

ЎЗБЕКИСТОН РЕСПУБЛИКАСИ ОЛИЙ ВА ЎРТА МАХСУС
ТАЪЛИМ ВАЗИРЛИГИ

ГУЛИСТОН ДАВЛАТ УНИВЕРСИТЕТИ

ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ КАФЕДРАСИ

РАҲИМОВ ЖАҲОНГИР СОЙИПОВИЧНИНГ

5141900-Жисмоний тарбия ва жисмоний маданият таълим

йўналиши бўйича бакалавр даражасини олиш учун

**“Кичик ёшдаги мактаб ўқувчилари жисмоний тарбиясини
ташкил этишда ҳаракатли ўйинларнинг аҳамияти”**

мавзусидаги

БИТИРУВ МАЛАКАВИЙ ИШИ

Раҳбар

Педагогика фанлари
номзоди Сарибоев Ш.Т.

Гулистон-2008

КИРИШ

Мавзунинг долзарблиги. Жаҳондаги барча давлатлар, халқлар энг аввало саломатликни сақлаш, жисмонан бақувват бўлиш, узок умр кўриш ва улар билан боғлиқ бўлган ижтимоий-иқтисодий ҳамда умуммаданий жараёнларга жиддий эътибор билан қарашади. Бу табиий бир ҳолдир.

Юртимиздаги аҳолининг барчаси бу йўллارни яхши билади ёки ўз вақтида улардан мақсадли фойдаланмоқдалар, деб айтиш қийий бўлса ажаб эмас. Шу сабабдан барча ёшдаги кишиларда, айниқса ёш болаларда турли касалликларга чалиниши, жисмонан заиф ҳолатлари кўп учрайди. Бундай нохуш воқеликларнинг олдини олиш мақсадида тиббиёт соҳаси узок йиллардан буён хизмат қилиб келади. Барча соҳадаги таълим-тарбия жараёнларида саломатликка эришиш йўлларини ўргатиб келинмоқда. Хадислар, турли хил дostonлар, бадий асарларда табиий ҳаракатларни усталик билан бажариш, жисмонан чиниқиш, маҳоратга эришиш масалалари чуқур баён этилганлигининг гувоҳи бўлиш мумкин. Айниқса, буюк аллома Абу Али Ибн Синонинг илмий меросларида инсонни туғилишигача ва ундан кейинги бир умр бўйича парваришлаш, жисмоний тарбиялаш, чиниқтириш йўллари аниқ кўрсатиб берилган. Бундай жараёнларни давом эттириш ва ҳаётда амалий жиҳатдан фойдаланишда ҳозирги давр педагогика, анатомия, физиология, гигиена, жисмоний тарбия фанлари ва бошқа илмий асосланган илмор тажрибалар асосида хизмат қилмоқда.

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

Битирув малакавий ишининг мақсади: Ҳаракатли ўйинлардан кенг фойдаланган ҳолда кичик ёшдаги мактаб ўқувчилари жисмоний тарбиясини самарали ташкил этиш.

Илмий фараз: Ҳаракатли ўйинлардан фойдаланиб, ташкил этилган машғулотлар болалар жисмоний ривожланганлик ва тайёргарлик даражаларига ижобий таъсир этади, деб тахмин қилинди.

Тадқиқот объекти: Сирдарё вилояти Халқ таълими бўлимига қарашли умумтаълим мактабларидаги жисмоний тарбия жараёни.

Тадқиқотнинг илмий янгилиги: Кичик ёшдаги мактаб ўқувчилари жисмоний тарбия жараёнини ҳаракатли ўйинлардан фойдаланган ҳолда самарали ташкил этиш бўйича илмий-амалий тавсиялар яратилди.

Битирув малакавий ишининг амалий аҳамияти шундан иборатки, тадқиқотлар натижасида олинган маълумотлардан кичик ёшдаги ўқувчилар жисмоний тайёргарлигини ҳамда машғулотлар самарадорлигини оширишда ўқитувчилар, тарбиячилар ва амалиётчилар томонидан фойдаланиш мумкин.

Битирув малакавий ишининг тузилиши: Битирув малакавий иши кириш, 3 та боб, хулоса ва амалий тавсиялар ҳамда фойдаланилган адабиётлар рўйхатидан иборат бўлиб, 56 бет компьютер матнидан иборат.

I БОБ. АДАБИЙ МАНБАЛАР ТАҲЛИЛИ

1.1. Жисмоний маданият тушунчаси ҳақида

Жисмоний маданият тушунчаси ва ибораси халқаро миқёсида мутахассислар тасавурида умуммаданиятнинг таркибий қисми сифатида таърифланади ва тан олинади.

Маданият ибораси лотинча тарбия, таълим тараққиёти билан боғлиқ бўлган турли ижтимоий-маданий ҳамда тарбиявий жараёнларни англатади.

Оддийроқ қилиб айтганда жисмоний маданият тушунчаси инсон танасидаги барча фаолиятлар, ҳаракатлар асосида жисмоний жиҳатдан (бадан тарбия) равнақ топиш, баркамолликка эришишни билдиради. Бу йўлда онгли равишда турли хил машқлар ва табиий ҳаракатларни қўллаш, махсус кийиниш, тайёрланган жойларда (спорт иншоатлари, ўйин майдонлари) шуғулланиш, спорт тадбирларини томоша қилиш, уларда фаол иштирок этиш ва улар билан гавда (бадан) ҳаракатчанлигини, унинг гўзаллигини (тузилиши) таъминлаш муҳим омил ва усуллардан фойдаланишни тақозо этади. [7, 8, 14, 15].

Ҳар бир миллатнинг ўзига хос умумий маданияти мавжуд. Унда санъат, адабиёт, рассомчилик, қадриятлар асосидаги маънавий-маърифий маданият, мафкура, ифтихор, саломатлик (тиббиёт ва жисмоний тарбия) ва бошқа жуда кўп соҳалар мужассамлашади.

Шунга асосан жисмоний маданият умуммаданиятнинг таркибий қисми сифатида ўрганилади ва уни амалда қўллайди.

Ҳар бир инсон энг аввало соғлом бўлишни истайди. Бу йўлда табиат инъом этган барча неъматлардан мақсадли фойдаланишга интилади. Яъни яхши кийиниш, озиқланиш, гўзал-чиройли бўлиш, оилани тебратиш, меҳнат қилиш, фарзандларини соғлом қилиб тарбиялаб ўстириш, уларни каб-хунарга тайёрлаш, катталарга ҳурмат, она-Ватанга садоқат ҳис-туйғуларини уйғунлаштиради. Шунингдек, жисмоний тарбия воситалари билан (айниқса спорт билан) узлуксиз шуғулланишга даъват этади. Бу билан гавда ҳаракатини такомиллаштириш, чиниқиш, кучли ва эпчил бўлишга ҳаракат қилади. Буларнинг барчаси жисмоний маданият мазмунини ифода этади.

Ўзбек миллатининг умумий маданияти ва унинг ўзига хос хусусиятлари узоқ тарихга бориб тақалади. Бу ҳақида “Авесто” (Зардуштийлар ҳаёти, яъни бундан 3 минг йилдан олдинги воқеликлар), “Алпомиш”, “Шохнома”, “Турўғли”, “Тоҳир ва Зухра” (қадимги ўғитлар ва Туронлар ҳаёти) ва бошқа жуда кўп дostonлар, тарихий манбалар гувоҳлик беради. [6, 18, 19].

Мамлакатимизда замонавий миллий маданиятимиз қадимги кадриятларни ўз ичига қамраб олган ҳолда равнақ топмоқда ва жаҳонда мазмун ҳамда шакл жиҳатдан юксак аҳамиятга эга бўлиб, барча халқларга манзур бўлмоқда. Бунда юртимизда қад кўтараётган улкан спорт кошоналари, спортчиларнинг халқаро миқёсда эришаётган ютуқлари, вилоятлар, туманлар ва қўрғонларда

ўтказилаётган оммавий спорт тадбирлари муҳим аҳамият касб этмоқда.

Эътироф этиш керакки, миллий маданиятимиз мазмунида тафаккур, таълим-тарбия, билим, меҳнат, санъат, адабиёт, мантиқ, маънавий-маърифий маданият, соғлиқни сақлаш, Ватанга садоқат ҳис-туйғулари, оналар ва болалар, қарияларни қадрлаш, жисмоний тарбия ва спорт ҳамда бошқа жуда кўп соҳалар мужассамлашиб, улар ижтимоий-иқтисодий ва маданий тараққиётимизда устувор туради. Шу сабабдан жисмоний маданият соҳаси ижтимоий-мадания ва соғлом турмуш тарзимизда барча соҳалар билан узвий боғланиб бормоқда. Бу йўлда Республика Президенти ва ҳукуматининг бевосита ғамхўрлиги олқишларга сазовордир. Мустақилликнинг хусусиятлари шундаки, “Соғлом авлод давлат дастури”, “Кадрлар тайёрлаш миллий дастури”, “Умумтаълим давлат таълим стандартлари”, “Алпомиш” ва “Барчиной” махсус тестлари юртимизда жисмоний маданият тарбиясини замон талаблари даражасида олиб боришни талаб этмоқда. Бунда энг аввало мактабгача ёшдаги болалар тарбия муассасалари, умумтаълим ўрта мактаблар, касб-хунар коллежлари ва Олий ўқув юртларида “Жисмоний тарбия” дастурларини муқобил равишда ишлаб чиқиш ва уларни амалда қўллашни кўзда тутилган. Маълумки жисмоний тарбия дарслари ва турли оммавий соғломлаштирувчи жисмоний тарбия тадбирлари болалар ва ўқувчи-талаба ёшларнинг жисмоний маданият тарбиясини юқори савияга кўтаришга қаратилган. Бундай улўғвор ва ўта мураккаб, масъулиятли тарбиявий жараёнларни амалга оширишда умуммаданият ва

жисмоний маданият тарбиясини бойитиш ҳамда кенгайтиришга хизмат қилувчи баъзи бир тадбирларнинг ўзига хос хусусиятлари ва моҳиятлари мавжуддир. Уларни болалар боғчаларида ўтказилаётган “Полвонжонлар”, “Чаққон ва эпчиллар”, умумтаълим мактаб ўқувчиларининг “Қувноқ стартлар”, “Умид ниҳоллари”, касб-ҳунар коллеж ўқувчи-талабаларининг “Баркамол авлод” спорт мусобақалари ҳамда Олий ўқув юртлири талабаларининг “Универсиада”лари мисолида кўриш мумкин бўлади. [17, 20].

