

ЎЗБЕКИСТОН РЕСПУБЛИКАСИ ОЛИЙ ВА ЎРТА МАХСУС
ТАЪЛИМ ВАЗИРЛИГИ

ГУЛИСТОН ДАВЛАТ УНИВЕРСИТЕТИ

ЖИСМОНИЙ МАДАНИЯТ ФАКУЛЬТЕТИ

5112000-«Жисмоний маданият» таълим йўналиши бўйича

бакалавр даражасини олиш учун

“ҲАРАКАТЛИ ЎЙИНЛАР ЎҚУВЧИЛАРНИНГ ТЕЗКОРЛИК СИФАТИНИ

ТАРБИЯЛАШ ВОСИТАСИ СИФАТИДА” мавзусидаги

БИТИРУВ МАЛАКАВИЙ ИШИ

Раҳбар

Педагогика фанлари
номзоди

Гулистон

МУНДАРИЖА

КИРИШ

I БОБ. МАВЗУГА ОИД АБАБИЙ МАНБАЛАР ТАҲЛИЛИ.....

1.1. Ҳаракатли ва халқ миллий ўйинлари ҳақида умумий тушунчалар.....

1.2. Тезкорлик сифати ва уни тарбиялаш методикаси.....

1.3. Бошланғич синф ўқувчилари билан ўтказиладиган жисмоний тарбия жараёнида ҳаракатли ўйинлардан фойдаланишнинг аҳамияти.....

**II БОБ. ТАДҚИҚОТНИНГ, ВАЗИФАЛАРИ, УСУЛЛАРИ
ВА УНИНГ ТАШКИЛ ЭТИЛИШИ**

2.1. Тадқиқот вазифалари.....

2.2. Тадқиқотнинг усуллари.....

2.3. Тадқиқотни ташкил этиш ва ўтказиш.....

**III БОБ ТАДҚИҚОТ НАТИЖАЛАРИ ВА УЛАРНИНГ
ТАҲЛИЛИ.....**

3.1. Тажрибагача бўлган даврда ўқувчиларнинг жисмоний тайёргарлик кўрсаткичлари ҳамда уларнинг таҳлили.....

3.2. Тажрибадан кейин бўлган даврда ўқувчиларнинг жисмоний тайёргарлик кўрсаткичлари ҳамда уларнинг таҳлили.....

Хулосалар.....

Фойдаланилган адабиётлар рўйхати

КИРИШ

Мавзунинг долзарблиги. Юртимизда жисмоний тарбия ва спортга давлат сиёсати миқёсида эътибор қаратилиши, айниқса Ўзбекистон Республикаси биринчи Президенти И.А. Каримовнинг “Ўзбекистон болалар спортини ривожлантириш жамғармасини ташкил қилиш тўғрисида”ги Фармони (2002) ва шу Фармонни босқичма-босқич амалга ошириш бўйича ҳукумат томонидан қабул қилинган Қарор (2002) болалар спортига тамомила янгича ёндашиш, илмий асосланган технологиялар асосида истеъдодли спорт заҳираларини тайёрлаш мактабларини яратиш масалаларини ўртага ташлади.

Ўзбекистон Республикаси биринчи Президенти И.А.Каримов жисмоний тарбия ва спорт ишларига эътиборни кучайтиришни кўзда тутган ҳолда, ҳар бир инсон ўзининг саломатлиги ҳақида шахсан ғамхўрлик қилиб бориш маданиятини ёшлиқдан оила, мактаб, маҳалла, соғлиқни сақлаш, жисмоний тарбия ва спорт кўмагида сингдириш керак”, - деб таъкидлаб ўтган.

Ёш авлодни соғлом ва баркамол, жисмоний бақувват қилиб тарбиялашга имкон берадиган, уларнинг жисмоний сифатларини ривожлантиришга қаратилган жисмоний тарбияни миллийлаштириш борасида муҳим тадбирлар амалга оширилмоқда.

Ўзбек халқининг минг йиллар давомида яратган, авлоддан-авлодга ўтиб келаётган миллий ҳаракатли ўйинларини тўплаш, ўрганиш, улар асосида ёш авлодни маҳнавий бой, ахлоқий пок,

жисмоний баркамол қилиб тарбиялаш бугунги кунда педагогика фани олдидаги муҳим масалалардан биридир. Бунинг устига ўзбек халқ миллий ҳаракатли ўйинлари воситасида ёш авлоднинг жисмоний сифатларини ривожлантириш жуда қулай.

Ўзбекистон мустақиллиги шароитида соғлом авлодни тарбиялаб етиштириш, уларнинг жисмоний ва маънавий камолотини доимий равишда ошириб бориш тадбир-чоралари ишлаб чиқилди. Аҳолининг барча табақалари ва қатламларида жисмоний тарбия, спорт, саёҳат ва халқ миллий ўйинларидан кенг, мақсадли фойдаланишларига шароитлар яратиб берилмоқда. Жисмоний тарбиянинг саломатликни яхшилаш, меҳнат қобилиятини ошириш, умрни узайтиришдаги афзалликлари ҳақида телерадио, матбуотларда кенг қўламда тарғибот ишлари олиб борилмоқда. Махсус адабиётлар, ўқув-услубий қўлланмалар нашр этилмоқда. Улардан мақсадли ва онгли равишда фойдаланиш ҳар бир

Сўнгги йилларда профессорлар Т.С.Усмонхўжаев, Р.С.Саломов, Ф.А.Керимов, Е.Я.Бондаревский, Ш.Х.Хонкелдиев, Ф.Хўжаев, А.Н.Ливицкийлар каби бир гуруҳ олимлар ҳамда ёш тадқиқотчи олимлар М.Курбонова, М.А.Аслонова, Я.Ч.Даниевалар миллий ва ҳаракатли ўйинларни ўрганиш, уларни халқ ўртасида оммалаштириш мақсадида бир қатор илмий-амалий ишларни, нашрларни амалга оширишга муваффақ бўлдилар.

Бир қатор ишларда у ёки бу тарзда мазкур муаммо ҳақида фикрлар юритилган бўлса-да, ўзбек халқ миллий ҳаракатли ўйинлари воситасида кичик синф ўқувчиларининг жисмоний сифатларни

(тезкорликни) ривожлантириш бугунги куннинг долзарб масалаларидан бири ҳисобланади.

Шунинг учун кичик синф ўқувчилар жисмоний тарбиясида миллий ҳаракатли ўйинлар воситаси билан жисмоний сифатларни ривожлантириш (шу жумладан тезкорликни) асосида улардан фойдаланишда янги услубий ёндашувни излаш ҳамда ишлаб чиқишга бағишланган малакавий битирув ишимиз мавзуси жуда долзарб.

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

Тадқиқотнинг мақсади - бошланғич синф ўқувчиларида тезкорлик сифатини ривожлантиришда ҳаракатли ўйинлардан восита сифатида фойдаланиш.

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

Тадқиқотнинг предмети – бошланғич синф ўқувчиларида тезкорлик сифатини ҳаракатли ўйинлар орқали ривожлантириш самарадорлиги.

Тадқиқотнинг фарази – бошланғич синф ўқувчилари билан ўтказиладиган жисмоний тарбия дарсларида ҳаракатли ўйинларидан тўлиқ ва ҳар томонлама фойдаланилса ҳар бир ўқувчининг тезкорлик сифатини муваффақиятли ривожланишига тез ва осон эришиш мумкин.

Тадқиқотнинг амалий аҳамияти: Битирув малакавий ишида қўлланилган усул ва воситалардан бошланғич синф ўқувчилари билан ташкил этиладиган жисмоний тарбия жараёнида ўқитувчилар,

тарбиячи ва амалиётчилар томонидан амалиётда кенг қўлланилиши мумкин.

Битирув малакавий ишининг тузилиши: Битирув малакавий иши кириш, 3та боб, хулоса, амалий тавсиялар ва фойдаланилган адабиётлар рўйхатидан иборат бўлиб, жами бетдан иборат.

I БОБ. МАВЗУГА ОИД АДАБИЙ МАНБАЛАР ТАҲЛИЛИ

1.1. Ҳаракатли ва халқ миллий ўйинлари ҳақида умумий тушунчалар

Саломатликни яхшилаш ва жисмоний баркамолликни юксалтиришда ҳаракатли ва халқ миллий ўйинларининг хусусиятлари, фазилатлари ва тарбиявий моҳиятлари ўзига яраша ўринларга эгадир.

