

**ЎЗБЕКИСТОН РЕСПУБЛИКАСИ ОЛИЙ ВА ЎРТА МАХСУС ТАЪЛИМ
ВАЗИРЛИГИ**

ГУЛИСТОН ДАВЛАТ УНИВЕРСИТЕТИ

ЖИСМОНИЙ МАДАНИЯТ ВА СПОРТ КАФЕДРАСИ

Бердиев Жавлоннинг
594100-жисмоний тарбия ва жисмоний маданият таълими йўналиши бўйича бакалавр
даражасини олиш учун

**“Кичик ёшдаги ўқувчиларда тезлик сифатини ҳаракатли ўйинлар ёрдамида
такомиллаштириш услубияти” мавзусидаги битирув
малакавий иши**

Раҳбар : ўқитувчи Норкулов Ш.

Гулистон– 2018

М У Н Д А Р И Ж А

КИРИШ	3
I БОБ. МАВЗУ ГА ОИД АДАБИЁТЛАР ТАҲЛИЛИ	7
1.1. Спортчиларни тарбиялашда жисмоний ва техник-тактик тайёргарликнинг боғлиқлиги	7
1.2. Тезлик сифати ва уни ривожлантириш масалалари	17
1.3. Тезлик сифатини тарбиялаш услублари ва воситалари	23
II БОБ. ИШНИНГ ВАЗИФАЛАРИ ВА ТАДҚИҚОТ УСЛУБИЯТИ	30
2.1-2.2. Ишнинг вазифалари ва услублари	30
2.3. Тадқиқот объекти, дастури ва уни ташкил қилиш тартиби	32
III БОБ. ТАДҚИҚОТ НАТИЖАЛАРИ ВА УЛАРНИНГ ТАҲЛИЛИ	34
3.1. Кичик ёшдаги ўқувчиларда тезлик сифатини ривожлантириш тажрибасини ўрганиш	34
3.2. Кичик ёшдаги ўқувчиларда тезлик сифатини ривожланганлик даражаси.....	39
3.3. Кичик ёшдаги ўқувчиларда тезлик сифатини танланган ҳаракатли ўйинлар ёрдамида шакллантириш самарадорлиги.....	45
ХУЛОСА ВА АМАЛИЙ ТАВСИЯЛАР	60
ФОЙДАЛАНГАН АДАБИЁТЛАР РЎЙХАТИ	63

КИРИШ

Тадқиқот мавзусининг долзарблиги. Мамлакатимизнинг мустақил тараққиёти даврида барча соҳалар каби жисмоний тарбия ва спорт йўналишида ҳам асрларга тенг ўзгаришлар, буюк ислохотлар, беқиёс бунёдкорлик ишлари амалга оширилди.

Юртбошимиз И.А.Каримовнинг халқчил сиёсати ва унинг бевосита раҳбарлигида амалга оширилаётган бундай сайи-ҳаракатлар албатта, ягона ва энг олийжаноб мақсад – миллат генофондини шакллантириш ва баркамол авлодни тарбиялаш ишларини янада жадаллаштиришга қаратилган бўлмасин, жисмоний тарбия ва спорт, айниқса ўқувчи–болалар спорти масалалари четлаб ўтилмайди. Жумладан «Фарзандларимиз биздан кўра кучли, доно ва албатта бахтли бўлишлари шарт». «Ўзининг саломатлиги ҳақида шахсан ғамхўрлик қилиб бориш маданиятини ёшлиқдан, оила, мактаб, маҳалла, соғлиқни сақлаш тизими, жисмоний тарбия ва спортнинг кўмагида сингдириш керак», «Соғлом авлодни спортсиз тасаввур этиб бўлмайди», «Соғлом авлодни тарбиялаш барчанинг, бутун жамиятнинг, шу юртда яшайдиган ҳар бир инсоннинг асосий иши, инсоний бурчидир».

«Соғлом, билимли ва фидойи фарзандлари бўлган халқ, албатта ўзининг келажагини барпо этади», деб таъкидланган шу ва бошқа кўпдан–кўп иборалар шунчалик шиор эмас, балки давлатимиз раҳбари томонидан қабул қилинган ва айни вақтда амалга оширилиб келинаётган Фармонлар ҳамда Қарорларнинг бош мезонидир.

Маълумки, ушбу концептуал ҳужжатлар (жисмоний тарбия ва спорт тўғрисидаги Қонун – 2000; Ўзбекистонда жисмоний тарбия ва спортни янада ривожлантириш чора–тадбирлари тўғрисидаги Қарор – 1999; Ўзбекистон болалар спортини ривожлантириш жамғармасини тузиш тўғрисидаги Фармон – 2002 ва ҳ.к.) асосида юртимиз ҳудудларида, ҳатто узоқ қишлоқларда ҳам жисмоний тарбия ва спортни ривожлантириш, уни мақоми ва мавқеини кўтариш, машғулот ва мусобақалар ўтказиш учун барча имконият ва шароитлар яратилди, мазкур соҳа бўйича кадрлар тайёрлаш масалаларига устивор аҳамият қаратилмоқда. Шу билан бир қаторда, ҳам жойларда машғулотларни илмий асосда ташкил қилиш, ўқувчи–ёшлар жисмоний ва функционал имкониятларини шакллантиришда жиддий камчиликлар мавжуд.

Кузатувлар шуни кўрсатадики, кўпчилик, мактаб ёшдаги ва ундан катта ёшдаги ўқувчи–ёшлар жисмоний ва функционал тайёргарлиги энг қуйи меъёрий мезонларга ҳам мос келмайди.

Ушбу вазиятни бартараф этиш, болалар соғлиги ва жисмоний қобилиятларини ўстириш барча турдаги спорт машғулотларини илмий асосда режалаштириш ва услубий жиҳатдан тўғри ташкил қилиш зарурлигига эътибор қаратади.

Мазкур битирув ишининг мақсади кичик ёшдаги мактаб ўқувчилари (1–2 синфлар) мисолида тезлик сифатини ўрганиш ва уни танланган ҳаракатли ўйинлар ёрдамида жадал ўстириш имкониятини педагогик тажриба асосида синовдан ўтказишдан иборат.

Тадқиқотнинг объекти – 1-2 синф ўқувчиларининг тезлик сифати.

Тадқиқотнинг предмети – тезлик сифатини ҳаракатли ўйинлар ёрдамида шакллантириш.

Тадқиқотнинг илмий янгилиги. Кичик ёшдаги мактаб ўқувчиларида жисмоний сифатларни ва хусусан тезкорлик қобилиятини стандарт машқлар ва ҳаракатли ўйинлар асосида шакллантириш анъанага айланиб қолган.

Аммо кузатувлар шуни кўрсатадики, тезкорлик сифатини ривожлантиришда унинг таркибий компонентларига (оддий реакция – тезлик, мураккаб реакция – турли йўналишдаги ҳаракатланиш тезлиги, ҳаракат темпи – частота шиддати) алоҳида аҳамият қаратилмайди. Яъни шу тезкорлик сифати компонентларига мос ёки мослаштирилган ҳаракатли ўйинлар табақалаштирилиб қўлланилмайди.

Ўтказилган тадқиқотнинг илмий янгилиги шундан иборатки, тезкорлик сифатининг таркибий компонентларини шакллантиришда мослаштирилган ҳаракатли ўйинларни қўллаш барча турдаги ҳаракат тезлигини янада самаралироқ ривожлантириш имкониятини яратади.

Тадқиқотнинг амалий аҳамияти. Ўтказилган тадқиқот ва педагогик тажриба натижалари кичик ёшдаги мактаб ўқувчиларининг тезкорлик сифатини ривожлантириш амалиётида қўлланилиши мумкин. Тезкорлик сифатини мослаштирилган ҳаракатли ўйинлар ёрдамида ривожлантириш технологиясини ўрта

мактаб ва БЎСМлар жисмоний тарбия тизимига жорий этиш тезкорлик сифати ва унинг таркибий компонентларини танланган спорт тури хусусиятига қараб шакллантириш истиқболини очиб беради. Мазкур илмий ишда қайд этилган статистик кўрсаткичлар, илмий мулоҳазалар, хулосалар ва амалий тавсиялар ўқитувчи-тренерлар фаолиятида услубий манба сифатида тадбиқ этилиши фойдадан ҳоли бўлмайди.

I БОБ. Мавзуга оид адабиётлар таҳлили.

1.1. Спортчиларни тарбиялашда жисмоний ва техник-тактик тайёргарликнинг боғлиқлиги.

Инсон фаолияти қандай мақсад ва мазмун ёки қайси йўналишда ижро этилмасин унинг пировард унумдорлиги ҳаракат самарадорлиги билан боғлиқдир. Ҳаракат самарадорлиги эса ўз навбатида мувофиқ жисмоний сифатлар, ҳаракат малакалари, кўникмалари ва албатта организмнинг функционал имкониятларига асосланади. Кундалик ҳаракат ҳажми ва шиддати инсон саломатлиги, унинг жисмоний ва функционал шаклланишида муҳим аҳамиятга эгадир. Лекин барча ҳаракат турлари, жумладан спорт тўғрақларида ижро этиладиган жисмоний ва техник-тактик машқлар ҳажми ҳамда шиддати шуғулланувчининг функционал имкониятларига мос келиши ёки ҳиёлгина юқори бўлиши лозим. Чунки, биология фанида азалдан ўз исботини топган қонуниятларга кўра, онтогенетик тараққиётининг муайян босқичларида бажариладиган кундалик жисмоний юклама (нагрузка)нинг ялпи таъсир “кучи” организмнинг функционал имкониятларидан доимо юқори бўлса, шу организмда (органлар, мушаклар, томирлар, хужжатлар, тўқималар, юрак, ўпка, талоқ, жигар ва ҳ.) зўриқиш ёки тез толиқиш аломатлари пайдо бўлади. Бундай салбий “излар” одамнинг, айниқса боланинг одатий функционал фаолиятини издан чиқаради, кайфиятни туширади,

уйқуни бузади, пировардида иш қобилиятини сусайтиради ва уни тўлиқ тикланишига тўсқинлик қилади. Агар шундай юкламалар устунлиги бола фаолиятида сурункали қайтарилиб турса, организмнинг нафақат нормал ўсишига таъсир этиши мумкин, балки ушбу юкламалар устунлиги турли функционал “объект”ларда локал ёки глобал патологик асоратлар пайдо бўлишига сабабчи бўлиши эҳтимолдан ҳоли эмас.

Аксинча, кундалик ёки ялпи машғулот юкламалари ҳажми ва шиддати функционал имкониятидан паст бўлса, жисмоний сифатларнинг шаклланиши сусаяди, иш қобилияти кучаймайди. Бинобарин, кундалик ёки ялпи юкламалар, шу жумладан жисмоний тарбия дарслари ва тренировка машғулотларига оид юкламаларни болаларнинг ёши, жинси, жисмоний ва функционал имкониятларига қараб “тўлқинсимон” принципида ошира бориш даркор. Демак, болалар спортга оид машғулотларни ташкил қилишда педагогик ва тиббий назоратга асосланиши соғлом, баркамол авлодни тарбиялаш жараёнининг ажралмас қисмидир. Шундай экан, жисмоний тарбия ва спорт бўйича ўтказиладиган машғулотлар (жисмоний тарбия дарси, тренировка машғулоти, спорт мусобақалари) мазмунини мақсадли режалаштириш ва бошқариш ҳар бир мутахассис (ўқитувчи, мураббий, ташкилотчи, услубчи, йўриқчи) ва раҳбар шахсга қайта маъсулият юклаши, улар жисмоний маданият, жисмоний тарбия, жисмоний ривожланиш, жисмоний тайёргарлик ва спорт масалаларига оид билимларни ўзлаштиришлари, мувофиқ касбий-

педагогик малака ва кўникмаларни пухта эгаллашлари зарурлиги исбот талаб қилмайди.

Алоҳида эътибор қаратиш муҳимки, болалар спортини самарали ташкил қилиш, кўп йиллик спорт тренировкеси жараёнида шуғулланувчилар соғлиги ва уларнинг спорт маҳоратини шакллантира бориш устивор жиҳатдан жисмоний тайёргарлик кўрсаткичларига боғлиқдир.

Жисмоний тайёргарлик ва унинг салоҳиятини ифода этувчи куч, тезкорлик, чаққонлик, чидамкорлик ва эгилувчанлик каби сифатлар илмий объект сифатида азалдан кўздан-кўп тадқиқотчи олимлар диққатини жалб қилиб келган (Л.П.Матвеев, 1999; В.П.Платонов, 1997; М.А.Годик, 2005; Ю.В.Верхошанский, 1988; А.А.Рузиев, 1999; Ф.А.Керимов, 2001; Г.С.Туманян, 1985 ва б.; В.В.Кузнецов, 1975). Уларнинг тадқиқотларида жисмоний сифатларнинг моҳияти, мазмуни, уларни жисмоний тарбия ва спорт ҳамда бошқа жараёнлардаги аҳамияти ва ривожлантириш муаммолари атрофлича ёритилган.

Ушбу муаммолар турли ёшдаги ўқувчи ёшлар ва болалар спорти мисолида ўрганишга қаратилган тадқиқотлар натижалари ҳам талайгина илмий нашрларда ўз ифодасини топган (В.П.Филин, 1974, 1980, 1987; Е.В.Фомин, 1986; Л.В.Волков, 2002; Белиц-Гейман, 1977; В.П.Безверхов, 2004; А.В.Скородумова, 1984).

Таъкидлаш жоизки, жисмоний тарбия ва спорт турлари назарияси ва услубияти бўйича нашр этилган дарслик ҳамда қўлланмаларда жисмоний тайёргарлик тушунчаси – бу муайян

касбий фаолият ёки спорт турида маълум жараён самарадорлигини белгилаб бериш даражасида шаклланган тайёргарлик – иш қобилияти, ҳаракат сифатлари, малакалари ва кўникмаларининг интеграл ифодасини англатади.

Мақсадга мувофиқ режалаштирилган жисмоний тайёргарлик спорт маҳоратини шакллантириш ва мусобақа давомида юксак натижага эришишда ниҳоятда муҳим омиллардан биридир. Лекин, спорт амалиётида ҳар доим ҳам режалаштирилган жисмоний машқлар мувофиқ ҳаракат сифатларини ривожлантиришда кутилган натижани бермаслик ҳолатлари тез-тез учраб туради. Бунинг асосий сабабларидан бири машғулотларда қўлланилган у ёки бу жисмоний машқларнинг ҳажми ва шиддати ҳамда ушбу кўрсаткичларни шуғулланувчилар организмига таъсир этиш даражаси (организмни нагрузкага бўлган ақс жавоби-реакцияси) объектив равишда баҳоланмаслигидадир. Шунинг учун ҳам ўқув-тренировка жараёнида қўлланилаётган жисмоний нагрузка (жисмоний машқлар)нинг шуғулланувчилар организмнинг функционал имкониятларига мувофиқлиги эътиборга олинishi шу нагрузкани мақсадга мувофиқ режалаштириш имкониятини яратади.

Малакали спортчиларни тайёрлашда ҳаракат функциясининг икки, бир-бирига узвий боғлиқ томонига алоҳида эътибор қаратилади:

- спортчини техник-тактик малакаларга ўргатиш ва уларни такомиллаштириш;

- спортчи жисмоний сифатларини танланган спорт тури хусусиятига мувофиқ равишда тарбиялаш.