Хулоса қилиб айтганда Ўзбекистонда жисмоний маданият тарбияси давр талаблари даражасида амалга оширилмоқда. Уларнинг мазмун, шакл ва моҳиятларини тўғри, аниқ талқин қилиш ва аҳолининг турмуш шароитига чуқур сингдириш лозим бўлади. Шу ўринда таъкидлаш жоизки, ижтимоий маданиятимизга жисмоний маданият мазмуни (жисмоний тарбия, спорт ва улар билан боғлиқ барча тадбирлар: иншоотлар, мусобақалар, унвонлар ва ҳоказо) асосан XX аср бошларида (1920-1924 й) кириб келган ва собиқ Шўролар мустамлакачилиги даврида (1991 й.гача) тўла шакланган ҳамда давр талаблари асосида маълум натижаларга эришилган. Лекин, жисмоний маданият миллий тилда асло ифода этилмаган. “Физкультура” ибораси аҳоли онгидан чуқур ўрин олган ва ҳозирги даврда ҳам у истеъмолдан тўла чиқиб кетган эмас. Шу сабабдан ҳам жисмоний маданият иборасига махсус таъриф ва тавсифлар тўлақонлик даражада берилмаган. Махсус луғатларда бу ибора ва атамаларга тушунча беришида рус тилидаги мазмунлар давлат тилига

сўзма-сўз таржима тариқасидагина ифодаланган. Уларга миллий тус беришга ҳаракат ҳам қилинмаган.

Эътироф этиш лозимки, истеъдодли олимлардан Х.Т.Рафиев (Самарқанд), Р.С.Саломов (ТОшкент), Ж.Тошпўлатов (Термиз) кабилар ўзларининг бир қатор илмий маърузаларида жисмоний маданият иборасини жисмоний тарбия билан алмаштирмаслик хусусида ҳаракат қилишганлар. Лекин улар ҳам А.Д.Новиков, Л.П.Матвеев, Н.И.Понамарев, В.М.Вқдрин (Россия) кабиларнинг мулоҳазалари асосидагина фикр билдиришмоқда.

Ўзбек миллийлиги, унинг қадриятлари, маънавий-маърифий маданияти, халқ миллий ўйинлари ва бошқа хусусиятлари асосида жисмоний маданият тушунчасини давр талабларига мослаштириш, уларни оммалаштириш ва истеъмолга тўла киритишни давр тақозо этмоқда.

Жисмоний маданият ибораси ва унинг мазмуни ҳақида фикр юритилса, унинг қисқа тарихини эслашга тўғри келади. Махсус манбаъларнинг гувоҳлик беришича “Физическая культура” ибораси Европада XIX асрнинг охирларига тўғри келади. Яъни спорт тўғрақларни (клублар) ташкил этиш, спорт турлари бўйича уюшмалар (федерациялар) ташкил қилиш мусобақалар ўтказиш жараёнлари аҳоли ўртасида тури маданий тадбирларни ўтказишда кенг қўлланилган ва улар билан мужассамлашиб кетган. Кейинчалик бундай тадбирлар ва иборалар (жисмоний маданият, жисмоний тарбия, спорт, спорт мусобақалари, спорт иншоотлари ва ҳоказо) халқаро тус олган. Таъкидлаш лозимки жисмоний маданият,

жисмоний тарбия каби иборалар ва атамалар Шарқ халқлари, шунингдек ўзбекларда қадимдан ишлатилмаган бўлса-да, уларнинг асосий мазмунлари, шакллари ва мақсад-вазифалари ҳамда моҳиятлари узоқ ўтмишимизга бориб тақалади. Яъни “Паҳлавон”, “Чавандоз”, “Ўтда ёнмас”, “Қилич кесмас”, “Енгил”, “Чаққон”, “Учқур”, “Жасур” каби ибораларда ифодаланган. Буларни юқорида таъкидланган шох асарлар, дostonлар, халқ оғзаки ижоди дурдоналарида кўриш мумкин.

Энг муҳими шундаки, минг йилдан аввал улуғ алломо Абу Али Ибн Сино ўзининг “Тиб қонунлари” да инсон тарбияси ва камолотини таъминлашда турли машқлардан фойдаланишни, яъни “Бадан тарбия”ни тилга олади.

Демак, жисмоний маданият ибораси ва унинг мазмуни ифлдаси миллатимиз ва халқимиз орасида расмий истеъмолда полвон (кураш), чавандоз (от ўйинлари), мерган (ёй, камон, ўқ отиш қуроллари) каби ибораларда ўз қимматини сақлаб келган ҳолда кенг ишлатилмоқда. Шунингдек, жисмоний маданиятнинг юқори чўққиларини эгаллаган кишиларни халқаро андозолар асосида спорт устаси, хизмат кўрсатган спорт устаси, рекордчи каби замонавий иборалар билан аташ одатланган.

Пировардида бу соҳадаги мулоҳазаларни айтиш лозимки, инсоннинг ҳаракат фаолияти (юриш, югуриш, юк кўтариш, сакраш, осилиш, уловлар: от, эшак, туяда юриш ва ҳоказо) табиий равишда шаклланади ва тарбия ҳамда меҳнат жараёнида такомиллашади. Бу табиий қонуниятлар асосида (туғилиш, овқатланиш, ҳаракатланиш,

ўсиш ва ҳоказо) амалга ошади. Бундай ҳаётий фаолиятларни тарбиялаш ҳамда уларни такомиллаштириш жамият тараққиёти қонунлари асосида (қийинтириш, таълим бериш, ҳаракат фаолиятларининг сифатини ўстириш, ўргатиш, одатлантириш ва ҳоказо) таркиб топади. [8, 12].

Масалага шу тариқа қаралса, болаларни соғлом қилиб тарбиялаб ўстириш, касб-ҳунар йўлида меҳнатга яроқли қилиб етиштириш ва вояга етказишда таълим-тарбиянинг барча омилларидан, жисмоний маданият тарбиясидан ҳам мақсадли фойдаланишга тўғри келади.

Жисмоний маданиятнинг асосий манбалари.

Халқаро миқёсда жисмоний маданият аломатлари (компонентлар) қуйидаги йўналишларда ифода этилади, яъни:

- шуғулланувчиларнинг у ёки бу турдаги машқларни бажаришлари;
- уларни тўла эгаллаб олишлари (фаолият ва машқ турлари);
- жисмоний машқлар асосида гавда тузилиши ва унинг гўзаллигини таъминлаш (машқлар таркиби ва бажариш тартибларига риоя қилиш);
- жисмоний тарбия мазмунини билиш, махсус манбалардан (адабиётлар, қўлланмалар, реклама ва ҳоказо) фойдаланиш;
- спорт буюмлари, кийимлар, жиҳозлар, иншоотлар;
- оммавий жисмоний тарбия ва спорт тадбирларида иштирок этиш;
- мусобақаларни томоша қилиш;

- спорт классификациялари, мусобақаларнинг қоидалари, низомлари ва ҳоказолар киради.

Бундай кенг қўламли манбалар ва тадбирларни билиш, уларга эътиқод қўйиш, бевосита шуғулланиш ва иштирок этиш қўпчиликни қизиқтиради. Бундай фаолиятларда амалий равишда мунтазам қатнашувчиларни жисмоний маданиятчилар (физкультурачилар) деб аташ одатга айланган.

Ўзбекистон шароитидаги олиб борилаётган турли спорт тадбирлари, мавжуд бўлган спорт иншоотлари, спорт классификацияси, спорт турлари бўйича қоидалар, мусобақаларнинг низомлари ва ҳоказолар Жаҳон спорти андозаларига мослаштирилган, бу табиий бир ҳолдир. Таъкидлаш зарурки, бундай аломатлар, белгилар ва фаолиятлар асосан спортда қўлланилади.

Жисмоний маданият манбалари спорт билан чамбарчас боғлиқ эканлигини инкор қилиш мумкин бўлмаганидек, жисмоний маданият тушунчаси ва унинг мазмуни, мақсади, вазифалари ва моҳиятларини спортга аралаштириш ёки спорт деб тушуниш ҳам мумкин эмаслигини англаш лозимдир. Бу жиҳатлар айниқса юртимиз туб аҳолисининг миллий хусусиятлари ва урф-одатлари, анъаналаридан келиб чиққан ҳолда ўз мазмуни ҳамда ифодасига эга бўлиши лозим. [7, 9].

