

ЎЗБЕКИСТОН РЕСПУБЛИКАСИ
ОЛИЙ ВА ЎРТА МАХСУС ТАЪЛИМ ВАЗИРЛИГИ

НАМАНГАН ДАВЛАТ УНИВЕРСИТЕТИ

Қўлёзма ҳуқуқида

Ғофуров Азизбек Умаржонович

**«Бошланғич синф ўқувчиларини жисмоний сифатларини
ривожлантиришда ҳаракатли ўйинларни аҳамияти»**

**Магистр илмий даражасини олиш учун
ёзилган**

ДИССЕРТАЦИЯ

Илмий раҳбар: педагогика фанлари
номзоди Т.У.Исмоилов

Наманган-2012

Ushbu magistrlik dissertatsiyasi ishida boshlan'-ich sink o'quvchilarini jismoniy sifatlarini rivojlantirishda harakatli o'yinlarning ahamiyati keng yoriyib berilgan.

МУНДАРИЖА

Кириш	5
1 боб. Харакатли ўйинлар орқали жисмоний тарбиялашнинг педагогик асослари.....	13
1.1. Бошланғич синф ўқувчиларни жисмоний тарбиялашда ҳаракатли ўйинлардан фойдаланишнинг педагогик асослари.....	13
1.2. I-IV синф ўқувчиларни жисмоний тарбиялашда ҳаракатли ўйинларни ахамияти.....	18
1.3. Бошланғич синф ўқувчиларини жисмоний тарбиялашда ҳаракатли ўйинлардан фойдаланиш.....	22
1.4. Харакатли ўйинларнинг назарий асослари.....	25
Боб бўйича хулосалар	31
II боб. Тадқиқотнинг ташкил этилиши ва услублари	32
2.1. Тадқиқотнинг ташкил этилиши	32
2.2. Болаларнинг жисмоний ривожланиш ва тайёргарлик даражасини аниқлаш	35
2.3. Бошланғич синф жисмоний тарбиясида ҳаракатли ўйинлардан фойдаланиш.....	36
2.4. Жисмоний сифатларни тарбияловчи ҳаракатли ўйинлар таснифи.....	36
Боб бўйича хулосалар	42
III боб. Бошланғич синф ўқувчиларининг жисмоний ривожланиши ва тайёргарлигини аниқлаш	43
3.1. Жисмоний ривожланиш кўрсаткичларининг таҳлили	43

3.2. Жисмоний тайёргарлик кўрсаткичларининг таҳлили.....	48
Боб бўйича хулосалар	53
IV боб. Ўтказилган тажриба- синов ишлари натижалари.....	54
4.1. Тажрибадан кейинги бўлган жисмоний тайёргарлик кўрсаткичлари.....	54
4.2.Тажрибадан кейинги жисмоний ривожланиш кўрсаткичлари.....	57
4.3. Харакатли ўйинлар асосида бошланғич синф ўқувчиларининг жисмоний сифатларини ривожлантириш бўйича услубий кўрсатмалар.....	62
Боб бўйича хулосалар.....	65
Хотима.....	66
Хулоса.....	68
Амалий тавсиялар.....	70
Фойдаланилган адабиётлар рўйхати.....	71
Иловалар.....	77

Диссертацияда учрайдиган қискартиришларнинг ўлчов бирлиги ва изоҳлари

См.	–	сантиметр
Кг.	–	килограмм
Л.	–	литр
С.	–	сония
Д.	–	дақиқа
М.	–	метр
Мл.	–	миллилитр
Мм.	–	миллиметр
Т.	–	тажриба
Н.	–	назорат
Ў.	–	ўғиллар
Қ.	–	қизлар
Т.Ў.	–	тажриба гуруҳи, ўғиллар
Т.Қ.	–	тажриба гуруҳи, қизлар
Н.Ў.	–	назорат гуруҳи, ўғиллар
Н.Қ.	–	назорат гуруҳи, қизлар
Т.Ў.Ў.	–	тажриба гуруҳи, ўғиллар, ўнг қўл
Т.Ў.Ч.	–	тажриба гуруҳи, ўғиллар, чап қўл
Н.Ў.Ў.	–	назорат гуруҳи, ўғиллар, ўнг қўл
Н.Ў.Ч.	–	назорат гуруҳи, ўғиллар, чап қўл
Т.Қ.Ў.	–	тажриба гуруҳи, қизлар, ўнг қўл
Т.Қ.Ч.	–	тажриба гуруҳи, қизлар, чап қўл
Н.Қ.Ў.	–	назорат гуруҳи, қизлар, ўнг қўл
Н.Қ.Ч.	–	назорат гуруҳи, қизлар, чап қўл
Ў.Т. С.	–	ўпканинг тириклик сиғими
К.Қ.К.	–	кўкрак қафаси кенглиги

КИРИШ

Мавзунинг долзарблиги. Ўсиб келаётган ёш авлодни тарбиялаш жамиятимиз олдида турган асосий масалалардандир. Мамлакатимизда «Таълим тўғрисида»ги «Жисмоний тарбия ва тўғрисида»ги қонунлар ва «Кадрлар тайёрлаш миллий дастури»нинг қабул қилиниши, ҳамда «Соғлом авлод учун»ординини таъсис этилиши фикримизнинг ёрқин далилидир.

Ўзбекистонимизнинг маънавий ва жисмонан соғлом ёш авлодларини тарбиялаш вазифаси доимо республика раҳбариятини диққат-этиборида бўлиб келган Республикамиз Президенти И.А. Каримов ёш авлодни ҳар томонлама етук инсон бўлиб етишишида жисмоний тарбия ва спортнинг аҳамияти нақадар катта эканлигини кўрсатиб берган. Ёшларимизни ҳар томонлама етук, соғлом қилиб ўстиришда жисмоний тарбия ва спортнинг аҳамияти каттадир. «Спорт тинчлик элчиси, халқлар ўртасидаги дўстлик ва ҳамжиҳатликни мустаҳкамлашнинг ноёб воситаси бўлиб келган ва шундай бўлиб қолади. Спортчиларнинг мардлиги, истеъдоди ва маҳорати билан инсон имкониятлари чексизлигини яна бир бор исботлайдилар, куч, нафосат ва уйғунликни, ҳаммамиз ҳақли равишда фахрланадиган фазилатларни яна бир бор намойиш қиладилар» [1].

«Ўзининг саломатлиги ҳақида ғамхўрлик қилиб бориш маданиятини ёшлиқдан оила, мактаб, маҳалла, соғлиқни сақлаш тизими, жисмоний тарбия ва спортнинг кўмагида сингдириш керак. Шуниси муҳимки, одамлар сўзда эмас, балки амалда ўз саломатлигининг қадрига етиб уни миллий бойлик сифатида авайлаб-асрасинлар» [4].

«Соғлом авлодни тарбиялаш-буюк давлат пойдеворини, фаровон ҳаёт асосини қуриш деганидир» [6]. «Барчангиз яхши биласизки, келажак авлод ҳақида қайғуриш, соғлом, баркамол насли тарбиялаб етиштиришга интилиш бизнинг миллий хусусиятимиздир» [9].

Республикамиз раҳбарияти шахсан президентимиз И.А.Каримов томонидан мамлакатимизда аҳоли турмуш фаровонлигини ошириш, соғлиғини мустаҳкамлаш, ўсиб келаётган ёш авлодни ақлан соғлом, руҳан тетик ва жисмоний баркамол қилиб тарбиялаш бўйича катта ишларни амалга оширмоқдалар [1; 2; 3; 4; 5; 6; 7; 8; 9; 10; 11; 12;].

Муаммонинг ўрганилганлик даражаси. Ўқувчиларнинг саломатлигини мустаҳкамлашда жисмоний тарбиянинг ўрни каттадир. Умумий ўрта таълим мактабларида жисмоний соғломлаштириш ишларини ташкил қилиш, жисмоний ривожланиш ва тайёргарлик масалалари бўйича А.К.Атаев [16], Е.Я.Бондаревский, Ш.Х.Ханкелдиев [19] А.А.Рихсиева, Ф.Н.Насриддинов, А.И.Рихсиев, [39], А.А.Рихсиева, О.М.Жегалло, В.Н.Нафедова, Г.О.Арсланова [40], Ф.Н.Насриддинов, К.М.Махкамжанов [33], Х.Н.Ражабов [35], М.Рахимов [38], Ф.Хўжаев, Т.Усмонхўжаев [58], Т.С.Усмонхўжаев [51], А.Т.Содиқов [45], Б.Ф.Бойбобоев [18], Б.Ш.Мадаминов [29], Ю.Ю.Арипов [14], Г.М.Салимов [43], Р.М.Расулов [37], М.А.Арслонова [15], лар илмий изланиш олиб боришган. Уларнинг ишларида, Ўзбекистон шароитида яшаётган бошланғич синф ўқувчиларининг жисмоний ривожланиши ва жисмоний тайёргарлиги кўрсаткичлари ҳамдўстлик давлатлари тенгдошлариникидан фарқ қилиши кўрсатилган.

Жисмоний ҳам жисмоний тарбия-соғломлаштириш тадбирлари жараёнида ҳаракатли ўйинлар ўтказиш бўйича турли йилларда Р.С.Соломов, М.Рўзиохунова [41], Э.А.Сейтхалилов [44], А.Абдуллаев, Ш.Хонкелдиев [13], Р.Н.Мавлонова, А.Тўраева, Б.Холикбердиев [28], Т.С.Усмонхўжаев [49], Раслан Масауд. [36], Б.А.Ашмарин [17], А.П.Матвеев, Г.Б.Мельников [31], Х.Туленова, Б.Мирсагатов, А.Мадумаров [48], Д.Д.Шарипова, Х.Шомурадов [60], Ж.К.Холодов, В.С.Кузнецов [56], илмий тадқиқот ишлари олиб борган.

Мактаб ёшдаги болаларни жисмоний тарбиялаш концепциясининг ўзаги бўлиб болалар «саломатлиги» ҳисобланади. Шунинг учун ҳозирги куннинг муҳим

вазифаларидан бири-болаларнинг ўз соғлиқларини сақлаш ва мустаҳкамлашга қаратилган малакасини шакллантириб боришдир.

Дарснинг самарадорлиги ўқитувчининг ўқув жараёнини ташкил этишда турли-туман услублардан моҳирона фойдалана олишига боғлиқдир.

Бу эса ўқувчиларни жисмоний тарбиялаш шакли ва услубларини миллий жисмоний тарбия билан алмаштирган ҳолда қайта кўриб чиқишини тақозо этади. Фақат дарс жараёнида эмас, балки жисмоний тарбия соғломлаштириш тадбирларда, турар жойларда, оилада катта иштиёқ билан ўйналадиган ҳаракатли ўйинларни қайта тиклаш зарур.

Ҳозирги кунда улғаётган авлод ҳар томонлама ривожланган, соғлом, фаол, юксак унумли меҳнат ва Ватан мудофаасига тайёр бўлиши керак. Бунинг учун янги-янги услуб ва усулларни қўллашимиз, ўқувчиларга биринчи навбатда жисмоний тарбия ва спорт бўйича назарий билим бериш, ўргатиш ҳамда тарбиялашда ижодий ёндошишимиз лозим.

Ўтган йиллар давомида ҳаракатли ўйинлар бўйича тўпланган, бойитилган катта тажрибага эгамиз. Ҳаракатли ўйинларни таълимий мазмунини оширишга, малака ва кўникмаларни шакллантиришга, ҳаракат сифатларини такомиллаштиришга қаратилган янги услуб, усул ва воситаларни излаш зарур бўлиб қолди.

Бошланғич синф ўқувчиларининг жисмоний сифатларини оширишда ҳаракатли ўйинларни аҳамияти каттадир. Шу боисдан ҳам бир қатор мутахассис олимларимизнинг илмий тадқиқот ишлари ҳаракатли ўйинларга бағишланган.

Мустақилликка эришгандан кейин бошланғич синф ўқувчилар билан ҳаракатли ўйинларни ўтказиш кўплаб олимлар, жумладан, Т. С. Усмонхўжаев, Ф. Хўжаев [50], Т. С. Усмонхўжаев [51], Т. С. Усмонхўжаев, Х. Мелиев [52], А. Т. Содиқов [46], Т. Исмаилов [22;29;24;25], А. Хожимирзаев, А. Бўтабаев [56], Ю. Ю. Арипов [14], Р. С. Саломов [42], П. Хўжаев, К. Раҳимқулов, Б. Нигмонов, М. Хўжаева [59], Ғ. М. Салимов [50], М. А. Арслонова [15] лар томонидан ўрганилган.

Ҳозирги кунда бошланғич синфларда жисмоний тарбия дарсларнинг самарадорлигини яхшилаш ва такомиллаштиришда замонавий илмий-услубий ишларнинг кўлами ва сифати талаб даражасида эмас. Жисмоний тарбия дарсларида кун тартибидаги жисмоний тарбия тадбирларида синфдан ташқари машғулотларда ҳаракатли ўйинларни ўтказишга етарли этибор қаратилмаяпти.

Жисмоний тарбия дастурининг таҳлили шуни кўрсатадики, ўқувчиларнинг жисмоний томондан тарбиялаш юзасидан жисмоний сифатларини такомиллаштиришга етарлича эътибор берилмаган [53].

Кичик мактаб ёшидаги ўқувчилар жисмоний сифатларини оширишни энг қулай даври бўлиб ҳисобланади. [30;32;34;38]

Жисмоний тарбия дарсларининг самарадорлигини ошириш қатор сабабларга боғлиқдир.

Мактабларда олиб борилган педагогик кузатишлардан маълум бўлдики, ҳафтада ўтиладиган икки соатли жисмоний тарбия дарслари ўқувчиларни жисмоний сифатларини етарли даражада оширишга ўзлик қилади. Бу эса бугунги куннинг энг долзарб муаммоларидан бўлиб қолади.

Қатор тадқиқотлардан аёнки, болалар организмни ривожланишида ҳаракатли ўйинлар муҳим рол ўйнайди. Тадқиқот натижаси кўрсатишича, ўқувчиларнинг жисмоний ривожланиши, тайёргарлиги, мунтазам бажарган жисмоний машқлар ва ҳаракатли ўйинларни ҳажмига маълум даражада боғлиқдир. [27;30;54].

Жисмоний ҳаракат фаоллигининг етишмаслиги ўсиб бораётган организмнинг физиологик функция фаолиятига салбий таъсир этади, жисмоний ривожланиш ва асосий ҳаракат сифатларининг шаклланишини пасайтиради [18;32;46].

Бошланғич синф бошидаги болаларнинг жисмоний тайёргарлигини оширишда ҳаракатли ўйинларни аҳамияти каттадир.

Шунинг учун ўқувчиларнинг яшаш шароитини, иқлим хусусиятларини, миллий анъаналарини, қадриятларини, ёшини, жисмоний тайёргарлигини ҳисобга олган ҳолда бошланғич синф жисмоний тарбия дарслари ва соғломлаштириш тадбирлари жараёнида ҳаракатли ўйинларни ўтказишни давр тақозо қилмоқда.

Шу боисдан биз томондан танланган мавзу «Бошланғич синф ўқувчиларини жисмоний сифатларини ривожлантиришида ҳаракатли ўйинларни ахамияти» зарур ва долзарб мавзулардан ҳисобланади.

Диссертация ишининг илмий-тадқиқот ишлари режалари билан боғлиқлиги. Тадқиқот иши Наманган давлат университети илмий-тадқиқот ишлари ва “Жисмоний тарбия ва спорт” кафедрасининг истиқболли режалари билан бевосита боғлиқ.

Тадқиқотнинг мақсади: Ҳаракатли ўйинлардан фойдаланиш орқали бошланғич синф ўқувчиларини жисмоний сифатларини ривожлантиришни илмий педагогик жихатидан асослаш.

Тадқиқотнинг вазифалари:

-мавзуга оид илмий, назарий, услубий манбаларни ўрганиш ва таҳлил қилиш, муаммонинг долзарблигини илмий асослаш;

-ҳаракатли ўйинлардан фойдаланиш асосида бошланғич синф ўқувчиларининг жисмоний ривожланиши ва тайёргарлиги даражасини аниқлаш;

-бошланғич синф ўқувчиларининг жисмоний сифатларини ривожлантиришни илмий-педагогик асослаш;

-жисмоний тарбия – соғломлаштириш тадбирлари юзасидан педагогик тажрибалар ўтказиш.

Тадқиқот объекти: умумий ўрта таълим мактабларининг бошланғич синфларида ўқув-соғломлаштириш жараёни.

Тадқиқот предмети: бошланғич синфларда жисмоний тарбия ва соғломлаштириш тадбирлар жараёни, машғулотлар мазмуни.

Тадқиқот методлари: назарий таҳлил ва умумлаштириш, педагогик кузатиш, суҳбат, антропометрия, тест, математик статистика, педагогик тажриба.

Тадқиқотнинг илмий фарази: бошланғич синфларда жисмоний тарбия дарслари ва кун тартибидаги соғломлаштириш тадбирлари жараёнида ҳаракатли ўйинларни ўтказиш, агарда:

-ҳаракатли ўйинларни ўтказишда болаларнинг ёш хусусиятлари инобатга олинса;

- ҳаракатли ўйинлардан самарали фойдаланилса;

- жисмоний ривожланиш ва тайёргарлик оширилса;

-жисмоний тарбия дарсларида, ўқув кун тартибидаги жисмоний соғломлаштириш тадбирларида самарали услуб ва воситаларидан фойдаланилса жисмоний сифатларни ривожлантириш самарали бўлади.

Ҳимояга олиб чиқиладиган асосий ҳолатлар:

-бошланғич синф ўқувчиларини жисмоний сифатларини ривожлантириш ижтимоий-педагогик муаммо эканлиги;

-бошланғич синф ўқувчиларининг жисмоний ривожланиши ва тайёргарлиги ҳолати;

-ўқувчиларнинг жисмоний сифатларини ривожлантиришни самарали услубларини таҳлили;

-жисмоний тарбия ва соғломлаштириш жараёнидаги ўтказилган ҳаракатли ўйинларнинг педагогик тажриба натижалари.

Ишнинг илмий янгилиги:

-жисмоний тарбия ва соғломлаштириш тадбирларида ўтказиладиган ҳаракатли ўйинлар орқали жисмоний сифатларини ривожлантириш илмий асосланди;

-ҳаракатли ўйинлар асосида ўқувчиларнинг жисмоний ривожланиши ва жисмоний тайёргарлиги даражаси аниқланди;

-жисмоний тарбия дарси жараёнида ўқувчиларнинг жисмоний ривожланиши, тайёргарлиги, маънавий ва ахлоқий тарбияси, назарий, амалий билимлари, шунингдек, ҳаракатли ўйинларини ўтиш тизими илмий асосланди.

Тадқиқот натижаларининг илмий ва амалий аҳамияти: бошланғич синф жисмоний тарбия дарсларида, ўқув кун тартибидаги жисмоний соғломлаштириш тадбирларида ҳаракатли ўйинларни самарали услублардан фойдаланиш аниқланди. Магистрлик диссертациянинг хулосалари ва тавсияларидан, бошланғич синф жисмоний тарбия ишларини режалаштиришда, жисмоний тарбияга оид бўлган адабиётларининг янги авлодини яратишда фойдаланиш мумкин.

Тадқиқот босқичлари. Илмий тадқиқот ишлари икки босқичда олиб борилди.

Биринчи босқичда тадқиқот мавзусига оид бўлган илмий-назарий адабиётлар йиғилди. Олинган маълумотлар назарий таҳлил қилинди ва умумлаштирилди. Бошланғич синф ўқувчиларини жисмоний ривожланиши, тайёргарлиги ва ҳаракат фаоллиги билан боғлиқ манбалар ҳамда тажрибали жисмоний тарбия ўқитувчиларини ишлари ўрганилди.

Бир қатор вилоят туманларидаги умумий ўрта таълим мактабларидаги бошланғич синф ўқувчилари устида изланувчан тажриба ўтказилди.

Иккинчи босқичда жисмоний тарбия жараёнида ўтказиладиган ҳаракатли ўйинларнинг шакл ва услублари ишлаб чиқилди. Жисмоний тарбия соғломлаштириш ишларини педагогик модели яратилди. Бошланғич синфларда амалий тажрибалар ўтказилди. Олинган натижалар математик-статистик ҳолатда ишлаб чиқилди.