В.Н.Платоновнинг (1986) фикрича, умумий жисмоний тайёргарлик тушунчаси бу спортчининг ҳаракат сифатларини ҳар томонлама (гармоник равишда) ривожланганлик даражасини англатади. Масалага шу тарзда ёндошиш оддий инсон соғлигини (спортчини ҳам) шакллантириш нуқтаи назаридан мақсадга мувофиқдир. Албатта, “Катта” спортда бу ҳам зарур. Лекин, бундай амалиёт ва шунга асосланган тренировка услубияти малакали спортчиларни тайёрлаш ҳамда юксак мусобақа натижасига эришиш самарасини сусайтириш эҳтимолдан ҳоли эмас. Чунки, ҳар бир спорт турининг ўзига хос ва ўзига мос хусусиятлари мавжудлиги туфайли бир спорт турида кўпроқ куч-тезкорлик сифати устун турса, иккинчи бир спорт турида чидамкорлик сифати етакчи ролни ўйнайди ёки учинчи бир спорт турида эгилувчанлик сифати асосий аҳамиятга эга бўлади. Аммо, қайд этилган фикрдан муайян спорт турида маълум жисмоний сифат жуда зарур, бошқаси эса муҳим эмас деган хулоса келиб чиқмайди. Аксинча, ҳар бир сифатнинг муайян спорт вазиятида озми-кўпми, лекин муҳим “улуши” мавжуд бўлади.

Юқорида қайд этилган фикр ва мулоҳазалар спортнинг кураш турларида, айниқса, яққол кўзга ташланади.

Сўнги йилларга келиб олимлар ўртасида малакали спортчиларни тайёрлашда жисмоний тайёргарликни ўрни, жумладан жисмоний сифатларнинг бир-бирига узвий боғлиқлиги ҳамда уларни спорт маҳоратига бўлган таъсири ҳақидаги муаммолар тобора катта

қизиқиш уйғотиб бормоқда (Л.П.Матвеев, 1999; В.М.Зациорский, 1970; М.А.Годик, 2005).

Спорт амалиётида (касбий амалиётида ҳам) жисмоний тайёргарлик, одатда, икки бир-бирига чамбарчас боғлиқ бўлган – умумий ва махсус жисмоний тайёргарлик турларига бўлинади.

Ҳаёт давомида инсон соғлиги унинг ақлий ва жисмоний фаоллиги, кўп йиллик спорт тренировкеси давомида спорт маҳоратининг шакллана бориши устивор жиҳатдан шу икки тайёргарлик турлари мазмуни ва даражаси билан белгиланади.

Жисмоний тарбия ва спорт машғулотларида қўлланиладиган асосий мақсад – соғлиқни мустаҳкамлаш ҳамда юқори спорт натижаларига эришиш аввалом бор ёшлиқдан бошлаб умумий жисмоний сифатларни ривожлантириш муҳимлигига эътибор қаратади. Аксарият олимларнинг таъкидлашича, муайян спорт тури бўйича мунтазам ўтказилиб бориладиган ҳамда ҳажм, шиддат ва мазмун жиҳатдан тўғри ташкил қилинган машғулотлар болалар ва ўсмирлар организмига ижобий таъсир кўрсатар экан. Лекин, умумий жисмоний тайёргарликка асосланмаган ва тор доирада ихтисослаштирилган машғулотлар салбий оқибатларга олиб келиши кузатилган.

Шунинг учун спорт амалиётида, жумладан теннисчиларни тайёрлашда маромида етказилган жисмоний тайёргарлик техник ва тактик маҳоратни самара шаклланишида муҳим аҳамият касб этади.

Ҳаракат малакалари жисмоний сифат ва қобилиятлар асосида амалга оширилади. Бинобарин, жисмоний ва техник-тактик

тайёргарлик бир-бири билан узвий боғлиқдир. Шундай экан бу икки турдаги тайёргарлик жараёнини назорат қилиб туриш ўқув-тренировка машғулотларини тўғри ташкил қилиш имкониятини яратади.

Шуғулланувчининг жисмоний тайёргарлиги спорт фаолияти учун зарур бўлган жисмоний сифатларни тарбиялашдан иборатдир.

Ёш теннисчилар билан ишлашдаги дастлабки тайёргарлик босқичида ҳар томонлама жисмоний тайёргарликни эгаллашга, соғлиқни мустаҳкамлаш, хилма-хил кўникма ва малакаларни эгаллаб олишга, теннис ўйини техникаси ва тактикасининг бошланғич асосларига ўргатишга қаратилган воситалар комплексидадан фойдаланиш мақсадга мувофиқдир.

Педагогик назорат шуғулланувчиларнинг жисмоний, техник ва тактик тайёргарлигини аниқлашнинг асосий шаклидир. Педагогик назорат тренер ва шифокор томонидан олиб борилади. Бунда ўтказилган машғулотларнинг мазмуни, ҳажми ва шиддати ҳисобга олинади ҳамда тренировка режаларининг бажарилиши таҳлил қилинади. Қуйидагиларни таҳлилдан ўтказиш тавсия этилади.

- жамоаларнинг тренировка режалари ва уларнинг бажарилиши;
- машғулот воситалари, шакллари ва услубияти ҳамда уларнинг машғулотларда қўлланилиши;
- шуғулланувчилар жисмоний сифатларининг қай даражада ошганлиги, техника ва тактикасидаги ўзгаришлар;

- шуғулланувчиларнинг соғлиги ва функционал имкониятларининг ўзгариши.

Машғулот режаларининг бажарилишини ҳисобга олиш журналлари, кундаликлари конспектлар бўйича ва тренировкаларни кузатиш йўли билан аниқланади. Машғулот воситалари, унинг шакли ва усуляти ҳамда уларнинг қўлланилиши машғулот жараёнидаги педагогик кузатишлар йўли билан ҳамда тузилган режаларни таҳлил қилиш ёрдамида аниқланади.

Жисмоний, техник ва тактик тайёргарликнинг қай даражада ривожланганлигини назорат-синовлар, ўйин натижаларига қараб аниқланади.

Теннисчилар тренировкасини педагогик жиҳатдан назорат қилиш учун назорат машқлар комплекслари ва тестлар тузилади. Бунда ҳаракат сифатларининг ҳам умумий, ҳам махсус ривожланишига баҳо бериш учун бажариладиган машқлар олинади.

Жисмоний сифатларнинг махсус ривожланишидаги ўзгаришларни баҳолаш учун олинadиган машқлар шаклан асосий спорт ҳаракатларига яқин бўлиши керак.

Тестлар бир муддатда ва имкон борича бир шароитда ўтказилади. Тестлар комплекслари ва синовларини ўтказиш шароитини тез-тез ўзгартириш тавсия этилмайди. Уларни тез-тез алмаштириш тренер – педагогнинг тест давомида кўрсатилган натижаларни таққослаш имконидан маҳрум қилади (М.А.Годик, 2005).

Тренировкага стимул бериш учун назорат машқлар комплексларини жорий қилиш билан бир қаторда меъёрий талаблар ҳам жорий этилади.

Назорат машқларига оид меъёрлар теннисчилар ёшига, жинсига ва маҳорат даражасига мувофиқ равишда дифференциацияланади.

Шуғулланувчиларнинг техник ва тактик тайёргарлигини қуйидагича кузатиб бориш мумкин:

1. Шуғулланувчиларнинг мусобақада фаоллик ва ишчанлик кўрсатиши. Мусобақада бажарган ишлари (югуриш, сакраш, техник ва тактик ҳаракатларнинг бажарилиши)га қараб баҳо берилади.
2. Ҳаракат кўникмаларининг барқарорлигини назорат қилиш қўшимча кўникма барқарорлигининг бузилиш характери, бузилиш вақти ва оқибатлари, бузилишга сабаб бўлган вазият ва омиллар ўрганилади.
3. Мақсадга мувофиқ равишда бажарилган ҳаракатлар сони.

Ўқув тренировка жараёнини самарадорлигини ошириш учун уни кўп жиҳатдан комплекс назорат қилиш дастури ишлаб чиқилмоғи зарур бўлади.

Босқичма-босқич назорат қилиш бу теннисчиларнинг ҳар бир тайёргарлик босқичининг боши ва охиридаги тайёргарлигини баҳолашдир.

Жорий назорат қилишда ойлик ва ҳафталик цикллардаги машғулотлар натижасида рўй берадиган физиологик, биохимик,

психологик ўзгаришлар ва нагрузкаларнинг миқдори ҳамда йўналиши баҳоланади.

Тезкор назорат қилиш ёрдамида машқларнинг ҳажми ва шиддати, уларнинг дозаларга бўлиниши ва таъсир қилиши, машғулотларда машқлар билан дам олишнинг тўғри алмаштириб турилиши, бажарилиш самарадорлиги, техник ва тактик ҳаракатларнинг ишончлилиги баҳоланади (П.Филин, 1974, 1980, 1987; Е.В.Фомин, 1986; Л.В.Волков, 2002; Белиц-Гейман, 1977; В.П.Безверхов, 2004; А.В.Скородумова, 1984).

Жисмоний тайёргарликни аниқлаш учун назорат машқлари:

1. Югуриш 30; 60 метрларга.
2. Эстафета югуришлари.
3. Тўсиқлар оша югуриш.
4. Мокисимон югуришлар.
5. Кросс югуришлар.
6. Турган жойида узунликка сакраш ва кўп сакрашлар.
7. Турган жойидан баландликка сакраш.
8. Югуриб келиб узунликка ва баландликка сакраш.
9. Ирғитишлар (копток, тўлдирма тўп, найза, граната).

Жавоб ҳаракати реакциясини аниқлаш учун назорат машқлари:

1. Старт чизиғидан турли ҳолатларда (ён томон билан, орқа билан, қўлларга таяниб ётган ҳолда, ўтирган ҳолда) 5; 10; 15 метрга тезланиб югуриш.
2. Комбинацияланган мокисимон югуриш (бошланишида оддий югуриш, қайтишда орқа билан).

3. Сигналар бўйича (олдиндан белгиланган ҳолда) ҳаракатларни ўзгартириб югуриш.
4. Тўп билан тўғри ва турли йўналишда югуриш.
5. Ҳаракатли ва миллий ўйинлар.

1.2. Тезлик сифати ва уни ривожлантириш масалалари.

Ҳаракатли ўйинлар инсоннинг ҳаётий фаолиятида муҳим кашф этади. Стандарт мазмундаги вазифа кўрсатма ёки меҳнат ва спорт машқларни бажариш кишини тез толиқтиради. Лекин, шундай вазифа ва машқларни ўйин жарёнида ижро этиш одамнинг рухиятига ижобий таъсир этиб, чарчаш муддатини орқага суради. Шунинг учун спорт машғулотида, айниқса ёш спортчиларни дастлабки тайёрлашда турли мазмунга хос ҳаракатли ўйинлардан фойдаланиш алоҳида амалий аҳамиятга эгадир.

Ўйинлар ўзининг ҳаммабплиги, кўп функционаллиги ва кенг таъсирчанлиги билан хилма-хил тоифаларга бўлинади. Жумладан, жисмоний сифатларни, нутқни, талаффузни, мерганликни, тадбиркорликни, ҳисобни ва ҳоказо хислатларни ривожлантирувчи ўйинлар шулар жумласига киради. Лекин, қандай ўйин бўлмасин, унда ҳаракат элементи ёки ҳаракатлар мажмуаси мавжуд бўлади. Ҳаракатли ўйинлар ўз мазмуни ва моҳияти жихатидан спорт ўйинларида тубдан фарк килади. Ҳаракатли ўйинлар спорт ўйинлари каби махсус тайёргарлик, муайян мусобақа қоидаси, спорт кийими, муддати, майдони, иштирокчилар таркиби каби аниқ чегараланган

меъерий омилларни талаб қилмайди. Фақат биттагина ҳаракатли ўйинни турли жойда, вақт давомида, кийимда, таркибда (сони жиҳатдан) ўйнаш мумкин. Энг муҳим ҳаракатли ўйин давомида кузатиладиган эркин ва ихтиёрий ҳаракатланишлар (ностандарт ҳаракат йўналиши, қичқирик, хушчақчақлик ва ҳоказо) ижобий эмоционал ҳолатни юзага келтиради. Ушбу ҳолат эса ўз навбатида спорт машғулотида тезроқ вужудга келадиган чарчаш асоратларини «четлаб» ўтишга ёки кечроқ пайдо бўлишига ёрдам беради.

Хулоса қилиб айтганда, юқорида қайд этилган ҳаракатли ўйинларга хос назарий мулоҳазалар уларнинг жисмоний тарбия ва спорт борасидаги салоҳиятини белгилаб беради. Демак, ёш спортчиларни тайёрлашда ҳаракатли ўйинларни, жумладан халқ миллий ўйинларининг аҳамияти беқиёсдир.

Маълумки, ҳаракатли ўйинлар турли халқ ва элатларнинг расм-русуми, удуми, анъаналари ҳамда этногенетик хусусиятларини ифодалайди. Шунинг учун ҳам бундай ҳаракатли ўйинларни кўпинча халқ ўйинлари деб юритилади.

Қадимги мутафаккир–олимлар ва педагоглар инсонда саҳийлик, ростгўйлик, ватанпарварлик ҳиссиёти, рақибга нисбатан ҳурмат ва табиатни эъзозлаш каби хислатларни айнан миллий ўйинлар таъсирида тарбиялаш имкони юқори эканлигини эътироф этганлар. Бу борада, айниқса ўзбек халқ ҳаракатли ўйинларни турли ҳаётий муҳим одатларни, малака ва кўникмаларни шакллантириш қудратига эгадир. Халқ ўйинлари шу халқнинг кашфиётидир. Шунинг учун

ушбу ўйинлар унинг онгида, рўзгор ишларида, оила ва маҳалла тарбиясида фаол ўрин эгаллайди.

Ҳаракатли ўйинлар, шу жумладан халқ миллий ўйинлари ноёб кадрият сифатида фақатгина мамлакатимиз ўз мустақиллигига эришгандан кейингина қайта тикланиб, ҳозирги кунда аҳоли, айниқса ўқувчи ёшлар ўртасида кенг ва жадал оммалашиб бормоқда. Халқ ҳаракатли ўйинлари илмий объект сифатида борган сари тадқиқотчи олимлар эътиборидан мустаҳкам ўрин эгалламоқда.

Сўнги йилларда спортчиларни тайёрлаш, ҳаракат малакалари ва жисмоний сифатларни шакллантиришда ҳаракатли ўйинлар ўта самарали восита эканлигини исботловчи талайгина илмий адабиётлар нашр этилган (Л.В.Былеева, И.М.Коротков 1982; И.М.Коротков, 1988; М.С.Бриль, 1980; Т.С.Усманхуджаев, Ф.Х.Хужаев, 1990, 1992; А.И.Лисица 1991; Т.С.Усманхуджаев, Х.А.Мелиев, 2000; В.В.Кузин, С.А.Полиевский, 2000; Ф.А.Керимов, Н.Ю.Супов, 2003).

Л.В.Былеева ва И.М.Коротков (1982)ларнинг фикрича, замонавий спорт ўйинларида жисмоний сифатлар, техник ва тактик маҳоратни шакллантириш учун ўйин услубларидан қанчалик кўп ва моҳирона фойдаланилса, шунчалик мувофиқ спортчиларнинг қобилиятлари ва маҳорати юқори савияда бўлиши мумкин. Тўғри бир қараганда спорт ўйинлари ўзи ўйинлардан иборат бўлиб, яна турли ўйинлардан фойдаланиш «ортиқча юкдай» кўринади. Лекин, бундай тушунча батамом нотўғри. Чунки, педагогика, физиология ва психология фанларига оид илмий маълумотларга асосан жисмоний сифатлар, техник–тактик малакалар ва бошқа қобилиятларни

ривожлантиришда анъанавий ихтисослаштирилган ва стандарт машқларни қўллаш, айниқса дастлабки ўргатиш жараёнида ёш шуғулланувчиларни тез чарчашига қизиқишини сусайишига олиб келади.

Ҳаракатли ўйинлар эса, аксинча, боланинг эмоционал ҳолатига ижобий таъсир кўрсатади, чарчаш аломатларининг вужудга келиши «орқага» сурилади, энг асосийси боланинг ирсий (генетик) қобилиятлари ҳамда янги ҳаракат малакалари пайдо бўлиши мумкин (И.М.Коротков, 1971, 1979; А.И.Лисица, Т.С.Усманходжаев, 1985; М.Н.Жуков, 2003; И.Власюк, 2005 ва бошқалар). Агар, волейбол ўйинига мос ҳаракатли ўйинлар саралаб олинса ва бу ўйинлар волейбол тўпи билан ижро этилса самара янада юксакроқ бўлади. (М.А.Курбонова, 2003).