Миллий қадриятлар ва халқимизнинг маънавий-маърифий маданиятини қайта тиклаш ва уларни замонавий талаблар билан бойитиш жараёнида халқ миллий ўйинларига ҳам алоҳида эҳтибор бериб келинмоқда. Айниқса “Наврўз” сайллари, тўй маросимларини ўтказишга кенг ўрин берилиши ва уларга кураш, дорбоз, кўпқари, пойга, қиз қувмоқ, ҳаракатли ўйинларни уларда қўллаш юртимиз истиқлоли ва аҳолининг турмуш фаровонлигидан далолатдир. Шу билан бирга миллий ўйинларининг мазмуни ва ижтимоий-педагогик моҳиятларини илмий асосда оммалаштириш мақсадларига қизиқишлар тобора кучаймоқда. [19, 20].

Мустақиллик йиллари даврида Республиканинг деярли барча газеталари, журналлари, телерадиоларда халқ миллий ўйинлари билан боғлиқ мақолалар, тадқиқот натижалари, турли хил фикр-мулоҳазалар кенг ёритилиб келинмоқда. Буларда фалсафа фанлари доктори У.Қорабоев, санъатшунослик фанлари номзоди И.Абдурахмонов, журналистлар Ғ.Рахмон, Ҳ.Сатторов, жисмоний

тарбия ва спорт соҳасидаги етакчи олимлар Т.С.Усмонхўжаев, А.Қ.Атоев ва жуда кўп мутахассис ҳамда ёш ижодкорлар сермахсул ишлари билан фаол иштирок этиб келмоқдалар.

Педагогика фанлари доктори профессор Т.С.Усмонхўжаев раҳбарлигида нашрдан чиқарилган “Минг бир ўйин” (1001 ўйин), “Ҳаракатли ўйинлар”, “500” ҳаракатли ўйин, ва “Кураш” дарслиги (А.Қ.Атоев) ва қатор илмий-назарий оммабоп рисоалар халқ миллий ўйинларининг мазмуни ва тарбиявий жиҳатларини ўз ичига олади. У.Қорабоевнинг “Ўзбек халқ ўйинлари” китоби қадимги аجدодлардан мерос бўлиб келган турли-туман ўйинларни, уларни ўрганиш ва қўллаш йўлларига бағишланганлиги билан олқишга сазовордир. Айнан шу китобда халқ миллий ўйинларининг соҳавий турлари ва уларнинг келиб чиқиш жараёнлари ҳақида жуда бой материаллар баён этилган. Ундаги баҳзи бир муҳим томонларни қуйидагича келтириш мумкин бўлади, яъни:

1. Илдизи узоқ тарих билан боғлиқ овчиликка доир ўйинлар. Бунинг негизида чорвачилик юзага келганлигини таҳқидлаш лозим бўлади.
2. Чорвачилик ўйинлари от, ҳўкиз, эшак, туя, буғу ва бошқа ҳайвонларнинг меҳнатларидан фойдаланиш жараёнида уларнинг ҳаракатини тақлид қиладиган ўйинларнинг юзага келиши.
3. Деҳқончилик ўйинлари, одамларнинг баҳордаги меҳнат мавсумига кириши ва кузда ҳосил йиғиш кунига бағишланган

маросим ўйинлари ижтимоий меҳнат шароитидан келиб чиққан.

4. Шунингдек халқ ўйинлари орасида бошқотирма (крассворд), сўз, қўшиқ, рақс ўйинлари ҳам мазмун ва моҳият жиҳатдан фаол ҳаракат ўйинлари таркибидан жой олганлигини эҳтироф этиш керақдир. И.Абдурамоновнинг “Ўзбек халқ ўйинлари” (У.Қорабоев) китобига тақриз сифатида ёндошиб, (Спорт газетаси, октябр, 2001 йил) табиатдаги иқлимий ўзгаришлар, йил фаслларига мос табиий-мавсумий ўйинларнинг вужудга келишига замин яратганлигини таъкидлайди ва уларни қуйидаги йўналишларда ифодалаб берган, яъни:

- Худудий ва турли жойларга мос ўйинлар ҳам алоҳида туркумини ташкил этади. Муайян жойга мос ўйинлар бошқа жойда номаълум бўлган.
- Турли ёшларга мос ўйинлар ҳар бир ёшга хос ўйинлар бор. Ёшларга оид феъл-атвор фазилатлар ўйин шакли ва мазмунини белгилаб берган. Бола улғайган сари унинг ўйини ҳам жиддийлашиб бораверади.
- Турли жинсдагилар ўйинлари. Ҳаммабоп ўйинлар билан бир қаторда ўғил болалар ва қизлар ўйинлари, кейинчалик эса эркек ва аёллар ўйинлари ажралиб чиққан. Масалан, ёш қизларга қўғирчоқ ўйинга мойиллик сезилса, ўғил болалар эса иш ва уриш қуролларига ўхшаш ўйинчоқлар талаб қилишган.

- Меҳнат фаолияти билан боғлиқ бўлган ўйинлар “Ов ўйини”, “Кийик ови”, “Подачи”, “Хирмон-хирмон”, “Ковушим”, “Сартарош”, “Темирчи”, каби ўйинлари ижод этилган.
- Воқеабанд (театрлаштирилган, сюжетли) ўйинлар тарихий воқеаларни ҳаётнинг таъсири, қизиқарли дақиқаларини бадиий-ижодий ифодалайди. Масалан: “Подшо-вазир”, “Эскичопон” ва ҳоказолар.
- Ҳаракатли ўйинлар эпчиллик, чаққонлик кўпчилик мусобақачи сифатида бир неча томонлар ўртасида ўйналган.
- Турли воситали ўйинлар. Бу ўйинларни иккига бўлиш мумкин: моддий воситалар (овунчоқ, қўғирчоқ, ўйинчоқ ҳамда таёқ, тош, тўп, ёнқоғ ва ҳ.к.) ёрдамида амалга ошириладиган ўйинлар, иккинчиси эса маънавий ўйинлар, яъни бадиий ифодали воситалар (фикр, сўз, қўшиқ, рақс, театр кабилар) ёрдамида бажариладиган ўйинлар.
- Ҳайвонлар иштирокидаги ўтадиган ўйинлар. Бу ҳақидаги ўйинлар кенг қадимги ҳисобланади. Қадимги аجدодларимиз аввалига табиатнинг ўзида ҳайвонлар жангини томоша қилишган. Кейинчалик ҳайвонларни ушлаб, уларни ўргатиб махсус уюштирилган. Натижада “Бедана уриштириш”, “Хўроз уриштириш”, Қўчқор уриштириш”, “Кучук уриштириш”, “Каклик уриштириш”, “Итлар пойгаси” кабилар пайдо бўлган.

Таҳкидлаш лозимки, миллий халқ ўйинлари асосида юртимизда жуда кўп оммавий ва нуфузли тадбирлар амалга оширилмоқда.

Бу ўринда халқ миллий ўйинлари Республика мусобақалари (1991-1994, Фориш), Олимпиадалари (1994-1996, Фориш), “Алпомиш ўйинлари” Республика фестиваллари (1998, Термиз, 2000 Фарғона), “Аёллар йилига бағишлаб ўтказилган халқ миллий ўйинлари Тўмарис Республика фестиваллари (1999-Жиззах, 2001-Шахрисабз, 2003-Наманган) ва шу мавзулар асосида ўтказилган Республика илмий-назарий ва амалий анжуманлари моҳият жиҳатдан эътиборга сазовордир.

Халқ миллий ўйинларини ўрганиш ва уларни йирик тадбир ҳамда анжуман сифатида ўтказишда Республика ҳукуматининг қатор қарорлари (1993, 1996, 1999, 2000), айниқса “Алпомиш” достонининг яратилишига 1000 йил тўлишини нишонлаш тўғрисидаги қарори (1998, феврал) муҳим аҳамият касб этди. Бунда Алпомиш ва Барчиной рамзий тимсолида маҳнавий ва жисмоний камолот тарбиясини изчил ўрганиш, уларни ҳаётда қўллаш ҳамда оммалаштириш масалалари долзарб вазифалардан бири қилиб қўйилди.

Эҳтироф этиш керакки, халқ миллий ўйинларининг асослари, уларнинг моҳиятлари фақат “Алпомиш” достонидагина эмас, балки “Тўмарис афсонаси”, “Қирқ қиз”, “Рустамхон”, “Кунтуғмиш”, “Тоҳир ва Зухра”, “Гўрўғли” туркумидаги ўнлаб халқ оғзаки ижоди дурдоналарида ҳам мазмун топган.

