

В. М. КАЧАШКИН

ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ МЕТОДИКАСИ

СССР Маориф министрлиги томонидан
педагогика билим юртлари
талабалари учун дарслик сифатида
рухсат этилган

Тўлдирилган бешинчи нашридан таржима

ТОШКЕНТ — «ЎҚИТУВЧИ» — 1982

© Издательство «Просвещение», 1980 г.

© Узбек тилига таржима, «Ўқитувчи», 1982 й.

I $\frac{60900-255}{353 (04)-82}$ 223—82 4301000000

КПСС XXII съезди томонидан қабул қилинган КПСС Программасида СССРда коммунистик қурилишнинг асосий вазифалари белгилаб берилган. Унда коммунизмнинг моддий-техника базасини яратиш, коммунистик ижтимоий муносабатларни ривожлантириш вазифалари билан бир қаторда ҳар томонлама камол топган коммунистик жамият кишисини тарбиялаш вазифалари ҳам қўйилган.

«Коммунизмга ўтиш даврида маънавий бойликни, ахлоқий покликни ва жисмоний камолотни ўзида гармоник ҳолда мужассамлантирган янги одамни тарбиялаш имкониятлари ўсиб боради»¹,— дейилади КПСС Программасида.

Ҳар томонлама камол топган кишини тарбиялашда коммунистик тарбиянинг ажралмас қисми бўлган жисмоний тарбия муҳим аҳамиятга эга.

Болаларнинг жисмоний тарбияси оила, мактаб ва совет жамоатчилигининг биргаликдаги ҳаракати билан амалга оширилиши керак. Бунда мактаб етакчи роль ўйнайди. Зеро болалар жисмоний тарбиясининг асослари мактабда қўйилади.

Жисмоний тарбия дарслари бошланғич синфларда шу синфлар ўқитувчилари томонидан олиб борилади. Шунинг учун ўқитувчилар болалар жисмоний тарбияси соҳасида ва машғулотларни ўтказиш методикаси ҳақида етарли билим, малака ва кўникмаларга эга бўлишлари лозим.

Шу мақсадда мактаб педагогика билим юртларининг ўқув планига «Жисмоний тарбия назарияси ва методикаси» предмети киритилган.

Жисмоний тарбия назарияси ва методикаси педагогика фанининг бир қисми ҳисобланади. У мактабда жисмоний тарбияга онд ишларни системали, изчил ва мақсадга мувофиқ олиб бориш методларини биргаликда ўрганадиган фандир.

Шунга мувофиқ педагогика билим юрти ўқувчилари қўйидаги масалаларни ўрганадилар:

- а) СССРда жисмоний тарбия;
- б) мактаб бошланғич синф ўқувчиларини жисмоний тарбиялаш;
- в) жисмоний тарбия бўйича ўқув программаси;

¹ Совет Иттифоқи Коммунистик партиясининг Программаси. Тошкент, «Ўзбекистон», 1970, 122- бет.

г). ўқув кунн режимидаги жисмоний тарбия тадбирлари;
д) мактабда жисмоний тарбия дарси;
е) синфдан ва мактабдан ташқари ишлар;
ё) ишни планлаштириш ва ҳисобга олиш;
ж) жисмоний машқлар ўтказиладиган жойларнинг тузилиши, жиҳозланиши ва инвентарлар.

Ўқитувчи жисмоний тарбия программасининг амалий материални эгаллаши керак. Шу мақсадда жисмоний тарбия методикаси бўлимига практик машғулотлар киритилган. Бу машғулотлар жараёнида болалар билан олиб бориладиган ўқув ва синфдан ташқари ишларда кўзда тутилган машқлар ва ўйинлар бажарилади, таҳлил қилинади ҳамда ўрганилади.

Педагогик практика педагогика билим юртлари ишида катта ўрин эгаллайди. Зарур назарий ва амалий тайёргарликдан сўнг педагогика билим юрти ўқувчилари аввал мактаб ўқитувчилари томонидан ўтказилган жисмоний маданият дарсларини кузатадилар ва муҳокама қиладилар, сўнгра ўзлари ҳам ўқув ва синфдан ташқари машғулотларни ўтказишда қатнашадилар.

Педагогика билим юртларида жисмоний тарбия назарияси ва методикаси «Жисмоний тарбия» предмети, шунингдек, педагогика, анатомия, физиология, мактаб гигиенаси каби фанлар билан узвий боғлаб ўқитилади.

Мазкур қўлланма бошланғич синф ўқитувчиси бўлишга ва ўқувчиларни мактаб ўқув планидаги барча фанлардан, шу жумладан, жисмоний тарбия дарсидан ўқитишга тайёрланаётган педагогика билим юрти ўқувчиларига мўлжалланган.

СССРДА ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТ

Улуғ Октябрь социалистик революцияси ғалабаси натижасида Совет давлати қарор топди.

Совет халқи ўз ватанининг эгаси бўлиб олгач, социалистик жамият қурди ва социализмдан аста-секин коммунизмга ўтишни амалга оширишга киришди.

Совет кишилари экономика ва маданиятнинг барча соҳасида, шу жумладан, жисмоний маданият соҳасида улкан муваффақиятларга эришдилар.

Совет физкультураси социалистик маданиятнинг таркибий қисми сифатида меҳнаткашларни коммунистик руҳда тарбиялашнинг, улар соғлиғини мустаҳкамлашнинг, ҳар томонлама жисмоний ривожлантириш ҳамда меҳнатга ва социалистик Ватан ҳимоясига тайёрлашнинг муҳим воситаларидан бири ҳисобланади.

Совет жисмоний тарбияси ўзида совет социалистик жамиятининг СССР халқларини жисмоний тарбиялаш соҳасидаги ютуқларни, спорт натижаларини, махсус илмий билимлар ва совет кишиларини жисмоний тарбиялаш вазифаларини ҳал қилишда зарур бўладиган моддий-техника воситаларини мужассамлаштирган.

Бу вазифалар ҳақида М. И. Калинин содда ва ёрқин қилиб шундай деган эди: «Биз одамни ҳар томонлама камол топтиришни, унинг яхши чопа олишини, суза олишини, тез ва чиройли юра олишини, унинг барча аъзолари соғлом бўлишини, меҳнатга ва мудофаага тайёр одам бўлишини, унинг барча жисмоний сифатлари ўсиб бориши билан бирга, ақлий сифатлари ҳам ўсиб боришини истаймиз»¹.

Жисмоний тарбия вазифалари марксизм-ленинизм асосчилари томонидан белгилаб берилган ва Коммунистик партия ҳамда Совет ҳукумати қарорлари билан конкретлаштирилган.

Марксизм-ленинизм асосчилари жисмоний тарбия ҳақида. Маркс ва Энгельс ўсиб келаётган авлод тарбиясига катта аҳамият берган эдилар. «...Жуда илғор ишчилар яхши тушунадиларки, улар синфининг, бинобарин, инсониятнинг келажаги ўсиб келаётган ишчи авлодининг тарбиясига бутунлай боғлиқ»²,— деб ёзган эди Маркс ёшлар тарбиясига ишчилар синфининг капитализмни ағдариб ташлаш ва коммунизмни қарор топтиришдаги курашнинг ажралмас қисми сифатида қараб.

¹ Калинин М. И. Будьте всесторонне развитыми людьми.— В книге: Калинин М. И. О коммунистическом воспитании. М., 1958, 135-бет.

² Маркс К. Инструкция делегатам Временного Совета по отдельным вопросам.— Маркс К., Энгельс Ф. Соч., т. 16, 198-бет.

Маркс ва Энгельс капиталистик жамиятда меҳнаткашларнинг моддий ҳаёт шароити меҳнаткашлар тарбиясининг бир томонлама бўлишига олиб келади, деб кўрсатган эдилар.

Айни пайтда улар кишини киши эзиш тугатилгандан сўнг янги ижтимоий тузум шароитида амалга ошириш мумкин бўлган меҳнаткашларнинг коммунистик тарбияси ҳақидаги таълимотни яратдилар.

«Тарбия деганда биз учта нарсани тушунамиз:

Биринчидан: *ақлий тарбия*.

Иккинчидан: *жисмоний тарбия*, яъни гимнастика мактабларида ва ҳарбий машқлар ёрдамида бериладиган жисмоний тарбия.

Учинчидан: *техника таълими*, бу таълим барча ишлаб чиқариш процессларнинг асосий принциплари билан таништиради ва айни вақтда болага ёки ўсмирга барча ишлаб чиқаришлардаги энг оддий қуроолларни ишлатишни ўргатади»¹,— деб ёзган эди Маркс I Интернационалнинг 1866 йил Женева Конгрессидаги Муваққат Марказий Кенгаш делегатларига инструкцияда.

Маркс ва Энгельс жисмоний тарбияга кишини ҳар томонлама ривожлантириш воситаси сифатида катта аҳамият берган эдилар. Маркс кўрсатган эдики, бўлажак жамиятда «маълум ёшдан ошган ҳамма болалар учун ишлаб чиқариш меҳнати таълим ва гимнастика билан боғланади, бу эса ижтимоий ишлаб чиқаришни ошириш воситаларидан бири бўлибгина қолмай, балки ҳар томонлама камол топган кишиларни етиштиришда ҳам бирдан-бир восита бўлади»².

В. И. Ленин Маркс ва Энгельс таълимотини ривожлантириб ўз асарларида ва путқларида жисмоний тарбия социалистик тузум шароитида аҳоли саломатлигини яхшилаш воситаси, меҳнат унумдорлиги ва меҳнаткашларнинг Ватан мудофаасига тайёргарлигини ошириш воситаси бўлиши кераклигини таъкидлаб ўтган эди.

В. И. Ленин 1920 йил октябрда комсомолнинг III съездида сўзга чиқиб бундай деган эди: «Ҳозирги замон ёшларини тарбиялаш, ўқитиш ва уларга таълим бериш ишларининг ҳаммаси уларни коммунистик ахлоқли қилиб тарбиялашдан иборат бўлсин»³.

В. И. Ленин коммунизм қурилиши ишини тамомлаш, охирига етказиш ёшларгагина тегишли эканини, улар олдида коммунизм учун бўладиган жанглар турганини ва улар бу жангларни мустаҳкам, соғлом, пўлат асаблар ҳамда темир мускуллар билан қарши олишлари кераклигини кўрсатиб ўтган эди.

«Ёшлар учун,—деган эди В. И. Ленин,—қувноқлик ва тетиклик айниқса зарур. Соғлом спорт—гимнастика, сузиш, экскурсия, хилма-хил жисмоний машғулотлар—турли-туман маънавий машғулотлар, ўқиш-ўрганиш, таҳлил ва тадқиқотлар ёшлар учун муҳим нарсалардир!...»⁴.

¹ К. Маркс. Инструкция делегатам Временного Совета по отдельным вопросам.— К. Маркс, Ф. Энгельс. Соч. т. 16, 198-бет.

² К. Маркс. Капитал. I-том, Тошкент, Уздавнашр, 1955, 535-бет.

³ В. И. Ленин. ТАТ. 41-том, 344-бет.

⁴ К. Цеткин. Из записной книжки.—«Воспоминания о В. И. Ленине». М. 1970, 5-том, 45-бет.

В. И. Ленин жисмоний тарбияга ўз шахсий ҳаётида ҳам катта эътибор берар эди. У жисмоний машқлар билан шуғулланишни ақлий фаолият билан алмаштиришга катта аҳамият берар эди. Синглиси М. И. Ульяновга йўллаган хатларидан бирида шундай деб ёзган эди: «Энг муҳими ҳар куни албатта гимнастика қилиш зарурлигини унутма, турли ҳаракатларни бир неча ўн марта (ҳеч бўш келмай) такрорлашга ўзингни мажбур қил! Бу жуда муҳим»¹.

Коммунистик партия ва Совет ҳукуматининг СССРда физкультура ва спортни ривожлантириш соҳасидаги тадбирлари. Коммунистик партия ва Совет ҳукумати физкультура ва спортни ривожлантиришга доимо катта эътибор бериб келди ва келмоқда.

Совет давлатининг дастлабки йилларидаёқ фабрикалар, заводлар ва клубларда физкультура иши кенг ёйилди, мактабларда жисмоний тарбия жорий этилди. Гражданлар уруши йилларида ёш Совет республикаси ҳимоячиларини жисмоний тайёрлашга оид ишлар муваффақиятли олиб борилди.

1919—1920 йилларда жисмоний тарбия ўқув юртлари очилди. Шу йилларда спорт клублари ташкил этилди, жойларда, шунингдек, республика миқёсида спорт мусобақалари ўтказилди.

1923 йилда турли идоралар, касаба союзлар ва комсомол ташкилотларининг жисмоний тарбия ишини бирлаштирувчи идоралараро физкультура советлари тузилди.

1925 йил 13 июлда РКП(б) Марказий Комитети жисмоний тарбия соҳасидаги вазифалар ҳақида қарор қабул қилди.

Бу қарор билан жисмоний маданиятнинг қўйидаги асосий воситалари белгилаб берилди: жисмоний машқлар табиатнинг табиий кучлари, ижтимоий ва шахсий гигиена, меҳнат ва дам олишнинг тўғри режими.