Натижаларнинг жорий қилиниши. Олинган натижа ва хулосалар Фарғона вилоятининг Бешариқ, туманидаги умумий ўрта таълим мактабларидаги бошланғич синфларнинг жисмоний тарбия дарслари ва ўқув кун тартибидаги жисмоний соғломлаштириш тадбирларида қўлланилди ҳамда жисмоний тарбия ўқитувчилари томонидан маъқулланди.

Ишнинг синовдан ўтиши. Диссертациядаги Наманган давлат университети “Жисмоний тарбия ва спорт” кафедрасида, муҳокама қилинди ва химояга тавсия этилди.

Натижаларнинг эълон қилинганлиги. Диссертациядан олинган натижа ва хилосалар илмий мақолалар шаклида , 2 та республика миқёсидаги илмий-назарий анжуман тўпламларида чоп этилди.

Диссертациянинг тузилиши ва ҳажми. Диссертация кириш, 4 боб, хотима, хулоса, фойдаланилган адабиётлар рўйхати ва иловалардан иборат бўлиб, 86 бетни ташкил қилади. Унга 16 та жадвал ва 1 та илова қиради.

I БОБ. Ҳаракатли ўйинлар орқали жисмоний тарбиялашнинг педагогик асослари

1.1. Бошланғич синф ўқувчиларни жисмоний тарбиялашда ҳаракатли ўйинларидан фойдаланишнинг педагогик асослари

Ўзбекистон Республикасида жисмоний тарбия ва спортни ривожлантириш тўғрисида Кадрлар тайёрлашдаги оқилона тизим ғоят муҳим аҳамиятга эга. Шу боис республикада жисмоний тарбиянинг мақсад ва вазифалари ҳукумат ҳамда республика жисмоний маданият ва спорт давлат қўмитасининг қарорларидан келиб чиққан ҳолда амалга оширилади. Республикада амалга ошириладиган жисмоний тарбиянинг ўз олдига қўйган мақсади соғлом, руҳан тетик ва бунёдкор инсонни ҳаётга тайёрлашдан иборат. Бу мақсад Республикада жисмоний тарбия билан шуғулланувчи барча муассаса ташкилотлар учун зарурий вазифадир.

Ўзбекистон Республикаси Президенти Ислон Каримов: "Биз соғлом авлодни тарбиялаб етказишимиз керак. Соғлом киши деганда фақат жисмоний соғломликни эмас, балки шарқона одоб - ахлоқ ва умумбашарий ғоялар руҳида камол топган инсонни тушунамиз",- дейди Ўзбекистон Республикаси Олий Мажлисининг биринчи йиғилишидаги маърузасида. "Соғлом авлод учун" ордени таъсис этилганлиги, халқаро хайрия жамғармаси ташкил қилинганлиги ҳам келгусида соғлом ва баркамол авлодни тарбиялаб етказишга хизмат қилади.

Инсон ўзини жисмонан тарбиялаши учун жисмоний тарбия ва спортнинг зарурлигини тушуниб етиши ва кунт билан ўзига ёққан маълум бир жисмоний машғулотлар тизими асосида саломатлигини шакллантириши керак. Ёш авлоднинг жисмоний қобилиятини ҳар томонлама ривожлантириш тарбиянинг ажралмас қисми бўлган жисмоний тарбия жараёнида амалга оширилади. Жисмоний тарбиянинг мақсади жамиятнинг соғлом, хушчақчақ, ҳар томонлама жисмоний ривожланган, меҳнат ва Ватан ҳимоясига тайёр турган курувчиларини тарбиялашдан иборат узоқ муддатли, уюштирилган педагогик жараёндир. Жисмоний тарбия олдида турган вазифаларни ҳал этишда ҳаракатли ўйинларини тўплаш ва уларни ҳаётга тадбиқ этиш, улардан оқилона фойдаланиш зарурлиги бугунги кунда яққол намоён бўлмоқда. Олдимизда турган ҳам назарий, ҳам амалий аҳамиятга эга бўлган муҳим вазифа ёш авлодни соғлом ва баркамол қилиб тарбияловчи жисмоний тарбия олдида ҳам катта маъсулият юқлади. Ёшларни ҳар томонлама жисмоний бақувват қилиб тарбиялашга имкон берадиган, ўқувчилар жисмоний сифатларини ривожлантиришга қаратилган бу муаммони умумтаълим мактаб ўқувчилари жисмоний тарбиясини ташкилий ва педагогик жараёнлар билан бирга бир-бирига боғлаб келган узвийликда кўриб чиқиш лозимлигини келтириб чиқаради, бунда миллий бунда ҳаракатли ўйинларининг аҳамияти катта эканлигини қайта-қайта 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.

Ҳаракатли ўйинлар ўқувчиларда халқнинг маданий бойликлари ҳақидаги тасаввурларини маълум даражада кенгайтиради, уларни ҳозирги ҳаётга сингдиришга ёрдам беради. Чунки ҳаракатли ўйинлар жисмоний тарбиянинг энг таъсирчан усулларида бўлиб, ўқувчиларда ақлий, ахлоқий ва нафосат тарбиясини биргаликда мувафақиятли амалга оширишда муҳим воситадир. Шунинг учун болалар ўйинларининг руҳи, табиати, характери, иштирокчиларнинг хатти-ҳаракатлари каби жиҳатларига ҳам эътибор бериш зарур. Бошланғич синф ўқувчилари жисмоний тарбиясини қизиқарли ва фойдали ўтказиш учун биз тавсия этаётган ҳаракатли ўйинлардан фойдаланишда ҳам худди шу хусусиятларга эътибор бериш керак.

Бошланғич синф ўқувчиларини жисмоний тарбия дарслари ва соғломлаштириш тадбирларида кадрларга муҳаббат уйғотиш, халқ анъаналарини авайлаб-асрашга ўргатиш кўп жиҳатдан ҳаракатли ўйинларидан унумли фойдалана билишга боғлиқ. Чунки ҳаракатли ўйинлар орқали бола бир томондан жисмоний билимларни эгалласа, иккинчи

томондан, уни жисмоний тарбияга, шу орқали кадриятларга қизиқтириш муҳим аҳамият касб этади.

Харакатли ўйинлардан фойдаланиш заруриятлари ҳамда бунинг мақсади ва вазифалари. Истиклол даврида, айниқса, спорт ва жисмоний тарбияга эътибор кундан-кунга кучайиб бормоқда. Жисмоний тарбия олдида асосий вазифа спортни халқимизнинг ҳаётига кўпроқ сингдириш; ёшларни мустақиллик руҳида тарбиялашда жисмоний тарбиянинг барча турли-туман шаклларида, жумладан, халқ миллий ҳаракатли ўйинларидан кенг фойдаланиш, ёшларнинг соғлигини яхшилаш, уларни она-Ватан мудофаасига тайёрлаш сингари катта вазифалар турибди. Шу боисдан ҳам ҳаракатли ўйинлар эса ана шу мақсадда жуда кенг қўлланилиб келинаётган жисмоний тарбия ва спортнинг муҳим воситаларидан биридир. Шунинг учун ҳаракатли ўйинларига эътиборни кучайтириш зарурияти бугунги куннинг асосий вазифаларидан биридир.

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

Харакатли ўйинлар болаларнинг жисмоний сифатларини ривожлантиришдаги аҳамияти бекиёс. Ўйин боланинг қизиқишини оширади, унга завқ бағишлайди, иш қобилиятининг тезроқ тикланишини таъминлайди. Ўйин туфайли болалар чарчашни унутадилар, машқларни диққат билан бажаришга ҳаракат қиладилар. Харакатли ўйинлар болаларнинг организмларига яхлит ҳолда кўрсатади. Шунинг учун ҳам ўйинларга умумий жисмоний таъсир кўрсатувчи машқ сифатида қараш лозим. Харакатли ўйинлар жисмоний сифатларни ривожлантиришида асосий восита бўлиб ҳисобланади.

Бошланғич синф ўқувчилари жисмоний тарбиясида соғломлаштириш, таълим бериш ва тарбия бериш вазифаларини амалга ошириш кўзда тутилади. Харакатли ўйинлари орқали бу вазифаларни яхлит ҳолда бажариш имкониятлари кўпроқ кўринади.

1. Соғломлаштириш вазифалари. 7-10 ёшли яъни бошланғич синф ўқувчилари жисмоний тарбиясининг энг асосий вазифаси бола ҳаётини муҳофаза қилиш ва унинг соғлигини мустаҳкамлаш, унинг организмни чиниқтириш йўли билан, ўзини ҳимоя қилиш ва турли касалликларга чидамлилик хислатларини ошириш, ташқи муҳитнинг ноқулай шароитларига бардош беришга ўргатишдан иборат. Булардан ташқари болаларда ҳар қандай ишга лаёқатлилик хусусиятини ошириш жуда муҳим аҳамиятга эга. Бола 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 чакқон», «Қопқон» каби ўйинлар); гавда қисмларининг ўзаро тўғри муносабатда ривожланишига имкон яратилади («Дорбоз», «Бўш жой» каби ўйинлар); барча мушак гуруҳлари ривожлантирилади.

2. Таълим бериш вазифалари. 7-10 ёшли ўқувчилар билан ҳаракатли ўйинларини ўтказиш жараёнида таълим бериш вазифаларини бажариш ҳам муҳим аҳамиятга эга. Бу вазифалар: ҳаракат малака ва лаёқатини шакллантириш, жисмоний фазилатлар (чакқонлик, тезкорлик, қайишқоқлик, мувозанатни сақлаш, эпчиллик, эгилувчанлик, чидамлилик)ни ривожлан тириш, гавдани тўғри тутиш, жисмоний тарбия ҳақидаги билимларни ўзлаштиришдан иборат.

Харакатли 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, ҳаракатли ўйинларининг келиб чиқиши ва қоидалари ва ҳ.к.) ҳақида маълумот бериш катта аҳамиятга эга. Ўқувчилар олган билим қанча чуқур бўлса, улар ҳаракатли ўйинлардан шунча оқилона фойдаланишлари, шунча самарали шуғулланишлари ҳамда мактаб ва оила муҳитида жисмоний тарбия воситаларини мустақил ишлата билишлари мумкин.

3.Тарбия бериш вазифалари. Жисмоний тарбия билан шуғулланишда болаларда жорий қилинган тартибга риоя қилиш одатини ҳамда 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 ҳаракатли ўйинларига меҳр, шу ўйин натижаларига қизиқиш ва спортчилар эришадиган ғалабаларга ҳавас билан қараш туйғусини тарбиялаш мумкин.

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

1.2. I-IV синф ўқувчиларни жисмоний тарбиялашда ҳаракатли ўйинларни аҳамияти.

Ўзбекистон Республикасида жисмоний тарбия ва спортни ривожлантириш тўғрисида кадрлар тайёрлашдаги оқилона тизим ғоят муҳим аҳамиятга эга. Шу боис республикада жисмоний тарбиянинг мақсад ва вазифалари ҳукумат ҳамда республика жисмоний маданият ва спорт давлат қумитасининг қарорларидан келиб чиққан ҳолда амалга оширилади. Республикада амалга ошириладиган жисмоний тарбиянинг ўз олдига қўйган мақсади соғлом, рухан тетик ва бунёдкор инсонни ҳаётга тайёрлашдан иборат. Бу мақсад Республикада жисмоний тарбия билан шуғулланувчи барча муассаса ташкилотлар учун зарурий вазифадир.

Ўзбекистон Республикаси Президенти Ислам Каримов: «Биз соғлом авлодни тарбиялаб етказишимиз керак. Соғлом киши деганда фақат жисмоний соғломликни эмас, балки шарқона одоб-ахлоқ ва умумбашарий ғоялар руҳида камол топган инсонни тушунамиз», - дейди Ўзбекистон Республикаси Олий Мажлисининг биринчи йиғилишидаги маърузасида. «Соғлом авлод учун» ордени таъсис этилганлиги, халқаро хайрия жамғармаси ташкил қилинганлиги ҳам келгусида соғлом ва баркамол авлодни тарбиялаб етказишга хизмат қилади.

Инсон ўзини жисмонан тарбиялаши учун жисмоний тарбия ва спортнинг зарурлигини тушуниб етиши вақунт билан ўзига ёққан маълум бир жисмоний машғулотлар тизими асосида саломатлигини шакллантириши керак. Ёш авлоднинг жисмонийқобилиятини ҳар томонлама ривожлантириш тарбиянинг ажралмасқисми бўлган жисмоний тарбия жараёнида амалга оширилади. Жисмоний тарбиянинг мақсади жамиятнинг соғлом, хушчақчақ, ҳар томонлама жисмоний ривожланган, меҳнат ва Ватан химоясига тайёр турганқурувчиларини тарбиялашдан иборат узоқ муддатли, уюштирилган педагогик жараёндир. Жисмоний тарбия олдида турган вазифаларни ҳал етишда халқ ҳаракатли ўйинларини тўплаш ва уларни ҳаётга тадбиқ етиш улардан

оқилона фойдаланиш зарурлиги бугунги кунда яққол намоён бўлмоқда. Олдимизда турган ҳам назарий, ҳам амалий ахамиятга ега бўлган муҳим вазифа ёш авлодни соғлом ва баркамолқилиб тарбияловчи жисмоний тарбия олдига ҳам катта маъсулият юклади. Ёшларни ҳар томонлама жисмоний бақувватқилиб тарбиялашга имкон берадиган, ўқувчилар жисмоний сифатларини ривожлантиришга қаратилган бу муаммони умумтаълим мактаб ўқувчилари жисмоний тарбиясини ташкилий ва педагогик жараёнлар билан бирга бир-бирига боғлаб келган узвийликда кўриб чиқиш лозимлигини келтириб чиқаради, бунда халқ ҳаракатли ўйинларининг роли катта еканлигини қайта-қайта таъкидлаб ўтмоқчимиз.

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

Ҳаракатли ўйинлар ўқувчиларда халқнинг маданий бойликлари ҳақидаги тасаввурларини маълум даражада кенгайтиради, уларни ҳозирги ҳаётга сингдиришга ёрдам беради. Чунки халқ ҳаракатли ўйинлар жисмоний тарбиянинг енг таъсирчан усулларииндан бўлиб, ўқувчиларда ақлий, ахлоқий ва нафосат тарбиясини биргаликда мувафакиятли амалга оширишда муҳим воситадир. Шунинг учун болалар ўйинларининг руҳи, табиати, характери, иштирокчиларнинг хатти-ҳаракатлари каби жиҳатларига ҳам еътибор бериш зарур. Бошланғич синф ўқувчилари жисмоний тарбиясини қизиқарли ва фойдали ўтказиш учун биз тавсия этаётган ҳаракатли ўйинлардан фойдаланишда ҳам худди шу хусусиятларга еътибор бериш керак.

Бошланғич синф ўқувчиларида жисмоний тарбия дарсларида кадриятларга муҳаббат уйғотиш, анъаналарини авайлаб-асрашга ўргатиш кўп жиҳатдан ҳаракатли ўйинларидан унумли фойдалана билишга боғлиқ. Чунки ҳаракатли ўйинлари орқали бола бир томондан жисмоний билимларни егалласа, иккинчи томондан, уни жисмоний тарбияга, шу орқали кадриятларга қизиқтириш муҳим ахамият касб етади.

Болалар жисмоний тарбиясида ҳаракатли ўйинлардан юйдalаниш заруриятлари ҳамда бунинг мақсади ва вазифалари. Истиклол даврида, айниқса, спорт ва жисмоний тарбияга еътибор кундан-кунга кучайиб бормоқда. Жисмоний тарбия олдида спортни халқимизнинг ҳаётига кўпроқ сингдириш; ёшларни мустақиллик руҳида тарбиялашда жисмоний тарбиянинг барча турли-туман шаклларииндан, жумладан, ҳаракатли ўйинлардан кенг фойдаланиш, ёшларнинг соғлигини яхшилаш, уларни она-Ватан мудофаасига тайёрлаш сингари катта вазифалар турибди. Ҳаракатли ўйинлар эса ана шу мақсадда жуда кенг қўлланилиб келинаётган муҳим жисмоний тарбия ва спорт воситаларииндан биридир. Шунинг учун ҳаракатли ўйинлар еътиборни кучайтириш зарурияти янада яққол кўринмоқда.

Қадимги аждодларимиз учун анъанавий халқ ўйинлар ва халқ беллашувлар қачонлардир улар турмушининг ажралмас бир қисми бўлган, халқ маросимлари, расм-русум ва урф-одатларда мустақил бир соҳа сифатида фаолият кўрсатиб, ҳаётларииндан мустаҳкам ўрин олган. Жисмоний тарбиянинг бундай ўзига хос воситаси ёрдамида боболаримиз ўсиб келаётган авлодда чакқонлик, эпчиллик, кучлилик ва сабр-тоқат каби хусусиятларни шакллантирганлар. Фарзандларини ҳаёт қийинчиликлари ва табиатнинг инжиқликлариига нисбатан бардошли, бақувват қилиб тарбиялаганлар.

Ёш авлоднинг жисмоний жиҳатдан тўқис, Ватан химоясига тайёр, бақувват тарзда ўсиб-улғайишидан халқ ҳам, жамият ҳам манфаатдор, Бунинг учун ўқувчилар жисмоний тарбия билан чуқур шуғулланишлари, турли ҳаракатли ўйинлардан фойдаланиш маҳоратини егаллашлари зарур. Бу еса ёш авлод тарбиясига еътиборни янада кучайтириш, уларни ўз халқи, мустақил давлати ва жамият олдидаги бурчини хис етиш руҳида тарбиялашдек ёят 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 ҳаракатли ўйинлари жудақўл келади, чунки бу ўйинлар болаларни рухий, жисмоний, маънавий жихатдан тарбиялашнинг барча жихатларини ўз ичига ола билади. Зеро, миллатнинг келажаги бўлган ёшларни соғлом, етук ва комил инсонқилиб тарбиялаш мустақил юртимиз келажагининг замини мустаҳкам бўлишига хизмат етади.

Ҳаракатли ўйинлари ва ммлли спорт турлари тарихий тараққиёт жараёнида жиддий ўзгаргани, ҳар бир иқтисодий тузум уларнинг мазмуни,қоидаларида ўзининг муайян изиниқолдиргани ҳақида юқорида тўхталган едик. Баъзи ўйинларнинг номи вақоидалари ҳозирча сақланибқолган. Ана шундай ўйинлардан фойдаланишда болаларга жисмоний таъсирдан ташқари тарбиявий таъсир кўрсатишини ҳам назардан соқитқилмаслик, уларни ижодийқўллашни мақсадга мувофиқлаштириш керак. Масалан, «Улоқ» ўйини деганда одатда от билан ўйналадиган, чавандозлар ҳақиқий улоқ учун курашадиганқадимий кўпкари ўйини тушунилади. Болаларга мўлжалланган «Улоқ» ўйини оқиз ўтказилади, ўйинчилар бир парча ечки териси ёпиштирилган тўлдирма тўпни олиш учун курашадилар. Ўйинқоидаларининг баъзи жихатлари катталарникига ўхшаб кетади. Тезкорлик чакқонлик ва кучлилики тарбияловчи бу ўйин катта тарбиявий аҳамиятга ҳам ега, бунда бир-бирини хурматқилиш, самимий муносабат,қўполликқилмасликка катта ётибор берилади.

Ҳаракатли ўйинлари болаларнинг жисмоний сифатларини ривожлантиришда муҳим рол ўйнайди. Ўйин боланингқизиқишини оширади, унга завқ бағишлайди, ишқобилиятининг тезроқ тикланишини таъминлайди. Ўйин туфайли болалар чарчашни унутадилар, машқларни диққат билан бажаришга ҳаракатқиладилар. Ҳаракатли ўйинларининг барчаси болаларнинг организиларига яхлит таъсир кўрсатиш кучига ега. Шунинг учун ҳам ўйинларга умумий жисмоний таъсир кўрсатувчи машқ сифатидақараш лозим. Биронта ўйин йўқки, у айрим жисмоний сифатни ривожлантирувчи восита бўлиб ҳисобланмасин. Масалан, «Дўппи кийишда ким ғолиб?» ўйинида фақат чакқон бўлибгинақолмай, балки епчил, сезгир бўлишга ҳам даъват етилади.

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 кўзданқочирилмайди.

