

S.SH.NAZAROVA



BOLALAR JISMONIY TARBIYASI

O‘ZBEKISTON RESPUBLIKASI
OLIY TA’LIM FAN VA INNOVATSIYALAR VAZIRLIGI
TOSHKENT IQTISODIYJT VA PEDAGOGIKA INSTITUTI

NAZAROVA SOJIDA SHERMAT QIZI

BOLALAR JISMONIY TARBIYASI

USLUBIY QO‘LLANMA

Chirchiq – 2025

Muallif:

Nazarova.S.Sh

Toshkent iqtisodiyot va pedagogika instituti
“Ijtimoiy fanlar” fakulteti o‘qituvchisi

Taqrizchilar:

Nazarov.D.B

O‘ZDJTSU “Sport psixologiyasi va pedagogika”
kafedrasi o‘qituvchisi, psixologiya fanlari
bo‘yicha falsafa doktori (PhD).

Xoliqov.B.X

Toshkent iqtisodiyot va pedagogika instituti
“Ijtimoiy fanlar va jismoniy tarbiya” kafedrasi
v.b dotsenti, pedagogika fanlari bo‘yicha falsafa
doktori (PhD).

Ushbu o‘quv-uslubiy qo‘llanma Toshkent iqtisodiyot va pedagogika instituti “Bolalar jismoniy tarbiyasi” fani dasturi asosida tayyorlangan. O‘quv-uslubiy qo‘llanmada bolalar jismoniy tarbiyasini o‘rgatish hamda jismoniy tarbiyaning xususiyatlari haqida atroflicha va chuqur bilimlar berish bilan birga ularni kelajakdagi ish faoliyatlarida amaliy ahamiyat kasb etuvchi bilim, ko‘nikma va malakalarni shakllantirishdan kasbiy-pedagogik mahoratini oshirishga va metodik jihatdan xizmat ko‘rsatishga yo‘naltirilgan. Shuningdek o‘quv-uslubiy qo‘llanmada jismoniy tarbiya darslari va o‘quv mashg‘ulotlarini samaradorligini oshirishda bilim, ko‘nikma va malakalarini nazariy va amaliy hamda metodik jihatdan katta xizmat qiladi.

Mazkur o‘quv-uslubiy qo‘llanma Toshkent iqtisodiyot va pedagogika institutining O‘quv -
uslubiy Kengashining _____ (-sonli bayonnoma)da
muhokama qilingan va ma’qullangan.

KIRISH

2017 – 2021 yillarda O‘zbekiston Respublikasini rivojlantirishning beshta ustuvor yo‘nalishlarida Yoshlarga oid davlat siyosatini takomillashtirishda ularni jismonan sog‘lom, ruhiy va intellektual rivojlangan, mustaqil fikrlaydigan, qat’iy hayotiy nuqtai-nazariga ega, Vatanga sodiq yoshlarni tarbiyalash, demokratik islohotlarni chuqurlashtirish va fuqarolik jamiyatini rivojlantirish jarayonida ularning ijtimoiy faolligini oshirish... yosh avlodning ijodiy va intellektual salohiyatini qo‘llab-quvvatlash hamda amalga oshirish, bolalar va yoshlar o‘rtasida sog‘lom turmush tarzini shakllantirish, ularni jismoniy tarbiya va sportga keng jalb etish belgilab qo‘yilgan [1].

Shuningdek, O‘zbekiston Respublikasida Oliy va o‘rta maxsus, kasb-hunar ta’limi tizimida Oliy o‘quv yurtlarini tubdan isloh qilish, soha xodimlariga zarur shart-sharoitlar yaratish, ta’lim mazmuni va sifatini takomillashtirish hamda oshirishga bevosita ta’sir ko‘rsatuvchi omillardan biri sifatida talabalarni o‘qitishdagi fanlar bo‘yicha Davlat ta’lim standartlari talablari asosida adabiyotlarning yangi avlodini yaratish vazifasi turibdi.

Sifatli o‘quv adabiyoti nafaqat o‘rganuvchilarning qiziqishini oshiradi balki yetarlicha tayyorgarlikka ega bo‘lmagan o‘qituvchilarning kamchiliklarini ham bartaraf qiladi.

Biz tomonimizdan 60110200 – maktabgacha ta’lim yo‘nalishi uchun tayyorlangan “Bolalar jismoniy tarbiyasi” nomli uslubiy qo‘llanma hozirgi kunga qadar bir qator mualliflar Ma`murov B.B., Maxmudov B.A., Usmonxo‘jayev T.S., Xodjayev P., Qurbonov Sh., Qurbonov A.K. va boshqalar tomonidan yaratilgan adabiyotlar, o‘quv qo‘llanmalar va xorijiy tajribalar asosida ishlab chiqilib, uning mazmuni modernizatsiyalashtirildi hamda 4 bosqichli (maktabgacha ta’lim muasasalari, o‘rta maxsus kasb-hunar ta’lim tizimi va oliy o‘quv yurtlari) ta’lim tizimida bolalar jismoniy tarbiyasini tashkil etish va o‘tkazish borasida uslubiy tavsiyalar berilgan.

I BOB. BOLALAR JISMONIY TARBIYA FANINING PREDMETI VA ASOSIY TUSHUNCHALARI

1.1 Bolalar jismoniy tarbiya fanining predmeti va asosiy tushunchalari

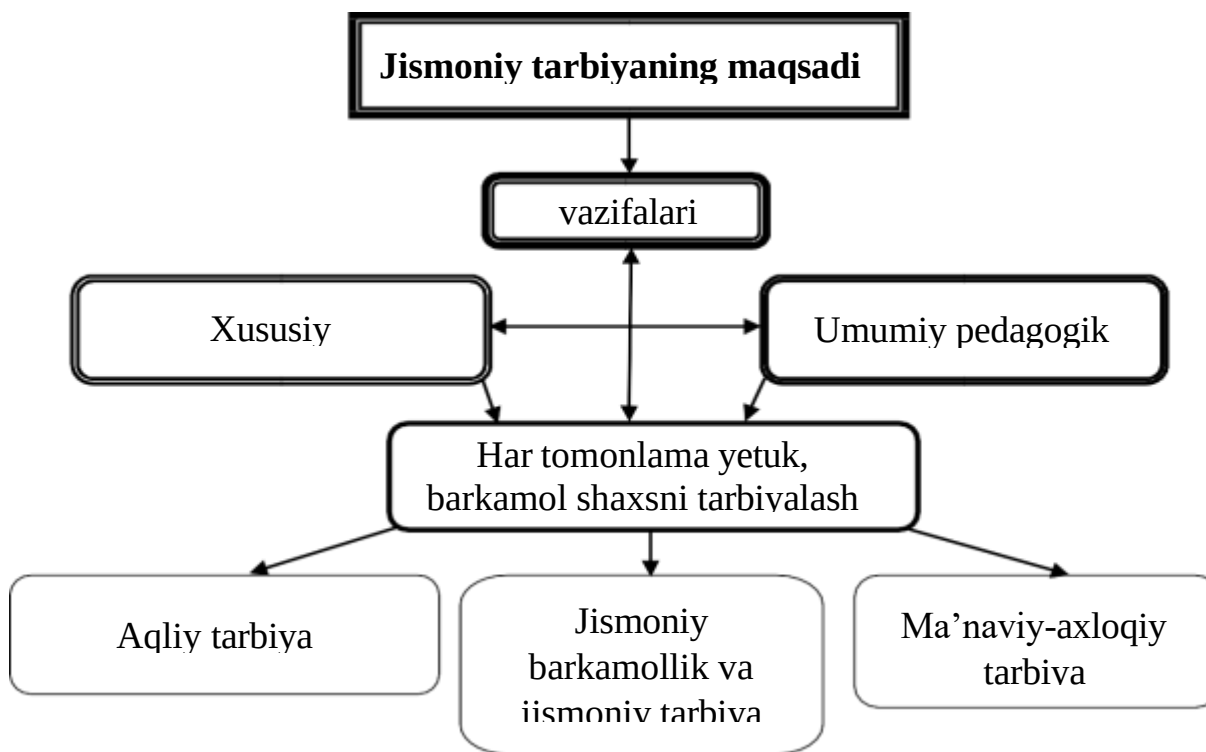
Mamlakatimizda sogʻlom va barkamol avlodni tarbiyalash, yoshlarning oʻz ijodiy va intellektual salohiyatini roʻyobga chiqarishi, mamlakatimiz yigit-qizlarini har tomonlama rivojlangan barkamol shaxslar etib, voyaga yetkazish uchun zarur shart-sharoitlar va imkoniyatlar yaratilgan. Jismoniy tarbiyaning maqsad va vazifalari boʻlajak yosh avlodni turli nazariy bilimlarni, jismoniy tarbiya tizimining rivojlanish tarixiy qonuniyatlari, metodlari, vositalarini oʻrgatish hamda jismoniy tarbiyaning xususiyatlari haqida atroflicha va chuqur bilimlar berish bilan birga ularni kelajakdagi ish faoliyatlarida amaliy ahamiyat kasb etuvchi bilim, koʻnikma va malakalarni shakllantirishdan iborat. Jismoniy tarbiya bolalarda jismoniy va irodaviy sifatlarni shakllantirish, ularni aqliy va jismoniy jihatdan mehnat hamda Vatan mudofaasiga tayyorlashga yoʻnaltirilgan pedagogik jarayon boʻlib, ijtimoiy tarbiyaning ajralmas tarkibiy qismi sifatida namoyon boʻladi. Yuqori darajada rivojlangan ishlab chiqarishga asoslangan mavjud ijtimoiy sharoit jismonan baquvvat, ishlab chiqarish jarayonida yuqori unum bilan ishlashga qodir, qiyinchiliklardan choʻchimaydigan, shuningdek, vatan himoyasiga doimo tayyor boʻlgan yosh avlodni tarbiyalash zarurligini koʻrsatmoqda.

Jismoniy tarbiya ijtimoiy-tarixiy tajriba asosida yosh avlodni har tomonlama oʻstirish, uning ongi, xulq-atvori va dunyoqarashini tarkib toptirishga qaratilgan jarayon hisoblanadi.

Organizmning fiziologik yetilish qonuniyatlari, insonning ruhiy rivojlanishi, falsafiy va pedagogik fikrlar yutugʻi, shuningdek, ijtimoiy madaniyat darajasi jismoniy tarbiyaning maqsadiga umumiy yoʻnalish beradi. L.Tolstoyning mashhur soʻzi bilan aytganda: “Maʼnan sogʻlom boʻlish uchun jisman bardam boʻlmoq kerak” [7].

Maʼnaviy va jismoniy barkamol avlodni tarbiyalash faqat milliy ehtiyojgina emas, balki umumdavlat ahamiyatiga molik masala hisoblanib, u koʻp millatli vatanimizda tugʻilib oʻsgan, tomir yoygan barcha qardosh xalqlar uchun birday ezgu maqsaddir. Farzandlarimizda dastlabki jismoniy madaniyat koʻnikmalari va malakalarini shakllantirish, ularda jismoniy sifatlar shakllanishi va rivojlanishi qonuniyatlarini oʻrganish mazkur oʻquv predmetining maqsadini tashkil etadi (1-jadval).

² Klemesheva L.S., Ergashev M.S. Yoshga oid fiziologiya. T., 1991. 43-48 b.



1-jadval. Jismoniy tarbiyaning maqsad va vazifalari.

O'quv predmetining o'ziga xos xususiyati bolaning tug'ilganidan boshlab 7 yoshgacha bo'lgan davrda rivojlanishi va jismoniy tarbiyaning qonuniyatlarini o'rganishdan iboratdir. Barcha fanlarning mazmunini o'rganish, aniqlash, tahlil qilish, ma'lum xulosalar chiqarish maqsadida uning mohiyatini belgilovchi asosiy tushunchalarga tayaniladi. Jismoniy tarbiya nazariyasida quyidagi asosiy tushunchalar farqlanadi: jismoniy rivojlanish, jismoniy takomillashuv, jismoniy madaniyat, jismoniy ta'lim va tarbiya, jismoniy tayyorgarlik, jismoniy mashqlar, harakat faolligi, harakat faoliyati, sport, jismoniy holat, jismoniy rekreatsiya (tiklanish), jismoniy reabilitatsiya. Bu tushunchalar mazmunini tushunish talabalarga ongli va ijodiy ravishda pedagogikaga oid manbalarni o'rganish, amaliy mashg'ulotlarni yuqori saviyada bajarish imkonini beradi. Quyida biz mazkur tushunchalarning har birini izohlashga harakat qilamiz:

Jismoniy rivojlanish – bola organizmining individual hayoti davomida morfofunktsional xususiyatlari va ularga asoslangan holda ruhiy-jismoniy sifatlarining shakllanishi hamda o'zgarib borish jarayonidir.

Tor ma'noda "jismoniy rivojlanish" organizmning antropometrik hamda biometrik o'lchovlar orqali aniqlanadigan (o'sish, vazn ko'rsatkichlari, ko'krak qafasi hajmi, qomat holati, umurtqa pog'onasi egiluvchanligi, tovon o'lc hami, dinamometriya va h.k.) morfofunktsional xususiyatlar jamlanmasini anglatadi. Keng ma'noda esa ruhiyjismoniy xususiyatlar (tezlik, kuch, egiluvchanlik, epchillik,

chaqqonlik chidamlilik)ning rivojlanishini anglatadi.

Jismoniy madaniyat – jamiyat umumiy madaniyatining tarkibiy qismi, ijtimoiy faoliyatning bo‘g‘ini sifatida salomatlikni mustahkamlash hamda inson jismoniy qobiliyatlarini takomillashtirishga qaratilgan, moddiy hamda ma’naviy qadriyatlarni o‘zida mujassamlashtiradigan, insonning jamiyatda faol faoliyat olib borishi, sog‘lom turmush tarziga ega bo‘lishi, jismonan barkamol bo‘lib voyaga yetishi uchun zarur bo‘ladigan madaniyat ko‘rinishi hisoblanadi. Istalgan madaniyatning o‘ziga xos xususiyati uning ijodiy asosgaqurilganligidadir. Ishonch bilan aytish mumkinki, jismoniy madaniyat deganda jismoniy mashqlar orqali inson tabiatini o‘zgartirish, takomillashtirishga qaratilgan ijodiy faoliyat tushuniladi. Jismoniy madaniyat inson tanasini ”madaniyatlashtirish”ga qaratilganligi bilan diqqatga sazovordir. Shu sababli, tana “madaniyati”ni shakllantirish bilan birga bola shaxsini har tomonlama rivojlantirish muhim hisoblanadi. Insonning u yoki bu kasalligi-psixikasi va tanasidagi rivojlanishning oqsashi uchun to‘lovdir. Bola tug‘ilishidan boshlab uning sotsiumda rivojlanish erkinligi chegaralangan bo‘ladi. Faoliyat erkinligining chegaralanishi turli kasalliklarga olib keladi. Salomatlikka erishish uchun bolani uni o‘rab turgan atrofmuhitga moslashtirish hamda uyg‘unlikda yashashga yordam berish kerak. Jismoniy madaniyat juda keng tushuncha bo‘lib, jismoniy tarbiya bilan chambarchas bog‘langandir.

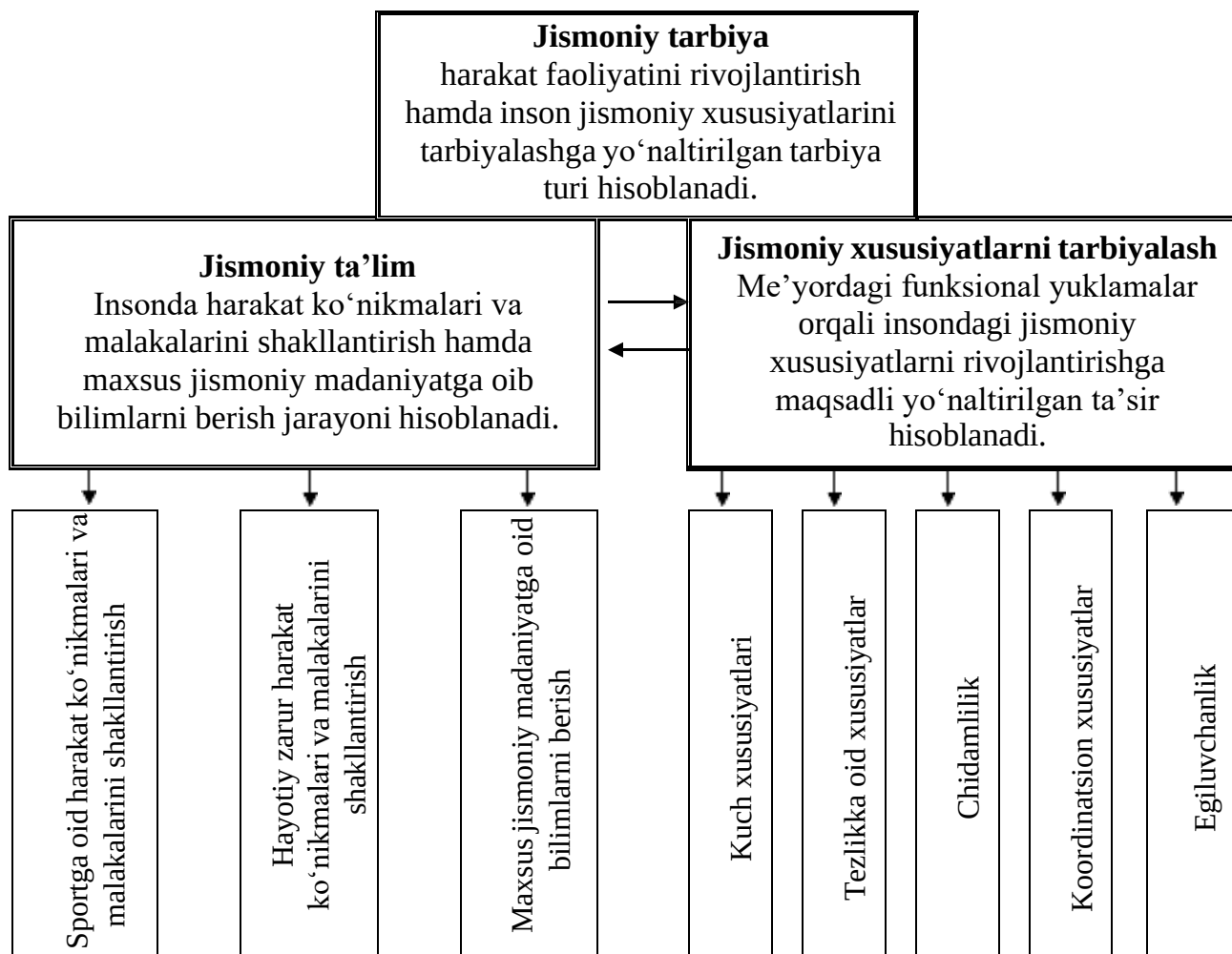
Jismoniy tarbiya – jismoniy barkamolikka erishish maqsadida harakat ko‘nikmalari hamda ruhiy-jismoniy xususiyatlarni shakllantirishga yo‘naltirilgan pedagogik faoliyatdir. Jismoniy tarbiya bolaning jismoniy madaniyatini shakllantirishda asosiy ahamiyat kasb etishi bilan bir qatorda unga umuminsoniy hamda milliy madaniy qadriyatlarni berish vositasi bo‘lib xizmat qiladi. Jismoniy tarbiya insonni har tomonlama rivojiga munosib hissa qo‘shib, uning ruhiy, ma’naviy, axloqiy taraqqiyotiga asos bo‘ladi. Shuningdek, insonlar orasidagi o‘zaro ijtimoiy munosabatlar, do‘stlik, mehribonlik, insonparvarlik, oqibat, saxovat kabi xususiyatlarni mustahkamlaydi. Maqsadi har tomonlama yetuk, barkamol yuqori malakali mutaxassislarni tayyorlashga ko‘maklashish. Buning uchun quyidagi vazifalar hal etiladi [3]:

- o‘quvchilarda yuqori axloqiy, irodaviy, jismoniy fazilatlar tarbiyalanadi;
- o‘quvchilar sog‘ligini saqlash va mustahkamlash amalga oshiriladi;
- o‘quvchilarning bo‘lajak kasbiy faoliyatini hisobga olgan holda jismoniy tarbiya tashkil etiladi;

³ A.Abdullaev tahriri ostida. Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi. Darslik. Farg‘ona – 2008.58 b.

- o‘quvchilarga jismoniy tarbiya nazariyasi, metodikasi, amaliyoti bo‘yicha bilimlar bazasi shakllantiriladi;

Jismoniy tarbiya bilan shug‘ullanish organizmning funksional imkoniyatlarini, aqliy va jismoniy ishlash qobiliyatini, o‘quv mehnatining unumini oshiradi. Jismoniy tarbiya vositalaridan mohirlik bilan foydalanish, amaliy va boshqa maxsus intellektual sifatlarning rivojlanishiga yordam beradi (2-jadval).



2-jadval. Jismoniy tarbiyaning xususiyatlari.

Jismoniy tarbiya inson jismoniy xususiyatlari hamda harakat ko‘nikmalari va malakalarini shakllantirishning maqsadli yo‘naltirilgan pedagogik jarayon sifatida shakllanib boradi.

Jismoniy tayyorgarlik – harakat ko‘nikma va malakalari darajasining dastur me’yoriy talablariga mos kelishi hisoblanadi.

Jismoniy ta’lim – maxsus bilimlar bilan qurollanish, harakat ko‘nikma va malakalarini o‘rganish, bolada tana refleksiya-sini takomillashtirish maqsadida amalga oshiriladi.

Jismoniy mashqlar – maxsus harakatlar tizimi bo‘lib, jismoniy tarbiya vositasi sifatida qo‘llaniladigan bola faoliyatining murakkab shaklidir. Ular hayotiy zarur bo‘lgan harakat ko‘nikmalarini takomillashtirish uchun qo‘llanilib, bolaning ma‘naviy o‘sishi va takomillashuviga yordam beradi. Bolalarning individual yoki jamoa o‘zaro ta’sirida bajaradigan jismoniy mashqlari, ularni tegishli ma‘naviy iroda sifatlarini shakllantirishning asosi bo‘lgan axloqiy munosabatlar tajribasi bilan qurollantiradi.

Mashq atamasi – harakat faoliyatini bir necha marotaba takrorlanishini anglatadi.

Harakat faolligi – bola organizmining yashovchanligi hamda individual rivojlanishining asosi hisoblanadi. U salomatlikning oltin qonuni: “sarf qilib, ega bo‘lamiz”ga bo‘ysunadi. Bolaning individual rivojlanishi harakat faolligining energetik qoidasiga asoslanadi. Harakat faolligi tiklanish jarayonlari (anabolizm) funksional induksiyasining asosiy faktori hisoblanadi. Harakat faolligiga asoslanib, bola o‘zining to‘liq fiziologik rivojlanishini ta‘minlaydi. Tabiat farzandi sifatida inson harakatga bo‘lgan ehtiyoji tufayli yashaydi va rivojlanadi. Bu ehtiyoj unga tarbiya tizim orqali ijtimoiy yo‘naltirilgan bo‘ladi. Bundan kelib chiqadiki, harakat faolligi bioijtimoiy holat kasb yetadi.

Sport – jismoniy madaniyatning tarkibiy qismi, tarixiy shakllangan ijtimoiy faoliyat turi hisoblanib, turli jismoniy mashqlar kompleksi orqali musobaqalarni tayyorlash va o‘tkazish tizimini tashkil etish maqsadida amalga oshiriladi. Shuningdek, insonning ruhiy, ma‘naviy, axloqiy xususiyatlarini shakllanishi hamda rivoj topishida beqiyos ta’sir ko‘rsatadi. Ommaviy hamda yuqori natijalarga erishish shakllari mavjud.

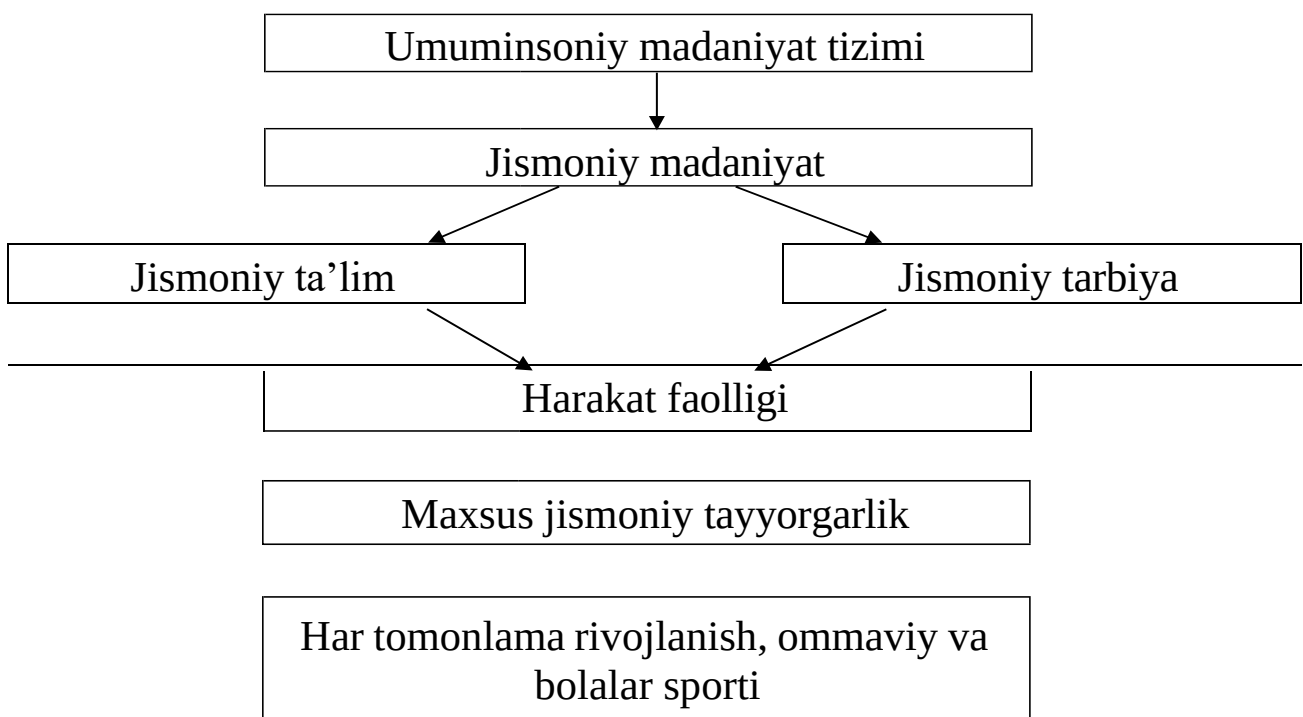
Sport nafaqat jismoniy, balki ma‘naviy kamolotga etishishda ham muhim omildir. U irodani toblaydi, aniq maqsad sari intilish, qiyinchiliklarni bardosh va chidam bilan yengishga o‘rgatadi. Inson qalbida g‘alabaga ishonch, g‘urur va iftixor tuyg‘ularini tarbiyalaydi.

Jismoniy holat – inson hayotining u yoki bu davrida salomatligi, jismoniy va ruhiy xususiyatlari hamda qobiliyatlarining o‘zaro mutanosiblikdagi jismoniy rivojlanganlik ko‘rsatkichi hisoblanadi.

Jismoniy rekreatsiya (tiklanish) – harakat faolligining mo‘tadil tashkil etilgan jarayoni bo‘lib, jismoniy madaniyat vositalari orqali bir muncha pasaygan ruhiy-jismoniy ish faoliyatining tiklanishini nazarda tutadi. Jismoniy rekreatsiya shakllarga gigiyenik gimnastika, turli xil turizm shakllari, yurish, yugurish, sayr, cho‘milish va suzish, velosipedda sayr, to‘p bilan turli xil o‘yinlar, sog‘lomlashtirish guruhlaridagi mashg‘ulotlar, aerobika va hk. lar kiradi. Boshqacha qilib aytganda, jismoniy rekreatsiya-jismoniy nagruzkalar elementlari orqali faol dam olishning turli ko‘rinishlarida organizmdagi tiklanish jarayonlarini tezlashtirish deganidir .

Jismoniy reabilitatsiya – jismoniy madaniyat vositalari orqali, inson organizmi ish faoliyatining to‘liq yoki qisman tiklanish jarayoni hisoblanadi. U asosan turli xil kasalliklar yoki jismoniy zo‘riqishlar natijasida paydo bo‘ladigan patologik holatni bartaraf etishni nazarda tutadi. Jismoniy tarbiya nazariyasi va amaliyoti hamda uning mazmuni, uning mohiyatini ochishga yordam beradigan tushunchalar va atamalar, insoniyat rivojlanishining turli tarixiy davrlarida o‘zgarib, doimiy ravishda takomillashib, chuqurlashib, ilmfan taraqqiyoti asosida aniqlashtirib boriladi.

Shuningdek, umuminsoniyatning madaniyat tizimi (3-jadval) jamiyatning rivojlanishi davomida insonni har tomonlama kamol toptirish haqidagi progressiv taolimotlar. 3-jadval.



3-jadval. Umuminsoniy madaniyat tizimi

1.2. Bolalar jismoniy tarbiya fanining tadqiqot metodlari

Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi integral fan sifatida keng qamrovli muammolarni o‘z ichiga oladi, ularni o‘rganish bir-biriga bog‘liq bo‘lgan fanlarga erishish bilan bog‘liq.

Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi bo‘yicha tadqiqotlarda maxsus fan va metodlar – sotsiologiya, psixologiya, neyropsixologiya, fiziologiya, sport metrologiyasi, tibbiy nazorat va boshqalar qo‘llaniladi. Tadqiqot qisqa kirish so‘zidan boshlanadi, unda muammoning dolzarbligi, tadqiqotning maqsadi, ilmiy yangiligi va amaliy ahamiyati, uning predmeti va ob'ekti, gipotezasi va

eksperimental maqsadlari ochib beriladi.

Ilg'or pedagogik tajribani o'rganish va umumlashtirish metodi nazariy va ilmiy-amaliy adabiyotlarni o'rganish va tushunishga asoslangan. Adabiy manbalarni umumlashtirish va tahlil qilish jismoniy tarbiya muammosini chuqurroq anglashga imkon beradi. Biz batafsilroq ko'rib chiqadigan pedagogik tadqiqotlarning eng ko'p qo'llaniladigan metodlari [3].

Kuzatuv metodi

Pedagogik kuzatish bolalar faoliyatini idrok etish, o'qituvchi faoliyatini tahlil qilishdan iborat. Kuzatishning mohiyati pedagogik jarayonni bilishda yotadi.

Kuzatish bevosita, vositachilik, ochiq, yashirin bo'lishi mumkin. U o'qituvchi va bola faoliyatini kuzatishni o'z ichiga oladigan faktlarni aniqlash tizimi ishlab chiqilayotgan paytda u maxsus tashkil etilgan. Pedagogik kuzatish sizga qulay, tabiiy sharoitda qiziqqan savollarni o'rganishga imkon beradi. Kuzatish jarayonida kuzatilganlarni ro'yxatdan o'tkazish uchun turli xil metodlardan foydalanish tavsiya etiladi: video, audio yozuv, fotosurat va filmga olish va h.k.

Harakatning parametrlari, tananing funksional holati, faoliyatning ayrim turlari vaqti hisobga olinadi. Masalan: psixofizik fazilatlari, jismoniy tayyorgarligi ko'rsatkichlari o'lchanadi; o'lchov amalga oshiriladi: spirometriya yordamida o'pkaning hayotiy qobiliyati; qo'l mushaklari kuchi – qo'l dinamometri yordamida; harakatlanishni tashkil qilishning turli shakllarini bajarishda tananing alohida qismlari uchun vaqt ko'rsatkichlari – sekundomer va boshqalar. Shunday qilib, jismoniy tarbiya nazariyasida turli fiziologik va psixofiziologik holatlarni o'lchashning instrumental va instrumental bo'lmagan vositalari qo'llaniladi.

Kuzatuv natijalari kundalik, protokol, matritsali yozuv yoki jurnalda qayd etiladi. Kuzatuv ma'lumotlari yozuvi vaqtni, joyni, ishtirokchilar sonini va kuzatuv sifatini qayd etadi.

Tadqiqot metodi sifatida suhbat bolalar va o'qituvchilarning shaxsini o'rganish uchun ishlatiladi. Tadqiqot maqsadi suhbat asosida belgilanishi kerak, buning uchun suhbatdagi savollarni o'ylab, to'g'ri qo'yish muhimdir.

Anketa tadqiqot metodi sifatida Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasida anketalar keng qo'llaniladi. Anketa maxsus tanlangan savollar va mumkin bo'lgan standart javoblardan iborat. Anketa natijalarini sarhisob qilishda matematik statistika metodi qo'llaniladi. Hujjatlar va faoliyat mahsulotlarini tekshirish Ushbu metod jismoniy tarbiya tadqiqotlarida keng qo'llaniladi. Hujjatlar, harakatlanishning turli shakllarini rejalashtirish va hisobga olish tizimi o'rganiladi.

Jismoniy rivojlanish ma'lumotlari, jismoniy tayyorgarligi, bolaning ba'zi harakatlarini bajarish texnikasi va boshqalar.

Pedagogik test metodi

Nazorat sinovlari nazorat mashqlari yoki testlar yordamida amalga oshiriladi. Boshqarish mashqlaridan foydalanishning ma'lum bir tizimi sinov deb ataladi.

Pedagogik test – bu metod, bu jarayonda sub'ektlar tekshiruvchining ko'rsatmasi bo'yicha muayyan harakatlarni amalga oshiradilar.

Nazorat sinovlari yordam beradi: individual motor fazilatlarining rivojlanish darajasini ochib berish; texnik va taktik tayyorgarlik darajasini baholash; ham alohida tinglovchilarning, ham butun guruhlarining tayyorgarligini taqqoslash; sportning ma'lum bir turi bilan shug'ullanish va musobaqada qatnashish uchun sportchilarning eng maqbul tanlovini o'tkazish; ham alohida sportchilarning, ham butun guruhlarining mashg'ulotlari bo'yicha ob'ektiv nazoratni amalga oshirish; ishlatiladigan vositalarning afzalliklari va kamchiliklarini, o'qitish metodlari va darslarni tashkil etish shakllarini aniqlash; eng ma'lumotli individual va guruhli dars rejalarini tuzish.

Masalan, sportchining maxsus tayyorgarligini o'rganayotganda, musobaqalarda chiqish uchun maxsus motor sifatleri, texnik, taktik tayyorgarligi va boshqalarning rivojlanish darajasini tavsiflovchi testlardan foydalaniladi) [17].

Hozirgi bosqichda maktablarda quyidagi nazorat mashqlari qabul qilinadi:

1. Barda tortish (qo'l mushaklarining mustahkamligi va chidamliligi rivojlanish darajasini baholash uchun ishlatiladi);
2. Magistralni moyil holatdan ko'tarish (qorin mushaklarining mustahkamligi va chidamliligi rivojlanish darajasini baholash uchun ishlatiladi);
3. 6 daqiqalik yugurish (yurak-qon tomir va nafas olish tizimlarining funktsional holati aniqlanadi);
4. 30m yugurish (turli bo'g'inlarda harakatlarning maksimal chastotasini rivojlanishini baholash, oddiy va murakkab reaksiya tezligini baholash uchun ishlatiladi);
5. Magistralni oldinga burish, ularning oyoqlarini bir-biridan ajratib turish holati (egiluvchanlikning rivojlanishini baholash uchun ishlatiladi);
6. Shuttle yugurish (4x9 m) (muvofiglashtirish qobiliyatlarini rivojlantirishni baholash uchun ishlatiladi).

Pedagogik eksperiment metodi

Ma'lumki, ma'lum bir hodisalarni eksperimental sharoitda takroriy takrorlash qobiliyatiga ega bo'lgandagina ilmiy fakt deb hisoblash mumkin. Pedagogik eksperiment shunchaki o'rganilayotgan hodisalarni bunday ko'paytirish uchun imkoniyat yaratadi. Ushbu imkoniyat shartlarni ataylab tashkil etishning natijasidir. Boshqacha qilib aytganda, tadqiqot metodi sifatida pedagogik eksperimentning o'ziga xos xususiyati – bu o'rganilayotgan hodisaga insonning rejalashtirilgan aralashuvi.

Pedagogik eksperiment – bu tadqiqotchining pedagogik hodisalarni o'rganish uchun eng yaxshi sharoitlarni yaratish maqsadida pedagogik jarayonga aralashishidan iborat bo'lgan empirik tadqiqotlarning maxsus metodi.

Eksperiment yordamida siz quyidagi vazifalarni hal qilishingiz mumkin:

- 1) tanlangan pedagogik ta'sirlar va kutilgan natijalar o'rtasidagi munosabatlarning mavjudligini yoki yo'qligini aniqlash yoki tasdiqlash;
 - 2) agar mavjud bo'lsa, bog'liqlikning miqdoriy o'lchovini aniqlang;
 - 3) ushbu bog'liqliklarning mohiyatini, mexanizmini ochib berish.
- Pedagogik eksperimentning bir necha turlari mavjud.

O'zgaruvchan eksperiment (boshqa ismlar ham mavjud: ijodiy, shakllantiruvchi, tadqiqot) ilgari surilgan dastlabki gipotezaga muvofiq fan va amaliyotda yangi pedagogik pozitsiyani ishlab chiqishni ta'minlaydi. Ushbu turdagi eksperimentga misol qilib dasturlashtirilgan ta'lim samaradorligi bo'yicha tadqiqotlar keltirilgan.