Бундай ўйинларга масалан, «Тўп узат – ўтир», «Тўп ўзатиб эстафета югуриш», «Тўпга тўсиқ қўй» ва бошқа шунга ўхшаш ўйинларни киритиш мумкин.

Спортчиларнинг жисмоний ва техник тайёргарлигини шакллантиришда ҳаракатли ўйинларнинг аҳамияти ва уларнинг афзаллиги қатор илмий–услубий адабиётларда қайд этилган (А.И.Лисица, 1991; Л.В.Былеева, И.М.Коротков, 1982; И.М.Коротков, 1971; Ф.А.Керимов, Н.Ю.Супов, 2003; К.Фопель, 2005 ва бошқалар).

А.И.Лисица (1991)нинг фикрига қараганда, ҳаракатли ўйинларни нафақат жисмоний сифатларни муваффақиятли шакллантиришга қодир, балки аниқ мўлжалга олиш, аниқ ҳаракат, диққат каби ҳислатларни ҳам самарали ривожлантириш мумкин.

Шундай ихтисослашган ўйинлар борки, уларни мунтазам қўллаш натижасида ёш спортчиларнинг махсус жисмоний сифатлари ва техник тайёргарлигининг тараққий этиши сезиларли даражада анча осон кечади (Л.В.Коротков, И.М. Коротков, 1982; М.Н.Жуков, 2003; И.Власюк ва хоказо).

Ф.А.Керимов ва Н.Юсупов (2003)лар эса курашчиларни тарбиялашга оид яккама–якка «кураш» элементи мавжуд ўйинларни саралаб олиб, уларнинг самарадорлигини аниқлаб беришган.

Волейбол бўйича етакчи мутахассис олимлар Э.К.Ахмеров (1985) ва Фурманов (1979)лар волейбол малакалари техникасига ўргатишда ва жисмоний ҳамда техник тайёргарликни дастлабки шакллантиришида волейбол ўйини хусусиятига яқин бўлган махсус ҳаракатли ўйинлардан фойдаланиш афзаллигини исботлаб берганлар.

Ҳаракатли ўйинлар бўйича Ўзбекистонда етакчи мутахассис–олимлар Т.Усманходжаев ва Ф.Хужаевлар (1992) турли йўналишдаги ҳаракатли ўйинларни ташкил қилиш ва ўтказиш масалаларига оид қатор тавсиялар бериб ўтишган. Жумладан, уларнинг фикрича ҳаракатли ўйинларни ташкил қилиш ва ўтказишда бир қатор масалаларга эътибор бериш мақсадга мувофиқ.

1. Ўқувчиларнинг жисмоний баркамоллиги, саломатлигини яхшиланишига, чиниқишига, тана аъзолари ва умумий иш қобилиятининг ўсишига ёрдам бериш;

2. Эркин ҳаракат қила олиш имконини бера оладиган билимлар ва ҳаётий зарур ҳаракат малакаларини шакллантириш;

3. Рухий, ақлий, касбий ва иродавий сифатларни ривожлантириш;

4. Умумий ва махсус жисмоний сифатларни тарбиялаш;

5. Жасурлик, зукколик, тадбиркорлик хислатларини ривожлантириш шулар жумласидандир.

Муаллифлар турли синф ўқувчиларига мос ўйинлар, йилнинг турли фаслларида, кундузги ва кечқурун ўйнайдиган ўйинларни саралаб беришган ва уларнинг моҳиятини ёритишга муваффақ бўлишган. Энг асосийси, ушбу мутахассислар мактаб спорт секцияларида, жумладан спорт ўйинлари билан шуғулланувчи болаларга «Мушук ва сичқон», «Бўш жой», «Қозик», «Бўри зовур ичида» каби ўйинлардан фойдаланиш мақсадга мувофиқ деб таъкидлайдилар.

Ю.Н.Клешев ва А.Г.Фурманов (1979)лар ёш волейболчилар техник тайёргарлигини шакллантиришда ўйин методидан фойдаланиш техник маҳоратни нисбатан тезроқ ва пухтароқ ўзлаштириш имконини беради деб эътироф этадилар.

Юқорида таҳлил этилган илмий ва услубий адабиётлар ёшлиқдан бошлаб жисмоний тайёргарликни ривожлантира бориш, нафақат болаларни чиниқтиришда, уларнинг соғлигини мустаҳкамлашда муҳим аҳамиятга эга эканлигини исботлаб бераяпти, балки уларни спортга бўлган қизиқиши ортишига, спорт машғулотларида ўргатиладиган техник–тактик малакаларни тезроқ ўзлаштиришларига имкон яратишини кўрсатиб берди.

Ўз навбатида ёш болалар жисмоний сифатларини самарали шаклланишида ҳаракатли ўйинларни ўта самарали восита эканлигини очиб берди. Лекин ушбу адабиётлар шарҳидан кўриниб турибдики, малакали волейболчиларни тайёрлашда, айниқса уларнинг кучга оид қобилиятларини шакллантиришда махсус ёки мослаштирилган ҳаракатли ўйинлар ва ўйин машқларидан фойдаланиш масалалари жуда саёз ёритилган.

1.3. Тезлик сифатини тарбиялаш услублари ва воситалари.

Спорт амалиётида турли мазмунли тезкорлик сифатларини мақсадга мувофиқ шакллантира бориш юқори натижаларга эришиш гаровидир.

Барча спорт турларида (енгил атлетика турлари, сузиш, бокс, спорт ўйинлари ва ҳ.к.) ҳаракат техникасига ўргатиш муайян тасниф ва тартиб асосида амалга оширилади. Жисмоний имкониятларни шакллантириш жараёни дастлабки тайёргарлик босқичидан бошлаб, токи маҳоратни такомиллаштириш босқичигача давом этади.

Маълумки дастлабки тайёргарлик босқичида спорт малакаларига ўргатиш самарадорлиги устивор жиҳатдан шуғулланувчи болалар жисмоний тайёргарлигига боғлиқдир (В.П.Платонов, 1997, Ю.В.Верхошанский, 1988; Л.П.Матвеев, 1999; Ж.Н.Холодов, В.С.Кузнецов, 2000; В.Н.Курьсь, 2004; М.А.Годик, 2005 ва б. 1999).

Маълумки, спорт билан шуғулланишни энди бошлаган болаларда дастлаб умумий жисмоний сифатларни ривожлантириш даркор,

сўнгра аста–секин махсус жисмоний сифатлар ривожлантирилади. Умумий жисмоний тайёргарлик ҳақида гап кетар экан, бу борада В.Н.Платонов (1986)нинг мулоҳазалари алоҳида аҳамият касб этади. Унинг фикрича, умумий жисмоний тайёргарлик тушунчаси – бу спортчининг ҳаракат сифатларини ҳар томонлама ривожланганлик даражасини англатади. Масалага шу тарзда ёндошиш оддий инсон соғлиғини (спортчини ҳам) шакллантириш нуқтаи назаридан мақсадга мувофиқдир.

Албатта, «катта» спортда бу ҳам зарур. Лекин, фақат бундай амалиёт ва шунга асосланган тренировка услубияти таяниш малакали спортчиларни тайёрлаш ҳамда юксак мусобақа натижасига эришиш самарасини сусайтиришга олиб келиши мумкин экан.

Чунки, ҳар бир спорт турининг ўзига хос ва ўзига мос хусусиятлари мавжудлиги туфайли бир спорт турида кўпроқ куч–тезкорлик сифати устун турса, иккинчи бир спорт турида чидамкорлик сифати етакчи ролни ўйнайди ёки учинчи бир спорт турида эгилувчанлик сифати асосий аҳамиятга эга бўлади. Аммо, қайд этилган фикрдан муайян спорт турида маълум жисмоний сифат жуда зарур, бошқаси эса муҳим эмас деган хулоса келиб чиқмайди. Аксинча, ҳар бир сифатнинг муайян спорт вазиятида озми–кўпми, лекин муҳим «улуши» мавжуд бўлади. Шундай экан, жисмоний тайёргарликни белгиловчи ҳаракат сифатларини дастлаб тайёргарлик босқичидан бошлаб ривожлантириш, кейинги босқичларда (ўқув–тренировка, спорт маҳоратини такомиллаштириш босқичлари) эса мазкур сифатларни танланган спорт тури хусусиятига

ихтисослаштириб шакллантира бориш болалар спортини ташкил қилишнинг муҳим шартларидан бири бўлиши лозим. Аммо, ўқувчи ёшларда, спорт тўғарақларида шуғулланувчи болаларда қайси ёш даврида қандай жисмоний сифатларни ривожлантириш маъқул деган савол туғилади?

Илмий–услубий адабиётларда ушбу савол бўйича турлича фикр ва тавсиялар берилган. Айрим муаллифларнинг маълумотига кўра, 8–9 ёшли болаларда тезкорлик–куч, чаққонлик ва эгилувчанлик сифатларининг яхши ривожланиши кузатилса, тезкорлик ва эгилувчанлик қобилияти – бироз сусаяр экан. 11–12 ёшли болалар машғулотларида тезкорлик–куч ва чаққонликни ривожлантиришга урғу берилиши, 13–14 ёшда кўпроқ тезкорлик ва чаққонлик, 14–15 ёшда тезкорлик ва эгилувчанлик сифатларини ривожлантириш мақсадга мувофиқ деб топилган (В.П.Платонов, 1997; Ю.В.Верхошанский, 1988; В.П.Филин, 1987; В.С.Фарфель, 1975). В.И.Лях, Б.Садовский (1999)ларнинг таъкидлашига қараганда 5-7 ва 7-12 ёшли болаларда турли мазмунли координацион қобилиятларни ривожлантириш энг қулай сенситив давр ҳисобланар экан. Қатор тадқиқотларда куч сифатини ўғил болаларда 16–17 ёшда, қизларда 10–11 ва 16–17 ёшларда ривожлантириш мақсадга мувофиқлиги эътироф этилган (Г.С.Усмонходжаев ва б. 2006).

Маълумки, мушаклар кучи суяк ва мушак тўқималарининг ўсиши, толаларнинг йўғонлашиши, бўғимларнинг ривожланиши билан боғлиқдир. Исбот қилинганки, болаларда 4–5 ёшданок, муайян кўрсаткичларга эга бўлади. М: шу ёшда мушакларни букувчи ва

ёзувчи кучи 5,22–4,61 кг, гавда кучи – 8,17–14,6 кг.ни ташкил этади. 11 ёшдан 14 ёшгача гавдани ёзувчи кучи 72,0 кг.дан 90,8 кг.гача, 14 ёшдан 17 ёшгача – 144 кг.гача ўсади (В.М.Волков, В.П.Фомин, 1983).

Тезкорлик кўрсаткичлари ҳам ёш улғайиши билан тўлқинсимон равишда ўсиб боради. 2–3 ёшда оддий реакция вақти 0,50–0,9 с., 5–7 ёшда 0,30–0,40 с.гача камаяди, 13–14 ёшда эса бу вақт катталарникига тенглашади (0,15-0,20 с.).

Ёшдан ёшга ҳаракат реакцияси ҳам қисқариб боради, ҳаракатнинг максимал частотаси эса ортиб боради. Чаққонлик ва чидамкорлик сифатларни 3–4 ёшдан 16–17 ёшгача 3-4 баробаргача шаклланади (В.С.Фарфель, 1975).

Эгилувчанлик ҳаракатни катта амплитудада бажара олиш қобилиятини англаб, ўғил болаларда, масалан умуртқа эгилувчанлиги, 13–14 ёшгача, қиз болаларда 7–12 ёшгача ортиб бориши кузатилади, кейин эса эгилувчанлик сифати сусая бошлайди. Турли бўғимларда эгилувчанлик ўзига хос кўрсаткичларга эга бўлади. (А.Г.Хрипова, 1978; М.М.Безруких ва б., 2002, В.П.Филин 1987; Л.В.Волков, 2002).

Турли ёшдаги болалар организмнинг ўсиши, унинг функционал имкониятларини шаклланиши ва ҳаракат сифатларининг ривожланиш динамикасини қатор тадқиқотлар асосида ўрганиб келган А.Г.Хрипова (1978) ўз вақтида болаларнинг қуйидаги ёш даврларини ишлаб чиқди:

8–12 ёш – ўғил болалар

8–11 ёш – қиз болалар

13–16 ёш – ўғил болалар

12–15 ёш – қиз болалар

17–21 ёш – йигитлар

16–20 ёш – қизлар

Лекин, жисмоний ва спорт машқларини танлаш ва уларни қўллашда мазкур ёш даврларига принципиал ёндошиш айрим салбий оқибатларга олиб келиши эҳтимолдан ҳоли эмас. Чунки, ҳар бир муайян ёш организм ўзига хос генетик (наслий) қобилиятлар ва ҳаёт давомида орттирган жисмоний – функционал захирага эга бўлади.

Эҳтимол шунинг учун педагогика ва физиология фанида болаларнинг «паспорт» ва биологик ёш тушунчаларига алоҳида урғу берилади. Демак, илмий тадқиқотларни ташкил қилишини танлаш, режалаштириш ва қўллашда ҳам айнан «расмий» ва биологик ёшга аҳамият қаратиш шу жараёнларни бехато ўтказиш имконини беради.

Болалар спорти доирасида ўтказиладиган машғулотлар давомида жисмоний тайёргарликни шакллантириш масалалари ҳар бир спорт тури хусусиятига мос машқларни танлаш ва уларни ўзига хос технологиялар асосида қўллаш зарурлигига эътибор қаратади.

Юқорида қайд этилганидек, ҳар бир спорт турида муайян ҳаракат сифатлари (куч, тезкорлик ёки тезкорлик–куч, чаққонлик, чидамкорлик, тезкорлик–куч чидамкорлиги, эгилувчанлик, координацион қобилиятлар ва ҳ.к.)нинг устунлиги кўзга ташланади.

А.А.Сучилин (1987) ёш футболчиларни тайёрлаш тажрибасини атрофлича ўрганиш натижасида спорт маҳоратини самарали

шаклланиши жисмоний сифатларни ривожланганлик даражасига боғлиқ экан, деган хулосага келди. Муаллифнинг фикрига кўра, футболчининг тезлик–куч сифатларини шакллантиришда ихтисослаштирилган машқлардан фойдаланиш яхши натижа беради. З.Р.Нуримов (2005) малакали футболчиларда гуруҳ бўлиб тактик ҳаракатланиш малакаларини такомиллаштириш масаласига доир тадқиқот ўтказиб, бу борада тезлик–куч сифатларига оид айрим машқларга алоҳида аҳамият қаратган. Жумладан, Тошкентнинг «Академия» жамоаси футболчиларида 30 м.га югуриш - 4,3 с., 5 карра узунликка сакраш – 12,9 м, 7х50 га югуриш – 63,9 с. Айнан шу кўрсаткичлар Ўзбекистон чемпионати совриндорларида 4,2 с.; 13,1 м; 60,5 с натижаларга тенг бўлди.

Эътиборли жойи шундаки, тезлик–куч сифатлари юксак даражада бўлган футболчилар тактик ҳаракатларни унумли – тез ижро этишди ва аксинча тактик ҳаракатларни юқори шиддат билан аниқ ижро этган футболчиларда тезлик-куч сифатлари ҳам юқори даражада ривожлаганлиги маълум бўлди. Ушбу фикр ва тадқиқот натижалари Р.Э.Нуримов, И.А.Кошбахтиев ва Г.М.Сергеев (2005)ларнинг хулосаларида ҳам ўз аксини топган.