Бу қарор ташкилотчилик маъносида ҳам катта аҳамиятга эга бўлди: унда жисмоний тарбия ташкилотлари жамоатчилик ва давлат органлари билан узвий алоқада ва улар раҳбарлигида ишлаши кераклиги кўрсатиб ўтилган.

Қарорда меҳнаткашларнинг янги-янги оммасини физкультура машғулотларига жалб қилишнинг усуллари билан бири бўлган спорт мусобақаларини илмий асосда ўтказиш ва спорт ютуқларини индивидуал, шунингдек, физкультура коллективлари ва ташкилотлар бўйича ҳисобга олиш масаласи таъкидланди.

Шу қарорда Совет Иттифоқининг чет эл спорт ташкилотлари билан спорт-гимнастика алоқалари халқаро бирдамликни мустаҳкамлашга ёрдам бериши ҳам кўрсатиб ўтилди.

Мазкур қарорда илгари сурилган асосий вазифалар ҳозирги кунгача ҳам ўз аҳамиятини йўқотгани йўқ.

ВКП(б) Марказий Комитети 1929 йил 16 октябрда жисмоний тарбия ҳақида янги қарор қабул қилди. Унда ишдаги катта камчиликлар (меҳнаткашлар физкультурага етарли жалб қилинмаганлиги, идоравий келишмовчиликлар, рекордчиликка берилиш)

¹ В. И. Ленин. ТАТ, 55- том, 246- бет.

очиб ташланди ва физкультура ҳаракатини бундан кейин юксалтиришнинг конкрет йўллари кўрсатилди.

СССР Марказий Ижроия Комитети Президиуми 1930 йил 3 апрелда Бутуниттифоқ жисмоний тарбия советини ташкил этиш ҳақида қарор қабул қилди. СССР Марказий Ижроия Комитети Бутуниттифоқ жисмоний тарбия совети ва тегишли давлат органлари зиммасига кенг меҳнаткашлар оммасини физкультурага жалб қилиш, физкультура ишига керак бўладиган моддий базани яхшилаш, барча ўқувчи ёшларнинг жисмоний тарбиясини ташкил қилиш, врач назоратни йўлга қўйиш, инструкторлар ва жисмоний тарбия ўқитувчиларини тайёрлаш билан кўпроқ ва яхшироқ шуғулланишга оид конкрет тадбирларни амалга ошириш вазифасини юклади.

Коммунистик партия ва Совет ҳукумати мамлакатдаги физкультура ишининг давлат характерида эканлигини таъкидлаб, 1939 йили кейинчалик ёшлиқ, куч ва гўзаллик байрамига айланиб қолган Бутуниттифоқ физкультурачилар кунини нишонлашга қарор қилди.

ВКП(б) Марказий Комитети ўзининг 1948 йил 27 декабрда қабул қилган «Партия ва ҳукуматнинг мамлакатда оммавий физкультура ҳаракатини ривожлантириш ва совет спортчиларининг маҳоратини ошириш борасидаги директив кўрсатмаларининг физкультура ва спорт ишлари Комитети томонидан бажаришнинг бориши ҳақида»ги қароридан барча партия, совет, комсомол ва касаба союз ташкилотлари зиммасига шахар ва қишлоқ аҳолиси ўртасида физкультура ва спортни кенг ривожлантиришни таъминлаш вазифасини юклади.

Қарорда физкультура иши соҳасидаги энг муҳим вазифалар мамлакатда оммавий физкультура ҳаракатини кенг ёйиш, совет спортчиларининг спорт маҳоратини ошириш ва шу асосда совет спортчиларининг яқин йилларда спортнинг муҳим турлари бўйича жаҳон биринчиликларини эгаллашидан иборат, деб кўрсатиб ўтилди.

ВКП(б) Марказий Комитети иттифоқчи республикаларнинг маориф министрликлари ва физкультура ҳамда спорт ишлари комитетлари зиммасига ўқувчилар жисмоний тарбиясини йўлга қўйишни яхшилаш: жисмоний тарбия дарслари сифатини ошириш, тўғарақларда, секцияларда, ўсмирлар спорт мактабларида синфдан ташқари физкультура ишларини кенг ёйиш вазифаларини юклади.

КПСС XXII съезди (1961) қабул қилган партия Программасида физкультура ва спортни оммавий ривожлантириш истиқболлари белгилаб берилган.

КПСС Программасида «Партия ёш авлодни болалик чоғидан бошлаб жисмоний жиҳатдан соғлом қилиб тарбиялашни, уларда жисмоний ва маънавий кучларни уйғун равишда ривожлантиришни таъминлашни ўзининг энг муҳим вазифаларидан бири деб ҳисоблайди. Бу эса оммавий спорт ва физкультуранинг барча турларини ҳар томонлама ривожлантиришни, шу жумладан мактаб-

ларда ҳам ривожлантиришни, аҳолининг тобора кенг табақаларини, айниқса ёшларни физкультура ҳаракатига жалб этишни талаб қилади»¹,— дейилади.

Программа физкультура ва спорт кишиларнинг кундалик ҳаётига чуқур кириб боришини кўзда тутди. Жисмоний тарбияни ривожлантириш мақсадида барча мактаблар ва мактабдан ташқари муассасаларда гимнастика заллари, спорт шаҳарчалари қурилади, шаҳар ва қишлоқлардаги болалар стадионларининг, спорт мактаблари, туристик лагерлар, чанғи базалари, сув станциялари, ҳавзалари ва бошқа спорт иншоотларининг тармоғи кенгайди. Спорт жамиятлари ҳам ривожланади. Физкультура ва спортга инсон саломатлигини мустаҳкамловчи ҳамда умрини узайтирувчи восита сифатида катта аҳамият берилади.

КПСС XXIII съезди мамлакатимизда коммунистик қурилиш кенг фронт бўйлаб бораётган шароитда янги кишини ҳар томонлама тарбиялаш, халқ маорифи ва маданиятини янада ривожлантириш катта аҳамият касб этиб боришини таъкидлади.

«Мактаблар болаларга коммунистик ахлоқ принципларини сингдиришлари, ёш авлодга эстетик ва жисмоний тарбия беришни яхшилашлари лозим»²,— дейилади КПСС Марказий Комитетининг КПСС XXIII съездида ҳисобот доклади бўйича қабул қилинган резолюцияда.

Мактабда физкультура ўзининг бутун мазмуни билан совет кишиларининг қувноқ, соғлом авлодини тарбиялашга ёрдам беради.

СССР халқ хўжалигини ривожлантиришнинг 1966—1970 йилларга мўлжалланган беш йиллик илани юзасидан КПСС XXIII съездининг Директиваларида қўйидагилар айтилган: «**Физкультура ва спортнинг оммавий турлари аҳолининг турмушига кенг сингдирилсин**, умумий таълим мактабларида, олий ва ўрта махсус ўқув юртларида физкультура ва спортнинг оммавий турларини ривожлантиришга алоҳида эътибор берилсин»³.

КПСС Марказий Комитети ва СССР Министрлар Совети 1966 йил августда «Физкультура ва спортни янада ривожлантириш тадбирлари тўғрисида» қарор қабул қилди.

Бу қарорда жисмоний маданият ҳаракати ривожда муайян ижобий натижалар мавжудлиги, лекин эришилган кўрсаткичлар ўсиб бораётган талабларга жавоб бера олмаслиги, физкультура ва спорт оммавий характер касб этмаётгани, мактаб ва ўқув юртларида оммавий физкультура ишига, ўқувчиларнинг спорт маҳоратларини оширишга етарлича эътибор берилмаётгани таъкидланади. КПСС Марказий Комитети ва СССР Министрлар Совети иттифоқдош республикалар Компартиялари Марказий Комитетлари ва

¹ КПСС Программаси. «Ўзбекистон», Тошкент, 1970, 98- бет.

² КПСС XXIII съездининг материаллари. Тошкент. «Ўзбекистон», 1966, 211- бет.

³ КПСС XXIII съездининг материаллари. Тошкент. «Ўзбекистон», 1966, 286- бет.

Министрлар Советлари, партия комитетлари ва меҳнаткашлар депутатлари Советларининг Ижроия Комитетлари, ВЦСПС, ВЛКСМ Марказий Комитети, Спорт жамиятлари Союзининг Марказий Совети ва СССР ташкилотлари зиммасига физкультура жамиятининг совет кишиси маънавий ва ахлоқий қиёфасини шакллантиришига актив таъсир этиш воситаси бўлиб қолишига, совет кишининг ҳар томонлама уйғун камол топишига ва самарали меҳнат қилишига, узоқ йиллар мустаҳкам соғлиғи ҳамда ижодий активлиги сақланиб қолишига, Ватан ҳимоясига тайёр туришига ёрдам бериши учун физкультура ҳаракатига раҳбарлик қилишни яхшилаш, физкультура ва спортни янада ривожлантиришга оид конкрет тадбирлар белгилаш вазифасини юклади.

Қарорда «Совет физкультура ҳаракати чинакам умумхалқ характериини касб этиши, илмий асосланган жисмоний тарбия системасига суяниши, аҳолининг барча гуруппаларини болалик чоғидан изчил қамраб олиши лозим», — дейилади.

Партия, совет, касаба союз, комсомол ва физкультура ташкилотларига физкультура ва спортни ҳар бир корхона, қишлоқ, турар жойда жорий этиш, спорт иншоотлари қуришни кенгайтириш, оммавий спортни ривожлантириш, спорт резервларини тарбиялаш тақдиф этилди.

Қарорда мактаблардаги жисмоний тарбиянинг аҳволи ва уни яхшилаш тадбирларига катта эътибор берилган, оммавий спорт ишлари ва мактабларда инвентарлар сотиб олиш учун маблағларни кўпайтириш, мактаблар ҳузурида жисмоний тарбия программаларини бажаришни таъминловчи текисликдаги спорт базаларини барпо қилиш кўзда тутилган.

Қарорда физкультура ва спортнинг янада ривожланишига физкультурачилар оммасининг кенг ҳаракати, касаба союз ва комсомол ташкилотларининг ташаббускорлиги спорт ташкилотлари ишининг жуда яхшиланиши туфайли эришиш мумкинлиги қайд этилган.

КПСС Марказий Комитети ва СССР Министрлар Совети 1966 йил 10 ноябрда «Урта умумтаълим мактаблари ишини янада яхшилаш тадбирлари ҳақида» қарор қабул қилди. Бу қарорда партия, совет, комсомол, касаба союз ташкилотларининг эътибори илмий-техника ва ижтимоий тараққиёт гуриллаб ўсаётган шароитда мактабнинг роли янада ортаётганига қаратилади. Дарҳақиқат, мактаб коммунистик жамият қурувчи ёш авлоднинг ҳар томонлама камол топишини таъминлаши керак.

Қарорда мактабнинг вазифаси ўқувчиларнинг жисмоний камолотини амалга оширишдан, улар соғлиғини мустаҳкамлашдан иборат эканлиги кўрсатилди. Партия ва совет ташкилотлари жисмоний тарбия ва спорт-мудофаа ишларининг аҳволи ва сифати борасида халқ маорифи бўлимларига, мактаб директорлигига, физкультура ва комсомол ташкилотларига, шунингдек, ДОСААФ ташкилотларига талабчанликни оширишга мажбурдирлар.

Бундан ташқари, қарорда ўқувчилар билимларини чуқурлаштириш ва ҳар томонлама қизиқишлари ҳамда қобилиятларини ривожлантириш мақсадида еттинчи синфдан бошлаб ўқувчилар томо-

нидан танланган предметлар бўйича факультатив машқлар ўтказиш кўзда тутилган. Шунга мувофиқ СССР Маориф министрлиги иттифоқдош республикалар маориф министрликларига 1967—68 ўқув йилидан бошлаб қатор фанлар бўйича, жумладан, физкультура бўйича факультатив машғулотларни киритишни тавсия этди. Бу машғулотлар ўқувчиларнинг физкультура дарслари давомида олган билимларини чуқурлаштириш ва кенгайтиришга, уларнинг жисмоний қобилиятларини ҳар томонлама ривожлантиришга хизмат қилади. Машғулотлар, шунингдек, ўқувчиларда физкультура ва спорт активлари, ўқув ва синфдан ташқари ишларда физкультура ўқитувчиси ёрдамчилари, оила ва кундалик турмушда жисмоний тарбия ғояларининг тарғиботчилари эгаллаши керак бўлган малака ва кўникмаларни шакллантиришга қаратилгандир. Физкультура назарияси ва практикасига оид факультатив машғулотлар ўқувчиларнинг касб танлашида муайян аҳамиятга эга.

КПСС Марказий Комитети ва СССР Министрлар Советининг «Ўрта умумтаълим мактабларида шунинг янада яхшилаш тадбирлари ҳақида»ги қарори мактабларда ўқув, оммавий физкультура ва спорт ишларининг яхшиланишида катта роль ўйнади.