Aniqlash eksperimenti (uni nazorat qiluvchi, amaliy deb ham atash mumkin) ma'lum bir voqea yoki hodisa to'g'risida allaqachon mavjud bo'lgan bilimlarni sinab ko'rishni o'z ichiga oladi. Aniqlash tajribasi ko'pincha ma'lum bo'lgan haqiqat, hodisaning yangi sharoitda, boshqa sport turlari vakillari bilan shug'ullanadigan odamlarning boshqa yoshdagi kontingenti bilan ishlashda ta'sirini tekshirish uchun o'tkaziladi.

Namunaviy eksperiment jismoniy tarbiyaning odatiy sharoitida sezilarli o'zgarish bilan tavsiflanadi, bu esa o'rganilayotgan hodisani yon ta'siridan ajratishga imkon beradi. Kuchni rivojlantirish uchun turli og'irliklarning samaradorligini o'rganish bunday eksperimentga misoldir. Natijada dastgoh pressi texnikasining ta'sirini istisno qilish

uchun tajribada ular dastgoh pressini yotgan holatda bajarishga murojaat qilishadi.

Laboratoriya eksperimenti sharoitlarni qat'iy standartlashtirish bilan ajralib turadi, bu sub'ektlarni o'zgaruvchan atrof-muhit sharoitlari ta'siridan maksimal darajada ajratishga imkon beradi. Pedagogik muammolarni hal qilishda uning o'rni yordamchi (fiziologik va psixologik masalalarni rivojlantirish nuqtai nazaridan)

darajasiga tushiriladi. Masalan, gigienik gimnastika komplekslarining samaradorligini aniqlash uchun organizmning yukga bo'lgan munosabati laboratoriyada ba'zi fiziologik ko'rsatkichlar bo'yicha oldindan o'rganiladi.

Matematik va statistik metodlar

Pedagogik effekt ikki jihat bilan tavsiflanadi: sifat va miqdoriy. So'nggi paytgacha, asosan, uning sifat jihatini baholash edi, miqdoriy baho faqat ibtidoiy shaklda ishlatilgan, bu esa ba'zan kuzatilgan hodisani ko'p qirrali tahlil qilish imkoniyatlarini sun'iy ravishda cheklab qo'ygan. Miqdoriy tahlildan foydalanish ta'lim va tarbiya jarayonini baholashga matematik tadqiqot metodlari nuqtai nazaridan yondoshish zarurligini anglatadi. Bir paytlar K.Marks shunday deb yozgan edi: "Ilm matematikadan foydalana olgandagina mukammallikka erishadi".

Agar ba'zi bir baholashlar matematik ishlov berishga ta'sir etsa, ular asosida pedagogik jarayonning samaradorligi baholansa, unda biz ular faqat bilim, qobiliyat va mahoratning xulosaviy ifodasi ekanligini unutmasligimiz kerak, o'qituvchi va talabalar o'rtasidagi aloqalarni aniqlash imkoniyati bundan mustasno. ularning xilma-xilligi bilan. Ma'lumotlarni qayta ishlashning matematik metodini materialni tahlil qilish bilan tanishtirsak, tabiiyki, biz matematik formulalardan kelib chiqadigan pedagogik xulosalarning to'g'riligi va ishonchliligi masalasiga duch kelamiz. Bu ta'lim jarayoniga nisbatan juda ko'p nisbiylikni keltirib chiqaradi.

Matematik statistikani pedagogik tadqiqotlarda qo'llash maqsad emas, balki o'qitish va tarbiyaning ob'ektiv qonuniyatlarini tushunishning samarali vositalaridan biridir. Shuning uchun u matematik formulalar pedagogik hodisalarning sifat xususiyatlarining to'liq konkret ifodasi bo'lganida, u mohirona va ko'p qirrali sifat tahliliga asoslangandagina asosli va samarali bo'ladi.

Miqdoriy ma'lumotlar massasi bilan kompleks statistik hisob- kitoblar (ko'p korrelyatsiya va regressiya koeffitsientlarini hisoblash, ko'p o'zgaruvchan statistik tahlil va boshqalar) maxsus hisoblash texnologiyasini talab qiladi, bu jismoniy madaniyat bo'yicha tadqiqot ishlariga tobora ko'proq kirib bormoqda.

Tadqiqot materiallarini qayta ishlash va tahlil qilishning u yoki bu statistik, shuningdek, matematik metodlarini tanlashda, ularning universalligidan yiroqligini unutmaslik kerak. Bir qator zamonaviy matematik metodlar tadqiqotlarning faqat ayrim yo'nalishlari bilan bog'liq holda ishlab chiqilgan va faqat ma'lum bir turdagi muammolarni hal qilishga imkon beradi. Har qanday murakkab matematik metoddan foydalanish tadqiqotning aniqligini oshirishi va uni obod qilishi muqarrar ekanligiga ishonish befarqlik bo'ladi.

Farqlarning ishonchliligini aniqlash uchun ular ba'zi statistik ko'rsatkichlarni (parametrlarni) hisoblashga murojaat qilishadi:

- 1) o'rtacha arifmetikani hisoblash;

- 2) standart og'ishni hisoblash;
- 3) o'rtacha arifmetik o'rtacha xatosini hisoblash;
- 4) korrelyatsiya va boshqalar.

Shu munosabat bilan, statistik va boshqa matematik metodlarni takomillashtirish, fanning turli sohalariga xos bo'lgan o'ziga xos tadqiqot metodologiyasi va matematik apparatni (hisoblash qoidalari va protseduralari to'plamini) rivojlantirish yo'lida davom etmoqda. .

Ovoz berish (anketa) metodi

So'rovning har qanday shaklidagi mohiyati tadqiqotchining so'ralgan savollarga bergan javoblaridan ma'lumot olishiga bog'liq. So'rov turlari o'rtasidagi farq faqat uning shakllaridagi farqga, kamroq – savollar tarkibidagi farqgacha kamayadi.

Anketa guruhiga anketalar, intervyular va suhbatlar kiradi. Ushbu metodlarning barchasi bitta etakchi xususiyat bilan tavsiflanadi: ularning yordami bilan tadqiqotchi respondentlarning (respondentlarning) og'zaki xabarlariga kiritilgan ma'lumotlarni oladi. Bir tomondan, bu xulq-atvor motivlari, niyatlari, fikrlari va boshqalarni o'rganishga imkon beradi. (boshqa metodlar bilan o'rganib bo'lmaydigan hamma narsani) va boshqa tomondan ushbu metodlar guruhini sub'ektiv holga keltiradi (ba'zi sotsiologlarning fikriga ko'ra, hatto eng mukammal so'rov o'tkazish texnikasi ham hech qachon ma'lumotlarning to'liq ishonchliligini kafolatlay olmaydi).

Tadqiqotning boshqa metodlaridan farqli o'laroq, anketaning samaradorligi butunlay ikki narsaga bog'liq: birinchidan, respondent so'ralgan savollarga javob berishni xohlaydimi yoki yo'qmi, ikkinchidan, u ularga javob bera oladimi. Binobarin, har qanday anketani tashkil etish ushbu ikki bandni ishlab chiqishda boshlanishi va unga bo'ysunishi kerak; hamma narsa respondentlarni berilgan savollarga to'liq va to'g'ri javob berishga undashga qaratilgan bo'lishi kerak.

Savol berish – bu standartlashtirilgan anketa savollari tizimiga respondentlarning yozma javoblari orqali ma'lumot olish metodi.

Suhbat – tadqiqotchi tomonidan og'zaki berilgan savollar tizimiga respondentlarning og'zaki javoblari orqali ma'lumot olish metodi.

Suhbat – tadqiqotchini qiziqtirgan masalani ikki tomonlama yoki ko'p tomonlama muhokama qilish orqali ma'lumot olish metodi.

Suhbatda respondentlar va tadqiqotchi faol tomonlar, suhbatda esa faqat tadqiqotchi savollar beradi. Suhbatni bir tomonlama suhbat deb atash mumkin.

Savol berish pedagogik hodisaning hozirgi holatini aniqlash, ish amaliyotidagi mavjud va mavjud qoidalarni yoki tadqiqot muammosi bilan bog'liq fikrlarni

o'rganish uchun ishlatiladi. Masalan, suzish bo'yicha o'qituvchilarning kuchini oshirish uchun shtrix mashqlaridan foydalanadimi yoki yo'qligini bilish uchun so'rov o'tkazishingiz mumkin. Shu bilan birga, anketa natijalarini tahlil qilish har qanday mashg'ulot metodikasining samaradorligini aniqlashda yakuniy isbot bo'la olmaydi, chunki u respondentlarning sub'ektiv fikrlariga asoslanadi.

Respondentlar soniga qarab, anketalarning ikki turi ajratiladi: doimiy va tanlangan. Uzluksiz so'roq qilish o'rganilayotgan odamlarning butun aholisi o'rtasida so'rov o'tkazishni ta'minlaydi. Namunaviy anketada umumiy aholining faqat bir qismi - tanlangan populyatsiya so'raladi. Aynan shu turdagi anketalar eng keng tarqalgan. Tadqiqotchining respondentlar bilan aloqa qilish uslubiga qarab, shaxsiy va yozishmalar bo'yicha anketalar ajratiladi. Shaxsiy anketa, ikkinchisi birinchisi ishtirokida anketani to'ldirganda, tadqiqotchi va respondent o'rtasida bevosita aloqani ta'minlaydi.

Shaxsiy so'rov o'tkazish protsedurasining har xilligi guruh va individual so'rovlarni ajratish huquqini beradi. Guruh so'rovi bir vaqtning o'zida bir guruh odamlarning so'rovini o'tkazishni nazarda tutadi. Aynan shu narsa anketani eng kam vaqt sarflash bilan muhim materiallarni yig'ish imkonini beradigan metodga aylantiradi. Shaxsiy so'roq qilingan taqdirda, anketa birma-bir o'tkaziladi. Korrespondentsiyani so'roq qilish tadqiqotchining yo'qligida respondentlarning anketa savollariga javob berishlari bilan tavsiflanadi.

Anketaning samaradorligi ko'p jihatdan anketaning to'g'ri tuzilishi va tarkibiga bog'liq.

1.3. Bolalar jismoniy tarbiya fanining rivojlanish tizimi

Tarixiy taraqqiyotning keyingi davrlariga kelib, ibtidoiy jamoa tuzumi o'rnini yangi ijtimoiy formatsiya quldorlik tuzumi egalladi. Qadimgi Sharqda birinchi sinfiy jamiyatlar paydo bo'ldi hamda moddiy va ma'naviy madaniyatga asos solindi. Ayniqsa, qadimgi Yunoniston va Rim xalqlari bu madaniyatni rivojlantirishga o'zlarining munosib hissasini qo'shdilar.

Qadimgi Yunonistonda madaniyat, maktab va dastlabki pedagogik fikrlar boshqa mamlakatlarga nisbatan juda erta rivojlandi. Yunoniston uncha katta bo'lmagan bir qancha quldorlik davlatlaridan tashkil topgan. Uning mo'tabar shaharlari Lakoniya (bosh shahri Sparta) va Attika (bosh shahri Afina)dir. Bularning har qaysisida tarbiyaning alohida tizimlari vujudga kelib, Sparta usulidagi tarbiya va Afina usulidagi tarbiya deb ataladigan bo'ldi. Bolalarning jismoniy madaniyatiga alohida e'tibor qaratilgan dastlabki davlatlardan biri spartadir.

Sparta jamiyatida davlatning bolalar tarbiyasi ustidan nazorati, uning tug'ilgan dastlabki kunidanoq boshlangan. Bola tug'ilgandan so'ng otasi uni "oqsoqollar kengashi" hukmiga havola etgan. Bolaning jismoniy holati, sog'ligiga qarab uning keyingi taqdiri belgilangan.

Ko'pgina manbalarda keltirilishicha, nosog'lom bolalarni qoyadan tashlab halok etishgan. Yetti yoshgacha bolaning jismoniy tarbiyasi bilan oilada shug'ullanishgan, keyin «**agella**» deb ataluvchi davlat muassasasida 18 yoshga yetguncha tarbiyalanar edi. Ular «**pedonom**» rahbarligida jismoniy sog'lom bo'lish uchun turli mashqlar bilan chiniqtirililar, sovuqqa, ochlikka va chanqoqlikka chidashga, og'riqqa bardosh berishga o'rgatilar edi. Ta'limning asosiy qismini harbiy gimnastika mashqlari egallagan.

Spartada qiz bolalarning jismoniy chiniqishi va rivojlanishiga ham alohida e'tibor qaratilgan. Plutarx "qiz bolalar ham yigitlar kabi yugurish, kurash, disk va nayza uloqtirish mashqlarida ishtirok etardilar. Bu nafaqat o'zlarini balki tug'ilajak farzandlarining ham sog'lom va kuchli bo'lishini ta'minlardi. Bu mashqlar bilan chiniqqan qizlarning ko'z yorishlari ham oson kechardi", deb yozadi.

Ko'rinib turibdiki, Spartadagi tarbiya jarayonining asosini jismoniy mashg'ulotlar tashkil etib, aqliy tarbiyaga har bir kishining shaxsiy ishi sifatida qaralgan.

Afinada esa hayot, tartib, intizom, maktab tizimi va undagi ta'lim- tarbiya Spartanikidan butunlay farq qilar edi. Qullar xususiy mulk hisoblanar edi. Afinada miloddan ilgarigi V – IV asrlarda madaniyat barq urib o'sdi. Afinada bolalar dastlab 7 yoshdan 13 – 14 yoshgacha «**grammatist**» (savod o'rgatish ma'nosida), «**kifarist**» (grekcha musiqa o'qituvchisi ma'nosida) maktablarda tahsil olganlar. Bu maktablar xususiy bo'lib, o'qish pullik edi. Shuning uchun oddiy fuqarolarning bolalari bu maktablarda ta'lim ololmas edilar.

O'g'il bolalar 13 – 14 yoshga yetganlaridan keyin **palestra** («kurash maktabi») deb atalgan o'quv yurtiga o'tar edilar. Bu o'quv yurtida ular ikki-uch yil davomida jismoniy mashqlar bilan shug'ullanar edilar. Masalan, sakrash, yugurish, kurash tushish, disk va nayza irg'itish, suvda suzish kabilar o'rgatilardi. Palestrada o'qish tekin edi, shuning uchun ham yoshlarning ko'pchilik qismi palestrada o'qish bilan cheklanib qolar edi.

Yoshlarning badavlat oiladan bo'lgan qismi palestrani tugatgach **gimnaziya** (jismoniy, ijtimoiy tarbiya) kirar edi. Ularga falsafa, siyosat, adabiyot fanlari o'rgatilgan. Bu maktabni tugatgan yoshlar davlatni boshqarishda qatnashishlari mumkin edi. Nihoyat, Spartada bo'lgani kabi, Afinada ham 18 dan 20 yoshgacha bo'lgan yoshlar Efeblar qatoriga o'tib, harbiy xizmatga tayyorlanar va o'zlarini siyosiy bilimlarini oshirishni davom ettirar edilar.

1.4. Bolalar jismoniy tarbiya fanining rivojlanish usullari

Bolaning jismoniy tarbiyasiga alohida e'tibor bergan birinchilardan biri bu Sparta (Peloponnesdagi qadimgi yunon polisi).

Sparta jamiyatida bola tarbiyasi ustidan davlat nazorati bola hayotining

birinchi kunlaridan boshlangan. Bola tug'ilgandan so'ng, otasi uni Oqsoqollar Kengashiga olib bordi, u jismoniy sog'lig'ini baholab, keyingi taqdirini belgilab berdi. Agar bola sog'lom bo'lib chiqsa, u holda baxtli ota u bilan birga uyiga qaytib keldi va agar bo'lmasa, turli manbalarga ko'ra u qullikka yuborilgan yoki maxsus uylarda tarbiyalangan. Yangi tug'ilgan kasal spartaliklar tubsizlikka tashlanganligi haqida afsona bor edi.

Etti yoshga qadar oila bolani jismoniy tarbiya bilan shug'ullangan. Ushbu tarbiyaning ma'nosi yumshoq edi. Etti yoshidan boshlab barcha o'g'il bolalar jamoat uylariga jo'natildi. Ularning tarbiyasida asosiy o'rin juda qattiq bo'lgan, jismoniy rivojlanish egallagan. O'g'il bolalarni bardoshliroq qilish uchun ular juda kam ovqatlanishgan, ular yalangoyoq yurishgan va, qoida tariqasida, kiyimsiz yurishgan.

O'g'il bolalarning jismoniy tarbiyasi bilan bog'liq asosiy mashg'ulotlar ov qilish, turli xil marosim raqslari, shuningdek yugurish, sakrash, disk va nayza uloqtirish, kurash bo'yicha ko'plab musobaqalar edi.

Shuni ta'kidlash kerakki, Spartada ota-onalar doimiy ravishda yigitlar singari harbiy yurishlarda va janglarda qatnashgan qizlarning jismoniy rivojlanishi haqida qayg'urishgan. Plutarxning so'zlariga ko'ra, "qizlar ham yugurish, kurash, disk va nayza uloqtirish bilan shug'ullanar edilar, shunda ularning tanalari kuchli va baquvvat va ular tug'gan bolalar bir xil edi. Bunday mashqlar bilan qotib qolishgan, ular tug'ruq azobiga osonlikcha dosh berib, undan sog'lom chiqishlari mumkin edi".

Shunday qilib, Qadimgi Spartada jismoniy rivojlanish haqida qayg'urish nafaqat erkaklarga, balki ayollarga ham tegishli edi. Sparta ayollari o'zlarining avlodlari jasur, epchil va jasur odamlar ekanliklari bilan faxrlanishdi. Va buning sababini ular jismoniy barkamollikda ko'rdilar.

Aristotel (miloddan avvalgi 340 yil) tananing jismoniy va ruhiy holati o'rtasidagi bog'liqlik haqida yozgan. U g'azab, quvonch va xafagarchilik mushaklarning holatiga iz qoldirishini ta'kidladi. Harakatlar gigienasi, bolaning qattiqlashishi muhimligini ta'kidlab, u harakat hayot va jismoniy tarbiya aqliy tarbiyadan oldin turadi, deb hisoblardi. Uzoq muddatli jismoniy harakatsizlikka qaraganda hech narsa odamni susaytirmaydi yoki susaytirmaydi.

Qadimgi Yunoniston shaharlarida jismoniy tarbiya sinfiy xarakterga ega edi, ayniqsa Afinada. Antik davrning mashhur faylasufi Platon bu shaharda ta'limni quyidagicha ta'riflagan: «Ta'lim va ta'lim hayotning dastlabki yillaridan boshlanadi va hayotning oxirigacha davom etadi. Bolani citara chalishni o'rgatib, o'qituvchilar uni taniqli shoir va qo'shiq mualliflari ijodi bilan tanishtiradilar. Ular tanalarini jasur hayotga yaxshiroq moslashishlari uchun va gavda zaifligi tufayli urush paytida yoki boshqa biron bir holatda qo'rqqolikka ega bo'lmasliklari uchun bolalarni gimnastika o'qituvchisiga yuborishadi. Imkoniyati borlar, boylar shunday qilishadi.

Taniqli frantsuz mutafakkiri Jan Jak Russo (1712 – 1778) asarlarida jismoniy

tarbiya masalalariga ham muhim o‘rin berilgan. U jismoniy tarbiyani inson tug‘ilishining birinchi kunlaridan boshlashga chaqirdi. Jismoniy tarbiya asoslari, uning fikriga ko‘ra, bolalarning ochiq o‘yinlari va jismoniy mashqlar bo‘lishi kerak. Uning qarashlarida o‘sha davr uchun ayol jismoniy tarbiya olishi kerak degan o‘ta "fitna" g‘oyasi aks etgan. Russo qizlarning doimiy ravishda uyda, uyda, toza havodan mahrum bo‘lishiga qarshi bo‘lib, ularni tarbiyalashni taklif qildi, ularni ochiq o‘yinlarga jalb qildi, kundalik sayr qilishni tavsiya qildi. "Ular," deb yozgan u, "o‘ynashlari, sakrashlari, yugurishlari, qichqirishlari, bu ularning yuqori ruhiy yoshiga xosdir". Uning fikricha harakatning etishmasligi tanani ham, ruhni ham nogiron qildi.

Shveytsariyalik o‘qituvchi Johann Pestalozzi (1746 – 1827) jismoniy tarbiya bo‘yicha o‘ziga xos qarashlarga ega edi. U nazariyani ilgari surdi, unga ko‘ra inson o‘ziga xos ma‘lum qobiliyatlarga ega bo‘lib tug‘iladi. Ta‘lim maqsadi, uning fikriga ko‘ra, faqat ushbu qobiliyatlarni mashq qilish orqali rivojlantirishga qisqartirildi. Shu bilan birga, u hayoti davomida inson hech qanday moyillikni tug‘ilishda unga qo‘yilmagan bo‘lsa, egallay olmaydi, deb hisoblagan. Uning bu noto‘g‘ri tushunchasi odamni tarbiyalashda hayot amaliyotining rolini o‘ldirdi.

Yana bir utopik sotsialist – Charlz Fyuri (1772 – 1837) tarbiyasi haqidagi qarashlar ham muhim ahamiyat kasb etadi. Uning asarlarida mehnat jarayonida aqliy va jismoniy tarbiya kombinatsiyasi g‘oyasi aniq ta‘kidlangan. U "...ta‘lim maqsadi jismoniy va aqliy qobiliyatlarning har tomonlama rivojlanishini amalga oshirish, ularning barchasini, hattoki ko‘ngil ochishni ham samarali mehnatga tatbiq etishdir".

19-asrning barcha utopik sotsialistlari orasida ajoyib raqam. Robert Ouen (1771 – 1858). Buyuk utopik sotsialist insonning har tomonlama rivojlanishiga katta e‘tibor bergan. Kelajakdagi jamiyatni orzu qilgan Ouen "...jamiyatning asosiy vazifasi har doim barcha a‘zolarini eng yaxshi jismoniy, axloqiy va aqliy tarbiya bilan ta‘minlashdan iborat bo‘ladi" deb ishongan.

Jismoniy madaniyat olamida Evropaning milliy tizimlari - nemis, sokol, shved va boshqalar mavjud edi.

XX asrning so‘nggi yillarida umuminsoniy madaniyatning milliy jismoniy tarbiya tizimlariga kirib borishi kuzatildi, bu ularning o‘zaro boyishining tabiiy aksidir.

Jahon sporti va jismoniy tarbiyasining rivojlanishi anik ifodalangan ikki asosiy yunalishga ega.

Birinchi yunalish – barcha mamlakat va kit‘alarda egallab olinayotgan sportning klassik turlarini xar tomonlama rivojlantirish va yoyish xamda Olimpiya uyinlarida rasm bulayotgan sport turlarini eng kup tarkatishdan iboratdir.

Ikkinchi yunalish – millatni soglomlashtirishda jismoniy tarbiya va sportning milliy turlaridan yanada kuprok foydalanishdir. Jismoniy tarbiya va sportning bu

turlari muvaffakiyatli yashamokda va yoshlarga ma'kul kelmokda, xatto klassik turlar bilan rakobatlashmokda.

Nima uchun chet ellarda sport rivojiga bunchalik e'tibor berilishini mana hunday nazariy muxokama va ishlab chikarish jismoniy tarbiyasining iktisodiy samaradorligi bilan tushuntirish lozim buladi. Sportning uziga xos yana bir ajoyib tomoni shuki, sport u yoki bu ijtimoiy tuzumning afzalligini deyarli xar kuni yuz millionlab odamlarda juda kurgazmali tarzda, ya'ni, mexnatkashning salomatligida, umrbokiyligida, tula-tukis xayotida namoyon kiladi.

Sport inshootlari kurulishi xam keyingi yillarda birmuncha usdi. Birok korxona egallari ommaviy jismoniy tarbiyani ikkinchi urinda koldirib, eng kup tomoshabinlarni uziga jalb etuvchi sport turlariga mablag' sarflamoqdalar.

1.5. Jismoniy tarbiya tizimida ta'lim- tarbiya berish tamoyillari va ta'lim metodlari va usullari

Jismoniy tarbiya tamoyillari shaxsni har tomonlama komil inson qilib rivojlantirishga bolalarda jismoniy qobiliyatni, harakat malakalari va ko'nikmalarini rivojlantirishga yordam beradigan, bola shaxsini tarbiyalashni birgalikda va har tomonlama tarbiyalashni amalga oshirishga mujassam holda yondashishni ko'zda tutadi. Jismoniy tarbiya tizimidagi bunday yondashuv bolalarning o'ziga xos xususiyatlari, yosh rivojlanish bosqichlari xususiyatlari, hayotning u yoki bu davrida asosiy faoliyat sifatida tanlanadigan jismoniy tarbiya faoliyati turlari xususiyatlariga ham bog'liq bo'ladi. Jismoniy tarbiyaning umumiy tamoyillariga quyidagilar kiradi:

Jismoniy tarbiya va sportning hayot bilan bog'liqlik tamoyili.

Maktabgacha tarbiya yoshidagi muassasa bolalarini tegishli dastur asosida jismoniy va sport mashqlariga, o'yinlarga o'rgatib, ulardagi bu qiziqish qo'llab-quvvatlab turiladi. Ta'limning maqsadi bolalarda maktabga o'tish va kelajakda jismoniy tarbiyadan meyoriy ko'rsatkichlar majmuasi talablarini muvaffaqiyatli o'zlashtirish uchun jismoniy tayyorgarlik hosil qilishdan iboratdir, shu asosda bolalarda O'zbekistonning mashxur sportchilari, ularning vatanparvarligi, ishchanligi, jasurligi, bardoshlilik, mahorati, do'st-birodarligi va o'zaro yordam kabi xislatlariga hurmat hissi tarbiyalanadi.

Sog'lomlashtirishga yo'nalgan tamoyilining mohiyati bolalar sog'ligini mustahkamlash vazifalarini bajarishda namoyon bo'ladi. Shuning uchun jismoniy mashqlarni tanlashda bola organizmini har tomonlama sog'lomlashtirishga intilish, uning jismoniy sifatlarini hissiy- ijobiy holat, hayotdagi xushchaqchaq kayfiyat bilan yaxlitlikda rivojlantirish ham ko'zda tutiladi. Jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini rejalashtirishda salomatlikni mustahkamlash qonuniyatlari hisobga olingan jismoniy yuklama albatta idora qilinadi. Bu ish tarbiyachi, vrach va

mudiraning muntazam vrach pedagoglik nazorati ostida amalga oshiriladi.

Bolalarga jismoniy ta'lim va tarbiya berish jarayonida quyidagi didaktik-ta'limiy tamoyillar qo'llaniladi:

- tizimlilik va izchillik,
- onglilik, mustaqillik va ijodiy faollik,
- ta'limning ko'rgazmali og'zaki va amaliy usullarini birga qo'shib olib borish;
- tushunarlilik va individuallashtirish tamoyili;
- ta'limning frontal, gruh va yakka tarzidagi shakllarini birligi;
- talablarni tobora oshirib borish tamoyili.

Tizimlilik va izchillik tamoyili. Jismoniy tarbiya maqsadlarida foydalaniladigan tadbirlarning (kun tartibi, chiniqish, harakat ko'nikmalarining shakllanishi) tizimlilik butun maktabgacha tarbiya davri davomidagi jismoniy tarbiya jarayonining uzluksizligi, muntazamligi, rejalashtirilganligidan, yuklama va dam olishning majburiy almashinib turishi asosidagi jismoniy tarbiya mashg'ulotlarining aniq izchilligidan, mashg'ulotlarning izchilligi, ketmaketligi, mazmunan o'zaro aloqadorligidan iboratdir. Har kuni muayyan bir vaqtda o'z xarakteriga ko'ra turli jismoniy mashqlarni (ertalabki gimnastika, jismoniy tarbiya mashg'ulotlari, sayr paytidagi harakat faoliyati...) tizimli tarzda muntazam bajarish, chiniqtirish tadbirlari bolalarni belgilangan sog'lomlashtirish-tarbiyalash tartibiga o'rgatadi. Jismoniy tarbiya hosil qilinayotgan harakat ko'nikmalarining takrorlanishini talab etadi. Faqat ko'p marta takrorlangandagina harakatlar shakllanadi.

Onglilik, faollik va mustaqillik tamoyillari bolaning o'z faoliyatiga ongli va faol munosabatda bo'lishga tayanishni ko'zda tutadi, u yoki bu maqsadni amalga oshirish uchun nimani qanday bajarish kerakligini aniq tasavvur qilish lozim. Bolaning mustaqil faol faoliyati berilgan vazifaga bo'lgan qiziqishga, uni ongli idrok etishga, vazifa maqsadini amalga oshirish yo'llarini tushunishga bog'liq bo'ladi.

Ta'limning ko'rgazmali, og'zaki va amaliy usullarini birgalikda qo'shib olib borish tamoyili. Bilish faoliyati – hissiy bilish jarayonlarini amaliyot bilan birligidir. Harakatlarga o'rgatish jarayonida bilishning bu ajralmas qismlari o'zaro aloqadorlikda bo'ladi. Biroq qo'yilgan vazifaga qarab ularning izchilligi har-xil bo'ladi: bolalarni harakatga o'rgatish ko'rsatib tushuntirish; tarbiyachining mashqni og'zaki tushuntirishi va uning bolalar tomonidan harakatda bajarilishi bilan boshlanishi mumkin.

Yangi harakatlarni o'rganishda ko'rgazmalilik tamoyili harakatlarni tarbiyachi tomonidan juda aniq qilib ko'rsatish orqali amalga oshiriladi. Ko'rgazmalilik onglilik bilan chambarchas bog'liqdir: og'zaki berilgan topshiriq

kishi tomonidan tushunib olinadi, harakatni qaytadan bajarish bilan amalda sinaladi. Bunda sezgilar, ayniqsa harakat sezgilari muhim rol o'ynaydi. Bundan tashqari ko'rgazmalilik bilan obrazli so'zning o'zaro aloqadorligi katta ahamiyatga ega bo'ladi.

Tushunarliklik va bolalarga yakka yondashish tamoyili bolaning yosh xususiyatlar imkoniyatlarini hisobga olishni, hamda shu bilan bog'liq ravishda uning kuchiga yarashga opshiriqlar belgilashni ko'zda tutadi. Tushunarliklikni asosiy shartlaridan biri izchillik va jismoniy mashqlarni tobora murakkablashtirib borish hisoblanadi. Bola imkoniyatlari muayyan birlikdagi omillar bilan belgilanadi: jismoniy tayyorlanganlik meyorlari bo'yicha sinash, vrach tekshiruvi, bevosita pedagogik kuzatish.

Yakka yondashuv bolaning o'ziga xos funktsional imkoniyatlarini hisobga oladigan alohida ta'sirlarni ko'zda tutadi (harakatlarni o'zlashtirish turlicha kechadi, organizm jismoniy yuklamani turlicha qabul qiladi, moslashish dinamikasi ham turlicha) Yakka yondashuvning maqsadi tug'ma fazilatlarni rivojlantirish, yangi ijobiy sifatlarni, qobiliyatlarni tarbiyalash, zarurat bo'lganda nerv tizimining tipologik xususiyatlarini maqsadga muvofiq tarzda o'zgartirishdan iboratdir.

Ta'limning frontal, gruh va yakka tartibdagi usullarini birligi tamoyili.

U tamoyil ta'limning turli usullari ko'llanilgandagi uyushqoqlikni ko'zda tutadi: frontal usul qo'yilgan vazimoduli bir vaqtda, ongli va ahil ravishda bajarishni talab etadi; gruh usuli mas'ul, mustaqil va o'zaro yordamni rag'batlantirishni talab etadi; yakka yondashuv usuli tarbiyachining ba'zi bolalarga zarur yordam berishi va ancha

tayyorgarligi bor boshqa bolalarga nisbatan talabchanlikni oshirishda ifodalanadigan rahbarligini talab etadi. Bu usullardan birgalikda foydalanish, tarbiyaviy vazifalarini samarali bajarishga xizmat qiladi.

Tinglovchilarni asta-sekin oshirib borish tamoyili. Bu tamoyilning sharti bola oldiga birmuncha qiyin vazifalar qo'yish va bajartirish hamda yuklama ko'lamini va intensivligini asta-sekin oshirib borishdan iboratdir. Mashqlarni yangilash jarayonida harakat malaka va ko'nikmalarining hajmi kengayadi va boyidi. Harakat faoliyati shakllarini murakkablashtirish bilan birga bolaning kuchiga yarasha beriladigan jismoniy yuklama asta-sekin oshib boradi. Bu jismoniy fazilatlarning rivojlanish qonuniyatlari nisbatan bolaning kuchi, chidamliligi, tezkorligi bilan belgilanadi. Ko'rib o'tilgan barcha tamoyillar o'z mazmuniga ko'ra o'zaro bir-biri bilan chambarchas bog'liqdir. Ularning barchasi o'zida yagona va faqat shartli ravishda alohida holda qaraladigan bir jarayonning muayyan jihatlarini va qonuniyatlarini aks ettiradi.

1.6. Jismoniy tarbiya vazifalari va vositalari

Maktabgacha tarbiya muassasalarida jismoniy tarbiyaning

quyidagi vazifalari mavjuddir.

1. Sog'lomlashtirish vazifalari.
2. Ta'limiy vazifalar.
3. Tarbiyaviy vazifalar.

Sog'lomlashtirish vazifalari hayotni saqlash va sog'liqni mustahkamlash, jismoniy rivojlanishni yaxshilash, organizm funktsiyalarini takomillashtirish, chiniqish yo'li bilan uning turli kasalliklarga nisbatan himoyalaniş xususiyatlarini va chidamliligini, tashqi muhitning noqulay sharoitlariga (suv va havoning past va yuqori temperaturasi, quyosh nurining ta'siri) bo'lgan qarshiligini oshirish. Bundan tashqari bolalarning umumiy ish qobiliyatini oshirish ham muhimdir. Bola organizmi rivojlanishi xususiyatlarini hisobga olgan holda sog'lomlashtirish vazifalari quyidagilardir:

- suyaklarning to'g'ri va o'z vaqtida qotishiga, umurtqa egiklarining shakllanishiga, tovon ravoqlarining rivojlanishiga, bo'g'im- bog'lam apparatining mustahkamlanishiga yordam berish;
- tana qismlarining (proportsiyalar) to'g'ri nisbatda rivojlanishiga, suyaklar o'sishi va massasini bir tartibga solishga yordam berish;
- termoregulyatsiya funktsiyasining to'g'ri rivojlanishiga ko'mak- lashish; - markaziy nerv sistemasining faoliyatini takomillashtirish, qo'zg'alish va tormozlanish, ularning harakatchanligi jarayonlarining muqobilligiga, shuningdek harakat analizatori, sezgi organlarining takomillashuviga yordam berish.

Ta'limiy vazifalar maktabgacha tarbiya yoshidagi bolalarni jismoniy tarbiyalash jarayonida quyidagi ta'limiy vazifalar hal etiladi:

- harakat ko'nikma va malakalarini shakllantirish;
- jismoniy sifatlar (chaqqonlik, tezkorlik, egiluvchanlik, muvozanat, ko'z bilan chamalash, kuchlilik, chidamlilikni o'stirish; to'g'ri qaddi-qomat, gigiena ko'nikmalarini tarbiyalash;
- jismoniy tarbiya haqidagi bilimlarni o'zlashtirish. Bolalar nerv tizimining plastikligi tufayli ularda harakat ko'nikmalari nisbatan engil shakllanadi. Ularning ko'pchiligidan (emaklash, yurish, yugurish, chang'ida yurish, velosipedda sayr qilish...) kundalik harakat vositasi sifatida foydalanadilar.

Maktabgacha tarbiya yoshidagi bolalarda saflanish, umumrivojlantiruvchi mashqlar, asosiy harakatlar, sport mashqlarini bajarish ko'nikmalarini shakllantirish lozim. Bundan tashqari, bolalarni sport o'yinlariga (badminton, stol tennisi) va sport o'yinlari elementlari (basketbol, xokkey, futbol, voleybol) ni bajarishga o'rgatish zarur. Maktabgacha tarbiya yoshidagi bolalarni o'tirgan, turgan holatda va yurganda qaddi-qomatni to'g'ri tutish ko'nikmalariga o'rgatish muhim. Bu yoshda shaxsiy va ijtimoiy gigienaning boshlang'ich ko'nikmalari (qo'l yuvish, kiyim-

kechak, poyabzalni yaxshi tutish, o'yinchoqlar, xonalarni...ozoda tutish ko'nikmalarini singdirish muhimdir. Bu yoshdagi bolalarga mashg'ulotlarning foydasi haqidagi jismoniy mashqlarning ahamiyati va texnikasi, ularni o'tkazish metodikasi haqidagi, harakatli o'yinlar haqidagi jismoniy tarbiyaga oid bilimlarni berish muhimdir. Bolalar gavda qismlarining nomini, harakat yo'nalishi (yuqoriga, pastga, oldinga, orqaga, o'ngga, chapga, to'la aylanish...), jismoniy jihozlarning nomi va qay maqsadda ishlatilishi, ularni saqlash va tutish, kiyim-kechak va poyabzalga qarash qoidasini bilishlari lozim. Olingan bilimlar bolalarga jismoniy mashqlar bilan juda to'g'ri shug'ullanish va jismoniy tarbiya vositalaridan mustaqil foydalanish imkonini beradi [3].