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

Ҳаракатли ўйинларини ўргатиш жараёнида ахлоқий, ақлий, естетик ва меҳнат тарбиясини амалга ошириш учун катта имкониятлар мавжуд. Ҳаракатли ўйинларини бажариш чоғида болалар ҳаракатида ижобий (хамжихатлик, интизомлилиқ, камтаринлик, меҳрибонлик) ва маънавий фазилатлар (халоллик, одиллик, дўстлик туйғуси, хамкорлик, замон билан хамнафас бўлиб ишлай олишқобилияти, топшириқларни масъулият билан бажариш)ни тарбиялаш, шунингдек, иродавий хусусиятлар (жасорат,қатъийлик, ўз кучига ишонч,қийинчилиқларни собитлик билан енгиш, чидамлилиқ ва хоказолар)ни намоёнқилиш учун энг яхши шароит ва имкониятлар вужудга келади.

1.3. Бошланғич синф ўқувчиларини жисмоний тарбиялашда ҳаракатли ўйинлардан фойдаланиш

Мустақилликка эришган кундан бошлаб республикамизда таълим соҳасига эътибор алоҳида қаратилди. Шу боисдан президентимиз И.А.Каримов ёш авлод тарбиясига катта аҳамият бериб, шундай деган эди: "... ёш авлодни тарбиялаш биз учун энг асосий вазифадир" [7]. Шундан келиб чиқиб, ҳозирги вақтда ўсиб бораётган авлодда мустаҳкам умуминсоний ишонч, қарашни шакллантириш; шахсда миллий маданият ва кадриятларни хурмат қилиш, авайлаб асраш туйғуларини ўстиришга диққатни қаратмоғимиз лозим. Шу фикрларга асосланиб, ўсиб бораётган авлоднинг тарбия

тизимида халқ педагогикаси тажрибаларига суянган холда ҳаракатли ўйинларни ўтказиш давр талабидир.

Болани ўйинга ундаган омил унинг катта ёшдаги одамларнинг борлиқ тўғрисидаги ва шахслараро муносабати ҳақидаги тасавури ва уларни шахсий фаолиятида синаб кўриш истаги, шунингдек, жамоа бўлиб ўйнаётган тенгқурлари билан бевосита мулоқотга киришиш иштиёқидир. Шу боисдан ҳам ҳаракатли ўйин фаолиятида бола турли ҳаракатларни тўлалигича намойиш этишга, уларни бажариш усулларини кўрсатишга иштиёқманд бўлади, кейинчалик эса барча хатти-ҳаракатларни умумлаштириб акс эттиришга уринади.

Ўйин болаларни жисмоний сифатларини ўстиришга ёрдам берадиган муҳим воситадир [43;15;24].

Гўдаклик давридан мактабгача ёшга ўтган боланинг фаолияти катталар раҳбарлигидаги фаолиятдан мустақил ўз-ўзини назорат қилиш даражасига ўсиб ўтади. Бироқ, юқорида таъкидланган барча шарт-шароитлар ўзаро узвий бўлмаслиги сабабли ҳар қандай ўйиннинг негизи вазифасини ўтай олмайди ва шунга кўра маълум давргача ўйин фаолияти предметларга боғлиқ тарзда амалга ошади. Рухшуносларнинг таъкидлашича, ўйин ўз ўзидан вужудга келмайди, бунинг учун бир қатор шароит мавжуд бўлиши керак:

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

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

в) боланинг катталар билан тез-тез муомала ва мулоқотга киришуви.

Бунда катталарнинг болага бевосита таъсир кўрсатиш услуги қилувчи роль ўйнайди. Бу объектив шарт-шароитнинг ўзи миллий халқ ҳаракатли ўйинларини ташкил этиш, яратиш учун ҳали етарли эмас, бунинг учун бола билан катталар ўртасидаги муносабатни тубдан ўзгартириш лозим. Акс ҳолда мустақиллик вужудга келмайди. Қадимдан ота-боболаримиз ҳам болаларда аввало қаттиққўллик билан иродани, мустақилликни тарбиялаб, жуда кўп мақсадларни кўзда тутишгани маълум. Бунда катталар болаларга нисбатан талабчанликни ошириб, болани мустақил равишда ҳаракат қилишга ўргатишлари лозим. Шунга ўхшаш тадбирлар болада мустақиллик ва мустақил фаолиятни ташкил қилиш укувини шакллантиради. Мактабгача ёшдаги бола аста-секин катталарнинг ҳаёти ва фаолияти дунёсига кириб боради, олдин ҳамкорликдаги фаолиятда намоён бўлган ижобий ҳис-туйғулар, шижоат ва дадиллик сари етакловчи руҳий кечинмалар намуна даражасидаги катталарнинг руҳий оламига кўтарилади. Мактаб ёшида боланинг ўзи мустақил равишда катталарнинг ҳаёти ва фаолиятига кириш йўлларини топа бошлайди. У кейинчалик катталар ҳаёти ва фаолиятининг барча соҳасида, шахслараро муносабатларида қатнашиш истагини кўрсатадиган бўлади. Шунинг учун халқ миллий ҳаракатли ўйинлари катталар билан бола ўртасида янгича муносабатни вужудга келтиради ва бу муносабатда миллий хусусиятлар: ўз юртини қадрлаш, ҳурмат қилиш, катталарга ҳурматда бўлиш каби фазилатлар шаклланиб, таркиб топиб боради. Ўйин фаолияти ўзининг мазмуни ва моҳияти билан ижтимоийдир. Миллий ҳаракатли ўйинлар бола мустақил фаолиятининг ёрқин намунаси бўла олади, бу жиҳатдан ўйинларнинг мазмуни орқали у катталарнинг ҳаёти билан яқиндан танишади. Ўйинда ана шу ўйин шароити ва предметли ҳаракатларнинг ўзаро муносабатида асосий эътибор предметлар билан кўпинча ҳаракат қилишга қаратилишини, бунда предметли ўйинлар масалан: тош билан, чопон, дўппи билан ва ҳоказолар бола ҳаракати учун етакчи фаолият вазифасини ўташини ҳам айтиб ўтиш керак бўлади. Аммо бола ўйинларда қандайдир вазифани бажара олади, буни ҳам эътибордан соқит қилмаслик керак. Масалан, бирор предметни бир объектдан иккинчисига етказишга белгиланган ўйинларда шундай ҳолат рўй бериши мумкин. Миллий ҳаракатли ўйинлардан фойдаланиш жараёнида бошланғич мактаб ўқувчиларининг қуйидаги ўзига хос хусусиятларини ҳисобга олиш керак:

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

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

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

Олиб борилган илмий тадқиқот ишларидан маълум бўлдики, ўқувчиларнинг бир гуруҳи ўрганиш материалларини тез, иккинчи гуруҳ нисбатан кечроқ, учинчи гуруҳ эса анча кеч ўзлаштириб оладилар. Ундан ташқари, ўрганиш материалларини ўзлаштиришда умумий жисмоний тайёргарлик катта аҳамиятга эга. Боланинг жисмоний тайёргарлигига иқтисодий шароитлар: турар жойи, оиланинг моддий аҳволи, болалар сони, ота-онанинг билими, дунёқараши ва уларнинг иш жойи ва бошқалар таъсир кўрсатиши мумкин [24,43]. Олиб борилган кузатишлар ва тўпланган маълумотлар шуни кўрсатадики, болаларнинг жисмоний ривожланиши ва тайёргарлиги, дунёқараши, машғулотлар жараёнидаги фаоллиги юқорида баён қилинган омиллар билан чамбарчас боғлиқ бўлиб уларнинг жисмоний оширишда катта аҳамиятга егадир.

1.4. Ҳаракатли ўйинларнинг назарий асослари.

- ҳозирги вақтда жисмоний тарбия ҳаракати олдида;
- жисмоний тарбия ва спортни меҳнаткашларнинг кундалик ҳаётига кўпроқ сингдириш;
- ёшларнинг миллий руҳда тарбиялашда жисмоний тарбия ва спортдан кенг фойдаланиш;
- меҳнаткашларнинг соғлигини яхшилаш ва уларни Ватан муҳофафасига тайёрлаш ва шу сингари катта вазифалар туради. Ҳаракатли ўйинлар ана шу мақсадда жуда кенг қўлланилиб келинаётган муҳим жисмоний тарбия ва спорт воситаларидан биридир. Ўйин одамларга хос фаолиятнинг муайян шакллари билан биридир.

Ўйин тушунчаси ёш боланинг шакилдоқ билан бажарадиган оддий ҳаракатларидан тортиб, катталарнинг то баскетбол, волейбол, хоккей ва бошқа жуда кўп спорт турларида амалга оширадиган жисмоний фаолиятларини ўз ичига олади.

Ўйин шартли қўйилган мақсадда еришишга қаратилган онгли фаолиятдир. Ўйинда қандайдир моддий бойликлар ишлаб чиқарилмайди. Ўйиннинг мақсади ўзида.

Ўйин тарихий жараён дир. У жамият ривожланишининг дастлабки босқичларида пайдо бўлган. Ўйин инсонга гўдаклигидан то қаригунча ҳамроҳ дир. Ўйинга фақат жисмоний тарбия воситаси сифатида қараш нотўғри бўлади. Чунки у шахснинг тарбияси ва шаклланишига умумий таъсир кўрсатади. Шу боис, ўйин доимо педагоглар, психологлар, файласуфлар, санъатшунослар, шифокорлар ва бошқалар диққатини ўзига тортиб келган.

Ҳозирги пайтда ўйиннинг пайдо бўлиши, ривожланиши ҳақида иккита: материалистик ва идеалистик қараш мавжуд.

- материалистларнинг фикрича ўйинни меҳнат келтириб чиқаради, унинг ривожланишини белгилайди.
- идеалистлар ўйинни доимо, ўзгармас дейдилар ва у меҳнатга нисбатан бирламчи деб исботламоқчи бўладилар.

Идеалистлар ғоя тарафдорлари ўйинда фақат туғма сезгиларгина кўрадилар. Ўйин ва меҳнатни бир – бирига қарама - қарши қўядилар. Одамларнинг онгли ўйини ва хайвонларнинг онгсиз ҳаракатлари орасидаги фарқни кўрмайдилар.

Боланинг ўсиши ва ривожланиши билан ўйинларнинг мазмуни ўзгаради, ўйин фаолияти дастлабки босқичларда оддий характерда бўлса, кейинчалик у бойиб боради.

Иқтисодда ва меҳнат жараёнидаги ўзгаришлар ўйинларнинг мазмунига таъсир кўрсатади. Бунда ески ўйинлар қайта ишлаб чиқилади, янгилари пайдо бўлади. Одамларнинг ўйинлари хайвонларникидан ана шу билан қайта фарқ қилади. Хайвонлар ўйинларининг мазмуни туғма сезгиларидан нари ўтолмайди.

Буржуа идеологиясининг хар қандай кўринишларига қарши доимо кескин кураш олиб борган. Илғор рус идеологияси XV асрдаёқ болаларнинг ҳаракатли ўйинлар ёрдамида тарбиялаш кишига катта аҳамият бера бошлади.

XIX асрда В. Г. Беленский, Н. Г. Чернишевский, Н.А. Добролюбов ва Д. Н. Писаревлар Россияда ўқув – тарбия ишларида, жумладан, жисмоний тарбияда ҳаракатли ўйинлардан кенг қўламда фойдаланиш лозимлигини айтганлар. Улар ҳаракатли ўйинларга халқнинг соғлигини мустаҳкамлаш ва хар томонлама тарбиялаш воситаси сифатида қараганлар.

Г. В. Плеханов жамиятнинг тарихий ривожланиш жараёнида меҳнат ўйиндан юқори турса ҳам лекин бола ҳаётида ўйин фаолияти меҳнатдан олдин еканлигини биринчи бўлиб, материалистик нуқтаи назаридан туриб исботлаб берган еди.

П. Ф. Лесгафт ўзининг жисмоний машқлар системасидаги ўйинларни жисмоний тарбия воситаси сифатида ифодалайди. У ўйин ёрдамида бола ҳаётга тайёрланишини айтади. П. Ф. Лесгафтнинг ҳаракатли ўйинларни ўтказиш учун қўйган талабалари ҳозирги пайтгача ўз қимматини ёъқотгани ёъқ; чунончи, у хар бир ўйин олдида аниқ мақсадлар қўйиши, ўтказилаётган ўйинлар қатнашувчиларнинг куч ва қобилиятига инос келиши, ўйин шуғулланувчиларга ижобий таъсир кўрсатиш лозимлигини, ўйинларни системали тарзда ва мунтазам равишда ўтказиш, қатнашувчиларнинг активлиги ва мустақиллигининг оширишга ҳаракат қилиш зарурлигини уқтирган еди.

Н. К. Крупская ўйинлар бола ҳаётида катта рол ўйнашини таъкидлаб, шундай деган эди: “ Болалар фақат ўқиш мобайнида ўсиб қолмай, балки ўйин жараёнида ҳам ўрганадилар, улар уюшишни ўрганадилар, ҳаётни тушунишни ўрганадилар ”.

Н. К. Крупскаянинг фикрича, ишни шундай ташкил қилиш керакки, ўйинлар ёш авлодни коммунистик руҳда тарбиялашга ёрдам берсин. Ўйинлар хар хил бўлади. Баъзи ўйинлар борки, улар болаларда қўполликни, мақтанчоқликни, кеккайишни ва бошқаларни ўстиради. Шундай ўйинлар борки, улар ўз ўртоғига ёрдам бериш, чидамли бўлиш каби фазилатларни тарбиялайди.

1. А.С. Макаренко ўйинлар болалар ва ёшларни меҳнатга тайёрлайди, деб ҳисобларди. Унинг фикрича, катталар ҳаётида меҳнат қандай ижобий роль ўйнаса, болалар ҳаётида ҳам ўйин шундай катта аҳамиятга ега.

А.С. Макаренко махсус иш - ҳаракатларига ўхшаш ҳаракатларни талаб етувчи ўйинларни биринчи ўринга қўяр еди.

Агар ўйин фаолиятининг бошланғич элементлари боланинг 6 ойлигидан пайдо бўлади, дейдиган бўлсак, ҳаракат тажрибаси ортган сари унинг ўйин фаолияти мураккаб тус ола бошлайди. Ўйинлар енди мақсадли характер касб ета бошлайди. Аммо бу ўйинларда ҳозирча қатъий қоидалар бўлмайдди, характерлар чекланмайдди.

Ҳозирги кунда ўйинлар икки турга ажралади: ҳаракатли ўйинлар; спорт ўйинлари.

Югуришнинг хар хил турлари, сакраш, отиш ва бошқа ҳаракатлардан ташкил топган ўйинлар “ ҳаракатли ўйинлар ” деб аталади. Ҳаракатли ўйинларда мусобақалар алоҳида ўйинчилар ҳамда гуруҳлар ўртасида қоидалар бўйича, ҳакамлар иштирокида ўтказилади.

Ҳаракатли ўйинлар ўз навбатида вазифаларига кўра учга бўлинади: даволаш, хордиқ чиқариш ва ўқув ўйинлари.

– даволаш - ҳаракатли ўйинлар хар хил шифо муассасаларида даволаш жисмоний тарбиясида, соғломлаштириш груҳларида умумий ишчанликни ошириш, юрак фаолиятини мустаҳкамлаш ва нафас олиш тизимини ривожлантириш учун қўлланилади.

- хордиқ чиқариш - ўйинлари мактабларда танаффус вақтида, байрамларда, куни узайтирилган группаларда, истироҳат боғларида, дам олиш уйларида, оромгоҳларда фаол дам олишни ташкил қилиш мақсадида қўлланилади.

-Спорт элементлари мавжуд ўйинларга муайян спорт турининг техник элементлари, умумий ва махсус жисмоний сифатлари ҳамда психологик тайёргарликни ривожлантиришга қаратилган ҳаракатлари бор бўлган ўйинлар киради.

Ўйинчиларро ҳаракатларнинг ташкил қилиниши енг аввало ўйиннинг мазмуни билан белгиланади. Спорт элементлари мавжуд бўлган ўйинлар ҳам ўз вазифасига кўра иккига бўлинади; жамоали гуруппаларга ажратилади.

Командасиз ўйинларда коллектив вазифалар ёъқ. Хар бир ўйинчи ўз холича ҳаракат қилади.

Кейинчалик муайян бир вазифани хал қилиш учун группалар ташкил қилинади. Жамоали ўйинларда мусобақа командалар ўртасида олиб борилади. Бунда алоҳида ўйинчиларнинг манфаатлари команда манфаатларига бўйсундирилади.

Ҳаракатли ва спорт ўйинлари қуйидаги ўхшашликларга ега:

1. Ҳаракатли ўйинлар ҳам, спорт ўйинлари ҳам халқ ижодиётининг натижасидир.

2. Ҳаракатли ва спорт ўйинларининг хар иккиси ҳам ҳаракатлар ва қатнашувчиларнинг ўзаро ҳаракатларидан иборат фаолиятдир.

3. Ўйинларнинг иккаласи ҳам муайян қоида бўйича ва судьялар иштироки билан ўтказилади.

Спорт ўйинлари ҳаракатли ўйинлардан қуйидагилар билан фарқ қилади:

Спорт ўйинларининг қатнашувчилари жисмоний, техник, тактик, психологик назарий жиҳатдан тайёргарлик кўрган бўлишлари талаб қилинади.

Спорт ўйинлари бўйича ўқув машғулотлари йил давомида мунтазам суратда ўтказилиб туриши вақатнашувчилар ўз маҳоратларини тўхтовсиз ошириб боришлари талаб қилинади.

Жисмоний - тарбия жамоаларидан бошлаб Олимпия ўйинларигача, ҳамма учун баробар қоидалар асосида мунтазам равишда мусобақалар ўтказилиб туриш талаб қилинади.

Хулоса қилиб айтганда, соғломлаштирувчи омиллар таркибига кирувчи барча жисмоний фаолиятлар, хаётда учрайдиган табиий омиллар, ҳаракатли ўйинлар, қадимги аждодларимиздан қолган буюк мерос ва бебаҳо неъматдир.

Булар хақида олий даражада фикр юритган ва ўзларининг ўгитларини изхор қилиб кетган буюк алломалар, донишмандлар, давлат арбобларининг жисмоний тарбия, саломатлик, инсон фаолияти, ақл - заковати хақида сўнмас асарларини ўрганиш, хозирги давр тақозоси билан хаётга боғлаш муҳим вазифалардан бири бўлмоғи керак.

Боб бўйича хулосалар

1. Педагогика кузатишлардан маълум бўлган мунтазам режа асосида ташкил қилинган тарбия дарси ва кун тадбиридаги соғломлаштириш тадбирларида ҳаракатли ўйинлардан унумли фойдаланиш болаларнинг жисмоний сифатларини ривожлантириши аниқланди.

2. Илмий-услубий адабийларда бошланган синф ўқувчилари учун ҳаракатли ўйинлар берилган бўлади, амалда ўйинлардан етарли даражада ажратилмаганлиги аниқланди.

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

Ҳаракатли ўйин фақат билиш жараёнларини такомиллаштириб қолмай, боланинг ҳулқ-атвориغا ҳам ижобий таъсир кўрсатади. Бошланғич синф ўқувчилари ҳам, юқори синф ўқувчиларида ҳам ҳам таркиб топтириш мумкин. Чунки бирор мақсадга йўналтирилган машғулотга нисбатан ҳаракатли ўйинларида ҳулқ кўникмаларини олдинроқ ва осонроқ эгаллаш мумкин.

Ҳаракатли ўйинлардан фойдаланишда, уларни қўллашда шуни ҳисобга олиш керакки, бу ёшдаги болалар аниқликни талаб этадиган майда ҳаракатга қараганда кенг, кучли ҳаракатларга анча мойил бўладилар.

II БОБ. ТАДҚИҚОТНИНГ ТАШКИЛ ЭТИЛИШИ ВА УСЛУБЛАРИ

2.1. Тадқиқотнинг ташкил қилиниши

Тадақиқот иши икки босқичда олиб борилди.

Тадақиқотнинг биринчи босқичида, яъни 2010-2011 ўқув йилида амалга ошириладиган ишларнинг илмий ва амалий муаммолари, тадақиқотнинг мақсади, вазифалари ва бошланғич синф ўқувчилари жисмоний тарбиясини такомиллаштириш манбалари ўрганилди. Бундан ташқари, тадақиқот ўтказиш ҳужжатлари, ҳаракатли ўйинлар учун оғзаки сўровнома тайёрланди. Мактабда ўтказиладиган жисмоний ривожланиш ҳамда жисмоний тайёргарлик тестлари антропометрик кўрсаткичларини ўлчашга оид адабиётлар таҳлил қилиниб, тадақиқот модели яратилди.

Фарғона вилояти Бешариқ туманидаги №7-28 мактабларда 7-10 ёшли 266 та ўқувчининг жисмоний тайёргарлиги, жисмоний ривожланиш даражаси махсус тестлар орқали аниқланди.

