадриятларнинг тамал тоши саналган Қуръони Карим, Ҳадис, Амир темур тузуклари, Улуғбекнинг “Зиж кўрагоний”си, А.навоийнинг “Хамса”си ҳозирги кунда қайта-қайта ўргатилмоқда ва маънолари чақилмоқда. Тарихдан бизга маълумки, ўзини таниган, миллий урф-одатларини ва миллий ўйинларини йўқотмаган халқлар ҳар доим муваффақиятга эришган.

## Машғулотларда қўлланилган ҳаракатли ва миллий ўйинларнинг туркумларга бўлиниши

Тестлар	Жисмоний сифатлар	Ўйинлар
30 м юқори стартдан югуриш, 60 м пастки стартдан югуриш, 4x10 моқисимон югуриш	Тескорлик, чаққонлик	Ўзингни байроқларинг, Очиқ жой, чизикли эстафета, кун ва тун, оқ айиқлар, оқ теракми – кўк терак, югирувчилар.
Кўпсакрашлар (8 марта у оёқ бу оёқ билан сакраш). Баландликка ва узунликка югуриб келиб сакраш.	Тезкор-кучлилик	Оёқ остидаги арқонга, жардаги бўри, Боғдаги қуёнлар, тулки ва товуқлар, белгилар бўйича сакрашлар, Сакраш билан бажариладиган-эстафеталик, парашютистлар, тушма.
Тортилиш, таянчдаги қўлларни букиб ёзиш.	Куч	Доирага торт, Хўрозлар жанги, Доирадан чиқариб юбор, Жуфтликда тортишиш, тўлдирма тўплар билан эстафета.

Маънавий мерос қадим замонлардан бери аجدодларимиз, ота-боболаримиздан бизгача етиб келган маънавий бойлигимиз сиёсий, фалсафий, ҳуқуқий ва диний қарашлар, ахлоқий меъёрлари, илм-фан ютуқлари, тарихий, бадий ва санъат асарлари мавжуддир. Миллий ва маънавий қадриятларимиз ва бойликларимиз инқилобий йўл билан ҳосил қилинадиган ҳодиса эмас, у жамият тараққиётининг барча босқичларида унинг эҳтиёжлари туфайли юзага келади ва ўша давр ҳаётини акс эттиради, у жамият йўқолиши билан йўқолиб кетмайди, кейинги авлодлар учун маънавий мерос бўлиб қолади. Ҳар бир авлод маънавиятни янгидан яратмайди, маънавий меросга таянади.

Халқимиз ҳақли равишда миллий қадриятлари билан фахрлана олади. Чунки узоқ тарихларга гувоҳ бўлган миллий спорт турлари ва халқ ўйинлари фақат баҳслар, мусобақа ва беллашувлардангина иборат эмас. Бу қадим анъаналар жисмоний баркамолликнинг муҳим манбаи эканлиги билан қизиқарлидир.

Шундай қилиб, халқимизнинг илмий, адабий, дидактик мероси манбаларида жисмоний соғломлик ҳамда бу соҳадаги ҳунарларга катта эътибор берилган. Жисмоний тарбия ақлий ва ахлоқий тарбия билан чамбарчас бирликда қаралган. Шунинг учун уларни ўрганиш ёшларни мардлик, жасурлик, ота-боболаримизнинг илмий мероси, ўзбекса одоб-ахлоқ, мардлик ва жасурликка, меҳнат тарбиясига асос қилиб олинган маънавий фазилатлар ҳақида ҳам жуда кўп маълумотлар мавжуд. Масалан: буюк бобоқолонларимиздан Заҳриддин Муҳаммад Бобур ўзининг “Бобурнома” асарида ўзбекларга хос бўлган кўплаб ахлоқий ва иродавий фазилатларни тасвирлайди.

Булар ота-оналарга ва фарзандларига меҳрибонлик, ватанган ва ёрга муҳаббат, ҳалоллик ва иймонли, бировнинг ҳақиға хиёнат қилмаслик, соғлиқ ва саводхонлик, ширин сўзлик, дўстларга оқибатлилик, мардлик ва жасурлик, озодлик илмини қадрлаш шулар жумласидандир.

Ота-боболаримиздан халқимизга мерос қолган сахийлик меҳмондўстлик, ростгўйлик, тантилик, садоқатлилик, поклик ҳамда халқ ўйинлари ҳисобланади. Яхши хислатларни таълим жараёнида ёш авлодда шакллантириш, улар

руҳиятини халқ дурдоналари билан бойитиш миллий қадриятлардан оқилона фойдаланишга эътиборни қаратиш лозим.

Миллий маънавий бойлигимизни, халқ ўйинларини ёшлар ўрганишлари ва эгаллашлари учун, унинг бебаҳо дурдоналарини кенг кўламда намоён қилиш, булар тўғрисида ёшлар онгигна муайян билимларни сингдиришимиз лозимдир. Бу орқали ёшлар маънавияти ва руҳиятига, ақл-заковатига тетиклик баҳш этади ва уни яхшилик, самимийлик сари етаклайди.

Тажрибалар шуни кўрсатмоқдаки, ёшларга таълим тарбия бериш билан бир қаторда уларда миллий урф-одатларимиз, ўйинларимиз кўникмаларини сингдириш орқали талабаларнинг билим ва малакалари мустаҳкам бўлишга эришилади .

Турли даврларда (у қайси ижтимоий тузумга мансуб бўлмасин), тараққиётнинг турли босқичларида жамиятнинг соғлом руҳини тарбиялаш, ривожлантириш, ҳаётий зарурат деб қараб келинган. Жумладан, бадан тарбиясига инсоният томонидан ажралган ва ажратилиб келинаётган эътибор ўзининг кўҳналиги ва маҳорати билан кишини ҳайратга солади.

Спортнинг тарихи нечоғлик ўтмишга бой бўлмасин, бизгача етиб келган кўлёмалар, нодир асарлар ва обидалардан маълумки, ҳаёт муҳим қадар бўлган ушбу ижтимоий соҳанинг умри балки, ўша асарларнинг умридан зиёдрокдир. Европа халқлари спорт мусобақалари тарихини бевосита юнон мифологияси билан боғласа, Осиё халқлари ўзларининг эртагу-ривоятлари, афсоналари замирида яшаб келган мардлик, ижтимоий қаҳрамонлик, ғайрат каби хислатлар, паҳлавонлик, азаматлик ва баҳодирлик сингари фазилатларда мужассам этган. Бежиз эмаски, “Уч оғайни ботирлар”, “Маликаи Хусниобод” каби юзлаб эртақларда, “Алпомиш”, “Ойсулув” достонида мадҳ этилган қаҳрамонларни ўзида жо этмоққа шайланган не-не юрт ўғлонлари ва қизларнинг номи абадул-абад боқийдир.

Миллий мустақиллик ўзбек халқининг қўлга киритилган буюк ютуғи бўлиб, унинг натижасида ҳалқимиз ўзлигини англаш, ўтмиш, мерос, одат, анъана, удум,

тил, диний эътиқод каби қадриятларни қайтадан тиклаш ва таткомиллаштириш шарафига муяссар бўлди.

Ҳозирги асосий вазифа эса ҳар бир кишида, айниқса, ўсиб келаётган ёш авлодда уларга нисбатан ҳурмат-садоқатни тарбиялашдан иборатдир. Юқоридаги қадриятларимиз орасида миллий тилимизни ривожлантириш ва ёшларда унга нисбатан тўғри муносабат, эътибор ҳамда ҳурмат ҳиссини шакллантириш алоҳида аҳамият касб этади.

Ҳар бир миллат энг аввало фарзандларини соғлом қилиб тарбиялаш тўғрисида қайғуради. Халқ ҳаракатли ўйинларни халқ яратган. Шунинг учун ўйинларнинг келиб чиқиши жиҳатдан этник руҳий хусусиятга эга. Бутун бир халқни йўқотиб бўлмагани каби унинг урф-одатлари ва анъаналари, маросим ва ўйинларини ҳам йўқотиб бўлмайди. Халқ ҳаракатли ўйинлари асрлар оша ҳар қандай тўсиқларни енгиб яшаб келмоқда ва яшайверади.

Тошкентнинг этно-руҳиятига бир назар ташлайдиган бўлсак, халқ ҳаракатли ўйинлари ўзининг хилма-хиллигига қарамасдан, умумий қонуниятларга бўйсинади. Шу билан бирга, воҳанинг мавжуд анъаналари, ишлаб чиқариш усуллари, халқнинг характери ва иқлим жараёнларига боғлиқдир. Ушбу ўйинлар болаларда ирода сифатларини шакллантиради, маънавий сифатларни, айниқса катталарга ҳурмат, жисмоний бақувватлик, соғлиқ, одиллик, мардлик, бир-бирига ўзаро ёрдам каби фазилатларни тарбиялашда муҳим восита бўлиб хизмат қилади. Тошкентда ҳозирга қадар ўйналадиган халқ ҳаракатли ўйинлардан “Арғимчоқ”, “Арқон тортиш”, “Қирқ тош”, “Отиб қочар”, “Оқ теракми – кўк терак”, “Кўп тош”, “Оқ суяк”, “Бобил така”, “Эшак минди”, “Дўлки”, “Чиллак”, “Кес-кес” каби ўйинлар ўзбек халқ қадриятларининг ажралмас қисмидир.

Халқ ҳаракатли ўйинларда ҳар бир халқнинг азалий қадриятлари, миллий анъана, урф-одатлари ўз аксини топган бўлади. Шу жумладан, ўзбекона ўйинларда халқимизнинг кўп йиллар давомида тўплаган бой маданий мероси, болаларни жисмоний бақувват ва ақлан баркамол қилиб тарбиялашдек фақат ўзбекларгагина хос бўлган тарбиявий тамойилларимиз ўз аксини топган.

Халқ ҳаракатли ўйинлари ўзининг хилма-хиллигига қарамасдан умумий қонуниятларга бўйсинади, шу билан бирга анъаналарга, ишлаб чиқариш усулига, иқлим шароитларига боғлиқ бўлган, ўзига хос хусусиятларга ҳам эга.

Улар иродани тарбиялашни таъминлайди, маънавий сифатларни, айниқса катталарга ҳурмат, самимийлик, қатъийлик, одиллик, ўзаро ёрдам каби фазилатларни шакллантиради.

Ўзбек халқи миллий қадриятларининг энг асосий таркибий қисмларидан ҳисобланган анъанавий халқ ҳаракатли ўйинлари кўп турларга ва кенг кўламда тарбиявий мазмунга эга. Халқимиз маънавияти силсиласини ёшлар қалби ва онгига сингдиришда анъанавий ўйинларнинг ўрни беқиёсдир.

Миллий байрам ва бошқа удумларимизга қилинган тазйиқлар салбий таъсирини кўрсатди. Халқимизнинг минг йиллик тарихи давомида шаклланиб, сайқалланиб келган ва катта-ю кичикка бирдек қувонч улашган ўйинларнинг кўпи унутилиб юборилди.

Мустақилликдан сўнг унутилган кўп ўйинларга қайта ҳаёт бағишлаш имконияти яратилмоқда. Отаси ёки бобоси ўйнаган ўйинни ўйнаш болада ўз авлодига бўлган меҳрини тарбиялайди. Ҳозирги кунда эса ўйинларни танлаб жисмоний тарбия машғулотларига киритиш пайти келди.