Tarbiyaviy vazifalar jismoniy tarbiya jarayonida bolalarda kun tartibiga rioya qilish, jismoniy mashqlar bilan har kuni shug'ullanish ehtiyojini hosil qilish bu mashqlar bilan maktabgacha tarbiya muassasalarida va oilada mustaqil shug'ullanish malakalarini rivojlantirish, ularni o'z tengdoshlari va kichik yoshdagi bolalar bilan o'tkazish. Jismoniy tarbiya jarayonida axloqiy, aqliy, estetik va mehnat tarbiyasini amalga oshirishning katta imkoniyatlari mavjud. Jismoniy mashqlarni bajarishda xarakterning ijobiy xususiyatlari (uyushganlik, intizomlilik, kamtarlik, ko'ngilchanlik...) va axloqiy fazilat (halollik, o'rtoqlik hissi, o'zaro yordam, topshiriqni ma'suliyat bilan bajarish) larni tarbiyalash, irodaviy fazilatlar (botirlik, qat'iylik, o'z kuchiga ishonch, chidamlilik) ni namoyon qilish uchun sharoit yaratadi. Jismoniy tarbiya bolalarning aqliy o'sishiga yordam beradi, chunki nerv tizimi va boshqa organ hamda tizimlarning normal faoliyati uchun qulay sharoit yaratiladi, bu esa yaxshiroq idrok etish va eslab qolishga yordam beradi. Bolalarda barcha psixik jarayonlar (idrok, tafakkur, xotira, xayol...) shuningdek tafakkur operatsiyalari (kuzatish, taqqoslash, analiz, sintez, umumlashtirish...) rivojlanadi. Bolalarda ijobiy emotsiyalar, tetik, xushchaqchaq kayfiyatni tarbiyalash juda muhimdir, chunki ijobiy emotsiyalar barcha organlar va organizm tizimlarini ishiga yaxshi ta'sir qiladi. Jismoniy tarbiya estetik tarbiyani amalga oshirish uchun qulaylik yaratadi.

Jismoniy mashqlarni bajarish jarayonida estetik zavqni xis qilish va idrok etish, go'zallikni, haraklarning ifodaliligini, qaddiqomatning nafisligini, kiyim-bosh, sport jihozlari, tevarak- atrofning go'zalligini tushunish va to'g'ri baholay olish qobiliyatini rivojlantirish; estetik jihatdan ma'qul xulqqa intilishni, faoliyat, so'z va xatti-xarakatda qo'polikka murosasiz bo'lishni tarbiyalash lozim.

Jismoniy tarbiya jarayonida mehnat tarbiyasi ham amalga oshiriladi.

Jismoniy tarbiya vositalarining umumiy tasnifi.

Maktabgacha tarbiya yoshidagi bolalarning jismoniy tarbiyasi oldiga qo'yilgan vazifalarni hal etish maqsadida turli vositalar:

1. Gigienik omillar.
2. Tabiatning tabiiy kuchlari (quyosh, havo, suv)
3. Jismoniy mashqlar.
4. Xilma-xil faoliyat turlari.
5. Uqalash (massaj)

Gigienik omillarga:

- a) mashg'ulotlar rejimi;
- b) dam olish;
- v) ovqatlanish;
- g) uyqu;
- d) kiyim bosh, poyabzal;
- e) jismoniy jihozlar, xonalar, maydonchalar... kiradi.

Ular jismoniy mashqlarning shug'ullanuvchilar organizmiga ta'siri samaradorligini oshiradi. Gigienik omillari barcha organ va tizimlarning yaxshi ishlashiga yordam beradi. Masalan, muntazam sifatli ovqatlanish ovqat hazm qilish organining faoliyatiga ijobiy ta'sir qiladi va boshqa organlarga zaruriy oziq moddalarning o'z vaqtida etib borishini ta'minlaydi, bolaning rivojlanishi va o'sishiga yordam beradi. To'laqonli uyqo' nerv tizimiga dam beradi va uning ish qobiliyatini oshiradi. Xonalar, jismoniy jihozlar, atribut, o'yinchoqlar, bolalar kiyimlari va poyabzalining tozaligi kasalliklarning oldini oladi. Xonalarni to'g'ri yoritish ko'z kasalliklari (shabko'rlik va boshqalar) ning sodir bo'lishiga yo'l qo'ymaydi. Kun tartibiga qat'iy rioya qilish uyushqoqlikka, intizomlilikka o'rgatadi.

Tabiatning tabiiy kuchlari – Tabiatning tabiiy kuchlariga quyosh, havo, suv kiradi, ular jismoniy mashqlarning organizmga ta'sirini kuchaytiradi va kishi ish qobiliyatini oshiradi. Quyoshli, ochiq havoda yoki suvda (suzish) bajariladigan mashqlar jarayonida ijobiy emotsiyalar paydo bo'ladi (ko'proq kislorod yutiladi, modda almashuvi kuchayadi...)Quyosh, havo, suv organizmni chiniqtirishga, uni yuqori va past temperaturaga moslashuv qobiliyatini oshirishga yordam beradi. Bular natijasida issiqlikni idora qiluvchi apparat harakatga keladi,ya'ni kishi organizmi turli xil meteorologik omillarning o'zgarishiga o'z vaqtida javob bera oladigan darajaga keladi. Quyosh nuri teri ostida D vitaminining saqlanishiga xizmat qiladi, turli mikroblarni o'ldiradi va bolalarni kasalliklardan (raxit...) saqlaydi.

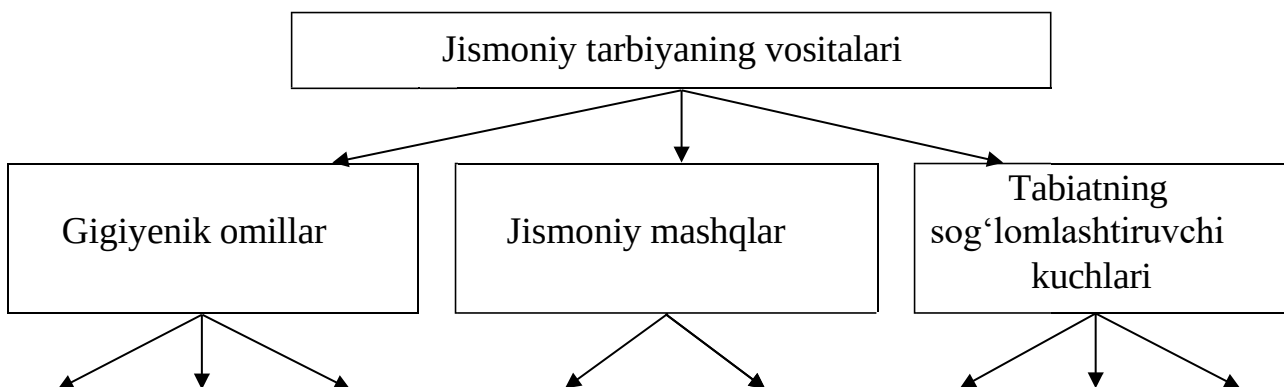
Jismoniy mashqlar – Jismoniy mashqlar jismoniy tarbiyaning kishiga har tomonlama ta'sir etuvchi asosiy o'ziga xos shaklidir. Ulardan jismoniy tarbiyaning

sogʻlomlashtirish, taʼlimiy va tarbiyaviy vazifalarini hal etishda foydalaniladi: aqliy, axloqiy, estetik va mehnat tarbiyasini amalga oshirishga xizmat qiladi.

Raqs mashqlari – organizmning barcha tizimlariga taʼsir qiladi, jismoniy fazilatlarni rivojlantiradi, harakatlar nafis, erkin ifodaliboʻla boradi, ijobiy xislar paydo qiladi, toʻgʻri qad-qomatni shakllanishiga yordam beradi. Shuning uchun raqs va oʻyin elementlari (galop, oyoqlarni yonma-yon qoʻyish kabilar) jismoniy tarbiya vositalari sifatida foydalaniladi.

Xilma-xil faoliyat turlari – Xilma-xil faoliyat turlari (mehnat, rasm, chizish, narsa yasash...)ga kiruvchi harakatlar agar qomatni toʻgʻri tutishga rioya qilinsa, shuningdek jismoniy yuklamalar bolalarning yosh va individual xususiyatlari, sogʻligʻining ahvoli, jismoniy rivojlanishi va tayyorlanganligini hisobga olgan holda berilsagina bola organizmiga ijobiy taʼsir etish mumkin.

Uqalash (massaj) – silash, surtish, uqalash, shapatilash, titratish teriga taʼsir qilib, bolaning butun organizmiga taʼsir etadi. Massaj qon tomiri tizimiga ham taʼsir qiladi. Terida nerv uchlari taʼsirlariga javob tariqasida tomir reflekslari yuzaga keladi, kapilyarlar kengayadi qon aylanishi kuchayadi, issiqlik chiqarish ortadi. Massaj organizmni issiq havodan qizib ketishidan saqlaydi. Massaj taʼsirida yogʻ va ter bezlarining sektor funktsiyasi yaxshilanadi, mushaklarda oksidlanish- qaytarilish jarayoni va ularning qisqarish qobiliyati ortadi. Massaj limfa tizimiga taʼsir qilib, suyuqlik oqimini tezlashtiradi. Turli yosh bosqichlarida koʻrsatib oʻtilgan vazifalarni amalga oshirishning samaradorligi asosiy va qoʻshimcha vositalarni toʻgʻri qoʻshib olib borgan taqdirdagina oshadi. Chunonchi, bolaning dastlabki 3 oyligida gigiena omillari, tabiatning tabiiy kuchlari katta ahamiyatga ega boʻladi. Yosh orta borgan sari gigienik omillar, tabiatning tabiiy kuchlarining roli kamaymaydi, biroq uyqu, ovqatlanish va boshqalarga kamroq vaqt sarflanadi va birmuncha murakkab jismoniy mashqlardan foydalanish uchun zamin yaratiladi (4-jadval).



Kun tartibi	Ovqatlanish	Shaxsiy va jamoa gigienasi	Jismoniy mashqlarning mazmuni	Jismoniy mashqlarning shakli	Quyosh	Havo	Suv
-------------	-------------	-------------------------------	-------------------------------------	---------------------------------	--------	------	-----

4-jadval. Jismoniy tarbiyaning vositalari.

Xulosa qilsak jismoniy tarbiya vositalari faqat mexanika qonunlariga tayanish bilan cheklanmay, harakatni materiyaning eng yuqori shakllariga, ulardan biri bo‘lmish biologik qonuniyatlariga ham tayanishga to‘g‘ri keladi.

1.7. Jismoniy mashqlarning xarakteristikasi. Jismoniy mashqlarning paydo bo‘lishi

Jismoniy mashqlarning kelib chiqishi uzoq o‘tmishga borib taqaladi. Ular insonning hayotiy instinktlari va oziq-ovqat, yashash joyi, iliqlik, tug‘ilish, harakatlanish va hokazolarga bo‘lgan ehtiyojlarini qondirish bilan bevosita bog‘liq edi.

Inson rivojlanishi bilan uning harakatlari ham yaxshilandi. Jismoniy mashqlar paydo bo‘lishida ish, ov va hatto urushlar muhim rol o‘ynadi. Tirik qolish uchun odam psixofizik fazilatlarini: tezligi, kuchi, egiluvchanligi, chidamliligi, epchiligini yaxshilashi kerak edi.

Ov va boshqa hayotiy faoliyat mahorat, muayyan harakatlarni bajarish qobiliyatini talab qildi. Ovga borishdan oldin, kishi toshda yoki tuproqda ov qilishi kerak bo‘lgan hayvonni tasvirlaydi. U tasvirni kamon bilan urdi yoki otdi. Bu mashg‘ulotning bir turi edi, buning natijasida u irodali munosabat va kerakli ko‘nikmalarni egalladi.

Inson doimo harakatga, vosita faoliyatini optimallashtirishga intilgan. Sirli, noma’lum tabiat hodisalaridan qo‘rqish turli diniy marosimlarning paydo bo‘lishiga hissa qo‘shdi, ularga sig‘inadigan raqslar, raqslar, o‘yinlar qo‘shildi.

Ko‘plab ibtidoiy xalqlarda o‘ziga xos pedagogik yo‘naltirilgan marosim bor edi – bu yigit yoki qizning erkaklar va ayollar yoshiga o‘tishi bilan bog‘liq bo‘lgan boshlash (boshlash) marosimi. Boshlang‘ichga tayyorgarlik ko‘rish, yoshlar o‘qitilgan, mo‘tadil, ovda qatnashgan va qat’iy intizomga rioya qilgan.

Shunday qilib, jismoniy mashqlarning paydo bo‘lishiga ish jarayonlari, ov qilish, diniy marosimlar, tashabbuslar va boshqa ko‘plab voqealar va jarayonlar yordam berdi.

Jismoniy mashqlarning rivojlanishi va yaratilishi to'xtamaydi. Hozirgi vaqtda bolaning harakat faoliyatini rivojlantirish uchun uning keyingi jismoniy rivojlanishiga qaratilgan yangi tizimlar yaratilmoqda.

Jismoniy mashqlar ta'rifi

Jismoniy mashqlar jismoniy tarbiyaning asosiy vositasidir. Ular sog'lomlashtirish va tarbiyalash vazifalarini, bola shaxsini har tomonlama rivojlantirishni kompleks hal qilishda foydalaniladi.

Jismoniy mashqlar bu tananing psixofizik holatini oldini olish va tuzatishning nihoyatda samarali vositasidir.

Jismoniy tarbiya nazariyasi va amaliyotidagi "mashq" atamasi ikki ma'noga ega. Ular jismoniy tarbiya vositasi sifatida rivojlangan harakat harakatlar turlarini, shuningdek, uslubiy printsiplarga muvofiq ravishda tashkil etilgan harakatlarni takroriy takrorlash jarayonini belgilaydilar. Ushbu tushunchalar o'zaro bog'liq bo'lsa-da, ular orasida farqlar ham mavjud. Birinchi holda, ular jismoniy tarbiya jarayonida bolaning jismoniy holatiga qanday ta'sir qilishlari haqida gaplashamiz; ikkinchisida – bu qanday, qanday usullar bilan amalga oshiriladi. Ushbu ma'nolarni aniq ajratish uchun terminologik aniqlik kiritish kerak: birinchi holda "jismoniy mashqlar", ikkinchisida "mashq qilish usuli (yoki texnikasi)" atamalarini qo'llash maqsadga muvofiqdir.

Bola tomonidan amalga oshiriladigan vosita harakatlari xilma-xil: ular mehnat, modellashtirish, rasm chizish, musiqa asboblari o'ynash, o'yin faoliyati va boshqalar. Uning harakatlarining yaxlitligi, ajralmas harakatlarga birlashtirilganligi, hayotga faol munosabatda bo'lishida namoyon bo'ladi. "Miya faoliyatining barcha tashqi ko'rinishlarining cheksiz xilma-xilligi, – deb yozgan I.M.Sechenov, – nihoyat faqat bitta hodisaga – mushaklarning harakatlanishiga aylandi".

Dvigatel harakatlar bolaning harakatga bo'lgan ehtiyojini qondirishga yordam beradi va shu bilan birga uni rivojlantiradi.

Jismoniy mashqlar texnikasi

Harakat vazifalari maqsadga muvofiq sodda hal etilishiga yordam beradigan harakat faoliyatining usullari jismoniy mashqlar texnikasi deyiladi. Masalan: "oyoqni bukib" sakrash usuli bilan, yugurib kelib uzunlikka sakrash.

a) Texnika tushunchasi – bu harakatlarning tashqi shaklidir. Jismoniy mashqlar texnikasi beto'xtov o'zgaradi va takomillashadi.

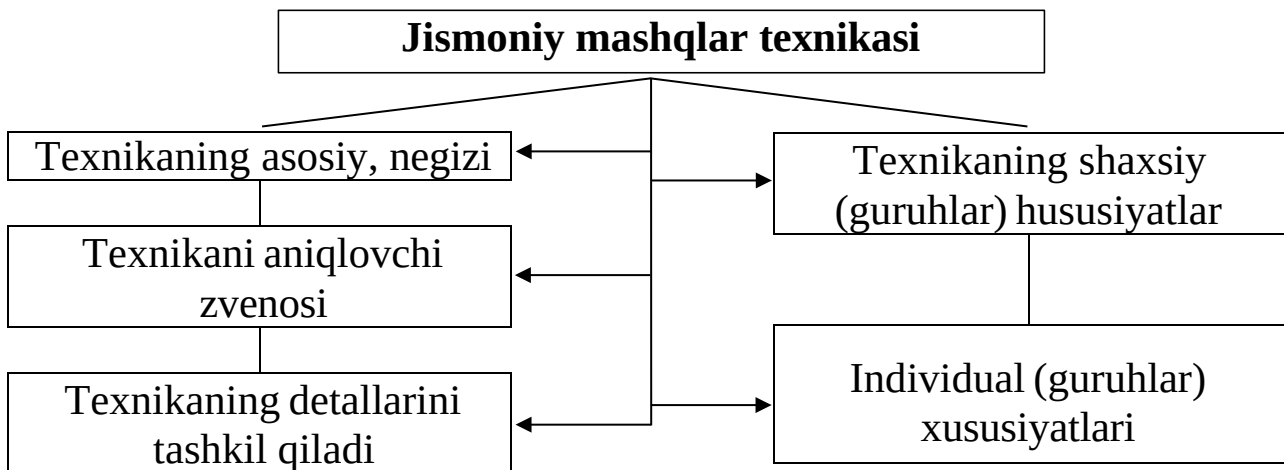
Jismoniy mashqlar texnikasi, texnikaning asosi, aniklovchi zvenosi va detallarini o'z ichiga qamrab oladi (5-jadval).

b) Texnikaning asosi, negizi – bu harakat vazifalarini aniq ratsional yo'l bilan hal qilish uchun kerakli harakatlarning yig'indisidir. Masalan: volleybolda xujumkor

urush-tananing ketma-ketlik harakati; yugurib kelib uzunlika sakrash – yugurish; depsinish; uchish va qo‘nish fazasi elementlaridan iborat.

v) Texnikaning aniqlovchi zvenosi – bu ushbu harakat asosiy mexanizmining eng muhim va hal qiluvchi qismidir.

g) Texnik detallari – harakatning asosiy mexanizmiga xalaqit bermaydigan, uning ikkinchi darajali xususiyatidir. Bu sportchining individual xususiyatiga bog‘liq. Masalan: uch sakrashda uchish fazalarining o‘ziga xos munosabati: Texnika – harakat faoliyatini bajarishning umumliroq usulidir. Ular:



5-jadval. Jismoniy mashqlar texnikasi.

Jismoniy mashqlar shakllantirishni takomillashtirish jarayonida harakat faoliyatlarini ijro etishda samarador usullarini izlaydilar. Bunda eng asosi jismoniy mashqlar texnikasiga tegishli va ta'minlaydigan qonuniyatlarni anglash lozim.

Tana qismi yoki buyumni o'tish yo'lini troektoriya yo'nalish deb ataladi. Troektoriya shakl, yo'nalish va amplitudalar mavjud.

A) Shakli bo'yicha hamma harakatlar to'g'ri chiziqli va egri chiziqli yo'nalishda bo'ladi. Boksda va qilichvozlikda to'g'ri chiziqli harakatlarni uchratish mumkin. Qolgan hamma mashg'ulotlarda, sport turlarida faqat egri chiziqli harakatlarni ko'rish mumkin. Harakat vazifalari muvaffaqiyatli bajarish uchun, buyum yoki tana harakati.

B) yo'nalishi katta ahamiyatga ega, hamda ayrim muskullarning rivojlanishiga jismoniy mashqlarning ta'sirchanligi kattadir.

II BOB. MAKTABGACHA TA'LIM YOSHIDAGI BOLALAR RIVOJLANISHINING O'ZIGA XOS XUSUSIYATLARI

2.1. Maktabgacha ta'lim yoshdagi bolalar rivojlanishining o'ziga xos xususiyatlari

Sog'likning barcha asoslari ikki davrda: intrauterin va maktabgacha va psixologik va fiziologik davrlarda o'rnatiladi. Maktabgacha yoshdagi bolalarning jismoniy rivojlanishi masalasi bugungi kunda juda dolzarb bo'lib, aksariyat otalarni tashvishga solmoqda. Zamonaviy dunyoda sport modaga aylanganiga qaramay, ko'pchilik to'g'ri ovqatlanishni ta'qib qilsa ham, sog'lig'iga ehtiyotkorlik bilan g'amxo'rlik qilishadi.

Ammo yaqinda bolalar bog'chalarida ham, oilalarda ham bolalarning intellektual rivojlanishiga katta e'tibor berilmoqda va jismoniy qobiliyatlarni rivojlantirish negadir orqada qolmoqda. Va bu mutlaqo asossizdir, chunki jismoniy rivojlanishning yuqori darajasi bolaning psixologik rivojlanishiga foydali ta'sir ko'rsatadi. Siz yoshga to'g'ri tanlangan jismoniy tarbiya yordamida jismoniy faoliyatni diversifikatsiya qilishingiz mumkin. Dinamik ravishda harakatlanib, bolada qiyinchiliklarni engish irodasi, qat'iyatlilik rivojlanadi, mustaqil bo'lishga o'rganadi, atrofdagi dunyoni o'rganadi. Hayot o'zining afzalliklarini beradi, ammo shakllanmagan bolaning tanasi uchun bu noqulay muhit. Toza havoning etishmasligi, atrof-muhit muammolari va kam jismoniy faollik turli xil kasalliklarning rivojlanishiga sabab bo'ladi [7].

Jismoniy mashg'ulotlarga katta e'tibor berish kerak, ular asabiy taranglikni bartaraf etishga yordam beradi, shuningdek, bola psixikasini muvozanatli va uyg'un holda ishlashiga yordam beradi. Erta va maktabgacha yoshdagi bolalarni rivojlanish davrida ularning salomatligi, chidamliligi va mehnat qobiliyati shakllanadi. Bu yosh tanani chiniqtirish, zarur vosita ko'nikmalarini o'zlashtirish uchun qulaydir.

Maktabgacha yoshdagi bolalarning rivojlanish bosqichlari yosh bolalarnikidan sezilarli darajada farq qiladi. Birinchi yillarda tana tez o'sadi, bir tekis o'sadi va o'sish va tana massasi intensiv ravishda ko'payadi. Maktabgacha yoshda sog'liq va to'liq jismoniy rivojlanishning poydevori qo'yiladi. Eng umumiy ma'noda, maktabgacha yoshdagi bolaning jismoniy rivojlanishi individual hayot davomida uning tanasining tabiiy morfologik va funktsional xususiyatlarini o'zgartirish jarayoni deb ataladi. Jismoniy rivojlanishning tashqi miqdoriy ko'rsatkichlari, masalan, fazoviy o'lchamlari va tana vaznining o'zgarishi, ammo sifat jihatidan jismoniy rivojlanish, avvalo, davrlar va bosqichlar bo'yicha organizmning funktsional imkoniyatlarining sezilarli o'zgarishi bilan tavsiflanadi.

individual jismoniy sifatlari va jismoniy ishlashning umumiy darajasidagi o'zgarishlarda ifodalangan uning yoshga bog'liq rivojlanishining. 3 – 4 yoshgacha bo'lgan maktabgacha yoshdagi bolalar katta mushak guruhlarini o'z ichiga olgan harakatlarning etarli darajada muvofiqlashtirilmaganligi bilan yuqori motorli faollikka ega. Ushbu davrda bir xil holatni uzoq vaqt saqlab qolish va bir xil turdagi harakatlarni bajarish bilan kuchaygan charchoq qayd etiladi [7].

O'pka to'qimalarining tuzilishi hali to'liq rivojlanmagan; burun yo'llari, traxeya va bronxlar nisbatan tor, bu havo o'pkaga kirishini biroz qiyinlashtiradi; qovurg'alar biroz moyil, diafragma baland joylashgan va shuning uchun nafas harakatlari amplitudasi kichikdir. Bola kattalarga qaraganda yuzaki va juda tez-tez nafas oladi: 3 – 4 yoshdagi bolalarda nafas olish tezligi daqiqada 30, 5 – 6 yoshda – daqiqada 25; kattalarda – 16 – 18. Bolalardagi sayoz nafas olish o'pkaning nisbatan yomon shamollatilishiga va havoning biroz turg'unligiga olib keladi va o'sayotgan organizm to'qimalarga kislorod etkazib berishni ko'payishini talab qiladi. Shuning uchun toza havoda jismoniy mashqlar ayniqsa muhimdir, chunki ular gaz almashinuvi jarayonlarini faollashtiradi. 3 – 4 yoshdagi bolalarda o'pkaning hayotiy qobiliyati 400 – 500 sm, 5 – 6 yoshda – 800 – 900 sm.

Maktabgacha yoshdagi bolalardagi yurak-qon tomir tizimining faoliyati o'sayotgan organizm talablariga yaxshi moslashgan va qon ta'minoti uchun to'qimalarni etkazib berishga bo'lgan ehtiyojning oshishi osonlik bilan qondiriladi. Axir bolalardagi tomirlar kattalarga qaraganda kengroq va qon ular orqali erkinroq oqadi. Boladagi qon miqdori kattalarnikiga qaraganda nisbatan katta, ammo uning tomirlardan o'tishi kerak bo'lgan yo'l qisqaroq va qon aylanish darajasi yuqori. Masalan, agar kattalarning zarbasi daqiqada 70 – 74 marta bo'lsa, u holda maktabgacha yoshdagi bolalar o'rtacha 90 – 100 martani tashkil qiladi. Yurakning asabiy regulyatsiyasi nomukammal, shuning uchun u tezda hayajonlanadi, uning qisqarish ritmi osongina buziladi va jismoniy mashqlar paytida yurak mushaklari tez charchaydi. Biroq, faoliyat o'zgarishi bilan bolaning yuragi tezda tinchlanib, o'z kuchini tiklaydi.

Mushak to'qimalarining o'sishi asosan mushak tolalarining qalinlashishi hisobiga sodir bo'ladi. Biroq, mushaklar-skelet tizimining nisbatan zaifligi va tez charchash tufayli maktabgacha yoshdagi bolalar hali uzoq muddatli mushaklarning kuchlanishiga qodir emaslar. Kichik maktabgacha yoshdagi bolalar yurish paytida aniq harakatlarni hali o'zlashtirmaydilar: ular ritmik tarzda yugura olmaydilar, ko'pincha muvozanatni yo'qotadilar va yiqiladilar.

Ularning ko'plari erdan yoki erdan yaxshi surilmaydilar, yugurib, butun oyoqlariga suyanadilar. Ular o'z tanalarini hatto kichik balandlikka ko'tarilmaydilar, shuning uchun baland sakrashlar, to'siqlardan o'tish va bitta oyoqqa sakrash ular uchun hali mavjud emas. Ushbu yoshdagi maktabgacha yoshdagi bolalar istak bilan to'p bilan o'ynashadi, lekin ularning harakatlari hali etarlicha muvofiqlashtirilmagan, ko'z rivojlanmagan: ular uchun to'pni ushlash qiyin. Ular tezda turli xil harakatlardan charchaydilar, chalg'itadilar. 4,5 – 5 yoshgacha bolalarning harakatlari yanada muvofiqlashtiriladi: ular sakrashni, to'siqlardan sakrashni, to'pni egallashni o'zlashtiradilar. 5 yoshdan 7 yoshgacha bo'lgan maktabgacha yoshdagi bolalar uchun kuch ikki baravar ko'payadi: o'g'il bolalarda 25 dan 52 kilogrammgacha, qizlarda 20,4 dan 43 kilogrammgacha ko'tariladi. Tezlik ko'rsatkichlari yaxshilanadi. Harakatdagi 10 metrga yugurish vaqti o'g'il bolalar uchun 2,5 dan 2,0 sekundgacha, qizlar uchun 2,6 dan 2,2 sekundgacha kamayadi. Chidamlilikning umumiy ko'rsatkichlari o'zgaradi. O'g'il bolalar bosib o'tgan masofa 602,3 metrdan 884,3 metrgacha, qizlar 454 metrdan 715,3 metrgacha oshadi. 6 yoshli bolalarda yengillik paydo bo'ladi, yugurish ritmik bo'ladi, yonma-yon tebranish kamayadi; ular balandlikdan, uzunlikdan, to'siqlardan sakrab o'tishadi, to'pni nishonga uloqtirish ustasi; ko'z rivojlana boshlaydi. Kattaroq maktabgacha yoshdagi bolalarda yosh bolalarga nisbatan tanasi kuchliroq, mushaklari mutanosib rivojlangan. Ularning yurish va yugurishdagi asosiy harakatlari asta-sekin avtomatizmga keltiriladi, harakatlarning muvofiqlashtirilishi yaxshilanadi va qo'l mehnati qobiliyati sezilarli darajada oshadi. Tananing ancha barqarorligi tufayli muvozanatdagi, epchillikka yuguradigan eng oddiy mashqlar bolaga qulayroq bo'ladi. Bolalar ancha chidamli bo'lib kelmoqdalar, lekin ular tez-tez boshlang'ich pozitsiyalarini o'zgartirishi va harakatlarini diversifikatsiya qilishi kerak. Ularning bu yoshdagi faoliyati asta-sekin tarkib bilan to'ldirilib, ongli bo'lib boradi. Yuqorida keltirilgan ma'lumotlardan shuni ta'kidlash mumkinki, yoshi qanchalik yosh bo'lsa, vosita qobiliyatlari shunchalik nomukammal, kichik mushaklari kam rivojlangan, jismoniy rivojlanishning barcha jarayonlari intensivroq. Umumiy yosh ko'rsatkichlari o'zgarishsiz qolmaydi – ularning o'sish tendentsiyasi mavjud. Zamonaviy bolalar o'rtacha 15 – 20 yil oldingi tengdoshlariga qaraganda balandroq, jismonan va aqlan yaxshi rivojlangan. Ushbu hodisa fanda "tezlashuv" deb nomlanadi. Ammo, maktabgacha yoshdagi bolaning jismoniy va ruhiy jihatdan tezroq rivojlanishiga qaramay, uning yosh xususiyatlari tafakkurning o'ziga xos xususiyatlarida, taqlid qilish tendentsiyasida, yuqori emotsionallik va ta'sirchanlikda saqlanib qoladi. Bolalarning jismoniy rivojlanishining yosh xususiyatlarini bilish bu yoki boshqa ko'rsatkichlarning majburiy yoki bir tomonlama rivojlanishini istisno qiladigan holda, bolalarning uyg'un jismoniy rivojlanishi masalasiga kompleks yondashishga imkon beradi.

2.2. Ilk va maktabgacha yoshdagi bolalar rivojlanishiga qo‘yiladigan Davlat talablari

Ilk bolalik davrida va maktabgacha yoshda bolalar harakat ko‘nikmalarining rivojlanish darajalari quyidagi 6-jadval asosida keltiriladi:

Yoshi	Bolaning harakat imkoniyatlari
3 oylik	Qornida yotgan holda tirsagi va elkasiga tayangan holda ko‘tarila oladi. Chalqancha yotgan holda yonboshiga aylana oladi; o‘z gavda holatini o‘zgartira oladi; harakat impulsi tartibsiz va anglanmagan.
6 oylik	O‘zi o‘tira oladi; erkin holda qornida yotganda orqa tomoniga aylana oladi; emaklab yurishga harakat qiladi; o‘yinchoqlarni o‘ynaydi; og‘irligini bir qo‘lidan ikkinchi qo‘liga o‘tkaza oladi; qo‘llari bilan harakat qiladi.
1 yosh	O‘zi yura oladi; o‘tiradi va tayanchsiz tikka turadi; engasha oladi; kichik predmetlarni ko‘tara oladi.
2 yosh	Emaklaydi, har xil predmetlarning tagiga va ustiga chiqa oladi, to‘p bilan o‘ynay oladi (uloqtiradi, dumalatadi).
3 – 4 yosh	Yuguradi, ikki yoki bir oyoq bilan sakray oladi, gimnastik devorchaga chiqa oladi, to‘pni ilib oladi va uzatib beradi, uch g‘ildirakli velosipedda yura oladi, ketma-ket bir necha harakatlarni bajara oladi.
5 yosh	Bir butun harakat faoliyatini o‘rgana oladi, harakatni aniq va chaqqon bajara oladi. Dastlabki holatni ushlab turish qobiliyati rivojlanadi. Yo‘nalish, amplituda, harakat sur‘atini saqlay oladi, o‘yinlarda aylanish, yurish ko‘nikmalari shakllanadi.
6 yosh	Uzunlikka va balandlikka sakrashni tez o‘rgana oladi, arqonda sakray oladi, gimnastika devoriga tirmashib chiqa oladi. Kichik koptokni uzoqqa va nishonga uloqtira oladi. Ikki g‘ildirakli velosipedda yura oladi. Suzishga o‘rgatish mumkin. Harakatida aniqlik, bir tekislik umumiy rivojlantiruvchi mashqlarni bajarishda ko‘rinadi.

6-jadval. Ilk bolalik davrida va maktabgacha yoshda bolalar harakat ko‘nikmalari

1 yoshdan 7 yoshgacha bo‘lgan bolalar mashg‘ulotlarga o‘rgatiladi, amalda esa ularni bolalar faoliyatini tashkillashning “frontal” (yalpi) uslubi deb

aytishadi. Masalan, bajarilishi kerak bo'lgan mashqning ayrim elementlariga ko'proq e'tibor beriladi. Uzoqqa uloqtirishni ko'rsatayotib oldin dastlabki holatga, so'ng qolgan elementlarga e'tibor beriladi (7-jadval).

Maktab yoshigacha bo'lgan bolalar biologik ko'rsatkichlari bo'yicha quyidagi davrlarga bo'linadi:

1. Yangi tug'ilgan – 4 haftalik;
2. Yillik – 1 yoshgacha;
3. Ilk bolalik – 1 yoshdan 3 yoshgacha;
4. Maktabgacha yoshdagi – 3 yoshdan 6(7) yoshgacha.

Yoshi	Gavda vazni, kg		Bo'yi, sm	
	o'g'il bolalar	qiz bolalar	o'g'il bolalar	qiz bolalar
1	10,0 – 11,5	9,1 – 10,8	73 – 79	72 – 77
2	12,4 – 13,7	11,7 – 14,1	85 – 92	82 – 90
3	13,7 – 15,3	13,1 – 16,7	92 – 99	91 – 99
4	15,3 – 18,9	14,4 – 17,9	99 – 107	96 – 106
5	17,4 – 22,1	16,5 – 20,4	105 – 116	104 – 114
6	19,7 – 24,1	19,0 – 23,6	111 – 121	111 – 120

7-jadval. Ilk va maktabgacha bo'lgan bolalarning yoshiga qarab bo'yi va vaznining o'rtacha ko'rsatkichlari.

Bolalarda kattalarga nisbatan tez va engil shartli aloqa vujudga keladi, lekin ularni tez-tez qaytarib turilmasa, bu shartli aloqa mustahkam bo'lmaydi. Harakat malakasini mustahkamlash uchun uni ko'p takrorlash charchashni vujudga keltiradi. Shuning uchun takrorlashni xilma-xil variantlarda bajarish lozim. Mashqni takroriy bajarishlar faqat o'zlashtirilayotgan material texnikasi haqida shug'ullanuvchi mukammal tasavvurga ega bo'lganidan so'nggina amalga oshiriladi. Harakat malakalarini mustahkamlash har xil sharoitda – o'yin, musobaqa, turli xil topshiriqlarni bajarish shaklida amalga oshiriladi. “Kim shu mashqni yaxshi bajara oladi?”, “Kim bayroqchaga tez yugurib borib qaytib kela oladi?”, “To'pni kim uzoqroqqa ota oladi?” yoki “Mo'ljalni ura oladi?” kabilar. Jismoniy mashqlarni o'rgatishdagi o'ziga xoslik uslubiyatlarning o'zaro munosabatlarida namoyon bo'ladi.

Maktabgacha yoshdagi bolalarga o'rgatishda taqlid qilish, ko'rinib turgan narsaga yoki uning yonidagi boshqa narsaga, unga teskari tomonga, pastga, balandga, orqaga va h.k. deb mo'ljalga olish kabi o'yin usullarini kiritish

o'qitishning hissiy ko'tarinkiligini oshiradi.

Bu yoshdagi bolalar maxsus bilimlarni diafilmlar, kinofilmlardan, mashqni tushuntirayotganda eshitib, harakat texnikasini, harakatli o'yinlar qoidalarini o'rganishda foydalanadilar va, shu bilan bir qatorda, shaxsiy va umumiy gigienik tushunchalarga ega bo'lib boradilar.

2.3. Maktabgacha yoshdagi bolalarda jismoniy sifatlarni rivojlantirish

Bolalarning harakatli faoliyati ularda asosiy jismoniy sifatlarni rivojlantirish bilan bog'liqdir. Bunga chaqqonlik, epchillik, kuchlilik, matonat singari sifatlarkiradi. Amalda mazkur sifatlarning hech birini alohida olib rivojlantirishni tasavvur qilish ham mumkin emas. Turli jismoniy sifatlarni tarbiyalash aslida bolaning jismoniy jihatdan har tomonlama rivojlanishidek yagona jarayonning turli tomonlaridir. Chunki bunday rivojlanish natijasida organizmning miqdoriy imkoniyatlarida umumiy yuksalish sodir bo'ladi. Lekin baribir yuqorida sanab o'tilgan jismoniy sifatlarning har birini tarbiyalashning o'ziga xos xususiyatlari mavjuddir.