2001 йилда “Авесто” китобининг вужудга келиши тарихини кенг нишонлаш ва унинг 2700 йиллик юбилейини ўтказиш (Хоразм, 3 ноябрь 2001 й.) тантаналари атрофида қадимги аجدодларимиз қомуси сифатида бу китобнинг моҳиятлари очиб берилмоқда. Одоб-ахлоқ маданияти ва ёшларни баркамол қилиб тарбиялаш масалаларига китобда кенг ўрин берилганлиги алоҳида таъкидланмоқда. Шу жиҳатдан ҳам бу соҳага бағишлаб қатор китоблар чоп этилди. Айниқса “Авесто” китобини борлиғича нашр этилиши, ундаги таҳлим-тарбия жараёнлари билан туташ бўлган жисмоний тарбия масалалари ҳам ҳали кенг ўрганиб чиқилиши мумкин бўлади. Фақат шуни айтиш лозимки, аجدодларимизнинг ижтимоий турмуш маданиятида халқ ўйинлари кенг қўлланилганлиги ҳақида жуда кўп маълумотлар бор. Уларни илмий-назарий ва педагогик жиҳатдан таҳлил қилиш, зарур томонларини оммалаштириш ва “Алпомиш”, “Барчиной” ҳамда “Тўмарис” ўйинлари фестиваллари таркибига киритишни тезлаштириш айтилган муддоа бўлар эди.

Халқ миллий ўйинлари асосан кураш, кўпқари, пойга, отдан оғдириш, отда найза улоқтириш, қиличлашиш, қиз қувмоқ, човғон, дорбоз, тош кўтариш, билак кучини синаш, арқон тортишиш, ва турли-туман ҳаракатли ўйинлардан иборатдир.

Кураш миллий спорт мақомига эга бўлиб, у Жаҳон халқлари спорти таркибига киритилди. Дорбоз мазмун ва шакл жиҳатдан ўзига хос мураккаб ва қизиқарли, жозибали ўйинлардир. Уларни ўрганиш ва тавсифлаш алоҳида мавзу бўлиб, катта фаолиятларни талаб этади.

Бошда таъкидланганидек, халқ миллий ҳаракатли ўйинларини тўплаш, уларни оммалаштиришда таниқли олимлар Т.С.Усмонхўжаев, Ф.Хўжаев, А.Ш.Қосимов, Ф.Н.Насриддинов, О.О.Пўлатов кабиларнинг ҳиссалари жуда каттадир. Шулар асосида қатор “Ҳаракатли ўйинлар” китоблари ўқувчи ёшлар ва омма орасида кенг қўлланилиб келинаётганлиги ҳаракатли ўйинларнинг моҳиятлари қанчалик зарур ва азиз эканлигининг далилидир. [16,17,18].

Бундай ўйинлардан сараланиб олинган “Бўрон”, “Куйди”, “Минди”, “Тўққиз тош” (қизлар ўйини) кабилар ҳозирги кунда умумтаҳлим мактаб ўқувчилари, касб-ҳунар коллежлари ва олий ўқув юртлири талабаларининг жисмоний тарбия дарслари, аҳоли истиқомат жойларида ташкил этилаётган оммавий соғломлаштириш тадбирлари ва ҳатто “Алпомиш ўйинлари Республика фестиваллари”, “Тўмарис ўйинлари Республика фестиваллари” шунингдек “Умид ниҳоллари”, “Баркамол авлод” спорт ўйинлари, талабаларнинг Универсиадалари дастурларига киритилганлиги бир олам қувонч, деса бўлади.

Энг муҳими шундаки, қишлоқ аҳолисининг барча табақалари тўйлар, анҳанавий байрамлар ва турли маросимларда кураш, кўпқари, пойга каби спортга хос турлар ва “Қулоқ чўзма”, “Пиёда пойга”, “Пиёда кўпқари”, “Чиллик”, “Оқ суяк”, “Подачи” каби ҳаракатли ўйинларни қўллашади ва мириқиб томоша қилишади.

Ўзбек халқ ҳаракатли ўйинларининг мазмунлари ва тарбиявий жиҳатларини ҳисобга олган ҳолда уларни қуйидаги гуруҳларга ажратилади, яъни:

1. Жамоавий (командали) ўйинлар.
2. Умумий иштирокчилар ўйини.
3. Ёлғиз (якка) тартибдаги ўйинлар.
4. Жуфт бўлиб ўйнаш ва ҳоказо.

Бундай ҳаракатни ташкил қилиш ва ўтказишда қатнашчиларнинг ёши, жинси ва жисмоний жиҳатдан тайёргарлигида алоҳида эҳтибор берилади. Айниқса чаққонлик, тезлик, кучлилиқ, эпчилиқ, чидамлилиқ каби жисмоний сифатларни талаб этувчи жиҳатларда ўйинчиларни танлаш, гуруҳларга ажратиш муҳим аҳамиятга эгадир. Шу билан биргаликда ўйинларнинг ўзаро ҳамкорлик, ўртоқлик, дўстлик, жамоа (команда) учун жонбозлик кўрсатиш каби ҳис-туйғулар ва инсоний фазилатларни тарбиялашдаги моҳиятларига ҳам алоҳида эҳтиборни қаратилади.

Бу ўринда халқ миллий ҳаракатли ўйинларининг мазмунлари ҳақида тўхтатилишини мақсад қилиб қўйилмади. Чунки улар гуруҳларга ажратилган ҳолда ва жисмоний тарбия машғулотларининг турларига қараб ташкил қилиниши, турли хил анҳанавий байрамларда ўтказиладиган ўйинлар алоҳида ажратилиб кўрсатилган. Фақат мавжуд бўлган қўлланмалар, илмий тўпламлар ва баҳзи журналларга мурожаат қилиш зарурдир.

Ўзбек кураши (Бухоро усули), Белбоғи кураш (Фарғона усули), Турон, Қўл жанги каби миллий курашлар, шунингдек дорбоз, қўл кучини синаш, арқон тортишиш каби турлар спорт даражасида қўлланилиб келинмоқда ва улар ҳам махсус қўлланмаларда ўз ифодаларини топган.

От ўйинлари ҳақида газеталар, журналлар ва илмий тўпламларда баҳзи бир мақолалар эҳлон қилинсада айтарлик даражада (“Кўпқари” илмий оммабоп рисолаи ҳисобга олмаган ҳолда) уларнинг тарбиявийлиги жиҳатлари ҳамда уларни спорт даражасига чиқариш масалаларига эҳтибор мақсаддагидек эмаслигини таҳкидлашга тўғри келади ва кейинги бўлимда улар ҳайида мулоҳазалар билдириш лозимга ўхшайди.

Ўйин-тарихан таркиб топган ижтимоий ҳодиса бўлиб, инсонга ҳос фаолиятнинг мустақил туридир.

Ўйин фаолияти жуда хилма-хил: болаларнинг ўйинчоқлар билан ўйини, стол устида ўйналадиган ўйинлар, ҳаракатли ўйинлар, спорт ўйинлари ва ҳоказо.

Ўйин ўз-ўзини англаш, кўнгилочар дам олиш, жисмоний ҳамда умумижтимоий тарбиянинг ва спорт воситаси бўлиб хизмат қилади.

Ўйин фаолияти нафақат маданият элементи, балки шу билан бирга болалар ва ўсмирларни тарбиялашнинг энг фойдали воситаси ҳисобланади.

Л.В.Билеева фикрича ўйин жуда эмоционал фаолият бўлиб, шу сабабли болалар ва ўсмирларни тарбиялаш ишларида жуда катта

аҳамият касб этади. Болалар ва ўсмирлар орасида энг кўп тарқалган ўйин турларидан бири бу ҳаракатли ўйинлардир. [11].

Ҳаракатли ўйинлар мустақил (якка ҳолда), яҳни бунда ўйинни боланинг ўзи ташкил этади (скакалкада сакраш, копток ўйнаш, обруч айлантириш ва ҳ.к.) ҳамда гуруҳли ҳаракатли ўйинлар бўлиши мумкин. Гуруҳли ҳаракатли ўйинлар мусобақа тарзида ўтказилади (ҳар ким ўзи учун, ўз жамоаси учун). Ҳаракатли ўйинлар бўйича мусобақалар ўтказилади. Уларни алоҳида ўйинлар бўйича ўтказиш мумкин, аммо бунда ўйин вазифаси ўқувчиларнинг ёшига, жисмоний имкониятларига мос келиши лозим.

Лекин ўз ичига турли ўйинларни олган, асосан жисмоний сифатларни ва ҳаётий зарур кўникма ҳамда малакаларни шакллантиришга қаратилган ҳаракатли ўйинлар комплекси бўйича ўтказиладиган мусобақаларнинг педагогик қиммати жуда катта.

Ҳар бир ҳаракатли ўйин ўзининг мазмунига, шаклига ва методик хусусиятига эга. Ўйин мазмунига сюжет (образли ёки шартли фикрлаш, ўйин режаси), қоида ва қўйилган мақсадга эришишдаги ўйиндаги ҳаракатлар фаолияти киради.

Ўйин шакли- ўйинчилар фаолиятини ташкил этиш орқали, қўйилган мақсадга эришиш учун уларга турли усуллар танлаш имконини яратиш.