Республика Мустақиллиги шароитида олиб борилаётган маънавий ва маърифий маданият, миллий ғоя, ифтихор ҳамда мафкуравий тадбирлар жисмоний маданият ва унинг таркибидаги

замонавий аломатлар, белгиларни инкор этмайди. Балки уларни миллий анъаналаримизда мақсадли равишда қўллаб келмоқда. Бунга мисол: “Наврўз”, “Мустақиллик куни”, “Ҳосил” байрами, касб-ҳунар куни байрами, тўйлар ва бошқа оммавий тадбирларда спорт турлари элементлари (бокс, акробатика, бадий гимнастика, югуриш, сакраш, улоқтириш, куч синашиш, оғир атлетика ва ҳоказо) намойиш қилинади ва ҳатто ихчамлаштирилган қоидалар бўйича мусобақалар ташкил этилади. Булар ўз навбатида спорт турлари элементларидан тузилган жисмоний маданият белгиси ҳисобланади.

Жисмоний маданият ва спорт соҳасида кадрлар тайёрлаш жараёнлари, шунингдек ўқув юртларида жисмоний тарбия дарсларини ташкил қилиш, аҳоли ўртасида оммавий соғломлаштирувчи жисмоний маданият тадбирларини ўтказиш ҳамда жисмоний маданият тарбиясини тарғибот қилишда жисмоний маданият тушунчаси, жисмоний маданият тарбияси ибораси ҳақида доимий равишда эслатиш, уларни барча кишиларнинг онгига чуқур сингдириш лозим бўлади. Бунда қуйидаги йўналишлар ва аломатлар эътиборга олиниши мақсадга мувофиқ ҳисобланади:

1. Жисмоний маданият: турли хил машқларни мақсадли (соғлом бўлиш, чиниқиш, гавдани тўғри ўстириш, гавдани чиройли қилиш ва ҳоказо) равишда мунтазам бажариш.
2. Миллий рақслар, турли хил ўйин ҳаракатлари орқали фаол ҳаракатчанликни тарбиялаш ва таъминлаш.

3. Хотин-қизларнинг миллий кийимларини машқлар бажаришига мослаштириш, мавжуд бўлган спорт кийимларидан фойдаланиш.
4. Хотин-қизларнинг рақслар, ўйинлар, баҳслар шаклидаги ҳаракатларида тортишиш, бир-бирини кўтариш, жуфт бўлиб доира шаклида сакрашлар, буюмларга осилишлар каби машқларни бажаришга одатлантириш.
5. Ўғил ва жисмонан бақувват қизларни бир-бири билан кураш элементлари, “Улоқ тортишиш”, “Хўрозлар жанги” арқонларда сакраш, қувлашиш, бекинмачоқ каби мураккаб ҳаракатларни бажартириш.
6. Спорт иншоотлари, ўйин майдонлари, спорт заллари, сув ҳавзалари, истироҳат ва кўнгил очиш боғларида шуғулланиш, сайр-саёҳатлар қилишга одатлантириш.
7. Махсус адабиётлар, услубий қўлланмалар, оммавий ахборот воситалари, телерадио, кўрсатув ва эшиттиришларидан мақсадли фойдаланишни ўргатиб бориш.
8. Жисмоний ва маънавий жиҳатдан истеъдодга эга ёшлар ва ўқувчи қизларни жисмоний маданият тарбиясига тўла жалб этиш, уларни спорт машғулотларига сафарбар этиш лозим.

Юқорида қайд этилган аломатлар, белгилар, соҳалар ва турли йўналишлар миллий жисмоний маданият тарбиясини такомиллаштиришда маълум даражада хизмат қилиши мумкин.

Жисмоний тарбия институти ва олий ўқув юртларидаги жисмоний тарбия факультетларининг талабалари, педагогика касб-ҳунар коллежларидаги жисмоний тарбия бўлимларидаги ўқувчилар ҳамда Олимпия ўринбосарлари коллежлари, спорт мактабларидаги ёш спортчилар жисмоний маданиятнинг мазмунини ўрганиш ва уларни миллий жисмоний маданият тарбиясини такомиллаштиришдаги моҳиятларини мустақил равишда ўрганиб боришлари зарурдир.

Жисмоний маданият тарбияси тушунчаси ва уни истеъмоллаштириш йўллари.

Жисмоний маданият тарбияси жисмоний тарбиядан фарқли ўлароқ мазмун, мақсад ва моҳият жиҳатдан алоҳида ажралиб туради. Жисмоний машқлар, ўйинлар, спорт элементларини танлай билиш, улардан фойдаланиш йўллариغا риоя қилиш, машқлар ва турли воситалар (асбоблар, жиҳозлар, тренажёрлар, ноанъанавий буюмлар ва ҳоказо), гавда ҳаракати ва тузилишини ривожлантириш йўллари жисмоний маданият тарбияси, деб тушунмоқ керак. Бунда машқларни мунтазам равишда ва маълум бир вақт-шароитда бажариш, уларнинг турлари ва қўлланиш усулларини янгилаб бориш маданияти асосий ўринда туради. Шунингдек турли амалий машғулотлар жараёнида машқларни такрорлаш, уларнинг бажарилиш йўллари такомиллаштириш маданияти ҳамда махсус тарбияни талаб этади. Спорт ва ўйин майдонлари, йирик спорт иншоотларида ўтказиладиган турли тадбирлар жисмоний маданият

тушунчасини кенгайтириш билан биргаликда унинг тарбиявий жиҳатларини ҳам бойитиб боради. [14,15].

Махсус ва умумривожлантирувчи машқларни танлаш, уларни бажариш маданияти қўл, оёқ ва гавда мушакларининг ривожланиши, кенгайтишини таъминлайди. Уларни бажаришдаги маданий усуллар гавда гўзаллигини таъминлашда хизмат қилади. Туризм билан шуғулланувчиларни кўз олдига келтиришнинг ўзи кифоя қилади.

Машқлар ва турли фаол ҳаракатларни бажаришдаги амалларни қўллаш йўллари жисмоний маданият тарбияси деб аташ мумкин бўлади. Жисмоний маданият тарбияси тушунчаси ва унинг мазмунидаги хусусиятлардан яна бири шуки, шуғулланувчи машқларни бажаришда ўз олдига қатъий қоида ва талаб даражасини қўймаслиги мумкин, яъни гавдани маълум бир аъзо ёки қисмни атайлаб чиниқтириш, ривожлантириш ёки тарбиялашни мақсад қилмайди. Фақат ўйнаш, (футбол, ланка, хоккей, роликда учиш ва ҳоказо) ва кўнгиш очиш, ўзини синаб кўриш, маълум ҳаракатларга мослашишга ҳаракат қилади. Бунинг яна иккинчи бир томони шундаки, соғлиқни мустаҳкамлаш, жисмонан чиниқиш, умрни узайтириш, меҳнат ва яшаш қобилиятини сақлаш (кекса ёшдагилар) каби истаклар йўлида хиёбонларда югуриш, сайр қилиш, тенгдошлар билан футбол ўйнаш, сув сув ҳавзаларида сузиш ва ҳоказо билан шуғулланишлар бўлади. [11,12].

Юқорида таъкидланган икки ҳолатда ҳам энг аввало ўз истаклари, қизиқишлари натижасида турли фаолиятлар амалга оширилади. Бунда чегараланган вақт ёки қоидалар талаб этилмайди.

Фақат уларни бажариш йўллари ва меъёрларини билиш лозим. Машқлар-ўйинларни бажарганда тананинг (организм) физиологик ва психологик ҳолатлари бошқарувчилик қилади. Яъни толиқиш ва чарчаш сезилганда ҳар бир киши ўз фаолиятини камайтириши ёки уни тўхтатиши мумкин. Бундай ҳолатларни барча шуғулланувчиларга назарий ва амалий жиҳатдан ўргатиш жисмоний маданият тарбияси мазмунига киради. [9, 16, 20].

Маълумки жисмоний маданият тарбияси таркибида жисмоний тарбия алоҳида ўринга эга ва у маълум мақсадга қаратилган педагогик жараёндир. Буни боғчалар, ўқув юртларидаги жисмоний тарбия дарслари мисолида тушунмоқ керак.

Демак, жисмоний маданият тарбияси мақсад, мазмун, шакл ва моҳият жиҳатдан маълум асослар ва йўналишларга эга.

Мақсади: Шуғулланувчиларнинг ёши, жинси, жисмоний тайёргарлиги ва машғул бўлишга қизиқиши ва ҳоҳишлари асосида жисмоний ривожланишини ошириш, спортга ҳавас уйғотиш, ҳамда эркин дам олишини таъминлаш.

Мазмуни: Машғул бўлиш жараёнида чекланмаган майл ва ҳаракатлар қўлланиши мумкин. Айниқса футбол, волейбол, хоккей, теннис ўйинлари, турли хил ҳаракатли ўйинлар, югуриш, сакраш, улоқтириш, тортилиш, оғирликларни кўтариш, кураш, тўсиқлардан ошиб ўтиш ва бошқа жуда кўп машқлар хизмат қилиши мумкин.

Шакллари: Машғулотлар якка ва жуфт, гуруҳ ва жамоа (команда) шаклида ўтказиши мумкин.

Моҳиятлари: Барча ўйинлар, машғулотлар, фаол ҳаракатлар шуғулланувчиларнинг кайфиятини яхшилайдди, руҳий озиклантиради, жисмоний ҳаракатчанлиги ва қобилиятини оширади. Ўз навбатида ўзаро ҳамкорлик, дўстлик, меҳр-оқибат ва мустаҳкам иноқликни жипслаштиришга хизмат қилади.

Жисмоний маданият тарбияси мазмунидаги машғулотлар, тадбирлар қуйидаги босқичлар ва йўналишларда ташкил қилинади, яъни:

1. Оилаларда:

- эрталабки гигиеник гимнастика, совуқ сувда ювиниш, чиниқш;
- кўча, ҳовли ва майдонларда аралаш (кичик ва ўрта ёшдаги болалар, ота-оналар биргалиқда, ҳоказо) ўйинлар, эстафеталар ўтказиш.