Chaqqonlik – bu faoliyat davomida paydo bo'ladigan kutilmagan shartsharoitlarga binoan harakat faoliyatini tezlik bilan yangi harakatlarni egallay olish qobiliyatidir. Chaqqonlikni tarbiyalashda harakatlarning uyg'unligini rivojlantirish, ularning sur'ati va ko'lamini, muskullarning zo'riqishi va bo'shashi darajasini bir-biridan farq qilish, shuningdek, vaqtga va joyga moslashib mo'ljal olib olish mahorati asosida sodir bo'ladi. Chaqqonlikni tarbiyalash uchun aniq harakatlar qilish qobiliyatini rivojlantirish muhimdir. Bundan tashqari, turg'un holatda hamda bir joydan ikkinchi joyga yurib borilayotganda gavdaning muvozanatini saqlay olish chaqqonlik ko'rinishlaridan biri hisoblanadi. Bolalikning maktabgacha yoshida harakat analizatorini rivojlantirishda anchagina siljish ro'y beradi. Bu esa chaqqonlikni asta-sekin takomillashtirib borish uchun imkoniyat yaratadi. Harakatlarni bajarishdagi epchillik ham maktabgacha yoshdagi bolalarda tez rivojlanadigan muhim xususiyatdir.

Tezkorlik – bu harakatni eng kam vaqt ichida bajara olish qobiliyatidir. U qandaydir bir signalga javob tariqasi bajarilgan harakat tezligiga (harakat reaksiyasi deb ataladigan tezlikka), ayrim harakatlar tezligiga, shuningdek ko'p marta takrorlanayotgan harakatlarning tezligiga bog'liq bo'ladi. Harakatlarning mana shu barcha ta'rif-tavsifi, bog'chadagi kichik yoshdagi bolalardan boshlab to katta gruppadagi bolalarda muntazam mashq natijasida o'sib boradi. Chaqqonlik va epchillikning rivojlanishiga o'yin va mashqlarni muntazam bajarib borish orqali erishiladi. Bunda atrofdagi muhit sharoitning o'zgarishiga qarab shug'ullanuvchilar tezlik bilan javob reaksiyasi berishlari hamda birharakatdan ikkinchisiga jadallik bilan o'tishlari, tez siljishlari va topshiriqni bajarishlari muhimdir. Turli o'yinlar

hamda to'siqlarni engib o'tish, to'xtab-to'xtab, burilishlar bilan bajariladi birdan berilgan signal bo'yicha xilma-xil topshiriqlarni bajarish, hatlab o'tish, engashibemaklab o'tish bilan bog'liq bo'lgan mashqlar, muvozanat mashqlari, har turli sport o'yinlari va boshqalar mana shunday chaqqonlik va epchillikni o'stiruvchi mashqlar hisoblanadi.

Kuchlilik – bu muskullarni ma'lum darajada zo'riqtira olish qobiliyati bo'lib, chaqqonlik va epchillikni tarbiyalashning muhim tarkibiy qismi hisoblanadi. Maktabgacha yoshdagi bolaning muskullari hali yaxshi rivojlanmagan bo'ladi, uning asab harakati ham hali takomillashmagan, bog'cha bolalari muskullarni kuch bilan ishga solishda aniq farq qilish qobiliyatiga ega emaslar. Bog'cha bolalari uchun, ayniqsa, kichik gruxdagilar uchun shu narsa muhimdirki, ular da rostlovchi muskullarning xayotiy, faoliyatidan ko'ra bukish muskullarining hayotiy faoliyati ortiqroq bo'ladi, bolalar yurish va yugurish vaqtida oyoqlarini yarim bukik holda tutib harakat qiladilar, o'yinlar o'tkazish vaqtida esa, engashib o'tiradilar va hokazo.

Maktabgacha yoshdagi bolalarining kuch-quvvatini tarbiyalash uchun qisqa muddat davom etadigan tezlik-kuch talab qiladigan mashqlar (masalan, bir joyning o'zida turib uzunlikka sakrash, zoqqa uloqtirish mashqlari), shuningdek, o'z og'irligini ko'tarish bilan bog'liq bo'lgan ba'zi bir mashqlar (engashtirib qo'yilgan va tikka turgan narvonlar, taxtalarga tirmashib chiqish mashqlari, gimnastika skameykasida o'z qo'llari, kuchi bilan tortilish va shunga o'xshash mashqlar)ni bajarish o'rinlidir.

Chidamlilik – bu jismoniy ishni imkoni boricha uzoq vaqt davomida etarli darajadagi jadallikni saqlagan holda bajara olish qobiliyatidir. Matonatni tarbiyalash organizmning turli sistemalarining miqdoriy imkoniyatlarini oshirib borish bilan, asta-sekin sharoitga moslashib borish bilan, oqibat natijada charchashga olib boradigan kuchli zo'riqish bilan uzoq vaqt davom etadigan faoliyat natijasida organizmda paydo bo'ladigan ko'nikish bilan bog'liq bo'ladi. Shuning uchun bolalarda matonatni tarbiyalashda ular organizmiga o'zlari ko'nikib qolgan vazifaga qaragandayuqoriroq jismoniy ta'sir ko'rsatadigan mashqlar va o'yinlar qo'llaniladi. Maktabgacha yoshdagi kichik gruxlarda matonatni tarbiyalash bilan bog'liq maxsus mashqlar amalga oshirilmaydi. Katta yoshdagi bog'cha bolalarida matonatni tarbiyalash uchun o'yin va mashqlardan foydalaniladi.

Mashg'ulotlar xushchaqchaq, intizomli, atrof- muhitda yaxshi harakat qila oladigan, belgilangan vazifaga muvofiq tez va ishonch bilan, maqsadga yo'nalgan holda faoliyat ko'rsata oladigan, shuningdek, axloqiy sifatlar va ijodiylik namoyon eta oladigan shaxslarni tarbiyalashga xizmat qiladi. Jismoniy mashg'ulotlar kuzda, qishda va bahorda binoda hamda ochiq havoda o'tkaziladi. Yoz paytida o'yinlar, mashqlar ochiq havoda, jismoniy tarbiya maydonchasida o'tkaziladi. «Bolajon»

tayanch dasturida har bir yosh guruhi uchun belgilangan jismoniy mashqlar mashg'ulotlarning mazmunini tashkil etadi. Mazmuniga ko'ra xilmaxil mashg'ulotlarni o'tkazishda vazifalarning aniq va oydin bo'lib qolishi, dasturni o'tishda izchilikka rioya qilish, shuningdek bolalarning yosh va o'ziga xos xususiyatlarini hisobga olish shartdir. Mashg'ulotlar tuzilishi jismoniy mashqlarning bolalar tomonidan izchil bajarilishidan iboratdir. U qo'yilgan vazifalar, nerv tizimining ish qobiliyati va bola organizmining har bir alohida yosh bosqichidagi xususiyatlari bilan belgilanadi. Mashg'ulot paytida bola organizmining dinamikasi va uning psixologiyasini nazorat qilish tarbiyachining asosiy vazifalaridan biridir.

1. Kirish – tayyorgarlik.

2. Asosiy qism.

3. Yakuniy qism.

Ta'limiy, tarbiyaviy va sog'lomlashtirish vazifalari mashg'ulotning har bir qismi uchun baravar muhim ahamiyatga egadir. Mashg'ulotning kirish qismini mazmuni va vazifalari Jismoniy tarbiya mashg'ulotining birinchi qismi ko'yilgan vazifalar va uning asosiy qismidagi mashqlar mazmuniga ko'ra turlicha bo'lishi mumkin. Mashg'ulotning bu qismi vazifasi bolalarda unga nisbatan qiziqish va emotsional kayfiyat paydo qilishdan, diqqatning tayyorgarlik darajasini tekshirishdan, ayrim harakat ko'nikmalarini aniqlashtirishdan, bola organizmini asta-sekin mashg'ulotning asosiy qismida kechadigan birmuncha intensiv tez faoliyatga tayyorlashdan iboratdir. Shu maqsadda bolalarga to'g'ri qad-qomatni tarbiyalashga, yassi tovonlikni oldini olishga yordam beradigan, fazoda hamda jamoada mo'ljal olish bilan bog'liq, bajarilishi ko'p vaqtni talab qilmaydigan tanish mashqlar va ularning variantlarini bajarish taklif etiladi. Bunday mashqlarga quyidagilar kiradi:

- saflanish mashqlari – turlicha saflanishlar va qayta saflanishlar;
- turli topshiriqlar bilan bajariladigan yurish va yugurish;
- tarqalib engil yugurish hamda keyinchalik katta va kichik davra, kolonnava hakoza bo'lib saflanish;
- turli ko'rinishdagi va yassitovonlikning oldini olish maqsadidagi yurishlar tovonda, oyoq uchida, poldagi qalin shnur ustida, narvonda yurish va boshqalar.

Kirish qismi bolalarning kolonnaga uch to'rttadan bo'lib saflanishi, tarqalishi... bilan yakunlanadi. Bu bolalarni mashg'ulotning asosiy qismi boshlanishidagi umumrivojlantiruvchi mashqlarni o'rgatishga o'tish uchun xizmat qiladi. Bu qism kichik guruhlarda 2 – 4 daqiqagacha, o'rta guruhlarda 3 dan 5 dakikagacha, katta guruhlarda 4 dan 6 gacha davom etadi. Mashg'ulotning asosiy qismi vazifalari va mazmuni. Mashg'ulotning bu qismida bir holatda dastlab bolalarni umumrivojlantiruvchi mashqlarga, so'ngra asosiy harakatlarga o'rgatish va

jismoniy sifatlarni tarbiyalash vazifalari belgilanadi; ikkinchi bir holatda asosiy harakat mashqlariga o'rgatish belgilanadi. Bu mashqlar yangi harakat materiali bilan tanishtirishni, avvaldan tanish mashqlarni turli variantlardan foydalanib takrorlashni, mustahkamlanish bosqichidagi harakat ko'nikmalarini takomillashtirishni ko'zda tutadi. Shundan so'ng barchabolalarni intensiv harakatga tortadigan qoidali harakatli o'yinlar o'tkaziladi. Bolalarning psixik ish qobiliyatining davomsizligini hisobga olib, murakkab vazifalar asosiy qismning boshida belgilanadi (bolalarni yangi material bilan tanishtirish yoki juda murakkab koordinatsiyali mashqlarni bajarish).

2.4. Maktabgacha ta'lim yoshidagi bolalar uchun gimnastika turlari

Gimnastika (grekcha. «gimnos» – yalang'och) – maxsus tanlab olingan jismoniy mashqlar tizimi bo'lib, bolalarning har tomonlama jismoniy rivojlanishi va sog'lomlashtirishga yo'naltirilgan ilmiy asoslangan uslubiy ko'rsatmalar majmuasi hisoblanaib, jismoniy mukamallikka erishuv jarayonida bolaning turli faoliyatga tayyorgarligi hamda jismoniy tayyorgarligini nazarda tutadi [9].

Gimnastika hayotiy zarur harakat ko'nikmalarini tarbiyalashga imkoniyat yaratib, harakatga go'zallik, ko'rkamlilik hamda aniqlik baxsh yetadi. U epchillik, tezlik, kuch, egiluvchanlik, chidamlilik kabi ruhiy jismoniy xususiyatlarni rivojlantirishni ta'minlaydi, irodani toblab, xarakter hamda tartibni shakllantiradi, xotira va tafakkurni rivojlantiradi. Gimnastikaning xususiy vazifasi esa to'g'ri qaddi-qomatni shakllantirish, gavdadagi turli nuqsonlarni to'g'rilash hisoblanadi.

Gimnastika ilk bolalik yoshidan boshlab, barcha yosh davrlarida qo'llanilib jismoniy tarbiyaning asosiy metodi sifatida namoyon bo'ladi. Gimnastika tarbiyaviy hamda sog'lomlashtirish vazifalarini hal etish vositalariga ega bo'lib, bu vositalar orqali harakatni aniq va to'g'ri bajarish, uni bajarish texnikasini takomillashtirishni ta'minlaydi.

Gimnastika mashg'ulotlarning emotsionalligini ta'minlab, estetik tuyg'uni shakllantirgan holda, harakatga maromlilik, ifodalilik bag'ishlaydi. Musiqa orqali uning bola organizmi va shaxsiyatiga ta'siri kuchayadi.

Shunday qilib, gimnastika va uning metodlari bolaning umumiy jismoniy tayyorgarlik darajasini takomillashuviga yordam berib, jismoniy tarbiya vazifalarini hal etishga ko'maklashadi.

Maktabgacha tarbiya yoshidagi bolalar jismoniy tarbiyasi tizimida gimnastikaning quyidagi turlari farqlanadi. Ular jumlasiga: umumrivojlantiruvchi (asosiy gimnastika, gigiyenik gimnastika va x.k.z), sportga yo'naltirilgan gimnastika (badiiy gimnastika, atletik gimnastika va h.k.) hamda salomatlik gimnastikalarini kirish mumkin.

Asosiy gimnastika. Asosiy gimnastika sog'liqni mustahkamlash, umumiy

jismoniy tayyorgarlik, organizimni chiniqtirish, qad-qomatni to'g'ri shakllantirish, ichki organlar faoliyatini yaxshilashga yo'naltirilgan bo'ladi.

Asosiy gimnastika mazmunida saflanish, umumrivojlantiruvchi hamda asosiy harakatlar o'z ifodasini topgan. Jismoniy mashqlar gimnastika snaryadlari hamda sport jihozlari yordamida o'tkaziladi. Asosiy mashqlar ichki organlar faoliyatini yaxshilash, moddalar almashinuvini yaxshilash, asab-mushak tizimini mustahkamlashga yordam beradi [9].

Gimnastik mashqlar:

a) dinamik (barcha harakat kuchlarini ishlatishga yo'naltirilgan bo'lib, tormozlovchi kuchlarni sekinlashtirishga qaratiladi) va

b) statik(tananing qaysidir qismini harakatsiz va bir xil holda saqlab turish bilan bog'liq) bo'lishi mumkin.

Gimnastik mashqlar anaerob va aerob xarakterga ega bo'ladi.

Gigiyenik gimnastika bolalar sog'lig'ini mustahkamlash, to'g'ri qomatni shakllantirish, organizm funksional tizimini takomillashtirishga yo'naltirilgan bo'ladi. Gigiyenik gimnastika vositalari bo'lib chiniqtiruvchi mashqlar (suv, havo, quyosh orqali) bilan uyg'unlikdagi umumrivojlantiruvchi mashqlar, shuningdek massaj va o'z-o'zini massaj hisoblanadi. Gigiyenik gimnastika barcha yosh guruhlaridagi bolalarga tavsiya etiladi.

Sport yo'nalishidagi gimnastika insonning umumiy jismoniy tayyorgarligini oshirishga yo'naltirilgan bo'ladi. Maktabgacha yoshdagi bolalar bilan ishlashda uning ba'zi elementlaridan foydalanish mumkin.

Badiiy gimnastikada sportga yo'naltirilgan gimnastika mashqlari o'z ifodasini topgan bo'lib, bu mashqlar predmet yoki predmetsiz shuningdek, notayanch sakrash mashqlari orqali bajariladi. Badiiy gimnastikaning o'ziga xos xususiyati shundaki, u musiqa va raqs elementlari hamohangligida amalga oshirilib, harakatlarning go'zalligi, ko'rkamligini ifodalab nafosat tarbiyasini amalga oshirishga ham yordam beradi. Badiiy gimnastika uchun muvozanatni saqlash mashqlari, yurish, yugurish, sakrashning raqsli ko'rinishlari, xalq raqslari elementlari, predmetlar (to'p, obruch, lenta, bayroqcha, bulava, arg'amchi) bilan bajariladigan mashqlar xarakterlidir. Badiiy gimnastika mashqlari harakat koordinatsiyasi, ya'ni muvozanatini shakllantiradi. Ular turli tezlikda hamda mushaklarning turli ish faoliyati orqali amalga oshiriladi. Gimnastikaning sport turlariga akrobatika (grekcha – "yuqoriga ko'tariluvchi") ham kiradi.

Maktabgacha ta'lim muassasalarida bolalar jismoniy tarbiyasi jarayonida akrobatikaning ayrim elementlari qo'llaniladi. Ilk yosh davrida akrobatik harakatlar ota-onalar hamda tarbiyachilar yordamida amalga oshiriladi. Bu mashqlar jumlasiga: "ninachi", "samolyot", "qaldirg'och", "baliqcha", "tuynukcha" kabi mashqlarni kiritish mumkin.

Ritmik gimnastika musiqa orqali bajariladigan jismoniy mashqlar tizimini ifodalaydi. Ritmik gimnastika bolalarda mushaklar erkinligi, harakatlarning go'zal, chiroyli, ko'rkamligini ta'minlashga yordam beradi.

Davolash gimnastikasi sog'likni tiklash va salomatlikni mustahkamlash maqsadida amalga oshiriladi. Bu mashqlar orqali asab tizimini yaxshilash, organizm tonusini ko'tarish, noxush emotsiyalarni ko'tarish, qad-qomatni to'g'rilash, gavda holatini yaxshilashga erishiladi.

2.5. Maktabgacha ta'lim turli yoshidagi bolalar uchun gimnastika

Gimnastika mazmunini asosiy harakatlar, umumrivojlantiruvchi hamda saf tortish mashqlari tashkil yetadi.

Asosiy harakatlar

Asosiy harakatlar – bola hayot faoliyati uchun zaruriy harakatlar majmuasi bo'lib, bola ulardan o'z faoliyatida doimiy foydalanadi. Ular safiga: emaklash, tirmashish, uloqtirish, otish, yurish, yugurish hamda sakrash harakatlari kiradi. Bolaning yoshligidan unga doimiy hamroh bo'ladigan asosiy harakatlar tabiiy ravishda organizmning salomatligini ta'minlash bilan bir qatorda shaxsning har tomonlama barkamoligiga

ta'sir ko'rsatadi. Rus fiziolog olimlari I.M.Sechenov, I.P.Pavlov, A.A.Uxtomskiy, V.M.Bexterev, L.A.Orbeli, shuningdek o'zbek psixolog, fiziolog olimlari E.G'oziev, Sh.Qurbonov, A.Qurbonov, E.N.Nuriddinov, B.T.Haydarov ishlarida asosiy harakatlar va ularning organizmga ta'siri masalalari ilmiy jihatdan asoslangan.

Asosiy harakatlar malakasini shakllantirishning maqsadi bolani:

- 1) o'z harakatlarini ongli ravishda boshqarish;
- 2) turli vaziyatlarni mustaqil ravishda kuzatish va tahlil qilish asosida o'z harakatlarini eng qulay yo'nalishda moslashtirish;
- 3) asosiy harakatlarning har bir turining o'ziga xos xususiyatlarini tushunish;
- 4) asosiy harakatlarni har kungi faoliyatda ijodiy tarzda qo'llash malakalariga ega bo'lishga o'rgatishdan iborat

Bolaning asosiy harakatlaridan dastlabkilarini ushlash, irg'itish, uloqtirish elementlari tashkil etib, ular keyinchalik to'p bilan turli harakatlarni amalga oshirish,

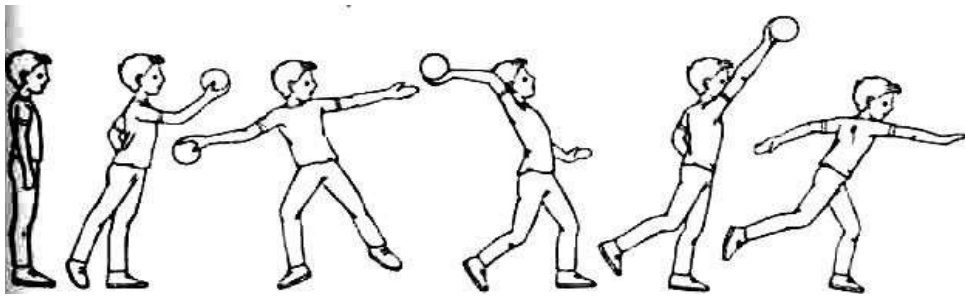
ya'ni irg'itish hamda ushlab olish harakatlarigacha o'sib boradi. To'p bilan amalga oshiriladigan harakatlar bola psixikasi va motorikasining rivojlanishiga ulkan ta'sir ko'rsatadi.

Otib yuborish va uloqtirish mashqlari. To'p-bolaning birinchi o'yinchoqlaridan bo'lib, bola o'tirishni o'rgangunga qadar to'p bilan muomala qilish malakalarini o'zlashtiradi. To'p bolaning har tomonlama rivojlanish vositasi hisoblanadi. Bola hayoti va faoliyatida nimaniki istasa to'p unga o'sha narsani taqdim yetadi. Bolaning har bir qo'li to'pni ushlab olishga mo'ljallangan bo'lib, ilk yoshidan boshlab to'p ushlashni o'rgatish lozim. Bu orqali qo'l barmoqlari va mushaklari rivojlanib boradi. To'pga ip bog'lagan holda uni bola qo'lga berib, so'ng tortib olinganda bexosdan qo'li yuqoriga ko'tariladi. So'ngra ip tortilganda bolaning qo'li og'irlik ta'sirida pastga tushib ketadi. Bolada o'z kuchini namoyon qilish istagi paydo bo'lib, bu unga huzur bag'ishlaydi. Ushbu harakatlar orqali o'yin faoliyati boshlanadi. Bu harakatlar orqali boshqa faoliyat ham rivojlanadi. Bola qo'lidan tushgan to'p uning ko'z oldida chayqala boshlaydi, bu esa predmetni idrok etish hissiyotini yuzaga keltiradi. To'p bola ko'zidan yashirilganda va qaytib ko'rsatilganda, bolada to'pning qayta paydo bo'lishi haqida tasavvur paydo bo'ladi. Bu holat 3 ta: predmet, tevarak – atrof, vaqtni idrok etish imkoniyatini yaratadi. To'p shu orqali nafaqat tana a'zolariga balki, ruhiyatiga ham ta'sir ko'rsatadi.

To'p bilan turli harakatlar keyinchalik uni egallash va uloqtirish ko'nikmalarini shakllantiradi. Uloqtirish-bola organizmiga ulkan fiziologik ta'sir ko'rsatadi, jumladan miya faoliyati, c hamalash hamda muvozanatni ta'minlash xususiyatlarini shakllantiradi. Bolada to'pni uloqtirish malakalarini shakllantirish uchun ma'lum muddat talab etiladi. 3 yoshli bolada tayyorgarlik bosqichi mavjud emas, irg'itish kuchsiz, taxminiy, mo'ljal yo'nalishi aniq emas. Faqatgina 10% o'g'il bolalar bu yoshda o'ng qo'l bilan to'g'ri uloqtirishni amalga oshirishadi. Qiz bolalar esa umuman irg'itish ko'nikmalariga ega bo'lmaydi. Hattoki 4 yoshda ham qiz bolalarda bu ko'nikma rivojlanmaydi. Kuch xususiyatlarining rivojlanishi, c hamalash va harakat koordinatsiyasining rivojlanishi bilan predmetni uloqtirish va ilib olish imkoniyatlari 5 yoshda oshadi. 4 – 5 yoshdan keyin turli muskul jamoalarining kuchi orta boshlaydi. Lekin har qaysi muskul jamoasining rivojlanishida o'ziga xos xususiyatlar bor. Masalan, gavda kuchi, ya'ni odam gavdasi muskullarining kuchi birmuncha kechki muddatlarda o'zining yuqori darajasiga yetadi-yu, lekin qo'l kuchiga qaraganda sekinroq zaiflashadi. Mushaklar kuchining ortishi bilan irg'itish masofasi ham ortadi.

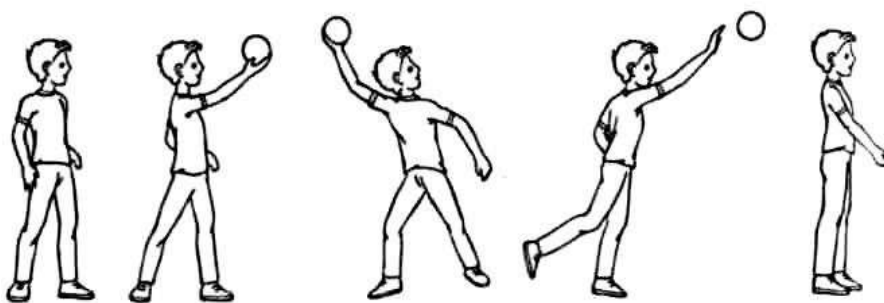
Uloqtirish uzoqlikka va mo'ljalga yo'naltirilgan holda amalga oshiriladi. Uzoqlik va mo'ljalga uloqtirishning turli usullari mavjud bo'lib, ularga boshidan oshirib otish, gavda orqasidan yelka orqali, to'g'ri qo'l bilan yuqoridan hamda

to'g'ri qo'l bilan pastdan uloqtirish misol bo'ladi (1-rasm).



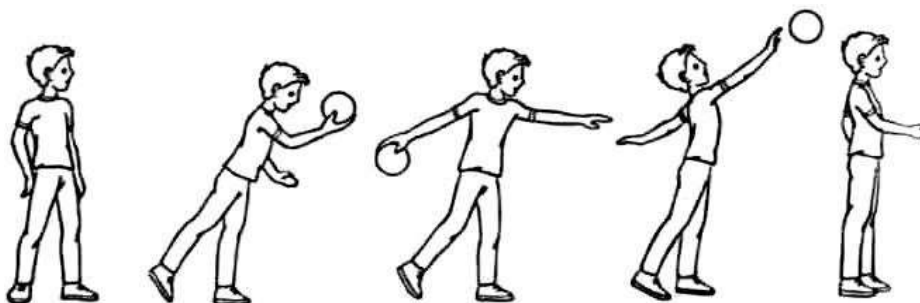
1-rasm. Uloqtirish usullari.

Gavda orqasidan yelka orqali irg'itish. To'pni irg'itishda oyoqlar to'g'rilanadi, tana to'g'rilangan holda oldinga yo'naltiriladi. To'pni irg'itishning so'nggi bosqichida tana og'irligi oldindagi oyoqqa tushib, o'ng oyoq, chap oyoqqa tenglashtiriladi (2-rasm).



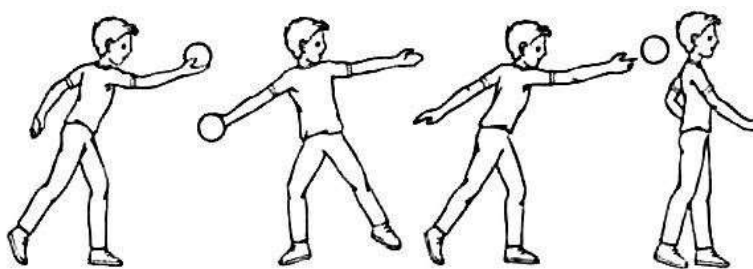
2-rasm. Gavda orqasidan yelka orqali irg'itish.

To'g'ri qo'l bilan yuqoridan irg'itish. Dastlabki holat: oyoqlar yelka kengligidan sal kenroq, o'ng oyoq orqada, o'ng qo'l predmet bilan-gavda yo'nalishida. O'ng qo'l yuqoriga-orqaga yo'naltirilib, so'ngra kaft orqali to'p oldinga uloqtiriladi (3-rasm).



3-rasm. To'g'ri qo'l bilan yuqoridan irg'itish.

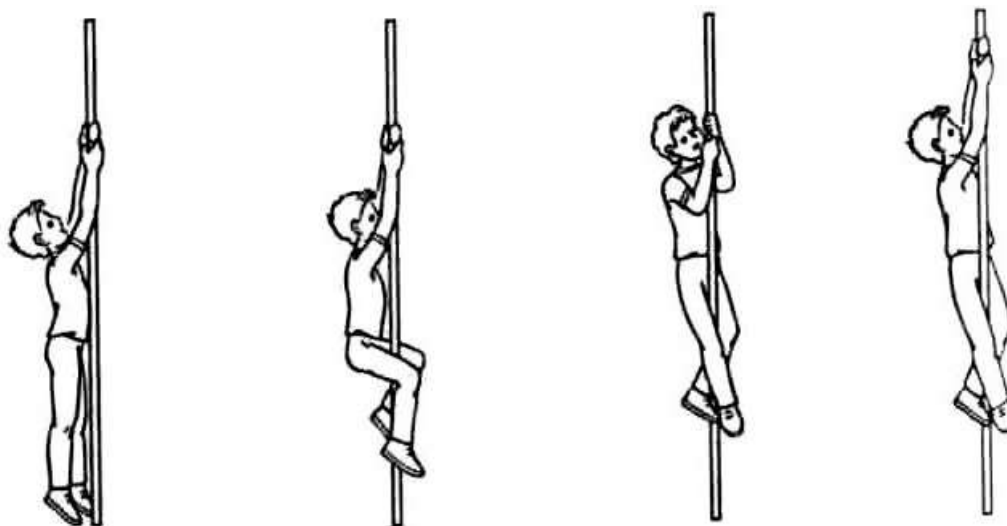
To'g'ri qo'l bilan pastdan irg'itish. Dastlabki holat: oyoqlar yelka kengligidan sal kengroq, o'ng oyoq orqaroqda, o'ng qo'l bilakda yarim bukilgan, siltashda o'ng qo'l pastga-orqaga yo'naltirilib, uloqtirish qo'l haraktining oldinga-yuqoriga yo'nalishida amalga oshiriladi (4-rasm).



4-rasm. To'g'ri qo'l bilan pastdan irg'itish.

To'g'ri qo'l bilan yonboshdan irg'itish. Dastlabki holat: oyoqlar yelka kengligidan sal kengroq, o'ng oyoq orqada, o'ng qo'l predmet bilan-gavda yo'nalishida, siltash vaqtida gavda tortilib, o'ng qo'l oxirigacha orqa uzatilib, gavda og'irligi bukilgan holatdagi o'ng oyoqqa tushiriladi. Siltash vaqtida o'ng oyoq to'g'rilanadi, gavda chapga- oldinga o'girilib, o'ng qo'l oldinga yo'naltirilib, kaft yordamida predmet uloqtiriladi.

Tirmashish – siklli harakatlar tipiga mansubdir. Tirmashib chiqish va tushish yugurishdagiga o'xshash harakat elementlarining qisqa muddatli takroriga egadir: narvon zinapoyasiga har bir oyoqda tayanish va unda ikkala oyoqqa tayanib turishda qo'l va oyoq navbatma-navbat harakatlantiriladi. Maktabgacha yoshdagi bolalar tirmashib chiqishning quyidagi turlarini egallaydilar: burilib va qo'llarni turlicha harakatlantirib bajariladigan sakrashlar; oldinga, orqaga yon tomonlarga siljib sakrashlar tavsiya etiladi (5-rasm).



5-rasm. Tirmashib chiqish usullari.

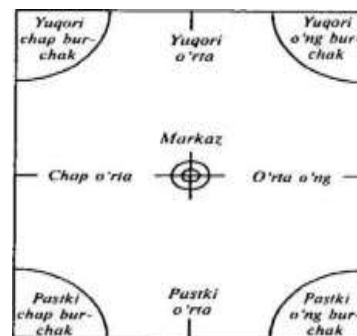
Mashqlar davomida buyumlardan foydalanish. Bolalar bajaradigan umumrivojlantiruvchi mashqlarning katta qismi buyumlar: tayoqchalar, bayroqchalar, chambaraklar, lentalar, shnurlar, langarcho'plar, sharlar bilan; predmetlarda – gimnastika devori, skameyka, stullar, xodada amalga oshiriladi. Bolalar buyumlar bilan bajariladigan mashqlarni qiziqish bilan bajaradilar, mashqlarni takrorlash to'g'ri muskul tonusini hosil qilishga yordam beradi.

2.6. Maktabgacha yoshdagi bolalar uchun asosiy harakatlar

Saflanish mashqlari

Saf mashqlariga – saf usullari, saflanish va qayta saflanish, bir joydan ikkinchi joyga ko‘chish usullari, orani ochish va yaqinlashtirishlar kiradi. Saf mashqlari yordamida jamoa bo‘lib harakat qilish, ritm va shiddat hissiyotini tarbiyalash masalalari muvaffaqiyatli bajariladi, intizomlilik va uyushqoqlik ortadi.

Saf mashqlarining muhim ahamiyati shundan iboratki, ular kishi qaddi-qomatini rostdashga yordam beradi. Bu narsa harbiylarning qaddi-qomati to‘g‘ri tuzilishida yorqin ko‘rinib turadi. Talabalarni zalda yoki maydonchada tez va maqsadga muvofiq joylashtirishga imkon beradigan saf mashqlarisiz gimnastika mashg‘ulotlarini tasavvur qilib bo‘lmaydi.



Ko‘p sonli talabalar qatnasha oladigan saflanish turlarining ko‘pligi tufayli saf mashqlari ommaviy gimnastika chiqishlarining tarkibiy qismini tashkil qiladi.

Safdagi harakatlar va buyruqlarning ko‘pgina qismi O‘zbekiston Qurolli Kuchlari Ustavining saf harakatlari direktivasidan, ozroq qismi esa, gimnastika mashg‘ulotlari jarayonida amaliyotda qo‘llaniladigan atamalardan foydalanilgan.

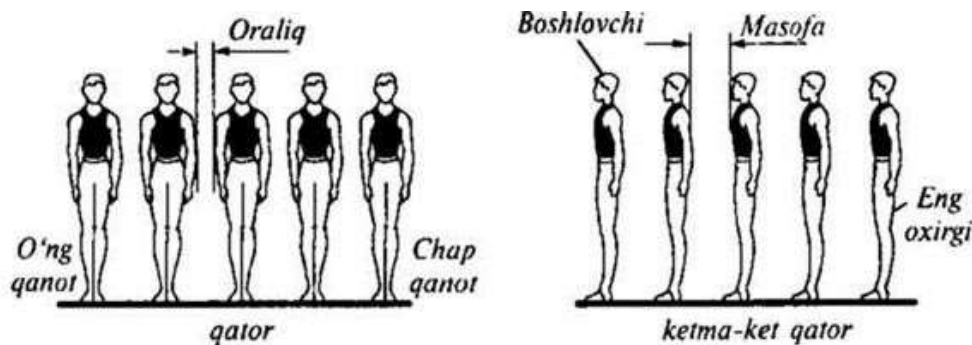
Ushbu bobda gimnastika amaliy mashg‘ulotlarida ko‘proq uchraydigan va mashg‘ulot o‘tishda zarur bo‘lgan saf mashqlari yoritilgan. Saf mashqlaridan foydalanish qulay bo‘lishi uchun gimnastika zalida shartli nuqtalar belgilanadi – markazi, o‘r talik va burchaklari.

Ular zalning o‘ng chegara tomoniga nisbatan belgilanadi. Zalning o‘ng tomoni nisbatan (eshiklar joylashgan) uzun tomonlaridan biri bo‘lib, unda mashg‘ulot oldidan guruhlar saflanadi (odatda, eshikdan kirishga qarama-qarslii tomonda). Agar zalning uzun tomonida derazalar joylashgan bo‘lsa, guruh derazalarga orqasi bilan saflanadi.

Saf mashqlari quyidagi to‘rt guruhga bo‘linadi:

1. Saf usullari.
2. Saflanish va qayta saflanishlar.
3. Joydan joyga ko‘chish.
4. Orani ochish va jipslashlsh.

Saf mashqlarini qo‘llanishdagi asosiy tushunchalar 6-rasmda ko‘rsatilgan.



6-rasm. Safda turish usullari.

Saf – talabalarning darsda birgalikda harakatlanishi uchun belgilangan qoidaga ko‘ra tiziladi.

Qator – shug‘ullanuvchilarning bir chiziqda yonma-yon turishi.

Ketma-ket qator – shug‘ullanuvchilarning bir-biri orqasida tizilishi.

Boshlovchi – ketma-ket qatorda birinchi – boshida turgan o‘quvchi (talaba).

Oxirgi – ketma-ket qator oxirida turgan o‘quvchi (talaba).

Front – shug‘ullanuvchilar safining old tomoni (qatorda).

Ichkari – front teskarisi, ya’ni orqa tomoni, 2-, 3-, 4-qatorlar.

Qanot – safning chap yoki o‘ng tomoni.

Saf chuqurligi – ketma-ket qatordagi boshlovchidan oxirgi o‘quvchi (talaba) orasidagi masofa.

Safkengligi – o‘ng qanotdan chap qanotgacha bo‘lgan masofa (qatorda).

Masofa – yonma-yon turgan shug‘ullanuvchilar orasidagi masofa (ketma-ket qatorda).

Oraliq – front bo‘yicha shug‘ullanuvchilar orasidagi masofa.

Mashg‘ulotda safni o‘qituvchi va talabalar (guruh sardori, o‘quv bo‘limlarining boshliqlari va navbatchilar) tovush yoki belgilangan signal bilan beriladigan buyruq, topshiriqlar berish orqali tuzadilar.

Zich saf – talabalarning qatorda bir-biridan kaft kengligidagi (tirsaklar o‘rtasi) oralig‘ida yoki ketma-ketlarda bir-biridan oldinga uzatilgan qo‘l uzunligidagi masofadan iborat safdir.

Orasi ochiq saf – talabalarning qatorda bir qadam oraliqda yoki o‘qituvchi belgilab bergan oraliqda joylanishidan iborat safdir.

Saflanish usullari

Saf usullari – turgan joyda ijro etiladigan saf harakatlaridan iborat. Bu mashqlarning ahamiyati, eng avvalo, shundan iboratki, ular yordamida intizom va uyushqoqlik tarbiyalanadi.