Ўйинларнинг методик хусусиятлари ўйин мазмуни ва шаклидан келиб чиққан ҳолда турлича бўлиши мумкин.

Ҳаракатчанлик даражасига кўра, аниқроғи ҳаракат фаолиятининг интенсивлигига, жисмоний ва эмоционал

нагрузкларнинг кучланишига ҳаракатли ўйинларни уч категорияга бўлиш мумкин: катта, кичик ва ўртача ҳаракатлардаги ўйинлар.

Коротков И.М. фикрича ўйинлар интенсивлигини билиш ўйинларни танлашда энг муҳим ҳисобланади. Совуқ кунлари, тоза ҳавода ўтказиладиган машғулотларда кўпроқ катта интенсивликдаги ўйинлар (югуриш, сакраш, турли хил предметларни улоқтириш); узоқ муддатли сайрларга, походларга чиққанда ўртача интенсивликдаги, машғулотлар орасида эса кичик интенсивликдаги ўйинларни тавсия этиш мақсадга мувофиқдир. [11, 12].

Шуни эсда тутиш керакки, ўйинларнинг нафақат интенсивлиги, шу билан бирга уларнинг йўналишини ҳам эҳтиборга олиш лозим. Ўйинларнинг кўпгина турларида ҳаракат сифатларининг барчасига-оддий ва мураккаб реакциялар тезлиги, алоҳида ёки циклик характердаги ҳаракатлар тезлиги, куч сифатлари, чидамлилик ва албатта ҳаракат координацияларининг намоён бўлишидаги, ҳаракатлар аниқлиги, танани турли шароит ва таянчлардаги мувозанатини сақлашда асосий рол ўйновчи чаққонлик сифатларига таҳсир этилади.

Ҳар бир ўйинда бу сифатлар турли даражада намоён бўладимасалан “Тезде жой-жойига” ўйинида биринчи навбатда тезкорлик ва чаққонлик, “Хўрозлар жанги” ўйинида куч ва чаққонлик, “Тортишмачоқ” ўйинида куч, “Халқаларни мўлжалга олиш” да кўз билан чамалаш ва аниқлик талаб этилади.

Булардан ташқари ўйинлар давомида зарур малака ва кўникмаларнинг такомиллашувини ҳам эҳтиборга олиш зарур.

Масалан, “Тезде жой-жойига” ўйинида тез югуриш малакаси, “Бўри ўрада” ўйинида сакровчанлик, “Хўрозлар жанги”да кураш элементлари, “Овчилар ва ўрдаклар” ўйинида улоқтириш ва буюмларни узатиш малакалари ривожланади.

Минский Е.М. фикрича кўпгина ўйинлар болаларда дўстликни, ўзаро ёрдам, ўзига юклатилган вазифа ва ролни бажаришдаги жавобгарлик ҳиссларни тарбиялашда энг самарали таҳсир этувчи воситалардир деб ҳисоблайди.

Ҳамма ўйинлар диққатни, кузатувчанликни, ўзини тутишни, мустақилликни, ақлий, иродавий, жисмоний кучланишларга қобилиятини ривожлантиради.

Ҳаракатли ўйинлар жисмоний тарбиянинг нафақат воситаси, шу билан бирга усули ҳам ҳисобланади.

1.2. Тезкорлик сифати ва уни тарбиялаш методикаси

Тезкорлик деганда, индивид ҳаракатларининг тезлик характеристикаси, асосан ҳаракат реакциясининг вққтини белгиловчи функционал хусусиятларнинг комплекси тушунилади.

Тезликни намоён бўлишининг учта асосий шакли бор:

1. Якка ҳаракат тезлиги (кичик ташқи қаршиликни енгил билан);
2. Ҳаракатлар частотаси;
3. Ҳаракатлар реакцияси тезлиги (яширин латент даври).

Тезкорликнинг энг содда шакллари намоён бўлиши бири-бирига алоқадор эмас. Айниқса бу реакция вақтига боғлиқ бўлиб, кўп

ҳолларда ҳаракат тезлиги кўрсаткичлари билан *кореляция* қилинмайди. Тезликнинг намоён қилинишини қайд этилган учта шаклининг умумлашмасидан (қўшилмасидан) аниқлаш мумкин.

Масалан, 100 м га югуриш натижаси стартдан чиқиш реакцияси вақтига, алоҳида ҳаракатларнинг бажарилиши тезлиги (депсиниш, сонни тез тиклаб олиш қадамлар суроати) ва бошқаларга боълиқ. Амалда яхлит ҳаракатлар (югуриш, сузиш) нинг тезлиги тўла ҳаракат актининг тезлигига боълиқ. Бироқ мураккаб координацион ҳаракатлардаги тезлик фақат тезкорлик даражасига эмас, балки бошқа сабабларга, масалан, югуришда қадам узунлилигига, у ўз навбатида, оёқнинг узунлилигига ва депсиниш кучига ҳам боълиқдир. Шунинг учун *яхлит ҳаракат тезлиги* индивиднинг тезкорлигини қисман ифодалайди холос. Аслида тезкорликнинг энг содда шаклларининг намоён бўлаёт-ганлигини таҳлил қила оламиз холос.

Кўпинча максимал тезлик билан бажарилаётган ҳаракат-ларда икки хил фазаси фарқланмоқда:

- а) тезликни ошириб бориш (тезланиш, олиш) фазаси;
- б) тезликнинг нисбатан стабиллашуви фазаси (стартдаги тезланиш).

Тезликни ошириб бориш қобилияти билан масофани катта тезликда ўтиш қобилияти – тезкорлик намоён қилишда бири иккинчисига боълиқ эмас. Жуда юқори даражада стартдан чиқиш тезлигига эга бўлиб масофада тез югураолмаслиги ёки унинг аксича ҳам бўлиши мумкин. Сигналларга *реакция яхши* бўлгани ҳолда, *ҳаракат частотаси* оз бўлиши ҳам кузатилади.

Психолофизикавий механизмлар тезлик реакциясининг характериини турлича намоён бўлишига сабабчи бўлади. Тезлик намоён бўлишининг бундай характериини қисқа масофага югуришда аниқ кўришимиз мумкин. Стартни (вақт характеристикасига кўра) тез олиш мумкин, лекин тезликни масофада узок ушлаб тура олмаслигига гувоҳ бўлишимиз мумкин.

Югуриш тезлиги ҳаракатни кўрсатилган характеристикаси билан нисбий боғлиқ холос. Тезликнинг намоён бўлишида югурувчи қадамининг узунлиги, унинг оёи узунлигига, ўз навбатида, югурувчи оёқ мускулларининг ерга тираниш кучига боғлиқдир. Шунинг учун ҳаракат реакциясининг вақт давомида намоён бўлишига қараб ўқувчининг спринтда ўзини қандай намоён қилишини башорат қилишимиз ьоятда мушкул.

Тезкорлик сифатини бир машқдан иккинчи машққа *“кўчириш”* қоидада кузатилмаган. Унинг кўчиши машқларни бир-бирига координация нуқтаи назаридан яқин ўхшашалиги бўлсагина намоён бўлган, қолаверса индивиднинг машқланган-лиги (шуъуланганлиги) қанча юқори бўлса, бу кўчиш шунчалик паст даражада бўлади. Шунга кўра, тезкорлик сифати хақида гапирганда, бу сифатни, тарбиялаш хақида гапирмай, инсон ҳаракатидаги аниқ тезкорлик хусусиятларини ривожлантириш хақида гапириш лозим.

Якка ҳаракат тезкорлигини ҳаракат актини биомеханиқ бўлакларга (қисмларга) ажратиб чегараланган ҳолда тавсифла-шимиз мумкин. (масалан, депсиниш тезлигини аниқлаш керак бўлиб қолса, югуришда сонни тез кўтариб чиқаолиш орқали аниқланади). Айрим

спорт машқлари турларида (масалан: улоқ-тиришларда) ҳаракат тезлиги мускуллар кучининг намоён бўлиши билан умумийлашиб (қўшилиб) кетади ва бу билан тезкорликни комплексли хусусиятини - *кескин ҳаракат* (рез-костр)ни вужудга келтиради. Шунинг учун тезкорлик - куч талаб қиладиган спорт турларида ҳаракат тезлигини ривожлантириш, айниқса, ташқи қаршилиги юқори бўлган машқлар мускул кучини ривожлантирувчи восита сифатида рол ўйнайди.

Соф, тез бажариладиган машқлар эвазига тезкорликни ривожлантириш жуда қийин бўлиб, куч талаб қиладиган машқлар орқалигина мускул қўзғалиши тезлигининг ошиши амалиётда исботланган. Куч имкониятларини ошириш вазифаси эса жуда содда ҳал қилинади. Кучни ривожлантириш тез ҳаракатлар шароитида ўтиши лозим. Бунинг учун *динамик зўриқиш услуби*дан фойдаланадилар: максимал куч билан зўриқиш ҳаракатни тўла амплитудада, энг юқори тезликда, шуъулланувчи учун меоёридан оз вазминликда юк билан юзага келтирилади.