КПСС XXIV съезди қарорлари билан боғлиқ равишда мамлакатда физкультура ва спортни янада ривожлантиришнинг кенг истиқболлари очилди. СССР халқ хўжалигини ривожлантиришнинг 1971—1975 йилларга мўлжалланган беш йиллик плани юзасидан КПСС XXIV съезди Директиваларида шундай дейилган: «Беш йилликнинг энг асосий вазифаси — социалистик ишлаб чиқаришни юксак суръатлар билан ривожлантириш, унинг самарадорлигини ошириш, фан-техникани тараққий эттириш ва меҳнат унумдорлигини ўстиришни жадаллаштириш негизида халқ турмушининг моддий ва маданий даражасини анча юксалтиришни таъминлашдан иборатдир»¹. Бу билан мамлакатимизда физкультура ишини ривожлантиришнинг асосий йўналишлари белгиланган. Бу йўналиш ҳар томонлама камол топган кишиларни маънавий ва жисмоний кучларининг катта запасига эга қилиб тарбиялашга бўйсундирилиши керак.

Физкультура инсон соғлиғини мустаҳкамлашда муҳим воситалардан бири ҳисобланади. Съезд Директиваларида соғлиқни сақлаш, физкультура ва спортни янада яхшилаш тадбирларини амалга ошириш тўғрисида кўрсатмалар берилган.

Физкультура ва спортни янада ривожлантириш, системали машғулотларга иложи борица кўпроқ кишиларни жалб қилиш учун муайян шароит, шу жумладан, моддий база зарур. Шунинг учун Директиваларда: «Янги спорт иншоотлари қуришни авж олдириб ва ишлаб турган иншоотлардан фойдаланиш даражасини ошириб, шунингдек кенг оммасининг физкультура ва спорт билан шуғулланиши учун шарт-шароит яхшилансин. Туризмни кенг ривожлантириш тадбирлари амалга оширилсин, унинг моддий базаси

¹ КПСС XXIV съездининг материаллари. Тошкент: «Ўзбекистон», 1971, 153-бет.

мустаҳкамлансин»¹,— дейилди. Буларнинг ҳаммаси физкультура ва спорт ишини олиб борувчи ташкилотларга, физкультура ва спортнинг соғлиқни яхшилаш, меҳнат унумдорлигини ошириш, яхши дам олишни ташкил қилишдаги аҳамиятини тушунтиришда кенг кўламда иш олиб бориш вазифасини юклайди.

Съезд директиваларида ўқувчилар ўртасида физкультура ва спортни янада ривожлантириш ҳақида бундай дейилган: «Болалар билан мактабдан ташқари олиб бориладиган ишлар анча яхшиланди. Пионерлар уйлари, ёш техниклар ва табиатшунослар станциялари, болалар-ўсмирлар спорт мактаблари, шунингдек, ёш авлодни тарбиялаш билан алоқадор бўлган бошқа болалар муассасалари кўпайтирилсин ва кенгайтирилсин. Уларнинг моддий базаси мустаҳкамлансин»².

КПСС Марказий Комитети ва СССР Министрлар Совети 1972 йил 17 январда «Меҳнатга ва СССР мудофаасига тайёр бўл!» Бутуниттифоқ физкультура комплексини жорий этиш ҳақида» қарор қабул қилди. Бу қарор Коммунистик партия ва Совет ҳукумати-нинг совет кишиларининг соғлиғи, уларнинг ҳар томонлама гармоник ривожланиши ҳақидаги яна бир гамхўрлигининг ифодасидир.

Совет Иттифоқи Коммунистик партиясининг XXV съездида қабул қилинган «1976—1980 йилларда СССР халқ хўжалигини ривожлантиришнинг асосий йўналишлари»да оммавий физкультура ва спортни корхона ва муассасаларда, ўқув юртларида ҳамда турар жойларда ривожлантириш зарурлиги кўрсатилади. Партия, совет, хўжалик, касаба союз, комсомол ташкилотлари КПСС XXV съезди Директиваларини бажара бориб, машгулотларга илжи борица кўпроқ совет кишиларини жалб қилиш, физкультура ва спорт машгулотлари учун моддий-техника базасини яратиш борасида катта ишларни амалга оширяптилар.

СССР Олий Совети 1977 йил 7 октябрда Совет Социалистик Республикалари Иттифоқининг янги Конституциясини қабул қилди. Янги Асосий Қонунда совет халқининг ҳамма асосий сиёсий, социал-иқтисодий ва маданий ютуқлари, шу жумладан, физкультура ва спорт соҳасидаги ютуқлари қонун йўли билан мустаҳкамланган.

СССРда физкультура ва спорт совет кишиларини коммунистик тарбиялашга, уларни сермахсул меҳнатга тайёрлашга ёрдам беради. Кишининг жисмоний ривожланиши ва соғлиғини мустаҳкамлашда физкультура ва спортнинг роли катталиги ҳаммага маълум. Буларнинг ҳаммаси СССР янги Конституциясида ўз аксини топган. Давлат ўз олдига граждандар ўз ижодий кучлари, қобилият ва истеъдодларини қўллаш олишлари, шахснинг ҳар томонлама камол топиши учун реал имкониятларни кенгайтиришни мақсад қи-

¹ КПСС XXIV съездининг материаллари. Тошкент, «Ўзбекистон», 1971, 309—310-бетлар.

² КПСС XXIV съездининг материаллари. Тошкент, «Ўзбекистон», 1971, 310-бет.

либ қўяди. Давлат оммавий физкультура ва спортнинг ривожланишига ёрдам кўрсатмоқда. (20, 27-моддалар).

СССР Конституциясининг 25-моддаси гражданларнинг умумтаълим ва профессионал тайёргарлигини таъминловчи халқ маорифи системасининг моҳиятини очиб беради, коммунистик тарбиялашга, ёшларнинг маънавий ва жисмоний ривожланишига хизмат қилади, уларни меҳнатга ва ижтимоий фаолиятга тайёрлайди. Халқ маорифи системасида ёшларнинг жисмоний ривожланиши умумтаълим мактабларида, ҳунар-техника билим юртларида, техникум ва олий ўқув юртларида, шунингдек, синфдан, мактабдан ташқари ишларда ҳамда физкультура коллективлари, спорт жамиятларидаги оммавий спорт ишлари бўйича давлат программалари асосидаги мажбурий ўқув машгулотлари билан таъминланади.

Жисмоний тарбияни ривожлантиришнинг реал имкониятлари Конституция билан гарантияланган бўлиб, бу оммавий спорт, физкультура ва туризмнинг ривожланиши, маданий-оқартув ва соғломлаштириш муассасалари тармоғини кенгайтириш билан таъминланади (41-модда).

Шундай қилиб, оммавий физкультура, спорт, жисмоний тарбиянинг турли формалари СССР Асосий Қонунида мустақкамланган.

Ўсиб келаётган ёш авлоднинг коммунистик тарбияси ҳақида доимий ғамхўрлик кўрсатиб, КПСС XXV съездининг халқ маорифи соҳасидаги қарорларини бажара бориб, КПСС Марказий Қомитети ва СССР Министрлар Совети 1977 йил декабрда «Умумий таълим мактаблари ўқувчиларига таълим, тарбия беришни янада такомиллаштириш ва уларни меҳнатга тайёрлаш тўғрисида» қарор қабул қилди. Бу қарорда ўқувчиларни жисмоний тарбиялашни янада яхшилаш кераклиги таъкидлаб ўтилди. «СССР Соғлиқни сақлаш министрлиги, СССР Маориф министрлиги, СССР Министрлар Совети ҳузуридаги физкультура ва спорт комитети, ВЦСПС, ВЛКСМ Марказий Қомитети, иттифоқдош республикаларнинг Министрлар Советларига мактаб ўқувчилари соғлиғини сақлаш ва уларни жисмоний ривожлантиришга оид тадбирларни ишлаб чиқиш ва амалга ошириш, болаларни доимий медицина кўригидан ўтказиб туриш, мактабларнинг санитария-гигиена ҳолатини яхшилаш, болалар касалликларини системали профилактика қилишни ташкил этиш, ўқувчиларни физкультура ва спортда оммавий иштирок эттириш, мактабларни анжомлар билан жиҳозлаш ва спорт кийимлари ҳамда пойабзалларини ишлаб чиқаришни кенгайтириш топширилди»¹.

Қарорда, шунингдек, болалар ва ўсмирларнинг бўш вақтларини ташкил этишга, ўқувчи ёшларни спорт, туризм машгулотларига жалб қилишга эътиборни кучайтириш ҳақида гапирилади.

Коммунистик партия ва Совет ҳукуматининг доимий эътибори туфайли мамлакатимизда физкультура ҳаракати катта ютуқларга эга.

¹ Собрание постановлений правительства СССР, 1978, № 1, 2-бет. (Бундан кейинги кўчирмалар ҳам шу нашрдан олинган.)

Ишчилар, колхозчилар, зиёлилар, студентлар, ўқувчиларнинг кўп миллионли оммаси физкультура ва спорт билан шуғулланидилар.

Мамлакатда минглаб стадионлар, спорт майдончалари, гимнастика заллари, сув ҳавзалари ва бошқа спорт иншоотлари қурилган.

Совет кишиларининг кўп қисми туризм билан шуғулланади.

Махсус олий ва ўрта ўқув юртлари, шунингдек, педагогика институтларининг жисмоний тарбия факультетлари физкультура ва спорт бўйича мутахассис кадрлар тайёрламоқда. Илмий-тадқиқот институтларида жисмоний тарбия методлари ва воситаларини илмий асосда ишлаб чиқиш ишлари олиб борилмоқда.

Халқ маорифи системасида уч мингдан ортиқ болалар ва ўсмирлар спорт мактаблари, спорт профилидаги болалар мактаб-интернатлари ишлаб турибди. Кўпчилик ўқувчилар куни узайтирилган режимда ишловчи ихтисослаштирилган спорт синфларида (спорт тури бўйича) таълим олмоқдалар. Бундан ташқари, ўқувчилар учун икки мингдан зиёд касабалар союзлар спорт мактаблари ва идоровий физкультура ташкилотларининг эшиклари очиқ.

Мамлакатимизда оммавий спорт мусобақаси, шу жумладан, ўқувчилар ўртасидаги мусобақа ҳам кенг кўламда ўтказиб турилади.

Системали равишда ўтказиб бориладиган пионерлар тўрт кураши «Дружба», чанғида учиш бўйича «Пионерская правда» газетаси соврини учун, «Чарм тўп», «Олтин шайба», «Кумуш коньки», «Олимпиада қор учқуни», «Қувноқ дельфин» совринлари учун бўладиган мусобақаларда, шунингдек, «Зарница» ва «Орлёнок» каби ҳарбий спорт ўйинларида миллионлаб ўқувчилар мунтазам иштирок этишади.

Пионер ва ўқувчилар ўртасида оммавий спорт мусобақалари ҳар бир иттифоқдош ва автоном республикада, ўлка, область, шаҳар ва районда ўтказилади. Ҳар икки йилда бир марта Бутуниттифоқ ўқувчилар спартакиадаси бўлиб ўтади.

1976 йилдан бошлаб мамлакатимизда энг оммавий спорт мусобақасига айланиб қолган Бутуниттифоқ болалар спорт ўйинлари — «Умид стартлари» бугунги кунда ҳам катта муваффақият билан ўтказилмоқда. Бу мусобақаларнинг ўзига хослиги шундаки, унга тўртинчи синфдан бошлаб ҳамма синфлар ва саломатлиги жиҳатидан мусобақада қатнашиш ҳуқуқига эга бўлган ҳар бир ўқувчи тайёргарлик кўради ва унда қатнашади.

Совет спортчилари жуда катта муваффақиятларга эришдилар. Кўплаб Европа ва жаҳон рекордларини улар ўрнатганлар. Совет Иттифоқи жаҳонда энг кучли спорт мамлакатига айланиб қолди. Совет спортчилари биринчи марта 1952 йилда Хельсинкида ўтказилган XV Олимпиада ўйинларида иштирок этдилар. Улар 22 олтин, 30 кумуш ва 19 бронза медали соҳиби бўлдилар. Норасмий команда ҳисобида совет спортчилари тўплаган очколар АҚШ спортчилар тўплаган очколарга тенг бўлди. Шундан буён совет спортчилари қишки ва ёзги Олимпиадаларнинг ҳаммасида ишти-

рок этиб, катта муваффақиятларга эришмоқдалар. 1976 йили Монреалда бўлиб ўтган ХХІ Олимпиада ўйинларида Совет Иттифоқи команда ҳисобида жамғарилган очколар бўйича ҳам, қўлга киритилган медаллар сони бўйича ҳам биринчи ўринни эгаллади. Бу совет спортининг ёрқин ва ишончли галабаси эди.

Физкультура ва спорт СССРда меҳнаткашларнинг соғлиғини мустаҳкамлашда, меҳнат унумини оширишда, инсон умрини янада узайтиришда энг муҳим омиллардан бири бўлиб қолди.

