ЁШ АВЛОДНИ ТАРБИЯЛАШДА ҲАРАКАТЛИ ЎЙИНЛАРНИНГ АҲАМИЯТИ

Т.У.Исмоилов, Ғ.Т.Исмоилов

Мақолада умумтаълим мактабларининг ўн ёшли ўқувчилари билан куни узайтирилган гуруҳларида ҳаракатли ўйинларни ўтказиш методикаси ёритиб берилган.

Калит сўзлар: *жисмоний тарбия, соғломлаштириш, жисмоний ривожланиш, жисмоний тайёргарлик, ҳаракат фаоллиги, педагогик тажриба.*

В статье освещена методика проведения подвижных игр с десятилетними учениками общеобразовательных школ в группах продленного дня.

Ключевые слова: *физическое воспитание, оздоровление, физическое развитие, физическая подготовка, двигательная активность, педагогический эксперимент.*

This article exposes the methods of action games to be held in day prolonged groups of ten year old pupils in secondary schools.

Key words: *physical training-healthiness, physical developing, physical readiness, physical training, physical activity, pedagogical experience.*

Мамлакатимизда аҳоли саломатлигини янада яхшилаш мақсадида қисқа вақт ичида қатор ишлар амалга оширилди. «Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисида»ги Қонун, «Ўзбекистонда Болалар спортини ривожлантириш жамғармасини тузиш тўғрисида»ги Фармон, «Жисмоний тарбия ва оммавий спортни янада ривожлантириш чоратадбирлари тўғрисида»ги Қарорлар фикримизнинг исботидир. Мустақил давлатимизнинг эртанги куни, унинг гуллаб яшнаши ва ривожланиши кўп жиҳатдан ўсиб келаётган авлоднинг соғлом бўлишига боғлиқдир. Бу эса ватанимиз келажаги бўлган фарзандларимизнинг жисмоний, ақлий ва маънавий камол топиши учун қулай шароитлар яратишни тақозо этади. Ўсиб келаётган ёш авлоднинг баркамол инсонлар бўлиб вояга етишлари учун зарур шарт-шароитлар яратилди. Спорт иншоотларининг қурилиши, асбоб-анжомлар ва жиҳозлар учун ажратилган маблағлар шулар жумласидандир.

Бошланғич синф ёшидаги болаларнинг баркамол инсонлар бўлиб улғайишларида жисмоний тарбиянинг ўрни каттадир. Айниқса, бунда болалар севиб ўйнайдиган ҳаракатли ўйинларнинг аҳамияти беқиёс. Ёш авлодни жисмонан соғлом, руҳан тетик қилиб тарбиялашда болалар билан ўтказиладиган ҳаракатли ўйинлар катта аҳамиятга эгадир. Ҳаракатли ўйинлар таълим-тарбия жараёнида муҳим ўринни эгаллаш билан бирга болаларнинг жисмоний сифатларини ривожлантиришда, тайёргарликларини оширишда ва соғлигини мустаҳкамлашда асосий воситалардан бўлиб ҳисобланади. Ҳаракатли ўйинлар болалар учун энг қизиқарли спорт турларидан бўлиб, организмни ташқи муҳит ва ҳар хил таъсирларга чиниқишида муҳим восита бўлиб хизмат қилади. Ҳаракатли ўйинлар шуғулланувчиларда ўз организмини чиниқтириш билан бирга ўзаро ёрдам, ташкилотчилик, интизом, масъулият, бурчини ҳис қилиш ва жавобгарлик каби фазилатларни шакллантиради.

Ўқувчилар билан ўтказиладиган ҳаракатли ўйинларнинг тарбиявий жиҳатдан аҳамияти каттадир. Шу сабабли ҳам 10 ёшли ўқувчилар билан куни узайтирилган гуруҳларда ҳаракатли ўйинларни ўтказиш муҳим аҳамият касб этади.

Тадқиқот ишларини ўтказишдан олдин тажриба ва назорат гуруҳларини танлаб олдик. 10 ёшли тажриба гуруҳи ўқувчилари билан куни узайтирилган гуруҳда болаларнинг педагогик хусусиятларини ҳисобга олган ҳолда ҳаракатли ўйинларни ишлаб чиқилган дастур ва режа асосида мунтазам равишда ўтказдик. Ўтказилган ҳар бир ҳаракатли ўйин доимо педагог назорати остида бўлди. Назорат гуруҳидаги ўқувчилар билан ҳаракатли ўйинлар олдин қандай бўлса шундайлигича ўтказилди. Тадқиқот ишлари ўқув йили мобайнида олиб борилди.