Циклик ҳаракатлар *ҳаракат частотасини* ифодалайди. Қўлларни максимал ҳаракати частотаси оёқларникидан юқори, оёқ қўл бўғинларининг ҳаракати частотаси тананинг бошқа аъзолари ва бошқа бўлакларидан юқори даражада бўлиши мумкин.

Ҳаракат частотасини ўлчаш қоида сифатида вақтнинг қисқа интервали орқали олиб борилади. Спринт югурувчининг 100 метрга югуришдаги ҳаракат частотаси бир секундда бажа-радиган қадамлари сонини санаш орқали аниқланади.

Ҳаракат частотаси ва шу билан бирга, цикли ҳаракатлар тезлигини ривожлантириш максимал тезликда бажариладиган машқларни бажариш орқали амалга оширилади.

В.П. Филиннинг исботлашича, спорт тренировкасининг бошларида тор йўналишдаги машқлар билан тезликни ривожлантириш салбий оқибатларга олиб келар экан. Бу метод билан натижа спринтда 1-1,5 секундгина яхшиланади холос. Бошланишдан умумжисмоний тайёргарликни ошириб тор йўналишдаги тезлик сифатларини ривожлантириш ижобий натижа беради. Юқоридаги қоидага риоя қилиш билан чекланиб қолинса, тор йўналишдаги тезлик учун берилган машқлар тезлик тўсиғининг (скоростной барьер) пайдо бўлишига олиб келади. Ана шу тезликка организмда рефлекс вужудга келади, бу эса *тезликнинг стабиллашуви* демакдир.

Ҳаракат частотаси ва ҳаракат тезлигини ривожлантириш учун такрорлаш, такрорий - ошириб бориш ва ўзгарувчан машқ қилиш методларидан фойдаланилади. Бундай методларни қўл-лашда югуриш масофаси шундай танланадики, унинг охирида ва югурувчиининг такрорий уринишларида ҳам тезкорлик пасаймас-лиги керак.

Максимал интенсивликда бажариладиган иш *анаэроб* шароитда ўтади, шунинг учун дам олиш интервали уринишлар орасида кислородга муҳтожликни қондира оладиган даражада белгиланиши (ўрнатилиши) лозим. Уларнинг оралиғини енгил югуриш, осойишта юриш ва бошқалар билан тўлдириш тавсия этилади.

Эмоционаллик ва қўзғалишнинг юқори даражаси тезкор-лик имкониятларини намоён бўлиши учун шароит яратади. Бунда ўйин ва мусобақа методлари (бу методлардан жисмоний тарбия методлари мавзусида танишамиз) мақсадга мувофиқдир.

Агарда ишни тез бажариш чарчаш кўзга ташлана бошла-ганда бажарилса, максимал тезкорлик эмас, тезкорлик чидам-лилиги ривожланади.

Шуғулланувчининг ёши ва уларнинг индивидуал хусусият-лари тезликни ривожлантириш имкониятларини чегаралайди. Қизларда қулай ёш 11-12, ўғил болаларда эса 12-13 ёш ҳисобланади. Машқларни стандарт равишда такрорлайвериш ёшлиқданоқ *“тезликнинг тўсигини”* вужудга келтиради. Кичик мактаб ёшидагиларда ҳаракатли ўйинлар, ўрта ва катта мактаб ёшида спорт ўйинлари, тезкорлик билан бажарадиган стандарт югуришлардан фойдаланиш фойдалироқдир.

Ҳаракат реакциясининг тезлиги. Индивиднинг қандайдир танланган сигналга, буйруққа, овозга жавобан тезкорлигини тушунилади.

Ҳаракат реакцияси икки турга ажратилади: содда (оддий) реакция - бу кутилган сигналга олдиндан белгиланган ҳаракатлар орқали бериладиган жавоб.

Мураккаб реакция - танлай олиш реакциясидир. Олдиндан белгиланган ҳаракатни бажариш учун бир неча сигнал ичидан шартлангани танлаб олинади ёки бир сигналга олдиндан белгиланган бир неча ҳаракатдан келишиб олинганини бажариш тушунилади.

Ҳаракатланаётган обьектга нисбатан реакция кўпинча ўйинларда, асосан спорт ўйинларида, спорт якка курашида масалан, ўйинчининг рақиби томонидан ёки шериги томонидан узатилган тўпни қабул қилиб олиш учун чиқиши. Мураккаб ҳаракат реакциясининг давом этиш вақти соддасидан – оддий реакциядан бирмунча узунроқ бўлади.

Содда реакция “кўчиш” (ўтиш) хусусиятига эга: агарда индивид (шахс) бирон-бир ҳолатда сигналга тез реакция қилса, бошқаларига ҳам ҳудди шунга ўхшаган шароитда тез реакция қилиши мумкин. Қийин реакциялар хусусийлиги билан ажралиб туради. Агарда одам навбати билан икки сигналга яхши реакция қилса, унга ва ундан ортиқ сигналларга ҳам шундай тез реакция қилади, дейишимиз нотўғри бўлади.

Ҳаракат тезлиги реакциясини секундлар ва миллисекундлар билан ўлчанади. Тезликни ривожлантириш учун восита қилиб, одатда, махсус машқлар танланмайди. Оддий ҳаракат реакцияси тезлик талаб қиладиган турли ҳаракатларни бажариш давомида ривожланаверади. Бунда ҳаракат реакциясини “кўчиш”и (тезликнинг кўчиши) кузатилмайди, яъни тезлик реакциясини ривожлантириш билан ҳаракат тезлигини ривожлантириш қийин. Ҳаракат реакциясини ривожлантиришда турли-туман ҳаракатли, спорт ўйинларини восита сифатида қиммати юқори, аммо баскетбол уларнинг ичида етакчисидир.

Уни тарбиялашнинг *асосий методи* - пайдо бўлган, бўладиган сигналларга имкони борича тез реакция қила олиш.

Аналитик ёндошиш методи, яъни енгиллаштирилган шароитда ва тезликда ҳаракатларни алоҳида ажратиб олиб тезликни ривожлантириш ҳам яхши натижалар беради.

Сенсамотор методидан ҳам фойдаланилади (С.П. Геллерштейн). Унда интервал вақтини фарқлай олиш қобилияти-тини ошириш учун сигналларга реакция қилиш тезлигини ошириш машқ қилинади. Мактабдаги жисмоний маданият дарсларида реакция қилиш вақтини олдиндан шартлашилган турли-туман сигнал-ларга реакция қилишни талаб қилувчи (масалан, тўхталишлар билан бажариладиган эркин югуришлар ёки ўқитувчи сигнали, буйруғи билан югуриш йўналишини ўзгартириш) машқларни ёрдамида ривожлантирилади. Спорт ўйинлари реакция қила олиш ва уни тарбиялайдиган энг яхши воситадир

Кўп йиллик спорт жараёнида малакали спортчиларни тайёрлаш самарадорлиги дастлабки ўргатиш босқичини қандай ташкил қилинишига ва шу босқични қанчалик режали амалга оширилишига боғлиқдир. Спорт зихираларини тайёрлаш амалиётида шундай вазиятлар устунлиги кузатиладики, ёш спортчилар билан машғулотлар олиб боровчи айрим тренерлар дастлабки ўргатиш босқичига жиддий эҳтибор қаратишмайди. Улар қисқа муддат ичида малакали спортчи тайёрлаш ниятида, ўргатувчи ва такомиллаштирувчи (тренировка) машқларни қўллаш частотаси ва шиддатини оширадilar, болаларнинг жисмоний ва функционал имкониятлари кўпинча эҳтиборга олмайдилар. Натижада ҳажм ва шиддат жихатидан мувофиқ меъёридан

орттирилган машғулот (машқлар) юкламалари шуғулланувчи болалар организмида салбий функционал ўзгаришлар олиб келади, ички органлар (мушаклар, юрак-қон томир тизими, ўпка, буйрак, жигар ва ҳоказо) фаолиятида зўриқиш ва ўта чарчаш аломатлари вужудга келади.

Иш қобилияти кўпчилик тадқиқотчилар томонидан турлича талқин қилинади. Чунончи, таниқли рус физиологи С.А.Косилов (1995) нинг фикрича, иш қобилияти бу муайян ҳаракат фаолияти ё кўп ё кам муддат ва сифат доирасида ижро этилишига айтилади.) Бир катор олимларнинг эътироф этишига қараганда, «иш қобилияти» - бу организм ва унинг органлари функционал ҳолати ҳамда имкониятларини юксак даражада амалга ошириш қобилиятидир.