Физкультура ҳаракатини ривожлантиришда комсомол ва касаба союзларнинг роли. Бутуниттифоқ Ленинчи Коммунистик Ёшлар Союзи — Совет Иттифоқи Коммунистик партиясининг садоқатли ёрдамчиси ва резерви саналади. Комсомол доимо совет ёшларини жисмоний бақувват, соғлом, тетик ва қувноқ, меҳнатга ва социалистик Ватаннинг фидокорона ҳимоясига тайёр қилиб тарбиялашга катта эътибор берди. Комсомол ўзининг 1920 йили бўлиб ўтган Бутунроссия III съезди қарорларидаёқ таъкидладикки, жисмоний тарбия гармоник ривожланган кишини, коммунистик жамият ижодкорини шакллантиришда коммунистик тарбия умумий системасининг энг зарур элементларидан бири ҳисобланади ҳамда жисмоний тарбия ёшларни меҳнат фаолиятига ва социалистик Ватанни қуролли ҳимоя қилишга тайёрлаш мақсадини ҳам кўзлайди.

ВЛКСМ XVII съезди ВЛКСМ МК Ҳисобот доклади бўйича резолюцияда таъкидладикки, комсомол мамлакатда физкультура ва спорт ишларини ҳаракатлантирувчи куч бўлишга даъват этилган. Комсомол ташкилотлари касаба союз ва спорт ташкилотлари билан биргаликда соғлиқни мустаҳкамлашда, меҳнат унумини оширишда, ёшларнинг активлиги ва мазмунли дам олишида физкультура ва спортдан имкони борича кенг фойдаланиши лозим.

ВЛКСМ нинг XVIII съезди мамлакатда оммавий спорт ва физкультура ишларини янада яхшилашга доир кенг ва аниқ кўрсатмалар берди. ВЛКСМ МК Ҳисобот доклади бўйича резолюцияда комсомол ёшлар ўртасида физкультура ва спорт ҳаракатига диққат-эътиборни кучайтиришга даъват этилганлиги гапириладн. Комсомол ташкилотлари ҳар бир ёш ГТО нишондори бўлишга, ҳар куни бадантарбия билан, ўз организмни чиниқтириш билан шуғулланиши, ўзида юксак ахлоқий-иродавий сифатларни, мардлик ва матонатни тарбиялаб боришига эришмоғи лозим.

ВЛКСМ комитетлари касаба союз ва спорт ташкилотлари, халқ маорифи органлари билан биргаликда бевосита мусобақа ўтказиш системасини такомиллаштириши даркор. Ёшларнинг СССР халқлари спартакиадасида, «Комсомольская правда» газетаси совринлари учун, ГТО комплекси кўп кураши бўйича мусобақаларда, зарбдор комсомол қурилишлари спартакиадаларида, касаба союз — комсомол кроссларида оммавий иштирок этишларига эришиш лозим. Оммавий физкультура ҳаракатини қишлоқларда ҳам кенг йўлга қўйиш керак. Мактаб ўқувчилари ва ҳунар-техника билим юрти талабаларининг жисмоний тайёргарлигини яхшилаш, мактаб ва микрорайонларда спорт клублари ташкил этиш, болалар ва ўсмирларни «Умид стартлари» ўйинларига, ВЛКСМ МК соврин-

лари учун бўладиган мусобақа ва турнирларга жалб этиш лозим. Болалар ва ўсмирлар спорт мактабларига ғамхўрлик қилиш даркор.

Барча спорт базалари қайси идорага тегишли бўлишига қарамай, ёшларнинг соғлиғини мустақкамлашга хизмат қилиши зарур. Оддий қурилишлар бунёд этишга кўпроқ эътибор бериш керак.

Қатта спорт байрамига айланиб қолган, турли мамлакат ёшларининг дўстлиги ва бир-бирини тушунишида кўмаклашувчи XXII Олимпиада ўйинларига тайёргарликда комсомол ташкилотлари актив иштирок этди. Спортчилар орасида ғоявий-тарбиявий ишларни такомиллаштиришга, халқаро мусобақаларда улар Совет Иттифоқини муносиб намоён этишларига ёрдам бердилар. Съезд комсомоллар, ўсмирин ва қизларни Олимпиада—80 ни оммавий физкультура ҳаракатида янги ютуқлар билан, спорт маҳоратларини ошириб бориш билан нишонлашга чақирди¹.

Комсомол ташкилотлари КПСС кўрсатган йўлдан бориб, ВЛКСМ съездлари қарорларини амалда бажара бориб, физкультура ташкилотлари билан биргаликда физкультура коллективларини тузиш, оммавий физкультура ва спорт тадбирлари ўтказиш, спорт майдончаларни қуриш борасида катта ишлар қилмоқда.

Пионер ва ўқувчиларни жисмоний тарбиялаш соҳасида комсомол катта ишлар олиб бормоқда. Унинг актив ёрдами билан пионер звеноларида, отряд ва дружиналарида, пионер лагерларида, ёзги майдончаларда, пионерлар Уйларида ва Саройларида, ўйинлар, гимнастика машғулотлари ўтказилади, спорт мусобақалари, туристик походлар ташкил этилади.

Бизнинг мамлакатда оммавий физкультура ишида касаба союзларнинг ҳам роли катта. Кўп миллионли меҳнаткашларнинг ташкилотлари бўлмиш касаба союзлар кўнгилли спорт жамиятлари орқали физкультура ишларини кенг йўлга қўйдилар.

Касаба союзларнинг кўнгилли спорт жамиятлари (ДСО) катта моддий базага эга: кўплаб стадионлар, спорт майдончалари, парклари, чанғи базалари, сув станциялари, туристик ва альпинистик базалар улар хизматида.

Касаба союз ташкилотларининг кўп сонли кўнгилли спорт жамиятлари спорт секцияларида кундалик ишлар билан бирга ҳар донм кросс, спартакиада ва бошқа мусобақалар ўтказилади.

Касаба союзлар болалар ўртасида, айниқса, пионер лагерларни ва ёзги майдончалар ташкил этишда физкультура-соғломлаштириш ишларини кенг кўламда олиб борадилар.

ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯНИНГ ВАЗИФАЛАРИ

Совет кишиларининг жисмоний қобилиятларини ҳар томонлама ривожлантириш коммунистик тарбиянинг ажралмас қисми бўлган жисмоний тарбия жараёнида амалга оширилади.

¹ Қараг: Комсомольская правда 1978 йил, 29 апрель.

Жисмоний тарбия мақсадп коммунистик жамиятнинг соғлом, ҳушчақчақ, ҳар томонлама жисмоний ривожланган, меҳнат ва Ватан ҳимоясига тайёр турган қурувчиларни тарбиялашдан иборат узоқ муддатли, уюштирилган педагогик жараёндир.

Жисмоний тарбия жараёнида қуйидаги асосий вазифалар ҳал этилади:

а) соғлиқни мустаҳкамлаш, организмни чиниқтириш ва жисмоний ривожланиш даражасини ҳамда иш қобилиятини ошириш;

б) ҳаётда зарур бўладиган, жумладан, амалий характерга эга бўлган ҳаракат малака ва кўникмаларини эгаллаш;

в) кишининг маънавий ва иродавий сифатларини тарбиялаш;

г) жисмоний сифатлар (тезкорлик, куч, эпчиллик, чидамлилиқ) ни ўстириш;

д) махсус спорт машқларини бажариш техникасини эгаллаш.

Меҳнаткашлар соғлигини мустаҳкамлаш СССРдаги жисмоний тарбиянинг асосий вазифаларидан биридир.

Жисмоний тарбиянинг турли воситаларини тўғри қўлланиш киши организмга чуқур ва ҳар томонлама таъсир кўрсатади, мустаҳкам соғлиқ ҳамда зарур жисмоний тайёргарликни таъминлайди.

Жисмоний тарбиянинг ўзига хос воситаси жисмоний машқлардир. Жисмоний машқлар билан мунтазам шугулланиш марказий нерв системасига, мускул системасининг ривожланиши ва мустаҳкамланишига, қон айланиш ва нафас олиш органларига жуда яхши таъсир қилади, бош миёна пўстлогининг чарчасини камайтиради ҳамда кишининг иш қобилиятини оширади.

Жисмоний машқларнинг таянч-ҳаракат аппаратининг ривожланиши ва мустаҳкамланишида ҳам аҳамияти катта. Жисмоний машқлар туфайли суяклар жуда мустаҳкамланади, бўғинларда ҳаракатчанлик ошади, тана қайишқоқлашади. Мускулларда кўпроқ ўзгариш рўй беради: жисмоний машқлар таъсирида мускуллар ҳажми ошади, кучи ўсади, мускулларнинг қисқариш тезлиги ва уларнинг эластиклиги ортади. Жисмоний машқлар кишининг ички органларига, аввало юрак ва ўпкага жуда яхши таъсир кўрсатади.

Жисмоний машқлар процессида киши танасининг барча мускуллари, шу жумладан, юрак мускули ривожланади ва ҳаракат қилади. Машқ қилган юрак ҳар қисқарганда аортага машқ қилмаган юракка нисбатан кўпроқ қон ҳайдайди.

Машқ қилган спортчининг юрак уриши хотиржам турганида (минутига 50—60 марта) секин, лекин катта ҳажмдаги иш бажарганда тез бўлиши (минутига 240 марта) мумкин.

Тадқиқотлар спортчи юраги жисмоний машғуллотлар жараёнида катта иш бажариб заифлашмаслигини, балки мустаҳкамланишини ва юксак иш қобилияти билан фарқ қилишини кўрсатади.

Жисмоний машқлар таъсири остида нафас олиш органлари ривожланади ва мустаҳкамланади, кўкрак қафаси ҳажми катталлашиб, унинг ҳаракатчанлиги ошади. Кўкрак қафасининг нафас олиш экскурсияси одатдаги 4—6 см ўрнига 10—15 см га етади.

Жисмоний машқлар билан шуғулланиш ўпка вентиляциясининг кучайиши учун жуда катта аҳамиятга эга бўлган тўғри, чуқур нафас олишнинг шаклланишига ёрдам беради.

Совет кишиларининг ҳаёти ва меҳнат фаолиятида умумий жисмоний тайёргарлик: тез юриш ва югуриш, яхши сузиш, сакраш, чанғида юриш, тўсиқларни енгиб ўтиш, гранатани узоққа ва аниқ улоқтириш ва ҳоказолар муҳим аҳамиятга эга. Бу малака ва кўникмаларни жуда ёшлиқдан шакллантириш жисмоний тарбиянинг амалий вазифаларидан биридир.

Жисмоний тарбиянинг бошқа воситалари (табиатнинг табиий кучлари, шахсий ва жамоат гигиенаси) билан бирга оқилона қўлланиладиган жисмоний машқлар киши соғлиғини яхшилашга ҳал қилувчи таъсир кўрсатади.

Жисмоний машқлар билан мунтазам шуғулланишнинг таълимий аҳамияти катта. Жисмоний машғулотларда машқларнинг организмга таъсири, амплитуда, суръат, ритм ҳақида, машқларни бажаришнинг энг тўғри йўллари ҳақида тушунтиришлар бериб борилади. Шуғулланувчилар жисмоний тарбиянинг турли воситаларидан кундалик ҳаётда, спорт тренировкаларида мустақил фойдаланишга оид тавсиялар оладилар. Шундай қилиб, шуғулланувчилар жисмоний тарбия вазифаларини ҳал этишга ёрдам берувчи махсус билимларни эгаллайдилар.

Мамлакатимизда жисмоний тарбия коммунизм қурилишининг умумий вазифаларига бўйсундирилган, шунинг учун юксак ахлоқий ва иродавий сифатларни тарбиялаш жисмоний тарбиянинг асосий вазифаларидан биридир.

Тўғри уюштирилган жисмоний машқлар билан шуғулланиш жараёнида уюшганлик, онгли интизом, ташаббускорлик, топқирлик каби ахлоқий ва иродавий сифатлар тарбияланади. Шуғулланувчилар жисмоний машқларни бажариш пайтида машғулот раҳбарлари томонидан онгли равишда ва усталлик билан яратиладиган катта-кичик қийинчиликларни енгиб ўтадилар, бу қатъийлик, ботирлик, саботлилик, дадилликни тарбиялашга ёрдам беради.

Группавий машқларни уюшган ҳолда бажариш, походлар, мусобақалар, байрамлар дўстлик, ўртоқлик, коллективизм ҳиссини тарбиялашда катта аҳамиятга эга.

Инсоннинг ҳаракатли фаолиятида куч, тезкорлик, чаққонлик, чидамлилик, қайишқоқлик каби жисмоний сифатлар муҳим роль ўйнайди. Бунда жисмоний сифатлар доимо биргаликда, ўзаро алоқада намоён бўлади. Бу инсон организмнинг ички бутунлиги, унинг функцияларининг ўзаро ҳаракати билан изоҳланади.

Куч деб ташқи қаршилиқни мускуллар таранглиги билан енгиш қобилиятига айтилади. Куч у ёки бу даражада исталган бир ҳаракатда намоён бўлади. Штанга кўтариш, қўлда тортилиш, вертикал арқонга оёқлар ёрдамсиз тирмашиб чиқиш, ядро иргитиш ва бошқалар кучнинг ёрқин ифодасидир. Жисмоний тарбияда куч сифатларини ривожлантирувчи қуйидаги машқлар қўлланилади: турли оғирликдаги предметлар (тўлдирма тўплар, гантеллар, қум тўлдирилган қоплар, гиралар, штангалар) билан бажариладиган

машқлар, рақиб қаршилигини енгиб ўтишга оид машқлар, чўзилувчи предметлар (резина, эспандерлар) билан бажариладиган машқлар, кураш элементлари мавжуд бўлган машқлар, тортилиш ўйинлари, осилиш, таяниш, иргитиш ва тўп улоқтириш машқлари (жумладан, узоқ масофага), узунликка сакраш ва бошқалар.