Тадақиқотнинг иккинчи босқичида, яъни 2011-2012 ўқув йилида олиб борилган илмий-тадақиқот ишлари текшириб чиқилди ва олдинги натижалар билан таққосланди, маълумотлар математик ва статистик усуллар билан ишлаб чиқилди.

Тадақиқотни олиб бориш жараёнида шу нарсага амин бўлдики, ўқувчи ёшларнинг рухий-маънавий ўзига хосликларини аниқлашда олиб борилаётган тадақиқот учун контингентни чуқур ўрганиб бўлгандан кейингина ўқувчилар билан ўйин ўтказиш усулларини ишлаб чиқиш, ҳаракатли ўйинларнинг болалар жисмоний тарбиясига таъсири ҳақида умумий тавсиф бериш мумкин. Бу ҳулоса биз томондан ўтказилган тадақиқотда, турли жойлардаги ўрганилган, ўтказилган суҳбатларда ўз таъсирини топди.

Кузатув натижалари шуни кўрсатдики, жуда кўп ўқувчи ёшларда ҳатто ўқитувчилар томонидан жисмоний жиҳатдан бўш, унча эътиборсиз деб ҳисобланган болаларда ҳам ҳаракатли ўйинларига бўлган қизиқиш кучайиб борди. Тўғри ташкил этилган шароитда ҳаракатли ўйинлари билан шуғулланиш бўйича олиб борилган машғулотларнинг болаларга эмоционал таъсири, ўқувчи ёшларнинг шаклланишига, уларни ҳаракат сифатларини оширишга, жисмоний ривожланиш, тайёргарлиги ва ҳаракат фаоллиятини яхшилашига таъсири катта.

Тадақиқотнинг усуллари

1. Илмий адабиёт манбаларини таҳлил этиш ва амалий тажрибаларини умумлаштириш:

- а) илмий-усулий адабиётлар таҳлили;
2. Жисмоний ривожланиш даражасини аниқлаш.
3. Оғзаки савол-жавобларни ўтказиш.
4. Жисмоний тайёргарлик даражасини аниқлаш.
5. Педагогик тажриба ўтказиш
6. Олинган маълумотларни математик-статистик усулда таҳлил қилиш.

Илмий адабиётлар манбаларини таҳлил қилиш ва амалий тажрибаларни умумлаштириш

Республикамизда ўсиб келаётган ёш авлоднинг жисмоний камол топтириш бугунги куннинг долзарб муаммоларидандир. Шу сабабли юртимизда Ватан равнақини мустаҳкамлайдиган ёш авлодни комил инсон қилиб тарбиялаш масалаларига алоҳида эътибор қаратилаётганлиги диссертация биринчи бобида қайд етилган.

Олиб борилган кузатувларидан маълумки, мунтазам ҳаракатланиш болаларнинг жисмоний ривожланиши ва тайёргарлигини ошиши учун замин яратади [32;33;40].

Бир қатор мутахассисларнинг фикрича, болаларда жисмоний сифатларни ҳар томонлама ривожлантириш учун кичик мактаб ёши энг қулай даврдир [34;16;43].

Кўпгина олимлар томонидан ўтказилган тадақиқот натижалари шуни кўрсатадики, шахснинг жисмоний шаклланиши ва жисмоний тайёргарлик динамикаси ўқувчининг меҳнат қилиш лаёқати ва изчил бажариладиган жисмоний машқларнинг хусусиятига

боғлиқдир [43;15;24]. Бошланғич синф ўқувчисининг жисмоний сифатларини ривожлантириш учун ҳаракатли ўйинга асосланган дарс ва соғломлаштириш тадбирларини тўғри ташкил этиш ва ўтказиш энг муҳим масаладир.

Ф.Н.Насриддинов, К.М.Махкамжановлар фикрича болаларнинг жисмоний тайёргарлик натижалари ёшдан ёшга ўтиш билан ҳамма кўрсаткичлар маълум миқдорда ортиб боради [33].

Ф.Н.Насриддинов, К.М.Махкамжановлар мактабгача ва мактаб ёшидаги болаларнинг жисмоний ривожланиши бўйича олган маълумотлар таҳлилининг кўрсатишича, 5-7 ёшдаги боланинг жисмоний ривожланиши бир текисда борар экан, кичик мактаб ёшига келиб эса ривожланишнинг тезлашиш жараёни рўй беради [33].

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

7-10 ёшли болалар жисмоний тарбияси бўйича адабиётлар таҳлил қилиб умумлаштирилди. Таҳлил қилиш жараёнида 7-10 ёшли болаларнинг жисмоний тарбия машғулотларидаги ҳаракат фаоллиги, жисмоний тайёргарлиги, ривожланиши ўрганилди.

Амалий тажрибаларни умумлаштириш мақсадида жисмоний тарбия ўқитувчилари билан ҳаракатли ўйинлар бўйича суҳбатлар ўтказилди.

Ҳаракатли ўйинларини бошланғич синфларда ўтказишни режалаштириш ва назорат қилиш ҳужжатларининг таҳлили жараёнида 7-10 ёшли болалар жисмоний тарбия ва соғломлаштириш тадбирларида ҳаракатли ўйинларни ташкил қилиш ва ўтказиш аниқланди.

Педагогик кузатиш ва назорат тестлари

Бошланғич синф ўқувчиларининг ҳаракатли ўйинлардан фойдаланиши уларни жинсини, ёшини жисмоний ривожланиши ва тайёргарлигини ҳисобга олган ҳолда аниқланди.

Олдинга қўйилган вазифаларни амалга ошириш учун Бешариқ туманидаги 7-28-умум таълим мактабида педагогик тажриба ишлари олиб борилди. Бунда жисмоний тарбия машғулотлари, очик ҳаводаги ҳаракатли ўйинлар, болаларнинг ҳаракат фаоллигини оширишга қаратилган тарзда ўтказилди. Тажрибали гуруҳларда ҳаракатли ўйинлар бўйича жисмоний тарбия машғулотлари танлаб олинган самарали воситалар асосида ўтказилди. Назорат гуруҳида эса дастур асосида ҳаракатли ўйинлар ўтказилди.

2.2. Болаларнинг жисмоний ривожланиш ва тайёргарлик даражасини аниқлаш

Болаларнинг жисмоний ривожланиш даражаси антропометрик кўрсаткичлар орқали аниқланди. Бу кўрсаткичлар қуйидагилар: 1.Гавда узунлиги (см.) 2.Гавда оғирлиги (кг.) 3.Ўнг ва чап панжа кўрсаткичлари(дин.ёрдамида) 4.Ўпканинг тириклик сиғими (спир. ёрдамида).

Болаларнинг жисмоний тайёргарлик даражасини аниқлаш

7-10 ёшли болаларнинг жисмоний тайёргарлиги даражаси берилган махсус тестлар орқали аниқланди.

- а) 30м.га юқори стартдан югуриш (сония);
- б) 3x10 м га моқисимон югуриш (сония);
- в) арғимчоқда сакраш (30 сон.);
- г) турган жойдан узунликка сакраш (см);

2.3. Бошланғич синф жисмоний тарбиясида ҳаракатли ўйинлардан фойдаланиш

Жисмоний тарбия дарсларида бошланғич синф ўқувчилари онгида халқ анъаналарини кадрлашга ўргатиш кўп жиҳатдан ҳаракатли ўйинлардан фойдаланишга боғлиқ.

Ўйинлардан фойдаланишда бир қатор психологик хусусиятлар ҳам намоён бўлади, бунинг оқибатида ҳар ўқувчи ўзининг шахсий имкониятини намоёниш эта олади, ижтимоий ҳаётда ўзи эгаллаган ўринни барқарорлаштиришга ўргатади, ўз-ўзини бошқариш кўникмасини ҳосил қилади, ўқувчида муайян, жисмоний, шу билан бирга ахлоқий, иродавий сифатларни ҳам тарбиялашга ёрдам беради.

Жисмоний тарбия дарсларида халқнинг қадимий ўйинлари орқали болаларни халқона руҳда тарбиялашга, унинг турли шакл ва усулларини излаб топишга ўқитувчилар катта эътибор қаратишлари лозим. Мактабда жисмоний тарбия соғломлаштириш тадбирларида ҳаракатли ўйинларнинг тўғри ташкил этилиши ўқувчининг жисмоний ривожланиши, унинг қадди-қомати ва ишчанлик қобилиятини ўстиради. Шу билан бирга сезги органлари, мураккаб хулқ- атвор шакллари интизомлилик, қатъийлилик, меҳнатсеварлик ва бошқа инсоний фазилатларнинг ривожланишига ижобий таъсир этади. Бунда қизиқувчанлик, кузатувчанлик, бирор мақсадга қаратилганлик, хотиранинг мантиқийлигини эса тутиш аҳамият касб этган ҳаракатли ўйинлар асосида ривожлантириш алоҳида аҳамиятга эга.

2.4. Жисмоний сифатларни тарбияловчи ҳаракатли ўйинлар таснифи

7-10 ёшли болалар ёшига мос ўйинларни жисмоний сифатларни ривожлантиришига кўра қуйидаги гуруҳларга ажратиш мумкин:

1. Тезкорликни тарбияловчи ўйинлар;
2. Кучни оширувчи ўйинлар.
3. Чаққонликни ривожлантирувчи ўйинлар.
4. Чидамлиликни ривожлантирувчи ўйинлар.
5. Эгилувчанликни тарбияловчи ўйинлар;

Айрим ўйин турлари болаларнинг барча бўғинларига мос келиши мумкин, яъни жисмоний сифатларни яхлит ҳолда тарбиялашга қаратилган ўйинлар кўпчиликни ташкил этади, уларда турли жисмоний сифатлар кетма-кет ривожланиши мумкин. Ўйинлардаги бундай изчиллик боланинг билим савияси, турмуш тажрибаси кенгайиши, катта ёшдаги одамлар турмушига чуқурроқ кириб бориши билан боғлиқдир. Дарҳақиқат, ўйинларнинг оддийдан мураккабга томон ўсиши турмушнинг тобора янги қирраларини акс эттириш билан чекланиб қолмай, муайян ўйиннинг ўзига хос бошқа кўринишлари билан бойиши сабабли амалга ошади.

1. Тезкорликни тарбияловчи ўйинлар. Тезкорликни тарбиялаш учун машқлар максимал суратда бажарилиши лозим. Сигналга биноан тезликда жавоб берилишини муайян вақт бирлиги ичида кўп ҳаракатлар бажарилишини ҳамда бутун тана ёки унинг бир қисмини фазода тезлик билан ҳаракат қилишини талаб қиладиган ўйинлар ўқувчида тезкорлик сифатини ривожлантиради. Бунда кўпроқ икки гуруҳнинг фаол мусобақаланишига олиб келадиган ўйинлар ўтказишга эътибор қаратилади. Ҳаракатдаги объектга нисбатан бўлган реакцияни тарбияловчи ўйинлар бу ўринда яхши натижа беради. Бундай ўйинларга «Дўппи кийишда ким ғолиб?», «Бўш жой», «Ким тез ўйнайди» кабиларни киритиш мумкин.

Масалан, «Дўппи кийишда ким ғолиб» ўйини ҳаракатли ўйинларидан ҳисобланиб, болани тезкорлик, чаққонликка ўргатади. Ўйинда ўқувчилар икки гуруҳга бўлинади. 30 метр масофани иккита дўппи билан белгилаш керак. Ҳар иккала гуруҳдан икки бола шу масофага югуриб бориб келиши ва ўйинни бажариши-дўппи бошидан тушмаслиги керак. Ўйин гуруҳдаги болаларнинг ҳаммасининг бошига дўппи кийгизилгунга қадар давом этади. қайси гуруҳ шартни тез бажарса, ўша ғолиб саналади.

2. Кучни ривожлантирувчи ўйинлар. Бунда ўқитувчи керакли мушак гуруҳларининг ривожланишига ижобий таъсир кўрсатадиган ўйинларни танлаши лозим. Кучни ривожлантирувчи ўйинларда ўқувчи ўз тана оғирлигини, биронта ташқи оғирликни ёки рақиб оғирлигини(қаршилигини) енгади. Кучни ривожлантириш учун қуйидаги ўйинлар тавсия этилади: «Хўрозлар жанги» ўйини, «Улоқ», «Отдан ағдариш» , «Оқсоқ

бўри ва қўйлар», «Чуқурга тушир» кабилар. Чунончи, «Хўрозлар жанги» ўйинида болалар сони қанча кўп бўлса, ўйин шунча қизиқарли бўлади. Бу ўйинда асосан ўғил болалар қатнашади. Болалар иккига бўлиниб ўйнайдилар. Икки томонда гуруҳ сардорлари сайланади. Ўқитувчи синф ўқувчиларини икки жамоага бўлади. Улар бир-бирларига юзма-юз қараб турадилар. Ўртага икки жамоадан биттадан ўқувчи чиқади. Улар қўлларини орқага тутиб бир оёқлаб сакрашиб, елкалари билан бир-бирларини итара бошлайдилар. Бунда бирорта бола олдин оёғини ерга қўйиши ёки орқасидаги қўлини бўшатиб, ўйнаши мумкин эмас. Ўйиннинг асосий мақсади, ўқувчиларнинг кучини синаш, чидамлилиқни оширишдан иборат.

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

Тезкорлик ва кучни ривожлантирувчи ўйинлар маълум бир вазифани ҳал этишда катта ёрдам беради.

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

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

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

Ким шу ўйинни чаққон ва хатосиз бажарса, ўша ғолиб саналади. Чизик устидан юришда ҳаракатда ким мувозанатни бузса, хато қилган ҳисобланади ва ўйиндан чиқади. Ўйин шу зайлда давом этади. Ўйинни дарс вақтида ҳам, танаффусда ҳам бажариш мумкин. Бу ўйиннинг тарбиявий аҳамияти шундаки, у болани руҳан сезгирликка чақиради. Жисмоний жиҳатдан чаққонликни (ўйин маълум муддатда бажарилиши яъни қайси гуруҳ чизикни тезда биринчи бўлиб босиб ўтиши кераклиги бунда болалар ўйинларининг руҳи, табиати, характери, иштирокчиларнинг ҳатти-ҳаракатлари в.х. каби томонларига эътибор бериш кераклиги назарга тутилаяпти) тарбиялайди, қоматни тик, тўғри тутишга ўргатади. Бу ўйинни гуруҳларга бўлиб ўйнаш болада жисмоний тарбияга бўлган қизиқишни оширади.

4. *Чидамлилиқни тарбияловчи ўйинлар.* Кўпчилик ҳаракатли ўйинларида ниҳоятда жадал бажариладиган машқлар туфайли тезкорлик ва чидамлилиқ каби жисмоний сифатлар тарбияланади. Бундай ўйинларда жисмоний юк (нагрузка) ҳам аста-секин ошириб борилади. Масалан, майдонни катталаштириш; майдонни кичрайтирмай туриб ўйинчиларнинг сонини камайтириш; ўйин жиҳозлари сонини кўпайтириш (таёкча, рўмолча, дўппи, чопон, тўп в.х.) югуриш масофасини узайтириш; тўсиклар сонини ошириш; мураккаб машқларни қўллаш ва уларнинг сонини кўпайтириш ва ҳоказо.

Кўрсатилган бу усуллар изчиллик билан қўлланилганда мақсадга тезроқ эришилади. Мазкур жисмоний сифатни тарбияловчи ўйинларга «Оқсоқ қарға», «Ланка», «Подачи» кабиларни мисол қилиб кўрсатиш мумкин. Масалан, «Оқсоқ қарға»-эстафета тарзидаги ҳаракатли ўйин. Ўйинчиларнинг миқдори тенг бўлади, иккита жамоада бир-бирига рўпара туриб, саф тортади. Ўйинчилардан ҳар бири навбат билан ўзининг битта оёғи боғич (рўмолча ёки тасма) билан болдиридан сонигача боғлайди. Ҳар иккала жамоанинг ўйинчилари "Тайёрлан -Бажар!" буйруғи берилиши билан қарши жамоанинг чизигига қадар бир оёқлаб ирғишлаб борадилар, ундан кейин эса оёқларидаги боғични

ечиб олиб, орқаларига қараб югурадилар ва уни ўз жамоаларидаги навбатдаги ўйинчига берадилар. Ўйин боғичини ўқитувчига келтириб берадиган сўнги ўйинчига қадар шу тарика давом эттирилади. Боғични биринчи бўлиб ўқитувчига келтириб берган жамоа ғолиб бўлади.

5. *Эгилувчанликни тарбиялаш.* 7-10 ёшли болаларда эгилувчанликни тарбиялашга алоҳида эътибор қаратиш лозим, чунки юқорида айтганимиздек, бу ёшдаги болаларнинг эгилувчанлик сифатининг ўсиши секинлашади. Эгилувчанликни тарбиялаш мақсадида айрим мушак гуруҳ ва бўғинларига таъсир кўрсатувчи ўйинлар танлаб олинади. Бу ўйинлар асосан махсус спорт жиҳозлари ёрдамида ўтказилади. Оғирликлар ўрнида шуғулланувчиларнинг ўзлари ҳам қатнашишлари мумкин.

Фаол эгилувчанлик мушакларнинг кучига боғлиқ. Мушакларнинг чўзилувчанлик хусусиятлари эса марказий нерв тизимининг таъсирида ўзгаради. Шунинг учун бу ўйинларга ўқувчилар завқ-шавқ билан қатнашганда эгилувчанлик юқори бўлади. Эгилувчанликни талаб қиладиган ўйинлардан олдин тегишли енгил жисмоний машқлар бажарилиши лозим.

Эгилувчанликни тарбиялаш учун «Таёқни даврага иргитиш», «Тўсиқдан сакраб ўтиш», «Тош ўйин» каби ўйинлар тавсия этилади. Масалан, биз 7-10 ёшли ўқувчилар учун қизиқарли ва эгилувчанлик сифатини самарали равишда оширадиган «Тош ўйин» ўйинини тавсия этамиз. Ўйинда иштирок этувчилар доира бўйлаб турадилар. Уларнинг ҳар бири, бир ўйинчидан ташқари, қўлларига бештадан тошча ушлаб олади.

Ўқитувчининг биринчи сигналига биноан ўйновчилар ўз тошларини олдиларига ташлайдилар ва доира марказига орқа ўгириб турадилар. Иккинчи сигналга мувофиқ кескин равишда дастлабки ҳолатга буриладилар ва ҳар бир ўйинчи ўз тошини олишга ҳаракат қилади. Тошни олиб улгурмаган ўйинчи ютқазган ҳисобланади ва ўйин бошқатдан бошланади. Энг эпчил, чаққон ва тез ҳаракат қиладиган, ўз тошини вақтида оладиган ўйинчи ғолиб саналади. Ўйинчиларнинг тошни бекитишга ёки уларни босиб олишларига руҳсат этилмайди. Ўйиннинг бошланишида санаш йўли билан тош берилмайдиган ўқувчи аниқланилади. Ўйин бошлангандан кейин тошни олишга улгурмайдиган ва тошсиз қоладиган ўйинчи пайдо бўлади. Ўйин болаларда эгилувчанлик сифатини ривожлантирибгина қолмай, уларни уюшиб ҳаракат қилишга даъват этади, демакки, уюшқоқлик, баҳамжиҳатлик руҳида тарбиялашга ҳам хизмат қилади.

Ҳаракатли ўйинларини болалар жинсига қараб тасниф этишнинг ўзига хос сабаблари мавжуд. Чунки кичик мактаб ёшидаги ўғил ва қиз болалар жисмоний ривожланишида баъзи бир фарқлар кузатилади. Шу жиҳатдан қараганда ҳаракатли ўйинларини гуруҳларга бўлиб, ўрганиш мумкин:

1. Ўғил болаларга мўлжалланган ўйинлар
2. Қиз болаларга мўлжалланган ўйинлар
3. Ҳам ўғил болалар, ҳам қизлар ўйнайдиган ўйинлар.

Ўғил болаларнинг физиологик ва жисмоний хусусиятларидан келиб чиқиб, уларга «Хўрозлар жанги», «Отдан ағдариш», «Ланка», «Қиличбозлар» каби ўйинларни тавсия этиш мумкин.

Қиз болаларнинг ўйинлари нисбатан камчиликни ташкил этади, шундай бўлса-да, уларга «Тош териш», «Чумчуқча», «Ким чаққон», «Доира ичида рақс» в.х.