Соғлом, билимдон, зукко ва фарзандлари кўп бўлган халқ албатта ўзининг буюк келажагини барпо этади. Шу боисдан ҳам баркамол авлодни тарбиялашнинг энг муҳим гарови – халқ анъанавий ўйинларининг оммавийлигини таъминлаш, уни янада ривожлантиришдир.

Халқ ҳаракатли ўйинларининг соғлом авлодни тарбиялашдаги роли катта экан, ёшларни соғломлаштириш, умум-инсоний қадриятларни ўрганиш ва сақлаш, ватанпарварлик, ўртоқлик ва дўстликни тарбиялаш, миллий урф-одатларимизни кадрлашга ўргатиб борар экан, мутахассисларимиз, тарбиячиларимиз қанча изланса оз.

Абдулла Авлоний ўз ижтимоий ва ахлоқий, таълимий қарашлари баён этган ҳолда умуман “тарбия” сарлавҳаси остида тарбия турлари ва унинг хусусиятлари ҳақида фикр-мулоҳаза юритиб, уни тўрт туркумга бўлади:

1. “Тарбиянинг замони”.
2. “Бадан тарбияси”.
3. “Фикр тарбияси”.
4. “Ахлоқ тарбияси”.

Абдулла Авлонийнинг фикрича, соғлом фикр, яхши ахлоқ, илм-маърифатга эга бўлиш учун баданни ҳар томонлама тарбия қилиш зарур.

## **1.2. Халқ педагогикасида ўғил ва қизларнинг ўйини ва унинг тарбиявий аҳамияти**

Ўсиб келаётган авлоднинг тарбия тизимида халқ педагогикаси тажрибалари ёшларнинг характери ва онгини бошқарувчи восита, асосий куч деб ҳисоблаймиз. Шунга боғлиқ ҳолда умуминсоний тарбия тизимини халқ педагогикаси тажрибаларидан тўла фойдаланилган ҳолда, талабаларнинг жисмоний тарбиясида кенг қўллаб, халқ ҳаракатли ўйинлари рақс элементлари ва махсус машқларни қонуний жиҳатдан ишлаб чиқиш зарурияти келиб чиқади.

Ёшларни жисмоний тарбиялаш масаласига ҳозиргача жуда кўп тадқиқотлар бағишланган. Шуни ҳам қайд этиб ўтиш керакки, жаҳон педагогика фани ёшларнинг жисмоний тарбияси, уларда жисмоний маданиятга эҳтиёж ва мунтазам қизиқишни уйғотиш муаммоларига ҳамisha алоҳида диққат қилиб келмоқда.

Қадимий тарбия тизимида ўйинлардан шахсни шакллантириш воситаси сифатида кенг фойдаланилгани илмий бадиий ва диний адабиётларда қайд этиб ўтилган. Бундан кўринадики, инсониятнинг ўтмиш авлодлари орасидан етишиб чиққан алломалар – педагогик фикр намоёндалари ўйинларнинг тарбия имкониятларини ғоятда нозиклик билан илғай олганлар. Зеро ўйин жараёнида қизларни синчиклаб кузатиш имкони бор. Бу орқали уларнинг феъл-атворини

сешиш қийин эмас. Қизларда ижобий ва салбий хислатларнинг шаклланишида ҳам ўйинларнинг ўрни беқиёсдир. Жуда узоқ замонлардан буён синовлардан ўтган тарбия тизими – халқ педагогикаси қарашлари қизларнинг ўз ёшига ва жинсига мос ўйинлар билан машғул бўлишини уқтиради. Масалан: кичик ёшдаги қизлар турли ўйинчоқлар воситасида ўйналадиган ўйинлар билан шуғулланишган. Қизларнинг ёши улғайган сайин улар ўйнайдиган ўйин турлари ўзгариб боради. Ўйин турларининг ўзгариши қизларнинг ҳам жисмонан ҳам ақлан ривожланаётганидан далолат беради. Қизлар ўз қўғирчоқларига чиройли кўйлак, нимча тикишни, уларни безашни ўзлаштирадilar. Безатилган қўғирчоқлар билан ўйнаш қизларга завқ бериш билан биргаликда, уларда эстетик диднинг шаклланишига, келгусида уй рўзгор тебратиш йўлларини, унинг сирларини ўзлаштиришга ёрдам беради.

Қизларни жисмоний тарбиялашда хадқ ҳаракатли ўйинлари ва миллий жисмоний тарбиямизни яна чуқурроқ тадбиқ қилиш шу куннинг долзарб муаммоси ҳисобланади. Таълим тизимида жисмоний тарбия жараёнларини ташкил этиш ва бошқаришда, хусусан, жисмоний тарбия машғулотларини ташкил этишда таълимнинг ноанъанавий усулларидадан фойдаланиш давр талаби бўлиб келмоқда.

Халқ педагогикасида қизларни ватанпарварлик, она юртга меҳр садоқатлилиқ, меҳнатсеварлик, катталарни ҳурмат қилиш руҳида тарбиялашга катта аҳамият берилади. Халқ педагогикасида халқнинг улуғворлиги, кадр-қиммати, меҳнатсенварлиги, эрксеварлиги ва дўстликка садоқати ҳам ифодаланган. Халқнинг энг яхши анъаналари инсонпарварликни, камтарликни меҳмондўстликни ва катталарга ҳурматни, асрлар давомида меҳнаткаш халқ орасида расм-русумга айланган ажойиб хислатларни ўзида гавдлантиради.

Мактабгача ёш даври қизларнинг ривожланишида муҳим босқич бўлиб ҳисобланади. Мана шу даврда қизларнинг саломатлигига, жисмоний ривожланишига ва ҳаракат маданиятига замин яратилади. Жисмоний машқларни танлаб олишда умуман боғча қизлари учун эмас, боғча ёшидаги қизларнинг аниқ

гуруҳларини ҳисобга олиш лозим. Халқ ҳаракатли ўйинларини ташкил этган катта ёшдаги кишилар ҳам ўйинларнинг тартиб қоидаларига илк кундан эътибор бериши лозим. Бу қизларнинг тўғри, ростгўй, мард, жасур бўлиб тарбияланишларига ёрдамлашади. Халқ ҳаракатли ўйинлари ўсиб келаётган ёш авлоднинг тарбиясига ҳар томонлама таъсир этади.

Шунинг учун ҳам ўйин давомида уларга ростгўйликни, ўртоқларга, дўстона ўйин қилишни, рақибни енгиш ҳақидаги фикрларни тўғри тушунтириш керак.

Ўғил ва қизларнинг жисмоний ҳаракатларга бўлган талабини халқ ҳаракатли ўйинлар қондириши мумкин, шунинг учун жисмоний тарбия машғулотлари билан бир қаторда жисмоний тарбия тадбирларида ҳам халқ ҳаракатли ўйинларидан самарали фойдаланиш мумкин. Бизга маълумки, халқ ҳаракатли ўйинларининг барчаси ўғил ва қизларни соғломлаштириш, жисмоний, маънавий ва ақлий ривожлантиришга қаратилган. Жисмоний тарбия машғулотларида ўғил ва қизлар организмига ҳар тарафлама ижобий таъсир этувчи турли машқ ва халқ ҳаракатли ўйинларидан фойдаланиб бориш лозим. Ўқитувчи ҳар бир дарснинг аниқ вазифасини назарда тутиб, ана шу вазифани амалга оширишга ёрдам берадиган ўйинларни танлаши керак.

Ўғил ва қизларда жисмоний тарбия жараёни таъсирини ҳамда самарасини орттиришда халқ ҳаракатли ўйинларининг вазифаси бекиёсдир. Халқ ҳаракатли ўйинларимиз ўғил ва қизларнинг миллий қадриятларимизга маданий ва маънавий меросимизга муносабатларини шаклланишига ёрдам беради.

Замонавий ота-оналар оилада ўғил ва қизларни жисмоний тарбиялаш ва уларни спортга йўналтириш юзасидан кенг педагогик билимларга, тажрибаларга эга бўлиши керак. Бугунги ўғил ва қизларни ўз ҳолига ёки мактаб ихтиёрига ташлаб қўйиш оилада носоғлом фарзандларнинг ўсишига замин яратади ва бу ўз навбатида оила иқтисодига катта зарар келтиради. Ҳар бир ота-она фарзандларнинг келажагини аниқ тасаввур қилиши, уларни маълум касб ахлоқ қоидалари ва кишилиқнинг бошқа умумий маданият малакаларига ўргатиб бориши зарур.

Баркамол авлодни тарбиялашда энг аввало халқ ҳаракатли ўйинларнинг роли катта. Бундай ўйинлар ўғил ва қизларни ҳар томонлама жисмоний ривожлантиришга кенг йўл очиб беради. Улар орқали ўсиб келаётган авлодларимиз Ватанни севишни, оғир руҳий ҳолатдан чиқишга, ўз дўстларига ёрдам беришга, жамоа обрўси учун курашишга, ўзининг соғлигини мустаҳкамлашга ва фанларни яхши ўзлаштиришга эришадилар.

Халқ ҳаракатли ўйинлари қадим замонлардан бери одамларнинг турмуш тарзи, меҳнати билан чамбарчас боғлиқ ҳолда ривожланиб келмоқда. Улар айниқса қизларни виждонли бўлишга, жасурликка, меҳр-оқибатга уйдайдиган ҳамда бўлажак авлодни кучли, эпчил, чидамли, тезкор бўлишга ўргатади. Ўзини тута билишга ижодкорликка, ҳозиржавобликка, иродали бўлишга даъват этади ва эзгуликка интилиш ҳиссини тарбиялайди.

Маълумки, ҳар бир ўйин ўз заҳираларига эга. Халқ ҳаракатли ўйинлари ҳам бундан мустасно эмас. Халқ бағрида минглаб ҳаммага маълум ўйинлар билан бир қаторда, айрим минтақаларга хос ўйинлар ҳам бўлган. Баъзан бир қишлоқ ўйинлари кўшни қишлоқ ўйинларидан фарқ қилган. Улардан ташқари, ўзбек халқининг анъаналари орасида турли ёшдагилар, турли жинсдагилар, йил фасллари, шаҳар ва қишлоқларга хос ўйинлар тизими ҳам бўлган.

Халқ ҳаракатли ўйинлар ва беллашувлар аجدодлар томонидан асрлар давомида ҳаётнинг табиат билан уйғунлигидаги тўпланган қимматли тажрибаларни ёш авлодга етказишларига имкон берган. Миллий спорт турлари ва ўйинларда ахлоқий-эстетик ҳамда маънавий-руҳий жиҳатлар яққол ифодаланади.

Халқ ҳаракатли ўйинлари нафақат жисмоний, балки интернационал эстетик ва бадиий тарбиянинг таркибий қисмидир. Ҳаракат қувончи болаларнинг руҳий ҳолати билан уйғунлашиб кетади.

Буюк Хоразм шоири Муҳаммад Ризо Огаҳий ўзининг ижодий фаолиятида халқ ҳаракатли ўйинларига алоҳида аҳамият беради. Ўйинлардаги ақлий, руҳий, нафосат, маънавият имкониятларини фаҳмлаган ҳолда, ўйин вақтида

болаларнинг феъл-атворини тезроқ билиб олиш, унинг салбий ва ижобий сифатларини осонроқ аниқлаш, бемаъни қилиқларни бартараф этиш мумкин деган дидактик хулосага келади.

Бўлажак спортчиларнинг ўзбекона миллий ғурурини тарбиялашда халқ ҳаракатли ўйинлари муҳим восита ҳисобланади. Халқ ҳаракатли ўйинлари жисмоний тарбия жараёнини педагогик жараён сифатида маълум тизимда олиб бориш имконини беради.