Р.Э.Нуримов (2005) ёш футболчиларни техник ва тактик тайёрлаш жараёнини чуқур ва атрофлича таҳлил этиб, жисмоний қобилиятларни, жумладан, тезлик–куч сифатларини тактик–техник тайёргарликка чамбарчас боғлиқ эканлигини эътироф этган. Унинг фикрича, сўнгги йилларда замонавий футболнинг ўта шиддатли даражага кўтарилиши бугунги футболчиларнинг жисмоний

тайёргарлиги, айниқса уларнинг тезлик–куч сифатлари ва чаққонлиги юксак шаклланганлигидадир. Шу билан бир қаторда ёш футболчиларда тезлик–куч сифатларини зўрма–зўраки ривожлантириш, ўта шиддатли ёки катта оғирликлар билан бажариладиган машқларни қўллаш нафақат техник–тактик маҳоратни шаклланишига кескин ҳалақит беради, балки уларни машғулотлардан бездириши мумкин.

Болалар жисмоний зўриқиши, психологик тушқунликка тушиши ва бошқа кўнгилсиз ҳолатлар вужудга келишига сабаб бўлади. Мазкур сифатларни ривожлантиришга қаратилган машқлар ҳажми ва шиддати борган сари тўлқинсимон тарзда оширилиб бориши керак. Бундан ташқари, спорт маҳорати шакллана борган сари тезлик–кучга оид машқлар секин–аста ихтисослаштирилиб борилиши даркор.

II БОБ. БМИ вазифалари, услублари ва педагогик тажрибани ташкил қилиш.

2.1. Тадқиқот ишининг вазифалари.

БМИда қуйидаги вазифалар белгиланди:

1. Мактаб ўқувчилари мисолида жисмоний сифатларни ҳаракатли ўйинлар ёрдамида ривожлантириш тажрибани ўрганиш.

2. Кичик ёшдаги болаларда тезкорлик сифати ва уни махсус ҳаракатли ўйинлар ёрдамида ривожлантириш самарадорлигини аниқлаш.

2.2. Тадқиқот ишининг услублари.

Мазкур вазифаларни ҳал қилиш учун қуйидаги услублардан фойдаланилди:

- мавзуга оид адабиётлар таҳлили;
- сўровнома;
- 3x10 м.га мокусимон югуриш;
- 5 с. давомида ўнг ва чап қўл ҳаракати частотаси;
- белгидан олдинги реакцияни аниқлаш;
- белгидан кейинги реакцияни аниқлаш;
- педагогик тажриба.

Мавзуга оид адабиётлар таҳлили.

Ушбу услуб ёрдамида мавзуга оид илмий ва услубий маълумотлар таҳлил қилинди. Жумладан, тезлик сифати ва уни спорт амалиётидаги ўрни очиқ берилди. Тезкорлик сифатини ривожлантириш муаммолари, услублари ва воситалари ҳамда уларни

қўллаш масалалари ёритилди. Ушбу сифатни ривожлантиришда мусобақа тарзида ўтказиладиган махсус ҳаракатли ўйинлардан фойдаланиш устунлиги кўрсатилди.

Сўровнома. Спорт тўғарақларида шуғулланувчи болалар ўртасида ўтказилган сўровнома жисмоний сифатларни, жумладан тезкорликни ҳаракатли ўйинлар ёрдамида ривожлантириш тажрибасини ўрганиш мақсадида қўлланилди. Сўровнома дастурида қуйидаги саволлар тақдим этилган эди:

1. Жисмоний тарбия (ЖТ) ўқитувчингиз ҳаракатли ўйинларнинг (ХЎ) аҳамияти ҳақида суҳбатлар ўтказадими?
2. ЖТ дарсида ХЎлар қўлланиладими?
3. Катта танаффуслар ёки дарсдан ташқари вақтларда ХЎлар ўтказиладими?
4. Болалар боғчасига қатнаётган даврингизда ХЎлар ўтказилармиди?
5. Жисмоний сифатларни ривожлантирувчи ХЎларни биласизми?
6. Болалар билан тўпланиб мактабда ёки маҳаллада ХЎлар ўйнайсизми?
7. Фақат тезликни ривожлантирувчи ХЎларни биласизми?

Сўровнома 30 нафар кичик ёшдаги мактаб ўқувчилари ўртасида ўтказилди. Жавоблар «Ҳа», «Йўқ» ва «Қисман» вариантлари билан ифодаланди.

3x10 м га моқисимон югуриш.

Ушбу тест «Алпомиш» ва «Барчиной» тест синовлари дастуридан олинди.

5 с. давомида ўнг ва чап қўл ҳаракати частотаси.

Мазкур тест тезкорлик сифатининг компоненти сифатида ҳаракат частотасини аниқлашга мўлжалланган. Тестни бажариш тартиби қуйидагича амалга оширилади: текширилувчи стулда ўтирган ҳолатда стол устига қўйилган қоғозга қалам билан 5 с. давомида максимал марта уради.

Тест ўнг ва чап қўл билан алоҳида бажарилади.

Белгидан олдинги ва кейинги реакция вақтини аниқлаш.

2.3. Тадқиқот объекти, дастури ва уни ташкил қилиш тартиби.

Педагогик тажриба 1–2 синф ўқувчилари (7-8 ёш) ўртасида 3 ой давомида ўтказилди (2013 йил феврал–апрел). Тажрибага ҳар бири 10 нафардан икки гуруҳ – назорат ва тажриба гуруҳлари танлаб олинди. Икки гуруҳ болалари ҳам бир ўқитувчи раҳбарлигида «Алпомиш» тест синовлари дастуридаги тест машқлари (моксимон югуриш – 3x10 м; арғамчида сакраш, кичик тўпни нишонга аниқ улоқтириш; жойдан узунликка сакраш; гимнастик деворга тирмашиб чиқиш, тўп билан бажариладиган ҳаракатли ўйинлар – «тўп ўртада», «оширдингми, ўтир», «ўртага тушар» билан ҳафтасига 3 марта 90 дақиқадан шуғулланишиб келган.

Тажриба гуруҳидаги болаларда қайд этилган ҳаракатли ўйинлар ўрнига қуйидаги ўйинлар қўлланилди:

- «Оқ теракми, кўк терак»;
- «Инсиз қуён»;
- «Ғозлар ва оққушлар»;

- «Ўнг ва чап қўлда (алоҳида) кичик тўпни максимал марта деворга аниқ уриш (30 см оралиқда)»;

- Шу ўйин ўнг ва чап қўлда (алоҳида) теннис столи устида бажариш.

III БОБ. Тадқиқот натижалари ва уларнинг таҳлили.

3.1. Кичик ёшдаги ўқувчилар мисолида жисмоний сифатларни ҳаракатли ўйинлар ёрдамида ривожлантириш.

Жисмоний тарбия дарсларида ва дарсдан ташқари вақтларда ўтказиладиган спорт машғулотида ҳаракатли ўйинлардан фойдаланиш болалар жисмоний сифатларини ривожлантириш ва ҳаракат малакаларига ўргатиш самарадорлигини оширади. Ушбу фикрни қанчалик тўғрилиги I бобда қайд этилган илмий–услубий адабиётлар таҳлили аниқ исбот қилиб беради.

Маълумки, болалар гўдаклигидан бошлаб эркин ҳаракат қилинишни ёқтирадилар. Бундай эркин ҳаракатлар бемақсад бўлмайди. Агар турли–туман ўйинчоқлар (қўғирчоқлар, айиқча, қушча, самолёт, автомобиль, трактор ва х.к.) ҳар хил жойларга сочиб ташланган бўлса, эмакларб юрадиган болалар ҳам ўзи ёқтирган (ранги, тури, катта–кичиклиги) ўйинчоқларни олиш ниятида ҳаракат қиладилар. Демак, жисмоний ёки спорт машғулотларини ташкил қилишда ҳам болаларнинг ёши, жинси, қизиқиши ва бошқа хислатлари эътиборга олиниши лозим.

Спорт тайёргарлиги кўп босқичли мураккаб педагогик жараён бўлиб, машғулотларни илмий асосда ташкил қилинишни тақозо этади. Машғулотларда қўлланиладиган жисмоний ва техник–тактик машқлар шуғулланувчи болаларнинг ёши, жисмоний ва функционал имкониятларига мослаб режалаштирилиши ва қўлланилиши лозим.

Ушбу машқлар сони, шиддати, қайтарилиши ва давом этиш вақти биологик қонуниятларга асосланиши даркор. Агар машқлар юкламаси боланинг имкониятидан ўта юқори бўлса, бундай юклама шу боланинг организмига салбий таъсир этиши мумкин. Аксинча, юклама имкониятдан кам бўлса, шаклланиш жараёни сустлашиши муқаррар.

Айрим тренерлар қисқа муддат ичида жисмоний сифатларни ривожлантиришни жадаллаштириш, тезроқ малакали спортчи тайёрлаш мақсадида махсус ва ихтисослашган машқларни зўрма-зўраки қўллайдилар. Тўғри, айрим ҳолларда, яъни агар боланинг наслий ва индивидуал жисмоний имкониятлари серзаҳира бўлса, бундай бола тез орада яхши спортчи бўлиб етишиши мумкин. Аммо, аксарият ҳолларда бундай катта юкламали машғулотлар боланинг тез чарчаши, зўриқиши, ҳатто унинг касалланишига олиб келиши мумкин.

Спорт амалиётида шундай ҳолатлар ҳам учрайдики, бир-бирига ўхшаш мунтазам бериладиган машқлар спорт билан энди шуғулланишни бошлаган болада қизиқишни сўндиради, унда спортга бўлган ихлос йўқолади, пировардида у спорт билан шуғулланмай қўяди. Шунинг учун ёш спортчиларни тайёрлашда, айниқса дастлабки ўргатиш босқичида, жисмоний сифатларни ривожлантириш, техник–тактик маҳоратни «қисқароқ йўл билан» шакллантиришда ҳаракатли ўйинлардан фойдаланиш ўта фойдали ва муҳим масала бўлиб ҳисобланади. Ана шундай масалалар ҳолатини

ўрганиш учун биз 2, 3 ва 4 синф ўқувчилари ўртасида сўровнома ўтказдик (1-жадвал).

1 - жадвал

Ўқувчилар иштирокида ўтказилган сўровнома натижалари

(n = 30)

т/ р	Саволнома	Ҳа	Йўқ	Қисман
1	ЖТ ўқитувчингиз Ҳўларнинг аҳамияти ҳақида суҳбатлар ўтказадими?	6	20	4
2	ЖТ дарсида Ҳўлар қўлланиладими?	11	7	12
3	Катта танаффуслар ёки дарсдан ташқари вақтларда Ҳўлар ўтказиладими?	12	10	8
4	Болалар боғчасига қатнаётган даврингизда Ҳўлар ўтказилармиди?	24	-	6
5	Жисмоний сифатларни ривожлантирувчи Ҳўларни биласизми?	8	10	12
6	Болалар билан тўпланиб мактабда ёки маҳаллада Ҳўлар ўйнайсизми?	28	-	2
7	Фақат тезлигини ривожлантирувчи Ҳўларни биласизми?	7	17	6

Ўқувчилар иштирокида ўтказилган сўровнома натижалари шуни кўрсатдики, турли мазмун ва моҳиятга эга ҳаракатли ўйинлар респондент болалар ҳаётида, жумладан уларнинг маънавий ва жисмоний тарбиясида тўла-тўқис акс этмас экан. Буни қуйидаги тақдим этилган саволларга олинган жавоблардан билса бўлади.

Саволномада «ЖТ ўқитувчингиз Ҳўларнинг аҳамияти ҳақида суҳбатлар ўтказадими?» - деб қўйилган саволга респондентларнинг фақат 6 нафари ижобий жавоб қайтаришди, 20 нафари «йўқ», 4 нафари эса «қисман» деб фикр билдилар. Агар жисмоний тарбия дарсларида ёки бошқа шароитларда Ҳўлар қўлланилган тақдирда ҳам улар ҳақида етарли назарий билимга эга бўлиш муҳимдир. «ЖТ дарсида Ҳўлар қўлланиладими?» - деган саволга 1 нафар респондент «ҳа», 7 таси «йўқ» ва 12 нафари «қисман» деб жавоб беришди. Болалар билан ўтказилган оғзаки суҳбатларда улар аксарият футбол ва бошқа спорт ўйинлари билан шуғулланишларини билдирдилар.

Афсусланарли жойи шундаки, сўровномада иштирок этган кўпчилик ўқувчилар ҳатто танаффусларда ёки дарсдан ташқари вақтларда ҳам (3 савол) мақсадли ташкил қилинган Ҳўлар билан машғул бўлишмас экан. Респондентларнинг 18 нафари «йўқ» ёки «қисман» деган фикрни ҳимоя қилади. Шу билан бир қаторда 4 саволга берилган натижалардан болаларнинг кўпчилик қисми (24 нафари) болалар боғчасига қатнашган даврларида Ҳўларда муттасил иштирок этишган.

Болаларнинг жавобларига қараганда улар ҳатто қандай мазмунли Ҳўлар қандай сифат ёки хислатларни шакллантиришни ҳам аниқ

фарқлай олмас эканлар (5 савол жавобларига қаранг). Лекин ҳаракатли ўйинларнинг моҳиятини билмасалар-да, деярли барча респондентлар мактабда ёки ўз маҳалларида ҳаракатли ўйинлар билан машғул бўлар эканлар.

Саволнома натижаларидан кўзга ташланадиган яна бир салбий ҳолат бу 7–саволга олинган жавоблардир.

Жумладан “Фақат тезликни ривожлантирувчи Ҳўларни биласизми?” – деб номланган саволга болаларнинг 7 нафаси «ҳа» деб жавоб беришган бўлса, 17 нафари «йўқ», 6 нафари «қисман» деган фикрни билдиришди.

Юқорида қайд этилган сўровнома натижаларидан кўриниб турибдики, кичик ёшдаги ўқувчилар билан ўтказиладиган жисмоний тарбия дарсларида ёки синфдан ташқари тадбир машғулотларида ҳаракатли ўйинлар, шу жумладан миллий ўйинлар ҳақида суҳбат, мулоқот, баҳслар ўтказилмаганлиги аниқланди. Алоҳида таъкидлаш лозимки, сўровномада иштироқ этган 30 нафар респондентлардан фақат 11 нафаригина жисмоний тарбия дарсларида ҳаракатли ўйинлар қўлланилишини толганлар.

Кизиғи шундаки, ҳатто танаффус вақтларида ва дарсдан ташқари шароитларида ҳам болалар билан ҳаракатли ўйинларни ташкил қилиниши фақат 12 нафар респондент «ҳимоя» қилишди. Лекин, болалар ўзлари йиғилиб маҳаллада, мактабдан ташқари жойларда (чўмилиш, тўй–маросимларда) мустақил турли ҳаракатли ўйинлар билан машғулот бўлишларини 28 нафар респондент ёқлади.

Суҳбат ва сўровнома натижаларидан яна шу нарса маълум бўлдики, болалар тезлик сифатини шакллантирувчи махсус ҳаракатли ўйинларни таърифлаб бераолмадилар. Аммо уларнинг кўпчилиги «қувлашмачоқ», «бекинмачоқ», «тортишмачоқ» ўйинлари билан машғул бўлишларини билдирдилар.

Хулоса қилиб шуни айтиш мумкинки, ўрта мактабларда, айниқса қишлоқ ҳудудларидаги мактабларда, айниқса қишлоқ ҳудудларидаги мактабларда миллий ҳаракатли ўйинларга етарли аҳамият берилмас экан.

3.2. Кичик ёшдаги укувчиларда тезкорлик сифатини ривожланганлик даражаси.

Тезкорлик тушунчаси инсонга нисбатан муайян фаолиятни (меҳнат, ҳаракат, машқ, ижод ва ҳ.к.) қисқа муддат ичида ижро этилишини англатади.