1. «SAFLAN!» Bu buyruqqa ko‘ra, talabalar safda turadilar.
2. «TEKISLAN!» Bu buyruqqa ko‘ra, talabalar bir chiziqqa tekislanadilar, chapga «tekislan», o‘ngga «tekislan».
3. «ROSTLAN!» Bu buyruqqa ko‘ra, talabalar safda tik turadilar. Bu gimnastikada asosiy tik turish holatiga to‘g‘ri keladi.
4. «QAYTARILSIN!» Ushbu buyruqqa ko‘ra, oldingi holatga qaytiladi.
5. «ERKIN!» Bu buyruqqa ko‘ra, talabalar turgan joylaridan jilmasdan, bir oyoqni tizzadan bo‘shatib, erkin turadilar.
6. «O‘NGGA!» (chapga) «ERKIN!» talaba o‘ng (chap) oyoqni o‘ng (chap)ga bir qadam qo‘yib, gavda og‘irligini har ikki oyoqqa taqsimlaydi va qo‘llarini orqaga tutadi.
7. «GURUH TARQAL!» buyrug‘i berilganda, talabalar safdan chiqib, zalda (maydonda) erkin joylashadilar.
«Guruh, oralarni o‘ngga (chapga, o‘rtaga) ikki yoki uch qadamga kengaytiring!». Bu buyruq safdagi talabalarni bir-birlaridan oralari ochiq bo‘lgan safga aytiladi.
Guruhni yig‘ish uchun turgan joyda «Guruh, o‘ng (chap, o‘rta)ga JIPSLAN» buyrug‘i beriladi.
8. «GURUH tartib bilan SANA!», «Bo‘lim, birva ikkiga, uchga (to‘rt, besh va h.k.) SANA!» va boshqalar, hisob o‘ng qanotdan boshlanadi. O‘z tartib raqamlarini aytayotgan talaba ayni vaqtda boshini tez chap tomondagi talabaga qaratib buradi va keyin dastlabki holatga qaytadi.
9. Turgan joyda burilishlar (buyruqlar «O‘ng-ga!», «Chap-ga!», «Ort-ga!», «Yarim chap-ga!»). Ayrim hollarda buyruqlarni topshiriqlar bilan almashtirish mumkin, biroq qayd etilgan mashqlar (turgan joyda burilishlardan tashqari) buyruqqa ko‘ra bajarilishi lozim.

2.7. Umumrivojlantiruvchi mashqlar va ularning guruhleri

Umumrivojlantiruvchi mashqlar bu maxsus mashqlardir. Ular butun organizmning rivojlanishi va sog‘lomlashishida muxim rol o‘ynaydi va yelka kamari, gavda, oyoq kabi yirik muskul guruhlarining rivojlanishi va mustahkamlanishiga, bo‘g‘imlarning xarakatchan bo‘lishiga muskullar taranglashuvi va bo‘shashuvi jarayonini normallashtirishga yordam beradi. Bu mashqlarning vazifasi to‘g‘ri qad- qomatni shakllantirish, butun tayanch xarakat apparatini mustahkamlash va qon aylanish, nafas olish, almashinish jarayonlari, asab tizimi faoliyatini yaxshilashdan iboratdir. Umumrivojlantiruvchi mashqlar harakatlarni idora qiluvchi oliy motor markazlari ishini faollashtiradi; tezkorlik, chaqqonlik, kuchlar nisbati, chidamlilik, egiluvchanlik kabi jismoniy sifatlarni

namoyon qilishga yordam beradi, ijobiyemotsional kayfiyat uygʻotadi. Umumrivojlantiruvchi mashqlar bir necha guruhga boʻlinadi:

1. Yelka kamari va qoʻl mushaklarini rivojlantirish va mustahkamlash uchun mashqlar.

2. Gavda, orqa mushaklarini rivojlantirish va mustahkamlash uchun mashqlar.

3. Oyoq va qorin mushaklarini rivojlantirish va mustahkamlash uchun mashqlar. Birinchi guruhdagi yelka kamari va qoʻl mushaklari uchun mashqlar koʻkrak qafasining nafas olishini oshirishga yordam beradi; diafragmani mustahkamlaydi, chuqur nafas olishga imkon beradi, umurtqani rostlaydi, yurak mushaklarini mustahkamlashga yordam beradi.

Ikkinchi guruh mashqlari gavda, orqa mushaklari uchun. Bu mashqlar qad-qomatning toʻgʻri shakllanishiga taʼsir qiladi va gavdani oldinga va yon tomonlarga engashtirishda, oʻng, chapga burilishda, aylanishda umurtqaning egiluvchanligini rivojlantirishga yordam beradi. Uchinchi guruh mashqlari oyoq va qorin mushaklari uchun. Ular ichki organlarni tez harakatlar (sakrashlar, sakrab tushishlar...) paytida chayqalishdan qorin muskullarini mustahkamlashga yordam beradi, shuningdek, vena qon tomirlarida qon yurishmay qolishining oldini oladi (tizzaga chapatilash, yarim choʻqqayish, choʻqqayish...). Umumrivojlantiruvchi mashqlar bola organizmiga har tomonlama mustahkamlovchi taʼsir yetadi. Mashqdagi har bir harakat dastlabki holatdan gavdaning toʻgʻri holati (tik turgan), oʻtirgan, yotgan holatlardan hamda oyoq va qoʻllarning muayyan mashq uchun zarur holatidan boshlanadi.

Dastlabki holatlar turlicha boʻladi:

- tik turgan holatda oyoqlar uchun dastlabki holat;
- tik turganda qoʻllarning dastlabki holatlari;
- oʻtirgandagi dastlabki holatlar;
- yotgandagi dastlabki holatlar.

Jismoniy mashqlar koʻkrak qafasi harakatchanligining kuchayishiga, nafas olishning chuqurlashishiga, oʻpka hayot koʻlamining kengayishiga, qonning kislorod bilan oʻyinishiga yordam beradi. Mashqlar davomida buyumlardan foydalanish. Bolalar bajaradigan umumrivojlantiruvchi mashqlarning katta qismi buyumlar: tayoqchalar, bayroqchalar, chamberaklar, lentalar, shnurlar, langarchoʻplar, sharlar bilan; predmetlarda – gimnastika devori, skameyka, stullar, xodada amalga oshiriladi. Bolalar buyumlar bilan bajariladigan mashqlarni qiziqish bilan bajaradilar, mashqlarni takrorlash toʻgʻri muskulonusini hosil qilishga yordam beradi.

Mashq bajarilganda mushakdan foydalanish darajasiga koʻra oʻzgaradi.

Mushak zo'riqish berish darajasini quvidagi usullar (ayni bir mashqning davom etishini) takrorlash sonini ko'paytirish, mashqlarni bajarish tezligini o'zgartirish, og'irlikni oshirish yoki o'zaro qarshilik darajasini ko'paytirish, dastlabki holatni yoki bajarish usulini boshqacharoq qilish orqali o'zgartirish mumkin. Tasnifga anatomik belgi asos qilib olingan. Mashqlar insonning ayrim tana qismlariga ta'sir ko'rsatishiga qarab bo'linadi:

1. Qo'l mushaklari va yelka kamari uchun mashqlar.
2. Gavda va bo'yin mushaklari uchun mashqlar.
3. Oyoq mushaklari uchun mashqlar.
4. Butun tana mushaklari uchun mashqlar.

Hamma mashqlarning ta'siri, o'z navbatida, uslubiyo'nalishiga ko'ra kuchni, egiluvchanlikni, yakka harakat tezligini, ayrim mushak guruhlarining taranglashishi va bo'shashish qobiliyatini tarbiyalovchi mashqlarga bo'linadi, to'rtinchi guruh mashqlariga esa qomatni to'g'ri rivojlantiruvchi va nafas olish mashqlari kiradi.

Yelka kamari va qo'l muskullarini rivojlantirish va mustaxkamlashga qaratilgan umumrivojlantiruvchi mashqlar.

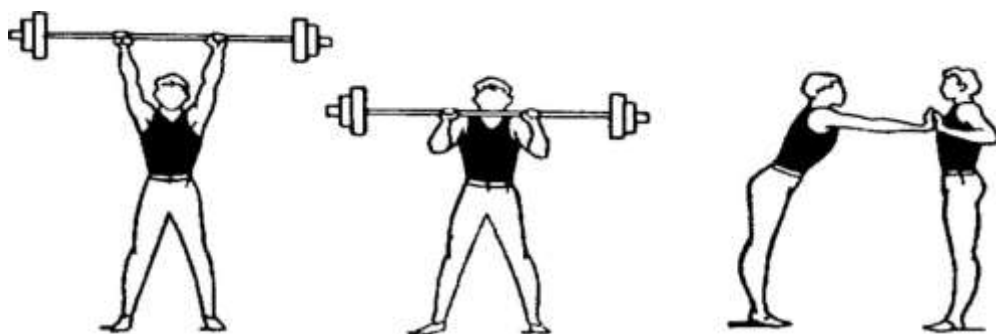
Qo'lni oldtnga, yuqoriga va yon tomonlarga navbatma-navbat va birin-ketin ko'tarish; shu mashqning o'zini gantellar, gimnastika tayoqchalari, to'ldirma to'plar, toshlar, shtangalar bilan bajarish; shu mashqni sherigining qarshiligini, rezina bint, amortizatorlar yoki blok tuzilmali maxsus asbobda osilgan og'irlik qarshiligini yengish bilan bajarish.

Qo'llarni bukish va yozish tik turganda, o'tirgan va yotgan holatlarda qo'llarni tez va sekin bukish va yozish;

gantellar, to'ldirma to'plar, toshlar, shtangalar bilan qo'llarni bukish va yozish shu mashqni sherigi qarshiligini;

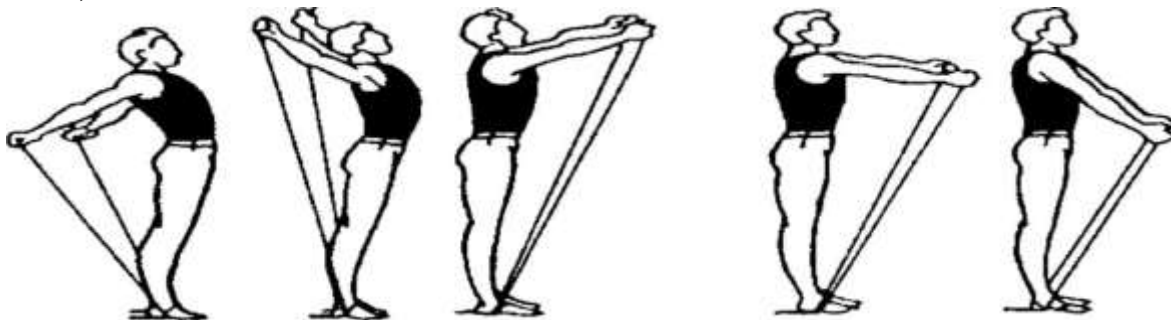
rezina amortizatori, blok tuzilmali asbobdagi og'irlik qarshiligini yengib bajarish;

d) yotib tayanish va tayanish; yotib osilish va osilish holatlarida qo'llarni bukish va yozish; qo'llar bilan tirmashib chiqish, kuch bilan ko'tarilish (7-rasm).



7-rasm. Qo'llar bilan bajariladigan mashqlar.

3. To'g'ri qo'llar bilan siltanish va keskin siltanish harakatlari – bir qo'l oldinga, ikkinchisi orqaga; shuning o'zini gantellar bilan; shuning o'zi, lekin har ikki qo'l bilan orqaga va yuqoriga; qo'llar ko'krak oldida bo'lgan holatdan (bukilgan qo'llar bilan) orqaga keskin siltanish harakatlari; qo'llar yuqorida va yon tomonda, bir qo'l yuqorida, ikkinchisi pastda turgan holatda keskin siltanish harakatlari (8-rasm).



8-rasm. To'g'ri qo'llar bilan siltanish va keskin siltanish harakatlari.

4. Muvozanat saqlab bajariladigan mashqlar:

- qo'llarni gantellar, to'ldirna to'plar, toshlar bilan amor-tizator yoki blok moslamali asboddagi og'irlik qarshiligini yengib yon tomonda, oldinda, orqada 10-20 sek davomida saqlab turish;

5. Qo'l mushaklari va yelka kuraklari uchun bo'shashtiruvchi mashqlar:

a) mushaklarni bo'shashtirib turib, qo'llarni erkin siltash.

Nazorat savillari.

1. Umumrivojlantiruvchi mashqlar va ularning guruhlar
2. Dastlabki holatlar. Tik turganda oyoqlar uchun dastlabki holatlar, tik turganda qo'llarni.
3. Saflanish mashqlari.
4. Saflanish usullari.

III BOB. HARAKATLI O‘YINLAR BOLALARDA JISMONIY MADANIYATNI TARBIYALASHNING ASOSIY METODI VA VOSITASI SIFATIDA

3.1. Harakatli o‘yinlar bolalarda jismoniy madaniyatni tarbiyalashning asosiy metodi va vositasi sifatida

Harakatli o‘yinlar jismoniy tarbiyaning asosiy vositasidir. Harakatli o‘yinlar bolalarning harakat faoliyati jismoniy rivojlanishiga, harakat ko‘nikmalari va jismoniy sifatlarning shakllanishiga, organizmning funksional faoliyatini oshirgan va emotsional quvnoqlik tuyg‘ularini kuchaytirgan holda salomatlikni mustahkamlashga ijodiy ta’sir yetadi.

Harakatli o‘yinlarni o‘tkazishda erishiladigan sog‘lomlashtirish samarasi bolalarning o‘yin faoliyati jarayonida yuzaga keladigan va bola ruhiyatiga yaxshi ta’sir etadigan ijobiy emotsiyalar bilan uzviy bog‘liqdir. Emotsional ko‘tarinkilik bolalarda barcha uchun umumiy bo‘lgan maqsadga erishishga intilish uyg‘otadi va u vazifalarni aniq tushunishda, harakatlarning o‘zaro mosligida, fazoda va o‘yin sharoitlarida aniq mo‘ljallash olishda, topshiriqlarni tezlashtirilgan sur’atda bajarilishida ifodalanadi.

Bolalarning maqsadga erishishga nisbatan kuchli ishtiyoqi va zavqli intilishi asosida turli to‘siqlarni yengib o‘tishga yordam beruvchi irodaning roli oshadi. Harakatli o‘yinlar bolalar tomonidan avval egallangan harakat ko‘nikmalarini takomillashtirish va jismoniy sifatlarni tarbiyalash metodi bo‘lib xizmat qiladi. O‘yin jarayonida bola o‘z e’tiborini harakatni bajarish usuliga emas, balki maqsadga erishishga qaratadi. U o‘yin shartlariga muvofiq harakat qiladi, bunda chaqqonlik ko‘rsatadi va shu asnda harakatlarni takomillashtiradi. Harakat faoliyati sifatida harakatli o‘yin muayyan o‘ziga xos xususiyatlarga ega: u boladan signal va o‘yinda to‘satdan bo‘ladigan o‘zgarishlarga tezda javob berishni talab qiladi. Deyarli har bir harakatli o‘yinda harakatlar va bolalar harakatiga oid signallar mavjud. Masalan «chumchuqlar va avtomobil», «samolyotlar» [10].

O‘yindagi faol harakat faoliyati bola qo‘zg‘alish va tormozlanish jarayonlarini takomillashtirgan holda asab tizimini mashq qildiradi, kuzatuvchanlik, topqirlik, atrof muxitda mo‘ljallash olish qobiliyatini, botirlik, chaqqonlik tashabbus ko‘rsatish, maqsadga erishishning mustaqil usulini tanlashni tarbiyalaydi.

¹⁰ Maxmudov B.A. Milliy harakatli o‘yinlar vositasida boshlang‘ich sinf o‘quvchilarini estetik tarbiyalashning didaktik imkoniyatlari. – p.f.d. (PhD), diss. Nukus – 2018 y. – 86 b

Harakatli o'yinlarning kelib chiqishi. Harakatli o'yinlarning kelib chiqishi xalq pedagogikasiga borib taqaladi. O'yinlarning kelib chiqishi va tarixi haqidagi ma'lumotlar bizgacha XI asrning buyuk tilshunos, tarixchi, etnografi Mahmud Qoshg'ariyning «Devonu lug'otit turk» kitobi orqali yetib kelgandir. Asarda o'zbek harakatli o'yinlarini boshlashdan oldin amalga oshiriladigan chaqirish, to'planish, o'yin boshi, chek tashlash kabi o'yin shakllaridan namunalar keltirilgan. Zahiriddin Muhammad Boburning «Boburnoma» asarida ham sport o'yinlaridan qilichbozlik, kurash, ko'pkariga alohida e'tibor berilib, ularni yoshlarni jismonan baqquvat bo'lishlariga katta ta'sir ko'rsatishi ko'rsatib o'tilgan. Ilk yoshli bolalar oilalarda bolaning dastlabki harakati bilan bog'liq ovunmachoqlar, ermak o'yinlar yordamida tarbiyalanganlar. Undan kattaroq yoshdagi bolalar hayotida rang-barang harakat mazmuniga ega bulgan (o'z ichiga bolalarni rom qiluvchi o'yin boshlanmalari, xirgoyilari, sanashmachoqlarni oluvchi) xalq o'yinlari katta o'rin olgan. Maktabgacha tarbiya yoshidan boshlab, bolalarda o'z xalqining urf-odatlarini, an'analari, tarixini bilishga bo'lgan qiziqishni tarbiyalash maqsadida «Uchinchi ming yillikni bolasi» tayanch dasturida har bir yosh guruhi uchun o'rgatiladigan milliy va harakatli o'yinlar belgilab ko'rsatib berilgan. Atoqli rus pedagogi P.F.Lesgaft «o'yin bolani hayotga tayyorlashga yordam beruvchi mashq deb hisoblaydi». Bu mashq mustaqil faoliyat bo'lib, unda bolaning shaxsiy tashabbusi rivojlanadi va axloqiy sifatleri tarbiyalanadi. U har bir o'yin maqsadga ega bo'lishi kerak deydi [17].

Buning uchun o'yindagi harakatlar bolaning o'zini boshqara olish malakasiga mos bo'lishiga; bu harakatlar tizimli mashqlarda oldindan o'zlashtirilgan bo'lishi lozim.

Harakatli o'yinlarni muntazam o'tkazish bolalarda o'z harakatlarini boshqarishni rivojlantirishga yordam beradi, ular gavdasini tartibga soladi, ya'ni turli zo'riqishda harakat qilishga o'rgatadi. O'yinlar bolani juda chaqqonlik, muayyan maqsad va tezkorlik bilan harakat qilishga; qoidalarini bajarish, o'zini tutish, o'rtoqlikni qadrlay olishga o'rgatadi. P.F.Lesgaft harakatli o'yinlar nazariyasini ishlab chiqdi, uning izdoshlari esa uni ijodiy rivojlantirdilar. (E.A.Arkin, N.N.Kelko, T.I.Osokina). O'zbekistonda harakatli o'yinlar nazariyasini rivojlanishiga Ta'lat Usmonxo'jaev, Faxriddin Xo'jaev, Abduraxmonov I.R., Galiyev Sh. va boshqalar o'zlarining katta hissalarini qo'shganlar. T.Usmonxo'jayev o'zining «1001 o'yin» nomli kitobida harakatli o'yinlarni bola organizmiga ta'siri, uning ahamiyatini to'liq ochib bergan. Shuningdek kitobda maktabgacha tarbiya yoshidagi bolalar yoshiga mos keladigan harakatli o'yinlarni

¹¹ Usmonxo'jayev S., Aliyev M.B., Sagdiyev H.H., Turdiyev F.K., Akramov J.A. Bolalar va o'smirlar sporti mashg'ulotlari nazariyasi va uslubiyati. T., «ILM ZIYO». 2006. 94 b.

mazmuni va uni o'tkazish metodikasi aniq yoritib berilgan. Harakatli o'yinlar bolalarni har tomonlama tarbiyalashda muhim ahamiyatga egadir. O'yin faoliyati qaysi shaklda ifodalanmasin bolani quvontiradi, ularda ijobiy hislarni uyg'otadi. Harakatli o'yinlar bola dunyoqarashini kengaytiradi, atrof- muhitni bilishida o'ziga xos vosita hisoblanadi. Harakatli o'yinlardagi qoidalar o'yinning borishini belgilaydi, bolalar harakat faoliyatini, o'zaro munosabatlarini yo'lga soladi, axloqiy-irodaviy sifatlarni tarbiyalashga yordam beradi. Har bir bolaning o'yin qoidasini anglashi va unga rioya qilishda kattalarning rahbarligi katta ahamiyatga egadir. O'yinlar orqali bolalarda halollik, adolatlilik, do'stlik, botirlik, o'zini tuta bilish, qat'iyatlik kabi axloqiy sifatlar tarbiyalanadi. Harakatli o'yinlar bolalarda oddiy vaqt mo'ljalini shakllantiradi. Ular quyidagilarda ifodalaniladi: o'yin harakatlarining izchilligini tushunibolishda avval, so'ng, bundan keyin, bundan oldin, barini bir vaqtda kabi o'yin topshiriqlarini signalga ko'ra, bolalar uchun belgilangan muddat doirasida tez bajarishida ko'rinadi. Bu o'yinlarga bolalar fazoda mo'ljal olishni, harakatlar izchilligi va ularga vaqt davomida amal qilishni mashq qiladi. O'yinlar mazmunini, butun o'yin vaziyatini, uning qoidalarini, personajlar harakatini mustaqil tushuntirish, bolalarning joylashish o'rnini, o'yin atributlarini va harakat yo'nalishlarini fazoviy iboralarni ishlatgan xolda ko'rsatish, o'tkazilgan o'yinga baho berish bolalarning aqliy rivojlanishiga xizmat qiladi. Harakatli o'yinlar katta bog'cha yoshidagi bolalarda ijodiylikni rivojlanishi uchun qulaylik yaratadi. Bunda bolalar eshitgan ertaklari mazmuni asosida kichik o'yinlar o'ylab topishlari mumkin harakatli o'yinlar o'z mazmuni va shakliga ko'ra estetik faoliyat hisoblanadi. O'yin harakatlarining rang- barangligini ularni bolalar aniq chaqqonlik bilan, o'ziga xos ifodali bajarishlarida ifodalanadi. Harakatli o'yinlarda musiqani qo'llash katta estetik ahamiyatga egadir. Harakatli o'yinlarni o'tkazishda harakatlar go'zalligini va madaniyatini unutmaslik kerak: diqqatni harakatlari birmuncha ifodali bolalarga qaratish, obrazlarni ifodali, muvaffaqiyatli bera olganlarni rag'batlantirish kerak.

Harakatli o'yinlarning turlari

Maktabgacha tarbiya yoshidagi bolalarga mo'ljallangan o'yinlarni quyidagi turlari mavjud:

1. Qoidali harakatli o'yinlar.

- a) mazmunli o'yinlar;
- b) mazmunsiz o'yinlar.

2. Sport o'yinlari.

Mazmunli harakatli o'yinlar hayotiy va afsonaviy epizodlarni shartli shaklda aks ettiradi. Bolalarni ijodiy amalga oshiriladigan o'yin obrazlari jalb yetadi. («Chumchuqlar va avtomobil», «Bo'ri va g'ozlar», «Maymunlar va ovchilar»...).

Mazmunsiz harakatli o'yinlar. Bolalar uchun qiziqarli bo'lgan, tushunarli bo'lgan maqsadga erishishda ularga yordam beruvchi harakatli o'yin topshiriqlardan iboratdir. Ular ham o'z navbatida yugurib o'tish, quvlashmachoq tipidagi o'yinlar; musobaqa elementlari mavjud o'yinlar («Kimning zvenosi tezroq saflanadi», «Kim o'z bayroqchasiga tezroq etib bora oladi...»); murakkab bo'lmagan o'yin-estefetalar («Kim to'pni tezroq uzatadi»), buyumlar (to'plar, c hambaraklar, arg'imchoqlar, kegmilar) bilan bajariladigan o'yinlar, harakat mazmuniga ko'ra farqlanadigan o'yinlar (yugurish, sakrash, uloqtirish...). Shuningdek, kichik yoshli bolalarga mo'ljallangan o'yin ertaklar («Chapak-chapak», «Shoxli echki»...) ham mavjud.

Sport o'yinlari-bularga voleybol, basketbol, badminton, stol tennisi, futbol, xokkey kiradi. Sport o'yinlarida eng avvalo maktabgacha tarbiya yoshidagi bolalarning yosh xususiyatlari hisobga olinadi, shuning uchun faqat ularbop sodda, biroq harakat texnikasi qoidalari, o'yinni tashkil etishning haqiqiy elementlari tanlanadi. Shu tufayli o'yin omillari katta kishilarda bo'lganidek jismoniy va asabiy zo'rikish uyg'otmaydi. Ayni paytda ular maqsadga intilganlik, o'rtoqlik va ma'suliyat hissini va sportga muhabbatini tarbiyalaydi. Bolalar bog'chalarining katta va maktabgacha tayyorlov guruhlarida sport o'yinlarini o'tkazish mumkindir. Ularda bolalar musobaqasi, o'yin estafetasi elementlari mavjud. Sport uyinlari xarakatli o'yinlarni uyushgan holda o'ynaydigan va harakatli o'yinni mustaqil tashkil yetadigan bo'lganda asta-sekin joriy etiladi.

Harakatli o'yinlarni har bir yosh guruh uchun tanlashda ularni murakkablashib borishini hisobga olishi lozim. Harakatli o'yinlar bolalarda mushak zo'riqishi: kuchli, o'rtacha, sust xarakatchanlik darajasiga qarab bo'linadi. Harakatli o'yin turlari o'z ichiga asosiy, saflanish va umumrivojlantiruvchi mashqlarni oladi.

Harakatli o'yinlarning variantlari. Harakatli o'yinlarni o'zgartirib turish maqsadga muvofiqdir. Biroq variantlar faqat o'yinni rang-baranglashtirish bolalarning unga nisbatan qiziqishini saqlab turish uchungina emas, balki pedagogik vazifalar- harakatlarini takomillashtirish, birmuncha murakkab o'yin harakatlari, qoidalarini bajarishga o'yin vaziyati sharoitining o'zgarishi uchun kerak bo'ladigan jismoniy sifatlarini tarbiyalash uchun ham zarurdir. Ular bolalardan muayyan aqliy va jismoniy kuchni va shu bilan birga o'yinga nisbatan ortib boruvchi qiziqishni talab qiladi. Masalan, «Qopqon» o'yinining bir necha varianti mavjud: To'p bilan o'ynaladigan «Qopqon» o'yini, «Oyoqni erdan uzib o'ynaladigan «Qopqon o'yini». Shuningdek, harakatli o'yinlar variantlarini tarbiyachining o'zi yaratishi mumkin. Bunda u o'z guruhidagi bolalarni aqliy va jismoniy rivojlanganligini hisobga oladi va ularga quyiladigan talablarning tobora oshib borishini ko'zda tutadi.

Harakatli o'yinlarga rahbarlik qilish metodikasi

Tarbiyachining o'yin jarayoniga rahbarlik qilishi metodikasini egallagan

bo'lishi o'yinlarni muvaffaqiyatli o'tkazishning asosiy sharti hisoblanadi. Pedagog o'yin faoliyatiga rahbarlik qilar ekan, bolalarni asta-sekin va «sezdirmasdan» qiziqarli o'yin vazifalarini bajarishida mustaqillik va topqirlik ko'rsatish, yuzaga kelgan o'yin vaziyatida chaqqon intilib harakat qilish, o'rtoqlik yordami berish, hamma uchun umumiy bo'lgan maqsadga erishishga va bundan quvonishga o'rgatib boradi. Metodika – bu tarbiyachi mehnatining professional texnologiyasi bo'lib, tarbiyachi uni egallagan bo'lishi va bolalarga rahbarlik qilish usullarini to'xtovsiz takomillashtirib borishi kerak. Harakatli o'yinlarni tanlash va rejalashtirish dasturga muvofiq amalga oshiriladi. Bunga har bir yosh guruhning ish sharoiti hisobga olinadi, chunonchi bolalarni jismoniy va aqliy rivojlanishining umumiy darajasi harakat ko'nikmalarining rivojlanishi, har bir bola sog'lig'ining ahvoli, o'ziga xos xususiyatlar, yil fasli, kun tartibi, uyini o'tkazish o'rni, shuningdek bolalar qiziqishlarini o'ziga xos xususiyatlari. Harakatli o'yinlar dastur talablariga muvofiq asta-sekin murakkablashtirib boriladi, bolalar ongini o'sishi, ular to'plagan harakat tajribasini, maktabga tayyorlash zaruriyatini hisobga olgan holda o'zgartirib turiladi. Kichik guruhda mazmuni va qoidasiga ko'ra sodda bo'lgan mazmunli va mazmunsiz harakatli o'yinlar tashkil etiladi. Bu o'yinlarda barcha bolalar bir xil rol yoki harakat topshirig'ini tarbiyachining bevosita ishtirokida (barcha bolalar – qushchalar, tarbiyachi – ona qush bo'ladi...) bajaradilar. 3 yoshli bolalar asta-sekin yakka holda rollarni bajarishga o'rgatib boriladi (barcha bolalar qushlar, bitta yoki ikkita bola avtomobil bo'ladi). O'rta guruhda eng oddiy musobaqa usulidagi o'yinlarni yakka tarzda ham, jamoa tarzda ham o'tkazish mumkin. Katta guruhda bolalar uchun harakatli o'yinlar o'z mazmuni, qoidalari, rollarning miqdori, topshiriqni jamoa musobaqasiga joriy etishga ko'ra murakkablashtiriladi. Maktabga tayyorlov guruhi bolalari birmuncha murakkab harakatli o'yinlar, shuningdek jamoa musobaqalaridan iborat komanda o'yinlarni, o'yin estafetasi, sport o'yinlarini o'ynaydilar. Bularning hammasi chaqqonlik, tezkorlik, chidamlilikni rivojlanishi, harakat ko'nikmalarining takomillashuviga, axloqiy-irodaviy sifatlarni tarbiyalashga yordam beradi [17, 18,].

Bolalarni harakatli o'yinlarda maqsadga yo'naltirilgan holda tashkil etish katta ahamiyatga egadir:

Bolalarning oyin faoilaiyatini tashkil etish. Bolalarni yangi

o'yin bilan tanishtirish.

O'yinda rollarni taqsimlash.

O'yinni yakunlash

12

¹² Usmonxo'jayev T., Xo'jayev F. 1001 o'yin T., 1990. 120 b.

Usmonxo'jayev T.S., Islomova S.T. "Maktabgacha ta'lim muassasalarida jismoniy tarbiya" T.: "Ilm Ziyo" nash. 2006. 89 b.

Bolalarning oyin faoilaiyatini tashkil etish. O‘yin o‘zining mazmuni, o‘yin topshiriqlarining navbatma-navbat bajarishlariga qarab barcha bolalar bilan bir vaqtda yoki kichik guruh (bu vaqtda bolalarning qolgan qismi boshqa faoliyat bilan band bo‘ladilar) bilan o‘tkaziladi. Bolalarni o‘yinda to‘g‘ri tashkil etish kerak, o‘yinda navbatni kutib qolish, holatlarning bir xilligi, kichik yoshdagi bolalarda qiziqishning, harakat reaksiyasi tezligining susayishiga olib keladi; bolalar arzimagan bahona bilan o‘yindan chalg‘iydilar. Ma‘lum bir harakatda, uzoq vaqt qo‘zg‘alish holatida bo‘lganda markaziy asab tizimida umumiy toliqish yuz beradi.

Shunday qilib, faqat o‘yinni to‘g‘ri tanlashgina emas, balki uni katta samara beradigan darajada o‘tkazish muhimdir.

Bolalarni yangi o‘yin bilan tanishtirish. Uning mazmuni va qoidalarini tushuntirishi tarbiyachidan puxta tayyorgarligini talab yetadi. Ayrim o‘yinlarning mazmuni oldindan bo‘ladigan suhbatlar asosida bolalarni bilimlarini oydinlashtirish mumkin. Ularning tasavvurlari aniqlashadi, o‘yin obrazlarga nisbatan munosabat tarkib topadi, asosiy xayol o‘sadi. O‘yinlarni tushuntirish ularning turlariga ko‘ra har-xil o‘tishi mumkin, biroq bu tadbir doimo emotsional jihatdan qiziqarli, bolalarni quvnoq o‘yin faoliyatiga tayyorlaydigan, o‘yinni tezroq boshlash istagini tug‘diradigan va o‘yin topshiriqlarini ishtiyoq bilan bajarishga undaydigan bo‘lishi kerak. Mazmunsiz o‘yinni tushuntirish qisqa, aniq va ifodali oxangda bo‘lishi lozim. Tarbiyachi o‘yin harakat izchilligini tushuntiradi, bolalar va o‘yin atributlarining joylashish o‘rni (kichik va o‘rta guruhda buyumlarni mo‘ljallab, katta guruhlarda esa mo‘ljalga olmay ko‘rsatadi) fazo iborasidan foydalangan holda ko‘rsatadi va qoidalarini aniqlashtiradi. Shundan so‘ng tarbiyachi bolalarga bir necha savollar beradi. O‘yinni qoidasi bolalarga tushunarli bo‘lsagina o‘yin quvnoqlik va uyushqoqlik bilan bilan o‘tadi. Musobaqa elementlari mavjud o‘yinlarni o‘tkazishda tarbiyachi o‘yinni tushuntirayotib qoidalarini, o‘yin usullarini, musobaqa shartlarini aniqlashtiradi, bolalarni topshiriqlarni yaxshi bajarishga harakat qilishlar va yaxshi uddalashga ishonch bildirgan holda rag‘batlantiradi. Tarbiyachi bolalarning jismoniy qomoloti va yakka o‘ziga xos xususiyatlarini hisobga olgan holda musobaqalashayotgan kuchlari teng guruhlar – komandalarni birlashtiradi; o‘ziga ishonchsiz, tortinchoq bolalarni faollashtirish maqsadida ularni jasur, faol bolalar bilan qo‘shib qo‘yadi. Katta guruhlarda o‘yin mazmuni eslashni bolalarning o‘zlariga taklif etish maqsadga muvofiqdir. Ulardan biri fazo terminalogiyasidan foydalangan holda o‘yinchilarning joylashish o‘rnini belgilaydi, o‘yin harakatlarining borishini bayon qiladi, ikkinchisi qoidalarini sanab beradi. Keyinchalik bolalar o‘zlari tarbiyachining yordamisiz o‘yinni tashkil eta boshlaydilar.

O‘yinda rollarni taqsimlash. Tarbiyachi pedagogik vazifalarga amal qilib (yangi kelgan bolani rag‘batlantirish yoki aksincha, faol bola misolida botir bo‘lish

qanchalik muhim ekanligini isbotlash yoki o'ziga ishongan bola iltimosini rad etib, bu rolni qo'rqib tortinchoq bolaga topshirish) boshlovchi tayin etishi yoki bolalarni xursand qilgan holda o'yinga o'zi kirishib o'z zimmasiga boshlovchi yoki oddiy ishtirokchi rolini oladi. Kichik guruhda boshlovchi rolini tarbiyachini o'zi bajaradi. O'yin jarayonida tarbiyachi bolalar xarakati va o'zaro munosabatlar, qoidalarini bajarilishini kuzatib boradi, qisqacha ko'rsatmalar beradi, bolalarning hissiy holatlarini boshqarib boradi. Qoidaning ayrim bolalar tomonidan buzilishi haqida o'yinni qayta o'tkazishdan oldin gapiradi.

O'yinni yakunlash. Harakatli o'yin jismoniy yuklamani kamaytiradigan va pulsni normal xolga keltiradigan umumiy yurish bilan tugallanadi. Yurishni ahamiyatiga ko'ra bir xil bo'lgan kam harakatli o'yin bilan almashtirish ham mumkin. O'yin tugagan zahoti uni yakunini chiqarish kerak emas: bolaning tez harakatdan dam olishga asta-sekin o'tmasligi yurak faoliyatini va butun organizmiga noxush ta'sir yetadi.

Maktabgacha ta'lim muassasalarida harakatli o'yinlarni bolalar yoshiga mos holda o'tkazish

3 yoshli bolalarning harakatlari ma'lum darajada cheklangan bo'lib, ularning diqqati doimo chalg'ib turadi. Shuning uchun bolalarga oddiy va ular oson tushunadigan o'yinlarni o'rgatish kerak. Bunday o'yinlarda qush va hayvonlar yoki ularning rasmlari, o'yinchoqlar, ertaklardan foydalanish o'zining ijobiy samarasini beradi. Bu o'yinlar albatta, mazmunli va ibratli bo'lishi shart [10].

Shu yoshdagi bolalarni o'yinlarga o'rgatishda mashklar katta ahamiyatga ega bo'ladi. Bunday o'yinlarda mazmun bo'lmaydi, ularga oddiy topshiriqlar, masalan, bayroqni olib kelish, qo'ng'iroqchani jiringlatish, koptokka yetib olish kabi topshiriqlar beriladi. Harakatlar esa (yurish, yugurish va boshqalar) bolalarga tanish hamda qiynalmasdan bajariladigan bo'lishi lozim.