Олимларнинг дарак беришича, Марказий Осиёда IV-VI асрлардан бошлаб жисмоний машқлар, курашлар, миллий урф-одатлар билан мунтазам шуғулланиб келган.

Халқ ҳаракатли ўйинлари ўз мақсади, мазмуни ва моҳияти билан ижтимоий тараққиётнинг маълум даврларига хос тарихий аҳамиятга эга бўлиб, тарбия бобида, авлод шаклланишида унинг жисмоний такомиллашувида алоҳида мустақил восита бўлиб хизмат қилган.

Эътиборли жойи шундаки, болаларнинг ёшига, жинсига ҳатто ижтимоий аҳволига қараб мазкур ўйинлар мазмунан ўзига хос “содда ёки мураккаб”, “оғир ёки енгил”, “арзон ёки қиммат”лиги билан ажралиб келган.

Мустақил Республикамизнинг порлоқ келажаги учун унинг жаҳонда энг нуфузли, бой ва кучли мамлакатлар қаторидан ўрин олиши учун фикран баркамол, илм доираси кенг кадрлар керак. Бунинг учун эса жисмонан соғлом ва бақувват болаларни тарбиялаш зарур. Ўзбек халқининг ўзига хос миллий урф-одатлари, ажойиб анъаналари бўлган. Халқ ҳаракатли ўйинлари болаларнинг жисмонан бақувват ва соғлом улғайишида жуда қўл келган. Қизларни халқ ҳаракатли ўйинлари орқали тарбиялаш имкониятларидан бири шуки, улар болаларда ватанпарварлик, халқлар ўртасидаги дўстлик ва ҳурмат каби маънавий-маърифий туйғуларни шакллантиришга катта таъсир кўрсатади.

Педагогик нуқтаи назардан болалар фақат қадимий халқ ҳаракатли ўйинларини эмас, балки ҳозирги босқичда вужудга келган миллий халқ ўйинларининг хусусиятларини ҳам билишлари муҳимдир. Масалан, эски халқ

ҳаракатли ўйинлари асосида ҳозирги “Байроқни кўриқлаш”, “Кўрғончани ҳимоялаш”, “Ўртоқ топиш”, “Ҳасан-Хусан”, “Ҳосил байрами” каби халқ ҳаракатли ўйинлари яратилган.

### **1.3. Ҳаракатли ўйинлар ўғил ва қизларнинг жисмоний тайёргарлиги ва саломатлигини оширувчи омилдир**

Халқда “Ватан остонадан бошланади” деган нақл бор. Бу тарбия масаласига ҳам таълуқли. Тарбия ҳам энг аввало, оилада, донолар фикрича, ҳатто она қорнидан бошланади.

Қадимдан ота-онанинг зиммасида ўз фарзандларини ҳар томонлама мукамал қилиб тарбиялаш вазифаси турган. Оилада айниқса қиз бола тарбиясига эътиборлироқ бўлишга тўғри келган. Оилада қизлар тарбияси учун энг кераклиги пазандалик, саранжом-саришталик, бичиш-тикишни, меҳмон кутишни ва муомала қилишни билиш. Қизларнинг бу борадаги тарбиясида она намунасидадан яхшиси бўлмаса керак.

Ўзбек оилаларида қизларни тарбиялашда қуйидаги масалаларга эътиборни қаратмоқ лозим: 1. қизларга ёшлигиданоқ ўзбек урф-одатларини ва удумларини сингдириб бориш; 2. аввало она, қолаверса ота қизига ҳар жиҳатдан ўрناк бўлиши лозим; 3. оилада аёллар ўрнини, вазифасини, бурчини, ҳуқуқини тушунтириб бориш; 4. оилада аёллар зиммасидаги юмушларни пухта ўргатиб бориш; 5. қизларнинг саволларига, тушунмаган нарсалари бўйича сўровларига шошилмай, мукамал жавоб бериш; 6. ортиқча эркалатмаслик, ранжитмаслик, айниқса ёмон сўзлар билан ҳақоратламаслик керак; 7. қариндош-уруғ, маҳалла қуйидаги обрў-эътиборли оилаларнинг аёлларини, қизларини намуна қилиб кўрсатиб бориш; 8. қиз болага ота-она, ака-укалар томонидан зулм ўтказмаслик; 9. нотўғри иши, ҳатти-ҳаракатини тушунтириб, енгил койиш билан бирга яхши ишларини рағбатлантириб бориш; 10. ёши улғая борган сари қиз болага турмуш, оила, турмуш ўртоғи, унга муносабат, фарзанд парвариши ва тарбияси масаласида босқичма-босқич тушунча бериб бориш; 11. қиз боланинг адабиётга, санъатга, шароитга ҳавасини орттириб бориш; 12. одоб-ахлоқ, шарм-ҳаё, ибo,

мулойимлик, юриш-туриш ва кийиниш маданияти, тежамкорлик, сабр-чидам масалаларида тушунча бериш.

Халқ дostonлари қайси даврда юзага келганидан қатъий назар уларда хотин-қизлар жамиятининг асосий ҳаракатга келтирувчи кучи сифатида, меҳрибон она, садоқатли ёр, улуғ мураббий, эрлар, ака-укалар, фарзандларга маслакдош, оила ва рўзгор ишларида ўта тadbиркор, ҳатто давлатни адолат билан бошқаришга қодир ақл-идрок, тафаккур ва жасорат эгаси, юрт ва эл осойишталиги учун курашувчи паҳлавон, гўзаллик, зеболик, барнолик туйғуларини камол топтирувчилар тарзида талқин этилади.

Айни вақтда Тумарис, Барчиной, Юнус пари, Мисқол пари, Гулнор, Зулхумор, Тегина, Ойдин, Ойчинор, Орзугул, Гулойим, Товка ойим, Норгулой сингари ўнлаб етук образлар ҳаёти, фаолияти, жасоратини тасвирлаш жараёнида уларга беҳад завқ-шавқ, қувонч бағишлаган, янги зафарлар сари илҳорлантирган “Охува”, “Тока лов-лов”, “Пойга”, “Кураш”, “Оқ суяк”, “Куёв танлаш”, “Она бола” сингари хотин-қизларга хос халқ ҳаракатли ўйинлар таснифига ҳам кенг ўрин берилади.

Абу Райҳон Беруний, ал-Хоразмий, Ибн Сино каби мутафаккир олимларнинг илмий меросларида жисмоний тарбия ва ҳозирги спорт турлари назарий жиҳатдан ўз ифодасини топган. Ибн Сино бадантарбияни бошлаш ва тўхтатиш фурсати ҳақида гапириб: “Бадантарбия бошланиш вақтида бадан тоза бўлиши, яъни ички аъзоларда ва томирларда ёмон етилмаган нарсалар бўлмаслиги керак. Чунки бадантарбия уларни бутун гавдага тарқатиши мумкин” дейди. Мутлоқо тўйган ҳолатда ва жуда очликда жисмоний ҳаракатлар қилиш зарарли эканлигини таъкидлайди. Улуғ ҳаким йил фаслларининг қайси вақтларида бадантарбия машқлари билан шуғулланиш даркорлигини аниқ кўрсатиб беради. Чунки у киши организмга ҳар фаслнинг ўзига хос таъсир қилишини аниқлаган ва организмда содир бўладиган ўзгаришларни чуқур таҳлил қила олган. Ислom дини оламида машҳур бўлган Ат Термизий, Имом ал-Бухорий, Нақшбандий, Матрудий, Марғилоной каби фозилларнинг ҳадислари ва

баёний асарларида инсон камолатлари, соғлиқни сақлаш бўйича қимматли фикрлар билдирилган. Бу ҳадислар намуналаридан жисмоний тарбия машғулотларида ва машғулотларда талаба қизларни хабардор этиб бориш керак. Чунки маънавий-маданий фадриятларни оширувчи турли машқлар, ҳозирги ёшларни баркамол қилиб тарбиялашда хизмат қила олади.

Халқимизнинг халқ ҳаракатли ўйинлари қизларимизнинг ҳар томонлама камол топишимга (ақлий, жисмоний) хизмат қилиб келган. Бу ўйинлар асрлар давомида, даврларга мос равишда ўзгариб, ривожланиб борган.

Олам қуёши ҳаммага баробар нур сочгани каби Алишер Навоийнинг ўлмас жавоҳирлари нури, илмнинг ҳар бир жабҳасига чуқур кириб борган. Мангу зиё таратаётган даҳонинг асарлари бугунги кунда ҳар бир фан соҳаси учун битмас туганмас илҳом бўлиб хизмат қилмоқда. Айниқса, шоирнинг киши саломатлиги, бадантарбияси ҳақидаги панд насихатлари, ёшу қари, барча илм аҳлини илҳомлантириб келмоқда.

Қадимги давр ва ўрта асрларда инсон беқиёс куч-қудрат эгаси ҳисобланган, чунки уша шароитда одамларнинг ижтимоий ҳаёти ва табиат ҳодисаларига қарши курашларда жисмоний куч ҳал қилувчи рол ўйнаган. Шунинг учун ҳам барча халқларнинг қаҳрамонлик эгаларида ҳар ишга қодир паҳлавонлар, яккама-якка олишувларда ғолиб чиққан баҳодирлар, ваҳимали аждар ва девларни мавҳ эта оладиган ботирлар, тиш-тирноғигача қуролланган лак-лак душман қўшинини ёлғиз ўзи енган алмлар сиймолари яратилган. Шундай образлардан бири “Алпомиш” достонидаги Барчинойдир. У ўзбек эпосидаги ҳар томонлама мукамал ишланган аёл образи ҳисобланган. Душманларнинг “қирқ минггини бир деб санаб киришга” тайёр турган жасур Барчин сиймосида қаҳрамонлик дostonларига хос алс қиз ҳақидаги анъанавий тушунча ҳам ўз ифодасини топган. Қиздаги жасурлик, мардлик ва давюраклик ўз кучи-қудратига ишониш ўз-ўзидан пайдо бўлмаган. Бу эса қизларимизни тарбиялаш учун жисмоний тарбия машғулотларида ва дарсдан кейинги бўладиган машғулотларда халқ ҳаракатли ўйинларимиз аста-секинлик билан тушунтириб ва мустаҳкамланишига, юрак қон

айланиши системаси ҳамда нафас олиш жараёнларининг яхшиланишига ва фаолиятининг яхши ўсишига ижобий таъсир кўрсатади.

Саломатлик – бу одам организмнинг ҳеч қандай касалликлар аломатисиз ҳолати бўлиб, организм функцияларининг ташқи муҳит билан мувофиқлашувидир. Одамнинг саломатлик даражаси қанчалик юқори бўлса, унинг турли юқумли касалликларга, паст ва юқори ҳаракатдаги жисмоний ишларига бўлган чидамлилиги ҳам шунчалик барқарор бўлади. Шунинг учун жисмоний тарбия ва спорт ҳар бир инсон учун бебаҳо чиниқиш мактабидир. Жисмоний тарбия айниқса қиз болалар учун жудаям фойдалидир. Келажакда соғлом, жисмонан бақувват, меҳнаткаш, билимли, иродали, чидамли, ҳар қандай ҳаёт қийинчиликларини мардона енга оладиган бўлишга катта ёрдам беради. Жисмоний тарбия машғулотларида ва дарсдан ташқари вақтларда халқ ҳаракатли ўйинларимизнинг жуда кўпчилиги уй рўзғор ишларига мос ўйналади. Бу эса уй рўзғор ишларининг осон бажарилишига ёрдам беради.