Тезкорлик инсонга хос жисмоний (ҳаракат) сифатлар ичида етакчи аҳамиятга эга бўлиб, кундалик ҳаёт ва турмушда, меҳнат, спорт ва ҳарбий жараёнларда фаолият самарадорлигини белгиловчи восита вазифасини бажаради. Тезкорлик уч хил йўналишли ўзига хос компонентлардан иборат бўлади:

- оддий ҳаракат реакцияси;
- мураккаб ҳаракат реакцияси;
- ҳаракат частотаси (ҳаракатни максимал қайтирилиши – темпи).

Оддий ҳаракат реакцияси, масалан қизил, кўк, сарик ва ҳ.к., рангли лампочкалар ёнишига муайян ҳолатда туриб (ўтириб, туриб) реакция қилишни англатади. Оддий реакция инсон ҳаёти давомида, жумладан касбий, аклий жараёнларда, ўй–рузгор ишлари ва ҳоқазо фаолиятларда ўта муҳим аҳамиятга эгадир.

Мураккаб ҳаракат реакцияси тана ҳаракатини турли йўналишларда, турли қўзгаткичларга ёки вазифаларга акс таъсир кўрсатиш қобилиятини англатади.

Мураккаб ҳаракат реакцияси бир вақтни ўзида бир неча қўзгаткичлар (сигналлар, нишонлар, ракиблар ва ҳ.) ичидан зарурини танлаб мувофиқ акс таъсир кўрсатиш билан боғлиқ бўлади.

Ҳаракат частотаси (ҳаракатни максимал давомида қўл, оёк ёки тана билан) максимал марта ҳаракат сонини намойиш этиш билан ифодаланади. Алоҳида шуни таъкидлаш муҳимки, тезлик сифатининг юқорида қайд этилган компонентлари инсоннинг ҳаракат фаолиятида мустақил намоён бўлади ва бир–бири билан умуман боғлиқ эмас. Бошқача қилиб айтганда, масалан, агар оддий ҳаракат реакцияси ҳар куни узоқ вақт машқ қилдирилса, шу реакция кўрсаткичлари ўсиб боради, лекин у мураккаб ҳаракат реакцияни ёки ҳаракат частотасига таъсир этаолмайди, уларни шакллантираолмайди. Бинобарин, тезлик сифатини ривожлантиришда уни хусусияти, йўналиши ва қандай мақсадга қаратилганлигини эътиборга олган ҳолда шу сифатни шакллантирувчи машқлар мувофиқ равишда табақалаштирилиши лозим.

Бизнинг тадқиқотимизда мокусимон югуриш 3x10м, 5 сек. давомида қўл ҳаракати частотаси каби тестлар ёрдамида тезлик сифатининг ҳаракат частотаси компоненти ўрганилган бўлса, ҳаракатланувчи объектга акс таъсир кўрсатиш тести орқали оддий ҳаракат реакцияси ўрганилди.

Олинган натижалар 2 жадвалда келтирилган. Жадвалда қайд этилган индивидуал кўрсаткичларнинг минимал ва маскимал миқдорлари ўртасидаги диапазон (кенглик) тадқиқот иштирок этган 1–2 синф ўқувчиларидан иборат (7-8 ёш) болалар бир–биридан кескин фарқ қилувчи тезкорлик сифати 10,0–13,2 с., 5 с. давомида қўл ҳаракати частотаси бўйича ўнг қўл ҳаракати 25–33 марта, чап қўл ҳаракати 19–27 марта, аниқ белгидан олдин намойиш этилган реакциялар 30–40 м сек., аниқ белгидан кейин намойиш этилган реакциялар 90–350 м сек. кенгликда (диапазонда) ифодаланди.

Биринчи тест бўйича энг яхши кўрсаткичлар А.Ғуломов, Х.Улуғов, У.Исламбеков, И.Довунов, А.Искандаров ва Ш.Е.Нуриллаевларда (10,0–10,8 с) қайд этилган бўлса, энг ёмон кўрсаткичлар И.Отажонов, Х.Турсунов, Г.Муйдинов (13,0–13,2 с.)ларда кузатилди. Мокусимон югуриш бўйича энг тезкор кўрсаткич Л.Искандаровда бўлди.

Кичик ёшдаги болаларда тезкорлик сифатини
ривожланганлик даражаси.

n = 26

Т\р	Текширувчилар	Мокуси мон югуриш 3x10 сек.	5 с. давомида. қўл ҳ-ти частотаси (марта)		Белгидан олдинги реакция (-) м/сек.	Белгидан кейинги реакция (+) м/сек.
			ўнг қўл	чап қўл		
1	Халиков С.	11,4	28	25	160	310
2	Гуломов А.	10,8	31	21	120	270
3	Ахматов И.	11,0	25	22	240	280
4	Илясов О.	12,4	29	22	310	290
5	Отажонов И.	13,0	29	21	180	270
6	Ибрагимов У.	11,2	28	25	330	270
7	Улугов Х.	10,4	27	27	420	260
8	Хамидов С.	12,4	32	22	150	150
9	Аскарров Ж.	11,6	33	23	110	440
10	Исламбеков У.	10,8	26	23	90	350
11	Бектурсунов Н.	12,2	29	20	60	270
12	Турсунов Х.	13,2	30	23	30	260

13	Олимзода А.	12,2	33	26	310	90
14	Алимов Ф.	11,4	27	21	310	200
15	Гофуров И.	11,0	27	23	320	240
16	Илхомов Д.	12,4	28	25	160	250
17	Довулов И.	10,2	31	27	240	260
18	Искандаров Л.	10,0	29	24	200	240
19	Шомансуров Д.	12,6	31	26	30	250
20	Мухитдинов У.	11,6	26	21	120	130
21	Каримов Ш.	11,2	28	23	200	160
22	Анваров К.	10,4	29	24	40	260
23	Нуриллаев Ш.	10,8	32	26	330	250
24	Ходжаев А.	11,8	30	27	230	240
25	Мирзаев Т.	12,2	26	19	180	230
26	Муйдинов Г.	13,0	27	24	100	220
	Min – max	10,0 – 13,2	25 – 33	19 – 27	30 – 420	90 - 350

Бу кўрсаткич бўйича охириги ўрин «сохиби» Х.Турсуновга «насиб» этди (13.3 с).

Ишнинг тест бўйича ўнг қўл ҳаракатининг максимал частотаси 33 мартага тўғри келди, энг кичик кўрсаткич 25 мартани ташкил этди. Ўртадаги фарқ 8 мартага тенг келаяпти. Чап қўл ҳаракати бўйича кўрсаткичлар 19–27 мартани кўрсатиб, фарқ яна 8 мартани ташкил этаяпти. Лекин, агар минимал ва максимал кўрсаткичларни қўшиб,

уларни 2 га бўлсак, вазият қуйидагича бўлади: ўнг қўл – $25+33 = 58:2 = 29$ ва чап қўл – $19+27 = 46:2 = 23$. Демак, ўнг ва чап қўл ҳаракати ўртасида тезкор частота фарқ 6 мартани ташкил этмоқда. Бинобарин ўнг ва чап қўлларнинг мустақил тезкор ҳаракати ўртасида кузатилаётган кўрсаткичлар тезкорлик сифатини маълум асимметрик йўналишда шаклланганлигига эътибор қаратади.

Ҳаракатланаётган объектга (электросекундомер стрелкаси) аниқ (0-ноль белгига) акс таъсир кўрсатиш қобилияти муайян ҳаракатни нафақат тез ёки секин бажарилганлигини ифодалаб берди, балки шу ҳаракатни аниқ ёки ноаниқ ижро этилганлигини кўрсатади. Ушбу тест буйича олинган натижалар шундан далолат берадики, тадқиқотда иштирок этган болаларда бирорта ҳам мақсадли аниқ ва тезкор ҳаракат қайд этилади.

Аниқ объектга нисбатан энг яқин кўрсаткичлар қуйидаги миқдорда кузатилди: белгиланган нуқтадан (объектдан) олдинги реакция 30 м/сек. Ундан кейинги (кеч намойиш этилган реакция) реакция 90 м/сек.ни ташкил этди.

Шошилиб намойиш этилган реакция максимал кўрсаткичи 420 м/сек., кеч қолиб намойиш этилган реакция 350 м/сек. чегарасида қайд этилди.

Юқорида қайд этилган кўрсаткичлар даражаси ва улар гуруҳ ичидаги фарқи катта диапазон билан ифодаланганлигига эътибор қаратади.

Ушбу вазият шундай хулосага олиб келадики, бир хил ёшга мансуб бўлган болаларда қайд этилган тезкорлик кўрсаткичлари

чуқур таҳлил қилиниши зарурлиги ва тезкорлик болаларни саралаб олишда асосан энг яхши кўрсаткичларга таяниш эътиборга олинishi лозим. Ана шундай принципда танлов ўтказиш ва энг яхши кўрсаткичларга эга болаларни спорт тўғарагига қабул қилиш ўқув-машғулот жараёнини мақсадли ва самарали ташкил қилишнинг муҳим шартларидан биридир.

3.3. Кичик ёшдаги болаларда тезкорлик сифатини махсус ҳаракатли ўйинлар ёрдамида ривожлантириш самарадорлиги.

Инсон гўдакликдан бошлаб қўлларни шартсиз ёки мақсадли ҳаракатлантиради; ўтириш, туриш, эмаклаш, осилиш, юриш, югуриш, тўхташ, сирпаниш, ҳатлаш ва ҳоказо кўникмаларни ўзлаштира бошлайди. Ёш улғайиши билан секин-аста ўй-рўзғор, меҳнат ёки айрим касбий малакаларга хос элементларни бажаришга интилади. Бора-бора турли тўғарақларга (муסיқа, бичиш-тикиш, рақс, спорт, рассомчилик ва ҳ.) қатнашиб, муайян кўникма ва малакаларни шакллантиради. Ушбу ҳаракатлар конкрет мақсадга қаратилган бўлиб, вазиятга қараб шу ҳаракатларни маълум тезликда бажариш эҳтиёжи туғилади. Аксарият ҳолларда турли фаолиятларга хос ҳаракатларни юқори тезликда бажариш муҳим аҳамият касб этади.

Тезкорлик сифати, айниқса спорт машғулотларида муҳим аҳамиятга эгадир. Мутахассис-олимларнинг фикрига қараганда,

тезкорлик сифатини ривожлантиришда энг қулай ёш дастлабки болалик ёши (8–12 ёш) бўлиб ҳисобланар экан. Шунинг учун ҳам биз 7–8 ёшли болаларда турли хусусият ва йўналишга хос тезкорлик сифатларини ҳаракатли ўйинлар ёрдамида ривожлантириш самарадорлигини педагогик тажриба асосида ўргандик.

3–жадвалда кичик ёшдаги болаларда тезкорлик сифатини махсус ҳаракатли ўйинлар таъсирида ривожланиш динамикаси қайд этилган. Тезкорлик сифати моқисмон югуриш – 3x20 м; 5 с. давомида қўл ҳаракати частотасини аниқ нуқтада тўхтатиш тезлигини ўлчаш каби тестлар ёрдамида баҳоланди. Жадвладан кўриниб турибдики, педагогик тажрибадан аввал олинган тезкорлик кўрсаткичлари назорат гуруҳида ҳам, тажриба гуруҳида ҳам деярли кескин фарқлар билан ифодаланмади. Чунончи, 3x10 м.га моқисмон югуриш назорат гуруҳида 1,81с., 5 с. давомида қўлнинг ўнг ва чап билак-кафт частотаси мувофиқ равишда 26,12 марта ва 25,09 марта (ўнг қўл), 21,06 ва 20,11 марта (чап қўл), белгидан олдинги реакция – 347,28 м сек. ва 353, 31 м сек; белгидан кейинги реакция – 458, 16 ва 449,31 сек.га тенг бўлди.

Айтиш лозимки назорат ва тажриба гуруҳларида тажрибадан аввал олинган моқисмон югуриш кўрсаткичлари ҳатто «Алпомиш» махсус тестларидаги кўрсаткичлардан ҳам паст миқдорни ташкил этди (9,8 с. – ҳисоб; 9,7 с. – нишон).

5 ой давомида ўтказилган педагогик тажрибадан сўнг эса юқорида қайд этилган кўрсаткичлар икки гуруҳда бир–биридан кескин фарқ билан ифодаланди. Жумладан, 3x10 м.га моқисмон югуриш назорат гуруҳида тажрибадан аввал 11,92 с.ни ташкил этган бўлса, тажрибадан

сўнг бу кўрсаткич 11, 18 с.га тенг бўлди (1 расм). Тезликни ўсиш фарқи 0,74 с.ни ташкил этди.

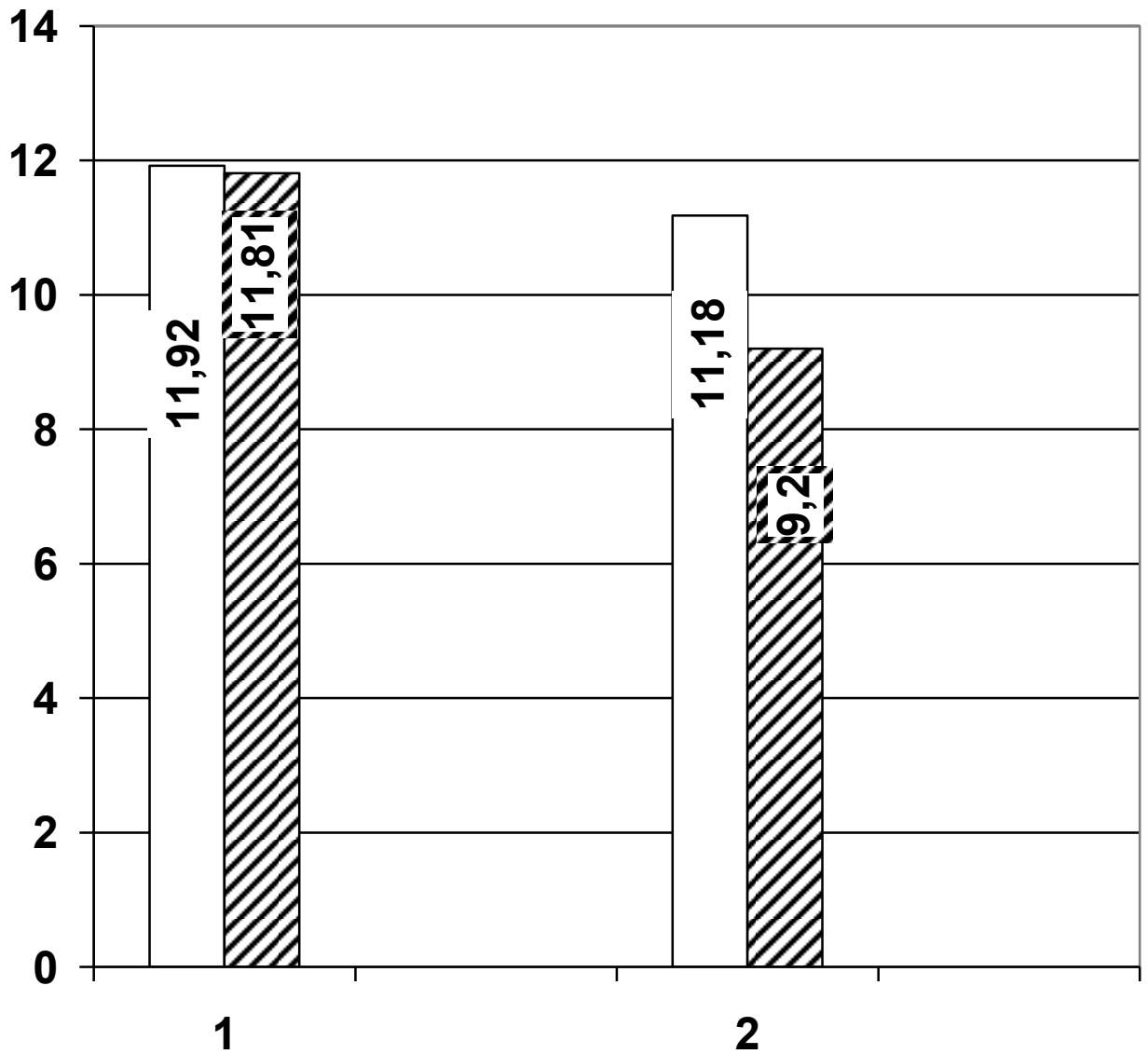
Тажриба гуруҳида эса ушбу кўрсаткич тажрибадан аввал 11,81 с.га бўлган бўлса, тажрибадан кейин 9,2 с.гача камайди. Бошқача қилиб айтганда мазкур гуруҳда тезкорлик сифати тажрибадан сўнг 2,61 с.гача ўсди.