«Иш қобилияти» тушунчасига В.Н.Зациорский, А.С Егоров (1991) лар янада кенгроқ ва янада тўлароқ изоҳ берганлари эътиборни тортади. Иш қобилиятини улар «одамни муайян фаолият жараёнида маълум вақт давомида ва самарадорлик даражасида иш бажариш қобилиятидир» деб талқин қиладилар.

Боз устига на тренерлар амалиётида, на БЎСМларда мўлжалланган дастурларда машғулотлар юкламаларидан сўнг болалар организмнинг функционал ҳолатини тикловчи, иш қобилиятини кучайтирувчи машқлар ёки бошқа тадбирлар (сауна, массаж, аутотренинг, витаминотерапия ва ҳоказо) эътиборга олинмаган.

Нагрузка (юклама), организмнинг шу нагрузкани кўтара олиш имконияти, чарчаш, зўриқиш, иш қобилияти ва уни тикланиш хусусияти каби тушунчалар бир – бирига узвий боғлиқ бўлган атамалар, чарчаш ва зўриқиш атамаларини вужудга келиш муддатини узайтириш ёки тикланиш муддатини қисқартириш йўллари излаш ва амалга жорий этиш иш қобилиятини шаклланишига олиб келади. Албатда, бунинг учун қўлланиладиган жисмоний ва техник – тактик машқлар ҳажми ҳамда шиддати спортчи организми шу юкламани кўтара олиш даражасидан ҳиёл юқорироқ бўлиб, кўп йиллик тринировка жараёнида юкламани ошира бориш тўлқинсимон принципга асосланиши керак. Қандай бўлмасин ушбу жараёни бошқариш мунтазам назорат қилишни ва натижаларни илмий таҳлил остига олишга тақозо этади.

Маълумки узоқ давом этадиган ҳаракат фаолияти секин – аста иш қобилиятини сусайишига олиб келади ва чарчаш асоратлари вужудга келтиради. Биоэнергетик ресурслар камаяди, юрак – қон – томир, нафас олиш, мушаклар, МНС фаолиятлари пассивлашади. Лекин, машқлар оралиғида ёки машғулотлардан сўнг дам олиш натижасида организмнинг функционал фаолияти, шу билан бирга иш қобилияти ҳам аста – секин тиклана бошлайди. Функционал имконият даирасида ёки навбатма – навбат биров кўп ва биров кам (ҳажм ва шиддат жихатидан) бериладиган нагрузка, организмнинг шу нагрузкага мослаша боришига олиб келади, иш қобилияти дастлабки даражасидан орта боради. Шу билан бир қаторда катта ҳажмли ва катта шиддатли машғулотларни меъёридан ортиқ

кўллаш зўриқиш, чуқур чарчаш каби салбий оқибатларга олиб келади.

Нагрузка (ёки юклама) деганда муайян ҳаракат фаолиятининг (ёки тренирока машғулоти) ҳажми, шиддати, давом этиши ва қайтарилиш частотасининг организмга бўлган таҳсири тушинилади. Шу таҳсир натижасида организмда юз берадиган функционал ўзгаришлар эса шу нагруканинг таҳсир этиш даражасини белгилаб беради. Демак нагруканинг “ташқи” кўрсаткичлари (ҳажми, шиддати ва ҳоқозо) ва “ички” кўсаткичлари (МНС, юрак, қон – томир, нафас олиш ва ҳоқозо) мавжуд бўлади.

Статик нагрукка ўзининг ҳажми ва шиддати жиҳатидан организмнинг функционал фаолиятига турлича таҳсир кўрсатади. Кичик ҳажмли, катта шиддатга бериладиган статик нагрукка, масалан, юрак фаолиятига кескин таҳсир килади. Юракнинг ритмик фаолиятини бузади, унинг мушакларини зўриқтиради, пульс ва нафас олиш тезлашади.

Ўртача ёки катта ҳажмли ва кичик шиддатда ижро этиладиган статик нагрукка эса юрак фаолиятини аста – секин мослашишига замин яратади.

«Иш қобилияти»га шу тарзда ёндашиш кўпчилик тадқиқотчиларга уни кенг мазмунли, муайян хусусиятга эга ва кўп қиррали тушунча эканлигини эҳтироф этишга имкон яратди.

Спорт амалиётида «иш қобилияти» спортчининг юксак жисмоний ва техник – тактик тайёргарлигининг

уйғунлашганлигини англатади. Демак, спорт мусобақаларида юқори натижага эришиш жисмоний сифатлар ҳамда техник ва тактик малакаларнинг шаклланганлик даражасига боғлиқ. Ҳар- хил спорт турлари бўйича ўтказиладиган мусобақалар муддати халқаро мусобақалар қоидалари билан белгиланади. Шу мусобақалар муддатида қайси спортчи ўз иш қобилиятини сифати ва самарадорлиги жиҳатидан қанчалик узоқ вақт сақлай олса ёки уни ошира олиш «кучи» га эга бўлса, унга мувоффақият шунчалик «кулиб» боқиши муқаррар. Бошқача қилиб айтганда иш қобилиятини сифат ва самарадорлик даражасини кўп ёки кам вақт давомида сақланиши умумий ва махсус чидамкорлик сифатларининг турлари (тезкорлик, куч, тезкор – кучга бўлган чидамкорлик, сакрашга бўлган чидамкорлик, «техник – тактик чидамкорлик» ва ҳокозолар) қанчалик ривожланганлиги билан белгиланади.

Маълумки иш қобилияти ҳақида гап кетганда, айниқса сўз унинг сифати ва самарадорлигига тегишли бўлса, масаланинг моҳияти ва пировард «мағизи» бошқа жисмоний сифатларнинг шаклланган ёки шакланмаганлигига бориб тақалади. Яҳни самарали натижага мос умумий ва махсус чидамкорлик куч, тезкорлик, чаққонлик, эгилувчанлик сифатларини ўзида мужассам қилган бўлади. Ушбу сифатларнинг ўзаро узвий боғлиқлиги ва уларнинг юксак даражадалиги интеграл натижаси спорт маҳоратининг муайян тақдирини белгилаб беради.

1.3. Тезкорлик сифатини ривожлантиришда ҳаракатли ўйинлардан фойдаланишнинг аҳамияти

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 маҳдум 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 умумтаҳлим 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 анҳаналари ҳақидаги тасаввурларини маълум даражада кенгайтиради, уларни ҳозирги ҳаётга сингдиришга ёрдам беради.

Чунки миллий ҳаракатли ўйинлар жисмоний тарбиянинг энг таҳсирчан 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 эҳтибор бериш зарур.

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

Бошланғич синф ўқувчиларининг жисмоний тарбия дарсларида қадриятларга муҳаббат уйғотиш, халқ анҳаналарини 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 шаклларида, 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 эҳтиборни кучайтириш зарурияти янада яққол сезилмоқда.

Ёш авлоднинг жисмоний жиҳатдан тўқис, 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 эҳтиборни 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 кунданок 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, маҳнавий 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 таҳсиридан ташқари тарбиявий таҳсир 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 кўпқари ўйини тушунилади. Болаларга мўлжалланган «Улоқ» ўйини отсиз ўтказилади, ўйинчилар бир парча эчки териси ёпиштирилган тўлдирма тўпни олиш учун курашадилар. Ўйин қоидаларининг баҳзи жиҳатлари катталарникига ўхшаб кетади. Тезкорлик, чаққонлик ва кучлилики тарбияловчи бу ўйин катта тарбиявий аҳамиятга ҳам эга,

бунда бир-бирини ҳурмат қилиш, самимий муносабат, қўполлик қилмасликка катта эҳтибор 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 даҳват 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 чидамлилиқ хислатларини ошириш, ташқи муҳитнинг ноқулай шароитларига бардош беришга ўргатишдан иборат. Булардан ташқари болаларда ҳар қандай ишга лаёқатлилиқ хусусиятини ошириш жуда муҳим аҳамиятга эга.

Бола организмнинг ривожланиши ўзига хос хусусиятга эга бўлгани сабабли, унинг вазифалари анча аниқроқ шаклда ифодаланади: бола суягининг беҳато 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. Таълимий вазифалар. I – IV синф ўқувчилар билан миллий халқ ҳаракатли ўйинларини ўтказиш жараёнида таҳлим бериш вазифаларини бажариш ҳам муҳим аҳамиятга эга. Бу вазифалар: ҳаракат малака ва лаёқатини шакллантириш, жисмоний фазилатлар (чаққонлик, тезкорлик, қайишқоқлик, мувозанатни сақлаш, эпчиллик,

эгилувчанлик, чидамлилики)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. Тарбиявий вазифалар. 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 маҳнавий фазилатлар (ҳалоллик, одиллик, дўстлик туйғуси, ҳамкорлик, замон билан ҳамнафас бўлиб ишлай олиш қобилияти, топшириқларни масҳулият 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.