2. Аҳоли истиқомат жойларида:

- ҳовлилар, кўчалар, даҳалар, мавзелардаги ўртоқлик учрашувлари (волейбол, футбол, теннис, шахмат-шашка ва ҳоказо) ўтказиш;
- маҳалла, қишлоқ ёшларининг миллий ўйинларини ўтказиш;
- “Наврўз, Мустақиллик куни, тўйлар ва бошқа анъаналардаги кўرғазмали чиқишлар, спорт турлари элементлари бўйича баҳслар, мусобақалар уюштириш;
- Турли хил оммавий соғломлаштирувчи жисмоний маданият тадбирлари.

3. Мактабгача ёшдаги болалар тарбия муассасаларида:

- машғулотларгача бўлган гимнастика ёки турли ўйинлар;
- оралиқларда ташкил қилинадиган ўйин-мусобақалар;
- кечки сайрда ўйинлар;
- ўйин майдонларидаги мустақил ҳаракатлар, машғулотлар, ўйинлар;
- байрам ва турли анъаналарга бағишланган ўйин-мусобақалар ва ҳоказо.

4. Умумтаълим ўрта мактаблар ва махсус мактабларда:

- эрталабки гигиеник гимнастика машғулотлари;
- узайтирилган танаффусларда ташкил қилинадиган ҳаракатли ўйинлар, эстафеталар, мусобақалар;
- спорт турлари тўғарагидаги машғулотлар;
- байрамларга бағишланган спорт мусобақалари;
- дам олиш куни ва таътил пайтларидаги саёҳатлар;

Эслатма: Тўғарак машғулотлари ва спорт мусобақаларидаги ўйинлар, баҳслар мазмунан спорт даражасида бўлмаганлари эътиборга олинади.

5. Касб-хунар коллежлари, лицейлар ва турли ўрта махсус ўқув юртларида:

- ётоқхоналар қошида эрталабки гигиеник гимнастика ва кечки турли ўйинлар, мусобақалар;
- танаффус ва бўш вақтларда мустақил равишда (жуфт, гуруҳ, жамоа) бажариладиган турли машқлар, ўйинлар, мусобақалар;

- дам олиш куни сайр ва саёҳатлар;
- “Баркамол авлод” спорт мусобақалари ҳамда “Алпомиш” ва “Барчиной” махсус тестлари бўйича тайёргарлик машғулоти ва ҳоказо.

6. Олий ўқув юртларида:

- талабаларнинг ётоқхоналарида эрталабки гигиеник гимнастика, кечки ўйинлар, мусобақалар;
- бўш вақтларда мустақил равишда (якка, жуфт, гуруҳ, жамоа) машқлар бажариш, ўйинлар;
- универсиада дастури асосидаги мустақил машқлар, “Алпомиш” ва “Барчиной” махсус тестларга тайёргарлик машғулоти;
- дам олиш куни саёҳатлари.

7. Ишлаб чиқариш меҳнат жамоалари ва турли муассасаларда:

- якка ва гуруҳ бўлиб бўш вақтларда жисмоний машқлар, ўйинлар билан шуғулланиш;
- ишлаб чиқариш ва меҳнат жараёнида лаҳзалик (пауза) жисмоний машқларни бажариш;
- соғломлаштириш ва махсус тестларга тайёргарлик гуруҳларида машғулоти;
- дам олиш куни ва бўш вақтларда спорт иншоотларида оилавий шуғулланиш, спорт тадбирларини ўтказиш;
- анъанавий байрамларда турли оммавий спорт тадбирлари;
- дам олиш куни ва таътил пайтларидаги саёҳатлар;

8. Соғломлаштириш-дам олиш масканлари, кўнгил очиш боғларида:

а) Соғломлаштириш спорт оромгоҳларида:

- ўқувчи-ёшлар ва талабаларнинг дам олиш, чиниқиш машғулоти (саёҳатлар, ўйинлар, чўмилиш ва ҳоказо);
- ихчамлаштирилган қоидалар бўйича спорт ўйинлари, мусобақаларни уюштириш;
- дам олишга бағишланган гулхан-суҳбат, маданий хордиқ чиқариш.

б) Кўнгил очиш ва истироҳат боғларида:

- болалар ва катта ёшдаги болалар учун турли ўйинлар, атракционлар;
- сувда сузишни ўрганиш, мусобақалар;
- эстафеталар, кросслар;
- байрамлар ва улуғ саналарга бағишланган турли мусобақалар (шахмат-шашка, бадминтон, биллиард, спорт ўйинлари ва ҳоказо).

9. Спорт иншоотлари, соғломлаштириш марказларида:

а) Спорт иншоотларида:

- соғломлаштириш ва махсус тестлар бўйича гуруҳларнинг машғулоти;
- якка ва гуруҳ (жамоа) бўлиб турли хил машқлар бажариш (теннис, футбол, енгил атлетика ва ҳоказо);
- спорт байрамлари ва оммавий соғломлаштириш тадбирлари (кросслар, эстафеталар ва ҳоказо).

б) Соғломлаштириш марказлари (спорт марказлари, шифохоналар, шахсий уйлар ва ҳоказо):

- махсус ускуналарда (тренажёр) машқлар бажариш;
- уқалашлар (массажлар);
- умумривожлантирувчи машқлар;
- сузиш, ванна қабул қилиш ва ҳоказолар киреди.

Эслатма: Ўқув юртларидаги жисмоний тарбия дарслари тилга олинмади. Улар ҳақида кейинги бўлимларда алоҳида тафсилотлар берилди. Баъзи жойларда спорт ва спорт мусобақалари тилга олинди. Лекин улар асосий спорт даражаси ва талаб доирасига кирмайдиган мусобақалардир.

1.2. Ҳаракатли ва халқ миллий ўйинлари ҳақида умумий тушунчалар

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

Таъкидлаш зарурки, фалсафада қарам-қаршилик бирлик қонуни деган тушунчалар мавжуд. Шу асосда фикр юритилганда соғлом турмуш тарзини шакллантириш ва уни янада такомиллаштириш жараёнида ижобий ва салбий томонлар борлигини инкор этиб бўлмайди. Очқроқ айтганда тинчлик,

осойишталик, фаровонлик, ўзаро ҳурмат ва дўстлик йўлида ғов бўлувчи разил, ёвуз кучлар ҳам биргаликда ривож топиб боради. Бу қадимдан қолган салбий жиҳатлардан бири деса бўлади. [19, 20].

Тан олиш керакки, ёмон ниятли кишилар ва ёвуз кучларда хизмат қилувчилар махсус жисмоний тайёргарликларга тўла эга ва ҳар қандай фаолиятларга қодирдирлар. Уларга қарши курашиш ва ўз-ўзини ҳимоя қила билиш мақсадида барча фуқаролар, айниқса ўқувчи ва ишчи ёшлар жисмонан бақувват, ҳимоя қилиш машқларини тўла ўзлаштириш, зарур бўлганда рақибларга ҳеч қандай йўл бермаслик имкониятларига эга бўлиш лозим.

Бундай фаолиятларни ўзлаштиришда шарқона якка курашлар, миллий спорт турларимиз (кураш, турон, қўл жанги ва ҳ.к.) муҳим аҳамият касб этмоқда. Шулар қаторида ҳаракатли ва халқ миллий ўйинларини яхши билиш, уларни амалий жиҳатдан мукамал эгаллаш лозим бўлади. Бунда айниқса отда юриш, от устида турли хил мураккаб жанговар ҳаракатларни бажара олиш, узоқ масофаларга, тоғларга юришда турли тўсиқлардан ўтиш, тез оқар дарёлардан кечиш ўтиш каби ҳаётий зарур бўлган амалий фаолиятларни ёшларга доимий равишдак ўргатиб бориш давр талаби деса бўлади.

Бундай ҳолатларни алоҳида таъкидлашдан мақсад шундаки, Тошкентда 1999 й. 16 февралда қора ниятли, ёвуз кучлар ҳукумат биносини портлатишга улгуришди. Фарғона, Сирдарё ва Тошкент вилоятларининг баъзи ҳудудларида ёмон ниятли кишиларнинг ғаламис хуружлари ишга тушган эди. 2001 йилнинг 11 сентябрида эса

АҚШнинг осмон ўпар мухташам бинолари, самолёт билан портлатилди, 6 минг кишининг умри завол бўлди. Оқибатда эса Афғонистон худудларида аёвсиз жанглар, оммавий қурбонлар давом этмоқда. Бундай нохуш ҳолатлар юртимиз аҳолиси, айниқса чегарадагиларга қаттиқ таҳдид бўлиб қолмоқда. Бундай қўнғилсизликлар ва бахтсизликларни юртимизда ички ва ташқи ёвузликлар таҳдид солмайди, деб кафолат бериш қийин. Шунингдек юртимизнинг бошқа чегараларида ҳам доимий равишда осойишталик ҳукм суради, деб ишониш амри маҳолдир.

Шу сабабдан Республика Президенти 2001 йил 5 октябрда фақат маҳаллий халқимизгагина эмас, балки жаҳон халқларига ёвуз кучлар, террорчиликдан огоҳ бўлишга мурожаат этиб, барча кучларни бирлаштириш, террорчиликни йўқ қилиш зарурлигини қайта-қайта уқтирди. Эркпарвар инсонлар ўз мулоҳазаларини билдиришда юртимиз йўлбошчисининг таклифларини мақулламоқдалар. [2, 3].

Юқорида қайд этилган мулоҳазаларга таянилса, аҳолининг саломатлигини яхшилаш йўлида ўқувчи ва ишчи ёшларнинг жисмонан ва маънан камолотга етказиш, уларнинг баркамоллигини янада мукаммаллаштиришга тўғри келади.