Талаба қизларнинг жисмоний ҳаракатларига бўлган талабини халқ ҳаракатли ўйинлар қондириши мумкин. Шунинг учун жисмоний тарбия машғулотларида халқ ҳаракатли ўйинларидан самарали фойдаланиш керак. Бизга маълумки, халқ ҳаракатли ўйинларининг барчаси фарзандларимизни соғломлаштириш, жисмоний маънавий ва ақлий ривожлантиришга қаратилган.

Талаб қизларнинг имкониятларини ва жисмоний тайёргарлик даражасини ҳисобга олиб, ҳар хил халқ ҳаракатли ўйинларидан фойдаланиш ёки ўйинларни ўзгартириш ва уларга қўшимчалар киритиш мумкин. Халқ ҳаракатли ўйинларнинг аҳамияти талаба қизларда муайян жисмоний сифатларни ҳосил қилиш ва уларни такомиллаштириш билан чекланмайди. Ҳаракатли ўйинлар талабаларда интизомлилик, жамоада ўзини тута билиш ва ўз обрўси учун курашиш, ўртоқларига беғараз ёрдам бериш каби фазилатларни ҳам шакллантиради.

Ўзбек халқ тарихига назар ташласак, жисмоний тарбия ва спортнинг маълум турлари аҳоли ўртасида кенг тарқалганлигининг гувоҳи бўламиз. Ота-

боболаримиз оғир кўл меҳнати билан банд бўлишига қарамай, тўй-томошалар, халқ байрамларида, халқ сайлларида жисмоний тарбияга оид бир неча ҳаракатли ўйинларни намойиш этганлар. Бундан ташқари, бу халқ ҳаракатли ўйинлар қизларнинг жисмоний бақувват ва соғлом бўлиши учун асосий омиллардан бири бўлиб келган.

Халқ ҳаракатли ўйинларни ўтказиш жараёнида уларнинг бир хил бўлиб қолишига йўл қўймаслик керак. Акс ҳолда талабаларнинг ўйинга бўлган қизиқиши камайиб боради. Ўйин ўтказилгандан сўнг уларни талабалар билан биргаликда муҳокама қилиш кейинчалик шу ўйинлар такрорланаётган вақтда бошқарувчилик ролини энг фаол талабага топшириш мақсадага мувофиқдир. Ўйинларни ўтказиш давомида ўқитувчи талабаларнинг ҳатоларини таъкидлаб туриши керак. Халқ ҳаракатли ўйинларининг кўпчилигини очик ҳавода ўтказишга ҳаракат қилиш керак.

Халқ ҳаракатли ўйинларидан дарс ва ўқув тўғарак машғулотларида самарали фойдаланиш мустақил республикамиз талаба қизларини комил инсон ва жисмонан соғлом кадрлар бўлиб тарбияланишида муҳим аҳамиятга эга.

Халқимиз азал-азалдан жисмоний тарбия ва спортни севадиган халқ, президентимиз И.А.Каримов “Алпомиш” достони яратилганлигининг 1000 йиллик юбилей тантаналарида айтганидек “сурхондарё халқи – ғурури тоғдек баланд, яратувчанлик салоҳияти юксак халқ. Сурхондарё халқи – қадим урф-одатларини, минг йиллик анъаналарини асрлар оша кўз қорачиғидек асраб-авайлаб, бойитиб келаётган халқ йигитлари Алпомишдек паҳлавон, қизлари Барчинойдек кўркам, қариялари Термизий бобомиздек донишманд иймонли, эътиқодли халқ. Бундай халқ ҳар қанча иззат-икромга муносиб”.

Ўзбек халқи ҳамиша ҳалол, пок иродаси кучли, чаққон жисмоний бақувват, довжурак кишиларини ҳурматлаган ва ардоқлаган.

Ўзбек халқининг, айниқса хотин-қизларнинг миллий хусусиятлари, урф-одатлари, қолаверса ўзбекона маънавий-маърифий қиёфалари жамиятимиз тараққиётида муҳим ўрин тутди. Соғлом авлодни тарбиялаб, вояга етказиш,

Ватанга садоқатини шакллантиришда оналарнинг роли бебаҳодир. Бунда жисмоний тарбия жараёнларининг ҳам маълум ҳиссаси борлигини инкор этиб бўлмайди. Шу сабабли, маҳаллий хотин-қизларни жисмоний тарбия машқлари билан доимий равишда шуғулланишга одатлантириш эгш муҳимдир.

Хотин-қизлар ўз саломатликлари учун зарур шароит ва имкониятлардан фойдаланиб, меҳнат қилиш ҳамда яшаш учун тинмай курашадилар. Яшаш ва меҳнат қилиш доим соғлом бўлишликни тақозо этади. Хотин-қизлар, айниқса, олий ўқув юртларида таълим оладиган маҳаллий миллат қизларининг истак ва хоҳишларига қараб ҳозирги кунда жисмоний тарбия машғулотларини ташкил қилиш ва ўтказиш муҳим аҳамият касб этади.

## **I БОБ ХУЛОСАСИ**

Миллий истиқлол мафкурасини шакллантириш ҳамда уни юртимизда яшаётган кишиларнинг, шу жумладан ёш болалар ва қизларнинг маънавияти, урф-одати, миллий ўйинлари, дostonлари, тасвирий санъат буюмлари, халқ оғзаки ижодиётининг турли жойларда миллий қадриятлар сифатида шакллантиради.

Ёш болаларнинг жисмоний ривожланишида халқ ҳаракатли ўйинларини ташкил этишда ўйинларнинг тартиб қоидаларига илк кундан эътибор бериш лозим. Бу эса ёшларни ростгўй, мард, жасур бўлиб тарбиялашларига ёрдамлашади.

Миллий ўйинлар қадим замонлардан бери одамларнинг турмуш тарзи, меҳнати билан чамбарчас боғлиқ ҳолда ривожланиб келмоқда. Улар айниқса кичик ёшдаги болаларни жасурликка, меҳр-оқибатга ундайдиган ҳамда бўлажак авлодни кучли, эпчил, чидамли, тезкор бўлишга ўргатади.

## **II-бoб. ТАДҚИҚОТНИНГ УСЛУБИЯТЛАРИ ВА ТАШКИЛ ҚИЛИНИШИ**

### **2.1. Битирув ишининг илмий услублари**

Малакавий битирув ишининг вазифаларини амалга оширишда қуйидаги услублардан фойдаланилди:

1. Илмий адабиётлар таҳлили.
2. Педагогик назорат.
3. Педагогик кузатиш.
4. Математик-статистик услуб.

### **2.2. Илмий адабиётларни умумлаштириш**

Ёш футболчиларни етук, жисмонан кучли футболчи қилиб тарбиялашда мутахассислар томонидан кўпгина илмий ишлар олиб борилган.

Мутахассислар фикрича, ёш футболчиларнинг жисмоний тайёргарлигига эътибор бериш, уларнинг соғлиғини мустаҳкамлаш ва гармоник ривожланишига, хилма-хил кўникма, малакаларни эгаллаб олишга, футбол ўйини техникаси-тактикасини ўзлаштиришда каттагина асос бўлади.

Р.А.Акрамов (1988), Ю.Н. Лопачев (1993), Н.А. Ғофуровлар (1992) ёш футболчиларнинг жисмоний тайёргарликларини тарбиялашда қуйидаги масалалар ҳал қилинган бўлишини таъкидлайдилар:

- ёш футболчиларнинг жисмоний тайёргарлиги бўйича юрак қон томирлари, нерв-мускул системасидаги ўзгаришларни ҳамда уларнинг саломатлигини аниқлаб бориш учун педагогик, физиологик ва медицина теширувларни ўтказиб туриш;

- жисмоний тайёргарлик ишлари ҳажм ва жадаллиги ҳамда уларнинг йил давомидаги машғулотлар динамикасидаги оптимал нисбатини аниқлаш;

- ўйинчиларни узоқ давом этадиган мусобақаларга тайёрлаш учун тўғри ва самарали системалар ишлаб чиқиш.

### **2.3. Педагогик назоратда тест талаблари**

Ёш футболчиларнинг жисмоний тайёргарлигини баҳолашда қуйидаги тест талабларидан фойдаланилди:

1-тест. Ўқитувчи юқоридан ташлаб берган тўпни очик дарвозага 3 метрдан бош билан уриш

2-тест. Турган жойдан узунликка сакраш см

3-тест. 30 метрга бир оёқда сакраб бориш сонияда

4-тест. Арғамчида сакраш (1 дақиқа) давомида

Ёш футболчиларнинг жисмоний тайёргарлигини машғулотлар жараёнида мунтазам баҳолаб бориш катта аҳамиятга эгадир. Жисмоний меъёрларни назорат қилиш ўқув-машғулот режасини тўғри тузишга аниқ йўналиш ҳисобланади.

### **2.4. Битирув малакавий ишининг ташкил этилиши**

Малакавий битирув иши 2014-2015 йилги давр оралиғида олиб борилди. Унда Бошланғич синф мактаб ўқувчиларининг жисмоний тайёргарликлари назорат қилинди.

Машғулотларда умум жисмоний тайёргарлик бўйича машқлар тўплами берилиши натижасида тарбияланувчиларнинг ўзлаштириши мунтазам кузатилди.

Малакавий битирув иши давомида малакали мураббийларнинг ёш футболчиларнинг жисмоний тайёргарлиги бўйича фикр-мулоҳазалари тингланди.

Ёш футболчиларни танлаб олиш ва уларнинг жисмоний, техник тайёргарлиги тўғрисидаги маълумотларни олишда интернет тармоғидан ҳам фойдаланилди.

## **III-бoб. ФУТБОЛ МАШҒУЛОТЛАРИДА ҲАРАКАТЛИ ЎЙИНЛАРДАН ФОЙДАЛАНИШ ТИЗИМИ**

### **3.1. Ёш футболчиларнинг машғулотларига қўйиладиган талаблар**

Машғулот системали равишда олиб борилиши, режа асосида узоқ вақт мобайнида тўхтатилмаслиги керак. Фақат шундагина у футболчилар маҳоратини оширишнинг муҳим омили бўлиши мумкин.

Машғулот жараёнида футболчиларда ижобий эмоционал ҳолат вужудга келтириш учун уларга машғулот ва мусобақаларнинг мақсади, натижаларини тушунтириб бериш зарур. Шунингдек, машғулотнинг турли хил услублари, шакллари ва воситаларини қўлланиш, шароитни ўзгартириш, машғулотга мусобақа элемент-ларини киритиш керак.

Машғулот ва мусобақалар учун қулай шароитлар яратиш зарур. Шу билан бирга футболчи мусобақа жараёнида кўп маротаба турли шароитларга дуч келиши мумкинлигини унутмаслик керак. Шунинг учун у бу шароитларга мослаша билиши лозим, бунга эса махсус машғулот ёрдамида эришилади.

Машғулот жараёнида футболчиларнинг лаёқати ва маҳорати ортиб бориши учун бутун машғулот давомида қатъий равишда педагогик ва врач назоратини йўлга қўйиш зарур. Қуйидагилар машғулотни мақсадга мувофиқ тузишнинг асосий шартларидир:

1. Спорт нагрузкаларининг меъёрини белгилашда тадри-жийлик.
2. Мусобақа, машғулот ва дам олишни тўғри навбатлантириш.
3. Спорт фаолиятининг оптимал ритми.
4. Машқлар, машғулот ва мусобақаларни тақсимлашда системалилик ва изчиллик.