II БОБ. ТАДҚИҚОТ ВАЗИФАЛАРИ, УСУЛЛАРИ ВА УНИНГ ТАШКИЛ ЭТИЛИШИ

2.1.Тадқиқотнинг вазифалари.

Қўйилган мақсадга эришиш тадқиқотнинг қуйидаги вазифаларини бажаришни талаб қилади:

1. Мактаб ўқувчиларнинг жисмоний тарбия жараёнида ҳаракатли ва халқ миллий ўйинларининг зарурлигини асослаш;

2. Ҳаракатли ўйинлардан фойдаланган ҳолда шу ёшдаги ўқувчилар жисмоний тарбиясининг назарий, педагогик асосларини тадқиқ этиш;

2. 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 тезкорлик сифатини оширишнинг самарадор усуллари ва уларни ўргатиш йўлларини тажриба орқали аниқлаш;

2.2. Тадқиқотнинг усуллари

Ушбу мавзудаги битирув малакавий ишини амлга ошириш жараёнида қуйидаги илмий-тадқиқот усулларидан фойдаланилди:

1. Илмий адабиёт манбаларини таҳлил этиш ва илмий-усулий тажрибаларини умумлаштириш:

2. Педагогик кузатув

3. Педагогик эксперимент:

а) ўқувчиларнинг жисмоний тайёргарлигини (тезкорлигини) аниқлаш;

б) жисмоний тарбия жараёнига ҳаракатли ўйинларни кенг татбиқ этиш ва унинг самарадорлигини аниқлаш.

4. Олинган маълумотларни математик усулда таҳлил қилиш.

2.3. Тадқиқотнинг ташкил қилиниши

Бошланғич синф ўқувчиларининг жисмоний тарбия жараёнида қўлланиладиган ҳаракатли ўйинлар ўқувчилар жинсига, ёшига қараб, жисмоний тайёргарлигини ҳисобга олган ҳолда аниқланди.

Юқоридаги вазифаларни амалга ошириш учун тадқиқот туманидаги сонли умумтаълим мактабларида олиб борилди.

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

Назорат қилинган синфларда ҳаракатли ўйинлари бўйича жисмоний тарбия машғулоти танлаб олинган самарали воситалар асосида ўтказилди.

I – IV синф ўқувчиларнинг жисмоний тайёргарлиги даражаси берилган махсус тестлар орқали аниқланди. Булардан фақат 3х10 м га моқисмон югуриш ва 30 м.га юқори стартдан югуриш махсус тестидан малакавий битирув ишимизда фойдаландик.

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

30м.га юқори стартдан югуриш ва 30 м.га моқисмон югуриш йўлагига умумривожлантирувчи машқлардан сўнг қабул қилинди. Ҳарбир ўқувчига 3 мартадан имконият берилди. Энг яхши натижа инобатга олинди. Дам олиш оралиғи 5 минут.

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

III БОБ .ТАДҚИҚОТ НАТИЖАЛАРИ ВА УЛАРНИНГ ТАҲЛИЛИ

3.1. Тажрибагача бўлган жисмоний тайёргарлик кўрсаткичлари ҳамда уларнинг таҳлили

сонли умумтаълим
мактабларининг I – IV синф ўқувчиларининг жисмоний тайёргарлиги
натижалари аниқланди.

Биз малакавий битирув ишимизда фақат 3х30 мокусимон
югуриш ва 30 метрга югуриш тестини аниқладик. Бу тестларда 1-4
синф ўқувчи ўғил ва қизлари иштирок этишди ҳамда қуйидаги
натижаларни қайд этишди.

Жадвал-3.1.1.

I - IV синф ўғил ва қиз болаларнинг жисмоний тайёргарлиги

№	Тестлар	Жин си	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.	Моқисимон 3x10м. югуриш (сон.).	Ў	12	10,8±1,31	11	10,3±1,69	13	9,8±1,35	12	9,0±1,94
2	Юқори стартдан югуриш 30 м. (сон.)			8,8±1,56		8,5±1,91		7,8±1,25		7,3±1,44
1.	Моқисимон 3x10м. югуриш (сон.).	Қ	16	11,2±1,69	17	10,8±1,30	14	10,4±1,60	15	9,7±1,80
2.	Юқори стартдан югуриш 30 м. (сон.)			8,5±1,12		8,4±1,81		7,7±1,49		7,1±1,59

3.1.1-жадвалдан кўриниб турибдики, тезкорлик сифатларини тарбиялаш учун яъни 3x10 метр моқисмон югуришда I синф ўқувчиларининг ўртача кўрсаткичлари 10,8 сонияни, қиз болаларда эса ўртача 11,2 сонияни кўрсатди. II-синф ўқувчиларининг ўртача кўрсаткичлари ўғил болаларда 10.3 сонияни, қиз болаларда эса ўртача 10.8 сонияни, III-синф ўқувчиларининг ўртача кўрсаткичлари ўғил болаларда 9.8 сонияни, қиз болаларда эса ўртача 10.4 сонияни, IV- синф ўқувчиларининг ўртача кўрсаткичлари ўғил болаларда 9.0 сонияни, қиз болаларда эса ўртача 9.7 сонияни кўрсатди.

Тезкорлик сифатларини кўрсатувчи 30 метрга югуриш бўйича I – II синф ўғил болаларнинг натижалари ўртача 8.8 ва 8.5 сонияни, III – IV синф ўғил болаларда бу кўрсаткич 7.8 ва 7.3 сонияни ташкил этди. I – II синф қиз болаларда 30м га юқори стартдан югуриш тести бўйича ўртача кўрсаткич 11.2 ва 10.8 сонияни, III – IV синфларда бу кўрсаткич ўртача 7.8 ва 7.3 сонияга тенг бўлди. 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 ҳаракатли ўйинлар, жисмоний тарбия воситаларидан унумли ва самарали фойдаланишни

тўғри йўлга қўйиш зарур. Бошланғич синф ўқувчиларида тезкорлик сифатининг пастлигига жисмоний тарбия жараёнини ташкил этишда ўқувчиларнинг жинсини, ёшини ҳисобга олган ҳолда жисмоний тарбиянинг воситалари тўғри танланмаганлиги, ҳозирги вақтда спорт жиҳозлари ва анжомлари камлиги, ҳаракатли ўйинлар билан ўқувчиларнинг кам шуғулланганлигида деб ҳисоблаймиз.

Тадқиқот давомида жисмоний тарбия машғулотларининг бориш жараёни, дарсларга қатнашиши, давомати, болаларнинг соғликларини текшириш, режада кўпроқ ҳаракатли ўйинлар билан болаларнинг ёши ва жинсига мос равишда танлаб шуғуллантириш, машғулотлардан ташқари олиб бориладиган жисмоний тарбиянинг воситалари ҳам аниқланди.

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.

3.2. Тажрибадан кейин бўлган жисмоний тайёргарлик кўрсаткичлари ҳамда уларни таҳлили

Биз тадқиқотимиз бошида I –IV синф ўқувчиларининг жисмоний тайёргарлигини фақат биз 3х10 метрга моқисмон югуриш (сония), юқори стартдан 30 метрга югуриш (сония) тести бўйича аниқландик, назорат натижалари баҳоланди.

туманидаги -сонли, умумтаълим мактабининг бошланғич синф ўқувчилари синов-тажриба мақсадида олиниб, турли педагогик шароит яратилиб, уларнинг ёшига мос 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, ҳаракатли ўйинлар яъни жисмоний сифатларни ривожлантирувчи дастур талабидаги ҳаракат кўникмаси ва малакаларини эгаллашга қаратилган ҳолда танланди .

Бошланғич синф ўқувчилари жисмоний тарбия жараёнига тезкорликни ривожлантиришга қаратилган қуйидаги ҳаракатли ўйинлар комплекси киритилди ва асосий эътибор мана шу ўйинларга ҳамда тезкорлик сифатига қаратилди:

-“Қувлашмачоқ”,

- “Ғозлар ва оққушлар”
- “Ўз байроқчасига”
- “Оқ айиқлар”
- “Номерларни чақириш”
- “Кун ва тун”
- “Югуриш эстафетаси”
- “Овчилар ва ўрдаклар”
- “Хужум”
- “қарама-қарши томонга югуриш эстафетаси”
- “Қутқариш ва югуриб ўтиш ўйини”
- “Оқ теракми кўк терак ”
- “Баландликка сакраш ўйини ”
- “Кетма-кет сакраш”
- “Сакровчилар ва тутувчилар”
- “Узоқдан нишонга отиш” ўйини
- “Тўсиқли эстафета”
- “Кучли отиш”
- “Бўш жой ”
- “Қарғалар ва чумчуқлар”
- “Бўри ўрада ”
- “Байроқчалар учун кураш”

-Тадқиқот якунида биз томондан қўлланган восита ва усуллар ўқувчиларнинг жисмоний тайёргарлигига қанчалик таъсир этганлигини аниқлаш мақсадида 3х10 метрга моқисимон югуриш

(сония), юқори стартдан 30 метрга югуриш (сония) тести бўйича қайта тестлар олинди ва қуйидаги натижаларга эга бўлдик.