Тажриба ва назорат гуруҳларидаги ўқувчиларнинг жисмоний ривожланиши ва тайёргарлигини ўрганиш мақсадида антропометрик кўрсаткич ва тестлар олинди. Натижалар 1- ва 2- жадвалларда кўрсатилган.

10 ёшли ўғил ва қиз болаларнинг жисмоний ривожланишларини ўрганиш бўйича тажриба ва назорат гуруҳларидаги ўқувчилардан олинган антропометрик кўрсаткичлар 1-жадвалда келтирилган.

1-жадвал

10 ёшли ўқувчиларнинг жисмоний ривожланиши

№	Антропометрик кўрсаткичлар		Жинси	Тажриба гуруҳи			Назорат гуруҳи		
				П	Тажрибадан олдин	Тажрибадан кейин	П	Тажрибадан олдин	Тажрибадан кейин
					M	M		M	M
1	Гавда узунлиги (см)		Ў	14	131.8	135.6	15	132.4	135.9
			Қ	16	131.6	135.5	18	131.3	134.9
2	Гавда оғирлиги (кг)		Ў	14	30.1	32.5	15	30.6	33.1
			Қ	16	30.8	33.3	18	31.2	33.8
3	Кўкрак қафаси кенглиги (тинч ҳолатда) (см)		Ў	14	62.1	65.5	15	62.6	65.8
			Қ	16	61.8	65.1	18	62.0	65.1
4	Ўпканинг тириклик сиғими (мл)		Ў	14	1605	1680	15	1610	1680
			Қ	16	1595	1660	18	1580	1640
5	Қўл (бармоқлар) кучи (кг)	ўнг	Ў	14	14.0	16.6	15	14.6	16.8
			Қ	16	13.2	15.2	18	13.0	14.8
		чап	Ў	14	13.6	15.8	15	13.6	15.0
			Қ	16	12.6	14.2	18	12.5	13.7

10 ёшли болаларнинг гавда узунлиги бўйича олинган антропометрик кўрсаткичларда тажриба гуруҳи ўғил ва қизлари 3,8-3,9 см.га, назорат гуруҳидаги тенгдошлари эса 3,5-3,6 см.га ўсган.

Гавда оғирлиги тажриба гуруҳи болаларида 2,4-2,5 кг.га, назорат гуруҳидаги тенгқурларида 2,5-2,6 кг. га ортган.

Кўкрак қафасининг кенглиги тинч ҳолатда тажриба гуруҳидаги ўғил ва қизларида 3,4-3,3 см.га, назорат гуруҳидаги болаларда 3,2-3,1 см.га кенгайган.

Ўпканинг тириклик сиғими тажриба гуруҳи ўғил ва қизларида 75-65 мл.га, назорат гуруҳидаги тенгдошларида 70-60 мл.га ортганлиги аниқланди.

Ўнг қўл кучи тажриба ўғил ва қизларида 2,6-2,0 кг.га, назорат гуруҳидаги тенгдошларида 2,2-1,8 кг.га, чап қўл кучи тажриба гуруҳидаги ўқувчиларда 2,2-1,6 кг.га**,** назорат гуруҳидаги тенгдошларида 1,4-1,1 кг.га ортганлиги маълум бўлди.

Жисмоний ривожланиш бўйича олинган аптропометрик кўрсаткичларнинг таҳлилларидан кўриниб турибдики, тажриба гуруҳи болалари барча кўрсаткичларда назорат гуруҳидаги тенгдошларига нисбатан яхшироқ биологик ривожланишда эканлиги аниқланди.

10 ёшли ўғил ва қиз болаларнинг жисмоний тайёргарлигини ўрганиш мақсадида тажриба ва назорат гуруҳларидаги ўқувчилардан тестлар қабул қилдик. Олинган тестлар 2-жадвалда келтирилган.