3-жадвал.

Кичик ёшдаги болаларда тезкорлик сифатини махсус ҳаракатли ўйинлар таъсирида ривожлантириш динамикаси.

Тестлар			Тажрибадан аввал	Тажрибадан кейин
			$X \pm \sigma$	$X \pm \sigma$
Моқисимон югуриш 3x10 м (сек).		нг	11,92 ± 0,98	11,18 ± 1,04
		тг	11,981 ± 1,02	9,2 ± 0,88
5 с. давомида	ўнг қўл	нг	26,12 ± 1,12	29,22 ± 1,24,
		тг	25,08 ± 1,08	36,08 ± 1,02
қўл ҳаракати частотаси	чап қўл	нг	21,06 ± 1,23	24,18 ± 2,14
		тг	20,11 ± 1,16	32,24 ± 1,94

Белгидан олдинги реакция (м/сек)	нг	$347,28 \pm 3,16$	$311,04 \pm 2,94$
	тг	$353,31 \pm 4,04$	$274,12 \pm 3,07$
Белгидан кейинги реакция (м/сек)	нг	$458,16 \pm 3,09$	$359,14 \pm 2,86$
	тг	$449,31 \pm 3,12$	$204,42 \pm 3,11$



1-расм. Назорат ва тажриба гуруҳларида 3x10 м.га моқисимон югуриш динамикаси.

1 – тажрибадан аввал

2 – тажрибадан кейин

□- назорат гуруҳи

▨- тажриба гуруҳи

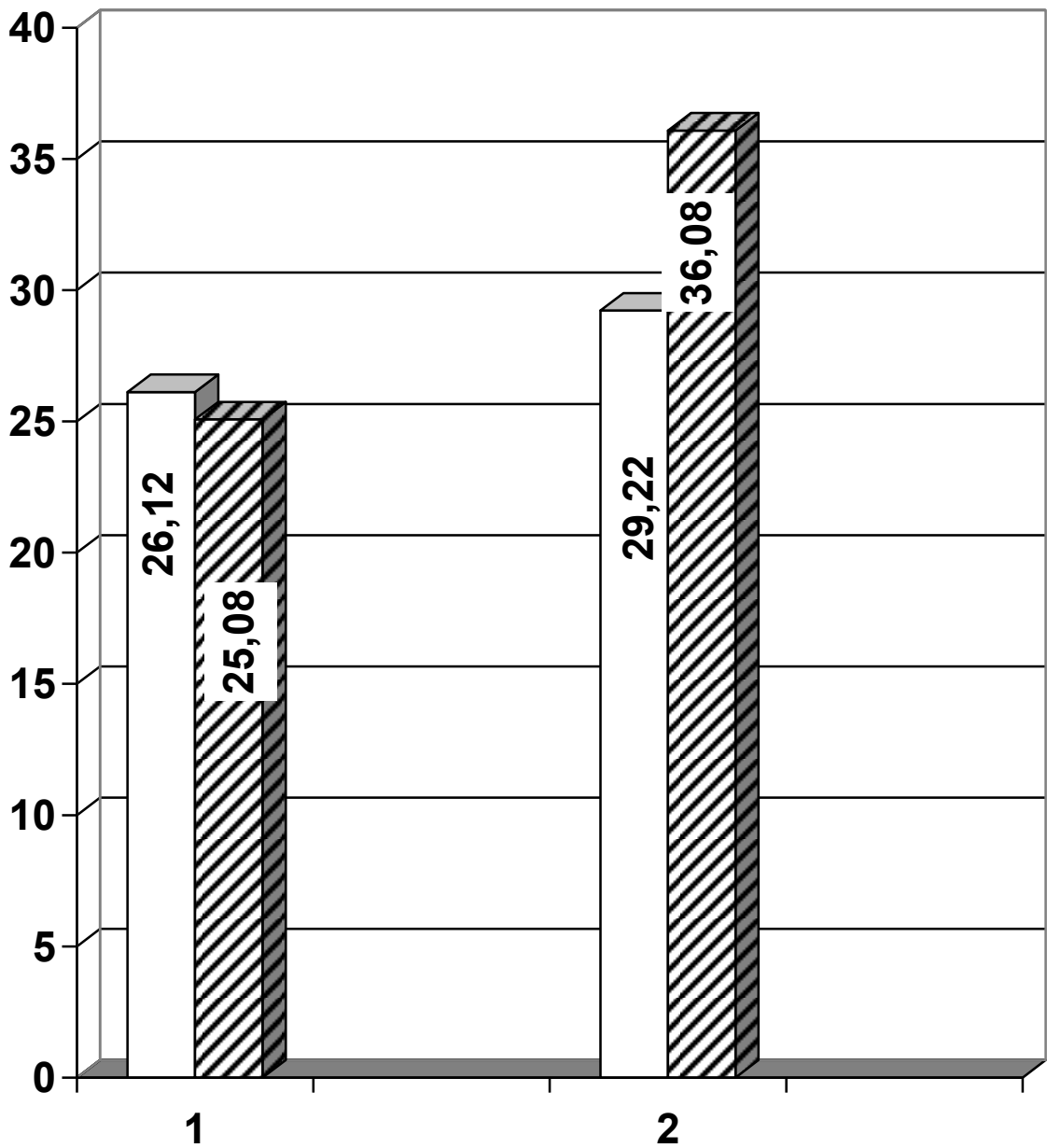
5 с. давомида ўнг қўл биллак–кафт ҳаракати частотаси назорат гуруҳида 26,12 мартадан 29,22 мартага ўсган бўлса, тажриба гуруҳида 25,09 мартадан 36,08 мартага ўсди. Ўсиш фарқи 1 мартага тенг бўлди (2 расм).

Чап қўл биллак–кафт ҳаракати частотаси назорат гуруҳида 21,06 мартадан 24,18 мартагача, тажриба гуруҳида 20,11 мартадан 32,24 мартагача ортди, ўсиш фарқи 12,13 мартани ташкил этди. (3 расм).

Кўриниб турибдики, 5 ой давомида назорат гуруҳи машғулотида «Алпомиш» тест синовлари дастурида тавсия этилган машғулотлар тезкорлик сифатини самарали ривожлантириш қийматига эга эмас экан.

Тажриба гуруҳида қўлланилган тезкорликни ривожлантиришга оид ҳаракатли ўйинлар ва эстафетали машқлар тезкорлик сифатини кескин ошириш имкониятини яратди.

Бундан ташқари, ўнг ва чап қўл билан кафт ҳаракати частотаси ўлчанганда кескин осимметрик фарқ тажрибадан аввал назорат гуруҳида 5,6 марта, тажриба гуруҳида 4,97 мартани ташкил этди.



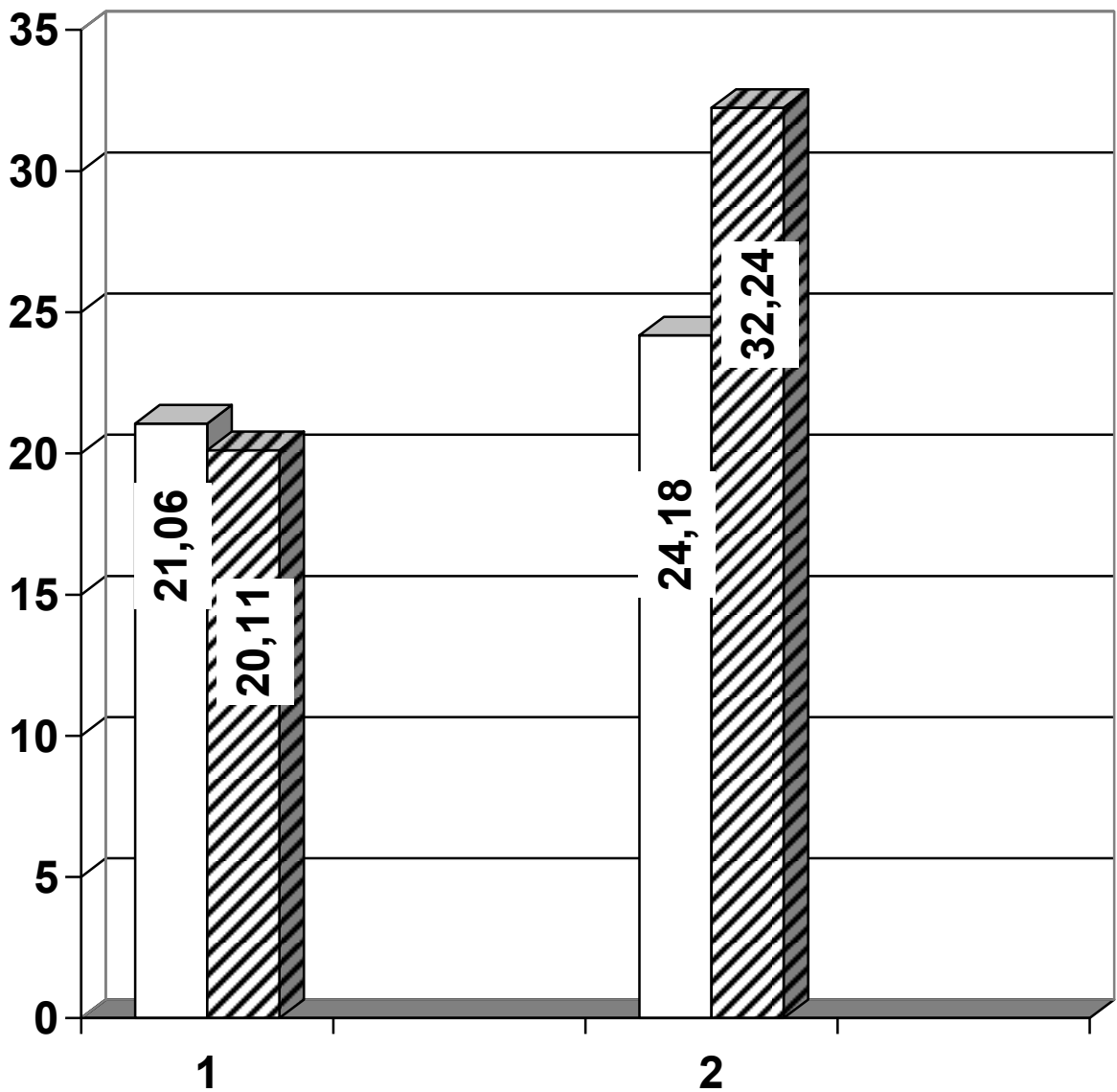
2-расм. 5 с. давомида ўнг қўл биллак-кафт ҳаракати частотасининг ўзгариш динамикаси.

1 – тажрибадан аввал

2 – тажрибадан кейин

□ – назорат гуруҳи

▨ – тажриба гуруҳи



3-расм. 5 с. давомида чап қўл билак-кафт ҳаракати частотасининг ўзгариш динамикаси.

1 – тажрибадан аввал

2 – тажрибадан кейин

□ – назорат гуруҳи

▨ – тажриба гуруҳи

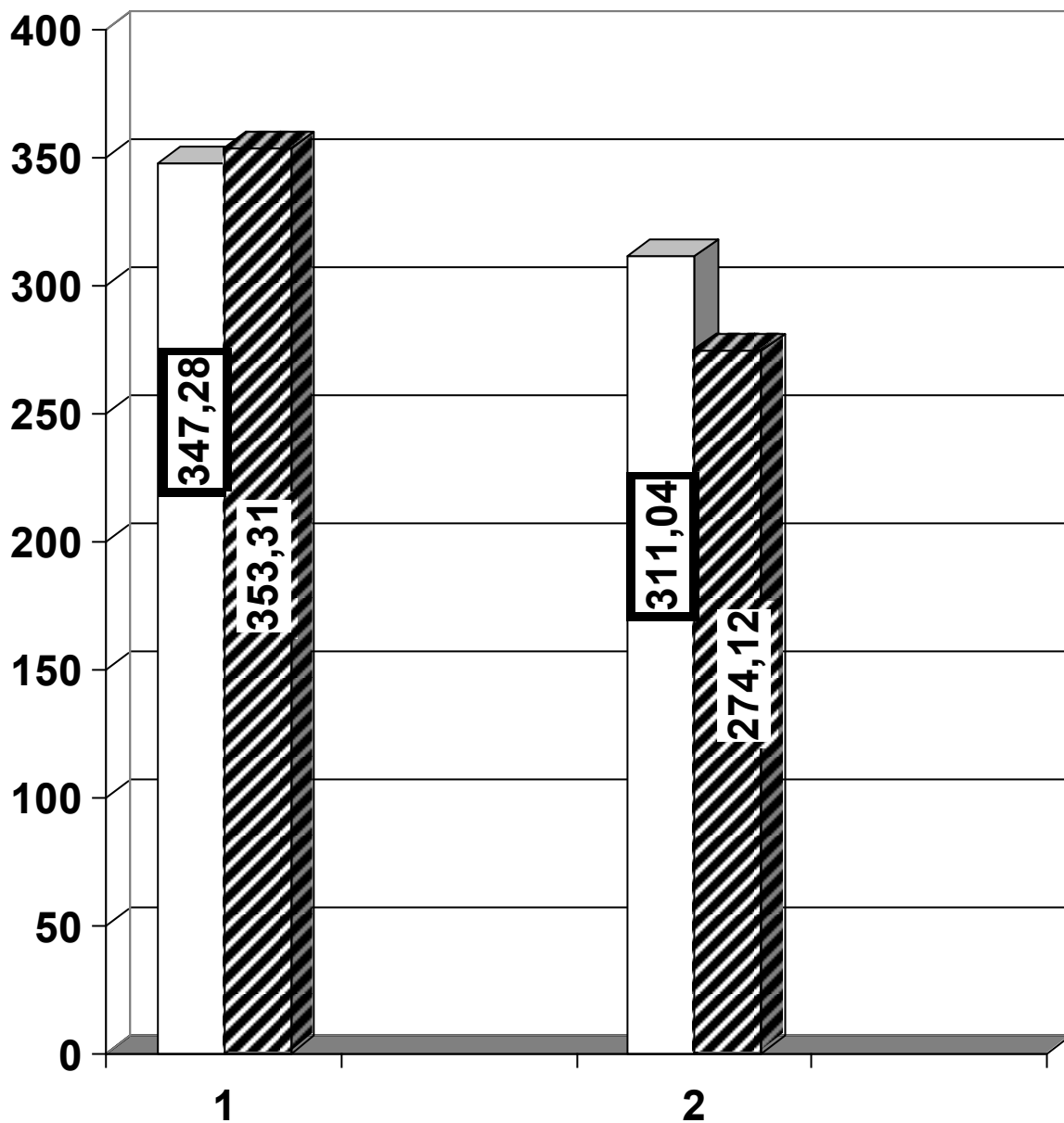
Тажрибадан кейин ушбу фарқ назорат гуруҳида 5,04, тажриба гуруҳида 1,84 мартага тенг бўлди. Бинобарин, мазкур вазият чап ва ўнг қўл тезкор ҳаракатини оширишга бериладиган машқларни бир хилда, ҳатто чап қўлга кўпроқ машқ бериш зарурлигига эътибор қаратади.

Ҳаракатланаётган объектни белгиланган нуқтадан аниқ тўхтатиш реакцияси (электросекундомер стрелкасини ноль–0 белгисида тўхтатиш) шуни кўрсатадики, аниқ ҳаракатлар назорат гуруҳида ҳам, тажриба гуруҳида ҳам 15%дан ошмади.