Тезкорлик — бу кишининг ҳаракатни мумкин қадар юқори тезликда бажариш қобилиятидир. Ҳаракат тезлигини (масалан, югуришда, айниқса қисқа масофага югуришда) ва ҳаракат реакциясининг тезлигини (масалан, тўсатдан берилган сигнални илғаб олиш — югуриш, сузиш, ўйин ва бошқалардаги старт) фарқлаш мумкин. Жисмоний тарбияда тезкорлик сифатини ривожлантириш учун қуйидаги машқлар қўлланилади: тез бажариладиган турли машқлар, стартлар, қисқа масофага тез югуриш, тезликни ошириб югуриш, эстафета югуриши, югуриб келиб узунликка сакраш, узун ёки калта арғамчида сакраш, тезкор реакцияни ва ҳаракат фаолиятини талаб қилувчи ўйинлар.

Эпчиллик — бу ҳаракатни координациялаш, янги ҳаракатларни эгаллаш, ўзгариб турувчи шароит талабига кўра бир ҳаракатдан иккинчисига тезда ўта олиш қобилиятидир. Чаққонлик мураккаб гимнастика машқларини (эркин машқлар, снарядларда бажариладиган машқлар, акробатика) бажаришда, спорт ўйинларида, сувга сакрашда ва чанғида юришда, конькида фигурали учишда, баландликка сакрашда, улоқтиришда айниқса кўпроқ намоён бўлади.

Чаққонликни ривожлантириш учун шуғулланувчи учун янгилик ва координацион қийинчилик элементи бўлиб кўринадиган ҳар қандай жисмоний машқдан фойдаланиш мумкин.

Чидамлилик организмнинг у ёки бу ҳаракат фаолиятидан толиқишга бардош бера олиш қобилиятидир. *Умумий* ва *махсус* чидамлилик фарқланади. Умумий чидамлилик узоқ вақт давомида (масалан, давомли юриш, югуриш, сузиш, чанғида юриш) ўртача суръатда тинимсиз ҳаракат фаолиятига бардош бериш қобилиятидир. Махсус чидамлилик эса муайян фаолиятдаги чидамлиликдир. Спортда, масалан, тезкорлик ва чидамлилик бирикиб келадиган (қисқа масофага югуришда) *тезкор чидамлилик*, куч ва чидамлилик бирикувида келадиган (масалан, чўққайиш, қўлда тортилиш, штанга кўтариш) *куч чидамлилиги* бўлиши мумкин. Ўртача зўр беришни, лекин узоқ муддат давомида бажаришни талаб қилувчи турли жисмоний машқлар (юриш, юриш-югуриш (алмашлаб), югуриш, чанғида, конькида учиш, эшкак эшиш, сузиш, арғамчида сакраш, ҳаракатли ва спорт ўйинлари) чидамлиликни ўстиришнинг воситалари бўлиб хизмат қилади.

Чайирлик киши организмнинг таянч-ҳаракат аппаратн звеноларининг ҳаракатчанлиги билан характерланадиган хусусиятидир. Ҳаракат кўлами қайишқоқликнинг кўрсаткичларидан бири бўлиб хизмат қилади. Ҳаракат кўлами тезкорлик, чаққонлик ва бошқа жисмоний сифатларнинг намоён бўлишига таъсир этади. Қайишқоқликни тарбиялаш учун чўзилиш, яъни ҳаракатлар кўлами ошириб бажариладиган машқлар қўлланилади. Бу машқлар аввало

қўллар, оёқлар, гавда, бош учундир. Юришнинг ва катта қадам ташлаб югуришнинг турли хиллари, «қадамлаб» сакрашлар, чўқ-қайиб турган ҳолатдан сакрашлар, чуқур ўтириш, гимнастика деворига юз ўтириш (полда ёки рейкада тик туриб) ёки тескари туриш — олдинга, орқага, ён томонларга эгилиш машқлари ва бошқалар.

Кишининг жисмоний сифатлари ҳаракат малакалари ва кўникмалари билан, шунингдек, иродавий сифатлари билан доимо чамбарчас боғлиқдир. Бунда тезкорлик, куч, эпчиллик ва чидамликнинг ҳосил бўлиши тегишли чидам ва саботни, кўпинча эса ботириликни талаб этади. Кишининг жисмоний сифатларини тарбиялаш жисмоний тарбиянинг муҳим вазифаларидан биридир.

Спорт кишига ҳар томонлама таъсир кўрсатади: соғлиқни мустаҳкамлашга, умумий жисмоний ривожланишга, амалий кўникмаларни эгаллашга ёрдам беради ва ўзининг юксак эмоционаллиги билан фарқланади.

Совет спортчилари ўзларининг улкан ютуқлари билан мамлакатимизда физкультура ва спортнинг тараққий этганини намоён қилиб келмоқдалар. Спортдаги юқори натижаларга фақат спорт техникасини ўрганиш ва ўзлаштириш асосидагина эришиш мумкин. Бу ҳам жисмоний тарбиянинг вазифаларидан бири ҳисобланади.

Жисмоний тарбия ақлий, ахлоқий ва эстетик тарбия ҳамда политехник таълим билан биргаликда совет кишиларининг — коммунистик жамиятнинг актив қурувчиларининг ҳар томонлама ривожланишига ёрдам бермоқда.

Жисмоний тарбиянинг ақлий тарбия билан узвий алоқаси шунда ифодаланадики, жисмоний машқлар билан шуғулланиш ва жисмоний тарбиянинг бошқа воситаларини қўлланиш соғлиқнинг яхшиланишига ёрдам беради. Бу сермахсул ақлий фаолият учун яхши шароит яратади. Ақлий ва жисмоний фаолиятни алмашлаб туриш чш қобилиятини орттиради, билимларни идрок қилиш ва ўзлаштиришни яхшилайдди.

Жисмоний тарбиянинг ақлий тарбия билан алоқаси шундаки, жисмоний тарбиянинг турли воситалари (жисмоний машқлар, табиатнинг табиий факторлари, меҳнат ва турмуш гигиенаси ва бошқалар) ўзларининг бутун мазмун ва шакл ранг-барангликлари билан шуғулланувчилар хотирасини янги билимларга бойитади, дунёқарашларини кенгайтиради.

Жисмоний тарбия *ахлоқий тарбия* билан таркибан боғлангандир.

В. И. Ленин «Биз: ахлоқ — эски эксплуататорлар жамиятини бузишга ва барча меҳнаткашларни янги коммунистик жамият қураётган пролетариат теварагига бирлаштиришга хизмат қиладиган нарсадир, деймиз»,¹—деб таълим беради.

Тўғри уюштирилган жисмоний тарбия коммунистик ахлоқни тарбиялашда ёрдамлашади. Группалар, секциялар, командаларда

¹ В. И. Ленин. ТАТ, 41- том, 347- бет.

уюштирилган машғулотлар шуғулланувчиларда ўзаро тўғри муносабатни тарбиялашга, умумий мақсадга эришиш учун коллектив кучини сафарбар қилишга имкон яратади, шахсий манфаатларни жамият манфаатларига бўйсундиришга ёрдам беради. Бу ҳашар йўли билан спорт майдончалари ва бошқа спорт иншоотларини қурнишга, ремонт қилишга, спорт инвентарини тайёрлашга ҳам тааллуқлидир. Ана шу йўл билан жамиятнинг моддий мулкига социалистик муносабат тарбияланади.

Жисмоний тарбия жараёнида турмушда, ўқишда ва ишда муайян ахлоқ нормаларни ҳосил қилинади.

Ўқувчиларнинг турли жамоат топшириқларини бажаришлари, топширилган иш учун ўртоқлари олдида масъулият сезиши ахлоқий тарбиянинг муҳим элементлари ҳисобланади.

Иштирокчилардан маънавий ва жисмоний саботни, спорт қоидаларига, этикасига риоя қилишни талаб этадиган спорт мусобақалари нродани, характерни, интизомни тарбиялашга ёрдам беради.

Жисмоний тарбиянинг аҳамияти, Коммунистик партия ва Совет ҳукуматининг физкультура ва спортни ривожлантириш учун белгилаган тадбирлари, совет спортчиларининг халқаро мусобақалардаги ва Олимпия ўйинларидаги ютуқлари ҳақидаги суҳбатлар совет ватанпарварлиги ва ўз Ватани учун фахр ҳиссинг тарбиялашга ёрдам беради.

Жисмоний тарбия *эстетик тарбия* билан чамбарчас боғлиқдир. Жисмоний тарбиянинг кўплаб воситалари ва формалари гўзаллик ҳиссини тарбиялаш ҳамда уни тўғри тушунишга ёрдам беради. Жисмоний машқлар таъсири остида киши танаси пропорционал равишда ривожланади, қадди-қомати гўзаллашади, ҳаракати майин, чаққон, дадил бўлади.

Байрамлардаги гимнастик чиқишлар, физкультура парадлари, оммавий рақс машқларни эстетик завқ бағишлайди. Бадний гимнастика, конькида фигурали учуш каби жисмоний машқ турлари эстетик тарбия талабларига тўла мувофиқ келади.

Жисмоний тарбияда кўпчилик машғулотлар табиий шаронда ўтказилади. Бу, бепоен Ватанимизнинг табиат гўзаллигини англашга имкон беради.

Жисмоний тарбия политехник таълим ва меҳнат тарбияси билан ҳамкорлик қилади.

Жисмоний тарбия воситалари ёрдамида барча меҳнат жараёнида зарур бўладиган соғлиқни яхшилашга, куч, элчиллик, тезкорлик, чндамлилик ва бошқа сифатларни ривожлантиришга эришилади.

Инвентарь ва жиҳозларни тайёрлаш ҳамда ремонт қилишда, машғулот жойини ҳозирлашда иштирок этиш ҳам политехник таълим беришга, ҳам жисмоний тарбиялашга ёрдам беради. Агар жисмоний тарбия меҳнатнинг зарур асоси бўлса, меҳнат ҳам кишининг жисмоний ривожланишига катта таъсир кўрсатади.

Тўғри уюштирилган меҳнат болаларда муҳим меҳнат малакаларини шакллантиради. Меҳнат, шу билан бирга элчиллик, куч,

чидамлиликини ривожлантиради ва ўқувчиларнинг жисмоний камол топишига ёрдам беради.

Лекин жисмоний меҳнат жисмоний машқларнинг ўрнини боса олмайди. Ҳеч бир меҳнат тури организмга жисмоний машқларчалик ҳар томонлама ва мақсадга йўналган ҳолда таъсир эта олмайди. Жисмоний машқларни жисмоний меҳнат билан оқилона алмаштириб туриш лозим. Меҳнат жараёнларида жисмоний машқлар (физкультура танаффуслари, физкультура минутлари) қилиб туриш, жисмоний тарбия жараёнида эса болалар билан улар кучи етадиган ишларни (снаряд анжомларни коллектив бўлиб кўчириш ва уларни машғулотга тайёрлаш, спорт инвентарини ясаш, тузатиш ва бошқалар) бажариш зарур. Иш ва машқнинг бундай уйғунлиги ўқувчиларни меҳнатга тайёрлаш вазифаларига мос келади.

СОВЕТ ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ СИСТЕМАСИ

Жисмоний тарбия системаси мамлакатимизга асос солинган дастлабки кунларданоқ вужудга кела бошлади. Совет, жамоат ва физкультура ташкилотларининг ғайрати билан, комсомолнинг актив иштирокида, Коммунистик партия раҳбарлигида мамлакатимизда совет халқини жисмоний тарбиялашнинг асосий принциплари—коммунистик ғоявийлик, халқчиллик, плмийлик ва соғломлаштирувчи йўналишдан иборат бўлган ягона давлат жисмоний тарбия системаси вужудга келди.

Коммунистик ғоявийлик шунда ефдаланадики, физкультура ва спорт борасида қилинган барча ишлар коммунистик жамият қуришга, кишиларни меҳнат ва Ватан ҳимоясига тайёрлашга хизмат қилади, совет кишиларини ҳар томонлама жисмоний тарбиялашни коммунистик дунёқарашни вужудга келтириш билан бирга олиб боришга имкон яратади.

Халқчиллик физкультура ҳаракатининг оммавийлигини, меҳнаткашлар кенг оммаси физкультура ва спорт билан шуғуллана олишини, халқ ва миллий спорт, ўзини турлари мавжудлигини англатади.

Илмийлик физкультура ва спорт соҳасидаги илмий-тадқиқот ишларини кенг ва ҳар томонлама ривожлантириш, фаннинг жисмоний тарбия тажрибалари билан узвий алоқада бўлиши орқали таъминланади.

Совет жисмоний тарбия назарияси ва практикаси педагогика, психология, анатомия, физиология ва гигиена сингари илмий фанларга таянади.