2-жадвал

10 ёшли ўқувчиларнинг жисмоний тайёргарлиги

№	Тестлар	жинси	Тажриба гуруҳи			Назорат гуруҳи		
			П	Тажрибадан олдин	Тажрибадан кейин	П	Тажрибадан олдин	Тажрибадан кейин
				M	M		M	M
1	30 м.га югуриш (сония)	ў	14	6,9	6,0	15	6,6	6,0
		қ	16	6,9	6,1	18	7,0	6,5
2	4х10 м.га моккисимон югуриш (сония)	ў	14	12,5	11,4	15	12,5	11,5
		қ	16	12,8	11,8	18	12,8	12,0

3	Турган жойидан узунликка сакраш (см)	ў	14	128,1	148,8	15	129,3	147,0
		қ	16	120,8	136,9	18	123,9	138,7
4	Ўтирган ҳолатда тиззаларни букмасдан олдинга энгашиш (см)	ў	14	4,8	7,8	15	4,5	6,8
		қ	16	4,9	8,6	18	4,8	7,6
5	Бир дақиқа давомида гавдани букиб ёзиш (марта)	ў	14	20,1	23,5	15	22,6	24,9
		қ	16	20,2	23,8	18	19,0	21,6

Олинган маълумотлар таҳлилидан аниқландики, 30 м.га югуришда тажриба гуруҳи ўғил ва қизларининг натижалари 0,9-0,8 сонияга, назорат гуруҳидаги тенгдошларида эса 0,6-0,5 сонияга яхшиланган.

4х10 м. га моккисимон югуришда тажриба гуруҳи болаларида 1,1-1.0 сонияга, назорат гуруҳидаги тенгдошларида 1,0-0,8 сонияга натижалар яхшиланганлиги маълум бўлди.

Турган жойидан узунликка сакрашда тажриба гуруҳи ўғил ва қизлари 20.7-16,1 см.га, назорат гуруҳидаги тенгдошлари 17,7-14,8 см.га узоққа сакрашган.

Ўтирган ҳолатда тиззаларини букмасдан олдинга энгашишда тажриба гуруҳи ўқувчилари 3,0-3,7 см.га, назорат гуруҳидаги тенгдошлари эса 2,3-2,8 см.га натижаларини яхшилагани аниқланди.

Бир дақиқа давомида гавдани букиб ёзишни тажриба гуруҳи ўғил ва қизлари 3,4-3,6 марта, назорат гуруҳидагилар 2,3-2,6 марта бажаришди.

Олиб борилган тажриба ишлари таҳлилидан кўриниб турибдики, барча олинган тестлар бўйича тажриба ва назорат гуруҳидаги ўқувчиларни ўзаро таққосланганида тажриба гуруҳидагилар яхши натижаларга эришган.

Ўтказилган тажриба давомида 10 ёшли ўқувчилар билан ишлаб чиқилган дастур асосида куни узайтирилган гуруҳда ўтказилган ҳаракатли ўйинлар болаларнинг жисмоний ривожланиши ва тайёргарлигига ижобий таъсир этиши маълум бўлди.

Хулоса қилиб айтиш мумкинки, куни узайтирилган гуруҳларда ўқувчилар билан ҳаракатли ўйинларнинг мунтазам ўтказилиши уларнинг жисмоний ривожланишига, тайёргарлигига, кунлик ҳаракат фаоллигига ва дарслардаги вазифаларни ўзлаштиришига ижобий таъсир этади.

Адабиётлар:

1.Ўзбекистон Республикаси Президентининг «Жисмоний тарбия ва оммавий спортни янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида»ги Қарори (2017 йил 3 июнь). Ўзбекистон Республикаси қонун ҳужжатлари тўплами № 23. –Тошкент, 2017. 12 июнь.

2.Ўзбекистон Республикаси Президентининг «Ўзбекистон болалар спортини ривожлантириш жамғармасини тузиш тўғрисида»ги Фармони (2002 й. 24 октябрь). Спорт. –Тошкент, 2002. № 80. 30 октябрь.

3.Ўзбекистон Республикасининг «Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисида»ги Қонуни (2015. 04.09). Халқ сўзи. –Тошкент, 2015. 5 сентябр.

4.Исмоилов Т.У. Бошланғич синфларда жисмоний тарбия-соғломлаштириш тадбирларининг педагогик хусусиятлари. Дис. ... пед.фан.ном. -Тошкент: 2010. -157 б.

5.Салимов Ғ. М. Миллий ҳаракатли ўйинлар асосида 7-10 ёшли ўқувчиларнинг жисмоний сифатларини ривожлантириш самарадорлиги. Пед. фан. ном. ... дисс.– Тошкент: 2007. -146 б.

Наманган давлат университети,
2018 йил 8 январда қабул қилинган
(Тақризчи: доц. Б.Бойбобоев)