Белгидан (муддатдан) олдин шошилиб кўрсатилган акс таъсир (реакция)ларнинг ўртача миқдори назорат гуруҳида тажрибадан аввал 347,28 м/сек.ни ташкил этган бўлса, тажриба гуруҳида 353,31 м/сек.га тенг бўлди. (4 расм).

Икки гуруҳда қайд этилган ушбу кўрсаткичлар деярли бир-биридан фарқ қилмаган.

Белгидан (муддатдан) кейин кеч қолиб кўрсатилган акс таъсир (реакция)лар бироз кўп миқдорни ташкил этиб, назорат гуруҳида 458,16 м/сек., тажриба гуруҳида 449,31 м/сек. билан ифодаланди (5-расм).



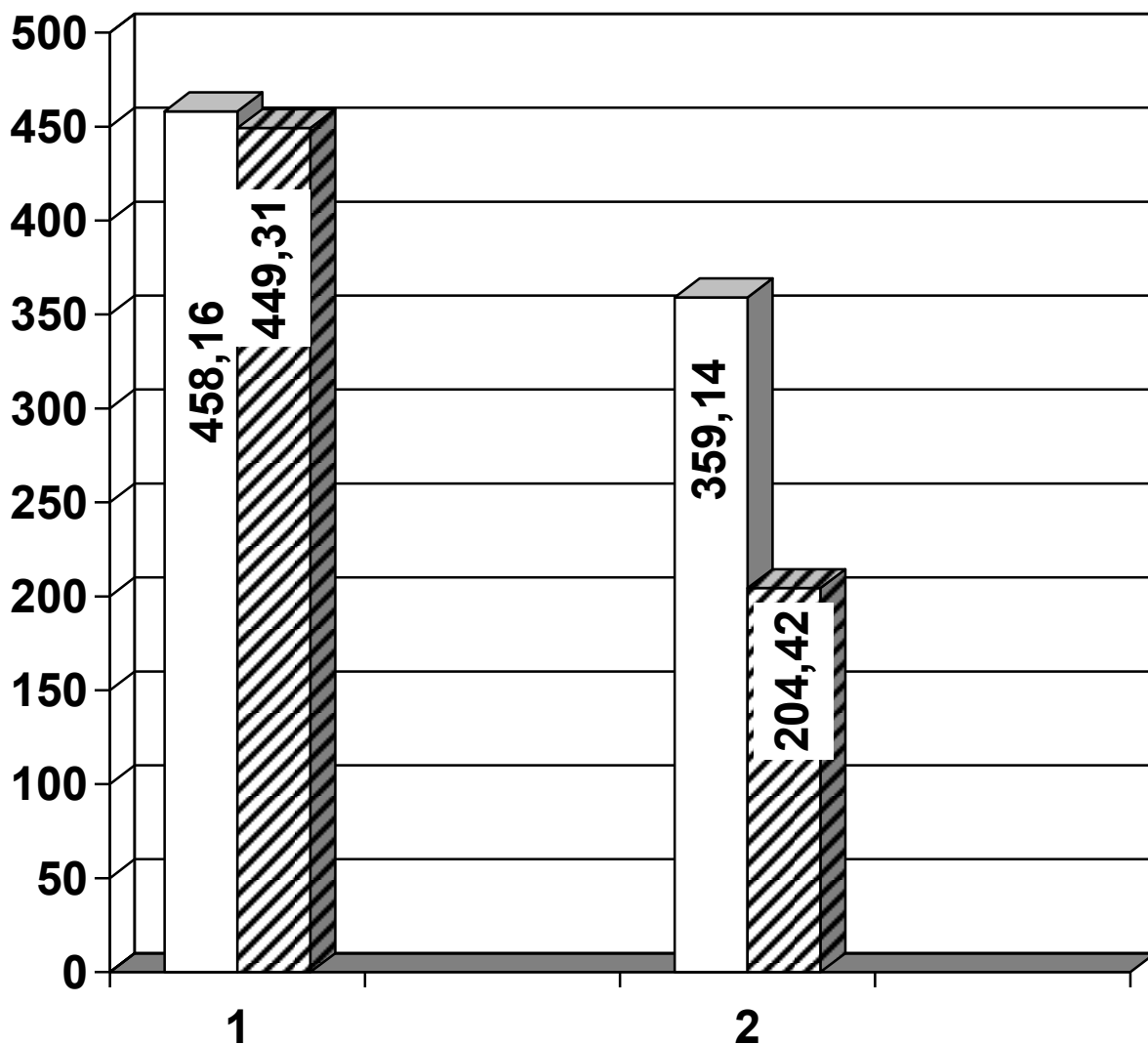
4-расм. Кичик ёшдаги болаларда белгидан (муддатдан) олдин қайд этилган реакцияларнинг тажриба жараёнида ўзгариш динамикаси (м/сек.)

1 – тажрибадан аввал

2 – тажрибадан кейин

□ – назорат гуруҳи

▨ – тажриба гуруҳи



5-расм. Кичик ёшдаги болаларда белгидан (муддатдан) олдин қайд этилган реакцияларнинг тажриба жараёнида ўзгариш динамикаси (м/сек.)

1 – тажрибадан аввал

2 – тажрибадан кейин

□ – назорат гуруҳи

▨ – тажриба гуруҳи

Шуни алоҳида таъқидлаш лозимки, юқорида қайд этилган икки салбий ҳолат («апатия», «лихорадка»)лар мавжуд бўлганда, ушбу ҳолатларни табақалаштирилган ва мақсадга йўналтирилган разминка машқлари билан ижобий ҳолатга келтириш мумкин. Бунинг учун жисмоний машқлардан ташқари психологик аутотренинг (руҳан ишонтириш) машқлари (формулалари)дан ҳам фойдаланиш лозим бўлади. 5 ой мобайнида ўтказилган педагогик тажриба натижалари шундан далолат берадики, ҳаракатланётган объектга аниқ акс таъсир кўрсатиш реакциясининг шаклланиши машқлар мазмуни, шиддати ва йўналишига қараб, турлича самарадорлик билан ифодаланиши мумкин экан.

Жумладан назорат гуруҳида қўлланилган анъанавий мазмуни машғулотлар мазкур ҳаракат реакциясини жадал шакллантириш кучига эга эмас экан.

Чунончи, агар ушбу гуруҳда ҳаракатланаётган объектни муддатидан олдин тўхтатиш реакцияси тажрибадан аввал 347,28 м/сек.ни ташкил этган бўлса, тажрибадан кейин – 274,12 м/сек.гача қискарди. Ўсиш фарқи 79,19 м/сек. (5 расм). Кўриниб турибдики, мазкур гуруҳ машғулотларида қўлланилган экспериментал машқлар ҳаракатланаётган объектни аниқ тўхтатиш реакциясини нисбатан самарали шакллантирган.

Ҳаракатланаётган объектни белгиланган нуқтадан кейин, кеч қолиб тўхтатиш реакцияси шошилиб қилинган реакцияга нисбатан анча кўпроқ машқлар билан ифодаланди. Чунончи, тажрибадан аввал кеч қолиб қайд этилган реакцияларнинг ўртача статистик миқдори

назорат гуруҳида 458,16 м/сек.ни ташкил этган бўлса, тажриба гуруҳида ушбу кўрсаткич 449,31 м/сек.га тенг бўлди (6 расм). Ўзаро кузатилагн реакциялар фарқи деярли катта эмас.

Аммо, 5 ойлик педагогик тажрибадан вазият икки турли йўналиш билан ифодаланди. Жумладан, назорат гуруҳи машғулотларида қўлланилган анъанавий машқлар кеч қолиб қайд этилган реакцияларни унчалик кўп қисқартиргани йўқ. Ўсиш фарқи 99,02 м/сек. тажриба гуруҳида эса ушбу фарқ 244,89 м/сек.ни ташкил этди.

Педагогик тажриба якунида кузатилган бундай динамик ўзгариш тажриба гуруҳи машғулотларида қўлланилган машқлар марказий нерв системасининг координацион функциясига ижобий таъсир этиб, тормозланиш ва қўзғалиш жараёнлари ўртасидаги мувозанатни таъминлаш имконини берди деб эҳтимол қилиш мумкин. Айнан шу координацион мувозанат шошилиб ва кеч қолиб намоиш этиладиган реакцияларни аниқ нуқтага яқинлаштирди.

ХУЛОСА.

Мавзу йўналишида таҳлил этилган илмий ва услубий адабиётлар, сўровнома, кузатув ва илмий–тадқиқот натижалари қуйидаги хулосаларни эътироф этиш имконини яратади:

1. Мактаб ёшидаги болаларда тезлик сифатини ривожлантириш қулай (сенситив) ёшни танлаш зарурлигига эътибор қаратади. Кичик ёшдаги болаларда ўта шиддатли ва турли оғирликлар билан бажариладиган стандарт машқларни қўллаш мутахассис–олимлар томонидан фойдали эмаслиги таъкидланган. Исбот қилингани, мазкур ёшдаги болаларда тезкорлик сифатларини ривожлантириш мувофиқ ёки мослаштирилган махсус ҳаракатли ўйинлар ёрдамида янада самаралироқ кечар экан.

2. Сўровнома натижалари шуни, респондентларнинг аксарият қисми (63,3%) жисмоний тарбия дарслари ва спорт тўғрақларида ўтказиладиган машғулотларда асосан бир хил йўналишдаги ҳаракатли ўйинлардан фойдаланишар экан. Боз устига ушбу ҳаракатли ўйинларни танлашда улар дарс ва машғулот вазифаларига асосланмайдилар. Болаларда тезкорлик сифатини ривожлантириш учун кўпчилик респондентлар фақат чегараланган бир хил мазмунли ҳаракатли ўйинларни қайтараверишлари аён бўлди.

3. Кичик ёшдаги болалар тезкорлиги моқисмон югуриш (3x10 м), 5 с. давомида ўнг ва чап қўл ҳаракат частотаси, ҳаракатланаётган объектни аниқ тўхтатиш реакцияси бўйича олинган индивидуал кўрсаткичларга биноан ҳам катта индивидуал кўрсаткичларга биноан

хам катта диапазонда, ҳам суст ривожланганлигидан далолат беради (10,0–13,2 с; 25–33 марта – ўнг қўл; 19-27 марта – чап қўл; шошилиб қайд этилган реакция – 30–420 м/сек; кеч қолиб қайд этилган реакция – 190–350 м/сек. – мувофиқ равишда). Ушбу ҳолат, биринчидан, тадқиқотда иштирок этган бўлса, иккинчидан, уларда тезкорлик сифати умуман паст шаклланганлигидан дарак беради. Бинобарин, таъкидлаш мумкинки, болалар билан ўтказилиб қилинган анъанавий мазмунли машғулотлар етарли самарадорликка эга эмаслиги эҳтимол қилинади.

4. Ўтказилган педагогик тажриба натижалари шуни кўрсатадики, назорат гуруҳида қўлланилган анъанавий мазмунли машғулотлар ҳақиқатан ҳам тезкорлик сифатини ифодаловчи барча тест кўрсаткичларини самарали ривожлантириш «кучига» эга эмас экан. Аксинча, тажриба гуруҳида қўлланилган экспериментал мазмунли тезкорлик машқлари ва ҳаракатли ўйинлар шу сифатни ўта самарали шаклантириш салоҳияти билан фарқланганлиги исбот этилди.

АМАЛИЙ ТАВСИЯЛАР.

1. Кичик ёшдаги болаларда тезкорлик сифатини ривожлантириш жараёни бир хил турдаги ва йўналишдаги стандарт машқлардан чегараланиши лозим. Стандарт машқларни устивор равишда ҳаракатли ўйинлар билан алмаштириш тавсия этилади. Тезкорликни шакллантирувчи ҳаракатли ўйинлар мақсадга мувофиқ ихтисослаштирилиши ҳамда улар «Ким тежамлироқ», «Ким тезроқ», «Ким аниқроқ» принципида қўлланилиши муҳим аҳамият касб этади.
2. Танланган ҳаракатли ўйинлар тезкорлик сифатининг қайси таркибий компонентларни (оддий реакция, ҳаракат реакцияси – мураккаб реакция, аниқ реакция, ҳаракат частотаси) ривожлантириш вазифаси қўйилганлигига қараб ҳамда ҳар бир спорт турининг ўзига хос, ўзига мос хусусиятларига қараб табақалаштирилиши ва қўлланилиши даркор.

АДАБИЁТЛАР РЎЙХАТИ.

1. Атаев А.К. Развитие быстроты, ловкости и силы у детей. – Тошкент, “Ўқитувчи” 1973 й. 120 б.
2. Бриль М.С. Опыт и перспективы применения подвижных игр в начальной подготовке юных спортсменов / сб. Респ. научн. метод. конф. по проблемам использования подвижных игр в физическое воспитание школьников. – Минск, 1972, - б. 75-78.
3. Былеева Л., Коротков И., Яковлев В. Подвижные игры / учеб. пособие для институтов физической культуры. – М.: Физкультура и спорт, 1974-208 б.
4. Жахонгиров Г. Махмуд Кошгарий ва ўзбек миллий ўйинлар. Илмий-амалий анжуман тезислари. Тошкент-Жиззах. 1991. б. 5-6.
5. Исакова М.Т. Комил инсон тарбиясида миллий қадриятлар. Алпомиш. Илмий-амалий анжуман матнлари. Фарғона 2000. 41-45 б.
6. Йўлдашева Р. Ўзбек ҳалқ ўйинлари – тарбиявий аҳамияти. Т. “Ўқитувчи” 1992 й.
7. Касимова М.У. Подвижные игры. Курс лекций. Т.: 1999 г. -40 с.
8. Корабоев У. Ўзбек ҳалқ ўйинлари. Тошкент. 2001 й. б. 3-5.
9. Лисица А.И., Усмонходжаев Т.С. Подвижные игры в начальных классах. Т.: “Ўқитувчи” 1989 й. 100 б.
10. Макаров А.Н., Сирус П.З., Теннов В.П. Легкая атлетика. Учебн. для отделен. физич. воспит. пед. училищ. – М.: «Просвещение», 1990-208 б.
11. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. М.: Физкультура и спорт, 1977-222 б.

- 12.Наралиев М.А. Факторная структура и методика совершенствования скоростно-силовой подготовленности волейболистов. Автореф. канд. пед. наук., М., 1987 г. 23 с.
- 13.Насриддинов Ф.Н. Ўзбек халқ миллий ўйинлари. Т.: 1993 й. 27 с.
- 14.Расулев А.Т. Народные подвижные игры. Т.: 1994 г. 71 с.
- 15.Расулев А.Т., Пулатов А.А., Қосимова М.У. Ўзбек халқ ўйинлари уларнинг таснифи ва тавсифи. Ўқув қўлланма. Т.: 1996 й. 98 б.
- 16.Саламов Р.С. Ўқувчиларни жисмоний тайёрлаш жараёнида ҳаракатли ўйинлар. “Фан – спортга”, 2005 й. 3-бет.
- 17.Сейтхалилов Э.А. Педагогические основы оздоровительной направленности учебно-воспитательного процесса в общеобразовательных школах Узбекистана. Автореф. дисс. докт. пед. наук. Т., 2000 г. с.31.
- 18.Стаженька С. (ПНР). Особенности игрового метода в физическом воспитании детей 7 и 9 лет (авторереферат). – М.: 1988, б. 3-8, 18-19, 21-22.
- 19.Тожиев И.Т., Мамадиёров К.Р., Муродхўжаев М.Ш. “Халқ ўйинлари, миллий спорт турларини қайта тиклаш ва аҳолини жисмоний тарбиялашда улардан кенг фойдаланиш усуллари”га бағишланган жумҳурият илмий-амалий анжуман тезислари. 1-қисм, Тошкент-Жиззах, 1991 йил, , 10-12 б.
- 20.Усманхўжаев Т.С. Подвижные игры. – Тошкент, 1963. – 40 б.
- 21.Усманхўжаев Т.С. с соавт. Показатели физического развития двигательной подготовленности школьников. Узбекистан. Т.: 1983. 45 с.
- 22.Усманхўжаев Т.С., Арзуманов С.Г., Сергеев Г.М., Маскалёва Т.В. др. Физическое воспитание в школе. Тошкент.: «Медицина», 1987. –543 б.