Mazmuni bolalarga ta'lim bo'lgan va harakatlarga singdirib yuborilgan o'yinlarni kichkintoylar juda qiziqib o'ynaydilar. Bu esa kichkintoylarning harakat qobiliyatini rivojlantirish, ularni ochiq joyda to'g'ri yurishga o'rgatishda katta ahamiyatga ega bo'ladi, faollik va mustaqillikni tarbiyalashga yordam beradi. 4 yoshli bolalar bilim doirasining kengayishi va harakatida tajribalar ortishi bilan harakatli o'yinlarning mazmuni ham o'zgarib boradi. Qush va hayvonlar harakatiga, transport turlariga, turli narsalarga taqlid qilib, bajarilgan harakatlar o'yinlarning asosiy mazmunini tashkil etadi. O'yinlarda bolalarga buyumlarni tanish, shaklini (kub, doira, kvadrat shaklini) eslab qolish bilan bog'liq bo'lgan topshiriqlar, ranglarni ajratish, tovushlarni farqlash kabi topshiriqlar berishni boshlash bilan ularni murakkab o'yinlarni o'yiashga bo'lgan ishtiyoqini oshirishga erishish mumkin.

Bu yoshda harakatlarni rivojlantirish uchun qo'yiladigan o'yin shartlari bilan

bolalarning idrok etishida farq bo'ladi. Asta-sekin bolaning vazifani bajarishga munosabati o'zgaradi. Masalan, 3 yoshga qadam qo'ygan bolalar o'yinda ko'pincha ma'suliyat sezmagani bo'lsalar (masalan, bo'ri bitta quyonni tutadi, uni tutib olganidan keyin u bilan birga yugurib, o'ynab ketadi, boshqa quyonlarga esa e'tibor bermaydi), endi bolalar o'zlariga yuklatilgan vazifani tushunadigan bo'ladilar (endi bo'ri quyonni tutib olgandan keyin uni to'xtatadi, uyiga olib keladi, shundan keyin boshqa quyonlarni tuta boshlaydi). O'yinda ko'pincha tarbiyachi boshlovchilik qiladi.

O'yindagi haraxatlarning mazmuni bolalarga tushunarli va qiziqarli bo'lisha juda muhim. Bu ularning faoliyatini, faolligini, o'yinga nisbatan ishtiyoqini oshiradi, harakatyarga his-hayajon va jo'shqinlik bag'ishlaydi.

To'rt yoshga qadam qo'ygan bolalar bilan o'tkaziladigan o'yinlarda harakatlarni ancha murakkablashtirish (kubiklar ustiga chiqish, ustida cho'qqayib o'tirish, undan tushish, stul tagida emaklab yurish vahakazo) hamda har xil harakatlarni bir-biriga qo'shib qilish kerak bo'ladi (koptokni uzoqqa irgitib orqasidai quvib yetib olib kelish, chivinni tutish uchun irgishlab sakrash va hakazolar). Bunday murakkab harakatli o'yinlarda ishtirok etgan bolalar bir-birlaridan o'zib ketishta harakat qiladilar.

Bu xildagi o'yinlarhamisha ham birgalikda o'ynaydigan o'yinlar hisoblanmaydi. Bu o'yin mashqlarda, ayniqsa, ko'proq namoyon bo'ladi. Bunda ko'pchilik bo'lib ashula aytib o'ynaladigan o'yinlar va qofiyali so'zlar jo'rligida o'ynaladigan o'yinlar keng qo'llanadi. Bunday o'yinlarda bolalarni hamjihatlikka va harakatlarni birgalashib bajarishga erishib borish mumkin.

5 yoshli bolalarning harakatli o'yinlari mazmunan rang-barang, atrof-tevarakda, hayotda uchraydigan voqealar to'g'risida ularning tasavvuri va bilimi oshib borishi bilan bog'liq bo'ladi. Bolalarning o'yin vaqtida faol harakat qilishi ko'p jihatdan ularning malakasi va ko'nikmasiga, tevarak-atrofni yaxshi bilishga, harakatlarni sabot, chaqqonlik, idrok va hamkorlikda bajarishga bog'liq bo'ladi. Aksariyat o'yinlarda bitta boshlovchi bo'ladi, lekin ba'zan bu vazifani o'yinchilarning 2 – 3 tasi bajarishi ham mumkin.

O'rta guruh uchun mo'ljallangan harakatli o'yinlarning ba'zilar mazmunga va bajariladigan vazifa tasviriga ega bo'lmaydi. Bunday o'yinlarga musobaqa tusini kiritish ham mumkin.

Ko'pincha qofiyali so'zlar o'yin mazmunini ochib beradi va uni to'ldiradi, harakat uchun ishora xizmatini o'taydi. So'zlar ko'pchilik bo'lib aytilsa, yana ham yaxshi bo'ladi.

6 yoshli bolalar bilim doirasi kengayib boradi, binobarin, harakatli o'yinlarning mazmuni ham shunga monand murakkablashadi.

O'yin qoidalari ham murakkablashib borishi tufayli ularni bajarishda aniqlik,

diqqat-e'tibor, sabr-toqatga o'rganish, ortiqcha harakatlarni cheklash (aniq bir yo'nalishda yugurish, o'z vaqtida o'yindan chetga chiqishni va hakazo) talab etiladi. O'yin qoidasi intizomning tarkib topishiga yordam beradi.

Ma'lumki, harakatli o'ynlarda ishtirok etish uchun bolalarni guruhlariga bo'lish kerak bo'ladi, bunda ko'pincha o'g'il bolalar o'g'il bolalar bilan, qizlar faqat qizlar bilan guruhlashishga intiladilar. Bu o'yinning borishiga va natijasiga ta'sir etadi. Shuning uchun tarbiyachi kuchliroq bolalarni nimjonroq bolalar bilan, o'g'il bolalarni qizlar bilan guruh-guruh qilishi maqsadga muvofiqdir.

“Chumchuklar va avtomobil” o'yini

O'yinning maqsadi bolalarni turli yo'nalishda bir-birlariga urilmasdan xarakat qilishga va yo'lni o'zgartirib, o'z joyini topib olishga o'rgatishdan iborat.

Bolalar maydoncha yoki xonaning bir tomoniga qo'yilgan o'rindiqlarda o'tiradilar. Bolalar chumchuqlar bo'ladi, o'rindiklar esa in vazifasini bajaradi.

Ikkinchi tomonda turgan tarbiyachi avtomobilni ifoda etadi. U: «Qani, chumchuqlar, yo'lga uchib tushamiz», deydi. Shunda bolalar maydoncha bo'ylab xuddi chumchuqqa o'xshab qo'llarini qanot qilib, qoqib yuguradilar. Oradan bir oz vaqt o'tgach, tarbiyachi: «Ehtiyot bo'linglar, avtomobil kelyapti. Qani qushchalar in-inlaringizga qochinglar», deydi. Avtomobil garajdan chiqib, chumchuqlarga qarab yuguradi. Chumchuqlar inlariga qarab uchadilar (ya'ni joylariga borib o'tiradilar). Avtomobil esa garajga qaytadi.

Dastlab o'yinda 10 – 12 bola, keyin butun guruh qatnashadi. Tarbiyachi oldin chumchuqlarning qanday uchishini, qanday don cho'qishini ko'rsatib beradi. Bolalar chumchuqlarga taqlid qilib o'qituvchining harakatlarini takrorlaydilar. Keyin o'yinga avtomobilni tarbiyachining o'zi ipga bog'lab sudrab yuradi. Faqat o'yinni bir necha marta takrorlagandan keyingina harakatchanroq bir bolaga avtomobilni olib chiqish va yurishni topshirish mumkin. Eslatib qo'yish joizki, qushchalar o'z inlariga yetib olishlari uchun avtomobil juda tez yurmasligi kerak.

“Samolyotlar” o'yini

Bu o'yinda bolalar bir-biriga tegmasdan, turli yo'nalishda yugurishga o'rgatiladi. Shunda ular ishorani darrov ilg'ab olib, harakatni boshlashga odatlanadilar.

Bolalar samolyotda o'tirgan yo'lovchilarni ifoda etadilar. Ular maydonchani har yerida turadilar. Tarbiyachi «Uchishga tayyorlaning!» deganda ular qo'llarini tirsakdan bukib oldilaridan aylantiradilar, ya'ni motorni ishga soladilar. «Uchinglar!» deganda bolalar qo'llarini yon tomonlariga uzatib, maydoncha bo'ylab tarqalib yuguradilar. «Qo'ning!» deganda esa samolyotlar to'xtab, yerga qo'nadilar (bolalar bitta tizzalarini yerga qo'yib cho'nqayadilar). O'yin 5 – 6 marta takrorlanadi.

Mazkur o'yinni bir oz murakkablashtirish mumkin. Buning uchun bolalar 3 –

4 guruhga bo'linadilar. «Qo'ning!» deganda bolalar o'z joylarini topib turadilar, tarbiyachi qaysi guruh samolyotlari birinchi bo'lib to'planganini ta'kidlaydi. O'yin o'rta va kichik guruhlariga bo'lingan holda o'tkazilsa, maqsadga muvofiq bo'ladi. Kichikintoylarga bu o'yin qiyinchilik tug'dirishi mumkin.

“Pufak” o'yini

O'yinda bolalar doira bo'lib goh keng, goh g'uj bo'lib turishga o'rgatiladi, berilgan buyruqqa mos harakat qilishga odatlantiriladi.

Bolalar tarbiyachi bilan birga qo'l ushlab, kichkina doiracha yasab bir-birlariga yaqin turadilar. Tarbiyachi she'r aytadi:

*Pufak, pufak aytman,
Shishib yana katta bo'l.
Doimo shunday qol,
Yorilmay qo'ya qol.*

Shundan keyin bolalar bir-birlarining qo'llarini qo'yib yubormasdan, orqaga yura boshlaydilar. Tarbiyachi: «Pufak yorilib ketdi», deyishi bilanoq bolalar yurishdan to'xtab, qo'llarini tushirib cho'qqayib o'tiradilar va «paq», «paq», deyilar.

«Pufak yorilib ketdi», degandan keyin bolalarga qo'llarini qo'yib yubormasdan doira markazi tomon yurishni taklif qilish mumkin. Ular doira markaziga qarab «sh-sh-sh-sh» deyilar (havo chiqib ketadi). Keyin yana «pufak shishiriladi».

O'yinda dastlab 6 – 8, keyin 15 – 16 ta bola ishtirok etadi. So'zlarni shoshilmasdan aniq aytish, bolalarni tarbiyachi bilan birga so'zlarni takrorlashga jalb qilish lozim.

“Koptokni quvib yet” o'yini

Bu o'yinda bolalar chaqqonlikka va koptokni yumalatib, tutib olishga o'rgatiladi.

Bolalar maydonchada o'ynab yurganda, tarbiyachi bir nechta bolani chaqirib, koptokni yumalatishni va uni tutib kelishni taklif qiladi. Keyin birin-ketin koptokni turli tomonga yumalatadi. Bola koptok ketidan yugurib, uni tutib oladi va tarbiyachiga keltirib beradi. Tarbiyachi koptokni bir gal boshqa tomonga otadi, lekin uni endi boshqa bola olib keladi. Uch yashar bolalar tarbiyachi otgan koptokning orqasidan yuguradilar. Shundan keyin o'yinga bolalarning boshqa guruhi jalb qilinadi. O'yinda bir yo'la 8 – 10 nafar bola ishtirok etishi mumkin. Bolalarning baravar yugurishi uchun hamma koptoklarni birdan otish kerak. Koptok o'rniga rezina halqacha, qum solingan xaltachalardan ham foydalanish mumkin.

“So'qmoq bo'ylab” o'yini

O'yindan maqsad bolalarni ko'pchilik bo'lib yurishga, chiziq orqasidan chiqib ketmaslikka o'rgatishdir.

Tarbiyachi polga ikkita yonma-yon chiziq chizadi (yoki orasini 20 – 25 sm qilib ikkita 2,5 – 3 metrli arqon tashlaydi). Va bolalarga hozir o‘rmonga o‘ynagani borishlarini aytadi. Bolalar o‘rmonga uzun so‘qmoq yo‘ldan ehtiyot bo‘lib boradilar, ya’ni bir-birlarining orqalaridan ikki chizih orasidan sekin yuradilar. Keyin shu yo‘ldan kaytib keladilar.

Tarbiyachi bolalarning chizihni bosmasliklarini, bir-biriga xalaqit bermasliklarini, oldinda bbrayotganlarga urilib ketmasliklarini kuzatib, ular bilan o‘yin oxirigacha birga bo‘lish kerak.

“Kim sekinroq” o‘yini

Bu o‘yinda bolalar dihqatni rivojlantirishga, aytilgan so‘zlarga mos harakat hilishga odatlantiriladi.

Bolalar tarbiyachilar bilan. birga boradilar. Kutilmaganda tarbiyachi bunday deydi: “Qani, kim sekin-sekin yurishni yaxshi bilar ekan, oyoh uchlarida mana bunday yuring” (ko‘rsatadi). Bolalar oyoq uchlariga ko‘tariladilar va mumkin qadar sekin yurishga harakat hiladilar. Qaysi tomonga qarab ketayotgan bo‘lsalar, o‘sha yo‘nalishda yo‘lni davom ettiradilar. Keyin tarbiyachi bildirmasdan chetga chihib oladn-da: “Endi esa hamma mening oldimga yugurib kelsin” deydi. Bolalartarbiyachining oldiga yugurib kelib, uni o‘rab olishadi. Tarbiyachi bolalar bilan gaplashadi, mashqni g‘ayrat bilan yaxshi bajarganliklarini ta’kidlab o‘tadi.

Uch yoshdagi ayrim bolalar oyoq uchida yurgan vaqtlarida boshlarini g‘ayritabiyy engashtirib, uni yelka tomonga qisib yuradilar. Bunday qolatda ular sekinroq yurayotganga o‘xshaydilar. Bolalarga bunday harakatlarni ko‘rsatib, ularni tuzatishga harakat qilish kerak. Oyoq uchida yurish tovon-to‘piqlarni mustaqkamlaydi, shu sababli u bolaning jismoniy rivojlanishi uchun juda foydali mashq qisoblanadi.

“Tayoqchadan hatlab o‘t” o‘yini

O‘yindan maqsad bolalarni chaqqon harakat qilishga o‘rgatish, ularda sakrash, yugurish kabi harakatlarni mustaqkamlash va shu orqali chaqqonlikka o‘rgatishdan iborat.

Xonaning o‘rtasida ikkita tayoqcha orasi 1 m qilib yonma-yon qo‘yiladi.

Xonaning bir tomonida bolalar turishadi, ikkinchi tomonida stul o‘rindig‘ida bayroqcha bo‘ladi. Tarbiyachining ko‘rsatmasiga binoan tayoqchadan 2 – 3 qadam nariga bayroqchaga qarab turgan bola birinchi tayoqcha tomon yurib boradi va undan qatlab o‘tadi. So‘ngra ikkinchi tayoqchadan qam xuddi shunday qatlaydi. Stulga yaqinlashib boradi, bayroqchani qo‘lga oladi, uni boshidan yuqori ko‘tarib qilpiratadi, keyin bayroqchani yana stulga qo‘yadi, yon tomonga, chetroqqa chiqib ketadi va qaytib kelib, o‘z joyiga turadi. Shundan so‘ng toganiriqni keyingi bola bajaradi.

Agar bu mashq bir necha marta takrorlangandan keyin bolalarga juda osonga

o'xshab tuyulsa va ular bu topshiriqni tez qamda ishonch bilan bajara boshlasalar, mashqni biroz murakkablashtirish kerak bo'ladi. Masalan, polga 4 – 6 tayoqchani bir-biriga yonma-yon qilib qo'yib chiqib yoki bir necha chambarakni polga tashlab qo'yib, bolalarga ana shularning ustidan qatlab o'tish taklif qilinadi.

“Qaldirg'och va asalarilar” o'yini

Maydon bo'ylab uchib yurgan o'ynovchi bolalar -asalarilar qo'shiq aytib chopishadi:

Biz asalarilarmiz, Asalimiz teramiz!

Viz, viz, viz! Viz, viz, viz!

Bir ishtirokchi qaldirg'och bo'ladi va o'z inida o'tirgan bo'ladi. U asalarilarga qarab: «Qaldirg'och turadi va arilarni tutadi!» deb aytadi. Shundan keyin, o'z joyidan turib, asalarilarni tutishga harakat qiladi. Tutilgan arn o'rta turadi va qaldirg'och bo'ladi. O'yin shu tarzda davom etadi.

O'yin qoidolari. Asalarilar butun maydon bo'ylab uchishlari lozim. Qaldirg'och asalariga qo'lini tekkizsa kifoya.

“Otmatayoq” o'yini

Maydonga diametri 1,5 m bo'lgan aylana chiziladi. Aylana ichiga uzunligi 50 sm li tayoq qo'yiladi. Sanash orqali bir kishini o'rtaboshi qilib tayinlashadi. Bir o'yinchi to'pni uzoqroqqa otadi. O'rtaboshi otilgan to'pga qarab yuguradi. Bu paytda esa o'yinchilar berkinishadi. O'rtaboshi tayoqni olib o'z joyiga qaytib keladi va uni joyiga (markazga) qo'yib, bolalarni qidira boshlaydi.

Berkinganlardan kimnidir sezib qolsa, uning ismini aytadi. Aytib bo'lib, darrov tayoqcha oldiga yuguradi, ketidan nomi aytilgan bola ham. Agar o'yinchi o'rtaboshidai oldin yetib kelsa, tayoqni yana olib, uzoqroqqa otadi va yana berkinadi. Agar o'rtaboshi birinchi kelsa, o'yinchi uning o'rniga o'rtaboshi bo'lib turadi.

Hamma o'yinchilar topib bo'lingandan keyin, o'yin yana boshidan boshlanadi.

O'yin qoidolari. Tayoq doira markaziga olib kelib qo'yilmaguniga qadar o'yin-chilarni qndirish mumkin emas. Ismi aytilgan bola o'sha zaqoti chiqishi kerak, joyida chiqmay o'tirish yoki aldamchi harakatlar mumkin emas.

“Tayoqcha atrofidan” o'yini

Yerga o'rtacha aylana chizilib, uning markaziga o'rtacha tayoq qoqiladi. Qur'aga ko'ra o'yinchilardan biri o'ng qo'lida tayoqni ushlab turadi, chap qo'li bilan esa o'ng qo'l orasidan chap qulog'ini ushlab qo'yib yubormaslikka harakat qiladi va soat strelkasi bo'yicha aylanadi. O'yin bolalardan chaqqonlik, epchillik va irodani talab qiladi. Qulog'ini qo'yib yubormasdan eng ko'p aylangan o'yinchi g'olib sanaladi.

“Hayvonlar qiroli” o'yini

Barcha o'yin ishtirokchilari turyai qayvonlar rolini bajaradilar. Qur'aga ko'ra bir o'yinchi ularning qirol qisoblanadi. Har bir qayvon qirolga qech kim eshitmaydigan qilib o'z nomini aytadi (masalan, sher, quen, bo'ri va h.k.). Barcha qayvonlar bir chiziqqa chizilib turishadi, ulardai bir necha qadam narida qirol turadi. Qirol oyoqlari tagida to'p turadi. Qirol bir qayvonning nomini aytib chaqiradi va o'sha bola chiqishi bilan chiziq bo'ylab yuguradi, qirol esa unga qarata to'pni tepib poylashga harakat qiladi. Agar to'p o'yinchiga tegsa, u qirol oldiga yordamchi bo'lib turadi (to'pni olib kelib turadi va h.k.). Qirol birdaniga bir nechta qayvonshshg nomini aytnshn qam mumkin va ular yugurayotganlarida to'pni tepib ulardan birini poylashi mumkin.

O'yin qoidalari. To'pni juda kuchli tepish kerak emas, o'yinchilarga shikast yetkazib qo'yish mumkin. Yangi qirol o'yinda uchta-to'rtta hayvon tutilgandan so'ng saylanadi.

“To'pni hayda” o'yini

Maydonchani ikki qarama-qarshi tomonlarida ikkita chiziq tortiladi. Ular orasidagi masofa 5 – 10 metr bo'lishi kerak.

Ishtirokchilar ikki guruhga bo'linishadi, chiziqqa qarama-qarshi qarab chizilib turishadi. Qur'aga ko'ra ularning biri o'yinni boshlaydi. Bolalar ketma-ketlikda oyoqda to'pni kuchli tepib, uni raqiblar tomoniga yo'naltirishadi. Ular esa o'z navbatida to'p chiziqdan tashqariga o'tib ketmasligi uchun to'pni tepib yuboradilar. Agar to'p chiziqqacha yetib bormasa, o'yin ishtirokchilari uni qo'llari bilan uzatishlari mumkin. Shu yo'sinda o'yin to'p to'p chiziqdan tashqariga chiqib ketmaguniga qadar davom etadi. To'pni qo'yib yuborgan o'yinchiga jarima belgilanadi (u o'yinchilar safidan chiqadi). Eng ko'p o'yinchisi qolgan jamoa yakunda g'olib chiqadi.

O'yin qoidalari. To'pni qabul qilayotgan o'yinchi chiziqdan 1 qadam tashqariga chiqib turishi mumkin. Agar to'p juda sekin yo'naltirilgan bo'lsa va raqib tomoniga yetib bormasa qam o'sha o'yinchiga jarima belgilanadi.

“Mergan bola” o'yini

Bir-biridan 10 – 15 m masofa oralig'ida ikkita parallel chiziq tortiladi. Ular o'rtasida diametri 2 m bo'lgan aylana chiziladi. Unda bir bola (mergan) turadi. Uning qo'lida to'p bo'ladi. Boshqa o'yinchilar bir chiziqdan ikkinchisiga yugurib o'tib harakatlanishadi. Mergan ularga qarab to'p otib, tekkizishga harakat qiladi. To'p kimga tegsa, o'sha o'yinchi mergan bo'lib turadi.

O'yin qoidalyari. O'yin boshida mergan qilib bir bolani tanlashadi. Ya'ni, tarbiyachining «O'tiring!» degan buyrug'idan keyin oxirgi o'tirgan bola mergan bo'ladi. Agar mergan otgai to'pni yugurayotgan o'yinchi ilib olsa, unda hisobga kirmaydi.

“Baliqlar va nahang” o'yini

O'yinda 7 – 8 tagacha bola qatnashadi. O'ynovchilardan biri nahang bo'lib tanlanadi, qolganlar esa – baliqlar. O'yin uchun 2 – 3 m keladigan ip kerak. Uning bir uchi katta tayoqchaga maqkam bog'lanadi. Ikkinchi uchini naqang rolini bajaruvchi bola tizza balandligida tarang tortib ushlab turadi. Arqonni tarang ushlab turgan holda aylana bo'ylab yuguradi. Arqon yaqinlashayotganda baliqchalar (bolalar) ustidan sakrab o'tishadi. Arqon kimning oyog'iga tegsa o'sha baliq yeyilgan hisoblanadi (ya'ni bola o'yindan chiqadi).

O'yin qoidalar. Bolalar o'yinni tarbiyachining ishorasiga qarab boshlashadi. Arqon doim tarang tortilib turishi kerak.

“Doiradan chiqar” o'yini

O'yinda bir nechta bola ishtirok etishi mumkin. Aylana bo'ylab bir-biridan 40 – 50 sm oraliqdagi kichik doirachalar chiziladi va o'yinchilar shu doirachaga o'tirishadi. Bir bola turgan holda, bir oyeqlab ular atrofida saxrab turadi. O'tirganlardan kimnidir doiradan chiqarib yuborishga harakat qiladi. O'yinchining bitta oyog'i ham tashqariga chiqib ketsa, u o'yindan chiqadi.

O'yin qondalari. O'tirgan o'yinchilar goh-gohida qo'llari bilan polga (yoki yerga) tegishlari mumkin. Turgan o'yinchi o'tirganlarni kuchli turtishi kerak emas. O'yinchi sakrayotgan oyog'ini o'zgartirib turishi mumkin.

“O'rmonchi” o'yini

Yerga diametri 8 – 10 m bo'lgan katta aylana chiziladi. Bu o'rmon hisoblanadi, o'rtasida kvadrat bo'lib, bu o'rmonchiing uyi vaEIFasini o'taydi. Kvadrat ichiga bir bola qo'yiladi va o'rmonchi tanlanadi. Qolgan ishtirokchilar oqqush bo'ladilar.

Oqqushlar o'rmonga uchib kirib, o'rtadagi bolani olib chiqishga urinadilar, o'rmonchi esa – ularni tutib olishga, qo'l bilan tegishga harakat qiladi. Bolani kvadratdan olib chiqqan oqqush o'rmonchi bo'lib oladi va o'yin qaytadan boshlanadi.

O'yin qoidalar. O'rmonchining uyiga kirish mumkin emas. Tutilgan oqqushlar o'yindan chiqadi. O'rmonchi o'rmon tashqarisiga chiqib ketishi mumedn emas. Undan tashqari u bitta joyda qam turishi kerak emas, u doimiy ravishda aylana ichida harakatlanib turishi lozim.

“Tegirmonda to'p” o'yini

Bir nechta ishtirokchilar katta aylana bo'ylab turishadi, ular bir- biridan kamida 2 – 3 qadam oraliqda bo'lishlari kerak. O'yinchilardan biri tarbiyachidan to'pni olib yonidagi sherigiga otib uzatadi, unisi yonidagiga, keyin shu tariqa to'p aylana bo'ylab uzatilaveradi. Sekin- sekin to'p tezligi oshib boradi.

O'yin qoidalar. To'pni qo'lidan chiqarib yuborgan yoki noto'g'ri uzatgan bola o'yindan chiqadi. Shu tariqa o'yinda qolgai oxirgi o'yinchi g'olib qisoblanadi.

“Oqsoq turna” o'yini

Barcha o'ynovchilar ikki jamoaga bo'linadilar. 3 – 5 metr masofali maydonga ikkita 5 – 6 metrli parallel chiziq o'tkaziladi. Har bir jamoa o'zining belgilangan chizig'i orqasida turadilar. Barcha ishtirokchilar bir oyog'ini orqaga tizzadan bukib, qo'li bilan uni ushlab (o'ng oyoqni o'ng qo'li, chap oyoqni chap qo'li bilan) turadilar.

Hushtak chalinishi bilan ikkala guruh bir-birlariga qarama-qarshi sakrab-sakrab yaqinlashgan chog'da bo'sh qo'li va gavdasi bilan qarshi guruhdagi o'yinchini turtib, uni ikkala oyoqqa turishiga harakat qiladilar. Shunda ikkala oyog'iga turgan bola o'yindan chiqadi.

O'yin qoidalari. O'yinchilar bir-biriga qarab sakrashni faqat hushtak chalinishi bilan boshlashadi. O'yinchida charchash holati bo'lsa, unga tezda oyog'ini almashtirib olishga ruxsat beriladi.

“Paxmoq kuchuk” o'yini

Bolalarning biri paxmoq kuchukni ifoda etadi. U polda boshini oldinga uzatilgan qo'llariga qo'yib yotadi. Qolgan bolalar asta uning atrofiga to'planishib she'r o'qiydilar:

*Paxmoq kuchuk yotadi,
Qarang, xurrak otadi.
Bilib bo'lmaydi aslo,
Uygoqmi u, uxlarimi yo?
Sekin kelib uygotsak,
Qiziq ish bo'lsa kerak.*

Bolalar kuchukni uyg'ota boshlaydilar, uning tepasiga kelib, engashib, otini aytadilar, chapak chaladilar, hurkitadilar. Kuchuk irg'ib o'rnidan turib ketadi va qattiq vovullaydi. Bolalar har tomonga qochib ketadilar. Kuchuk ularning ketidan quvlaydi, birortasini ushlab olishga harakat qiladi. Hamma bolalar har tomonga qochib, berkinib olganlaridan so'ng, kuchuk yana yerga yotadi. O'yin 3-4 marta takrorlanadi.

Agar kuchukni tarbiyachi aks ettiradigan bo'lsa, u stul yoki o'rindiqda o'tirib «uxlaydi».

“Tekis yo'l bo'ylab”

Boyaalar erkin holda to'planishadi yoki qator bo'lib safga turib o'ynagani ketishadi. Tarbiyachi muayyan marom va ohangda quyidagi so'zlarni aytadi:

*Tep-tekis yo'l ustidan, Tep-tekis yo'l ustidan,
Tashlaylik qadam. Mayda toshlar ustidan, Boraylik
biz birga – Tushib kepgdik chuqurga!*

Tep-tekis yo'l ustidan so'zlari aytilganda bolalar qadam tashlab yuradilar. Tarbiyachi «Mayda toshlar ustidan, mayda toshlar ustidan», deyishi bilan ular ikkala oyoqlarida sakrab, sal oddinga siljyab boradilar.

«Tushib ketdik chuqurga» soʻzlarini eshitishi bilanoq choʻqqayib oʻtirib oladilar.

Keyin «Chuqurdan chiqib odsik», deydi tarbiyachi. Bu vaziyatda bolalar oʻrinlaridan turadilar. Tarbiyachi sheʼrni yana takrorlaydi. Shundan soʻng tarbiyachi quyidagi boshqa soʻzlarni aytadi:

*Tep-tekis yoʻl ustida, Tep-tekss yoʻl ustida,
Yuraverib charchadik, Yuraverib charchadik,
Yuringlar, uyga ketdik, Mana, uyga ham yetdik.*

Sheʼr tugagandan keyin bolalar uylariga qarab yuguradilar (uy qayerda boʻladi – oʻrindiqlami, tortilgan toʻgʻri chiziqli orqasidami yoki boshqa bir joydami, bu oldindan kelishib olinadi).

Harakatlarni qar xil qilib oʻzgartirish mumkin, lekin ular sheʼrga muvofiq kelishi zarur (masalan, mayda toshlar ustidan bir oyoqdan ikkinchi oyoqqa hatlab yoki bir oyoqlab oʻtish va hakazo). Tarbiyachi harakat topshirigʻini uzaytirishi yoki qisqartirishi mumkin. Buning uchun u sheʼrning har bir satrini koʻproq yoki ozroq takrorlaydi.

“Chivinni tut” oʻyini

Bolalar uzatilgan qoʻl yetadigan masofada davra qurib turadilar. Tarbiyachi doiraning oʻrtasida boʻladi. Uning qoʻlida uzunligi 1-1,5 m keladigan xivich boʻlib, uning uchiga qogʻozdan yoki boshqa narsadan yasalgan chivin ip bilan bogʻlab qoʻyilgan boʻladi. Tarbiyachi ipni bolalarning boshidan sal yuqoriroqda aylantiradi. Chivin oʻz ustlaridan oʻtayotganda bolalar uni ikki qoʻllab tutmoqchi boʻlib sakraydilar. Chivinni tutgan bola: «Men tutdim!» – deydi. Oʻyin davom etadi.

Oʻyin qoidasi. Oʻyin vaqti bolalar sakrash paytida davrani toraytirib qoʻymasliklari uchun ularni kuzatib turish kerak. Tarbiyachi chivin bogʻlangan ipni aylantirayotib, uni dam tushirib, dam koʻtarib turadi.

“Chumchuqlar va mushuk” oʻyini

Bolalar maydonning bir tomoniga polga bir qator qilib qoʻyilgan oʻrindiqlarda yoki katta kublarda tikka turadilar. Bular tomdagi chumchuqlarni ifoda etishadi. Ulardan nariroqda mushuk (biror bola) uxlab yotgan boʻladi. Chumchuqlar sakrab pastga tushadilar, qanotlarini rostlab, har tomonga uchib ketadilar. Biroq shu payt mushuk uygʻonib qoladi. U «miyov-miyov» deydi-da, tutgan chumchuqlarini oʻz uyiga olib ketadi. Oʻyin 5 – 6 marta takrorlanadi.

Bolalar tizzalarini bukib oyoq uchida, yengil sakrashlarini kuzatib turish kerak.

“Kurk tovuq va joʻjalar” oʻyini

Oʻyinda qatnashayotgan bolalar joʻjalarni, tarbiyachi esa tovuqni ifoda etadi. Kurk tovuqva joʻjalar uyda boʻlishadi (ustun yoki stullar orasida 35 – 40 sm balandlikda arqoncha tortiladi, bu joy uy vazifasini oʻtaydi). Bir chekkada tasavvur qilinadigan qush yashaydi. Kurqtovuq arqonchani tagidan engashib oʻtadi va

bolalarga don qidirib ketadi. Keyin «ku-ku-ku-ku» deb jo‘jalarini chaqiradi. Uning ovozi eshitib, jo‘jalar ham arqoncha tagidan o‘rmalab o‘tishadi va yugurib tovuqning oldiga borishadi. Hammalari birga o‘ynaydilar, engashadilar, cho‘qqayib o‘tiradilar, don-dun qidiradilar. Tarbiyachining «Katta qush uchib kelyapti», degan so‘zlarini eshitgach, hamma jo‘jalar tez qochib ketadilar va uylariga yashirinadilar. O‘yin 3 – 4 marta takrorlanadi.

Jo‘jalar katta qushdan qo‘rqib uylariga qochib ketayotganlarida bolalar arqonchaga uriyaib ketmasliklari uchun tarbiyachi uni ko‘tarib turishi mumkin. Oradan birmuncha vaqt o‘tgandan so‘ng, bolalarning o‘zlari ham tovuq rolini o‘ynashlari mumkin.

“Maymunchalar” o‘yini

Tarbiyachi bolalarga bittadan yoki ikkitadan bo‘lib gimnastika narvonchasiga yaqinlashishni taklif qiladi. Bular maymunchadar bo‘ladi. Boshqa bolalar maymunchalarning daraxtlardan qanday qilib meva terishayotganini o‘tirib yoxi tik turnb tomosha qiladilar. So‘ngra daraxtga boshqa maymunchalar chiqishadi.

Bolalar narvonchaga qo‘rqmasdan chiqib tushishni o‘rganib olganlaridan keyin topshiriqni murakkablashtirish kerak. Buning uchun gimnastika narvonchasining bir qismidan ikkinchi qismiga, ya‘ni daraxtdan-daraxtga o‘tish taklif qilinadi.

“Rangli avtomobillar” o‘yini

Bolalar xona devori bo‘ylab turadilar. Bu garajdagi avtomobillar bo‘ladi. O‘yinda ishtirok etayotgan har bir bolaning qo‘lida bayroqcha (koptok, kartondan yasalgan ko‘k, sariq yoki yashil rangdagi doira) bo‘ladi. Tarbiyachi xonaning markazida bolalarga qarab turadi. Uning qo‘lida tegishli rangdagi uchta bayroqcha bo‘ladi. U bayroqchalardan birini ko‘taradi (ba‘zan ikkita yoki qar uchala bayroqchani xam ko‘tarish mumkin). Ana shu rangdagi narsasi bo‘lgan bolalar maydon bo‘ylab yugurib borayotgan «avtomobil»ga taqlid qilib, ovozlari bilan diditlatadilar. Tarbiyachi bayroqchani tushirgandan keyin avtomobillar to‘xtaydi, aylanib buriladi va o‘z garajlariga qarab jo‘naydi. O‘yin 4 – 6 marta takrorlanadi.

Tarbiyachining qo‘lida qizil bayroqcha bo‘lishi qam mumkin. U kutilmaganda qizil bayroqchani ko‘taradi, bunda avtomobillar bu ishoraga ko‘ra to‘xtashi kerak.

“Qushlar va mushuk” o‘yini

Yerga doira shakli chizib qo‘yiladi (diametri 5 – 6 m). Doiraning markazida tarbiyachi tanlagan bola – mushuk turadi. Qolgan bolalar doiradan tashqarida turishadi, ular qushchalar vazifasini bajaradilar. Mushuk uxlab qoladi. Qushchalar doira ichiga kirib don cho‘qilashadi. Mushuk uyg‘onib qoladi, qushchalarni quvadi va ularni tuta boshlaydi. Qushchalar doiradan uchib chiqishga shoshiladilar. Mushukka qo‘li tekkan bola tutilgan qisoblanadi va doiraning o‘rtasiga borib turadi.

Mushuk 2 – 3 ta qushchani tutgandan keyin tarbiyachi yangi mushuk tayinlaydi. Tutilgan qushchalar barcha o‘ynovchilarga qo‘shilib ketadi. O‘yin 4 – 5 marta takrorlanadi.

Mushuk qushchalarni extiyot bo‘lib tutadi (ularni changallab olmay, faqat qo‘lini sal tekkizib qo‘yadi). Agar mushuk ancha vaqtgacha qech kimni tuta olmasa, tarbiyachi unga yordam berish uchun yana bitta mushuk tayinlaydi.

“O‘rmondagi ayiq” o‘yini

Maydonchani bir tomoniga ayiq ini chizib qo‘yiladi. Ikkinchi tomonida bolalar yashaydigan uy aks ettiriladi. Tarbiyachi inida o‘tiradigan ayiqni tanlaydi. Tarbiyachi «Bolalar boringlar, o‘ynab kelinglar!», deyishi bilan bolalar uylaridan chiqib, o‘rmonga o‘ynagani ketadilar, qo‘ziqorin teradilar, kapalak tutadilar va hakazo (engashadilar, rostlanadilar va shu singari boshqa taqlidiy qarakatlarni bajaradilar). Ular bara-variga shunday deydilar:

Ayiq ini oldida, Qo‘ziqorin teramiz.

Ayiqvoy o‘kirganda, Bizlar qochib ketamiz.

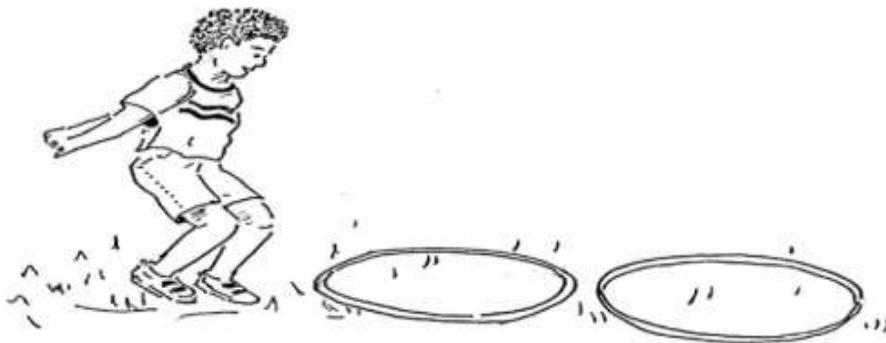
«O‘kirganda» so‘zidan so‘ng ayiq uylariga qochib ketayotgan bolalarni tuta boshlaydi. Ayiqning qo‘li tekkan bola tutilgan qisoblanadi va ayiq uni o‘z iniga olib brrib qo‘yadi.