Совет жисмоний тарбия системасининг табиий-илмий негизини Сеченов — Павловнинг физиологик таълимоти ташкил этади. Бу таълимот кўпгина муҳим жисмоний тарбия муаммоларини ҳал этиб, ўқитишнинг ҳамда спорт тренировкаларининг айрим принцип ва методлари ҳақида, ҳаракат кўникмаларини вужудга келтириш қонунилари ҳақида, машғулотларни ёш хусусиятларига, жинсга,

жисмоний тайёргарликка, кучларнинг ривожланишига, тезликка, чаққонликка, бардамликка мувофиқ бўлиши ҳақида етарли маълумот беради.

Соғломлаштирувчи йўналиш шундан иборатки, физкультура ва спортга оид барча ишлар киши саломатлигини мустаҳкамлаш вазифаларини бажариш, организмнинг барча системаларини ривожлантириш билан боғлиқдир.

Бунга медицина ходимлари, ўқитувчилар, тренерлар, ота-оналар ва шуғулланувчиларнинг ўзларининг доимий ҳамкорлиги орқали эришилади. Врачларнинг системали равишда уюштириб ва ўтказиб борувчи назорати муҳим аҳамиятга эга. Врачлар шуғулланувчиларнинг саломатлик ҳолатини, жисмоний машқлар ўтказилаётган жойдаги шароитни кузатиб боради.

Жисмоний тарбиянинг бутун системаси бирлик ва унинг барча звеноларининг бир-бирига ўтувчанлиги принципида тузилган. СССР даги жисмоний тарбия системасининг бундай звенолари қуйидагилар ҳисобланади:

1) мактабгача ёшдаги болаларни оилада, яслиларда, болалар боғчаларида ва болалар уйларида жисмоний тарбиялаш (1 ёшдан 7 ёшгача);

2) саккиз йиллик ва ўрта мактабларда, меҳнат резервлари ўқув юртларида ва махсус ўрта ўқув юртларида ўқувчиларни жисмоний тарбиялаш;

3) олий ўқув юртларида жисмоний тарбия;

4) СССР Қуролли Кучларида жисмоний тайёргарлик;

5) кўнгулли спорт жамияти томонидан фабрика, завод, корхона, совхоз ва колхозларда уюштириладиган шаҳар ва қишлоқ меҳнаткашларининг жисмоний тарбияси.

Бундан ташқари, жисмоний тарбия соғлиқни сақлаш-даволаш ва соғломлаштириш муассасаларида, дам олиш уйларида, маданият ва истироҳат боғларида, шунингдек, радио ва телевидение орқали гимнастика машқлари комплексини мунтазам бериб бориш йўли билан олиб борилади.

Мамлакатимизда жисмоний тарбияга умумий раҳбарлик вазифасини СССР Министрлар Совети қошидаги физкультура ва спорт комитети амалга оширади. Қасаба союзларда физкультура ва спорт ишига Қасаба союзларнинг кўнгулли спорт жамиятлари Бутуниттифоқ совети раҳбарлик қилади. Колхоз ва совхозларда эса физкультура ишини қишлоқ спорт жамияти Марказий совети бошқариб боради.

Бутуниттифоқ физкультура илмий тадқиқот институти, иттифоқдош республикалар илмий тадқиқот институтлари ва СССР ПФА нинг Болалар ва ўсмирлар физиологияси илмий тадқиқот институти жисмоний тарбия масалаларини илмий ишлаб чиқмоқда.

СССР Маориф министрлиги ва иттифоқдош республикалар Маориф министрликлари болалар боғчалари ва болалар уйларида, мактабларда, ўрта ва олий педагогик ўқув юртларида жисмоний тарбиялаш ишига раҳбарлик қилади.

Совет жисмоний тарбия системасининг ҳамма звеноларида физкультура ва спорт машғулотлари устидан медицина назоратини ўрнатиш соғлиқни сақлаш органлари зиммаси юкланади.

Бутуниттифоқ физкультура комплекси «Меҳнат ва СССР мудофаасига тайёр» — совет жисмоний тарбия системасининг негизи. У 1930 йилда Ленин комсомолининг ташаббуси билан ишлаб чиқилган эди.

1932 йил декабрь ойида жисмоний тарбия даражасини ва спорт ютуқларини ўстириш мақсадида ГТО комплексининг II босқичи жорий этилди. У давомийлиги билан пировардида I босқич учун замин бўлади, аммо нормалар ҳисоби ва мураккаблиги билан ундан фарқланади.

Болалар ва ўсмирлар жисмоний тарбияси, шунингдек, мактабларда физкультура ишларини яхшилаш учун 1934 йил 5 декабрда ГТО комплекси «Меҳнат ва мудофаага бўл тайёр» босқичи билан тўлдирилди.

Комплекс жисмоний тарбия системасининг ҳамма звеноларида — мактаб, техникум, олий ўқув юртли ва физкультура-спорт жамияти коллективларида ўзлаштириб олинди. Совет халқининг моддий фаровонлиги яхшиланиб бориши, социалистик маданиятнинг ўсиши, шунингдек, физкультура ва спорт ҳаракатида эришилган ютуқлари асосида комплекс бир неча марта ўзгариб, мукамаллашиб борди.

Нормалар ҳисоби, ҳатто нормаларнинг ўзи ҳам ўзгарди, аммо совет кишиларининг жисмоний ҳаракатидаги йўналиш ҳар томонлама сақланиб қолди.

Ҳозирги кунда амал қилинувчи ГТО комплекси 1972 йил март ойида жорий этилган.

ГТО комплекси совет жисмоний тарбияси системаларининг программвий ва нормалар негизи саналади. У ўз олдига совет кишилари ахлоқий ва маънавий қиёфасини шакллантиришда, уларнинг ҳар томонлама гармоник ривожланишида, мустақкам соғлиғи ва ижодий активлиги узоқ йиллар сақланишида, аҳолини юксак унумли меҳнат ва Ватап ҳимоясига тайёрлашда ёрдамлашишни мақсад қилиб қўяди.

ГТО комплекси 10 ёшдан 60 ёшгача бўлган кишиларга мўлжалланган бўлиб, беш босқичдан иборат.

I босқич — «Довюрақлар ва эпчиллар» — 10—11 ва 12—13 ёшдаги болалар ва қизларга мўлжалланган. Босқичнинг асосий вазифалари болаларда физкультура машғулотларига онгли муносабатни шакллантириш, асосий жисмоний фазилатларни, бевосита ҳаётий қобилият ва кўникмаларни ривожлантириш, спортга қизиқиш ҳосил қилишдан иборат.

II босқич — «Спорт сменаси» — 14—15 ёшли ўспиринларга мўлжалланган. Босқичнинг вазифалари ўсмирларнинг жисмоний тайёргарлигини янада мустақкамлаш ва болаларни қўшимча ҳаракатли кўникмаларни эгаллатишдан иборат.

III босқич — «Куч ва мардлик» — 16—18 ёшли ўсмирлар ва қизларга мўлжалланган. Босқичнинг вазифалари ёшларнинг ке-

йинги меҳнат фаолиятида ва СССР Қуролли Кучларида хизмат қилишда керак бўладиган жисмоний тайёргарлигини мукаммаллаштириш.

IV босқич — «Жисмоний камолот» — 19—39 ёшдаги эркеклар (ёшига кўра икки группа — 19—28 ва 29—39 ёш) ва 19—34 ёшдаги аёллар (ёшига кўра икки группа — 19—28 ва 29—34 ёш)га мўлжалланган. Босқичнинг вазифалари — жисмоний юксалиш, аҳолининг юксак меҳнат унумдорлигига ҳамда Ватан ҳимоясида муқаддас бурчни бажаришга эришиш.

V босқич — «Тетиклик ва саломатлик» — 40—60 ёшдаги эркеклар (ёшига кўра икки группа — 40—49 ва 50—60 ёш) ва 35—55 ёшли аёллар (ёшига кўра икки группа — 35—44 ва 45—55 ёш)га мўлжалланган. Босқичнинг вазифалари — меҳнаткашларнинг меҳнат активлигини ва Ватан ҳимоясига доим тайёрлигини таъмин этувчи мустаҳкам соғлиқ ва юксак даражадаги жисмоний тайёргарликини узоқ йиллар давомида таъмин этиш.

Комплекснинг ҳар бир босқичи ўз талаб ва нормаларига эга. Талаблар бўлими СССРда физкультура ва спорт ҳаракати юзасидан билимларни, билим ва практик кўникмалар билан шахсий ва жамоат гигиенаси, эрталабки гигиеник гимнастика қондалари қандай бажарилиши, шунингдек, оммавий заҳарловчи қуроллардан ҳимояланиш қондалари ва усуллари юзасидан синайди. ГТО нинг III босқичида талаб бошланғич ҳарбий тайёргарлик ва ҳарбий-техника мутахассислиги бўйича тайёргарлик программаларининг бажарилишини текширади.

Норма бўлимига кирган машқлар кишининг жисмоний ҳаракат даражаси (кучи, бардоши, тезлиги, чаққонлиги)ни ва асосий амалий ҳаракат кўникмалари (тезликка ва бардошликка югуриш, куч машқлари, баландликка ва узунликка сакраш, улоқтириш, чағи учуш, сузиш ва бошқалар)ни эгаллаш даражасини аниқлайди.

I, II ва III босқичлар талаб ва нормалари қийинлик даражасига қараб кумуш ва олтин нишонлар учун топширилади. IV босқич талаб ва нормалари кумуш, олтин ва имтиёзли олтин нишонлар учун топширилади. V босқич талаб ва нормалари олтин нишон учун топширилади.

ГТО комплекси практик нормаларини топширишга врачлар текширувидан ўтган ва бевосита тайёргарлик кўрганлар қўйилади. Нормалар спорт мусобақаларида бажарилади.

СССР Министрлар Совети қошидаги физкультура ва спорт Комитети қарори билан 1979 йил 1 сентябрдан бошлаб ГТО комплекси янги «Стартга тайёр» бошланғич босқичи киритилди. Бу босқич 7—9 ёшли болаларга мўлжалланган (2-иловага қаранг).

Ягона бутуниттифоқ спорт классификацияси. Бутуниттифоқ ягона спорт классификацияси ГТО комплекси системасининг изчил давомидир. Бу классификация спортнинг айрим турларида эришилган натижалар даражасига кўра, спорт унвонлари ва разрядлари бериш системасидан иборат бўлиб, совет спортини ривожлантиришда ҳамда ўқув спорт ишлари сифатини яхшилашда муҳим роль ўйнайди.

Бутуниттифоқ ягона спорт классификацияси системасининг асосий вазифалари совет спортчиларининг ҳар томонлама тайёргарлигига, улар соғлиғини мустаҳкамлашга, маҳоратининг ошишига, оммавий физкультура ва спорт ишининг максимал даражада ривожланишига ёрдам беришдан иборат.

Спорт классификацияси шуғулланувчиларнинг спорт-техника тайёргарлиги асосида турли спорт турларига оид машғулотлар ва тренировкаларнинг самарадорлигини белгилаш, мусобақаларда спортчиларни спорт классификациясига кўра группаларга тақсимлаш имконини беради.

Спорт классификацияси системаси, унинг разряд нормалари ва талаблари, шунингдек, спорт разрядлари ва унвонларини бериш барча физкультура ташкилотлари ва ҳамма спорт турлари (шу жумладан, миллий турлари бўйича ҳам) учун бир хилдир.

Бутуниттифоқ ягона спорт классификациясининг мазмуни ўзгармас ва доимий эмас.

Биринчи марта спорт классификацияси 1937 йили жорий этилган эди. Физкультура ишларининг яхшиланиши ва спорт ютуқларининг ўсиб бориши натижасида у тахминан ҳар тўрт йилда ўзгариб борди.

Разряд нормалари ва талаблар СССР Министрлар Совети қошидаги физкультура ва спорт Комитети томонидан, спортнинг айрим турлари (спортнинг миллий турлари) бўйича эса иттифоқдош республикалар физкультура ва спорт комитетлари, туризм ва экскурсия бўйича Марказий Совет, СССР Мудофаа Министрлиги Спорт Комитети, ДОСААФ Марказий Комитети томонидан ишлаб чиқилади ва тасдиқланади.

Амалдаги спорт классификациясига 70 дан ортиқ спорт тури киритилган. Бу спортчиларга кичик разрядлардан юқори разрядлар сари муттасил ўсиб бориши учун кенг имкон беради.

СССРда жорий бўлган спорт турлари бўйича «Халқаро классдаги СССР спорт мастери», «СССР спорт мастери» унвонлари, «СССР спорт мастерлигига номзод», «I разряддаги спортчи», «II разряддаги спортчи», «III разряддаги спортчи», «I ўсмирлар разрядидаги спортчи», «II ўсмирлар разрядидаги спортчи», «III ўсмирлар разрядидаги спортчи» спорт разрядлари берилади.

Спорт унвонлари белгиланган разряд нормалари ва талабларини бажарган спортчиларга берилади.

Ўсмирлар спорт разрядлари (I, II, III) мавжуд разряд норма ва талабларини бажара олган ҳамда ёш хусусияти бўйича ГТО комплекси нормаларининг ҳаммасини топшира олган спортчиларга берилади.