Қўшма ўйинларга «Алмаш қадамлар», «Тирилтиришма», «Урди- қочди», «Дўппи кийишда ким ғолиб?», «Кундуз-кеча», «Оломон пойга», «Улоқ», «Оқсоқ қарға», «Қопқон» каби жуда кўплаб ўйинларни тавсия этиш мумкин.

Ҳаракатли ўйинлар таснифидан кўриниб турибдики кўпчилик ўйинлар қўшма ўйинлар ҳисобланади. Шунинг учун уларни ўғил ва қиз болалар биргаликда бажарадилар.

Боб бўйича хулосалар

1. Илмий-услубий адабиётлар таҳлили кўрсатадики, бошланғич синф ёшидаги болаларнинг соғлигини мустаҳкамлаш жисмоний тарбиянинг асосий мақсадидир. 7-10 ёшли болалар учун ҳаракат тартиби катта аҳамиятга эга, чунки уларнинг жисмоний ривожланиши ва тайёргарлиги даражаси кўпинча ҳаракат фаоллигини ва машқларни тўғри ташкил қилишга боғлиқ.

2. Бошланғич синф ўқувчиларини жисмоний сифатларни ривожлантиришда ҳаракатли ўйинларни, уларнинг педагогик хусусиятларини ҳисобга олиб кўпайтириш лозимлиги яққол намоён бўлмоқда.

3. Ҳаракатли ўйинларни бошланғич синф ўқувчилари севиб, мароқ билан ўйнайдилар. Бундай ўйинлар жисмоний тарбия дарсларидагина эмас, балки соғломлаштириш тадбирларида ҳам ўйналади. Жисмоний сифатларни ривожлантиришга мўлжалланган умумий ривожлантирувчи ва махсус машқларга доир баён қилинган материал кўпроқ ўйин тарзида берилади. Ҳаракатли ўйиндан кейин бўшаштирадиган, оҳиста юриладиган ёки диққат-этиборни ўстирадиган машқларни бериш уларни пулси уриши бир мейёрда уришига олиб келади.

4. Демак, ҳаракатли ўйинларга фақат ўқувчиларни жисмоний жиҳатдан баркамол тарбияловчи жисмоний восита деб қарамай, уларнинг руҳий, маънавий-маърифий жиҳатдан катта аҳамият касб этишига ўқитувчилар этиборини кучайтириш зарур. Бу эса ҳаракатли ўйинлар инсонни ҳар томонлама етук, комил қилиб тарбиялашда ва буюк мақсадларни амалга оширишда асосий воситалардан бўлиб ҳисобланади.

III БОБ. Бошланғич синф ўқувчиларининг жисмоний ривожланиши ва тайёргарлигини аниқлаш

3.1. Жисмоний ривожланиш кўрсаткичларининг таҳлили

Жисмоний ривожланиш кўрсаткичлари ва унинг таҳлили. Болаларнинг тўлақонли ривожланиши учун ақлий ва жисмоний юклар (нагрузка)ни оқилона алмаштириб бориш катта аҳамиятга эга. Кун тартибда олиб бориладиган жисмоний тарбия ишларини режалаштиришда улардан кенг фойдаланиш мақсадга мувофиқдир.

Шулардан бири ёшлик чоғидан бошлаб боланинг жисмоний сифатларининг ривожланишига катта эътибор бериш ҳисобланади. Ишда Бешариқ тумани 7-28-умумтаълим мактаблари бошланғич синф ўқувчилари ўғил ва қиз болаларнинг жисмоний ривожланиш кўрсаткич натижалари келтирилган.

Бошланғич синф ўқувчилари жисмоний ривожланиши антропометрик кўрсаткичлар орқали аниқланади.

3.1-3.4-жадвалларда кўрсатилишича, тажриба гуруҳи ўғил болаларининг гавда узунлиги 7 ёшли ўғил болаларда 118,1 см, қиз болаларда эса 116,8 см; 8 ёшли ўғил болалар 121,7 см.ни, қиз болалар 120,6 см.ни; 9 ёшли ўғил болалар 125,8, қиз болалар эса 124,5 см. ни; 10 ёшли ўғил болаларда гавда узунлиги 129,4 см.ни, қиз болаларда 128,6 см.ни ташкил этади. Бўй ўлчовининг 7-8 ёшли ўғил болалар ўртасидаги фарқи 3,6 смга, 7-8 ёшли қиз болаларда 3,8 смга тенг бўлса, 9-10 ёшли ўғил болаларда 3,4 см.га, 9-10 ёшли қизларда 4,1 смга тенгдир.

Ўғил болаларнинг вазнига эътибор берадиган бўлсак, 7 ёшда 17,5 кг.ни, қиз болаларда эса 16,2 кг.ни 8 ёшли ўғил болаларда 20,4 кг.ни, қиз болаларда эса 19,4 кг.га тенг бўлса, 9 ёшли ўғил болаларда 23,8 кг.га тенг бўлса, қиз болаларда 23,9 кг.ни кўриш мумкин. 10 ёшли ўғил болаларники 27,5 кг.ни, қиз болалар эса 27,7 кг.ни ташкил этган.

**7 ёшли ўғил ва қиз болаларнинг тажрибагача бўлган
жисмоний ривожланиш кўрсаткичлари**

№	Тестлар	Жинс и	n	Тажриба $\bar{x} \pm m$	n	Назорат $\bar{x} \pm m$	t	p
1.	Гавда узунлиги (см)	Ў	19	118,1 ± 0,34	19	117,5 ± 0,39	1,38	>0,0 5
		Қ	13	116,8 ± 0,40	16	116,5 ± 0,47	0,62	>0,0 5
2.	Оғирлик (кг)	Ў	19	17,5 ± 0,27	19	18,1 ± 0,33	0,42	>0,0 5
		Қ	13	16,2 ± 0,36	16	18,8 ± 0,28	0,82	>0,0 5
3.	Ўпканинг тириклик сиғими (л)	Ў	19	1152,6 ± 1,54	19	1110,5 ± 1,78	0,82	>0,0 5
		Қ	13	1142,3 ± 1,25	16	1096,2 ± 1,98	0,98	>0,0 5
4.	Ўнг панжа кучи (кг)	Ў	19	8,3 ± 0,20	19	8,0 ± 0,31	0,54	>0,0 5
		Қ	13	7,9 ± 0,23	16	7,8 ± 0,33	1,28	>0,0 5
5.	Чап панжа кучи (кг)	Ў	19	8,2 ± 0,22	19	8,1 ± 0,29	0,64	>0,0 5
		Қ	13	7,8 ± 0,18	16	7,9 ± 0,35	0,46	>0,0 5

Ўпканинг тириклик сиғими ўлчанганда, 7 ёшли ўғил болаларда тажриба гуруҳида 1152,6 мл.ни, қиз болаларда эса 1142,3 мл.ни ташкил этган.

Ўнг панжа кучлари тажриба гуруҳи 7 ёшли ўғил болаларида 8,3 кг.ни, қиз болаларида эса 7,9 кг.ни ташкил этади. Чап панжа кучлари эса ўғил болаларда 8,2 кг.ни, қиз болаларда 7,8 кг.ни ташкил этди.

Тажриба гуруҳи ўғил болаларининг тана узунлиги 7-8 ёшлилар ўртасидаги фарқ 3,6см.ни, қиз болаларники эса 3,8 см.ни; 9-10 ёшли ўғил болаларда 3,6 см.ни, қиз болаларда эса 4,1см.ни ташкил этди.

Тана оғирлиги 7-8 ёшли ўғил болалар ўртасидаги фарқ 2,9 кг.ни, қиз болаларда эса 3,2 кг.ни, 9-10 ёшли ўғил болаларда 3,7 кг.ни, қиз болаларда эса 3,8 кг.ни эканлигини кўрсатди. Ўпканинг тириклик сиғимини кузатганимизда, ўғил болаларнинг 7-8 ёшлилари 65,8 мл.ни, қиз болалар эса 53,9 мл.ни ташкил этди. 9-10 ёшли ўғил болалар ўртасидаги фарқ 81,6 мл.ни, қиз болалар эса 46,2 мл.ни ташкил этди. Ўнг панжа кучлари тажриба гуруҳи ўғил болаларининг 7-8 ёшлилардаги фарқ 3,6 кг.ни, шу ёшдаги қиз болалардаги фарқ 2,3 кг.ни ташкил этди. 9-10 ёшлиларнинг ўғил болалари ўртасидаги фарқ 4,1 кг.ни, қиз болалар эса 3,5 кг.ни кўрсатганлигини кузатдик. Чап панжа кучлари 7-8 ёшли тажриба гуруҳ ўғил болалари ўртасидаги фарқ 3,6 кг.ни, қиз болаларда эса 2,2 кг.ни, 9-10 ёшли ўғил болаларида 4,3 кг.ни, қиз болаларда эса 3,3 кг. фарқлар борлигини кузатдик.

**8 ёшли ўқувчиларнинг тажрибагача бўлган жисмоний
ривожланиш кўрсаткичлари**

№	Тестлар	Жинси	n	Тажриба $\bar{x} \pm m$	n	Назорат $\bar{x} \pm m$	t	p
1.	Гавда узудлиги (см)	Ў Қ	1	121,7 ± 0,41	19	120,4 ± 0,59	0,04	>0,05
			9	120,6 ± 0,48		119,3 ± 0,36	0,44	>0,05
2.	Оғирлик (кг)	Ў Қ	1	20,4 ± 0,25	19	20,9 ± 0,44	0,60	>0,05
			9	19,4 ± 0,28		19,8 ± 0,34	0,28	>0,05
3.	Ўпканинг тириклик сиғими (л)	Ў Қ	1	1218,4 ± 1,25	19	1173,7 ± 1,39	0,96	>0,05
			9	1196,2 ± 0,27		1134,6 ± 2,43	0,76	>0,05
4.	Ўнг панжа кучи (кг)	Ў Қ	1	11,9 ± 0,33	19	10,2 ± 0,23	1,23	>0,05
			9	10,2 ± 0,18		9,4 ± 0,41	0,98	>0,05
5.	Чап панжа кучи (кг)	Ў Қ	1	11,8 ± 0,36	19	11,0 ± 0,35	0,58	>0,05
			9	10,0 ± 0,29		8,7 ± 1,55	0,82	>0,05

Тажрибагача 7-10 ёшли назорат гуруҳи ўғил ва қиз болаларининг жисмоний ривожланиш кўрсаткичлари қуйидагича; 7-8 ёшлилар ўртасида ўғил болаларнинг тана узунликлари ўртасидаги фарқ 2,9 см.ни, қиз болаларда эса 2,8 см.ни, 9-10 ёшлилар ўртасида ўғил болалари тана узунликлари ўртасидаги фарқ 4,6см.ни, шу ёшдаги қиз болаларда эса 2,9см.ни, тана оғирликлари ўртасидаги фарқ 7-8 ёшли ўғил болаларда 2,7 кг.ни, қиз болаларда эса 1,0 кг.га тенг эканлиги кузатилди. 9-10 ёшли ўғил болаларда 4,0 кг.ни, қизларнинг оғирликлари ўртасидаги фарқ эса 3,0 кг.ни ташкил этди.

**9 ёшли ўқувчиларнинг тажрибагача бўлган жисмоний
ривожланиш кўрсаткичлари**

№	Тестлар	Жинси	n	Тажриба $\bar{x} \pm m$	n	Назорат $\bar{x} \pm m$	t	p
---	---------	-------	---	----------------------------	---	----------------------------	---	---

1.	Гавда узунлиги (см)	Ў Қ	19 15	125,8 ± 0,36 124,5 ± 0,40	19 17	123,8 ± 0,36 123,7 ± 0,48	0,69 1,26	>0.05 <0.05
2.	Оғирлик (кг)	Ў Қ	19 15	23,8 ± 0,27 23,9 ± 0,26	19 17	22,6 ± 0,39 22,8 ± 0,41	0,69 1,76	>0.05 <0.05
3.	Ўпканинг тириклик сиғими (л)	Ў Қ	19 15	1276,3 ± 2,67 1250,0 ± 1,26	19 17	1202,5 ± 1,62 1207,7 ± 2,65	0,78 0,45	>0.05 >0.05
4.	Ўнг панжа кучи (кг)	Ў Қ	19 15	15,2 ± 0,35 14,4 ± 0,52	19 17	12,3 ± 0,39 10,4 ± 0,23	0,76 0,49	>0.05 >0.05
5.	Чап панжа кучи (кг)	Ў Қ	19 15	15,6 ± 0,25 14,2 ± 0,52	19 17	12,8 ± 0,34 11,5 ± 0,34	1,26 1,34	>0.05 >0.05

Ўпканинг тириклик сиғимини кузатганимизда 7-8 ёшли ўғил болалар ўртасидаги фарқ 63,2 мл.ни, қиз болаларда эса 38,4 мл.ни ташкил этди. 9-10 ёшли ўғил болалари ўртасидаги фарқ 71.2 мл.ни, қиз болалар эса 51.3 мл.ни ташкил этди. Ўнг панжа кучлари назорат гуруҳи ўғил болаларининг 7-8 ёшлилардаги фарқи 2,2 кг.ни, шу ёшдаги қиз болалардаги фарқ 1,6 кг.ни ташкил этди. 9-10 ёшлиларнинг ўғил болалари ўртасидаги фарқ 4,1 кг.ни, қиз болалар эса 3,7 кг.ни кўрсатганлигини кузатдик. Чап панжа кучлари 7-8 ёшли тажриба гуруҳ ўғил болалари ўртасидаги фарқ 2,9 кг.ни, қиз болалар эса 0,8 кг.ни 9-10 ёшли ўғил болаларида 4,7 кг.ни, қиз болаларда эса 3,8 кг.фарқлар борлигини кузатдик.

3.4-жадвал

**10 ёшли ўқувчиларнинг тажрибагача бўлган жисмоний
ривожланиш кўрсаткичлари**

№	Тестлар	Жинс и	n	Тажриба $\bar{x} \pm m$	n	Назорат $\bar{x} \pm m$	t	p
1.	Гавда узунлиги (см)	Ў Қ	19 16	129,4 ± 0,40 128,6 ± 0,39	17 15	128,3 ± 0,75 126,6 ± 0,47	0,58 0,94	>0.05 >0.05
2.	Оғирлик (кг)	Ў Қ	19 16	27,5 ± 0,26 27,7 ± 0,56	17 15	26,6 ± 0,41 25,8 ± 0,69	2,04 1,87	<0.05 >0.05
3.	Ўпканинг тириклик сиғими (л)	Ў Қ	19 16	1357,9 ± 1,78 1296,2 ± 1,35	17 15	1273,7 ± 1,27 1253,8 ± 1,72	0,94 0,74	>0.05 >0.05

4.	Ўнг панжа кучи (кг)	Ў	19	$19,3 \pm 0,33$	17	$16,4 \pm 0,36$	1,32	<0.05
		Қ	16	$17,9 \pm 0,36$	15	$14,1 \pm 0,29$	0,87	>0.05
5.	Чап панжа кучи (кг)	Ў	19	$19,9 \pm 0,43$	17	$17,5 \pm 0,36$	0,79	>0.05
		Қ	16	$17,5 \pm 0,51$	15	$15,3 \pm 0,23$	0,22	>0.05

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

3.2 Жисмоний тайёргарлик кўрсаткичларининг таҳлили.

7-10 ёшли бошланғич синф ўқувчиларининг жисмоний тайёргарлиги аниқланди, ёшдан ёшга ўтиши билан кўрсатган натижаларнинг вақти қисқариб бориши кўрсатилади.

3.5-жадвал

7 ёшли ўғил ва қиз болаларнинг тажрибагача бўлган жисмоний тайёргарлик кўрсаткичлари

№	Тестлар	Жинси	n	Тажриба $\bar{x} \pm m$	n	Назорат $\bar{x} \pm m$	t	P
1.	Юқори стартдан 30 м.га югуриш .	Ў	19	$8,5 \pm 0,07$	19	$8,4 \pm 0,08$	1,16	>0.05
		Қ	13	$9,01 \pm 0,12$	16	$8,6 \pm 0,04$	1,08	>0.05
2.	3x10м.га мокси-мон югуриш.	Ў	19	$0,6 \pm 0,09$	19	$10,8 \pm 0,17$	1,02	>0.05
		Қ	13	$11,0 \pm 0,15$	16	$10,9 \pm 0,12$	0,98	>0.05
3.	Арғамчидан сак-раш (30 сонияда)	Ў	19	$15,2 \pm 0,41$	19	$14,0 \pm 0,86$	1,23	>0.05
		Қ	13	$18,5 \pm 0,44$	16	$17,0 \pm 0,87$	4,50	<0.00.1
4.	Турган жойдан узун.ка сак.(см)	Ў	19	$110,9 \pm 1,26$	19	$112,3 \pm 1,02$	1,48	>0.05
		Қ	13	$102,2 \pm 1,37$	16	$108,0 \pm 0,82$	1,34	>0.05

Жадвалдаги маълумотларга кўра 30 метрга юқори стартдан югуриш тезкорликни ривожлантирувчи қобилият ҳисобланади. 7 ёшли тажриба гуруҳ ўғил болаларининг тажрибагача жисмоний тайёргарлик 8,5 сония , қиз болалар эса 9,01сонияни, 8 ёшли ўғил болалар 8,3 сонияни, қиз болалар эса 8,6 сонияни, 9 ёшли ўғил болалар 7,5 сония, қиз болалар эса 7,9 сонияни, 10 ёшли ўғил болалар 7,1 сония, қиз болалар эса 7,3 сония натижани кўрсатди.Улар ўртасидаги фарқ 7-8 ёшли ўғил болаларда 0,2 сонияни, қиз болаларда эса 0,4 сонияни, 9-10 ёшли ўғил болаларда 0,4 сонияни, қиз болалар эса 0,4

сонияни ташкил этганини кузатдик. 9-10 ўғил болалари 7,5; 7,1 сонияларга эришди, шу ёшдаги қиз болаларнинг натижалари эса 7,9; 7,3 сонияларга мувофиқ бўлишди.

3.6-жадвал

8 ёшли ўғил ва қиз болаларнинг тажрибагача бўлган жисмоний тайёргарлик кўрсаткичлари.

№	Тестлар	Жинси	n	Тажриба $\bar{x} \pm m$	n	Назорат $\bar{x} \pm m$	t	P
1.	Юқори стартдан 30 м.га югуриш .	Ў	19	8,3 ± 0,10	19	8,2 ± 0,09	0,97	>0.05
		Қ	15	8,6 ± 0,09	16	8,3 ± 0,10	0,68	>0.05
2.	3x10м.га моқиси-мон югуриш.	Ў	19	10,3 ± 0,18	19	10,4 ± 0,13	0,24	>0.05
		Қ	15	10,5 ± 0,10	16	10,5 ± 0,12	2,66	<0.05
3.	Арғамчидан сак-раш (30 сонияда)	Ў	19	17,5 ± 0,77	19	1,6 ± 0,61	2,73	<0.05
		Қ	15	22,6 ± 0,58	16	21,5 ± 0,47	1,04	>0.05
4.	Турган жойдан узун.ка сак.(см)	Ў	19	120,5 ± 0,66	19	118,2 ± 1,12	1,02	>0.05
		Қ	15	109,0 ± 0,66	16	110,2 ± 1,47	0,95	>0.05

Назорат гуруҳлари 7-8-9-10 ёшли ўғил болаларда 8,4; 8,2; 7,5; 7,0 сонияга қисқарган бўлса, шу ёшдаги 7-8-9-10 қиз болаларнинг натижалари 8,6; 8,3; 7,9; 7,2 сонияга тенг эканлиги кузатилди.

Чакқонлик сифатларини тарбиялаш учун яъни 3x10 метр моқисимон югуришда миллий ҳаракатли машқларни бажаришга бўлган имкониятлар ўғил болаларда 7-8 ёшлиларда 10,6 сониядан 10,3 сониягача, қиз болаларда 11,0 сониядан 10,5 сониягача ўзгарувчан ҳолатни кўрсатди. 3x10 метрга моқисимон югуриш (сонияда) 7-8 ёшдаги ўғил болаларнинг кўрсаткичлари 0,3 сонияга тенг бўлса, 9-10 ёшли ўғил болалар ўртасидаги фарқ 0,9 сонияга тенг. Қиз болаларда эса 0,6 сонияга тенг.

3.7-жадвал

9 ёшли ўғил ва қиз болаларнинг тажрибагача бўлган жисмоний тайёргарлик кўрсаткичлари.