- 23.Усманхўжаев Т.С., Арзуманов Г.Г. “Физическое воспитание в школе». Тошкент 1987 й. 92 стр.
- 24.Усманхўжаев Т.С. Минг бир ўйин. 1990 й.
- 25.Усманхўжаев Т.С., Хўжаев Ф. 1001 ўйин. Т.: Ибн Сино, 1990 й. -350 б.
- 26.Усманхўжаев Т.С., Ходжаев Ф. Ҳаракатли ўйинлар. Т.: Ўқитувчи, 1992 й. 184 б.
- 27.Усманхўжаев Т.С. Научно-педагогические основы физического совершенствования детей в связи с их двигательной активностью. Автореф. дисс... докт. пед. наук. – Тошкент 1995. - 49 б.
- 28.Усманхўжаев Т.С., Ходжаев Ф. 1001 ўйин. Т.: Ибн Сино номидаги нашр, 1999 й. -352 б.
- 29.Усманхўжаев Т.С., Қосимова М.У. 500 машқ ва ҳаракатли ўйинлар. Т.: 1999 й. 60 б.
- 30.Усманхўжаев Т.С., Мелиев Х. Миллий ҳаракатли ўйинлар. Т.: Ўқитувчи, 2000 й. 191 с.
- 31.Усманхўжаев Т.С., Мелиев Х. Миллий ҳаракатли ўйинлар. Ўқитувчи, Т.: 2000 й. 148 б.
- 32.Усманхўжаев Т.С., Мелиев Х.А. Миллий ҳаракатли ўйинлар. “Ўқитувчи”, Т.: 2000 й. 184 б.
- 33.Фарфель В.С. Развитие движений у детей школьного возраста. – М.: «Педагогика», 1959. -67 б.
- 34.Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. М., 1980г. 256с.
- 35.Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта, учебное пособие для ИФК и ТФК, М., 1987 г. 31 стр.

36.Фомин Е.В. Взаимосвязь физической подготовленности и техники нападающего удара в волейболе, ТиПФК, №9, 1985 г., с. 11-13.

37.Ходжаев П. Развитие двигательных качеств учащихся VI-VII классов школ Узбекистана. Автореф. дисс. ... канд. пед. наук. – Тошкент, 1994. - 24 б.

38.Хужаев Ф., Андрис Э.Р., Исламов Б., Солихов О. “Халқ ўйинлари, миллий спорт турларини қайта тиклаш ва аҳолини жисмоний тарбиялашда улардан кенг фойдаланиш усуллари” мавзусига бағишланган жумхурият илмий-амалий анжуманининг тезислари. 19-20 апрел 1991 йил, 1-қисм, б. 8-10.

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

ИЛОВАЛАР.

1-илова

ТЕЗ ЮГУРИШ.

Ўйин тавсифи. Ўйинчилар қўл ушлашиб, айлана ҳосил қиладилар ва қўлларини пастга тушириб, эркин турадилар. Онабоши даврани ташқаридан айланиб ўтаётиб, қўлини ўйинчилардан бирининг елкасига тегизади ва исталган томонга қараб (давра бўйлаб) қочади. Онабошининг қўли теккан ўйинчи ҳам (давра бўйлаб) (аммо қарама-қарши томонга) югуради. Улардан қайси бири даврани тезроқ айланиб чиқиб, биринчи бўлиб, бош ўринга туриб олса, қўлини баланд кўтаради ва “Мен тезроқ югурдим!” дейди. Шундан кейин даврада тизилиб турган ўйинчилар югурган ўйинчиларнинг номларини айтиб шундай дейдилар: “Карим Ботирдан ўтди,

Ва маррага тез етди”.

Иккинчи бўлиб келган ўйинчи ютқизган ҳисобланади ва у онабоши бўлади.

Ўйин қоидалари: 1. Югуриб айланаётган пайтда даврада турганларга тегиш мумкин эмас.

2. Югурувчилар бир–бирига дуч келган вақтда фақат ўнг томондан ўтишлари керак. Методик кўрсатма. Ўқувчилар бу ўйинни яхши билиб олганларида ҳам раҳбарнинг назорати остида ўтказишлари мумкин. Бу ўйинда: давра бўйлаб тез югуриш малакаси ҳосил қилинади.

ҚУВЛАШМАЧОҚ.

Ўйин жойи, жиҳозлари. Майдонча, зал, рангли рўмолча ёки лентача.

Ўйинга тайёргарлик. Танланган бошловчи рангли рўмолча билан майдон ўртасида, бошқа ўйинчилар эса ўйиннинг (ўрта) атрофида эркин жойлашадилар. Майдон жуда катта бўлган пайтларда ундан чегара чизиги тортиши лозим.

Ўйиннинг бориши. Бошловчи – “Тутувчи” рўмолчани юқорига кўтариб, “Тутувчи – мен!” дейди. Шундан сўнг ҳамма ўйинчилар майдон бўйлаб югуриб кетадилар, бошловчи эса улардан биронтасини тутишга ҳаракат қилади. Бошловчининг қўли теккан ўйинчи тутилган ҳисобланади. Аввалги бошловчи эса ҳамма қатори ўйинда қатнашаверади.

Ўйин қондаси. 1. Бошловчи фақат “Тутувчи – мен!” деганидан кейингина ўйинчиларни тутилиши мумкин. 2. Янги бошловчи шу заҳотиёқ аввалги бошловчини тутиши мумкин эмас. 3. Майдон чегарасидан чиқиб кетган ўйинчи тутилган ҳисобланади.

Ўйиннинг варианти. 1. Бошловчидан қочаётган ўйинчилар бирон предмет устига чиқиб олишга интиладилар. 2. Бундай пайтда бошловчининг уларни тутиши мумкин эмас. 3. Ўйиннинг бу варианти турли гимнастика снарядлари билан жиҳозланган залда ўтказилгани маъқул.

ҒОЗЛАР ВА ОҚҚУШЛАР.

Ўйин жойи, жиҳозлари. Майдонча, зал, 3 та гимнастика скамейкаси, 3 та гимнастика тўшаги.

Ўйинга тайёргарлик. Майдончанинг бир томонига ғозларнинг уялари ва уларни ажратиб туриш учун эса бир тўғри чизиқ чизилади. Майдончанинг ўртасига оралиғи 2-3 метр масофада гимнастика скамейкалари қўйилади. Майдоннинг қарама-қарши томонига тўшақлар ёзилади. Булар “Тоғ” вазифасини ўтайди. Тоғнинг орқасига “Бўри”лар учун иккита жой ажратилади. Қолган ўйинчилар “Ғоз”лар бўлиб ҳисобланадилар.

Ўйиннинг бориши. Раҳбарнинг “Ғозлар ва оққушлар далага чиқинглар” деган сўзларидан сўнг ғозлар тоғ йўлларида (скамейкалар устидан) далага ўтиб, қувлашиб ўйнайдилар. Раҳбарнинг “Ғозлар ва оққушлар уйга қайтинглар, тоғ орқасидан бўрилар келяпти” деган сўзларидан сўнг ғозлар скамейкалар устидан югуриб, ўз уяларига қайтадилар. Тоғ орқасидан югуриб чиққан бўрилар ғозларни тутишга ҳаракат қиладилар. Тутиб қолинган ғозлар санагандан сўнг яна ўз галаларига қўйиб юборилади. Ўйин 2–3 марта такрорлаганидан сўнг тутилмаган ғозлар ва энг кўп ғоз тутган бўрилар аниқланади.

Ўйин қоидаси: 1. Бўрилар ғозларни фақат уларнинг уяларигача қувиб етиб тутишлари мумкин. 2. Бўрилар фақатгина “Бўрилар келяптилар” сўзларидан кейин ғозларни тутишлари мумкин. 3. Скамейка устидан сакраб ўтиш мумкин эмас.

КИМ ТЕЗРОҚ?

Ўйин жойи, жиҳозлари. Футбол майдони.

Ўйинга тайёргарлик. Ўйинчилар икки командага бўлиниб, марказий чизиқдан 20–30 метр наридаги иккита чизиққа қарама–қарши бўлиб сафланадилар. Ҳар бир команданинг ўйинчилари “биринчи номерлар марш” командаси берилгач чақирилган ўйинчилар югуриб чиқиб марказий чизиқни олдинроқ босиб ўтишга интиладилар. 1 очко келтиради. Ўйинчилар бир–бирларига ҳалақит бермаслиги учун ўнг томондан югуришлари лозим. Шундан сўнг ўйинчилар югуриб бориб қарши командадаги биринчи номернинг жойини эгаллайдилар. Биринчи ўйинчилардан сўнг иккинчилар старт олади. Майдоннинг ён томонидан жойлашган раҳбар югуриш натижаларини ҳисоблаб боради. Ўйинда кўпроқ очко тўплаган команда ғалаба қозонади.

Ўйин қондаси. Ўйинчиларни номерлари билан хоҳлаган тартибда чақириш мумкин. Ўйинчилар ҳар сафар ҳар хил старт ҳолатларидан югуриб чиқишлари мумкин.

ЮГУРИШ ЎЙИНЛАРИ.

Олмахонлар, дуб ёнғоқлар ва ёнғоқлар.

Ўйин жойи, жиҳозлари: зал, майдонча, коридор, хона.

Ўйинга тайёргарлик. Ўйинчилар 3 тадан бўлиб қўл ушланиб ўртадаги бошловчига қараб турадилар ҳар бир учликдаги ўйинчилар ким олмахон ким дуб ёнғоқи, ким ёнғоқ бўлиниши ўз ора келишиб оладилар.

Ўйиннинг бориши. Ўқитувчи “олмахонлар” “дуб ёнғоқлар” ёки “ёнғоқлар” деб чақириши билан тегишли ўйинчилар ўзлари турган учликдан ажралиб чиқиб бошқа истаган учликка бориб қўшиладилар. Ёни чақирилган команда ўйинчилар бир-бирлари билан жой алмашадилар. Бу вақтда бошловчи бўш қолган ўйинчиларнинг бирини эгаллаб олишга ҳаракат қилади. Қайсики ўйинчиларнинг ўрнини эгаллаб олса, ўшанинг номини олади. Жойсиз қолган ўйинчи бошловчи бўлади. Бир марта ҳам бошловчи бўлмаган ёки бошқаларга нисбатан камроқ бошловчи бўлган ўйинчилар ўйинда ютган ҳисобланадилар.

Ўйин қоидаси. 1. Учала ўйинчи қўл ушлашиб олган пайтда бошловчи даврдан ўрин эгалламайди. 2. Номи айтиб чақирилган ўйинчилар албатта ўзлари турган учликдан чиқишлари керак. Агар кимки учликдан ажралиб чиқса ўша бошловчи бўлади. 3. Ўқитувчи сигналдан кейин ўз учлигига қайтиш мумкин эмас.

ИНСИЗ ҚУЁН.

Икки бошқарувчидан бошқа ўйинчилар 3-4 кишилик гуруҳларга бўлинадилар. Ҳар қайси гуруҳ кўл ушлаб айлана ҳосил қиладилар. Айланалар майдончаник ҳар ер ҳар еридан бир биридан 3–6 қадам нарида бўлади. Ҳар қайсики айлана уя ҳисобланиб, унинг ўртасига биринчи ўйинчилар туриб қуён номини оладилар. Бошқарувчилардан бири тулки, иккинчиси эса уйсиз қуён бўладилар. Ўқитувчининг сигнали билан уйсиз қуён тулкидан қочиб кетади ва у ўз истаган уяга тезда қочиб чиқиш лозим. Тулки эса уядан чиққан қуённи тутиб олса, у ҳолда улар ўрин алмашадилар. Узоқ вақт уяга кирмасдан қочиб юриш мумкин эмас.

ОҚ ТЕРАКМИ КЎК ТЕРАК.

Ўйинчилар тенг икки командага бўлиниб, майдонга ёки залнинг икки карама-қарши томонларда кўл ушлаган ҳолда турадилар. Бошқарувчининг кўрсатмаси билан “Оқ теракми кўк терак биздан сизга ким керак? - дейилади. Қарши томон командаси бир ўйинчи исмини айтиб чақиради. Бу ўйинчи югуриб бориб занжирни узиб юборишга ҳаракат қиладди. Занжирни узса, бир ўйинчини ўз командасига олиб кетади, узмаса ўзи қолади.

I. Ўйинчилар 2 гуруҳга бўлиниб, 15-20 м масофа нарида кўлларини маҳкам қисиб сафланадилар.

II. Занжирни бир еридан икки марта узиш мумкин эмас. Бу ўйин танаффусда кунни узайтирилган гуруҳда дарсни асосий қисмида 1-3 синфда ўрганиш мумкин югуриш, тезликни, сўзлаш қобилиятини ривожлантиради.

МУШУК ВА СИЧҚОН.

Ўйинчилар доира бўлиб туришади ва 2 та бошловчи тайинланади. Биринчи - “мушук” иккинчиси “сичқон”. Ўқитувчиларнинг сигнали бўйича сичқон қочади, мушук қувлайди. Сичқон доирага кириб олганда ўйинчилар доирани ёпиб олишлари мумкин. Бунда мушук сичқонни тутишга ҳаққи йўқ. Тутилган сичқон мушук билан ўрин алмашади. Ўйин шу тарзда давом этади.

1. Сичқонсиз ўйинни бошлаш мумкин эмас. Бу ўйин дарсдан машқлари вақтда ҳаракат тезлигини ривожлантиради.

ЖУФТ БЎЛИБ ҚУВЛАШ.

Бир жуфт қувловчилар танланади. Раҳбар сигнал бўйича бир-бирларини қўлларини ушлаб югураётган ўйинчиларини тутадилар. Икки қувловчиларни ўртасига тутиб қолган ўйинчи тутилган ҳисобланади. Тутилганлар 2 та бўлганда қувловчилар ўрни билан алмашадилар.

I. Қувловчилар қўлларини ушлаб олмасалар уларни қўлларидадан чиқиб кетиши мумкин.

II. Раҳбар сигналсиз олдинда қўл ушлаб туриш мумкин эмас. Бу ўйин танаффус пайтида эпчилликни, тезкорликни ривожлантириш учун қилади.

МАРШ БИЛАН ҚУВЛАШИБ ЮРИШ.

Ўйинчилар икки командага бўлиниб майдончанинг қарама-қарши томонидан бир-бирига қараб икки қатор бўлиб туради. Иккала команда ўзига ёққан ном танлаб олиши мумкин, бири “Динамо” иккинчиси “Спартак”.

Ўйинни командалардан бири бошлаб беради. Масалан “Динамо” ўйинчилари қўлларини ушлаган ҳолда “Спартак” командаси томон шахдам қадамлар ташлаб юрадилар. Улар ўқитувчи сигнал бергунича юриш давом этадилар. Ўқитувчи ҳуштак чалиш билан динамочилар тезликда орқага ўгирадилар ва ўз уйлари омон қочадилар. Спартакчилар эса уларни ушлаш учун қувадилар. Тутилганлар санаб бўлингандан сўнг улар ўз командаларига қайтадилар. Кейин спартакчилар тартибда югурадилар динамочилар уларни қувлайдилар. Ўйин тугагандан сўнг қайсики команда кўпроқ ўйинчи ушлаганлиги аниқланади. Ўйин 4-6 марта такрорланади. Ўйинчини ушлаш учун қўлни елкага теккизиш кифоя, командалар яқинлашгандаги масофа ҳар хил ўзгартириб борилади, ҳар югуришдан сўнг натижа эълон қилинади.