O‘z chegarasidan o‘tgandan keyin bolalarni ushlash mumkin emas. Ayiqbir necha o‘yinchini tutib olgandan keyin o‘yin yana boshqatdan boshlanadi. Endi ayiq vazifasiga boshqa bola tayinlanadi. O‘yin 3 – 4 marta takrorlanadi.

“Qurbaqalarni ko‘lda sakrash” o‘yini

O‘yin tasnifi. Ip bilan maydonchaga 5 – 6 ta doira yasaladi va g‘uruhni guruhlarga bo‘lib, doira yoniga saflantiriladi. O‘qituvchi tomonidan qurbaqalar sakranglar buyrug‘i berilgandan so‘ng g‘uruh ishtirokchilari doiradan-doiraga sakrab-sakrab o‘tib, ortga yugurib kelib, keyingi ishtirokchi qo‘liga qo‘l beradi va ikkinchi ishtirokchi o‘yinni davom ettiradi. Shu tariqa o‘yin davom etadi.

O‘qituvchining faoliyati. Ishtirokchilarni o‘yin jarayonida xavfsizlik, axloqiy va estetik jihatdan ishtirokchilarga rahbarlik qilish va o‘yin natijalarini hisoblab g‘oliblarni aniqlaydi hamda rag‘batlantiradi (9-rasm).



9-rasm. “Qurbaqalarni ko‘lda sakrash” o‘yini.

“Tulki tovuqxonada” o‘yini

Tovuqlar tovuqxonadagi qo‘noqdan joy oladilar (ya’ni ular maydonchaning biror tomoniga qo‘yilgan stullarda o‘tirishadi).

Maydonchaning qarama-qarshi tomonida in bo‘ladi. Maydonchaning qolgan barcha qismi qovli vazifasini o‘taydi. Tulki o‘z inida o‘tiradi, tovuqlar esa hovli bo‘ylab yuradilar, yuguradilar, qanot qoqadilar, cho‘qiydilar. Tarbiyachining «Tulki!» degan ishorasi bo‘yicha tovuqlar qochib ketadilar, o‘zinlariga berkynib oladilar va qo‘noqqa uchib chiqadilar, tulki esa qo‘noqqa chiqib ulgurmagan tovuqlarni tutib olishga va o‘z iniga olib qochishga harakat qiladi (sekin-asta tekkizadi). Tutgan tovuqni iniga olib ketadi. O‘yin qaytadan tiklanadi. Tulki belgilangan miqdordagi tovuqlarni tutib bo‘lgach, o‘yin tamom bo‘ladi. O‘yin 3 – 4 marta takrorlanadi.

Stullar, kublar va boshqa shu kabi buyumlar qo‘noq o‘rnida xizmat qilishi mumkin.

“Kulrang kuyon yuvinayapti” o‘yini

Barcha o‘ynayotganlar **davra** qurib turadilar. Quyon qilib tayinlangan bola davra o‘rtasida turadi. Bolalar bunday deydilar:

*Quyonjon yuzit yuvar,
Balki mehmonga borar,
Avval burnini,
Keyin og‘zini Chaydi u
rosa.
Quloqlarini ham yuvib,
Artindi toza.*

Quyon ana shu so‘zlarga monand harajatlar qiladi. Keyin u bolalardan birortasining oldiga ikki oyoqlab sakrab-sakrab keladi. Quyon kimning oldiga kelib to‘xtagan bo‘lsa, o‘sha bola doiraning o‘rtasiga kelib turadi. O‘yin 5 – 6 marta takrorlanadi.

Doirada bir vaqtning o‘zida bir necha quen – 4 – 5 bola turishi qam mumkin. Ular o‘yin topshiriklarini baravar bajaradilar. Bu bolalar faolligini oshiradi.

“Podachi bilan poda” o‘yini

Bolalar podani ifoda etishadi (sigirlar, buzoqlar). Podachi tayinlanadi. Unga podachi kiyadigai telpak, qo‘liga tayoq va qo‘bizg‘a beriladi. Poda molxonada to‘planadi. Podachi uzoqroqda turadi. Tarbiyachi buiday deydi:

*Cho‘pon ertalab turib
Naychalar: «tu-tu-ru-ru!»
Sigir-buzoq jo‘r bo‘lib,
Ma‘rashar: «Mu-mu-mu!»*

«Tu-ru-ru-ru» so‘zlarini eshitishi bilan podachi qo‘liga nayni olib chala

boshlaydi. «Mu-mu-mu» soʻzlaridan keyin buzoqlar maʼrashadi. Keyin bolalar choʻkkalab turishadi va podachi tomoi emaxlab borishadi. U sigir-buzoqlarni dalaga (maydonchani narigi tomoniga) haydaydi. U yerda poda biroz boqilgach, podachi ularni yana molxonaga qaytaradi. Keyin yangi podachi saylanadi. Oʻyin 2 – 3 marta takrorlanadi.

Oʻyin uchun keng joy zarur. Bolalar bir joyda gʻuj boʻlib turmasliklari kerak.

“Qushlar uchib oʻtadi” oʻyini

Bir gala qushlar – bolalar maydoncha chekkasiga bir necha zinapoya boʻlgan gimnastika devorchasi qarshisida toʻplanib (tarqalibroq) turishadi. Tarbiyachining «Qani uchaylik!» degan ishorasi bilan qushlar qanot qoqadipar va maydoncha boʻylab uchib ketadilar.

«Boʻron» degan ishora berilib, qushlar daraxtlarga tomon uchadilar (devorchalarga chiqadilar). Tarbiyachi «Boʻron tindi!», deyishi bilan qushlar daraxtlardai sekin tushib, yana ucha boshlaydilar. Oʻyin 3 – 4 marta takrorlanadi.

Gimnastika narvonchasidan tushayotganda sakrash mumkin emas. Agar naraoncha zinapoyayaari kamroq boʻlsa oʻyinga barcha bolalarni baravar jalb qilmaslik kerak. Narvoncha oʻrniga stul, skameyka va boshqa buyumlardan foydalanish mumkin.

“Bulavani urib yiqit” oʻyini

Bolalar chiziqning narigi tomonida turadilar. Chiziqdan 2 – 3 metr nariga har bir bola karshisiga bulava qoʻyiladi. Bolalarning qoʻlida esa koptok boʻladi. Bolalar ishora boʻyicha qoʻllaridagi koptokni bulavaga qaratib yumalatib, uni urib yiqitishga harakat qiladilar. Navbatdagi ishora berilishi bilan yugurib borib koptokni olib keladilar, yiqitilgan bulavalarni turgʻazib qoʻyadilar. Oʻyin yana takrorlanadi. Har bir oʻyin ishtirokchisining oʻzi bulavani necha marta urib yiqitganini hisoblab boradi.

Oʻyin topshirigini har xil qilib bajarish kerak. Koptokni oʻng qoʻl bilan, chap qoʻl bilan, ikki qoʻllab yoki oyoq bilan ham yumalatish lozim.

“Top, lekin aytma” oʻyini

Bolalar maydonchani bir tomonida yuzlarini tarbiyachi tomonga qaratib turadilar. Ular tarbiyachining ishorasi bilan ular oʻgirilib, devorga qarab turadilar. Shu paytda tarbiyachi roʻmolchani yashirib qoʻyadi. Keyin bolalar koʻzlarini ochishadi-da, tarbiyachi tomon burilishadi va roʻmolchani qidira boshlaydilar. Roʻmolchani topgan bola uni topganligini bildirmasdan, sekin tarbiyachining yoniga keladi va uning qulogiga roʻmolchani qayerdaligini aytadi-da, qatordagi oʻz joyiga kelib turadi (stulchaga yoki oʻrindiqqa kelib oʻtiradi). Bolalarning xoʻpchiligi roʻmolchani topmagaicha oʻyin davom etaveradi. Oʻyin 3 – 4 marta takrorlanadi.

Oʻyin qoidasi. Bolalarga kim roʻmolchani topsa, uni turgan joyidan olmaslik kerakligini va qatto uni topmaganligini hech kimga bildirmaslikka harakat qilish

zarurligini tushuntirish kerak.

“Ketgan kim” o‘yini

Bolalar davra qurib yoki yarim doira shaklida turadilar. Tarbiyachi o‘yinda qatnashayotgan bolalardan biriga o‘z yonida turgan 5 – 6 ta bolani eslab qolishni, keyin xonadan chiqib turishni yoki burilib, ko‘zini yumib turishni taklif qiladi. Bolalardan biri yashirinib oladi. Keyin tarbiyachi «Qani, top-chi, kim yo‘q?», deydi. Agar bola topsa, uning o‘rniga boshqa bola tayinlanadi. Agar topa olmasa, yana o‘girilib turadi va yashiringan bola joyiga qaytib kelib turadi. Keyin topuvchi bola, uning nomini aytishi lozim. O‘yin 4 – 5 marta takrorlanadi.

Bolalar safdan chiqib, yashiringan kim ekanligini aytib bermasliklari kerak. Hech kim yashirinmasligi ham mumkin. U qolda qidirib topuvchi bola hamma joy-joyida turganligini aytishi kerak.

“Do‘ngdan-do‘ngta” o‘yini

Bolalar ikki guruqqa bo‘linib, maydonning qarama-qarshi tomonida turadilar. Ular o‘rtasiga, butun maydon bo‘ylab doirachalar – do‘nglar chiziladi (ular orasidagi masofa har xil 10, 20, 30, 40 sm bo‘ladi). Tarbiyachi goh u, goh bu tomondagi bolalardan bir nechtasini chaqiradi. Ular do‘ngdan-do‘ngga sakrab, maydonning ikkinchi tomoniga o‘tadilar. Sakrayotganlar mashqni bajarayotganini hamma kuzatib turadi. So‘ngra navbatdagilar sakraydilar.

O‘yinda har xil topshiriqlar – do‘ngdan-do‘ngga ikki oyoqda, u oyoqdai bu oyoqqa, bir oyoqda sakrash buyuriladi. Bolalarni guruxlarga bo‘lish va qaysi guruq yaxshi va tez sakrashini aniqlash mumkin.

“Koptok onaboshiga” o‘yini

Ikkita chiziq o‘tkaziladi, ular orasidagi masofa 2 – 3 m. O‘yinchilar birinchi chiziq orqasida ketma-ket turadilar. Ularga qarama-qarshi chiziqda onaboshi turadi. U qatorda birinchi bo‘lib turgan bolaga koptokni otadi, u esa koptokni boshqaruvchiga qaytarib otadi va qatorning oxiriga borib turadi. Butun qator oldinga siljiydi, navbatdagi bola chiziq oldiga kelib turadi.

Hamma bolalar koptokni otishgach, yangi onaboshi tayinlanadi.

O‘yinni musobaqa tarzida o‘tkazish xam mumkin. Bunda bolalar bir necha qator bo‘lib turadilar va har bir qatorga onaboshi tayinlanadi. O‘yinchilar koptokni otadi, lekin shu qatorda turganlar vaqtdan yutqazadi.

“Serso” o‘yini

O‘yin ikki kishidan bo‘lib o‘ynaladi. Bir kishi tayoq (billiard tayega) yordamida yog‘och halqani otadi, ikkinchisi esa uni tayoq bilan ilib oladi. O‘yinchilar orasidagi masofa 3 – 4 m. Agar bolalar otilgan qalqani tayoqqa ilib ololmasalar, unda oldin qo‘l bilan otib, qo‘l bilan ilib oladilar. So‘ngra tayoqdan foydalanadilar. Kim qalqani ko‘proq ilib olgan bo‘lsa, o‘sha yutgan hisoblanadi.

3.2. Maktabgacha yoshdagi bolalar uchun sport o'yinlari.

Sport mashqlarining tavsifi

Bolalarning harakat faoliyatini tashkil etishda sport o'yinlari va mashqlariga katta o'rin beriladi. Chang'ida yurish, konkida, chanada uchish, velosipedda, samokatda, sport rollerda yurish, shuningdek suzish, sport mashqlariga mansubdir. Ularning barchasi asosiy mushak guruhlarini mustahkamlashga, suyak, yurak-tomir, nafas olish va asab tizimlarining rivojlanishiga yordam beradi. Bundan tashqari mashg'ulotlar jarayonida bolalarda jismoniy sifatlar (chaqqonlik, tezkorlik, chidamkorlik...), shuningdek, ritmlik, harakatlar koordinatsiyasi, fazoda mo'ljal olish malakasi rivojlanadi. Velosipedda yurish, konkida uchish vestibulyar barqarorlikni rivojlantiradi. Tegishli kiyimda turli temperaturada toza havodagi mashg'ulotlar quyosh nurida, shuningdek suvda chiniqish modda almashishini kuchaytiradi va chiniqtirishga xizmat qiladi. Bog', o'rmon, daryoda o'tkaziladigan mashg'ulotlar tabiat go'zalligini ko'rishga imkon beradi, unga nisbatan muhabbatni tarbiyalaydi, estetik his qo'zg'atadi, ijobiy emotsiyalar uyg'otadi [8].

Sport mashqlaridan iborat mashg'ulotlar bolalarga tabiat xodisalarini bilishga (qor, s hamol, muz, suv...) sirg'alish, tormozlanish haqidagi tushunchalarni, shuningdek sportroller, velosiped tuzilishi haqidagi bilimlarini egallashiga imkon beradi. Sport mashqlari – mushaklarni mustahkamlashga, suyak, yurak, qon-tomir, asab tizimini rivojlantirishga yordam beradigan mashqlardir. Ochiq havoda tashkil etiladigan jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida bolalarni sport mashqlari va sport o'yinlari elementlariga o'rgatadi. Bu ishni asosan tarbiyachi olib boradi, lekin bolalarning sport mashqlarini bajarish malakalarini egallab va sport o'yinlarini o'ynashni bilib olishlari uchun ularni doimo sayrlar vaqtida takrorlash va mustahkamlab borish kerak. Ob-havo sharoiti, sport jihozlarining bor-yo'qligi, bolalarning u yoki bu sport o'yini va mashqlarini egallab olish darajasiga qarab, tarbiyachi rejada ko'rsatilgan sport turlarini hafta bo'yicha (ertalabki va kechki) hamma sayrlarga taqsimlaydi. Ayrim hollarda bolalar bir necha o'yin turlarini mashq qilishlari mumkin.

Velosipedda uchishga o'rgatish metodikasi

Maktabgacha tarbiya muassasalarida uch g'ildirakli va ikki g'ildirakli velosipedlardan foydalaniladi. Avvalo bolalarni velosipedda yurish qoidalari bilan tanishtiriladi. Bolalar ikki yoshdan uch g'ildirakli, besh yoshdan ikki g'ildirakli velosipedda yurishga o'rgatiladi: velosipedga o'tirishga undan tushishga, to'g'riga, aylana bo'lib, «ilon izi» bo'lib haydash, ortga burish topshirig'i beriladi.

Shundan so‘ng bolalarni velosipedda to‘g‘riga haydash, burilishlar qilishga (kattalar yordamida) o‘rgatiladi. Velosiped uchishga o‘rgatishda bolalarni ketma-ket tarzda mashqlarga o‘rgatish lozim:

- velosiped qismlari bilan tanishish;
- rulni ushlab velosipedni to‘g‘ri, aylana bo‘ylab haydash;
- oyoqni o‘rindiq ustidan oshirib o‘tkazib joyida turgan velosipedga o‘tirish (bunda o‘rindiq bolaning oyoqlari yerga tegadigan holatga tushirilgan bo‘lishi kerak);
- oyoqlari bilan yerdan itarilib, to‘g‘ri yo‘ldan velosipedda muvozanat saqlab uchish (1 – 2 marta tarbiyachi velosiped egaridan ushlab yordam beradi, keyin bola mashqni mustaqil bajaradi);
- oyoqlarini ko‘tarib, muvozanat saqlab, kichikroq masofani yurib o‘tish (oyoqlar yordamida yerdan itarilish bilan tezlik olinadi);
- oyoqlar bilan yerdan itarilib, to‘g‘ri yo‘ldan kichikroq masofalarni o‘tish (bunda avval bir oyoq, keyin har ikki oyoq pedalga qo‘yiladi);
- oyoqlar bilan yerdan itarilib tezlik olgandan keyin oyoqlarni pedalga qo‘yish va uni aylantirish, oyoqni pedaldan olish va ularni yerga tekkizib, velosipedning yurishini sekinlashtirib uni to‘xtatish;
- pedallarni aylantirib, to‘g‘ri yo‘ldan velosiped uchish;
- katta aylana bo‘ylab uchish;
- to‘xtash va velosipeddan tushish;
- yo‘nalishga hamda boshqa velosipedchilardan 4 – 5 metrlik masofaga rioya qilib, aylana bo‘ylab velosiped uchish.

Tarbiyachi velosipedga o‘tirishni, qoidalarining bajarilishini, harakatlarni dozalashni kuzatib boradi. Agar toliqish alomatini sezsa, bolaga haydashni bas qilishni aytadi.

Samokatda, sportrollerda uchish

Samokat va sportrollerlarda uchish katta guruhlarda tashkil etiladi. Dastlab bolalar yurish qoidalari bilan tanishtiriladi, so‘ngra samokat, sportrollerga minish, undan tushish, to‘g‘riga haydash, o‘ngga, chapga, ortga burilish, tormoz berish va to‘xtashga o‘rgatiladi. Topshiriqlar astasekin murakkablashtiriladi: bolalarga aylana bo‘ylab, «ilon izi» bo‘lib uchish, «Yo‘l harakati qoidalari» o‘yinini o‘ynash taklif etiladi. Tarbiyachi bolalarning samokatda, sportrollerda uchganda goh o‘ng, goh chap oyog‘i bilan siltanishini kuzatib boradi. Masalan, bola yo‘lkadan bir tomonga qarab uchganda birinchi oyog‘i, orqaga tomon uchganda ikkinchi oyog‘i bilan siltanadi. Yuklamaning ikkala oyoqqa baravar taqsimlanishi mushaklarning proporsional rivojlanishiga yordam beradi. Velosiped va samokat uchish

navbatlashib turadi.

G'ildirakli konkilarda uchish

G'ildirakli konkilarda uchish maktabgacha katta yoshda tavsiya etiladi. Bolalarni yurishga, burilishlarga (o'ngga, chapga) tormozlashga, to'xtashga o'rgatiladi. Tarbiyachi bir necha bolani bir vaqtda g'ildirakli konkida uchishga o'rgatadi. U oldinga siljish texnikasini tushuntiradi va ko'rsatadi hamda bolalarga bu harakatni bajarishda yordam beradi. Tayanib uchish bir necha kun davom yetadi. Bolalar goh o'ng, goh chap oyoqda siltanib siljishga o'rgatiladi. Oyoq va qo'llar harakati muzda uchishdagi kabi mos bo'lishi kerak. Keyinchalik ularni yugurish va ikki oyoqda sirg'alishni qo'shib olib borishga (goh u, goh bu oyoq bilan siltanib) o'rgatiladi. Bola 3 – 4 marta navbatma-navbat kuch bilan siltanib oyoqlarini kichik masofada bir-biriga parallel qo'yadi. So'ng sekinlab va to'xtab qolguncha sirg'aladi. Harakat paytida burilishdan oldin uchish sekinlatiladi, so'ngra gavdasini kerakli tomonga biroz engashtirib to'la burilish amalga oshiriladi. Shundan so'ng harakat yangi yo'nalishda davom ettiriladi. G'ildirakli konkilarda uchish ko'nikmalarini mustahkamlashda harakatli o'yinlardan foydalanish mumkin. Mashg'ulotlar davomiyligi asta-sekin 10 – 15 daqiqagacha uzaytiriladi. Agar butun guruh bolalari g'ildirakli konkida uchish ko'nikmalarini egallagan bo'lsalar, mashg'ulotlar barcha bolalar bilan bir paytda aylana yo'lkada o'tkaziladi.

Bolalarni suzishga o'rgatish

Bolalarni suzishga o'rgatish bolalar sihatgohlarida va uy sharoitida o'rgatish uchun ishlab chiqilgan dastur va metodik tavsiyalar asosida olib boriladi. Maktabgacha tarbiya muassasalarida suzishga o'rgatish 3 – 4 yoshdan boshlanadi. Suzishga o'rgatishda xavfsizlik choralari va gigiena qoidalariga rioya qilish zarur. Suzishga o'rgatish quruqlikda va suvdagi tayyorgarlik mashqlaridan boshlanadi.

Birinchi bosqichda quyidagi vazifalar qo'yiladi:

- suvdan qo'rqish hissini yengish;
- suv ichida ko'zni ochish, suvda nafas chiqarish, turli mashqlarni bajarish.

Ikkinchi bosqichda:

- bolalar qo'llarini turli holatlari bilan oyoqlarni harakatlantirib, suvda nafas chiqarib, ko'krak va orqa bilan sirg'anishni;
 - suvda qismlar bilan nafas chiqarish;
 - suv ostida harakat qilishni o'zlashtiradilar
- Uchinchi va to'rtinchi bosqichda:

- bolalar krol usulida oyoq, qo'llari bilan harakatlar qilib, nafas olishni yo'lga qo'yib ko'krak va orqa bilan suzishga o'rgatiladi.

O'rgatish oxirigacha bolalar krol usulida ko'krak va orqa bilan 7 – 10 daqiqagacha suzishni o'rganishlar kerak. Katta guruhlarda suzish masofasi 15 – 20 m gacha uzaytiriladi. Bolalarni suzishga o'rgatishda suzish shaxtalari, to'plar, damlanma c hambaraklar va o'yinchoqlardan foydalaniladi.

3.3. Maktabgacha ta'lim tashkilotlarida bolalar jismoniy tarbiyasini tashkil etish shakllari

Jismoniy tarbiyani tashkil etish shakllari – bu bolalarning rang- barang faoliyatini ta'lim-tarbiyaviy majmuasi bo'lib, uning asosini harakat faoliyatiga tashkil yetadi. Bolalar harakat faoliyatini tashkil etishini shakllari quyidagilardan iborat [17]:

1. Jismoniy tarbiya mashg'ulotlari.
2. Kun tartibidagi jismoniy sog'lomlashtirish ishlari: ertalabki gimnastika, harakatli o'yinlar va sayr paytidagi jismoniy mashqlar, jismoniy daqiqalar, kunduzgi uyqudan so'nggi jismoniy mashqlar, chiniqtirish tadbirlari.
3. Faol dam olish: bolalar turizmi, jismoniy dam olishlari, jismoniy tarbiya bayramlari, salomatlik kunlari, ta'tillar.
4. Bolalarning mustaqil harakat faoliyati.
5. Uyga vazifa.

Bu shakllarning barchasi jismoniy tarbiya va bolani har tomonlama rivojlantirishga xizmat qiladi.

Maktabgacha ta'lim tashkilotlarida jismoniy tarbiya mashg'ulotlarining mazmuni va tuzilishi

Jismoniy tarbiya mashg'ulotlari bolalarni jismoniy mashqlarga muntazam o'rgatishning asosiy shaklidir. Mashg'ulotlarning ahamiyati harakatlar madaniyatini mujassam shakllanishi, sog'lomlashtirish, ta'limiy va tarbiyaviy vazifalarni muntazam amalga oshirishdan iboratdir. Mashg'ulotlar xushchaqchaq, intizomli, atrof-muhitda yaxshi harakat qila oladigan, belgilangan vazifaga muvofiq tez va ishonch bilan, maqsadga yo'nalgan holda faoliyat ko'rsata oladigan, shuningdek, axloqiy sifatlar va ijodiylik namoyon eta oladigan shaxslarni tarbiyalashga xizmat qiladi. Jismoniy mashg'ulotlar kuzda, qishda va bahorda binoda hamda ochiq havoda o'tkaziladi. Yoz paytida o'yinlar, mashqlar ochiq havoda, jismoniy tarbiya maydonchasida o'tkaziladi.«Uchinchi mingyillikning bolasi» tayanch dasturida har bir yosh guruhi uchun belgilangan jismoniy mashqlar mashg'ulotlarning mazmunini tashkil etadi.

14

¹⁴ Usmonxo'jayev S., Aliyev M.B., Sagdiyev H.H., Turdiyev F.K., Akramov J.A. Bolalar va o'smirlar sporti mashg'ulotlari nazariyasi va uslubi. T., «ILM ZIYO». 2006. 96 b.

Mazmuniga ko‘ra xilma-xil mashg‘ulotlarni o‘tkazishda vazifalarning aniq va oydin bo‘lib qolishi, dasturni o‘tishda izchilikka rioya qilish, shuningdek bolalarning yosh va o‘ziga xos xususiyatlarini hisobga olish shartdir. Mashg‘ulotlar tuzilishi jismoniy mashqlarning bolalar tomonidan izchil bajarilishidan iboratdir. U qo‘yilgan vazifalar, asab tizimining ish qobiliyati va bola organizmining har bir alohida yosh bosqichidagi xususiyatlari bilan belgilanadi. Mashg‘ulot paytida bola organizmining dinamikasi va uning psixologiyasini nazorat qilish tarbiyachining asosiy vazifalaridan biridir. Jismoniy tarbiya mashg‘ulotlari o‘zaro bog‘liq uch qismdan iboratdir:

1. Kirish – tayyorgarlik.

2. Asosiy qism.

3. Yakuniy qism.

Ta’limiy, tarbiyaviy va sog‘lomlashtirish vazifalari mashg‘ulotning har bir qismi uchun baravar muhim ahamiyatga egadir.

Mashg‘ulot kirish qismining mazmuni va vazifalari.

Jismoniy tarbiya mashg‘ulotining birinchi qismi qo‘yilgan vazifalar va uning asosiy qismidagi mashqlar mazmuniga ko‘ra turlicha bo‘lishi mumkin. Mashg‘ulotning bu qismi vazifasi bolalarda unga nisbatan qiziqish va emotsional kayfiyat paydo qilishdan, diqqatning tayyorgarlik darajasini tekshirishdan, ayrim harakat ko‘nikmalarini aniqlashtirishdan, bola organizmini asta-sekin mashg‘ulotning asosiy qismida kechadigan birmuncha intensiv tez faoliyatga tayyorlashdan iboratdir. Shu maqsadda bolalarga to‘g‘ri qad-qomatni tarbiyalashga, yassi tovonlikni oldini olishga yordam beradigan, fazoda hamda jamoada mo‘ljallanish bilan bog‘liq, bajarilishi ko‘p vaqtni talab qilmaydigan tanish mashqlar va ularning variantlarini bajarish taklif etiladi. Bunday mashqlarga quyidagilar kiradi:

- saflanish mashqlari – turlicha saflanishlar va qayta saflanishlar;
- turli topshiriqlar bilan bajariladigan yurish va yugurish;
- tarqalib yengil yugurish hamda keyinchalik katta va kichik davra, kolonna va hakoza bo‘lib saflanish;
- turli ko‘rinishdagi va yassitovonlikning oldini olish maqsadidagi yurishlar tovonda, oyoq uchida, poldagi qalin shnur ustida, narvonda yurish va boshqalar.

Kirish qismi bolalarning kolonnaga uch to‘rttadan bo‘lib, saflanishi, tarqalishi... bilan yakunlanadi. Bu bolalarni mashg‘ulotning asosiy qismi boshlanishidagi umumrivojlantiruvchi mashqlarni o‘rgatishga o‘tish uchun xizmat qiladi. Bu qism kichik guruhlarda 2 – 4 daqiqagacha, o‘rta guruhlarda 3 dan 5 daqiqagacha, katta guruhlarda 4 dan 6 gacha davom yetadi. Mashg‘ulotning asosiy qismi vazifalari va mazmuni. Mashg‘ulotning bu qismida bir holatda dastlab

bolalarni umumrivojlantiruvchi mashqlarga, soʻngra asosiy harakatlarga oʻrgatish va jismoniy sifatlarni tarbiyalash vazifalari belgilanadi; ikkinchi bir holatda asosiy harakat mashqlariga oʻrgatish belgilanadi. Bu mashqlar yangi harakat materiali bilan tanishtirishni, avvaldan tanish mashqlarni turli variantlardan foydalanib takrorlashni, mustahkamlanish bosqichidagi harakat koʻnikmalarini takomillashtirishni koʻzda tutadi. Shundan soʻng barcha bolalarni intensiv harakatga tortadigan qoidali harakatli oʻyinlar oʻtkaziladi.

Bolalarning psixik ish qobiliyatining davomsizligini hisobga olib, murakkab vazifalar asosiy qismning boshida belgilanadi (bolalarni yangi material bilan tanishtirish yoki juda murakkab koordinatsiyali mashqlarni bajarish).

Umumrivojlantiruvchi mashqlarni bolalar kichik buyumlar, bayroqchalar, tayoqchalar, chambaraklar, lentalar, shnurlar bilan bajaradilar. Chunki ular organizmning funksional holatini yaxshilashga taʼsir yetadi. Dastlab toʻgʻri qad-qomatni shakllantirish va nafas olishni tartibga solish maqsadida qoʻl mushaklari va yelka kamari mushaklarini rivojlantirish hamda mustahkamlash mashqlari beriladi. Ikkinchi navbatda gavda uchun, orqa mushaklarni mustahkamlash va umurtqa egiluvchanligini rivojlantiruvchi (oldinga, orqaga va yon tomonlarga egilish, gavdani aylantirish) mashqlari beriladi. Uchinchi navbatda qorin va oyoq mushaklarini mustahkamlovchi (choʻqqayish, tizzadan bukilgan oyoqlarni koʻtarish...) mashqlari beriladi. Shundan soʻng asosiy harakatlarni oʻrgatishga oʻtiladi. Bunda ulardan biri bolalar uchun yangi, boshqalari esa oʻrganish va takomillashtirish bosqichida boʻladi. Mashgʻulotning umumrivojlantiruvchi mashqlarni oʻrgatish bilan olib boriladigan asosiy qismi davomiyligi: kichik guruhlarda 15 dan 18 daqiqagacha; oʻrta guruhda 20 dan 22 daqiqagacha; katta guruhda 25 dan 28 daqiqagacha boʻladi.

Umumrivojlantiruvchi mashqlarsiz oʻtkazilganda esa uning davomiyligi kichik guruhlarda 8 – 12 daqiqa, oʻrta guruhda 12 – 15 daqiqa, katta guruhda 15 – 20 daqiqani tashkil yetadi. Mashgʻulotni yakunlovchi qismi. Mashgʻulotning oʻyindan soʻnggi yakunlovchi qismi tobora sekinlashadigan intensiv suratdagi yurishni oʻz ichiga oladi. U umumiy qoʻzgʻaluvchan ishga yordam beradi; yurish jarayonida bolalar bir necha nafas olish mashqlarini bajarishlari mumkin. Baʼzi hollarda yurish barcha bolalar ishtirokidagi kam harakatli oʻyin bilan almashtirilishi mumkin. Yurish yoki uni almashtiruvchi oʻyin soʻnggida mashgʻulotga yakun yasaladi. Yakunlovchi qism: kichik guruhda 2 dan 3 daqiqagacha, oʻrta va katta guruhlarda 3 dan 4 daqiqagacha boʻladi. Butun mashgʻulotning davomiyligi:

- kichik guruhlarda 15 – 20 daqiqa;
- oʻrta guruhlarda 20 – 25 daqiqani;
- katta guruhlarda 30 – 35 daqiqani tashkil yetadi.

Ochiq havodagi jismoniy tarbiya mashg'ulotlari

Jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini ochiq havoda o'tkazish juda muhimdir. Ular bola organizmining funksional jihatdan shakllanishiga, chiniqishiga yordam beradi, shamollash kasalliklariga qarshiligini oshiradi. Ochiq havodagi mashg'ulotlar hamda uch qismdan: kirish – tayyorgarlik, asosiy va yakunlovchi qismlardan iboratdir. Mashg'ulotning kirish – tayyorgarlik qismi harakat texnikasini yaxshilash, oyoq mushaklarini mustahkamlash, qomatni yaxshilash maqsadida nafas olish, sekin sur'atdagi yugurish mashqlaridan iboratdir. Yugurishdan so'ng bolalar zvenoli kolonna, doira va boshqalarga saflanadilar, bu keyingi mashqlar uchun qulaydir. Mashg'ulotning asosiy qismi qo'l, gavda va oyoq mushaklariga yaxshi yuklama beruvchi umumrivojlantiruvchi mashqlarni bajarish uchun mo'ljallanadi. Shundan so'ng o'rtacha tezlikda yugurish o'tkaziladi. U yurish va bolalarning asosiy harakatlarni bajarish uchun qayta saflanish bilan tugallanadi. Bunda avval yoki yangi harakatlar, o'rtacha tezlikda yugurishdan so'ng esa sekin sur'atdagi yugurish bilan tugallanadigan tanish (takroriy) harakatlar beriladi. Bu qism oxirida musobaqali harakatli o'yin, estofeta o'yini yoki sport o'yini o'tkaziladi. Ular bolalarning yuqori harakat faolligini ta'minlaydi. Mashg'ulotning yakunlovchi qismida sekin sur'atdagi yugurishdan nafas olish mashqlarini bajargan holda yurishga o'tiladi.

Mashg'ulotlarni o'tkazish metodikasi. Jismoniy mashqlarni mashg'ulotlar uchun tanlash dastur asosida tuziladigan ish rejasi bo'yicha belgilanadi. Mashg'ulotlarni rejalashtirishda yil fasli o'tkazish sharoitini hisobga olish lozim. Mashgulotlarda bolalarni uyushtirish usullari. Tarbiyachi bolalarni uyushtirishning frontal, gurux, individual kabi turli usullaridan foydalanadi. Frontal usullardan foydalanilganda bolalarga barcha uchun bir xil tarzda, bir vaqtda bajariladigan mashqlar beriladi. Frontal usulni mashg'ulotning istalgan qismida, ayniqsa bolalarni yangi mashqlarga o'rgatishda yoki allaqachon tanish mashqlarni takomillashtirishda qo'llashi maqsadga muvofiqdir. Bu usul bolalarda harakat uyg'unligini tarbiyalashda, ularni barcha uchun barovar vazifalarni xal etishga birlashtirishda, tarbiyachining bolalar bilan bevosita aloqaga kirishishda, shuningdek mashg'ulotlarning motor zichligini oshirishda samaralidir. Bolalar mashg'ulot detallarini o'rganish va aniqlash jarayonida navbati bilan harakat qiluvchi uncha katta bo'lmagan jamoaga bo'linishi mumkin. Bunda tartbiyachi mashqning bir yoki ikki gruxga tomonidan bajarilishini kuzatib borish imkoniyatiga ega bo'ladi, qolgan bolalar esa o'z o'rtoqlari harakatlarini kuzatadilar va tarbiyachini tinglaydilar. Bundan tashqari, mashqlarni potok usulida bajarishdan ham foydalaniladi, bunda barcha bolalar aynan bir mashqni navbatma-navbat, birin-ketin, to'xtovsiz potok usulida bajaradilar. Mashqlarni keng ko'lamda takrorlash uchun ularni bajarish ikki va uch potokda tashkil etilishi mumkin. Jismoniy mashqlarni potok usulida

bajarish usulini katta va tayyorlov guruh bolalariga nisbatan qo'llash maqsadga muvofiqdir. Katta va tayyorlov guruhlarda jamoaviy usuldan foydalaniladi. U mashg'ulotda tarbiyachining bolalarni o'rgatish jarayoni va bolalarning avval orttirgan harakat ko'nikmalarini takomillashtirish bilan qo'shib olib borilgan xollarda qo'llaniladi. Bunda bolalarning bir jamoasi tarbiyachi rahbarligida biror-bir xarakterga o'rgatiladi ikkinchi guruh bolalari (yoki ikkita katta bo'lmagan guruh) esa bu vaqtda boshqa mashq turini mashq qiladilar (takroriy). O'zlariga avvaldan tanish biroq turli mashqlarni (to'p o'yini, tirishib chiqish, muvozanat saqlash va boshqalar (shuningdek ijodiy topshiriqlarni bajaradigan ikki yoki uch guruh bolalar bo'lishi mumkin. Mashg'ulot jarayonida har bir bola o'ziga berilgan topshiriqlarni tarbiyachi nazorati ostida mustaqil bajarayotganida yakka yondashish usulidan foydalanish mumkin. Hamma uchun umumiy bo'lgan mashqlar detallarini aniqlashtirish maqsadida mashq tarbiyachi chaqirig'iga ko'ra yakka tarzda bajariladi. Bunday usul tarbiyachining alohida e'tiborini bolalarni yaxshi uyushtirishni barchani faol kuzatishga jalb etish va topshiriqlar bajarishning to'g'riligini taxlil qilishni, mashqlarni tarbiyachi chaqirig'iga ko'ra qayta bajarishga tayyor turishni talab yetadi. Mashg'ulotda bolalar faoliyatini to'g'ri almashtirib turish umumiy zichligini ta'minlaydi. Mashg'ulotning umumiy zichligi pedagogik jihatdan o'zini oqlagan vaqtning mashg'ulot davomiyligiga nisbati bilan belgilanadi. Bolalarning tushuntirishlar, ko'rsatmalar, og'zaki instruktsiyalarni idrok etishi, tarbiyachi namoyish etgan jismoniy mashqlarni bajarish usullarini tushuntirib berishi jismoniy mashqlarni bajarishi va dam olishi pedagogik jihatdan oqlangan hisoblanadi.