Жадвал-3.2.1. I - IV синф ўғил ва қиз болаларнинг жисмоний тайёргарлиги

№	Тестлар	Жин си	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.	Моқисимон 3x10м. югуриш (сон.).	Ў	12	9,8±1,22	11	9,5±1,49	13	8,6±1,15	12	8,0±1,64
2	Юқори стартдан югуриш 30 м. (сон.)			7,9±1,36		7,3±1,61		7.0±1,05		6,3±1,24
1.	Моқисимон 3x10м. югуриш (сон.).	Қ	16	10,4±1,69	17	9,9±1,30	14	9,6±1,40	15	8,8±1,50
2.	Юқори стартдан югуриш 30 м. (сон.)			8,0±1,12		7,6±1,81		6,8±1,19		6,3±1,29

Жадвалдан кўриниб турибдики, моқисмон 3x10м. югуришда натижа 1-синф болаларида 1секундга, қизларда 0.8 секундга, 2-синф болаларида 0,8 секундга, қизларда эса 0.9 секундга яхшиланди. Шу тест бўйича 3-синф ўғил болаларида 1,2 секундга, қизларда 0,8 секундга, 4-синф ўқувчиларида эса ўғил болаларда 1 секундга ва қизларда 0.9 секундга яхшиланди.

30 метрга юқори стартдан югуришда 1-синф ўғил болалари натижани 0.9 секундга, қизлар 0,5 секундга, 2-синф ўғил болалари 1.2 секундга, қизлар 0,8 секундга яхшилаган бўлса, бу тест бўйича 3-синф ўғил болалари 0,8 секундга, қизлар 0,9 секундга, 4-синф болалари 1 сек, қизлар эса 0.8 секундга яхшилашга эришишди.

Натижаларнинг бундай ўзгаришига қуйидаги ҳолатлар сабаб бўлди деб биламиз:

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

б) ўтказилган педагогик тадқиқот натижаларига кўра шу нарсалар маълум бўлдики, дарс жараёнида қўлланилган ҳаракатли ўйинлар мажмуаси шу гуруҳларда шуғулланган болаларнинг тезкорлик сифат кўрсаткичларига ижобий таъсир кўрсатди.

ХУЛОСАЛАР ВА АМАЛИЙ ТАВСИЯЛАР

1. Бошланғич синф ўқувчилари жисмоний тарбия жараёнига ҳаракатли ўйинларни киритиш тарбия жараёнига ижобий таъсир этиши билан бирга ўқувчиларнинг жисмоний тайёргарлигига , жумладан тезкорлигига самарали таъсир этганлиги аниқланди.

Тадқиқот давомида қулланилган ҳаркатли ўйинлар барча бошланғич синф ўқувчиларида тезкорлик сифатини 0.8секунддан 1.2 секундгача яхшиланганлиги кузатилди.

1-4 синф ўқувчиларнинг жисмоний сифатларини оширишда ҳаракатли ўйинлардан фойдаланиш орқали уларнинг жисмоний тайёргарлигини аниқлаб, ривожланиш жараёнини кузатиш ва ўтказилган тадқиқотларни болаларнинг ёшига қараб қўллаган маъқул. Бунда бошланғич синф болаларини жисмоний тарбиялаш амалиётида фойдаланишда қуйидаги хусусиятларни назарда тутиш керак.

1. 1-4 синф ўқувчиларнинг жисмоний тайёргарлик ва жисмоний ривожланиш даражасини аниқлаб, уларнинг жинси ва ёшига қараб ҳаракатли ўйинларни дарс жараёнида қўллаш яхши натижа беради.

2. Бошланғич синф ўқувчиларининг жисмоний сифатларини ривожлантириш учун ҳаракатли ўйинларга мувофиқ жисмоний машқларни танлаб олиш керак;

3. Бошланғич синф ўқувчиларининг жисмоний тайёргарлик ва жис моний 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. 1-4 синф ўқувчиларнинг жисмоний тайёргарлигини ҳаракатли ўйинлар асосида такомиллаштириш бўйича услубий кўрсатмалар тавсия этиш маъқул.

ФОЙДАЛАНИЛГАН АДАБИЁТЛАР РЎЙХАТИ:

1. Каримов И.А. Биздан озод ва обод Ватан қолсин. – Т.: Ўзбекистон, 1994.-300 б.
2. Каримов И.А. Тарихий хотирасиз келажак йўқ //Мулоқот. –Т.: 1998.- №5. -Б.1-6.
3. Каримов И.А. Ўзбекистон ХХІ аср бўсағасида хавфсизликка таҳдид, барқарорлик шартлари ва тараққиёт кафолатлари. – Т.: Ўзбекистон, 1997. – 326 б.
4. Ўзбекистон Президентининг “Ўзбекистон болалар спортини ривожлантириш жамғармасини тузиш тўғрисида”ги // Халқ сўзи.-2002.- 24 октябр.
5. Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг “Ўзбекистон болалар спортини ривожлантириш жамғармаси фаолиятини ташкил этиш тўғрисида”ги // Халқ сўзи.-2002.-31 октябр.
6. Баркамол авлод Ўзбекистон тараққиётининг пойдевори. –Т.: Шарқ,1998. - 63 б.
7. Ўзбекистон Республикаси “Таълим тўғрисида”ги қонуни. // Туркистон.- 1997. - 1 октябр.
8. Абдуллаева М. Болалар ўйинларида ўзаро муносабатлар //Бошланғич таълим.- Тошкент, 2000. - №3.-Б. 47-48 .
9. Абдурахмонов И.Р. Узбекские народные игры.: Т.: Автореф.дис.... канд. фил. наук.- Т., 1997. -24 с.

10. Айрапетьянц Л. Р., Годик М. А. Спортивные игры .- Т.: Ибн Сино, 1991.-41с.
11. Атоев А.К., М. Носиров. Жисмоний тарбия ва шахсни ахлоқий тарбиялаш. –Т.: 1993,-143 с.
12. Бондаревский Е. Я. Хонкельдиев Ш. Х. Ўқувчи ёшларнинг жисмоний тайёргарлиги. –Т.: Медицина. 1986.-204 б.
13. Дуркин П. Научно методические основы формирования у школьников интереса к физической культуре. Автореф.дис....док.пед. наук..-М.: 1994.-45 с.
14. Исломов А. Ўзбек халқ ўйинлари ва уларнинг дарсда қўлланиши // Халқ таълими. –Тошкент.1992.- 4-5. Б.13-14.
15. Йулдошева Р. Ўзбек халқ ўйинларининг тарбиявий аҳамияти. - Т.: Ўқитувчи. 1992 .-78 б.
16. Кадыров Р. Х. Народные подвижные игры- как средство совершенствования содержания уроков физической культуры. Тез. рес. науч.прак. конф.- Джизак. 1991.-С. 63-64 .
17. 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.
18. Матвеев А. П., Мельников С. М. Методика физического воспитания с основами теории: Учебн. пособие для студентов пед. институтов.-М.:Просвещение. 1991,-191 с.
19. Минский Е.М. Игры и развлечения в группе продленного дня. – М.: 1983, -120 с.

20. Насриддинов Ф.Н., Шатерников Э.К. Инсон омилини шакллантиришда жисмоний тарбия ва спорт. –Т.: 1999. -140 б.
21. Насриддинов Ф.Н.,Қосимов А.Ш. Ўзбек халқ миллий ўйинлари. I-тўплам Т.: 1998. -27 б.
22. Расулов О.Т., Пулатов О.О. ва б.қ. Ўзбек миллий ўйинлари...мет.қўл., Т. : ЎзДЖТИ нашр. 1996, - Б.98.
23. Тимофеева Е.А. Подвижные игры с детьми младшего дошкольного возраста. М.: 1986.-132 с.
24. Усмонхўжаев Т.С. 1001 ўйин. - Т.: Ибн Сино.1990, -350 б.
25. Усмонхўжаев Ф.С. Хўжаев Ф. Ҳаракатли ўйинлар. Т.: Ўқитувчи.1992. -180.
26. Хўжаев Ф. Т..Усмонхўжаев. Бошланғич синфларда жисмоний тарбия дарслари (1-синф учун методик қўлланма.) -Т.: Ўқитувчи. 1996, - 183 б.
34. www.UFF.uz
35. www.PFF.uz
36. www.Sportbox.ru
- 37.www.yandex.ru
- 38.www.eyrosport.ru