Таъкидлаганимиздек, жисмоний тарбиянинг муҳим омилларидан бири сифатида ва ҳар қандай ёвуз кучларга барҳам бериш учун тайёр бўлишда халқ миллий ўйинларидан мақсадли фойдаланишга ҳаракат қилиш лозим бўлади.

Миллий қадриятлар ва халқимизнинг маънавий-маърифий маданиятини қайта тиклаш ва уларни замонавий талаблар билан

бойитиш жараёнларида халқ миллий ўйинларига ҳам алоҳида эътибор бериб келинмоқда. Айниқса “Наврўз”, “Қурбон ҳайит”, “Рамазон ҳайит”, тўй маросимларини ўтказишга кенг ўрин берилиши ва уларга кураш, дорбоз, кўпкари, пойга, виз қувмоқ, ҳаракатли ўйинларни уларда қўллаш юртимиз истиқлоли ва аҳолининг турмуш фаровонлигидан далолатдир. Шу билан бирга миллий ўйинларининг мазмуни ва ижтимоий-педагогик моҳиятларини илмий асосда оммалаштириш мақсадларига қизиқишлар тобора кучаймоқда. [19, 20].

Мустақиллик йиллари даврида Республиканинг деярлик барча газеталари, журналлари, телерадиоларда халқ миллий ўйинлари билан боғлиқ мақолалар, тадқиқот натижалари, турли хил фикр-мулоҳазалар кенг ёритилиб келинмоқда. Буларда фалсафа фанлари доктори У.Қорабоев, санъатшунослик фанлари номзоди И.Абдурахмонов, журналистлар Ғ.Рахмон, Ҳ.Сатторов, жисмоний тарбия ва спорт соҳасидаги етакчи олимлар Т.С.Усмонхўжаев, А.Қ.Атоев ва жуда кўп мутахассис ҳамда ёш ижодкорлар сермахсул ишлари билан фаол иштирок этиб келмоқдалар.

Педагогика фанлари доктори профессор Т.С.Усмонхўжаев раҳбарлигида нашрдан чиқарилган “Минг бир ўйин” (1001 ўйин), “Ҳаракатли ўйинлар” ва “Кураш” дарслиги (А.Қ.Атоев) ва қатор илмий-назарий оммабоп рисоалар халқ миллий ўйинларининг мазмуни ва тарбиявий жиҳатларини ўз ичига олади. У.Қорабоевнинг “Ўзбек халқ ўйинлари” китоби қадимги аجدодлардан мерос бўлиб келган турли-туман ўйинларни, уларни ўрганиш ва қўллаш йўлларига

бағишланганлиги билан олқишга сазовордир. Айнан шу китобда халқ миллий ўйинларининг соҳавий турлари ва уларнинг келиб чиқиш жараёнлари ҳақида жуда бой материаллар баён этилган. Ундаги баъзи бир муҳим томонларни қуйидагича келтириш мумкин бўлади, яъни:

1. Илдизи узоқ тарих билан боғлиқ овчиликка доир ўйинлар. Бунинг негизида чорвачилик юзага келганлигини таъкидлаш лозим бўлади.
2. Чорвачилик ўйинлари от, хўкиз, эшак, туя, буғу ва бошқа ҳайвонларнинг меҳнатларидан фойдаланиш жараёнида уларнинг ҳаракатини тақлид қиладиган ўйинларнинг юзага келиши.
3. Деҳқончилик ўйинлари, одамларнинг баҳордаги меҳнат мавсумига кириши ва кузда ҳосил йиғиш кунига бағишланган маросим ўйинлари ижтимоий меҳнат шароитидан келиб чиққан.
4. Шунингдек халқ ўйинлари орасида бошқотирма (крассворд), сўз, қўшиқ, рақс ўйинлари ҳам мазмун ва моҳият жиҳатдан фаол ҳаракат ўйинлари таркибидан жой олганлигини эътироф этиш керақдир. И.Абдурамоновнинг “Ўзбек халқ ўйинлари” (У.Қорабоев) китобига тақриз сифатида ёндошиб, (Спорт газетаси, октябр, 2001 йил) табиатдаги иқлимий ўзгаришлар, йил фаслларига мос табиий-мавсумий ўйинларнинг вужудга келишига замин яратганлигини таъкидлайди ва уларни қуйидаги йўналишларда ифодалаб берган, яъни:

- Худудий ва турли жойларга мос ўйинлар ҳам алоҳида туркумини ташкил этади. Муайян жойга мос ўйинлар бошқа жойда номаълум бўлган.
- Турли ёшларга мос ўйинлар ҳар бир ёшга хос ўйинлар бор. Ёшларга оид феъл-атвор фазилатлар ўйин шакли ва мазмунини белгилаб берган. Бола улғайган сари унинг ўйини ҳам жиддийлашаб бораверади.
- Турли жинсдагилар ўйинлари. Ҳаммабоп ўйинлар билан бир қаторда ўғил болалар ва қизлар ўйинлари, кейинчалик эса эркек ва аёллар ўйинлари ажралиб чиққан. Масалан, ёш қизларга қўнғироқ ўйинга мойиллик сезилса, ўғил болалар эса иш ва уриш қуролларига ўхшаш ўйинчоқлар талаб қилишган.
- Маълумот, меҳнат фаолияти билан боғлиқ бўлган ўйинлар “Ов ўйини”, “Кийикови”, “Подачи”, “Хирмон-хирмон”, “Ковушим”, “Сартарош”, “Темирчи”, ҳатто ҳарбийларнинг ҳам ўз маълумотларга мос келадиган “Уриш-уриш”, “Аср олиш” каби ўйинлари ижод этилган.
- Воқеабанд (театрлаштирилган, сюжетли) ўйинлар тарихий воқеаларни ҳаётнинг таъсири, қизиқарли дақиқаларини бадиий-ижодий ифодалайди. М: “Подшо-вазир”, “Эскичопон” ва ҳоказолар.
- Ҳаракатли ўйинлар эпчиллик, чаққонлик кўпчилик мусобақачи сифатида бир неча томонлар ўртасида ўйналган.

- Турли воситали ўйинлар. Бу ўйинларни иккига бўлиш мумкин: моддий воситалар (овунчоқ, қўғирчоқ, ўйинчоқ ҳамда таёқ, тош, тўп, ёнқоғ ва ҳ.к.) ёрдамида амалга ошириладиган ўйинлар, иккинчиси эса маънавий ўйинлар, яъни бадиий ифодали воситалар (фикр, сўз, қўшиқ, рақс, театр кабилар) ёрдамида бажариладиган ўйинлар.
- Ҳайвонлар иштирокидаги ўтадиган ўйинлар. Бу ҳақидаги ўйинлар кенг қадимги ҳисобланади. Қадимги аجدодларимиз аввалига табиатнинг ўзида ҳайвонлар жангини томоша қилишган. Кейинчалик ҳайвонларни ушлаб, уларни ўргатиб махсус уюштирилган. Натижада “Бедана уриштириш”, “Хўроз уриштириш”, Қўчқор уриштириш”, “Кучук уриштириш”, “Каклик уриштириш”, “Итлар пойгаси” кабилар пайдо бўлган.

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

Бу ўринда халқ миллий ўйинлари Республика мусобақалари (1991-1994, Фориш), Олимпиадалари (1994-1996, Фориш), “Алпомиш ўйинлари” Республика фестиваллари (1998, Термиз, 2000 Фарғона), “Аёллар йилига бағишлаб ўтказилган халқ миллий ўйинлари Тўмарис Республика фестиваллари (1999-Жиззах, 2001-Шаўрисабз, 2003-Наманган) ва шу мавзулар асосида ўтказилган Республика

илмий-назарий ва амалий анжуманлари моҳият жиҳатдан эътиборга сазовордир.

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

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

2001 йилда “Авесто” китобининг вужудга келиши тарихини кенг нишонлаш ва унинг 2700 йиллик юбилейини ўтказиш (Хоразм, 3 ноябрь 2001 й.) тантаналари атрафида қадимги аجدодларимиз қомуси сифатида бу китобнинг моҳиятлари очиб берилмоқда. Одобр ахлоқ маданияти ва ёшларни баркамол қилиб тарбиялаш масалаларига китобда кенг ўрин берилганлиги алоҳида таъкидланмоқда. Шу жиҳатдан ҳам бу соҳага бағишлаб қатор китоблар чоп этилди. Айниқса “Авесто” китобини борлиғича нашр этилиши, ундаги таълим-тарбия жараёнлари билан туташ бўлган жисмоний тарбия масалалари ҳам ҳали кенг ўрганиб чиқилиши

мумкин бўлади. Фақат шуни айтиш лозимки, аجدодларимизнинг ижтимоий турмуш маданиятида халқ ўйинлари кенг қўлланилганлиги ҳақида жуда кўп маълумотлар бор. Уларни илмий-назарий ва педагогик жиҳатдан таҳлил қилиш, зарур томонларини оммалаштириш ва “Алпомиш”, “Барчиной” ҳамда “Тўмарис” ўйинлари фестиваллари таркибига киритишни тезлаштириш айтиш муддоа бўлар эди.

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

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

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

Бундай ўйинлардан сараланиб олинган “Бўрон”, “Куйди”, “Миңди”, “Солди”, “Тўққиз тош” (қизлар ўйини) кабилар ҳозирги

кунда умумтаълим мактаб ўқувчилари, касб-хунар коллежлари ва олий ўқув юртлири талабаларининг жисмоний тарбия дарслари, аҳоли истиқомат жойларида ташкил этилаётган оммавий соғломлаштириш тадбирлари ва ҳатто “Алпомиш ўйинлари Республика фестиваллари”, “Тўмарис ўйинлари Республика фестиваллари” шунингдек “Умид ниҳоллари”, “Баркамол авлод” спорт ўйинлари, талабаларнинг Универсиадалари дастурларига киритилганлиги бир олам қувонч, деса бўлади.