№	Тестлар	Жинси	n	Тажриба $\bar{x} \pm m$	n	Назорат $\bar{x} \pm m$	t	P
---	---------	-------	---	----------------------------	---	----------------------------	---	---

1.	Юқори стартдан 30 м.га югуриш .	Ў Қ	19 13	$7,5 \pm 0,08$ $7,9 \pm 0,07$	19 15	$7,5 \pm 0,09$ $7,8 \pm 0,08$	0,87 0,80	>0.05 >0.05
2.	3x10м.га моқиси- мон югуриш.	Ў Қ	19 13	$9,8 \pm 0,18$ $10,1 \pm 0,13$	19 15	$9,8 \pm 0,18$ $10,1 \pm 0,14$	0,76 0,82	>0.05 >0.05
3.	Арғамчидан сак-раш (30 сонияда)	Ў Қ	19 13	$22,4 \pm 0,57$ $26,3 \pm 1,55$	19 15	$23,0 \pm 0,70$ $26,0 \pm 0,87$	1,98 1,26	>0.05 >0.05
4.	Турган жойдан узун.ка сак.(см)	Ў Қ	19 13	$124,9 \pm 0,37$ $116,1 \pm 0,75$	19 15	$122,2 \pm 0,99$ $117,5 \pm 0,88$	0,93 1,38	>0.05 >0.05

Куч-тезлиги кўрсаткичлари (арғамчидан 30 сонияда сакраш) 7-8-9-10 ёшли ўғил болаларда 15,3; 17,3; 22,6; 31,0 мартага ортганли гини намоён этди. Шу ёшдаги қиз болаларда эса 18,0; 22,0 ; 25,4 ; 36,4 мартага ортиб борди. Куч -тезлиги сифатини ривожлантиришда ўғил болаларга нисбатан қиз болаларнинг натижалари юқорирок эканлиги кузатилди, бунинг сабаби, қиз болаларда арғамчидан сакраш кўникмалари жуда ёшлигидан бошлаб шаклланган бўлади.

Куч-тезлиги кўрсаткичлари (турган жойдан узунликка сакраш) 7-8-9-10 ёшли ўғил болаларда 113,6 ; 118,3; 124,6; 135,0 см.ни ташкил қилган бўлса, шу ёшдаги қиз болаларда 110,0; 115,6; 118,3; 122,0 смни ташкил этди.

3.8-жадвал

10 ёшли ўғил ва қиз болаларнинг тажрибагача булган жисмоний тайёргарлик кўрсаткичлари.

№	Тестлар	Жинси	n	Тажриба $\bar{x} \pm m$	n	Назорат $\bar{x} \pm m$	t	P
1.	Юқори стартдан 30 м.га югуриш .	Ў Қ	19 16	$7,1 \pm 0,05$ $7,3 \pm 0,09$	17 15	$7,0 \pm 0,07$ $7,2 \pm 0,08$	1,76 1,49	>0.05 >0.05
2.	3x10м.га моқиси-мон югуриш.	Ў Қ	19 16	$8,9 \pm 0,12$ $9,5 \pm 0,15$	17 15	$8,9 \pm 0,06$ $9,5 \pm 0,13$	1,76 1,49	>0.05 >0.05
3.	Арғамчидан сак-раш (30 сонияда)	Ў Қ	19 16	$32,6 \pm 0,55$ $37,8 \pm 1,41$	17 15	$30,3 \pm 0,86$ $36,6 \pm 0,71$	1,89 0,54	>0.05 >0.05

4.	Турган жойдан узун.ка сак.(см)	Ў Қ	19	134,9 ± 0,65	17	134,4 ± 0,72	1,26	>0.05
			16	129,9 ± 0,90	15	121,0 ± 0,38	0,35	>0.05

Қолган тест натижалари ҳам шу тартибда ҳисобга олинди ва улар жадвалда ўз аксини топган.

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

Ўғил ва қиз болаларнинг натижалари пасайиб бораётганлигини ёки ўсиш даражасининг пастлигидан далолат бераётми. Бунинг сабаби жинсини, ёшини ҳисобга олган ҳолда жисмоний тарбиянинг миллий воситалари тўғри танланмаганлиги, ҳозирги вақтда спорт жиҳозлари ва анжомлари камлиги, ҳаракатли ўйинлар билан ўқувчиларнинг кам шуғулланганлигида деб ҳисоблаймиз. Шунинг учун ўтказилган тадқиқотлар Ўзбекистон умумтаълим мактаблари дастурларига ўқувчиларнинг жисмоний сифатларини ўстирувчи миллий ҳаракатли ўйинларни кўпроқ киритиш зарурлиги ҳақидаги хулосаларимизни тасдиқлайди.

Юқоридаги 3.6-3.7-3.8-жадваллардан кўришиб турибдики, арғамчидан сакраш (30 сония) да 7-8 ёшли ўғил болаларда 2,3 марта, 9-10 ёшлиларда эса 10,2 марта, 7-8 ёшли қиз болаларда 4,1 марта, 9-10 ёшлиларда 11,5 марта сакрашдаги фарқ мавжуд. Бунда арғамчидан сакрашда ўғил болалардан кўра қиз болаларнинг натижалари яхши чиққанлиги кўринади, чунки қиз болаларнинг арғамчида кўпроқ ҳаракатда бўлганлиги, ёшлиқдан ўйиннинг бу тури билан кўп шуғулланганлиги бунга сабаб бўлади.

Тезкор-куч сифатларини кўрсатувчи (турган жойдан узунликка сакраш тест орқали ўлчанган) қуйидагича ўзгарган: 7-8 ёшли ўғил болаларда 9,6 см, қиз болаларда эса 6,8 смга ўсган бўлса, 9-10 ёшли ўғил болалар ўртасида 10,0 см.га, қиз болаларда эса 13,8 см.га ортган. Шу билан бирга 7-10 ёшли ўғил ва қиз болалар умумтаълим мактаблари мезонидан пастроқ натижа кўрсатганликларига амин бўлдик, шу ёшдаги жисмоний тарбия дарсларида жисмоний воситаларнинг нотўғри танланганлиги, тезкорлик ва кучлилиқни оширувчи ҳаракатли ўйинларига кам эътибор берилганлигидан далолат беради.

Арғамчидан сакраш (30 сония)да олинган натижалар қуйидагича: 7-10 ёшли ўғил болалар кўрсаткичи 7-8-9-10 ёшли болаларнинг ёшига мувофиқ равишда 15,2 - 17,5 22,4 - 32,6 марта сакраган бўлса, қиз болаларда 18,5 22,6 26,3, 37,8 марта сакрашга эришилганлигини исботлайди.

Натижалар 7-10 ёшли қиз болалар ўртасидаги табиий ривожланиш юқори, қизларнинг арғимчоқда сакраш кўникмалари ҳам ўғил болаларникидан анча юқори эканлигини кўрсатмоқда.

Жадваллардаги натижалар шуни кўрсатадики, 7-10 ёшли ўғил болалар билан 7-10 ёшли қиз болалар ўртасида фарқ борлиги аниқланди.

Боб бўйича хулосалар

Олинган маълумотлардан кўришиб турибдики, болалар ўсган сари организмнинг барча аъзолари у ёки бу кучлари ўртасидаги фарқлар ҳам ортиб боради. ҳаракатли ўйинлардан фойдаланишнинг ҳам таъсири катта эканлиги кўринади.

7-10 ёшли бошланғич синф ўқувчиларининг тажрибагача бўлган жисмоний тайёргарлиги ҳақидаги юқорида берилган жадваллардаги тадқиқотларимиз чаққонлик, тезликни оширувчи миллий ҳаракатли ўйинларга асосланган машқларни бажаришга бўлган имкониятлар йилдан-йилга ошиб боришини кўрсатади. 9-10 ёшли ўғил ва қиз болаларда жисмоний тайёргарлик кўрсаткичлари яхши бўлганлиги учун барча жисмоний ривожланиш кўрсаткичлари 7-8 ёшдагиларга нисбатан катта эканлиги аниқланди. Бунда

жисмоний тарбия дарсида ҳаракатли ўйинларидан фойдаланиш орқали яхши натижаларга эришиш мумкинлиги аниқ бўлди.

Болаларнинг жисмоний тайёргарлиги ва ривожланиши саломатликнинг асосий таркиби ҳисобланади. Уларнинг ривожланиши ва жисмоний тайёргарлиги сифати ва уни ошириш замонавий усул ва шакллари ҳаракатли ўйинлардан фойдаланиб, уларни бири-бири билан чамбарчас қўллаган ҳолда жисмоний тарбия ишларини педагогик жиҳатдан тўғри ташкил этишга боғлиқдир.

IV БОБ. Ўтказилган тажриба- синов ишлари натижалари

4.1.Тажрибадан кейинги бўлган жисмоний тайёргарлик кўрсаткичлари.

Тадқиқотдан олдин тажриба ва назорат гуруҳидаги 7-10 ёшли ўқувчиларининг жисмоний тайёргарлиги аниқланди. 7-28- мактаб бошланғич синф ўқувчилари синов-тажриба мақсадида олиниб, уларнинг ёшига мос ҳаракатли ўйинлардан фойдаланган ҳолда иш олиб борилди. Бу самарали воситалардан фойдаланиш орқали жисмоний тарбия ишларига, ўзгартиришлар киритилди. Ўзгартиришлар биз томонимиздан тавсия этилган ҳаракатли ўйинлардан фойдаланиш тўғрисидаги тавсияга таянилган ҳолда олиб борилди.

Тажриба-синов бошланғич синф ўқувчиларининг ҳаракат фаоллигини ошириш, жисмоний ривожланиши ва тайёргарлигини яхшилаш, йўлларини излаш, уларни амалга ошириш асосида олиб борилди.

Тажриба ўтказилаётган синфларда жисмоний тарбия воситалари, ҳаракатли ўйинлар яъни жисмоний сифатларни ривожлантирувчи дастур талабидаги ҳаракат кўникмаси ва малакаларини эгаллашга қаратилган ҳолда танланди.

4.1-жадвал

7 ёшли ўқувчиларнинг тажрибадан кейин бўлган жисмоний тайёргарлик кўрсаткичлари

№	Тестлар	Жинси	n	Тажриба $\bar{x} \pm m$	n	Назорат $\bar{x} \pm m$	t	P
1.	Юқори стартдан 30 м.га югуриш .	Ў	19	7,5 ± 0,10	19	8,0 ± 0,08	1,92	>0.05
		Қ	13	7,8 ± 0,11	16	8,2 ± 0,09	1,37	>0.05
2.	3x10м.га моқиси-мон югуриш.	Ў	19	9,6 ± 0,10	19	10,4 ± 0,08	1,59	>0.05
		Қ	13	10,1 ± 0,09	16	10,7 ± 0,11	1,33	>0.05
3.	Арғамчидан сак-раш (30 сонияда)	Ў	19	19,2 ± 0,40	19	16,6 ± 0,59	1,43	>0.05
		Қ	13	23,2 ± 0,70	16	19,6 ± 0,42	1,04	>0.05
4.	Турган жойдан узун.ка сак.(см)	Ў	19	123,1 ± 0,64	19	118,2 ± 0,69	2,76	<0.05
		Қ	13	119,2 ± 1,28	16	116,2 ± 1,87	2,65	<0.05

Жадвалдаги маълумотларга кўра 30 метрга юқори стартдан югуриш 7 ёшли тажриба гуруҳ ўғил болалари йил охирига келиб, 7,8 сонияга яхшиланди. 8 ёшли ўғил болалар 6,9 сонияга яхшиланганлиги кузатилди. 8 ёшли қиз болаларда эса бу кўрсаткич 7,3 сонияни ташкил қилди. 9 ёшли ўғил болалар 6,4 сония, қиз болаларда 6,9 сонияни кўрсатди. 10 ёшли ўғил болаларда 5,7 сонияга тенглиги кузатилди. Қиз болаларда 6,4 сония натижани кўрсатди.

4.2- жадвал

8 ёшли ўқувчиларининг тажрибадан кейин бўлган жисмоний тайёргарлик кўрсаткичлари

№	Тестлар	Жинси	n	Тажриба $\bar{x} \pm m$	n	Назорат $\bar{x} \pm m$	t	P
1.	Юқори стартдан 30 м.га югуриш .	Ў	19	6,9 ± 0,05	19	7,8 ± 0,06	0,52	>0.05
		Қ	15	7,3 ± 0,06	16	7,5 ± 0,11	0,41	>0.05
2.	3x10м.га моқиси-мон югуриш.	Ў	19	8,9 ± 0,12	19	9,8 ± 0,08	0,52	>0.05
		Қ	15	9,3 ± 0,19	16	10,2 ± 0,11	0,41	>0.05
3.	Арғамчидан сак-раш (30 сонияда)	Ў	19	22,5 ± 0,52	19	18,7 ± 0,45	0,79	>0.05
		Қ	15	27,4 ± 0,71	16	24,9 ± 0,85	3,45	<0.01
4.	Турган жойдан узун.ка сак.(см)	Ў	19	126,3 ± 0,86	19	124,5 ± 0,73	0,87	>0.05
		Қ	15	122,8 ± 1,16	16	119,6 ± 1,11	0,48	>0.05

3 x 10 метр масофада моксимон югуриш тестида 7 ёшли тажриба гуруҳи ўғил болаларининг тажрибадан кейинги жисмоний тайёргарлиги 9,6 сония, йил охирига келиб, 1 сонияга яхшилангани кузатилди. Қиз болалар эса 10,1 сонияни кўрсатади. 8 ёшли ўғил болалар 8,9 сония, тажриба охирида келиб, 1,4 сонияни ташкил этганлиги кузатилди. Қиз болалар эса 9,3 сонияни ташкил қилди. 9 ёшли ўғил болалар 8,3 сония, қиз болаларда 8,7 сония эканлигини кўрсатди. 10 ёшли ўғил болаларда 7,7, қиз болаларда 8,7 сония натижа кўрсатилди.

**9 ёшли ўқувчиларининг тажрибадан кейин бўлган
жисмоний тайёргарлик кўрсаткичлари**

№	Тестлар	Жинси	n	Тажриба $\bar{x} \pm m$	n	Назорат $\bar{x} \pm m$	t	P
1.	Юқори стартдан 30 м.га югуриш	Ў	19	6,4 ± 0,07	19	7,1 ± 0,03	0,68	>0.05
		Қ	15	6,9 ± 0,09	17	7,2 ± 0,06	0,91	>0.05
2.	3x10м.га мокси-мон югуриш.	Ў	19	8,3 ± 0,11	19	9,2 ± 0,11	0,68	>0.05
		Қ	15	8,7 ± 0,15	17	9,5 ± 0,14	0,91	>0.05
3.	Арғамчидан сак-раш (30 сонияда)	Ў	19	27,2 ± 0,63	19	25,8 ± 0,59	1,22	>0.05
		Қ	15	33,8 ± 1,46	17	29,2 ± 0,88	2,38	<0.05
4.	Турган жойдан узун.ка сак.(см)	Ў	19	134,4 ± 1,48	19	127,0 ± 0,84	1,36	>0.05
		Қ	15	129,0 ± 0,72	17	124,6 ± 0,97	0,68	>0.05

30 сония ичида арғамчидан сакраш тестида 7 ёшли тажриба гуруҳи ўғил болалари тажриба охирида 19,2 марта сакрашга эришдилар, дастлаб уларнинг натижалари 15,2 марта сакрашганини кўрсатган, улар ўртасидаги фарқ 4 мартаба кўп эканлиги кузатилди.

Шу ёшдаги қиз болалар 23,2 марта сакраган 8 ёшли ўғил болалар 22,5 марта сакрашга эришган. Йил бошидагидан 5 марта кўп сакраган, бу эса 22 фоизни ташкил этди. Шу ёшдаги қиз болалар эса 27,4 марта кўп сакраганлиги аниқланди.

4.4-жадвал

**10 ёшли ўқувчиларнинг тажрибадан кейин бўлган
жисмоний тайёргарлик кўрсаткичлари**

№	Тестлар	Жинс и	n	Тажриба $\bar{x} \pm m$	n	Назорат $\bar{x} \pm m$	t	P
1.	Юқори стартдан 30 м.га югуриш .	Ў	19	5,7 ± 0,09	17	6,3 ± 0,05	1,23	>0.05
		Қ	16	6,4 ± 0,06	15	6,8 ± 0,04	1,02	>0.05
2.	3x10м.га мокси-мон югуриш.	Ў	19	7,7 ± 0,15	17	8,3 ± 0,06	1,23	>0.05
		Қ	16	7,9 ± 0,16	15	9,0 ± 0,07	1,02	>0.05
3.	Арғамчидан сак-раш (30 сонияда)	Ў	19	38,3 ± 1,46	17	32,6 ± 0,71	1,38	>0.05
		Қ	16	45,5 ± 1,19	15	39,2 ± 0,84	1,25	>0.05
4.	Турган жойдан узун.ка сак.(см)	Ў	19	143,4 ± 0,72	17	137,3 ± 0,77	2,43	<0.05
		Қ	16	133,5 ± 1,63	15	126,6 ± 1,66	2,04	>0.05

Куч-тезлиги (турган жойдан узунликка сакраш) тестида 7-8 ёшли ўғил болаларда 3,2 см.ни, қиз болаларда эса 3,6 см.ни, фарқ эса 3 фоизни ташкил этган. 9-10 ёшли ўғил болаларда 9,6 см.ни, қиз болаларда эса 4,4 см.ни ташкил этган.

4.2.Тажрибадан кейинги жисмоний ривожланиш кўрсаткичлари

Ўувчиларнинг жисмоний ривожланишини аниқлаш учун антропометрик маълумотлар олинди (бўйи, вазни, ўпканинг тириклик сиғими, ўнг панжа кучи, чап панжа кучи). Улар таҳлил қилиниб, шу нарса аниқландики, жисмоний ривожланиш бўйича тажриба гуруҳи болалари назорат синфи болаларининг кўрсаткичларига нисбатан сезиларли даражада фарқ борлиги кузатилди (4,5;4,6;4,7;4,8 жадваллар).

Тажриба ва назорат гуруҳларида педагогика тажрибадан сўнг 7, 8, 9, 10 ёшли ўғил ва қиз болаларда гавда узунлиги кўрсаткичлари ўртасида фарқ қуйидагича: тажриба охирида келиб тажриба гуруҳидаги ўқувчиларнинг гавда узунлиги 7 ёшли ўғил болаларда ўсиш фарқи 0,6 см, қиз болаларда 1,8 см ошган. 8 ёшли ўғил болаларда 2 смга ўсган бўлса, шу ёшли қиз болаларда эса, 2,3 см.га ошган. 9 ёшли ўғил болаларнинг гавда узунлиги назорат гуруҳи тенгдошларидан фарқи 2,7см.га, қиз болаларда эса 2,5см. ошганлиги

кузатдик, 10 ёшли ўғил болалар гавда узунлиги назорат гуруҳига нисбатан 3,4см.ни, шу ёшли қиз болаларда эса 2,8 см.ни ташкил этди.

7 ёшли ўқувчиларнинг тажрибадан кейин бўлган жисмоний ривожланиш кўрсаткичлари

№	Тестлар	Жинси	n	Тажриба $\bar{x} \pm m$	n	Назорат $\bar{x} \pm m$	t	p
1.	Гавда узунлиги (см)	Ў	19	120,3 ± 0,37	19	119,7 ± 0,47	2,09	<0.05
		Қ	13	120,3 ± 0,42	16	118,5 ± 0,38	1,12	>0.05
2.	Гавдаси (кг)	Ў	19	19,6 ± 0,27	19	19,7 ± 0,39	1,02	>0.05
		Қ	13	19,3 ± 0,38	16	18,2 ± 0,31	0,92	>0.05
3.	Ўпканинг тириклик сиғими(мл)	Ў	19	1231,6 ± 1,58	19	1150,0 ± 1,61	1,59	>0.05
		Қ	13	1211,0 ± 1,27	16	1142,3 ± 1,57	1,24	>0.05
4.	Ўнг панжа кучи (кг)	Ў	19	10,7 ± 0,28	19	9,1 ± 0,26	1,51	>0.05
		Қ	13	9,9 ± 0,32	16	9,1 ± 0,27	1,16	>0.05
5.	Чап панжа кучи (кг)	Ў	19	10,6 ± 0,31	19	9,6 ± 0,22	1,95	>0.05
		Қ	13	9,7 ± 0,32	16	9,2 ± 0,32	1,65	>0.05

Тажриба ва назорат гуруҳларидаги ўғил ва қиз болаларнинг оғирликлари 7 ёшли ўғил болаларда назорат гуруҳи болалар ўртасида унчалик фарқ қилмаган. Қиз болаларда эса 1,1кг ошганлиги кузатилди. 8 ёшли ўғил болаларда оғирлик 2,3 кг.га ошган бўлса, шу ёшли қиз болаларда эса, 0,6 кг.га ошган. 9 ёшли ўғил болаларнинг вазнлари қуйидагича: 3 кг.га, қизлар эса 2,3 кг.га ошганлиги кузатилди. 10 ёшлилар ўқув йилининг охирида ўғил болаларда 2,4 кг, қиз болаларда эса 1,3 кг : $t = 1,04$; $P > 0.05$, қизларда $t = 1,24$; $P > 0.05$ га ўсди.