3.4. Bolalar kundalik hayotida jismoniy tarbiya bo'yicha ishni tashkil etish

Maktabgacha tarbiya muassasalarida bolalarni chiniqtirish maqsadida havo vannalari, suv muolajalari (artinish, suv quyish, dush, cho'milish) va quyosh vannalaridan foydalaniladi. Tabiiy omillardan mujassam holda foydalanish bolalarda tashqi muhitning turli noxush ta'siriga (nam havo, yomg'ir, s hamol, qizish) nisbatan chidamlilikni hosil qiladi. Chiniqtirish tadbirlari jismoniy mashqlar bilan birgalikda olib borilganda juda samarali bo'ladi: faol mushak ishi issiqlik regulatsiyasining takomillashuv jarayoniga va bu bilan organizmning tashqi muhitga moslashuviga yordam beradi. Chiniqish jarayoni xilma-xil, u bir tomondan shifokor tavsiyasiga ko'ra maxsus tadbirlar (havo, suv, quyosh vannalari)ni o'z ichiga oladi, ikkinchi tomondan kun tartibida belgilangan sharoitning (xonani muntazam shamollatib turish, darchalarning ochiq turishi, bolalar yengil kiyim-bosh va poyabzali, sayrning belgilangan muddatiga va bolalar harakat faolligi tartibiga rioya qilish, derazalari ochiq ayvonda uxlash). Bularning hammasi organizmning to'laqonli chiniqishini ta'minlaydi, unda yoqimli o'zgarishlar paydo qiladi (asab tizimining holati va vazifasini modda almashinishi jarayonini, qon tarkibini

yaxshilaydi, nafas olishni chuqurlashtiradi, psixikaning hissiy – ijobiy holatini vujudga keltiradi) bola hatti- harakatini bu sharoitga moslashtiradi. «Uchinchi mingyillikni bolasi» tayanch dasturi barcha yosh guruhlarda bir yoshdan boshlab chiniqtirish tadbirlarini qo'llashni ko'zda tutadi. Dasturda chiniqtirish turlari, ularning o'tkazish vaqti, qancha davom etishi belgilangan, shifokor tavsiyasiga ko'ra bolalarga yakka holda yondashish kerakligi ko'rsatilgan. Havo vannalari – bolalar harakat faoliyati vaqtida havoni terining yalang'och qismiga bevosita ta'sir etishini ta'minlaydi. Bunda havo vannasining eng maqsadga muvofiq va tabiiy ko'rinishi ochiq havoda hamda deraza darchalari ochiq xonalarda o'tkaziladigan ertalabki badantarbiyadir. Jismoniy tarbiya mashg'ulotlari va ertalabki gimnastika havo vannasi sifatida o'ziga xos xususiyatlarga ega. Ularni xonada o'tkazishda havo harorati asta-sekin har 2 – 3 kunda kamaytirib boriladi, bolalar ham shunga qarab yengilroq kiyintiriladi. Bu ish shifokor ko'rsatmasiga ko'ra, bolalar sog'lig'ining ahvoli va ularning har biriga yakka yondashgan holda amalga oshiriladi. Bola havo vannalarini avval xonada, keyin ko'chada oladi. Havo vannalari sovuq (10 – 20 S), befarq (23 – 30 S) va issiq (30 S dan yuqori) bo'ladi. Bola sovuq havoga asta-sekin o'rgatiladi. Dastlab bolalar ishtonchada 15 – 20 daqiqa havo vannasini xonada qabul qiladilar. Havo vannasi olina boshlangandan 10 – 15 kun o'tgach, bolani ko'chaga yengil kiyintirib chiqarish mumkin. Suv tadbirlari artinish, belidan suv quyish, dush, cho'milish (basseyn, daryo, ko'l, dengizda) kabi muolajalardan iborat. Shifokorning bolalarning uziga xos xususiyatlari va sog'lig'ini hisobga olib bergan tavsiyasi bu muolajalarni belgilash uchun asos bo'lib xizmat qiladi. Suv muolajalarida bolaning faol bo'lishi maqsadga muvofiq va zarurdir. Oyoq, qo'l uchlaridan markazga qarab massaj harakatlaridan foydalanib bolalar suvi siqilgan ho'l qo'lqoplar yordamida o'zlari harakat qilishga o'rganadilar. Doira yoki yarim doira bo'lib, turgan holda ular bir vaqtda ko'krak, yelka va qo'llarni ishqalab artadilar, shundan so'ng o'girilib qo'lqoplarini orqada turgan bolalarga beradilar va ularning har biri o'rtog'ining orqasini ishqalaydi. Shunday qilib, bola artinish jarayonida harakatda bo'ladi, sovuq qotmaydi va tarbiyachi rahbarligida zarur hayotiy ko'nikmaga o'rganadi. Boshdan suv quyish o'zining organizmga ko'rsatadigan ta'siriga ko'ra oldinga tadbirlardan birmuncha kuchliroqdir. Suv oqimi badanni tozalaydi, mushaklar tonusini oshiradi, ular ishini faollashtiradi, asab tizimini qo'zg'atadi, tetiklik holatini yuzaga keltiradi. Bola oqayotgan suvga orqasi, ko'kragi, biqini, qorni, qo'llarini tutib aylanadi. Bundan tashqari u suv oqimiga ko'ra harakat qilib, badaniga suv sohib ishqalashi mumkin. Muolajadan so'ng barcha bolalar badanlarini tarbiyachi kuzatuvida yaxshilab artadilar. Tayyorlov guruhlarda ertalabki gimnastikadan so'ng belgacha suv quyishdan foydalanish mumkin. Bolalar mustaqil yuvinadilar, bunda bo'yin, ko'krak, yelka va qo'llarini suv bilan chiniqish muolajalari quyidagi turlarga bo'linadi: sovuq (suv harorati 20 S), salqin (20 – 30 S), befarq (34 – 35 S), iliq (36

– 40 S), issiq (40 S dan yuqori). Cho‘milish har kungi doimiy muolaja sifatida bola organizmini sog‘lomashtirish va chiniqtirishning ajoyib vositasidir. Sovuq suv, ultrabinafsha nur, toza havo, bolalar harakati bu vositalar bola organizmiga, uning asab tizimiga yaxshi ta’sir yetadi. Biroq bu muolajaning samaradorligiga qaramay undan juda ehtiyotkorlik bilan foydalanish, bolalarni unga asta-sekin o‘rgatish – dushdan oldin artinish va suvning haroratini asta-sekin pasaytirib borish lozim. Chiniqtirish maqsadidagi cho‘milish dasturda o‘rta, katta va tayyorlov guruhlar uchun tavsiya etiladi. Suvga o‘rgatishni 1, 5 – 2 yoshdan boshlash maqsadga muvofiqdir.

Suvi sayoz joyda yurish, tosh terish, shishirilgan o‘yinchoqlar bilan o‘ynash, suv sachratish kichkintoylarga o‘zlari uchun yangi bo‘lgan suv muhitini o‘zlashtirishda yordam beradi, axloqiy hislarni uyg‘otadi, jasurlikni tarbiyalaydi. Cho‘milish yozda, kun issiq paytda, havo harorati 20 – 25 S, suv harorati kamida 20 – 25 S paytida boshlash, ikki haftadan keyin havo harorati 18 – 20 S, suvning 15 – 16 S bo‘lganda cho‘milish mumkin. Cho‘milish joyini sinchiklab tekshirish, 3 – 4 bolaning kattalarning hushyor kuzatuvda bir vaqtda cho‘milish, shifokorning barcha ko‘rsatmalariga rioya qilish – bu muolajalarni o‘tkazishning majburiy shartidir. Cho‘milish muddatini har bir yosh guruhi uchun bolalar muassasasi shifokori belgilaydi. Bunda meteorologik sharoit suv va havo temperaturasi, shamol, quyoshli yoki bulutli havo va barcha bolalar organizmining chiniqqanlik darajasi hisobga olinadi. Quyosh vannalari. Quyosh bola organizmiga yaxshi ta’sir ko‘rsatib, uning umumiy holatini mustahkamlaydi, almashinish jarayonlarini yaxshilaydi. Ayniqsa bakteritsid (bakteriyalarning rivojlanishini to‘xtatadigan), antiraxit (asab tizimining faoliyatini yaxshilaydigan, modda almashinish jarayonini kuchaytiradigan, suyak mushak tizimini mustahkamlaydigan), eritem (qon oqimini ko‘chaytiradigan va terini qizartirib, badanning qorayishiga olib keladigan) ta’sirga ega bo‘lgan ultrabinafsha nurlari juda foydalidir. Dastlab quyoshda ko‘pi bilan 5 – 6 daqiqa toblanish lozim. Bu muddat har kuni 5 – 6 daqiqa oshira boriladi va nihoyat 1 soatga yetkaziladi. Bola oftobda boshiga sochiq yopib yoki panama kiyib yotishi, har 2 – 2,5 daqiqada qorindan yonboshga, so‘ngra orqasiga, keyin boshqa yonboshga ag‘darilib turishi lozim.

Nazorat savollari.

1. Bolalar jismoniy tarbiyasini tashkil etishning qanday shakllari mavjud?
2. Jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarining tuzilishini aytib bering?
3. Ochiq havodagi jismoniy tarbiya qanday tashkil etiladi?
4. Kun tartibida qanday jismoniy tarbiya va sog‘lomashtirish ishlari tashkil etiladi?

IV BOB. JISMONIY TARBIYA BO‘YICHA YO‘RIQCHINING ISH FAOLIYATI

4.1. Jismoniy tarbiya bo‘yicha yo‘riqchining ish faoliyati

Pedagogik kollejlarda uchun mutaxassislar, xalq ta’limi boshqarmalarida metodik va boshqarish faoliyati yurituvchi kadrlar tayyorlash uchun oliy o‘quv yurtlarining pedagogika va psixologiya fakultetlarida jismoniy tarbiya mutaxassislarini kasbiy tayyorgarligiga katta e’tibor qaratilgan. Jismoniy madaniyat mutaxassisining faoliyati – murakkab, ko‘p qirrali jarayon, sog‘lomlashtirish va ta’lim vazifalarini hozirgi zamon fan yutuqlari bilan uyg‘unlikda hal etishni talab qiladi. Zamonaviy jismoniy madaniyat mutaxassisi maktabgacha ta’lim dasturiga kiritilgan ushbu yutuqlarlardan xabardor bulmog‘i lozim. U mashq bajarish jarayonida buyruq, terminologiya, tushuntirish va boshqa o‘rgatish usullaridan aniq foydalanmog‘i lozim. Uning pedagogik mahorati, xar bir bolaga uning psixofizik rivojlanish dasturini tuzish, o‘shanga qarab mashqlar variantlari, bolaning jismoniy tayyorgarlik tashxisi va sensoromotor rivojlanishini aniqlashdan iborat. U avvalo, mashg‘ulotlar davomida bola xavfsizligini ta’minlash, sport anjomlaridan foydalanish, jismoniy mashqlar vazifalari va xususiyatlaridan kelib chiqqan holda musiqadan foydalanishni ta’minlashi shart. Metodist o‘qish jarayonida olgan bilim, ko‘nimalaridan foydalanib, bola bilan ishlash usullarini ilmiy asoslagan holda, o‘rgatish jarayoniga ijodkorona yodashib, amalga oshirishi kerak. Bola harakatlanish faoliyatining hamma shakllarini tarbiyachi, musiqachi, tibbiyot xodimlari, suzish bo‘yicha mutaxassis va bolaning ota-onasi bilan hamkorlikda tuzishi lozim [6].

Jismoniy tarbiya bo‘yicha yo‘riqchi xonasiining jihozlanishi

Metodik kabinetda tarbiyachilarning mustaqil faoliyati uchun kerakli adabiyot va boshqa sharoitlar yaratilishi shart. Bular orasida nazariy va amaliy adabiyot: kitoblar, jurnallar, harakatli o‘yinlar va jismoniy mashqlar to‘plamlari, lug‘atlar; ushbu adabiyotlar kartotekasini tuzish, turli xarakatli o‘yinlar majmuini tanlash, psixofizik xususiyatlarni rivojlantirish uchun mashqlar ajratish va hkz. Kabinetda quyidagi jihozlar bo‘lishi shart: boshqa maktabgacha ta’lim muassasalarning tajribasini aks ettiruvchi ko‘rgazma qurollari; turli xil ta’lim dasturlari, guruh yoshiga qarab tuzilgan ishchi dasturlar; jismoniy sog‘lomlashtirish dasturlarning sharhi; Bolalar harakatlanish faoliyatini tashkil etish shakllarining konspekti (mashg‘ulotlar, sport bayramlari, bolalar xarakatlanish faoliyatini mustaqil tashkil qilish, bo‘sh vaqtini band etish).

¹⁵ Jalolova G.Q. “Maktabgacha yoshdagi bolalarni maktabga tayyorlash” (metodik tavsiya). Toshkent, 2004. 53 b.

Metodik faoliyatda ko'rgazma qurollar(rasm, video va audio tasmlar) muhim ahamiyatga ega. Kabinetda muhokama qilingan jismoniy tarbiya bo'yicha hisobotlar saqlanadi. Metodik kabinetda: sport o'yinlari jihozlari (jumladan badminton, basketbol, xokkey va b.), chertyoj, qo'llanmalar, anjomlar ko'rgazmasi tashkil qilinadi; sport anjomlari namoyishi; mamlakatning ilg'or sportchilari haqida albomlar va boshqa ko'rgazma qurollari namoyish etiladi. Jismoniy madaniyat mutaxassisi ushbu eksponatlar qo'llanishi haqida tarbiyachilar va ota-onalarga kerakli maslahatlar va ko'rsatmlar beradi.

4.2.Jismoniy tarbiya bo'yicha yo'riqchining ish hujjatlari

Bolaning jismoniy faoliyatining sifatini oshirish uchun xar xil faoliyat turlari tashkil etiladi: shaxsiy va guruh konsultatsiyalari, ochiq mashg'ulotlar, seminar, kurslar va hk. Shaxsiy konsultatsiyalar metodist tomonidan jadval asosida o'tkaziladi. Muammoning mazmuni va tarbiyachining malakasidan kelib chiqqan xolda konsultatsiya nazariy, metodik yoki amaliy bo'lishi mumkin. Maslahat jarayonida faoliyat davomida paydo bo'lgan muammolar hal etiladi. Guruh konsultatsiyalari, muammollarga aniqlik kiritilgan xolda, metodist tomonidan maxsus tuzilgan dastur asosida amalga oshiriladi.

Masalan, guruhda jismoniy tarbiya mashqlari noto'g'ri o'tkazilyapti, xarakterlar ketma-ketligi buzilgan, bolaning ongi yetarli darajada faollashmagan, va hk. Ushbu kamchiliklardan kelib chiqqan holda, quyidagi konsultatsiyalar dasturi tuziladi:

- Konsultatsiya mavzusi.
- Asosiy savollar.
- Mashqlar bajarilishining nazariy namoyishi (jismoniy mashqlar bajarilishining ketma-ketligi videofilm yordamida namoyish etiladi).
- Konsultatsiya davomida paydo bo'lgan savollarning muhokamasi.
- Metodist xulosasi.
- U shbu mavzu bo'yicha adabiyotlar ro'yxati.

Amaliy seminar (praktikum). Malaka oshirishning ushbu shakli yosh mutaxassislar uchun o'tkaziladi. Praktikum vaqti aniq vazifalar, material hajmi va muassasaning ish sharoitiga bog'liq. Masalan, maktabgacha ta'lim muassasalarida o'tkazilgan ochiq mashg'ulotlarda bola bilan ishlash jarayonida, koptok bilan o'yinlarini kam qo'llaydi, metodik va amaliy ko'nikmalarni egallamagan. Ushbu muammoni bartaraf etish uchun praktikum atrofiy rejasi tuziladi: suxbat o'tkaziladi, amaliy mashg'ulotlar, yakuniy nazorat. Ajratilgan vaqt 6 – 10 soat. Har bir amaliy mashg'ulot o'tkazilgandan keyin seminar ishtirokchilariga ketma-ketlik varinatlarini ishlab chiqish tavsiya etiladi, koptok bilan o'yinlar metodikasi va o'tkazilishi

o‘rgatiladi. Ochiq mashg‘ulotlar videotasmaga olinadi, keyinchalik ko‘rib muhokama qilish uchun. Praktikum yakuniy nazorati to‘liq sikl bo‘yicha o‘tkaziladi. U pedagogni bola bilan ishlash samaradorligini oshiradi, tashabbuskorlik, ijodkorlik, maqsadga qarab intilishni rivojlantiradi, pedagogik ta’sir tizimini mukammallashtiradi. Muammolar seminari. Ushbu shaklning o‘ziga xosligi bitta dolzarb muammoni ilmiy nazariy tadqiq etish bilan bog‘liq. Seminar jismoniy madaniyat metodisti boshchiligida yoki maxsus taklif etilgan ilmiy xodim tomonidan o‘tkaziladi. Seminar vazifasi yuqori malakali tarbiyachilarning nazariy darajasini yuksaltirishdan iborat. Seminarda 12 – 15 kishi ishtirok yetadi. Seminar rahbari ishtirokchilarni mavzu bilan tanishtiradi, kirish ma’ruzasini o‘tkazadi, boshqa tadqiqot mavzularini ishtirokchilarga taklif qiladi. Ishtirokchilar mavzuga oid pedagogik adabiyotlarni o‘rganib chiqadilar, referatlar tuzadilar, muammoli savollarni muhokama qiladilar. Seminar ishtirokchilari tajriba ishlarini rejalashtiradilar, bolalar bilan ish olib borish metodikasi va hisobot mavzularini tayyorlash bo‘yicha konsultatsiya oladilar [13].

Butun jarayon taqvimiy reja asosida o‘tkaziladi. Seminar nihoyasida eng yaxshi hisobotlar ilmiy rahbar tomonidan ilmiy-amaliy anjumanlarda ishtirok etish uchun va nashrga tavsiya etiladi.

Seminarlarning taxminiy mavzulari:

– “Jismoniy mashqlar va harakatli o‘yinlarda ijodkorlikni rivojlantirish”,
“Jismoniy mashqlarning organizmga sog‘lomlashtiruvchi ta’siri”,

“O‘zbek xalq harakatli o‘yinlari maktabgacha ta’lim muassasida”. Har bir mavzu doklad majmuasi shaklida namoyish etilgan.

Ochiq mashg‘ulotlar – o‘zaro tajriba almashish, pedagogik mahorat namunalarini namoyish etish, xarakatlanish faoliyatining xar xil shakllarini o‘tkazish metodikasi namoyish etish maqsadida o‘tkaziladi. Mutaxassis mashg‘ulot maqsadi va vazifalarini tarbiyachiga oldindan bildirib qo‘yadi, keyinchalik kuzatish va tahlil qilish uchun. Ochiq mashg‘ulotlarning eng yuqori ta’siri, metodistlarga bevosita namoyish etilishi va keyingi tahlil qilinishi bilan bog‘liq. “Aqliy xujum” va boshqa shakllarda bahs- munozaralarni tashkil etilishi tarbiyachilar malaksini oshirishga, bolaning jismoniy tarbiyasi bilan bog‘liq muammolarga ijodiy yondashishiga ko‘maklashadi.

Nazorat savollari

1. Jismoniy tarbiya mutaxassisi qanday sifatlarga ega bo'lishi lozim?
2. Jismoniy tarbiya mutaxassisiga qo'yiladigan talablarni ayting?
3. Metodist kabinetidagi zaruriy me'yoriy hujjatlar qaysilardan iborat va xona jihozlanish tartibini ko'rsating.
4. Pedagogik kadrlar bilan ishlashning qanday shakllari mavjud?
5. Maktabgacha tarbiya mutaxassislarining kasbiy tayyorgarligi bilan bog'liq asosiy vazifalar nimalardan iborat?
6. O'quv faoliyatini tashkil etish metodikasiga qo'yiladigan talablarni ayting.

GLOSSARIY

O`zbek	Russkiy	English
O`zbekiston Respublikasining jismoniy tarbiya va sport sohasida, shuningdek ta`lim sohasida olib borilayotgan ishloatlarning amaldagi tadbig`iga ko`ra “Mutaxassislik fanlarini o`qitish metodikasi” o`quv fani ham o`zining mazmuni va mohiyati jihatidan jismoniy madaniyat yo`nalishi talabalarini tayyorlash jarayonida muhim o`rin egallaydi. Ta`lim davlat siyosati darajasiga ko`tarilgan bir sharoitda talabalarni “Mutaxassislik fanlarini o`qitish metodikasi” fanini zamona-viy qirralaridan xabar-dor qilish mazkur fan-ning asosiy mazmuni bo`lib hisoblanadi.	Vajnuyu rol v Respublike Uzbekistan zanimaet protsess re- formirovaniya sferы obrazovaniya v oblasti fizicheskoy kulture i sporta, osobenno vned- renie v uchebnyy plan predmeta “Metodika prepodavaniya predme- tov po spetsialnosti” po soderjaniyu vajna v protsesse podgotovki studentov napravleniya fizicheskoy kulture i sporta. Dannyy predmet “Metodika prepodava- niya predmetov po spetsialnosti” ras- kryvaet mnogogrannyy i sovremennyy podxod v informirovanii stu- dentov o roste znachi- mosti obrazovaniya v gosudarstvennoy poli- tike.	An important role in the Republic of Uzbekistan is the reform of education in the field of physical culture and sport, in particular the introduction in the curriculum of the subject "Methods of teaching subjects in the specialty" content is important in the process of preparation of students of the field of physical culture and sports. This course "Methods of teaching subjects in the special- ty" reveals a multifa- ceted and modern approach to inform students about the growing importance of education in public policy.
Jismoniy tarbiya – pedagogik jarayon bo`- lib, inson organizmini morfologik va funksio-	Fizicheskoe vospi- tanie – pedagogiche- skiy protsess, naprav- lennyy na morfolo-	Physical educa- tion – teaching pro- cess aimed at morpho- logical and functional

nal jihatdan takomillashtirishga, uning hayoti uchun muhim bo'lgan asosiy harakat malakasini, mahorati- ni, ular bilan bog'liq bo'lgan bilimlarni shakllantirish va yaxshilashga qaratilgan.	gicheskoe i funktsionalnoe sovershenstvovanie chelovecheskogo tela, a takzhe na formirovanie, sovershenstvovanie znaniy po bazovoy podgotovki, навыков i znaniy связанных с жизнью человека.	improvement of the human body and as well as the formation, improvement of knowledge in basic training, skills and knowledge related to human life.
Jismoniy tayyorgarlik – jismoniy tarbiyada uchta asosiy yo'nalish mavjud bo'lib, inson jismoniy tarbiyasi ana o'sha ramkalar asosida amalga oshiriladi. Ular umumiy jismoniy tayyorgarlik, kasb-hunar jismoniy tayyorgarligi, sport tayyorgarligidir.	Fizicheskaya podgotovka – v fizicheskom vospitanii sushchestvuyut tri osnovnykh napravleniya v ramkax koto- rых osushchestvlyayutsya obshchaya fizicheskaya, professionalnaya podgotovki i sportivnye trenirovki	Physical exercise – there are three main directions in the physical education and the exercise is carried out on the basis of those frames. In general, physical training, occupational training, sports training.
Jismoniy mashq – jismoniy tarbiya qonuniyatlari talablariga javob beruvchi, ongli ravishda bajariladigan ixtiyoriy harakat faoliyatlarining turli turkumi tushuniladi.	Fizicheskie upragneniya – fizicheskoe obrazovanie, koto- roe otvechaet trebovaniyam zakonov, osoznavaemym kak ryad dobrovolnykh meropriyatiy, koto- rые osushchestvlyayutsya.	Physical exercise – physical education that meets the requirements of the rules of consciously carried out voluntary activities.
Harakat malakasi – bu faoliyatining shunday bajarish, qobiliyati, unda diqqat	Kvalifikatsiya dvizheniya – eto sposobnost vypolneniya dvizheniya v rezultate	Skill of action – the ability to perform this activity mainly with full attention

faoliyatning natijasi va sharoitiga yo`naltirib, uning tarkibiga kiradi- gan ayrim harakatlarga nisbiy e'tibor bilan bajara olishdir.	tuatelnoy otrabotki kajdogo elementa dvi- jeniya.	directed to results and conditions of the activity, and involving less attention to a few relative actions in it.
Sport – qisqa ma'noda shaxsiy mu- sobaqa faoliyati deyil- sa, keng ma'noda shaxsiy musobaqa faoliyati shu faoliyat asosidan kelib chiqa- digan maxsus tayyor- garlik hamda uning norma va yutuqlari tushuniladi.	Sport – v uzkom ponimanii mojno op- redelit kak sobstven- no sorevnovatelnuyu deyatelnost, v shiro- kom ponimanii pred- stavlyaet sobstvenno sorevnovatelnuyu deya- telnost, spesial- nuyu podgotovku k ney, a takje spesifiches- kie otnosheniya, normy i dostijeniya v sfere etoy deyatel- nosti.	Sport – In the narrow sense, it can be defined as the private competitive activity, in the broadest sense, the actual competitive activity, norms and achievements which come from special training, as well as specific attitudes.

Sport tayyorgarligi – sportchilar mashg`ulotini qamrab oluvchi, ko`p omilli jaryon bo`lib, musobaqalarga tayyorlanish va qatnashish, mashg`ulot jarayonini va musobaqani tashkil qilish, mashg`ulot va musobaqani ilmiy-metodik va material-texnik tomonidan tayyorlash; kerakli shart-sharoitni, sport ishlari mashg`uloti o`qish va dam olish bilan qo`shib olib borishini hisobga oladi.	Sportivnaya podgotovka – mnogofaktornyy protsess, oxvatyvayushiy trenirovku sportsmena, podgotovku k sorevnovaniyam i uchastiem v nix, organizatsiyu trenirovochnogo protsessa i sorevnovaniy i ispolzovaniye vnetrenirovochnyykh i vnesorevnovatelnykh faktorov v podgotovke sportsmena, a takje naivysshaya gotovnost k vystupleniyu v sorevnovaniyax i dostizheniyevysokix sportivnykh rezultatov pri uslovii sovremennogo nauchno-metodicheskogo obespecheniya vsey sistemy podgotovki.	Sport Training – a multifactorial process involving training athlete, training for competitions and participation in them, the organization of the training process and competitions and the use of scientific and methodical factors in the preparation of the athlete, as well as the highest willingness to perform in competitions and achieving high results on the condition of modern science and methodical ensuring in all training.
Sport mashg`ulotlari</b> – pedagogik xodisa bo`lib, u sportda yuksak natijalarga erishish uchun bevosita yo`naltirilgan maxsus jismoniy tarbiya jaryonidir.	Sportivnyye meropriyatiya – obrazovatelnyye meropriyatiya, selyu kotorogo bylo dobitya xoroshix rezultatov v sporte napryamuyu spetsialnogo fizicheskogo vospitaniya.	Sports activities – physical educational process, which is directly aimed to achieve high results in sport.

Sport ko`rsatkich- lari</b> – bu sport maho- rati va sportchi qobi- liyatini qaysi darajada ekanligini ko`rsatib, aniq natijalarda berila- di. Aniq holda, tayyor- lash tizimini samarali amalga oshirishi mo- baynida sport ko`rsat- kichlari, sportchini iq- tidorligini aniqlaydi. Yuqori sport ko`rsatki- chi bo`lib, shu sport turida, maksimal imko- niyatlardan foydalanil- ganini ko`rsatadi.	Sportivные dosti- jeniya – pokazatel sportivnogo masterst- va i sposobnostey sportsmena, vyrajen- ныy v konkretnыx re- zultatax. Sportivные dostijeniya yavlyayutsya pokazatelem odaryonno- sti sportsmena, effek- tivnosti sistema pod- gotovki. Vysshie spor- tivные dostijeniya, otrajayut maksimal- ныe sposobnosti chelo- veka v dannom vide sporta na konkretnom etape yego razvitiya.	Sporting rate – an indicator of sports skills and abilities of the athlete, expressed in concrete results. Sporting rates demon- strate the effectiveness of training systems. The highest achieve- ments in sport are the maximum taken re- sources at a particular stage of its develop- ment.
“Onglilik va faolli- lik (aktivlik)”, “Ko`r- gazmalilik”, “Muna- tazamlilik”, “Kuchi- ga yarashalik va individuallashtirish”, “Talablarni asta- sekinlik bilan oshi- rish”dek uslubiy prin- siplar va qoidalar – jismoniy tarbiya va sportda kutilgan mu- voffaqiyatlarga eri- shish jarayoni hisob- lanadi.	"Soznanie i deya- telnost (aktiv- nost)", "Pokazatel- nost", "nepreryv- nost", "silnoy forme i indivi- dualizasiya", "poste- pennoe povыshenie trebovaniy," metodo- logicheskie prinsipy i pravila, kak protsess fizicheskogo vospita- niya i sporta dlya dostijeniya ojidaemo- go uspeha.	"Consciousness and activeness (acti- veness)", "demonst- ration", "continui- ty", "suitability for strength and perso- nalization", "gradu- al growing of stu- dents the methodo- logical principles and rules as the process of physical education and sport in order to achieve the expected success.

Soʻz uslubi – soʻz uslubiga hikoya, tushuntirish, suhbat, muhokama qilish, vazifa berish, koʻrsatma berish, buyruq berish kiradi.	Slovesnyy metod – metod vklyuchaet v sebya rasskaz, razʼyasnenie, dialog, dat zadanie, davat prikazy.	Verbal method – the method includes a story, explanation, dialogue, discussion, ordering and indications.
Amaliy metod – shugʻullanuvchilarni faol harakat faoliyatlariga asoslanadi.	Prakticheskiy metod – osnovyvaetsya na aktivnoy deyatelnosti lis.	Practical methods – is based to have an active movement in basic activities.
Koʻrgazmali uslubi – mashqlarni koʻrsatish, koʻrgazmalarni namoyish qilish (chizma, jadval, kinofilm, oʻyinlar, texnik-taktik mashqlarning filmi va xakozo), rasmiy musobaqa yoki oʻquv oʻyinlarini koʻrsatish orqali amalga oshiriladi.	Demonstratsionnyy metod – metod obucheniya pri podgotovke k ofitsialnyam sorevnovaniyam putyom pokaza (risunkov, tablisy, kinofilmov, igr, filmov po texnicheskoy taktike i drugie).	Demonstration method – the method of training in preparation for an official competition by the demonstration (pictures, tables, movies, games, movies, technical and other tactics).

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI

1. 2017 – 2021 yillarda O'zbekiston Respublikasini rivojlantirishning beshta ustuvor yo'nalishi bo'yicha Harakatlar strategiyasi. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2017 yil 7 fevraldagi PF-4947-sonli Farmoni.
2. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2019 yil 26 avgustdagi PF-5787-son Farmoni.
3. A.Abdullaev tahriri ostida. Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi. Darslik. Farg'ona – 2008.
4. Arjan Egges, Arno Kamphuis, Mark Overmars “Motion in Games” First International Workshop, Utrecht, MIG 2008. 236 year.
5. Atojev A.Q. Farzandingiz barkamol bo'lsin T., «Ibn Sino», 1990.
6. Jalolova G.Q. “Maktabgacha yoshdagi bolalarni maktabga tayyorlash” (metodik tavsiya). Toshkent, 2004.
7. Klemesheva L.S., Ergashev M.S. Yoshga oid fiziologiya. T., 1991.
8. Ma'murov B.B. Bolalar rivojlanishida jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi. Toshkent – 2014. 229 b.
9. Maxmudov B.A. Gimnastika va uni o'qitish metodikasi. O'quv qo'llanma. TDPU nashriyoti. Toshkent – 2018 y. 204 b.
10. Maxmudov B.A. Milliy harakatli o'yinlar vositasida boshlang'ich sinf o'quvchilarini estetik tarbiyalashning didaktik imkoniyatlari. – p.f.d. (PhD), diss. Nukus – 2018 y. – 127 b.
11. Maxmudov B.A. Sport va harakatli o'yinlarni o'qitish metodikasi (harakatli o'yinlar). O'quv qo'llanma. TDPU nashriyoti. Toshkent – 2018 y. 144 b.
12. Normurodov A.N. Jismoniy tarbiya. T., O'zbekiston. 1998.
13. Qurbonov Sh., Qurbonov A. Jismoniy mashqlarning fiziologik asoslari. T., “OAJBNT” markazi. 2003.
14. Sharipova D. va boshqalar “Agar bolam sog'lom bo'lsin desangiz” (Ota-onalarga maktabgacha yoshdagi bolalarning gigiyenik tarbiyasi haqida) metodik qo'llanma. T.: 2006.
15. Sharipova D.J., Semenova L.M. Kichkintoylarni gigiyenik tarbiyalash. T., “O'qituvchi”, 1997.
16. Tadjieva M.X., Xusanxodjayeva S.I. Maktabgacha yoshdagi bolalar jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi (Kasb-hunar va pedagogika kollejlari uchun o'quv qo'llanma). Toshkent – 2017. 244 b.
17. Usmonxo'jayev S., Aliyev M.B., Sagdiyev H.H., Turdiyev F.K., Akramov

J.A. Bolalar va o'smirlar sporti mashg'ulotlari nazariyasi va uslubiyati. T., «ILM ZIYO». 2006.

18.Usmonxo'jayev T., Xo'jayev F. 1001 o'yin T., 1990.

19.Usmonxo'jayev T.S., Islomova S.T. "Maktabgacha ta'lim muassasalarida jismoniy tarbiya" T.: "Ilm Ziya" nash. 2006.

20.Vasilevoy M.A., Gerbovoy V.V., Komarovoy T.S.. Metodicheskie rekomendatsii k Programme vospitaniya i obucheniya v detskom sadu // Pod red. – M., 2005.

21.Malozyomova, I.I. M19 Fizicheskoe vospitanie doshkolnikov: teoreticheskie i metodicheskie osnovy [Elektronnyy resurs] uchebnoe posobie dlya studentov pedagogicheskix vuzov / I.I.Malozyomova; Ural. gos. ped. un-t. – Elektron. dan. – Yekaterinburg: [b. i.], 2018. – 1 elektron. opt. disk (CD-ROM).

22.Stepanenkova E.Ya. Teoriya i metodika fizicheskogo vospitaniya i razvitiya rebenka: Ucheb. posobie dlya stud. vyssh. ucheb. zavedeniy / Emma Yakovlevna Stepanenkova. – 2-ye izd., ispr. – M.: Izdatelskiy sentr «Akademiya», 2006. – 368 s.

23.Feldenkraz M. Osoznovanie cherez dvijenie. – M., 2000.

M U N D A R I J A

KIRISH

3

I BOB. BOLALAR JISMONIY TARBIYA FANINING PREDMETI VA ASOSIY TUSHUNCHALARI

1.1.	Bolalar jismoniy tarbiya fanining predmeti va asosiy tushunchalari	asosiy	4
1.2.	Bolalar jismoniy tarbiya fanining tadqiqot metodlari		9
1.3.	Bolalar jismoniy tarbiya fanining rivojlanish tizimi		15
1.4.	Bolalar jismoniy tarbiya fanining rivojlanish usullari		16
1.5.	Jismoniy tarbiya tizimida ta'lim- tarbiya berish tamoyillari va ta'lim metodlari va usullari		19
1.6.	Jismoniy tarbiya vazifalari va vositalari		21
1.7.	Jismoniy mashqlarning xarakteristikasi. Jismoniy mashqlarning paydo bo'lishi		26

II BOB. MAKTABGACHA TA'LIM YOSHIDAGI BOLALAR RIVOJLANISHINING O'ZIGA XOS XUSUSIYATLARI

2.1.	Maktabgacha yoshdagi bolalar rivojlanishining o'ziga xos xususiyatlari	29
2.2.	Ilk va maktabgacha yoshdagi bolalar rivojlanishiga qo'yiladigan Davlat talablari	32
2.3.	Maktabgacha yoshdagi bolalarda jismoniy sifatlarni rivojlantirish	34
2.4.	Maktabgacha ta'lim yoshidagi bolalar uchun gimnastika turlari	37
2.5.	Maktabgacha ta'lim turli yoshdagi bolalar uchun gimnastika	39
2.6.	Maktabgacha yoshdagi bolalar uchun asosiy harakatlar	43
2.7.	Umumrivojlantiruvchi mashqlar va ularning guruhlari	45

III BOB. HARAKATLI O'YINLAR BOLALARDA JISMONIY MADANIYATNI TARBIALASHNING ASOSIY METODI VA VOSITASI SIFATIDA

3.1.	Harakatli o'yinlar bolalarda jismoniy madaniyatni tarbiyalashning asosiy metodi va vositasi sifatida	49
3.2.	Maktabgacha yoshdagi bolalar uchun sport o'yinlari.	70
3.3.	Maktabgacha ta'lim tashkilotlarida bolalar jismoniy tarbiyasini tashkil etish shakllari	73
3.4.	Bolalar kundalik hayotida jismoniy tarbiya bo'yicha ishnı tashkil etish	94

IV BOB. JISMONIY TARBIYA BO'YICHA YO'RIQCHINING ISH FAOLIYATI

4.1.	Jismoniy tarbiya bo'yicha yo'riqchining ish faoliyati	80
4.2.	Jismoniy tarbiya bo'yicha yo'riqchining ish hujjatlari	81

GLOSSARIY

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI