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

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

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

Бундай ҳаракатни ташкил қилиш ва ўтказишда қатнашчиларнинг ёши, жинси ва жисмоний жиҳатдан тайёргарлигида алоҳида эътибор берилади. Айниқса чаққонлик, тезлик, кучлилиқ, эпчилиқ, чидамлилиқ каби жисмоний сифатларни

талаб этувчи жиҳатларда ўйинчиларни танлаш, гуруҳларга ажратиш муҳим аҳамиятга эгадир. Шу билан биргаликда ўйинларнинг ўзаро ҳамкорлик, ўртоқлик, дўстлик, жамоа (команда) учун жонбозлик кўрсатиш каби ҳис-туйғулар ва инсоний фазилатларни тарбиялашдаги моҳиятларига ҳам алоҳида эътиборни қаратилади.

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

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

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

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

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

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

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

Л.В.Былеева фикрича ўйин жуда эмоционал фаолият бўлиб, шу сабабли болалар ва ўсмирларни тарбиялаш ишларида жуда катта аҳамият касб этади. Болалар ва ўсмирлар орасида энг кўп тарқалган ўйин турларидан бири бу ҳаракатли ўйинлардир. [11].

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

Лекин ўз ичига турли ўйинларни олган, асосан жисмоний сифатларни ва ҳаётий зарур кўникма ҳамда малакаларни

шакллантиришга қаратилган ҳаракатли ўйинлар комплекси бўйича ўтказиладиган мусобақаларнинг педагогик қиммати жуда катта.

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

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

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

Ҳаракатчанлик даражасига кўра, аниқроғи ҳаракат фаолиятининг интенсивлигига, жисмоний ва эмоционал нагрузкаларнинг кучланишига ҳаракатли ўйинларни уч категорияга бўлиш мумкин: катта, кичик ва ўртача ҳаракатлардаги ўйинлар.

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

Шуни эсда тутиш керакки, ўйинларнинг нафақат интенсивлиги, шу билан бирга уларнинг йўналишини ҳам эътиборга олиш лозим. Ўйинларнинг кўпгина турларида ҳаракат сифатларининг барчасига-

оддий ва мураккаб реакциялар тезлиги, алоҳида ёки циклик характердаги ҳаракатлар тезлиги, куч сифатлари, чидамлилиқ ва албатта ҳаракат координацияларининг намоён бўлишидаги, ҳаракатлар аниқлиги, танани турли шароит ва таянчлардаги мувозанатини сақлашда асосий рол ўйновчи чаққонлик сифатларига таъсир этилади.

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

Булардан ташқари ўйинлар давомида зарур малака ва кўникмаларнинг такомиллашувини ҳам эътиборга олиш зарур. Масалан, “Тезда жой-жойига” ўйинида тез югуриш малакаси, “Бўри ўрада” ўйинида сакровчанлик, “Хўрозлар жанги”да кураш элементлари, “Овчилар ва ўрдаклар” ўйинида улоқтириш ва буюмларни узатиш малакалари ривожланади.

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

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

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

1.3. Ҳаракатли ўйинларнинг соғломлаштирувчи, таълимий ва тарбиявий аҳамияти

Ҳаракатли ўйинларнинг асосий мазмунини ҳаракатларнинг ва ўйинчилар фаолиятининг хилма-хиллиги ташкил этади. Ўйинларга тўғри раҳбарлик қилинганда улар организмнинг юрак-қон томир, мускул ва нафас олиш системаларига ижобий таъсир этади.

Ҳаракатли ўйинлар функционал имкониятларни оширади, ҳаракатларни бажаришда тананинг катта ва кичик мускул гуруҳларини ишга солади, бўғинлар ҳаракатчанлигини оширади.

Ҳаракатли ўйинларнинг соғломлаштирувчи аҳамияти ҳақида гапирилганда ўйинларнинг қиш ва ёз фаслларида тоза ҳавода ўтказилиши жуда аҳамиятлидир. Тоза ҳавода ўтказиладиган ҳаракатли ўйинлар модда алмашинувини, организмни етарли кислород билан таъминланишини яхшилайдди.

Шуни таъкидлаш лозимки, ўйин давомида нагрукаларни меъёрлаш анча қийин бўлади. Ўйиндаги ҳолатларнинг тез ўзгариши, юқори эмоционаллик нагрукаларни бошқарувини қийинлаштиради. Шу сабабли жисмоний нагрукаларнинг оптималлигини кузатиб бориш лозим. Шуғулланувчилар организми нагрукаларга мослашиши учун мунтазам машғулотлардаги ўйинлар нагрукасини

секин-аста ошириб бориш керак. Ҳаракатли ўйинлар болалар нерв системасига ижобий таъсир этиши лозим. [20].

Боген М.М. фикрича машғулотлар давомида ўйинлардан мунтазам фойдаланиш нерв жараёнларида динамик стереотипнинг шаклланишига ёрдам беради, бу эса ўз навбатида ҳаракатларни осон ва тежамли бажарилишига ёрдам беради.

Жисмоний ривожланиши ортда қолган болалар учун ҳам ҳаракатли ўйинларни кенг қўллаш мақсадга мувофиқ, бунда ўйинлар организмнинг соғайишига ва жисмоний ривожланиш даражасига ижобий таъсир этади. Ҳаракатли ўйинлардан бемор болалар соғлиғини тиклашда ҳам стационар, санаторияларда махсус даволаш мақсадларида ҳам қўлланилади.

Ўйин шахснинг шаклланишида катта роль ўйновчи биринчи фаолият ҳисобланади. Ўйинда болалар ўзларининг ортирган тажрибаларини намоён этадилар, ҳаёт ҳақидаги тасаввурларини чуқурлаштирадидилар, мустаҳкамлайдилар.

Педагоглар шуни таъкидлашадикки, ўсиб келаётган ёш авлодни ҳаётга тайёрлашда ҳаракатли ўйинларнинг таълимий аҳамияти жуда катта, чунки бола ўйинлар ёрдамида ривожлана боради.

Ўйин педагоглар қўлида болани ҳар томонлама ривожлантириш учун кўмак беради. Ўйинлар боланинг тасаввурларини кенгайтиради, кузатувчанлигини, фаҳмини, таҳлил этиш малакасини, кўрганларини солиштириш ва умумлаштириш ҳамда шулар орқали хулосалар чиқариш малакаларини ривожлантиради.

Ҳаракатли ўйинларда фазо ва вақт муносабатларини тўғри баҳолай олиш қобилияти, ўйинда содир бўладиган ўзгаришларга қараб ўз ҳаракатларини тезда ўзгартира олиш қобилиятлари ривожланади.

Ҳаракатли ўйинларда ҳаракатлар стереотипини тўғри тарбиялаш муҳим аҳамиятга эга, акс ҳолда кейинчалик уларни тўғирлаш анча мушкул бўлади. [10, 13, 15].

Болаларни халқ ўйинлари билан таништириб бориш жуда катта таълимий аҳамият касб этади, чунки болалар ўйинлар орқали турли халқларнинг миллий маданияти, удумлари ва урф-одатлари билан танишадилар.

Ҳаракатли ўйинлар бўйича мусобақалар шуғулланувчиларни мусобақаларни ташкил этиш ва уни қоидалари билан таништиради. Бу билим ва малакалар болаларга мусобақаларни мустақил ўтказиш имконини беради.

Ҳаракатли ўйинларнинг жисмоний фазилатларни: куч, тезкорлик, чидамлилиқ, чаққонлик ва эгилувчанлик қобилиятларини тарбиялашда аҳамияти жуда катта. Ҳаракатли ўйинлар вақтида жисмоний фазилатлар комплекс тарзда ривожланади.

Кўпгина ҳаракатли ўйинлар қатнашувчилардан тезкорликни талаб этади (тезроқ қочиш, қувиш, товуш, кўриш ва тактил-сезги сигналларига тез жавоб бериш).

Ўйин вақтидаги шароитнинг доимий ўзгариб туриш қатнашувчилардан бир ҳаракат фаолиятдан тезда иккинчи ҳаракат

фаолиятига ўтиб туришни талаб этади. Бу эса чаққонликни тарбиялашга ёрдам беради.

Тезкорлик-куч йўналишидаги ўйинлар куч сифатини тарбиялашга имкон беради. Ҳаракат кучланишларини қайта-қайта бажаришга қаратилган, куч ва энергияни талаб этувчи узлуксиз ҳаракат фаолиятини талаб этувчи ўйинлар чидамлиликни оширади.

Ҳаракат йўналишларини ўзгариб туриши билан ўтказиладиган ўйинлар эгилувчанликни тарбиялайди. Ҳаракатли ўйинлар болаларни ахлоқий жиҳатдан тарбиялашда ҳам муҳим ўрин тутаяди. Ҳаракатли ўйинлар жамоавий характерга эга ва шу сабабли улар болаларда жамоада фаолият кўрсатишга ўргатади. [11, 17, 18, 20].

Ҳаракатли ўйинлар болаларда ўзаро ўртоқлик, бирдамлик, жавобгарлик ҳиссини ривожлантиради. Шундай қилиб, мамлакатимизда ўсиб келаётган ёш авлодни тарбиялаш амалиёти шунини кўрсатадики, ўйинлар болалар ва ўсмирларда жисмоний ҳамда ахлоқий сифатларни тарбиялашда энг асосий воситалардан бири бўлиб ҳисобланади.