Ўпканинг тириклик сиғими бўйича 7 ёшли ўғил ва қиз болаларнинг тажриба ва назорат гуруҳи ўқувчилари тажрибадан кейинги жисмоний ривожланиш кўрсаткичлари қуйидагича: 81,6 мл. қиз болалар эса 68,7мл. га ўсди. 8 ёшли ўғил ва қиз болаларнинг 84,7 мл. га ва 126,9 мл. га ошганлиги кузатилди. 9 ёшли ўғил болаларининг 101мл. ни қиз болалар эса 73,1 мл. ни ташкил этди. 10 ёшли ўғил болалар 131,5 мл. ни қиз болалар эса 66,2 мл. га $t = 0,57$; $P > 0.05$ га $t = 0,28$; $P > 0.05$ га яхшиланди.

8 ёшли ўқувчиларнинг тажрибадан кейин бўлган жисмоний ривожланиш кўрсаткичлари

№	Тестлар	Жинси	n	Тажриба $\bar{x} \pm m$	n	Назорат $\bar{x} \pm m$	t	p
1.	Гавда узунлиги (см)	Ў	19	124,2 ± 0,43	19	122,2 ± 0,42	1,04	>0.05
		Қ	15	123,8 ± 0,43	16	121,5 ± 0,46	0,44	>0.05

2.	Гавда (кг)	Ў	19	$23,2 \pm 0,40$	19	$20,9 \pm 0,35$	0,6	>0.05
		Қ	15	$22,8 \pm 0,40$	16	$20,2 \pm 0,70$	0,28	>0.05
3.	Ўпканинг тириклик сиғими(мл)	Ў	19	$1318,4 \pm 1,64$	19	$1223,7 \pm 1,93$	1,6	>0.05
		Қ	15	$1311,5 \pm 1,49$	16	$1184,6 \pm 2,17$	0,55	>0.05
4.	Ўнг панжа кучи (кг)	Ў	19	$13,4 \pm 1,15$	19	$11,4 \pm 0,26$	0,3	>0.05
		Қ	15	$12,2 \pm 1,22$	16	$10,5 \pm 0,34$	1,14	>0.05
5.	Чап панжа кучи (кг)	Ў	19	$13,5 \pm 0,23$	19	$12,0 \pm 0,29$	0,5	>0.05
		Қ	15	$12,2 \pm 0,32$	16	$10,8 \pm 0,38$	0,98	>0.05

Ўнг панжа кучи 7 ёшли ўғил болаларда 1,6 кг.ни, қиз болаларда эса 0,8 кг. $t=1,51$; $P > 0.05$ $t = 1,16$; $P > 0.05$ га ўсган. 8 ёшли ўғил болалар 2 кг.га қўл панжа кучлари ошган бўлса, қиз болалар эса 1,7 кг.ни ташкил этди. 9 ёшли ўғил болаларнинг ўнг панжа кучи 3,3 кг, қиз болаларнинг кучи 4,5 кг.ни ташкил этди. 10 ёшли ўғил болаларда эса 3,8 кг.ни, қиз болалар кучи 3,9 кг. $t = 0,68$; $P > 0.05$ ва $t = 1,31$; $P > 0.05$ ўсганлиги кузатилди.

Чап панжа кучи 7 ёшли ўғил болаларда 1 кг.ни, қизлар эса 0,5 кг. $t=1,95$; $P > 0.05$, қизларда $t = 1,65$ га ўсди. 8 ёшли ўғил болаларда 1,5 кг.ни, қизлар эса 1,4 кг: $t = 0,58$; $P > 0.05$, қиз болаларда $t = 0,98$ га ўсди. 9 ёшли ўғил болаларда 3 кг.га, қиз болалар эса 3,8 кг. $t = 0,97$; $P > 0.05$, қиз болаларда $t = 0,74$ га ўсди. 10 ёшли ўғил болаларда панжа чап кучи 2,6 кг.ни, $t = 0,41$; $P > 0.05$; қиз болаларда 3,4 кг; $t = 0,25$ га ўсганлиги кузатилди.

**9 ёшли ўқувчиларининг тажрибадан кейин бўлган
жисмоний ривожланиш кўрсаткичлари**

№	Тестлар	Жинс и	N	Тажриба $\bar{x} \pm m$	n	Назорат $\bar{x} \pm m$	t	p
1.	Гавда узунлиги (см)	Ў	19	$128,9 \pm 0,46$	19	$126,1 \pm 0,48$	0,52	>0.05
		Қ	13	$128,3 \pm 0,53$	17	$125,9 \pm 0,36$	0,79	>0.05
2.	Гавда (кг)	Ў	19	$27,8 \pm 0,44$	19	$24,8 \pm 0,49$	0,69	>0.05
		Қ	13	$27,5 \pm 0,48$	17	$25,2 \pm 0,37$	0,38	>0.05
3.	Ўпканинг тириклик сиғими(мл)	Ў	19	$1355,3 \pm 3,92$	19	$1252,5 \pm 3,41$	0,71	>0.05
		Қ	13	$1326,9 \pm 3,77$	17	$1253,8 \pm 3,71$	1,50	>0.05
4.	Ўнг панжа кучи (кг)	Ў	19	$17,1 \pm 0,27$	19	$13,8 \pm 1,89$	1,08	>0.05
		Қ	13	$16,1 \pm 0,42$	17	$11,6 \pm 2,17$	1,68	>0.05
5.	Чап панжа кучи (кг)	Ў	19	$17,3 \pm 0,27$	19	$14,1 \pm 0,37$	0,97	>0.05
		Қ	13	$16,2 \pm 0,72$	17	$12,4 \pm 0,31$	0,74	>0.05

Назорат гуруҳи ўғил болаларнинг жисмоний ривожланиши тажрибадан кейин 7-8 ёшлилар ўртасидаги гавда узунликлардаги ўртача фарқ куйидагича: 2,5см.ни, шу ёшдаги қиз болалар эса 3 см. натижага эришилди. 9-10 ёшли ўғил болаларда 3 см., қиз болалар 2,4 см. натижа кўрсатдилар.

7-8 ёшли ўғил болалар гавда оғирликларидаги фарқ: 1,2 кг.ни қиз болаларда 2 кг.ни ташкил этди. 9-10 ёшли ўғил болалар оғирликларидаги куйидаги ўзгаришлар 3,8 кг.ни, қиз болаларда 3,3 кг.лиги аниқланди.

7-8 ёшли ўғил болалар ўпканинг тириклик сиғими 73,7 мл. қиз болалар эса 42,3 мл. ни ташкил қилди. 9-10 ёшли ўғил болаларда 44,9 мл. ни ташкил қилган бўлса, қиз болаларда 49,2 мл. га тенглиги кузатилди.

**10 ёшли ўқувчиларининг тажрибадан кейин бўлган
жисмоний ривожланиш кўрсаткичлари**

№	Тестлар	Жинси	n	Тажриба $\bar{x} \pm m$	n	Назорат $\bar{x} \pm m$	t	p
1.	Гавда узунлиги (см)	Ў Қ	19 16	132,5 ± 0,49 131,1 ± 0,64	1	129,1 ± 0,37 128,3 ± 0,42	1,36 1,02	>0.05 >0.05
					7			
					5			
2.	Гавда (кг)	Ў Қ	19 16	31,2 ± 0,52 29,8 ± 0,57	1	28,6 ± 0,41 28,5 ± 0,31	1,04 1,24	>0.05 >0.05
					7			
					5			
3.	Ўпканинг тириклик сифими(мл)	Ў Қ	19 16	1428,9 ± 1,89 1369,2 ± 1,47	1	1297,4 ± 1,43 1303,0 ± 1,91	0,57 0,28	>0.05 >0.05
					7			
					5			
4.	Ўнг панжа кучи (кг)	Ў Қ	19 16	21,3 ± 0,34 19,8 ± 0,40	1	17,5 ± 0,29 15,9 ± 0,34	0,68 1,31	>0.05 >0.05
					7			
					5			
5.	Чап панжа кучи (кг)	Ў Қ	19 16	21,5 ± 0,44 19,9 ± 0,64	1	17,9 ± 0,33 16,5 ± 0,31	0,41 0,25	>0.05 >0.05
					7			
					5			

7-8 ёшли ўғил болаларнинг ўнг ва чап панжа кучларини аниқлаганимизда куйидаги натижани кузатдик. 2,3 кг.га ва 2,4 кг. қиз болаларда эса 1,4 кг ва 1,6 кг.га тенг. 9-10 ёшли ўғил болаларда ўнг ва чап панжа кучлари 3,7 кг. ва 3,5 кг., қиз болалар эса 4,3 кг. ва 4,1 кг. га статистик натижалар кўрсатишди.

Ўрганилган адабиётлар ва олиб борилган синов-тажриба ишлари таҳлили шуни кўрсатдики, жисмоний ривожланишнинг асосий ўлчами кўрсаткичларнинг ўсиш тезлиги билан белгиланади. Масалан, 7 ёшли ўғил болалар бўйича ўсиш тезлиги 1 йилда тажриба гуруҳида 2,2 см.ни, назорат гуруҳида 2,2 см.ни, 8 ёшида эса тажриба гуруҳида 2,5 см.ни назорат гуруҳида 2,5 см.ни, 9 ёшда тажриба гуруҳида 3,1 см.ни назорат гуруҳида 2,3 см.га, 10 ёшлиларда эса тажриба гуруҳи 3,1 см.ни назорат гуруҳи 0,8 см.ни ташкил қилди. Бу кўрсаткичларнинг таҳлили асосида айтиш мумкинки, бизнинг фикримизча, бўйига ўсиш биологик хусусиятлардан бўлиб, табиий ривожланади. Фақатгина жисмоний машқлар билан мунтазам, доим ва фаол шуғулланиш бу ўсиш тезлигининг ошишига ёрдамлашади. Болалар тана оғирлигининг ўсиш тезлиги ҳам ёшдан-ёш ўтган сари ошиб борганлигини кузатамиз. Назорат гуруҳларига қараганда тажриба гуруҳларида ўсиш тезлиги юқори.

Жисмоний ривожланишда ўпканинг тириклик сифими тажриба гуруҳи ўқувчилари кўрсаткичларининг ўсиш тезлиги назорат гуруҳи ўқувчилари кўрсаткичларининг ўсиш тезлигига қараганда юқори, фарқли равишда яхшиланганлиги маълум бўлди.

Шундай қилиб, педагогик шароитларнинг яратилиши, жисмоний машқлар мажмуасининг тўғри ташкил қилиниши миллий ҳаракатли ўйинларга асосланган жисмоний тарбия машғулотларини юқори сифатли ўтказишга имконият яратади ҳамда машғулотларни кизиқарли ўтказишга ёрдам беради. Жисмоний тарбия иш режаларининг усулий нуктаи назардан тўғри тузилишига ёрдам беради. Юқорида қайд этилганлар асосида тўпланган маълумотлар педагогик кузатишлар ва назорат меъёр

кўрсаткичларининг таҳлили бўйича маълум бўлдики, 7-10 ёшли болаларнинг жисмоний ривожланиши тажриба-синов мактабида юқори даражада, шу билан бирга уларнинг саломатлиги нисбатан юқори эканлиги аниқланди.

4.3. Харакатли ўйинлар асосида бошланғич синф ўқувчиларининг жисмоний сифатларини ривожлантириш бўйича услубий кўрсатмалар.

Бошланғич синф ўқувчиларининг жисмоний ривожланиши ва тайёргарлигини ошириш ва жисмоний сифатларини ривожлантириш мақсадида жисмоний тарбия тизимидаги шакллари, машғулот турлари аниқланди:

1. Ўқув ишларига (жисмоний тарбия бўйича машғулотлар) ҳафтада уч маҳал доимий ажратилган вақт мобайнида (7-10 ёшли ўқувчиларга 2 соат)

1- 4 синф ўқувчилари билан ҳаракатли ўйинлари ўтказилди. Машғулотлар давомида танлаб олинган ҳаракатли ўйинлар ўтилди.

2. Кун тартибида жисмоний соғломлаштириш ишлари:

а) мунтазам 7-10 ёшли ўқувчилар билан 15 дақиқа давомийлигида эрталабки бадан тарбия ўтказиш;

б) ҳар куни ўтказиладиган 15 дақиқалик машғулотларда халқ миллий ўйинларидан фойдаланиб, кичик машқлар ташкил қилиб бориш, иложи борича кўпроқ очиқ ҳавода жисмоний машқлар билан шуғулланишга эътибор қаратиш;

в) жисмоний тарбия машғулотларида кўпроқ халқ миллий ўйинларидан фойдаланишга ҳаракат қилиш;

3. Режа асосида ҳаракатли ўйинлар бўйича мусобақалар ташкил этиш:

а) ўқувчиларнинг ёшига мос ҳолда танланган миллий ўйинлардан фойдаланиб, турли тадбирлар ўтказиш;

б) ўқув давомида ҳаракатли ўйинларига асосланган жисмоний тарбия байрамлари ўтказишга эътибор қаратиш;

в) болаларни соғлигини йил давомида асосида камида икки марта тиббий кўриқдан ўтказиш;

г) саёҳат-олдиндан тайёрланган режа асосида мактаб атрофида жойлашган музей ва спорт иншоотларига сайрлар уюштириш.

4. Оммавий спорт ишлари:

а) турли ҳаракатли ўйинларини ўргатиш;

б) ҳаракатли ўйинларига асосланган соғломлаштириш спорт тўғаракларини ташкил қилиш;

Педагогик кузатишлардан маълум бўлдики ҳаракатли ўйинларидан жисмоний тарбия тизимида, гимнастика, енгил атлетика, спорт ўйинларида тўлиқ фойдаланил майди. Болаларнинг жисмоний тайёргарлиги кўпгина ҳолларда назорат қилинмайди.

Юқоридагиларни ҳисобга олган ҳолда педагогик тажриба ўтказилди. Педагогик тажрибадан олинган натижалар ҳаракатли ўйинларидан самарали фойдаланиш туфайли ўғил ва қиз болаларнинг жисмоний ривожланганлиги ҳамда жисмоний тайёргарлиги даражаси ошганлигини кўрсатди.

Тажриба ўтказилгандан кейин 7-10 ёшли ўғил ва қиз болаларнинг антропометрик (гавда узунлиги, ўпкасининг тириклик сиғими, вазни, кўкрак нафаси кенглиги, ўнг ва чап панжаларининг кучи) кўрсаткичлари бўйича қуйидаги маълумотлар олинди.

Тажриба ўтказилаётган мактаблардаги ўғил ва қиз болаларнинг гавда узунлиги ҳамда вазни бўйича фарқли статистик ўсишга эга бўлмаса-да, назорат гуруҳидаги ўғил ва қиз болаларга нисбатан ўсиш тезлигининг бир мунча ўзгарганлиги кузатилди.

Ўпканинг тириклик сиғими бўйича 7 ёшли қиз болаларда ҳамда 8 ёшли ўғил ва қиз болаларда ўз тенгдошларига нисбатан $P < 0,05$ фарқли ўсган, 9 ёшли ўғил ва қиз болалар ҳамда 10 ёшли ўғил болаларда ўсиш тезлиги юқори бўлсада, статистик жиҳатдан фарқ қилмади.

Тажриба гуруҳидаги ўғил ва қиз болалар панжа кучлари дастлабки натижаларига қараганда фарқли равишда ($P < 0,05$) ўсган.

Харакатли ўйинларидан фойдаланиб ўтказилган машғулотларда кўрсатилган натижалар назорат гуруҳи болаларда $p < 0,05$ га, тажриба гуруҳидан.Тенгдошларида жисмоний $p < 0,05$ ва $p < 0,06$ га ишончли фарқда еришганлиги аниқланди.

Юқоридагилардан кўриниб турибдики, ҳаракатли ўйинларини тўғри танлаш шунга асосланган машғулотларни қизиқарли ўтишга ёрдам берди. Ўқувчиларнинг жисмоний ривожланиши ва тайёргарлиги даражасини оширди. Шунингдек, олинган маълумотлар режалаштириш ва назоратнинг тўғри олиб борилганлигини кўрсатди. Шу билан бирга тажриба гуруҳидаги ўғил ва қиз болаларнинг саломатлиги яхшиланди. Ўйинларидан кўпроқ ва самарали фойдаланиш ўқувчилар саломатлигига ижобий таъсир қилади.

Боб бўйича хулосалар

Олиб борилган тадқиқот ишларидан хулоса қилиб шуни айтиш мумкинки, жисмоний сифатларни ошириш ҳаракатли ўйинларга бўлган имкониятлар катта эканлиги кўринди.

7-10 ёшли мактаб ўқувчилари жисмоний тарбиясининг узвийлигини ҳисобга олган ҳолда уларни жисмоний сифатларини ошириш учун ҳаракатли ўйинларни такомиллаштириш тизими тузилди ва шу асосда иш олиб борилди.

Шуни ҳам таъкидлаб ўтиш лозимки, юқорида қайд этилган самарали воситаларни танлаш ва педагогик шароитларнинг яхлит ҳолда яратилиши жисмоний тарбия ишларини олиб боришда унинг кетма-кетлиги, узвийлигини рўёбга чиқаришга имкон беради. Бу жараёнда 7-10 ёшли ўқувчиларнинг жисмоний ривожланиши ва тайёргарлиги нисбатан юқори бўлганлигини ҳам алоҳида айтиб ўтиш керак. Шулар асосида ҳаракатли ўйинларига асосланган жисмоний машқлар мажмуаси ишлаб чиқилди.

1-4 синф ўқувчисининг комил инсон бўлиб шаклланишида жисмоний тарбия алоҳида аҳамият касб этади. Жисмоний тарбия инсоният ривожининг илк босқичларидаёқ болалар ва ўсмирларнинг шаклланишида асосий воситаларидан бири бўлган.

Илмий – усулий адабиётларда Ўзбекистоннинг умумтаълим мактаблари 7-10 ёшли бошланғич синф ўқувчиларининг ҳаракатли ўйинлар орқали жисмоний ривожланиши ва жисмоний тайёргарлиги тўғрисида маълумотлар етарли эмаслиги аён бўлди.

1-4 синф ўқувчилари жисмоний тарбиясида ҳаракатли ўйинлар орқали машғулотларни ташкил этишда, ўқувчиларнинг жисмоний сифатларини ривожлантириш йўналишлари бўйича илмий тасдиқланган маълумотларни кўпайтириш лозимлиги яққол намоён бўлмоқда.

Хотима

Ўрганиб чиқилган илмий-услубий адабиётлар таҳлили кўрсатадики, кичик мактаб ёшидаги болаларнинг соғлигини мустаҳкамлаш жисмоний тарбиянинг асосий мақсадидир, ammo ҳаракатли ўйинлар орқали 7-10 ёшли ўқувчиларнинг жисмоний сифатларини ривожлантириш муаммолари тўғрисида маълумотлар кам. Айниқса, турли минтақаларда ўқувчиларнинг 7 ёшидан бошлаб жисмоний машқлар машғулотига онгли равишда мустаҳкам муносабатни шакллантириш билан боғлиқ бўлган бир қатор усуллар қўлланилади. 7-10 ёшли болалар учун ҳаракат тартиби катта аҳамиятга эга, чунки уларнинг жисмоний сифатларини ривожлантириш ҳаракатли ўйинларни тўғри ташкил қилишга боғлиқ экан.

1-4 синф ўқувчилари жисмоний тарбиясида ҳаракатли ўйинлар орқали машғулотларни ташкил этишда жисмоний сифатларни ривожлантириш йўналишлари бўйича илмий тасдиқланган маълумотларни кўпайтириш лозимлиги яққол намоён бўлмоқда. Ҳаракатли ўйинларнинг инсонни ҳар томонлама етук, комил қилиб тарбиялашдек буюк мақсадларни амалга оширишнинг педагогик қулай воситаси эканлигини яна бир ёрқин намоён этади.

Болалар ўсган сари организмнинг барча аъзолари у ёки бу кучлари ўртасидаги фарқлар ҳам ортиб боришини кўрсатади. Олинган бу кўрсаткичларда чап панжа кучлари ўнг панжа кучларидан сезиларли даражада фарқ қилиши кузатилди. Бунда бошқа табиий омиллар, ижтимоий, тарбиявий воситалар билан бир қаторда ҳаракатли ўйинларидан фойдаланишнинг ҳам таъсири катта эканлиги кўринади.

7-10 ёшли бошланғич синф ўқувчиларининг тажрибагача бўлган жисмоний тайёргарлиги чаққонлик(4x10 метр моксимон югуриш), тезликни оширувчи ҳаракатли ўйинларга асосланган машқларни бажаришга бўлган имкониятлар йилдан-йилга ошиб боришини кўрсатади. Бунда жисмоний тарбия дарсига қўйилган талаблар асосида ҳаракатли ўйинларидан фойдаланиш орқали яхши натижаларга эришилди.

Самарали воситаларни танлаш ва педагогик шароитларнинг яхлит ҳолда яратилиши жисмоний тарбия ишларини олиб боришда унинг кетма-кетлиги, узвийлигини рўёбга чиқаришга имкон беради. Бу жараёнда 7-10 ёшли ўқувчиларнинг жисмоний ривожланиши, тайёргарлиги нисбатан юқори бўлганлигини ҳам алоҳида айтиб ўтиш керак. 7-10 ёшли болалар жисмоний сифатларини ошишига ёрдам берадиган ҳаракатли ўйинларни ўтказишда ҳудуд иқлимини ҳисобга олиб бориш тажриба натижаларида яққол кўрсатади.

ХУЛОСАЛАР

Харакатли ўйинлардан ва фойдаланиб, ўқувчиларни жисмоний тарбиялашда уларнинг жисмоний ривожлантириш ва тайёргарликлари аниқланди. Харакатли ўйинлар билан шуғулланишда жисмоний сифатларни ошириш учун имконият катта эканлиги аниқланди.

Харакатли ўйинларидан фойдаланиш 7-10 ёшли болалар жисмоний тарбиясида зарурдир.

7-10 ёшли болалар жисмоний тарбиялаш тизимида харакатли ўйинлардан фойдаланишда педагогик хусусиятларни ҳисобга олган ҳолда жисмоний сифатларни ривожлантириш тамойили бўйича уларни аниқ табақалаштирилмай амалга оширилмоқда.

7-10 ёшли ўқувчиларнинг жисмоний сифатларнинг ривожланиш даражасини тавсифловчи кўрсаткичларнинг ёш ўзгаришларига хос хусусиятларни таҳлил этиш бугунги кундаги асосий вазифаларидандир.

7-10 ёшли ўғил ва қиз болаларда йилдан-йилга бир мейёрда жисмоний ривожланганлигини кузатилди. Бу эса тадқиқот натижаларининг самарадорлиги, болалар соғлигига катта таъсир ўтказишини кўрсатди.

9-10 ёшли ўғил ва қиз болаларда жисмоний тайёргарлик кўрсаткичлари яхши бўлганлиги учун жисмоний ривожланиш кўрсаткичлари 7-8 ёшдагиларга нисбатан катта эканлиги аниқланди.

7-10 ёшли тажриба гуруҳи ўғил ва қиз болаларининг юқори стартдан 30 метрга югуришда натижалар 13 фоиздан 27 фоизгача яхшиланганлиги аниқланди. Чакқонлик ва тезкорлик сифатлари бўйича 3x10 метр моқисимон югуришда йил якунида 7-10 ёшли ўғил ва қиз болаларнинг кўрсатган натижалари 9 фоиздан 20 фоизгача яхшиланди.

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

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

Миллий ўйинлар жараёнида эришилган билим ва малакалардан ижодий фойдаланиш лаёқатини болаларда тарбиялашга эътибор қаратиш лозим, шунингдек, юз берган салбий рухий ҳолатларни тез бартараф қила олиш лаёқатини ривожлантириш ҳам ниҳоятда муҳим аҳамиятга эга.

Олиб борилган илмий тадқиқот ишларидан шундай хулоса қилиш мумкинки, бугунги кунда 1-4 синф ўқувчиларини жисмоний сифатларини оширишда, болаларни ёш хусусиятларини, жисмоний ривожланиши ва тайёргарлигини ҳисобга олиб харакатли ўйинлар ўтказиш, ижобий самара бериш аниқланди.

АМАЛИЙ ТАВСИЯЛАР

Бошланғич синф ўқувчиларнинг жисмоний сифатларини ошириш учун ҳаракатли ўйинлардан фойдаланишда уларнинг жисмоний тайёргарлиги ва ривожланишини ҳисобга олиш керак. Бунда ҳаракатли ўйинлардан фойдаланишда қуйидаги хусусиятларни ҳисобга олиш лозим.

1. 7-10 ёшли болаларни ёш хусусиятларини инобатга олиб ҳаракатли ўйинларни болалар онгига сингдириш.

2. Бошланғич синф ўқувчиларининг жисмоний сифатларини ривожлантириш учун ҳаракатли ўйинларни тўғри танлаб олиш.

3. 7-10 ёшли ўқувчиларнинг жисмоний тайёргарлик ва жисмоний ривожланиш даражасини аниқлаб, уларнинг жинси ва ёшига қараб миллий ҳаракатли ўйинларни дарс жараёнида қўллаш.

4. Бошланғич синф ўқувчиларининг жисмоний тайёргарлик ва жисмоний ривожланиш даражасини ҳисобга олиб кун тартибига ҳаракатли ўйинларни киритиш.

5. 7-10 ёшли ўқувчиларнинг жисмоний сифатларини ҳаракатли ўйинлар асосида такомиллаштириш бўйича услубий кўрсатмалар тавсия этиш.

6. Ҳаракатли ўйинлар бўйича турли мусобақалар, спорт байрамлари ташкил этиш. Сифатларининг муваффақиятли ривожланишига тез ва осон эришиш мумкин бўлади.

7. 7-10 ёшли ўқувчиларнинг жисмоний тарбия соғломлаштириш тадбирларида табақалаштирилган ҳаракатли ўйинлардан фойдаланиш.

Фойдаланилган адабиётлар рўйхати

1. Каримов И.А. Ўзбекистон миллий истиқлол, иқтисод, сиёсат, мафкура. Т.1. Тошкент: Ўзбекистон, 1996. -364 б.
2. Каримов И. А. Биздан озод ва обод Ватан қолсин. Т.2. Тошкент: Ўзбекистон, 1996 . -380 б.
3. Каримов И.А. Бунёдкорлик йўлидан. Т.4. Тошкент: Ўзбекистон, 1996. -349 б.
4. Каримов И. А. Ўзбекистон буюк келажак сари. Тошкент: Ўзбекистон, 1998. -586 б.
5. Каримов И.А. Юксак маънавият-енгилмас куч. –Т.: “Маънавият”, 2008. -176 б.
6. Ўзбекистон Республикаси Президентининг «Соғлом авлод учун» орденини таъсис қилиш тўғрисидаги Фармони. (1993. 4 март). Туркистон. –Тошкент, 1993. 6 март.
7. Ўзбекистон Республикасининг «Таълим тўғрисида»ги Қонуни. (1997. 29 август). Туркистон. –Тошкент, 1997. 30 август.
8. Ўзбекистон Республикасининг «Кадрлар тайёрлаш миллий дастури». Маърифат. –Тошкент, 1998. 1 апрел.
9. Баркамол авлод орзуси. / Тузувчилар: Қурбонов Ш., Саидов Х., Аҳлиддинов Р. – Тошкент: Шарқ, 1998. -184 б.
10. Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг «Ўзбекистонда жисмоний тарбия ва спортни янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида»ги Қарори (1999. 27 май). Халқ сўзи. –Тошкент, 1999. 29 май.
11. Ўзбекистон Республикасининг «Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисида»ги Қонуни. (2000. 26 май). Халқ сўзи. –Тошкент, 2000. 21 июнь.
12. Ўзбекистон Республикаси Президентининг «Ўзбекистон болалар спортини ривожлантириш жамғармасини тузиш тўғрисида»ги Фармони. (2002 й. 24 октябрь). Спорт. –Тошкент, 2002. № 80. 30 октябрь.
13. Абдуллаев А., Хонкелдиев Ш.Х. Жисмоний тарбия назарияси ва методикаси. – Фарғона: 2001. -279 б.
14. Арипов Ю. Ю. Кичик ёшдаги ўқувчиларда улоқтириш ҳаракатлари технологиясини такомиллаштиришнинг замонавий услуб ва шакллари. Дисс. ... пед. фан. номзоди. -Тошкент: 2007. -149 б.
15. Арслонова М.А. Таълим жараёнида ҳаракатли ўйинлардан фойдаланиш. Пед.фан.ном. ... дисс. Автореф. –Тошкент: 2009. -22 б.
16. Атаев А. К. Оилада болалар жисмоний тарбиясининг назарияси ва амалиёти. – Тошкент: Ўқитувчи, 1992. -150 б.
17. Ашмарин Б. А. Теория и методика физического воспитания. –М.: Просвещение, 1990. - 257 с.
18. Бойбобоев Б.Г. Жисмоний тарбия дарсларида 11-14 ёшли ўғил болалар учун нагрукани меъёрлаш. Дисс.... пед. фан. ном. – Тошкент: 1999. -159 б.
19. Бондаревский Е. Я. , Хонкелдиев Ш.Х. Физическая подготовленность учащейся молодежи . –Ташкент: Медицина, 1986. - 204 с.
20. Железняк Ю. Д., Петров П.К. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте. -М.:Академия,2005.-272 с.
21. Иванова В. С. Основы математической статистики. –М.:ФиС,1990.-176 с.
22. Исмоилов Т. У. Бошланғич синф ўқувчиларини ҳаракат фаоллигини оширишда ҳаракатли ўйинларни аҳамияти. // Баркамол авлодни тарбиялашда жисмоний тарбиянинг роли. Республика илмий-амалий анжумани. Тезислар тўплами. –Бухоро, 2002. -Б. 39-40.
23. Исмоилов Т. У., Махкамжонов К.М., Хўжаев Ф. Бошланғич синфларда ҳаракатли ўйинлар. // Жисмоний тарбия ва спортнинг назарий ва амалий муаммолари мавзусида республика илмий-амалий конференцияси. –Андижон, 2006. -Б. 12-13.

24. Исмаилов Т.У. Бошланғич синфларда жисмоний тарбия – соғломлаштириш тадбирларининг едагогика хусусиятлари. Дисс.... пед.фан.ном. - Тошкент : 2010.- 157 б.
25. Исмаилов Т., Гофуров А. Баркамол авлодни тарбиялашда харакатли ўйинларни ахамияти. \ \ Баркамол авлод тарбияси тизимида болалар спортини ривожлантиришнинг замонавий тенденциялари ва истиқболлари. Республика илмий-амалий конференцияси материаллари ... 2011 йил 13-14 май. Тошкент,2011.-126-128 б.
26. Керимов Ф.А. Спорт соҳасидаги илмий тадқиқотлар. –Тошкент: Zar qalam, 2004. - 334 б.
27. Кудратов Р.Қ., Абдумаликов Р.А.,Холдоров Т.Х. Соғлом авлод тарбиясида жисмоний тарбия ва спорт .(Ўқув услубий кўлланма).-Тошкент,2003.-90 б.
28. Мавлонова Р.Н., Тўраева А., Холиқбердиев К. Педагогика. Тошкент: Ўқитувчи, 2001. -512 б.
29. Мадаминов Б.Ш. Дифференцированно-индивидуальный подход на уроках физического воспитания учащихся 5-6 классов. Автореф. дисс... канд. пед. наук. –Т.: - 2005. - 24с.
30. Мамашева Г. Т., Понкратьева О. В., Голикова Н. Н., Василева Е. Г. Организация дополнительных занятий по физической культуре в младших классах общеобразовательной школы. //Двигательный активность и здоровье. Сборник научных трудов. –Ташкент, 1988. -С. 44-47.
31. Матвеев А. П., Мельников С. Б. Методика физического воспитания с основами теории. – М.: Просвещение, 1991. - 191 с.
32. Мелиев Х. А., Ходжаев Ф. Х. Средства повышения двигательной активности. // Организация двигательного режима как фактор совершенствования двигательной подготовленности учащихся начальных классов в процессе физического воспитания. Сборник научных трудов. –Ташкент. 1988. - С. 6-12.
33. Насриддинов Ф. Н., Махкамжонов К. М. Физическая развития и физическая подготовленность детей дошкольного и школьного возраста. — Ташкент. 1992.- 87с.
34. Паркосадзе Ц.Г. Развитие основных физических качеств младших школьников (6-10 лет). С использованием средств общей физической подготовке. Автореф. дисс.... канд. пед. наук. –Тбилиси.1991.-21 с.
35. Раджапов Х. Н. Физические развитие, физическая подготовленность городских и сельских школьников Бухарской области. //Рол правильной организации занятий физической культурой в гармоническом развитии ребёнка и подростка. –Ташкент: 1987. - С. 59-61.
36. Раслан Масауд. Коррекция режима двигательной активности школьников с целью повышения уровня физического состояния. Методические рекомендации. – К.: 000 «Международное финансовое агентство», –Киев, 1998. -17с.
37. Расулов Р. М. Совершенствование внеклассной работы по физическому воспитанию в сельских общеобразовательных школах. Автореф. дисс.... канд. пед. наук. –Т.: 2008. -28 с.
38. Рахимов М. М. Особенности методики проведения уроков физической культуры на открытом воздухе в условиях жаркого климата в младших классах общеобразовательной школы. Автореф. дисс. ... канд. пед. наук. –М.: 1984. - 21 с.
39. Рихсиева А. А., Насриддинов Ф. Н., Рихсиев А. И. Физические состояние школьников и спортивной молодёжи. –Ташкент: Ибн Сины, 1992. - 151 С.
40. Рихсиева А.А., Жегалло О.М., Нафедова В.Н., Арсланова Г.Д. Определение и оценка физическая развития, осанки и физической подготовленности школьников 7-17 лет. Методическая указания. –Ташкент: 1996. -11 с.

41. Саламов Р. С., Рўзиохунова М. М. Жисмоний тарбия назарияси ва услубияти. – Тошкент. 1995. -102 б.
42. Саламов Р.С. Ўқувчиларни жисмоний тарбиялаш жараёнида ҳаракатли ўйинлар. // Фан спортга. –Тошкент, 2005. -№ 1. -Б. 3-5.
43. Салимов Ғ. М. Миллий ҳаракатли ўйинлар асосида 7-10 ёшли ўқувчиларнинг жисмоний сифатларини ривожлантириш самарадорлиги. Дисс.... пед. фан. ном. – Тошкент: 2007. -146 б.
44. Сейтхалилов Э.А. Педагогические основы оздоровительной направленности учебного воспитательного процесса в общеобразовательных школах Узбекистана. Автореф. дисс... д-ра пед. наук. –Ташкент, 2000. -31 с.
45. Содиқов А. Т. IV синф ўқувчиларининг жисмоний тайёргарлиги. // Жисмоний тарбия, спорт ва маънавият, илмий-амалий анжуман (III жилд). –Тошкент, 1995. - Б. -53-54.
46. Содиқов А. Т. I-IV синф ўқувчиларининг жисмоний тарбия дарсларидаги машқлар нағрузкасини меъёрлаш. Дисс.... пед. фан. ном. –Тошкент: 1997. -154 б.
47. Солиев Х. Х. Тана тузилиши типи ва ривожланиш варианты ҳар-хил бўлган 7-12 ёш ўғил болаларнинг мускул кучини ривожлантириш. Дисс.... пед. фан. ном. – Тошкент: 1997. - 153 б.
48. Туленова Х., Мирсағатов Б., Мадумаров А. Умумтаълим мактабларида дарсдан ташқари тадбирларнинг хусусиятлари. // Педагогик таълим. –Тошкент, 2005. -№ 4. -Б. 79-80.
49. Усмонходжаев Т. С. Организация и проведение физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме дня школы. // Организация двигательного режима как фактор совершенствования двигательной подготовленности учащимся начальных классов в процессе физического воспитания. Сборник научных трудов. –Ташкент. 1988. - С. 12-21.
50. Усмонхўжаев Т.С., Хўжаев Ф. Ҳаракатли ўйинлар. –Тошкент: Ўқитувчи, 1992. - 184 б.
51. Усмонходжаев Т. С. Научно-педагогические основы физического совершенствования детей в связи с их двигательной активности. Автореф. дисс.... д-ра пед. наук. –Ташкент: 1995. -50 с.
52. Усмонхўжаев Т. С., Мелиев Х. Миллий ҳаракатли ўйинлар. –Тошкент: Ўқитувчи, 2000. - 191 б.
53. Утепов О. Гавданинг фазодаги ҳолатини баҳолаш қобилиятини шакллантириш. // Фан спортга. –Тошкент, 1998. -№ 1. -Б. 12-13.
54. Хамракулов А. К., Пулатов А. А., Айрапетьянц Л.Р., Косимова М. У. О внедрение народных игр в систему физкультурного образования //Первая международная научно-теоретическая конференция посвященная президенту Туркменистана. – Ашгабат, 1994. -С. 161-162.
55. Ханкельдиев Ш.Х., Абдуллаев А. А. Қишлоқ ва шаҳар мактаблари жисмоний тайёргарлигининг таҳлили. //Республика илмий-амалий анжумани. Жисмоний тарбия ва спорт соҳасида таълимнинг ҳозирги замон муаммолари. Илмий тезислар тўплами. –Тошкент, 2007. -Б. 147-148.
56. Хасанбоев Ж., Туронова М., Хасанбоева О. Маънавий-ахлоқий тарбия асослари. – Тошкент: Ғ.Ғулом, 2000. -111б.
57. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С.. Теория и методика физического воспитания и спорта. –М.: Академия, 2000. -480 с.
58. Хўжаев Ф., Усмонхўжаев Т. Бошланғич синфларда жисмоний тарбия дарслари. 1-синф учун методик қўлланма. –Тошкент: Ўқитувчи, 1996. -183 б.
59. Хўжаев П., Рахимқулов Б., Номанов Б., Хўжаева М.П. спорт ва ҳаракатли ўйинлар ва уни ўқитиш методикаси.- Тошкент. 2008.-212 б.

60. Шарипова Д.Д., Шомуродов Х. Физкультурно массовая-оздоровительная и спортивная работа с молодёжью по месту жительства // Педагогик таълим. – Ташкент: 2007. -№ 2. -Б. 75-79.

ИЛОВАЛАР

1-илова

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

1. Алмаш қадамлар.

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

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

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

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

Бу ўйиндан қадимда ота-боболаримиз жуда кўп фойдаланишган.

2. Хўрозлар жанги ўйини.

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

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

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

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

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

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

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

4. Урди-қочди.

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

5. Дўппи кийишда ким ғолиб?

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

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

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

1-илованинг давоми

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

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

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

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

Энг чакқон бола ғолиб ҳисобланади. Бу ўйин болаларнинг чакқонлигини ошириб, зийраклик қобилиятини ўстиради.

6. Кундуз-кеча.

Ўйин очик ҳавода маҳсус майдончада ёки залда ўтказилади.

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

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

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

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

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

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

3. Қочаётганларни уй чизигигача бўлган ораликдагина ушлаш мумкин.

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

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

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

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

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

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

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

Онабоши давранинг ташқарисида югуриб юради ва чопонни кўшнига узатилаётган пайтида ушлаб олишга ёки кўл теккизишга интилади. Чопон ушлаб олинishi ёки кўл текказилиши билан айбдор ўйинчи онабошининг ўрнига бориб туради, онабоши эса даврага бориб ўтиради ва ўйин давом эттирилади. Айбдорни ўқитувчи аниқлайди. Бу ўйин ҳам ўқитувчидан, ҳам ўқувчидан чаққонликни, хушёрликни талаб қилади. Бу ўзбек халқ ўйинини қадимда чорвадорларнинг болалари тоғ, қир бағирларида, яшил майсалар

устида ўйнашган. Ҳозир эса ёз ойида ташқарида ўйналади, агар спорт зали жиҳозланган бўлса, қиш, баҳор ойларида ҳам ўйнаш мумкин.

1-илованинг давоми

8. Оломон пойга (рўмолчани ушлаш).

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

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

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

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

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