Олдинроқ шуғулланиб бошланадиган айрим спорт турлари бўйича ўсмирлар разряди ва спорт мастерлиги унвонларига белгиланган ёшдан олдинроқ эришиш ҳам мумкин. Бундай ҳолатларда ГТО комплекси нормаларини улар ёшларига мос тушадиган натижалар бўйича топширадилар. Разряд нормалари ва талаблар фақат расмий мусобақаларда бажарилади. Унвон ва разрядга эга бўлган спортчилар ўзларига тегишли нишонлар билан тақдирлана-

дилар; бундан ташқари, уларга классификация дафтарчаси топширилади.

Унвон ва разрядларга эга бўлган спортчиларга маълум талаблар қўйилади. Улар ўзларида коммунизм қурувчиси ахлоқ кодекси руҳини ва спорт этикаси талабларини мужассамлаштириш, ўзининг сиёсий ва маданий даражасини, жисмоний тайёргарлиги ва спорт маҳоратини системали тарзда ошириб бориш, физкультура коллективи сафида бўлиш ва ўз коллективи учун мусобақаларда актив иштирок этиш, спорт режими, гигиеник талабларга риоя қилиши, ўз соғлиғини мустаҳкамлаб бориш, доимий врач назоратида туриш, ўз тажрибаларини бошқалар билан ўртоқлашиш талаб этилади.

Нишондор спортчилар разряд нишонларини тақиб юриш, ўз коллективи учун мусобақаларда иштирок этиш ва терма команда составига кириш, спорт мактаблари ва физкультура ўқув юртларига кириш учун қулайликлардан фойдаланиш ҳуқуқига эгадир.

ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВОСИТАЛАРИ

Гимнастика, спорт, ўйин ва туризмда қўлланиладиган жисмоний машқлар, табиатнинг табиий омиллари (ҳаво, қуёш, сув) меҳнат ва турмушнинг гигиеник шароитлари жисмоний тарбиянинг асосий воситалари ҳисобланади.

Керакли кўрсаткичларга эришиш учун ҳамма жисмоний тарбия воситаларидан комплекс тарзда фойдаланиш зарур.

Жисмоний машқлар. Жисмоний машқлар дейилганда махсус танланган ва жисмоний тарбия вазифаларини ҳал этиш мақсадида ўтказиладиган онгли ҳаракатли фаолият тушунилади. Жисмоний машқларнинг организмга таъсири машқ ўтказишдаги бир қатор шарт-шароитларга бевосита боғлиқ. Бундай шартларга тубандагилар киради:

машқларнинг ўзи: улар организмга таъсири жиҳатидан ҳар хил бўлади;

машқ бажарилаётган пайтдаги шароит ёки бошқача айтганда, машқ бажарилаётган вақт ва жой;

машқлар меъёри, яъни шугулланувчининг ёши, жинси, жисмоний тайёргарлик даражаси ва соғлиғи билан боғлиқ ҳолда бажарилаётган машқларнинг давом этиш муддати ва сони;

машғулотларда қўлланиладиган методикалар.

Болалар ва ўсмирларни тарбиялашда ҳар хил жисмоний машқлардан кенг фойдаланилади. Бу жисмоний машқларнинг организмга таъсирини қатъий ҳисобга олишни, уларни танлаш ва қўллашга илмий ёндашишни, шунингдек, жисмоний машқларни бажариш учун яхши шароитларни талаб этади, чунки ана шундай шароитлардагина улар энг самарали бўлади ва улар мамлакатимизда жисмоний тарбия олдида турган асосий вазифаларни ҳал этишга ёрдам беради.

Гимнастика. Гимнастика жисмоний тарбиянинг асосий воситаларидан бўлиб, соғлиқни мустаҳкамлаш, ҳаракат малака ва кўник-

маларни, жисмоний, иродавий, ахлоқий сифатларни ривожлантириш мақсадида инсои организмга таъсир этувчи, шунингдек, жисмоний етишмовчиликларга барҳам берувчи махсус танланган машқларни ўзида муҷассам этади.

Гимнастиканинг фарқли хусусиятлари: машқлар хилма-хил снарядсиз, снаряд билан ва снарядда бажариладиган энг оддий, элементар машқлардан тортиб, энг мураккаб, омухта, шу жумладан, четлашган, сунъий машқларгача мавжудлиги; организмга ҳар томонлама, керак бўлса, маълум бир аъзога (муқкул группаларига) таъсир эта олиши; жисмоний оғирликнинг шугулланувчининг организмга аниқ тақсимланиши. Гимнастика машқларини бажариш аниқлиги, айниқса, гўзаллиги ва мазмунлилиги билан фарқ қилади. Организмга нағрузканинг аниқ тақсимланиши, умумий ва конкрет таъсир эта олиши туфайли гимнастика машқлари тузатниш ва даволаш аҳамиятига эга.

Бу хусусиятлар гимнастикадан хилма-хил тоифадаги шугулланувчилар фойдаланишлари мумкинлигидан далолат беради.

Умумий жисмоний ривожланиш воситаларидан бири бўлган гимнастика спортнинг ҳар қандай турида ютуқлар даражасининг ўсишига ёрдам беради. Ўз спорт кўрсаткичларини ошириб боришга интилган ҳар бир спортчи гимнастика билан шугулланиши лозим.

Гимнастика, шунингдек, дам олиш уйлари, санаторийларда, ўрмон мактаблари ва касалхоналарда профилактика ва даволаш мақсадларида кенг қўлланилади.

Гимнастика норма сифатида ГТО комплексининг ҳамма босқичларига киради.

Ягона бутуниттифоқ спорт классификациясида гимнастика бўйича разряд нормалари ва талаблари белгиланган.

Гимнастика мактабгача ёшдаги болаларни (болалар боғчалари), умумтаълим мактаблари, меҳнат резервлари билим юртлари ўқувчиларини, махсус ўрта ва олий ўқув юртлари студентларини жисмоний тарбиялашнинг мажбурий программасига таркибий, ажралмас қисм бўлиб киради.

Гимнастикани қўллаш имкониятларининг кенглиги ва машқларнинг жуда ҳам ранг-баранглиги унинг қуйидаги нисбатан мустақил турларини юзага келтиради: а) асосий гимнастика ва унинг бир тури—гигиеник гимнастика; б) спорт гимнастикаси; в) акробатика; г) бадний гимнастика; д) ёрдамчи гимнастика; бунга спорт ёрдамчи гимнастика, ишлаб чиқариш ва даволаш гимнастикалари киради.

Асосий гимнастика соғлиқни мустаҳкамлаш, организмни умумий ривожлантириш ва чиниқтиришга ҳамда кишининг иш қобилиятини оширишга қаратилган.

Асосий гимнастика воситалари билан асосий ҳаракат кўникмаларининг шаклланиши ва такомиллашиши, шунингдек, амалий фаолиятда эгалланган кўникмаларни мақсадга мувофиқ қўллаш малакаси таъминланади.

Асосий гимнастикада қуйидагилар қўлланилади: сафланиш, тартиб билан бажариладиган, умумий ривожлантирувчи, эркин,

амалий машқлар, снарядда бажариладиган машқлар, таяниб сак-
раш, оддий акробатик машқлар, бадний гимнастика машқлари ва
ҳаракатли ўйинлар.

Асосий гимнастика мактабгача ва мактаб ёшидаги болалар
жисмоний тарбиясига доир мажбурий программаларда, мактаб,
хунар ва темир йўл билан юртлари ўқувчилари, шунингдек, ўрта
махсус ва олий ўқув юртлари студентлари жисмоний тарбиясида
муҳим ўрин эгаллайди.

Асосий гимнастика физкультура ва спорт машғулотларида даст-
лабки босқич бўлиб, ҳар қандай спорт билан шуғулланиш учун
энг яхши негизлар яратади.

Гигиеник гимнастика соғлиқни мустаҳкамлашга, организмни
чиниктиришга ёрдамлашади, жисмоний ривожланишни яхшилайдди
ҳамда инсон меҳнат қобилиятини оширади.

Гигиеник гимнастика уюштирувчи ва интизомга киритувчи мо-
ҳиятга эга.

Гигиеник гимнастика ҳамма совет граждани турмушининг
ажралмас қисми бўлиши лозим; унинг машқлари оддий, ҳар хил
тайёргарликдаги ва ҳар хил ёшдаги кишилар учун тушунарли.
Гигиеник гимнастика машқларини танлашда кўзланадиган асосий
вазифалари — нафас олишни, қон айланиши, модда алмашиши,
асаб-мускул апаратини мустаҳкамлашдан иборат. Гигиеник гим-
настиканинг кенг тарқалган бир тури «Зарядка» номини олган эр-
талабки гимнастикадир. Гигиеник гимнастика билан индивидуал
ва группа тарзида шуғулланиш мумкин. Индивидуал гимнастика
билан одатда уйда, кўпроқ эрталаб уйқудан тургач шуғулланила-
ди. Бундай ҳолда зарядка оддий, енгил, умумий ривожлантирувчи
машқлар комплексидан тузилади. Бундай комплексларга радио
орқали эшиттириладиган ва аҳолининг кенг оmmasига мўлжаллан-
ган машқлар комплекси мисол бўла олади.

Группавий гигиеник гимнастика машқлари болалар уйларида,
интернатлар, ётоқхоналар, пионер лагерлари, дам олиш уйлари,
санаторийларда, ишлаб чиқариш муассасалари, шунингдек, бола-
лар майдончаларида ва бошқа жойларда олиб борилади.

Группавий машғулотлар, шунингдек, индивидуал машғулотлар
вазифасини бажаргани учун мазмунига кўра қисқартирилган физ-
культура дарси вазифасини ўтайди. Унда анча кўп ҳар хил машқ-
лар бажарилади, сафланиш, тўсиқларни енгиб ўтиш элементлар
ва снарядларда бажариладиган машқлар киритилади.

Спорт гимнастikasi жисмоний тарбия воситаларидан бири ҳи-
собланади. У шуғулланувчиларнинг жисмоний ривожланишини му-
раккаб гимнастика машқларини бажаришда юксак спорт маҳора-
тига эришиш билан бирга таъмин этади.

Спорт гимнастикаси бўйича ўқув ишларининг асоси Ягона клас-
сификация программаси ҳисобланади ва гимнастика машғулотлари
программага биноан ўтказилади.

Бу программа бўйича ҳамма машқлар бошловчи гимнастикачи-
лар осон бажара оладиган машқлардан то фақат олий разрядли
спортчилар бажара оладиган мураккаб машқларгача аста-секин

қийинлашиб бориш принцигига риоя қилган ҳолда олиб борилади.

Ягона классификация программаси турғун эмас: у маълум бир муддат учун тузилади ва спорт гимнастикаси умумий даражасп ҳолатига қараб ўзгариб боради.

Классификацион программа ва спорт гимнастикаси бўйича мусобақалар программалари қуйидаги машқ турлари бўйича тузилади: эркалар учун — эркин машқлар, прекладина, брус, ҳалқа, тутқичли отларда бажариладиган машқлар ва сакрашлар; аёллар учун: эркин машқлар, брусда ва ёғочда машқлар ва сакрашлар.

Спорт гимнастикаси бўйича ўқув машқлари фақат классификацион программа машқлари билан чегараланиб қолмайди. Гимнастикачиларнинг ҳар томонлама жисмоний ривожланишини таъминлаш учун кросс югуришдан, сузиш, чанғида учиш ва енгил атлетикадан кенг фойдаланилади. Бу ўз навбатида гимнастикачиларнинг ГТО комплекси нормаларини топширишларига кўмаклашади.

Спорт гимнастикаси бўйича ишларнинг мазмуни ва характери, айниқса мусобақалар ва Ягона классификацион программа туфайли у мамлакатимизда энг оммавий спорт турига айланди. Бу ҳол гимнастиканинг кенг оммалашишига ва совет гимнастикачиларининг спорт маҳорати тез суръатда ошиб боришига, улар жаҳоннинг энг яхши гимнастикачилари сафидан муносиб ўрин олишларига кўмаклашди.

Акробатика ҳам спорт гимнастикасидаги вазифалар ва йўналишга эга, лекин ундан машқларнинг ўзига хослиги билан фарқ қилади. Акробатиканинг ўзига хос машқлари дейилганда умбалок ошини, эгилниш, бурилиш, кўприклар, ҳар хил туришлар ва пирамидалар тушунилади.

Акробатика бўйича ҳам классификацион программа мавжуд бўлиб, шу асосда мусобақалар ўтказиб турилади.

Бадий гимнастика гимнастиканинг шундай бир турики, унда жисмоний тарбия билан тенг ҳолда эстетик тарбия ҳам амалга оширилади. Шу билан бирга бадий гимнастика худди спорт гимнастикаси ва акробатика сингари спорт йўналишига эга. Бадий гимнастика билан фақат аёллар шуғулланади.

Бадий гимнастикада махсус машқлар, шу билан бирга умумривожлантирувчи машқлар қўлланилади, бундан ташқари, акробатик машқлар ҳам ундан жой олади.

Махсус машқларга юриш, чопиш, сакраш, бурилишнинг асосий формалари, халқ рақсларининг элементлари, машқлар силсиласи, рақс комбинацияси ва музикали ўйинлар киради. Бадий гимнастикада тўп, ҳалқа, шар, байроқ, лента, арғамчи ва бошқа предметлар кенг қўлланилади.