Айниқса, мактабгача ва кичик мактаб ёшидаги болалар жисмоний тарбиясида ўйинлар муҳим ўрин касб этади. Бу ёшли болалар жисмоний тарбиясида қўлланиладиган ўйинлар ҳаракат малакаларининг такомиллашувига, организмни нормал жисмоний ривожланишига, соғлиқни сақлаш ва мустаҳкамлашга самарали таъсир этади.

II БОБ. ТАДҚИҚОТ ВАЗИФАЛАРИ, УСУЛЛАРИ ВА УЛАРНИ ТАШКИЛ ЭТИШ

2.1. Тадқиқот вазифалари

Тадқиқот давомида битирув малакавий ишининг олдига қуйидаги вазифалар қўйилди:

- мавзуга оид муаммони адабий манбалардан ўрганиш ва таҳлил этиш;
- ўқувчилар жисмоний тайёргарликларини оширишда, уларнинг жисмоний тарбиясини ташкил этишда ҳаракатли ўйинлардан кенг фойдаланиш;
- ҳаракатли ўйинларни таъсир доирасига қараб таснифлаш;
- ҳаракатли ўйинларнинг ўқувчилар организмига таъсирини аниқлаш.

2.2. Тадқиқот усуллари

Тадқиқот давомида қуйидаги тадқиқот усулларидан фойдаланилди:

- мавзуга оид адабий манбаларни ўрганиш ва таҳлил этиш;
- педагогик кузатув (ҳикоя, суҳбат, анкета ва ҳоказо);
- педагогик эксперимент. Бунда ўқувчиларнинг жисмоний тайёргарлигига оид назорат талаблари қабул қилиниб, улар натижалари таҳлил қилинди;
- математик-статистик усуллар.

2.3. Тадқиқотни ташкил этиш

Таdqиқотлар уч босқичда ташкил этилди.

1-Информацион-аналитик босқич. Бу босқичда адабий манбалардан мазкур муаммонинг ҳозирги кундаги ҳолати ўрганилди. Шу билан бирга амалиётда шу муаммо бўйича педагогик кузатувлар, жисмоний тарбия ўқитувчилари билан суҳбатлар ўтказилди, анкета-сўровлари ўтказилиб, таҳлил қилинди..

Кичик ёшдаги ўқувчилар жисмоний тарбиясини самарали ташкил этиш мақсадида ҳаракатли ўйинларнинг ҳажми, мазмуни, йўналиши ва бошқалар аниқланди. Ушбу босқичда адабиётлар таҳлили ва педагогик кузатишлар натижасида битирув малакавий ишининг долзарблиги асослаб берилди, мақсади, вазифалари, усуллари ва бошқалар ишлаб чиқилди.

2-Изланиш босқичи. Бу босқичда бошланғич синф ўқувчиларининг организмига ижобий таъсир этувчи ўйинлар тўплаб олинди. Танлаб олинган ўйинлар қайси спорт турларига таъсир этиши, ўзининг шакли, мазмуни, контингенти ва таъсир йўналиши бўйича тавсифланди.

3-Педагогик эксперимент босқичи. Педагогик экспериментларни ўтказиш учун база сифатида Сирдарё вилояти Гулистон шаҳридаги № ____ мактаб белгилаб олинди. Тадқиқотлар 3-4 синф ўқувчилари устида олиб борилди. Тадқиқотда 38 та ўқувчи қатнашди. Ўқувчилар жисмоний тайёргарлик даражаларини аниқлаш учун 30 м.га югуриш,

турган жойдан узунликка сакраш, коптокни улоқтириш бўйича тестлар олинди.

Ўқувчилар жисмоний тайёргарлик даражаларини дастлабки ҳолатини аниқлаш мақсадида юқорида кўрсатилган тестлар бўйича сентябр ойида назорат талаблари қабул қилинди. Ушбу босқичда тадқиқотни олиб бориш учун ўқувчилар назорат ва эксперимент гуруҳларига ажратилди.

Назорат гуруҳидаги ўқувчилар жисмоний тарбияси дастур асосида олиб борилган бўлса, эксперимент гуруҳида эса жисмоний тарбия дарслари асосига кўпроқ ҳаракатли ўйинлар киритилди. Бу ўйинлар ўзларининг таъсир даражаси, мазмуни, шакли йўналишига қараб дарсларнинг тайёрлов, асосий, якуний қисмларида фойдаланилди.

Эксперимент гуруҳидаги ўқувчиларнинг жисмоний тайёргарлигига дарсларда қўлланилган ҳаракатли ўйинларнинг таъсирини аниқлаш мақсадида апрел ойида қайта тестлар олинди ва таҳлил этилди.

III БОБ. ОЛИНГАН НАТИЖАЛАР ТАҲЛИЛИ

Ўйин давомида болаларнинг бир қанча тарбия турлари ташкил қилинади ва амалга оширилади. Чунончи, жисмоний тарбия, психологик ва педагогик тарбия шу бир мисолдан миллий ҳаракатли ўйинларнинг беқиёс тарбиявий имкониятлари кўриниб турибди.

Ҳаракатли ўйинларни ташкил қилиш ва болаларга ўргатишда қуйидагиларга алоҳида эътибор бериш лозим:

- жисмоний ҳаракатлар, чунончи: югуриш, сакраш, улоқтириш, ирғитиш, ушлаб олиш, мувозанатни сақлаш ва шу кабиларни тартиб-қоидали бажариш;
- сабр-чидамга ўргатиш;
- руҳий-психологик жиҳатдан ўйинга тайёрлаш;
- ўз-ўзини бошқариш ва ўзига ишончни тарбиялаш;
- қатъиятлилиқ кўникмаларини ҳосил қилиш;
- болаларни фикрлашга ўргатиш;
- топқирлик кўникмаларини шакллантириш;
- ҳозиржавоб бўлишга тайёрлаш;
- ўйинларни болалар бўш вақтини тўғри ташкил қилишга йўналтириш;
- ўйинлар жараёнида болаларнинг жисмоний тайёргарлиги ва ёш хусусиятларига эътибор бериш;
- ҳар бир ўйиннинг педагогик томонларини назардан қочирмаслик;

- ўйинларни ижтимоий-фойдали меҳнат билан боғлаш усуллари излаб топиш ва ҳаётга татбиқ этиш;
- ўйин давомида бирдамлик ва ҳамдардликка ўргатиш;
- жамоа бўлиб ҳаракат қилиш ва жамоа манфаатига ҳурмат руҳини тарбиялаш.

Тадқиқотлар давомида биз томондан қўлланилган ўйинлар (Илова № 1) шуғулланувчилар организмига комплекс таъсир кўрсатди. Шунинг учун ҳам ўйинларга умумий таъсир кўрсатувчи восита сифатида қараш лозим. Биронта ўйин йўқки, у айрим жисмоний сифатни ривожлантирувчи восита бўлиб ҳисобланмасин. Ҳар бир ўйин битта эмас, икки ва учдан кўп жисмоний сифатларни ривожлантиришга таъсир кўрсатади. Масалан, “Чизиқдан торт” ўйини ўйинчидан фақат кучни эмас, шу билан бирга чидамли ва иродали бўлишини ҳам талаб қилади.

Кичик ёшдаги ўқувчилар жисмоний тарбиясида қўлланилган ҳаракатли ўйинларнинг таъсирини аниқлаш мақсадида турган жойдан узунликка сакраш, коптокни улоқтириш, 30 м.га югуриш бўйича тестлар олинди.

3.1.-жадвал

**Сентябр ойида олинган тест натижаларининг ўртача
кўрсаткичлари (X)**

№		Назорат гуруҳи	Тадқиқот гуруҳи
1	30 м.га югуриш (сек)	7,2	7,1
2	Турган жойдан узунликка сакраш (см)	11,2	11,1
3	Коптокни улоқтириш (м)	20	19,5

Жадвалдан кўриниб турибдики, ўқув йили бошида олинган натижалар назорат гуруҳида ҳам тадқиқот гуруҳида ҳам деярли бир хил. Бу эса иккала гуруҳ ўқувчилар жисмоний тайёргарлигида кўп фарқ йўқлигидан тайёргарлик даражалари бир хил эканлигидан далолат бериб турибди.

Ўқув йили давомида тадқиқот гуруҳида биз иловада тавсия этган ўйинлардан кенг фойдаландик. Бу ўйинлар ўқувчилар жисмоний тайёргарлигига ва имкониятларига қанчалик таъсир этганлигини аниқлаш мақсадида апрел ойида юқорида келтирилган тестлар бўйича қайта назорат талаблари қабул қилинди. Шунини айтиш лозимки, тадқиқот гуруҳи ўқувчилари билан ўтказилган жисмоний тарбия дарсларида ҳаракатли ўйинлар ўзининг моҳияти, мақсади, мураккабли ва вазифаларидан келиб чиққан ҳолда дарсларнинг

тайёрлов, асосий ва якуний қисмларида кенг фойдаланилди. Бундан ташқари тадқиқот гуруҳи қатнашчилари учун танаффус ва байрамларда ҳам ҳаракатли ўйинлардан кенг фойдаланилди.

3.2.-жадвал

Апрел ойида олинган тест натижаларининг ўртача кўрсаткичлари (X)

№		Назорат гуруҳи	Тадқиқот гуруҳи
1	30 м.га югуриш (сек)	6,4	6,2
2	Турган жойдан узунликка сакраш (см)	11,3	11,5
3	Коптокни улоқтириш (м)	21	23

Агар натижаларни таҳлил қиладиган бўлсак, назорат гуруҳи ўқувчиларининг 30 м.га югуриш бўйича натижалари апрел ойида 0,8 сек.га, узунликка сакрашда 1 см.га, коптокни улоқтириш бўйича эса 1 м.га яхшиланди.