Спорт нагрузкалари умумий иш ҳажмини, машғулотлар жадаллиги ва уларнинг давомийлигини ошириш ҳисобига аста-секин кўпайтириб борилади. Бунда қуйидагиларни:

А) ҳар бир машғулот ва мусобақани ўтказишда ишга секин-аста киришишни;

Б) дам олиш, касаллик, жароҳатланиш ва машғулотдаги бошқа узилиш (маълум вақтгача машғулот қилмаслик)дан кейин ишга аста-секин киришишни;

В) йиллик циклларнинг айрим қисмлари, босқичлари, даврларида спорт нагрузкаларини аста-секин ошириб бориш ва камайтиришни назарда тутиш лозим.

Ҳар бир машғулот ва мусобақадан олдин чигил ёзиш машқлари ўтказилади. Унинг мазмуни эса футболчиларнинг ҳолати ва уларнинг индивидуал хусусиятлари ҳамда атроф-муҳит шароитига қараб ўзгартирилади.

Машғулотларида узилиш бўлган ва бу узилиш уларнинг ишчанлик қобилиятига салбий таъсир кўрсатган футболчилар учун махсус машғулот режими тузилади, бу ҳол уларнинг бутун гуруҳнинг тайёргарлик даражасига етиб олгунларига қадар давом этади. Бунда машғулотларни жадаллаштириш эмас, балки машғулот мусобақаларга аста-секин киришиш муҳим аҳамиятга эга.

Машғулот цикллари ва ўйинлар оралиғидаги циклларда мусобақалар ва дам олиш кунларидан машғулотларга, ўртача нагрузкали машғулотдан катта нагрузкали машғулотларга ва аксинча, катта нагрузкали машғулотларга аста-секинлик билан ўтилишига риоя қилинади.

Нагрузкалар икки кун дам олиш оралиғида ўзгартириладиган, кейин эса тахминан дам олгандан кейинги тартибда давом этадиган цикл машғулот қилиш цикли деб аталади. Мусобақа ҳам машғулот воситаси ҳисобланади.

Нагрузкалар икки мусобақа оралиғида ўзгартириладиган, тахминан ҳар бир мусобақадан кейинги тартибда такрорланадиган цикл ўйинлар оралиғидаги цикл деб аталади.

Мусобақалар спорт нагрузкалари даражасини аниқлаш учун ориентир (мўлжал) бўлиб хизмат қилади. Маълумки, улар футболчининг организмга катта таъсир кўрсатиши билан машғулотлардан фарқ қилади. Катта нагрузкали машғулотлар мусобақада қатнашганда кузатиладигандек аниқ ифодаланган реакция ҳосил қилмайди. Бунда қуйидагиларни айтишнинг ўзи етарли, ўртача нагрузкали машғулотдан кейин футболчилар 1 кг оғирлик, катта нагрузкали

машғулотдан кейин – 2 кг га яқин, мусобақадан эса – 3 кг оғирлик йўқотадилар. Томир уриш частотаси, қон босими, нафас олиш тезлиги, динамометрия, кўзнинг электр сезувчанлиги ва бошқа кўрсаткичларнинг ўзгариш маълумотларига кўра ҳам тахминан шундай физиологик ўзгаришларни кузатиш мумкин.

Жисмоний нагрузкаларнинг айрим функцияларга, шунингдек тикловчи реакцияларга таъсири қўлланиладиган машқ турлари, уларни бажариш жадаллиги ва давомийлиги, машқларнинг қанча такрорланиши ва улар оралиғидаги паузаларнинг кўп-озлиги билан белгиланади.

Физиологик таъсирнинг йўналиши бўйича машғулот нагрузкалари қуйидаги турларга бўлинади:

кўпроқ аэроб функцияларга (ўпкадан нафас олиш, юрак, қон айланиш аппарати, кислороднинг тўқималарда фойдаланилиши системаси ва ҳоказолар) таъсир этувчи нагрузкалар;

аралаш равишда аэроб-анаэроб таъсир этувчи нагрузкалар (организмнинг ҳам аэроб, ҳам анаэроб функцияларининг ривожланишига стимул берувчи нагрузкалар);

анаэроб-гликолитик таъсир этувчи нагрузкалар;

анаэроб-алактат таъсир этувчи нагрузкалар;

анаболик алмашинув соҳасига кўпроқ таъсир этувчи нагрузкалар (мускул массаси ва кучининг ортишига олиб келувчи оксил бирикмаларининг синтези).

Футболчиларнинг жисмоний тайёргарлигига қўйиладиган специфик талаблар характерига кўра нагрузкалар қуйидагилар учун фойдаланилади; яъни:

тезлик-куч тайёргарлиги учун;

умумий чидамликни ошириш учун;

тезликка чидамликни ошириш учун.

Нагрузкалар ҳажмига кўра катта, ўрта, кичик нагрузкаларга бўлинади. Бунда специфик машқлардан ҳам (техник-тактик машқлар), носпецифик машқлардан ҳам (тўпсиз бажариладиган) фойдаланилади.

Нагрузкларни режалаштиришда унинг ҳажми машғулотнинг давомийлиги билан эмас, балки жадаллиги билан белгиланишини ёдда тутиш керак. Масалан, минутига 165-180 марта ЧСС билан тўп тепиб бажариладиган 70 минутлик иш – катта нагрузка, худди шунча вақт давомида минутига 130-150 марта ЧСС билан тўп тепиб ишлаш кичик нагрузкали машғулот ҳисобланади.

Турли хилдаги спорт нагрузкларидан кейин футболчилар организмидаги тикланиш жараёнларининг қонуниятларини билиш жуда муҳимдир. Тикланиш жараёнлари қандай содир бўлиши бир қатор белгилар (қон босими, электрокардиограмма кўрсаткичлари, оғирлик, қўлнинг мускул кучини ўлчаш, қон томирларининг тонуси, юракнинг қисқариш частотаси, кўзнинг электрик сезувчанлиги: қўшимча нагрузкларга кўрсатиладиган таъсир ва бошқалар) бўйича ўрганилади.

Машғулот ва мусобақа футболчилар организмида чарчашнинг пайдо бўлишига сабаб бўлади; тўлиқ тикланиш учун, айниқса нерв ҳужайраларининг тикланиши учун организмга етарли бўлган дам олиш имконияти берилмаса, бу чарчаш ҳолдан тойишга ўтиб кетиши мумкин. Дам олиш – машғулотнинг ажралмас қисми бўлиб, бу дам олиш жараёнида футболчи организми ҳар бир машғулот ва мусобақадан кейин ортиб борувчи ишчанлик қобилятини сақлаб қоладиган қилиб ташкил этилади.

Футболчи фаолиятида дам олишнинг қуйидаги шакллари кузатилади:

1. Машғулотлардаги машқлар оралиғидаги паузалар (микропаузалар).
2. Ҳар кунги дам олиш (кун давомида, ўйинлардаги танаффус вақтида, машғулотларда, уйқуда).
3. Ҳар ҳафталик дам олиш (ҳар бир циклнинг охирида, бошида).
4. Ҳар йилги дам олиш.

Мақсадга мувофиқ тузилган машғулотнинг энг биринчи шarti – машқлар, машғулотлар ва мусобақалар оралиғидаги оптимал давом этадиган дам олиш интервалларига риоя қилишдир. Улар ҳаддан ташқари узок давом этмаслиги керак (айни вақтда жуда қисқа ҳам бўлмаслиги зарур). Организмда

тикланиш жараёнларининг муваффақиятли ўтиб боришига ёрдам бериш билан бир вақтда, дам олиш аввалги ишларнинг изини, яъни машғулот натижаларини йўқотиб юбормаслиги лозим.

Дам олишнинг давом этиши ва мазмуни ундан олдинги ўтказилган машқлар, машғулотлар ёки мусобақаларнинг жадаллигига ҳамда футболчининг машқ кўрганлик даражасига қараб белгиланади. Машқ кўрганлик даражасининг ўсиши билан организмда тикланиш жараёнлари тезроқ ўтиб боради, бинобарин, тикланиш учун ҳам кам вақт керак бўлади, дам олиш интерваллари ҳам қисқа бўлиши мумкин.

Тренер билан врач турли хил машғулотлар, мусобақалар ва ўйин оралиғидаги цикллардан кейин тикланиш жараёнлари қандай ўтиб боришини ўрганадилар ҳамда футболчилар дам олишининг оптимал интервалларини аниқлайдилар. Бу спорт нагрузкалари юқори бўлган ва мусобақалар тез-тез бўлиб турадиган шароитда организмнинг толиқиб қолишининг олдини олишга ҳамда машқлар, машғулотлар ва мусобақалардан футболчиларнинг спорт соҳасидаги ишчанлик қобилиятини ошириш ва улар маҳоратининг ўсиши учун яхшироқ фойдаланишга имкон беради.

Дам олишнинг мазмуни қатъий индивидуаллаштирилган бўлиши керак. Ҳар ҳафталик ва ҳар йиллик дам олишнинг ташкил этилишига алоҳида эътибор берилади, чунки кўпинча бундай дам олиш пассив шаклда ўтади, бу эса футболчиларнинг ишчанлик қобилиятини жуда ҳам пасайтиради.

Мусобақалар организмга биринчи навбатда, асаб тизимига, катта нагрузка билан бажариладиган машғулотларга қараганда ҳам юқорироқ талаб қўяди. Шунинг учун мусобақалардан кейинги дам олиш интерваллари, машғулотлардан кейинги дам олишга нисбатан кўпроқ бўлиши керак. Қатор мусобақалардан сўнг дам олиш зарур. Дам олиш мусобақа шароитларига кўра спортчиларни юқори спорт нагрузкасидан чалғитадиган тарзда бўлиши мумкин (машғулотлар жадаллигини пасайтириш, бошқа характердаги машғулотга ўтиш, кўшимча дам олиш ва ҳоказолар).

Бундан ташқари, футболчилар организмида тикланиш жараёнининг муваффақиятли ўтиб бориши учун махсус тиклаш тадбирлари (ҳаммом, массаж, витаминлари кўп бўлган овқатлар истеъмол қилиш) амалга оширилади. Шунингдек, футболчиларнинг уйқу ва овқатланиш режимига, шахсий гигиенаси ва ҳоказоларга ҳам эътибор бериш керак.

### **3.2. Жисмоний тарбия машғулотида ҳаракатли ўйинлардан фойдаланиш бўйича ўтказилган тажриба-синов мазмуни**

Бугунги кунда жисмоний тарбия машғулотидаги моҳияти – ўқитувчи ва ўқитувчининг биргаликдаги фаолияти мазмунида акс этади. Педагогик тажрибалар мобайнида асосий моҳият педагогик жараённинг тавсифи, унинг тадқиқот доирасидаги мақсадига йўналтирилганлиги, шунингдек, ёш ўқувчилар шахсини шакллантириш ва тарбиялаш борасида ҳал этиладиган вазифалар билан ифодаланади.

Ўтказилган тажрибалар мажмуавий интеграл (бутун, узвий боғлиқ) тизим сифатида қабул қилиниб, унда таълим мақсадлари асосида белгиланган кўникма ва малакалар ёш ўқувчилар томонидан назарий билимларни ўзлаштириш, уларда маънавий-ахлоқий сифатларни тарбиялашга йўналтирилган педагогик фаолият унсурларининг маълум тартибга солинган тўплами сифатида акс этди. Бу ўринда жисмоний тарбия машғулотида ҳаракатли ўйинлардан фойдаланиш тизимини вужудга келтириш мақсадида дарсларнинг мақсадларини белгилаш, мазмунини танлаш ва ишлаб чиқиш, таълим методларини ва воситаларининг белгиланиши, шунингдек, ўқитувчиларнинг малака даражаси, эришилган натижаларни баҳолаш методи инobatга олинди. Келтирилган мезонларнинг мажмуавий тарзда қўлланилиши тажриба жараёнининг моҳияти ва технологиясини белгилаб берди.

Тажрибавий ўқитиш технологиясини лойихалаш жараёнида тадқиқот вазифасининг қўйилиши ва уни ҳал этишга алоҳида эътибор берилди. Бунда дидактик жараённи ишлаб чиқишда қуйидагилар инobatга олинди:

- Ҳаракатли ўйинлардан фойдаланишнинг мақсадларини таҳлил этиш асосида ўқув предмети мазмунини аниқлаш;

- Бошланғич синфларда ўқитиладиган жисмоний тарбия машғулотларининг ўқув предмети ахборот тузилмасини ишлаб чиқиш ва уни ўқув унсурлари тизими кўринишида ифодалаш;
- Бошланғич синф ўқувчиларининг ҳаракатли ўйинлар орқали ўқув унсурларини ўзлаштириш даражаларини аввалдан белгилаш;
- Бошланғич синф ўқувчиларининг дастлабки билим даражаларини аниқлаш (бу кўрсаткич ҳаракатли ўйинлар мазмунига асосланган ўқув материални ўзлаштирганлик даражасидан келиб чиқди);
- Спорт анжомлари ҳамда таълимнинг ташкилий шакллариغا қўйиладиган чегараларни белгилаш.

Тажриба – тадқиқот вазифаларининг ҳал этилиши таъминловчи ўқитиш технологиясини лойиҳалашга қаратилган ўқитувчи фаолияти таълимнинг метод, шакл ва воситаларини шакллантириш билан белгиланди, яъни бошланғич синфларда жисмоний тарбия машғулотларида педагог фаолити: бошқариш, ахборот алмашиш, жараённинг давом этиши, уни узатиш, ахборотни узатиш воситаларининг хилма-хиллиги ва жисмоний машқлар орқали маънавий-ағлоқий фазилатларни шакллантиришдан ташкил топди. Бунда бошланғич синф ўқувчилари ўртасида “Спорт тинчлик элчиси”, “Олимпиадачилар орамизда”, “Донолар спорт ҳақида”, “Ўзбек спортчилари-бизнинг фахримиз” каби мавзуларда суҳбатлар, синф соатлари, машҳур спортчилар билан учрашувлар ташкил этилди.

Тажриба – тадқиқотда ўқитиш жараёнига фаолият нуқтаи назаридан ёндашиш Концепциясига асосланиб, уни ташкил этишда умумлашган педагогик технологиялар олдиндан режалаштирилган натижага эришишга йўналтирилган жараёни лойиҳалаш муаммосини методик жиҳатдан ҳал этишга йўналтирилди. Бунинг учун ўргатиш жараёнининг структураси ва ундаги босқичлар хусусияти инобатга олинди. Чунончи, жисмоний тарбия дарсларида ҳаракат фаолиятига ўргатиш жараёни: дастлабки ўргатиш, мукамал ўргатиш, ҳаракатларни бажариш малакасини мустаҳкамлашдан иборатлиги намоён бўлди (1-жадвал).

## 2-жадвал

Бошланғич синф ўқувчиларига ҳаракат ўйинларни ўргатиш жараёни таркиби

Дастлабки ўргатиш	Мукаммал ўргатиш	Ҳаракатларни бажариш малакасини мустаҳкамлаш
Ўргатиш жараёнида ҳаракатни унинг асосий вариантида, умумий тарзда бажариш малакаси таркиб топтирилди.	Ҳаракатни зарур даражада аниқ бажариш малакаси ҳосил бўлади.	Ҳаракат кўникмасининг пайдо бўлиши, шунингдек, ундан ҳар хил шароитларда фойдалана олиш билан боғлиқлиги вужудга келади.

Тажриба – тадқиқот мобайнида бошланғич синф ўқувчиларининг дастлабки ўрганишдаги мақсади ҳаракат фаолиятини унинг асосий вариантида умумий тарзда бажариш малакасини таркиб топтиришдан иборат бўлди. Бошланғич синф ўқувчилари янги ҳаракат техникасининг негизини ўзлаштириб олишлари учун бир хил ҳолларда бундай малакалар, улар умумий жисмоний тайёргарлик жараёнида ҳосил қилинганда, мустақил аҳамиятга эга бўлиши ва техника батафсил такомиллаштирмаган ҳолда кўникмага айланиши мумкинлигига амин бўлдик.

Дастлабки малакани таркиб топтириш босқичи бошланғич синф ўқувчиларининг физиология механизми жиҳатидан шу билан тавсифланадики, унда мия пўстлоғидаги динамик стереотипнинг асоси яратилади. Бунда яроқли туғма ва орттирилган рефлексларни танлаш, шунингдек, ўрганувчиларнинг ҳаракатларни бажариш тажрибаларида бўлмаган рефлексларнинг янгиларини барқарор этиш содир бўлади. Натижада босқич охирида ўқувчиларнинг фаолият

техникасининг асосига мос келувчи ҳаракат рефлекслари системаси таркиб топади. Бу босқичнинг ўзига хос хусусиятлари:

А. Ҳаракатларнинг фазо ва вақт жиҳатидан етарли даражада аниқ бўлмаслиги, мускул ҳаракатларининг аниқ эмаслиги;

Б. Ҳаракат акти ритмининг барқарор эмаслиги;

В. Кераксиз қўшимча ҳаракатларнинг мавжудлиги;

Г. Мураккаб ҳаракат фазалари ўртасида яқинликнинг йўқлигидир. Ҳаракатларнинг фазо ва вақт жиҳатидан аниқ бўлмаслиги, шунингдек мускулларни зўр бериб ҳаракат қилдиришнинг номутаносиблиги, биринчидан, нерв жараёнларининг бош мия пўстлоғида иррадиация бўлишидан, иккинчидан эса ички тормозланишнинг етарли эмаслигидандир. Нерв процессларини бош мия пўстлоғининг ҳаракат анализаторида иррадиация қилиниши ишда қатнашиши керак бўлган функционал ҳаракат бирликлари билан бир қаторда, бу бирликка уларнинг марказида қўзғалишнинг иррадиация қилувчи процесси тақсимланган бошқа бирликлар ҳам жалб бўлади. Ташқаридан бу ҳаракатнинг керакли йўналиши ва амплитудадан четга чиқишида намоён бўлади. Қўзғалиш процессини иррадиация қилиш мускулларнинг зўр бериб ҳаракат этишининг номутаносиб бўлишига олиб келади; ўрганувчи керагидан кўп куч сарфлайди ва ҳаракатларни гавданинг бутун ёки бир қисм мускулларини куч билан ишга солиб бажаради. Бунинг ҳаммаси мазкур босқичда ўта даражада чарчаш, толиқиш ва ишчанлик қобилияти пасайишининг сабабларини ташкил этади. Ҳаракат акти ритмининг қатъий бўлмаслиги одатда ўрганувчиларнинг ҳаракат актларининг айрим фазаларини вақтидан олдин бажаришга ҳаракат қилишларида кўринади; булар кўпроқ кўп куч сарфлаш билан боғлиқ бўлган асосий фазалардир. Бу асосий фазадан олдин пауза бўладиган ҳаракатлар учун айниқса характерлидир. Ҳаракат актлари айрим фазаларининг навбатма-навбат келиши ритмини (айниқса улар ўртасидаги паузани) белгилашга тормозлаш рефлексларининг кечикиб тормозланиш типини бўйича ҳосил қилиш орқали эришилади. Маълумки, тормозли рефлекслар ижобий рефлексларга қараганда жуда қийинчилик билан

ҳосил бўлади. Масалан, “Ўртоғингни ҳимоя қил”, “Ким яқинлашади” каби ҳаракатли ўйинлардан фойдаланганда ўқувчиларда баъзи малакаларни таркиб топтиришда ҳаракатларнинг айрим фазалари ўртасида зарур паузалар ўрнатиш учун узоқ ишлаш талаб этилди. Бундай тормозланиш рефлексларини нерв фаолияти кўзгалувчан типда бўлган ўқувчиларда ҳосил қилиш жуда қийиндир. Мураккаб ҳаракатлар мазкур ҳаракатни маълум бир сантиметрга кўтарилди ёки тезликни секунднинг маълум бир бўлагича оширилди.

Шундай қилиб, ҳаракатли ўйинлар 3-4 синф ўқувчиларининг жисмоний тарбиясида муҳим восита бўлиб ҳисобланади. Бу ёшдаги болаларнинг ҳаётида ҳаракатли ўйинлар уларнинг жисмоний чиниқишига ва ақлий ривожланишига ижобий таъсир кўрсатади.

### **3.3. Тажриба-синов натижалари ва уларнинг самарадорлик даражаси**

Тажриба-тадқиқот ишларида ўқувчиларда ҳаракатли ўйинлар техникасини мукамал ўрганишлари учун замин яратилди. Бунда ўрганиш босқичидаги дидактик вазифалар инобатга олинган ҳолда тажрибавий дасрлар ташкил қилиниб, уларнинг кечиш муддати ҳар хил бўлиши аниқланди. Бу ҳаракатли машқ структурасининг қанчалик мураккаблигига, ўрганувчининг қанчалик умумий ва махсус тайёргарликка эгаллигига, руҳий таъсирланишларнинг қанчалик барқарорлигига, нерв фаолиятининг ишига боғлиқлиги билан тавсифланади.

Турли ҳаракатли машқлар мавжуд бўлган спорт турларида “ижобий кўчиш” ҳолатини М.А.Аграновский, Н.С.Лукин, В.М.Качашкин, А.Н.Абдиев, Р.Д.Холмухамедов ва бошқалар; жисмоний чиниқишда ҳаракат актининг асосий, тайёрланиш ва яқунловчи фазаларини эгаллаш асосида енгил атлетика ҳаракатларининг изчиллиги масалаларини К.П.Бельский, Д.Н.Ярмульник, В.В.Тюпа, Т.Усмонхўжаев, Ф.Хўжаевлар жисмоний тарбия машғулотларида ҳаракатли ўйинлардан фойдаланиш масалалари йўналишида изланиш олиб борганлар.

Аммо умумий ўрта таълим мактабларининг Бошланғич синфларида ҳаракатли ўйинлардан фойдаланишнинг дидактик имкониятларини тўлақонли очиб бериш бўйича тадқиқотлар олиб борилмади. Шу жиҳатдан олганда биз тадқиқот ишларимизни экспериментал равишда ўтказишда асосан педагогикада кенг тарқалган усул: мактаб ўқувчиларини 2 гуруҳга – экспериментал ва контрол (синов) гуруҳларига бўлиб изланиш олиб бордик. Синов гуруҳида таълим-тарбия жараёни анъанавий тарзда ташкил қилинди. Ҳар бир гуруҳда тайёргарлик даражаси деярли бир хил (3-4 синфлар) 524 нафар ўқувчи қатнашди. Тажриба натижалари унинг кўпқирралиги, ўқувчилар сонининг етарли даражадаги ўлчами ва дидактик-назоратли топшириқлар мажмуининг хилма-хиллиги билан белгиланади.