Тадқиқот гуруҳини оладиган бўлсак, апрел ойидаги натижалар сентябр ойига нисбатан 30 м.га югуриш 0,9 сек.га, узунликка сакраш 4 см.га, коптокни улоқтириш 3,5 м.га яхшиланди.

Назорат гуруҳи билан тадқиқот гуруҳи натижаларини таққослайдиган бўлсак, тадқиқот гуруҳи қатнашчиларининг натижалари назорат гуруҳига нисбатан сезиларли ижобий томонга

ўзгарган. 30 м.га югуришда 0,2 секундга, турган жойдан узунликка сакраш 2 см.га, коптокни улоқтириш 2 метрга яхшиланган.

Бу нарса шундан далолат берадики, тадқиқот давомида биз томондан қўлланилган ҳаракатли ўйинлар бошланғич синф ўқувчиларининг жисмоний тарбиясини ташкил этишда, уларнинг жисмоний тайёргарлигини оширишда ижобий таъсир этди.

ХУЛОСА ВА АМАЛИЙ ТАВСИЯЛАР

1. Ўйин тарихий жараёндир. Ўйинларга фақат жисмоний тарбия воситаси сифатида қараш нотўғри. Чунки у шахснинг нафақат жисмоний балки, шахс тарбиясига, ҳар томонлама ривожига умумий таъсир кўрсатади.
2. Ўқувчилар тадқиқот давомида ҳаракатли ўйинлар тарихи, улар ҳақида тушунчаларга эга бўладилар.
3. Жисмоний тарбия жараёнида қўлланилган ҳаракатли ўйинлар ўқувчиларнинг руҳий, ахлоқий ва жисмоний тайёргарлигига ижобий таъсир этди.
4. Ҳаракатли ўйинлар ўқувчиларда фаолликни, жасурликни, дўстликни, ўзаро ёрдам бериш, эпчиллик, ирода ва шунга ўхшаш фазилатларни тарбиялашга кўмаклашди.

Юқоридагилардан келиб чиқиб қуйидагиларни амалий тавсия сифатида таклиф этиш мумкин:

- бошланғич синф ўқувчилари учун мўлжалланган ҳаракатли ўйинларни танлашда ўйин мазмуни, шакли ва мақсадига ҳамда мураккаблигига эътибор бериш лозим;
- ўйинлар шуғулланувчиларнинг ёшига, жинсига, жисмоний тайёргарлигига мос бўлиши зарур;
- ўйинлар аҳамиятига кўра дарснинг турли қисмларида қўлланилиши, юкламалар ҳажми тўғри чегараланиши лозим.

ФОЙДАЛАНИЛГАН АДАБИЁТЛАР :

1. Каримов И.А. Баркамол авлод орзуси. Тошкент., 1991. 181 бет.
2. Каримов И.А. “Ўзбекистон-келажаги буюк давлат”. Т., “Ўзбекистон” ., 1992.
3. Каримов И.А. Кучли давлатдан кучли жамият сари. Т., 1998.
4. Ўзбекистон Республикасининг “Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисида”ги Қонуни. Т., 2000.
5. Ўзбекистон Республикаси Президентининг «Ўзбекистон болалар спортини ривожлантириш жамғармасини тузиш тўғрисида»ги Фармони. Т., 24.10.2002 й.
6. «Алпомиш» ва «Барчиной» махсус тест синовлари мажмуи. Т., 2002. 52 бет.
7. Абдуллаев А., Хонкелдиев Ш. Жисмоний тарбия назарияси ва методикаси. Т., 2005. 231-бет.
8. Абдуллаев А. Жисмоний тарбия воситалари. Ўқув қўлланма. Фарғона., 1991. 61-бет.
9. Ахматов М.С. Узлуксиз таълим тизимида оммавий спорт соғломлаштириш ишларини самарали бошқариш. Т., 2005. 278-бет.
10. Богданов Г.П. Игры и развлечения в группах продленного дня. М., Просв, 1985. стр 142.
11. Быляева Л.В., Коротков И.М. Подвижные игры. М., ФиС, 1982. стр 222.
12. Гришин. Игры с мячом и ракеткой. М., Просв, 1982. стр 63.

13. Керимов Ф.А. Спорт соҳасидаги илмий тадқиқотлар. Т., “Зар қалам”, 2004. 261-бет.
14. Матвеев Л.П. “Общая теория спорта”. М., 1997. стр 304.
15. Матвеев Л.П. «Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов». Киев., 1999. стр 318.
16. Носиров Э. «Ҳаракатли ўйинлар». Ўқув-услубий мажмуа. Гулистон., 2007. 61-бет.
17. Султонов И. Гимнастика-соғломлаштирувчи, ривожлантирувчи восита. Т., 2007. 223-бет.
18. Усмонхўжаев Т., Хўжаев Ф. 1001 ўйин. Т., 1993. 408-бет.
19. Усмонхўжаев Т., Мелиев Ҳ. Миллий ҳаракатли ўйинлар. Т., Ўқитувчи, 2000. 185-бет.
20. Қосимов Ш. Ҳаракатли ўйинлар. 79-бет.
21. <http://www.anriintern.com/ind.shtml>. (бепул масофавий таълимлар).
22. <http://www.infosport.ru/press/tpfk>. (жисмоний тарбия назарияси ва амалиёти)

Жисмоний тарбия дарсларида қўлланилган ҳаракатли ўйинлар

1. “Хўрозлар жанги”.
2. “Жуфт бўлиб тортишмачоқ”.
3. “Отишма”.
4. “Кун ва тун”.
5. “Туруҳ ростлан”.
6. “Тўпни бош устидан ошириш”.
7. “Оқ айиқлар”.
8. “Жуфт бўлиб тутиш”.
9. “Байроқча учун кураш”.
10. “Қарғалар ва чумчуқлар”.
11. “Қармоқча”.
12. “Оёқ остидаги арқонча”.
13. “Сакраш кетидан сакраш”.
14. “Узунликка сакраш эстафетаси”.
15. “Тўпга текказ”.
16. “Ҳимояни мустаҳкамла”.
17. “Кеглилар ҳимояси”.
18. “Осилиш ва тирмашиш эстафетаси”.
19. “Тўпни онабошига берма”.
20. “Овчилар ва ўрдаклар”.
21. “Айланма лапта”.
22. “Отишма”.

23. “Қарама-қарши эстафета”.
24. “Ғилдирак”.
25. “Чақирув”.
26. “Бир оёқда қувлашмачоқ”.
27. “Бўри ўрада”.
28. “Чумчуқлар”.
29. “Узатдингми-ўтир”.
30. “Тўхта”.
31. “Нишонга аниқ”.
32. “Ким узоққа отади”.
33. “Тўп учун кураш”.
34. “Баскетболчилар эстафетаси”.
35. “Айланага торт”.
36. “Айланадан суриб чиқар”.
37. “Арқон тортиш”.
38. “Аравалар мусобақаси”.
39. “Сапёрлар”.

Танаффусларда ўйналадиган ҳаракатли ўйинлар

1. “Ким яқинлашди?”.
2. “Бўри ўрада”.
3. “Бўш жой”.
4. “Соқчи ва айғоқчи”.
5. “Хўрозлар жанги”.
6. “Доирага торт”.
7. “Жуфтликда тортишмачоқ”.
8. “Учинчиси ортиқча”.
9. “Ўз байроқчасига”.
10. “Қуёнлар томорқада”.
11. “Сакраётган чумчуқлар”.
12. “Гуруҳ ростлан”.
13. “Тақиқланган ҳаракат”.
14. “Йиқилаётган таёқ”.
15. “Икки стул ва арқонча”.
16. “Обручни айлангириш”.
17. “Аниқ бурилиш”.

Мактаб байрамларида ўтказиладиган ҳаракатли ўйинлар

1. Қувноқ стартлар”.
2. “Қушлар ва қафас”.
3. “Картошка экиш”.
4. “Жуфтликлар алмашуви”.
5. “Учинчиси ортиқча”.
6. “Оёқ билан тўпга”.
7. “Байроқ учун кураш”.
8. “Укки”.
9. “Топ, кимнинг овози”.
10. “Қарама-қарши эстафета”.
11. “Биноколь билан юриш”.
12. “Юриш”.
13. “Тўлдирилган тўп билан баскетбол”.

КИРИШ..	3 бет
I БОБ. АДАБИЙ МАНБАЛАР ТАҲЛИЛИ.	6 бет
1.1. Жисмоний маданият тушунчаси ҳақида	6 бет
1.2. Ҳаракатли ва халқ миллий ўйинлари ҳақида умумий тушунчалар	23 бет
1.3. Ҳаракатли ўйинларнинг соғломлаштирувчи, таълимий ва тарбиявий аҳамияти.	37 бет
II БОБ. ТАДҚИҚОТ ВАЗИФАЛАРИ, УСУЛЛАРИ ВА УЛАРНИ	
ТАШКИЛ ЭТИШ.	41 бет
2.1. Тадқиқот вазифалари	41 бет
2.2. Тадқиқот усуллари	41 бет
2.3. Тадқиқотни ташкил этиш	42 бет
III БОБ. ОЛИНГАН НАТИЖАЛАР ТАҲЛИЛИ.	44 бет
ХУЛОСА ВА АМАЛИЙ ТАВСИЯЛАР	49 бет
Фойдаланилган адабиётлар рўйхати.	50 бет
ИЛОВАЛАР.	52 бет