Эксперимент – тажрибанинг мазмуни, шакл ва йўллари оптимал ҳолда лойихалаш учун ёхуд белгиланган вазифалар ичида таълимий-тарбиявий мақсадга эришиш учун ҳаракатли ўйинларнинг дидактик тизими яратилди, тажрибавий дарсларда уларнинг самарадорлик даражаси аниқланди.

Тажриба мобайнида ўқувчиларда ҳаракат кўникмаларини таркиб топтириш ва қўлланиш жараёнидаги таъсири ўрганилди ва илгари ҳосил қилинган кўникмалар “кўчиш” деб аталувчи механизм бўйича янги кўникманинг таркиб топишини ёки намоён бўлишини осонлаштириш учун дидактик топшириқлар тизимидан фойдаланилди.

Маълумки, кўчиш кўп ҳолларда янги малака ва кўникмаларнинг ҳосил бўлишига ёрдам беради. Кичик коптокни ирғитиш граната ирғитишни, велосипедда юриш кўникмаси мотоциклда юришни ўрганишга ёрдам беради, сувга сакровчилар акробатик машқлардан олган малака ва кўникмаларни кўчиришдан фойдаланадилар, гимнастлар янги элементларни, агар улар илгари ўзлаштирилганларининг асосий тузилиши бўйича бир-бирига ўхшаш бўлса, осон ва тез ўрганиб оладилар ва ҳоказо. Кўникмаларнинг бундай ўзаро алоқаси ижобий самара беради ёки “ижобий кўчириш” бўлади.

### **Сакраш бўйича тайёргарлик машқлари.**

1. Оёқдан оёққа «қадам ташлаш» (50-60 метр).
2. Битта оёқда сакраш (50-100 метр).
3. Бир оёқда сапчиб сакраш бироздан сўнг оёқларни алмаштириш, сонни юқорига кўтариш билан (50 марта).
4. Иккала оёқда сакраш (кенгуру) 30-50 м.дан.
5. 30-40 см баландликдан битта оёқда сакраб ўтиш.
6. 8-20 қадам югуриб келиб, сапчиб сакраш.
7. қуйидаги машқларни биргаликда бажариш: «сапчиб сакраш»қ«қадам», «қадам»қ10 қадам югуриб келиб сакраш.
8. Югуриб туриб, иккала оёқни итариб, баландликка сакраш.
9. 8-20 қадам югуриб келиб узунликка сакраш.

Сакраш машқларининг бажарилиш шароитларини грунт (кипиқ, майсазор, тупроқ, қор, ёғоч қоплама ва бошқа), йўлакча қиялигига (юқорига сакрашда 30 градусгача, пастга сакрашда 5 градусгача) юклама катталигига (оғир пойафзал,) боғлиқ равишда доимо ўзгариб туриш мақсадга мувофиқдир.

Сакраш машқларини етарлича жадалликда бажариш лозим. Масалан, 40 м.ли масофани 6-8 қадамдан югуриб келиб 10-11 марта «сапчиб сакраш» орқали 5,5-6 сек. ичида босиб ўтиш керак.

**Кўникманинг шаклланишида биз қуйидаги миллий ҳаракатли ўйинлар тизимидан фойдаландик:**

#### **1. Эшит ва уни бажар.**

Ўқитувчи бир неча сакраш ҳаракатларини (2-6), яъни уларни кўрсатмасидан овозини чиқариб айтади. Ўйин қатнашчилари ўқитувчи қандай айтган бўлса, амалда шу кетма-кетликда бажарилишлари шарт. Ўйинда ҳатога йўл қўйган ўқувчилар жарима (очко) оладилар. Энг кам жарима очко тўплаган ўқувчилар ўйинда ғолиб деб топилади.

#### **2. Оққушлар.**

Ўқувчи “оққушлар учди” деб қўнғироқ чалганда болалар майдонча ичида ҳар хил йўналишда бир оқда юқорига сакрайдилар. “Оққушлар йиқилиб тушди” дейилганда, болалар орқа билан чалқанча ётадилар ва қўл оёқлари билан эркин ҳаракат (типир-типир) қиладилар.

### **3. Қушлар парвози.**

“Қушлар” (болалар) қанотларини ёзиб, 2 та жамоа бўлиб, ҳар бир жамоа ўз майдонида турган жойида баландликка сакраб турадилар. “Бўрон бошланади!” деган сигнал берилиши билан улар бир оёқда рақиб майдонига сакраб борадилар “Бўрон босилди”, дейиши билан “қушлар” икки оёқда сакраб ўз жойларига келишлари талаб этилади. Охири келган бола жамоаси мағлуб деб топилади.

### **4. Арғамчи устидан сакраш ўйини.**

Болалар арғамчининг икки учидан ушлаб айлантира бошлайдилар, қатор бўлишиб арғамчига тегмасдан навбатма-навбат сакрайдилар. Арғамчига ким тегиб кетса, ўша арғамчи айлантираётган болалардан бири билан ўрин алмашади.

### **5. Қалъа ҳимояси ўйини.**

Ўйинчилар икки гуруҳга бўлинган ҳолда 10 бетрлик майдон танланади, майдон ўртасига чизик тортилади, бир жамоа ўртадаги чизик устида туришади, иккинчи жамоа майдоннинг икки четида ўтирган ҳолда қўлида тўп билан ўқитувчини сигналини пойлашади. Ўқитувчи сигнал бериши билан тўпни нариги чизикдаги ўртоғига отиши талаб этилади. Ўртада турган жамоа эса тўпни сакраб илиб олиши керак.

### **6. Зовурдаги бўри ўйини.**

Бир-биридан 60-70 см узунликда икки ёнма-ён чизик ўтказилади, у зовур вазифасини ўтайди. Бир ёки иккита бошқарувчилар, яъни “бўри”лар “зовур”да турадилар. Қолган ўқувчилар “эчкилар” ҳисобланадилар. “Эчкилар” чизикнинг бир томонида, ўз уйларида бўладилар. Қарама-қарши томонга яйловни белгилайдиган чизик чизилади.

Ўқитувчининг ишорасига биноан, “эчкилар” уйларидан бир оёқда сакраб чиқиб, зовурдан сакраб, яйловга ўтишади. “Бўрилар эса уларни тутишга икки оёқда сакраб ҳаракат қиладилар. Ҳар бир уринишдан сўнг қўлга тушганлар сони санаб чиқилади, сўнг янги “бўрилар” сайланади.

### **7. Кеч қолма!**

Полга кубиклар ёки цилиндрлар доира шаклида териб қўйилади. Болалар кубиклар ёнида туришади. Ўқитувчининг ишораси билан улар хона бўйлаб икки оёқда сакраб борадилар. Бунда улар бир-бирларига урилиб кетмасликлари ва кубикларни тепиб ўтмасликлари керак. “Кеч қолма!” деган буйруқ берилгач, болалар ўз кубикларига қараб бир оёқда сакраб қайтишлари керак. Кеч келган ўқувчи ютказган ҳисобланади.

### **8. Доирага тушир!**

Болалар ики жамоага бўлиниб сафланиб турадилар, уларнинг олдиларида 2метр узокликда биттадан доира (1 очколик) 3метр узокликда биттадан доира (2 очколик) 3метр узокликда биттадан доира (3 очколик) чизилади. Ўқитувчи тупни ҳарбир жамоа вакилига аохида ташлаб беради. Болалар галма гал бош билан тўпни доиралар ичига тушириш талаб этилади. Ўйин 4-6 маротаба такрорланади. Очколар бўйича ғолиб ва мағлуб жамоалар аниқланади.

Кўриб турганимиздек, тажрибада фойдаланилган ҳаракатли ўйинлар тизими ўхшашлик тавсифи бўйича кўчиш турини белгилайди. Кўникмалар кўчишнинг физиологик механизми таркиб топган координация системасининг ўхшашлигидан фойдаланиш билан боғлиқдир. Янги ҳаракат малакалари ва кўникмаларини ҳосил қилишда, мавжуд тайёр координациядан фойдаланиш, барча системани қайтадан тузишга қараганда нерв тизимига енгил ва осон бўлади. Кўчиш характери – унинг ижобий ёки салбий бўлиши, тўла ёки қисман бўлиши – илгари ҳосил қилинган ҳаракат таъсири янги тизимга қай даражада яроқли бўла олишига боғлиқдир. Тажрибаларда дидактик, оммавий ва ҳаракатли халқ ўйинлари тизимидан фойдаланиш самарали натижаларни берди.

Ўтказиладиган тажриба, текшириш ва кузатишларнинг натижаларида тасодифийлик элементлари ҳар доим мавжуд бўлганлигини инобатга олиб, натижаларнинг самарадорлиги математик-статистика методи асосида текширилди. Бунинг учун тавсия этилаётган ҳаракатли ўйинлар тизимининг натижалари тасодифий миқдорлар билан текширилиб, таҳлил қилинди ва ишончлир хулосалар чиқаришга муваффақ бўлинди. Қўлланилган воситаларнинг самарадорлиги муайян бир гуруҳ объектлари – Бошланғич синф ўқувчиларининг маълум бир вақт ичида эришган ютуқлари ёки хоссаларини таққослаш асосида текширилишда қийинчилик туғдирди.

Тажрибадаги боғлиқ танланмалар, тасодифийлик асосида танлаб олинган ўқувчи гуруҳларидан иборат бўлди. Боғлиқмас танланмалар республикамиздаги бошланғич синф ўқувчилар гуруҳларидан тасодифийлик асосида танлаб олинган қисм – гуруҳларидан иборат бўлди.

Умумий ўрта таълим мактабларидаги бошланғич синф ўқувчилари томонидан ҳаракат малакаси ва спорт техникасига эга бўлганлик юқори ўзлаштириш кўрсаткичини кўрсатди, шунингдек тадқиқ қилинувчиларда инсоний фазилатлар: ватанпарварлик, ҳамдардлик, меҳр-оқибалилик каби сифатлар шакллантирилди. Мустаҳкам иродали, соғлом фикрли, ахлоқий нормаларга риоя қилувчи, қатъиятли, шижоаткор, принципиал шахсларни ривожлантиришга эришилди.

3-жадвал

**Ўқувчиларда сакровчанлик ҳаракат кўникмаси ва ҳаракатли ўйинлар таъсирини аниқлаш учун тест ўтказилди**

(хар бир синф бўйича 12 тадан ўқувчи танлаб олинди назорат гуруҳида бта,  
тадқиқот гуруҳида бта)

Тест мазмуни	Назорат				Тадқиқот			
	1 синф	2 синф	3 синф	4 синф	1 синф	2 синф	3 синф	4 синф
<b>Ўқитувчи юқоридан ташлаб берган тўпни очик дарвозага 3 метрдан бош билан уриш</b>	4	4	6	7	4	5	5	8
	4	5	7	9	6	7	9	11
<b>Турган жойдан узунликка сакраш см</b>	95	110	115	120	95	105	110	120
	100	115	120	125	110	120	125	130
<b>30 метрга бир оёқда сакраб бориш сония</b>	11.3	11.2	10.5	10.2	11.3	11.1	10.6	10.2
	11.0	10.9	10.1	9.7	10.7	10.2	9.8	9.3
<b>Арғамчида сакраш (1 дақиқа)</b>	38	45	54	66	35	46	56	64
	44	48	58	72	50	60	75	80

Тадқиқотда қатнашган 48 ўқувчидан тажриба синов гуруҳидаги болаларда тавсия этилаётган методика бўйича ҳаракатларга ўргатиш жараёнида, “ижобий кўчириш”дан кенг фойдаланилди. Шу билан бирга “ижобий кўчиш” асосида ўқитиш – ўргатишнинг маълум изчилликда бўлиши белгиланди ва тайёрланиш машқлари танланди. Тадқиқотда салбий самара билан кўчиш эҳтимол бўлиши эътиборга олинди.

Жисмоний тарбия машғулотида ҳаракатли ўйинлардан фойдаланишни оптимал равишда лойиҳалаш кўп жиҳатдан ўқувчиларда мустаҳкам ирода ва инсонийлик фазилатларини таркиб топтиришга замин яратади. Бу натижаларнинг самарадорлигини аниқлаш учун мезонларни қўллашда аҳамиятлилик даражаси олинган танланмалар объектларининг хоссалари бири-биридан қанчалик фарқ қилишига қараб танланди. Бу фарқлар ўқувчиларда ҳаракат малакасини, спорт техникасини, инсоний фазилатларнинг шаклланганлик даражасининг турличалиги ва бир қатор омиллар (муҳит, тарбия, ирсият, ёш хусусиятлари, жинси ва бошқалар) га боғлиқлиги билан белгиланади. Шунинг учун танланмаларни ташкил қилганимизда бу омиллар жиддий эътиборга олинди.

Тажриба тадқиқот давомида аҳамиятлилик даражаси қанчалик кичик олинган бўлса, ҳаққонийлик даражаси шунчалик катта бўлди. Лекин бу имконият амалда эришиш мумкин бўлган натижалар билан чегараланганлиги кўринади. Тадқиқот ишлари самарадорлигини ошириш учун олинган тест натижалари, объектларнинг дастлабки объектив хусусият ва хоссаларининг имкони борича бир хиллигига эришилди.

Тажриба-синов ишларининг якунлари юқори, ўрта, паст, салбий баҳолаш мезонлари бўйича кузатилди. Тажриба бошида амалдаги ўқув дастурлари бўйича тадбирлар олиб борилганда натижалар кўрсаткичи сезиларли фарқ қилмаган бўлса, тажриба охирига келиб тажриба гуруҳида ижобий натижаларга эришилди.

## Х У Л О С А

1. Илмий услубий адабиётларни таҳлил этиш ва умумтаълим мактабларидаги жисмоний тарбия амалиётини умумлаштириш натижасида шу нарса аниқландики, 6-10 ёшли ўқувчиларнинг жисмоний тарбия машғулотида бериладиган юкломанинг таркибий қисми ва ўлчамларидан фойдаланишда машқларни танлаб беришнинг аниқ кўрсатмалари ва тавсифномалар деярли мавжуд эмас.

2. Умумтаълим мактабларидаги жисмоний тарбия машғулотида болаларнинг жисмоний тайёргарлигини оширишнинг асосий йўналишларидан бири қўлланилган ҳаракатли ўйинлардан фойдаланганликдадир.

- Ҳаракатли ўйинларни бажариш шиддати бола организмнинг маълум даражада чарчасиға олиб келади.

- Ҳаракатли ўйинлар ўзининг шиддатли бажарилиши билан организмнинг функционал ҳолатини кўтариши, машқ гуруҳлари ишини бошқарувчи асаб марказларини кузатиш зарур.

3. Йиллик ўқув-тарбиявий ишлар жараёнида қўлланилган ва ишлаб чиқилган тажриба воситалар қуйидаги нисбатда берилди:

**А) Ўқитувчи юқоридан ташлаб берган тўпни очик дарвозаға 3 метрдан бош билан уриш** тестида дастлабки натижаларда сезиларли фарқ йўқ. Тадқиқот якунида 4 синфда назорат гуруҳида 14% га яшиланган бўлса тадқиқот гуруҳида 37.5%га яхшиланди.

**Б) Турган жойдан узунликка сакраш см** тестида 3 синфда назорат гуруҳида 4.3% га яшиланган бўлса тадқиқот гуруҳида 13.6%га яхшиланди.

**В) 30 метрга бир оёқда сакраб бориш сонияда бажарилган тесда** 2 синфда назорат гуруҳида 3.2% га яшиланган бўлса тадқиқот гуруҳида 9.8%га яхшиланди.

Г) Арғамчида сакраш (1 дақиқа) давомида бажарилган тестда 1 синфда назорат гурухида 15.7% га яшиланган бўлса тадқиқот гурухида 42.8%га яхшиланди.

Бошланғич синф ўқувчиларининг жисмоний тайёргарлигини фарқли равишда яхшилашда, ўқув материалларини ўзлаштириш сифати яхшиланди.

4. Жисмоний тарбия машғулотларида қўлланилган ҳаракатли ўйинлари ва миллий ўйинлар, ёшларни соғлом авлод тарзига йўналтиришга ёрдам берди.

## **Фойдаланган адабиётлар рўйхати.**

### **I. Ўзбекистон Республикаси қонунлари, Президент фармонлари ва қарорлари, Вазирлар Маҳкамаси қарорлари.**

1. Ўзбекистон Республикасининг “Таълим тўғрисида”ги қонуни. Тошкент “Шарқ” 1997 йил
2. Кадрлар тайёрлаш миллий дастури. “Ўзбекистон” 1997 йил “Шарқ” 1997 йил. Олий таълим миёрий ҳужжатлари.
3. Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисида(янги таҳрири) Ўзбекистон Республикасининг Президенти И. Каримов Ўзбекистон Республикасининг қонуни Тошкент ш.,2015 йил 4 сентябрь,ЎР 394-сон
4. “Соғлом бола йили” Давлат дастури. Ўзбекистон Республикаси Президентининг Қарори. 2014 й. 9-сон, 87-модда.
5. “Соғлом она ва бола йили” Давлат дастури. Ўзбекистон Республикаси Президентининг Қарори. 9.02.2016 й. ПҚ-2487-сон.
6. Ўзбекистон Республикаси Президентининг «Ўзбекистон болалар спортини ривожлантириш жамғармасини тузиш тўғрисида»ги Фармони. Т., 24.10.2002 й
7. Ўзбекистон Республикаси Президентининг “Соғлом авлод учун” орденини таъсис қилиш тўғрисидаги фармони. 1993 йил 4 март. “Туркистон” газетаси. 1993 йил 6 март.

### **II. Ўзбекистон Республикаси Президенти асарлари.**

8. Каримов И.А. “Баркамол авлод-мамлакатимизнинг мустаҳкам таянчи” 2012 йил 10 феврал куни Оқсаройда Ўзбекистон Болалар спортини ривожлантириш жамғармаси Ҳомийлик кенгашининг навбатдаги йиғилишидаги маърузаси. Халқ сўзи.// Г. 2012 йил 11. 02
9. Каримов И.А. Ўзбекистон мустақилликка эришиш остонасида -Т.: “Ўзбекистон”, 2011-439 б

10. Каримов И.А. Озод ва обод Ватан, эркин ва фаровон ҳаёт-пировард мақсадимиз. 8-жилд, -Т.: Ўзбекистон, 2000.

### **III. Асосий адабиётлар.**

11. Айрапетьянц Л.Р., Годик М.А. Спортивные игры. Т., Ибн Сино. 1991. 160 с.
12. Азимов И.Г. Жисмоний тарбиянинг ёш физиологияси. Т., ЎзДЖТИ. 1994. 79 б.
13. Махкамжанов К.М. Бошланғич синфларда жисмоний тарбия машғулоти.
14. Отаев А.К. Болаларни чаққон, эпчил ва бақувват қилиб тарбиялаш. Т., ўқитувчи. 1990. 104 б.
15. Рихсиева О.А., Рихсиев А.И., Нурмухамедов К.А. 7-17 ёшдаги мактаб ўқувчилари қадди-қоматини жисмоний ривожланиш ва тайёргарлигини англаш. Т., 1996.
16. Усманхаджаев Т.С. Жисмоний тарбия дарси материаллари (1-3 синф). Т., Ўқитувчи. 1995. 175 б.
17. Лях В.И. Критерий определения координационных способностей //Теория и практика физ. культуры – 1991.
18. Дахновский В.С., Герасимов Ю.Н., Пашинцев В.Г., Завьялов И.А. Динамика структуры подготовленности юных дзюдоистов в результате применения концентрированной скоростно-силовой нагрузки. ЖТ и ПФК №10. 1991. с. 40-

### **IV. Қўшимча адабиётлар.**

19. Ўзбекистон Республикаси умумтаълим мактабларининг I-XI синф ўқувчилари учун жисмоний тарбия дастури. 1993. 80 б.
20. Ходжаев Ш.Г. Саломатлик ҳолатига қараб махсус тиббий гуруҳга киритилган болалар учун жисмоний тарбия машғулотларини ташкил қилиш. Услубий тавсиянома. Т., 1996. 33 б.

21. Ходжаев Ш.Г. Умумтаълим мактабларида махсус тиббий гуруҳга киритилган ўқувчиларга жисмоний тарбиядан ўқув қўлланмаси. Т., 2001.
22. Хўжаев Ф.Ю., Усманходжаев Т. Бошланғич синфларда жисмоний тарбия машғулотилари.
23. Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта. К., Олимпийская литература, 2002.
24. Зайцев А.А. Динамика физической и технической подготовленности юных футболистов 11-12 лет различных соматических типов и вариантов развития. Автореф. дис. к.п.н. М., 1994.
25. Курбанов З.А. Организация учебно-тренировочного процесса футболистов в условиях Узбекистана. Учебное пособие. Т., 2000.
26. Лисенчук Г.А. Управление подготовки футболистов. К., изд. Олимпийская литература, 2003.
27. Лисенчук Г.А., Дагадайло В.Ч. Отбор и прогнозирование достижения как инструмент управления соревновательной деятельностью в футболе // Наука в Олимпийском спорте. К., 1997.
28. Нуримов Р.И. Ёш футболистларни техник ва тактик тайёргарлиги. Т., ЎзДЖТИ нашриёт бўлими, 2005.
29. Стужа А.Г. использование новых методов педагогического контроля в тренировочном процессе. Автореф. дисс. к.п.н. Минск, 1997.

#### **V. Даврий нашрлар, статистик тўпламлар ва ҳисоботлар.**

30. Ўзбекистон Республикаси “Болалар ва ўқувчи ёшларни жисмоний тарбиялаш концепцияси. 1992 йил “Учитель Узбекистана” газетаси. 1992 йил №43, 44, 48.
31. Ўзбекистон Республикаси умумтаълим мактабларининг I-XI синф ўқувчилари учун жисмоний тарбия дастури. 1993. 80 б.
32. Кузнецова З.И. Физическая культура в школе. Методика уроков 1-10 классах. М., Просвещение. 32-34 с.

33. Пулатов А.А. Харакатни аник ижро этишда вестибуляр анализаторининг урни. «Жисмоний тарбия, спорт ва маънавият». Илмий-амалий анжуман тезислари. II жилд. Тошкент 52-54 б.
34. Сергеев Г.М., Нуримов Р.И., Саркисян Р.С. Футбол буйича болалар ва усмирлар спорт мактаби, олимпия уринбосарлари болалар ва усмирлар махсус мактаби, олимпия уринбосарлари билим юрти, укув–машк килиш ва спорт камолотга эришиш гурухлари учун дастур.– Т., 1997.

#### **VI. Интернет сайтлари**

35. [www.lex.uz](http://www.lex.uz)
36. [www.ziyonet.uz](http://www.ziyonet.uz)