Бадий гимнастиканинг ўзига хос томони музика ва рақс билан узвий боғланганлигидир. Музика ва рақс машқларнинг ифодали ижросига таъсир этади, шуғулланувчига эмоционал таъсирни оширади, ритми ҳис этишни ўстиришга кўмаклашади.

Бадий гимнастика бўйича ҳам классификацион программа мавжуд бўлиб, мусобақалар ўтказиб турилади.

Ёрдамчи гимнастика ёрдамчи спорт гимнастикаси, ишлаб чиқарилган ва даволаш гимнастикаларига бўлинади.

Ёрдамчи спорт гимнастикаси ўқув-тренировка машғулотларида кенг қўлланмоқда. У спортчини умумий жисмоний тайёрлашга ва спорт машқларини бажариш негизда турувчи техник-жисмоний сифатларни такомиллаштиришга қаратилган. Бунга спортчилар: енгил атлетикачилар, боксчилар, гимнастикачилар, футболчилар учун махсус машқлар танлаш йўли билан эришилади.

Мусобақа олдидан қизиш учун бажариладиган машқлар ёрдамчи спорт машқлари намунаси.

Ишлаб чиқариш гимнастикаси ишчиларнинг соғлигини мустаҳкамлаш ва меҳнат унумдорлигини ошириш мақсадида ўтказилади. Ишлаб чиқариш гимнастикасининг қўйидаги икки формаси энг кўп қўлланилади: а) иш олдидан бўладиган гимнастика (8—10 минут давом этади); б) физкультура дақиқалари (5—7 минут давом этади). Бундай танаффуслар толиқишга қарши кураш ва иш қобилиятини ошириш мақсадида иш кўни давомида махсус уюштирилади. Ишдан олдинги ва физкультура дақиқалари гимнастика комплекслари меҳнаткашлар тоифаси ва ишлаб чиқариш характерига қараб оддий умумий ривожлантирувчи ва махсус машқлардан тузилади.

Даволаш гимнастикаси даволаш жисмоний маданиятининг асосий воситаларидан биридир. Унинг вазифаси — инсон соғлигини ва меҳнат қобилиятини тиклаш. У даволаш ишларида ва профилактик-даволаш муассасаларида амалда кенг қўлланилади. Даволаш гимнастикасига бутун организмга ёки унинг алоҳида бир қисмига таъсир этувчи машқлар киритилади. Гимнастик машқлар меъри даволовчи врачлар томонидан белгиланади ва кўпинча физиотерапевтик воситалар билан қўшиб олиб борилади.

Даволаш гимнастикасига онд ишлар тажрибаси шунинг кўрсатадики, ундан организмнинг ҳаракат функциясини тиклашда, касаллашганда ички органлар функциясининг бузилишини ҳамда гавданнинг айрим қисмлари ривожланишидаги нуқсонларни тўғрилашда кенг фойдаланилади.

Даволаш гимнастикасида тўғриловчи машқлар умуртқа, кўкрак қафаси, товонларнинг ҳар хил бузилишини тuzатишда кенг қўлланилади.

Спорт. Спорт жисмоний тарбиянинг шундай воситасики, соғлиқни мустаҳкамлаш, жисмоний куч ва ҳаракат қобилиятларини ривожлантириш масалалари жисмоний машқларнинг айрим турларида (спортнинг айрим турларида) юқори натижаларга эришиш билан боғлаб ҳал қилинади.

Спортда юқори кўрсаткичларга фақат узоқ давр мобайнида системали машқ қилиш натижасида спортчиларнинг жисмоний, ахлоқий ва иродавий сифатлари тўла намоён бўлгандагина эришиш мумкин. Шу билан бирга спортчилар тренировкаси процесси қатъий йўналганлиги билан ажралиб туради, спорт мақсадларига эса фақат танланган спорт тури бўйича яхши умумий жисмоний тайёргарлик асосида эришилади.

Узоқ муддатли тренировка жараёни меҳнат режимининг тўғри тузилишини, спорт машғулотлар, дам олиш, шахсий гигиенани бажариш қондаларига қатъий риоя қилишни талаб этади. Бунинг ҳаммаси соғлиқни мустаҳкамлаш ва жисмоний ривожланишда жуда яхши ақс этади.

Спортнинг кўпгина турлари жисмоний тарбиянинг амалий воситаларига кириди. Масалан: юриш, югуриш, сакраш, улоқтириш, чанги, велосипед ва мотоцикл спорти, сузиш ва эшкак эшиш, бокс, кураш, қиличбозлик, от спорти, мерганлик, фазо ва тўсиқларни яккама-якка курашиб енгиш, мотор ва қуролдан фойдалана олиш билан боғлиқ бўлган бошқа спорт турлари. Кўрсатилган ҳамма спорт турлари кишининг практик фаолиятига бевосита татбиқ этилади. Бизнинг мамлакатимизда миллионлаб кишилар спортнинг хилма-хил турлари билан шугулланадилар. Мактаб ўқувчилари ҳаётида ҳам спорт катта ўрин эгаллайди. Спорт ГТО комплексида кенг намоён бўлган, унинг ҳамма босқичларида энгил атлетиканинг хилма-хил турлари мавжуд: чанги спорти, сузиш.

Спортнинг жисмоний тарбиянинг бошқа воситаларига нисбатан ўзига хос хусусияти спорт мусобақаларидир. Улар спорт ишлари аҳволини текшириш, яхши техник натижаларни аниқлаш ва илгор тажрибани ёйиш воситаси бўлиб хизмат қилади. Айни пайтда мусобақалар спорт маҳоратини янада такомиллаштиришга, спорт техникасини эгаллашга ундайди ва меҳнаткашларнинг кенг оммасини физкультура машғулотларга жалб қилишнинг самарали воситаларидан бири бўлиб хизмат қилади.

Мамлакатимизда қабул қилинган спорт мусобақалари системаси қуйи физкультура коллективлари мусобақаларидан тортиб, то Бутупиттифоқ биринчилигигача коллективлар, ташкилотлар ва айрим спортчиларнинг яхши натижаларини аниқлаш имконини беради. Спорт мусобақалари спортчилардан пухта тайёргарликни талаб қилади, шу билан жисмоний тарбияга оид барча ишларининг яхшиланишига ёрдам беради.

Спорт — агитация ва пропаганда воситаларидан биридир. Спорт мусобақалари, спорт мастерларининг кўргазмали чиқишлари, спортчиларнинг оммавий гимнастик чиқишлари физкультурачилар сафига кўллаб совет кишиларини жалб қилади.

Совет спорти ўзининг мазмуни билан мамлакатлар ва халқлар ўртасидаги маданий алоқаларнинг ривожланишида муҳим роль ўйнайди.

Спорт совет жисмоний тарбия системасида совет кишиларини ҳар томонлама жисмоний тарбиялашда энг муҳим воситаларидан бири ҳисобланади. Спорт бизнинг мамлакатимизда жисмоний тарбиянинг ҳамма ишлари бўйича — умумтаълим ва ҳунар мактабларида, олий ўқув юртлари ва техникумларда, Совет Армияси ва кўнгилли спорт жамиятларида катта ўринни эгаллайди.

Ўйинлар. Ўйинлар жисмоний тарбиянинг кенг тарқалган воситаларидан бири бўлиб, шуғулланувчилар томонидан ихтиёрий тарзда белгиланган шартли мақсадга эришишга қаратилган онгли, актив ва ташаббускорлик фаолиятдан иборатдир.

Ўйинларнинг ҳаракатли ва спорт турлари мавжуд.

Ҳаракатли ўйинларга асосан умумий жисмоний тайёргарликка қаратилган ва ўйинчилардан махсус тайёргарликни талаб қилмайдиган ўйинлар киради: улар эркин, хилма-хил ва оддий ҳаракатлардан тузилган бўлиб, асосан катта мускул группаларини ишга жалб қилади ва ўз мазмуни қоидаларига кўра соддадир.

Спорт ўйинларига спорт характеридаги белгиларга эга бўлган ўйинлар киради; улар ўйинчиларнинг тайёргарлигини ва спорт маҳоратини оширишни талаб қилади.

Спорт ўйинлари ўйинчиларнинг ўз командаси ғалабаси ва шахсий биринчилик учун олиб борадиган кураши билан характерланади. Улар қоидалари ва техникасининг мураккаблиги, ўйин шартлари ва қоидаларининг барқарорлиги билан ҳаракатли ўйинлардан фарқ қилади.

Ўйинлар айниқса болалар ва ўсмирларни ҳар томонлама жисмоний тарбиялашда муҳим аҳамиятга эга, чунки бу ўйинларга одатда кишининг асосий табиий ҳаракатлар (юриш, югуриш, сакраш, улоқтириш, илиб олиш, қаршилик кўрсатиш ва бошқалар) қилинади. Бундан ташқари, ўйинларда бу ҳаракатлар жуда хилма-хил бирикмалар ҳолида учрайди.

Болалар ва ёшларни жисмоний тарбиялаш жараёнида ўйинларни мунтазам ўтказиб туриш уларда асосий ҳаракат кўникмаларининг шаклланишига, тезкорлик, куч ва чидамлилиқнинг ўсишига ёрдам беради, улар организмнинг фаолиятини яхшилайти, иш қобилиятини кенгайтиради ва соғлиқни мустаҳкамлайди.

Ўйинлар ўзининг серҳаёжонлиги билан ажралиб туради, чунки уларда ҳамisha шахсий сифатлар, ташаббускорликларни намоён этиш учун кенг имкониятлар мавжуд. Ўйинлар завқ бағишлайди, яхши кайфият ҳосил қилади, дўстлик, ўзаро ҳамкорликни мустаҳкамлашга ёрдам беради.

Совет педагогикаси ўйинларга коммунистик тарбиянинг воситаларидан бири сифатида катта аҳамият бермоқда.

Ўйинларда иштирок эта туриб болалар предмет ва табиат ҳақидаги тўғри тушунчаларни ўзлаштирадиган ҳамда табиатшунослик, арифметика ва географияга оид машғулларда олган айрим билимларини амалий жиҳатдан мустаҳкамлайдилар. Болалар ўйнаётиб ўйин қоидаларига виждонан амал қилишнинг аҳамиятини билиб оладилар. Бу фақат айрим ўйинчи учун эмас, балки умуман команда ёки коллектив учун ҳам муҳим аҳамиятга эга. Бу ерда умумий мақсадга эришишда аҳиллик, биргаликда ҳаракат қилишнинг зарурлиги тушуниб етилади. Бу ўз навбатида болаларда коллективизм ва ўртоқлик ҳисларини тарбиялашга ёрдам беради.

Турли хил ўйинларга киритиладиган мураккабликлар, учрайдиган қийинчиликларни енгиш ва шу билан боғлиқ равишда энг оқилона ҳаракат ва приёملарни қўллаш, шунингдек, илгари ўзлаштирилган ҳаракат кўникмаларидан кенг фойдаланиш болаларда матонатни, ботирлик ва қийинчиликларни енга олишни тарбиялайди. Ўйин қоидаларига роия қилиш ва барча зарур ҳаракатларни бажаришга оид талаблар интизомни тарбиялайди.

Н. К. Крупская ўйинларга катта аҳамият берган эди. У «ўйинларда боланинг кучи ўсади, қўли қаттиқлашади, танаси чайирлашади, кўзи аниқ кўрадиган бўлади, фаҳми, топқирлиги, ташаббускорлиги ўсади»¹,— деб ёзган эди. У ўйинларнинг яратувчилик ва тарбияловчи аҳамиятини таъкидлаш мақсадида бундай деган эди: «Биламизки, болалар фақат ўқишдагина ўсиб қолмайдилар, балки ўйин жараёнида ҳам ўрганадилар, уюшишга, ҳаётни англашга ўрганадилар»². Н. К. Крупская ўйинларни шундай ташкил этиш керакки, улар болаларни коммунистик тарбиялашга ёрдамлашсин, деб маслаҳат берган эди.

Н. К. Крупская шундай таълим берган эдики, ўйинлар моҳирона танланганда ва ўтказилгандагина улар биз кутган фойдани келтириши мумкин.

«Багритошлик, қўполлик, миллий нафрат уйғотувчи, нерв системасига ёмон таъсир этувчи, жазава уйғотувчи, шуҳратпарастликка ундовчи ўйинлар мавжуд. Муҳим тарбия аҳамиятига эга бўлган, иродани мустаҳкамловчи, адолатлилик, мушкул аҳволда қолганда ёрдам бериш ҳиссини тарбияловчи ўйинлар ҳам бор»³.

Н. К. Крупскаянинг бу кўрсатмалари ўйинларнинг ғоявий мазмунини, таълим-тарбия бериш, соғломлаштириш аҳамиятини ҳисобга олган ҳолда танқидий танлашга, болаларнинг ёш хусусиятларига кўра топфалашга ўргатади.

Ўйинларга жисмоний тарбия воситаси сифатида А. С. Макаренко ҳам катта эътибор берган эди. У ўйинлар болалар учун зарур ҳамда улар болалар ва ўсмирларни меҳнатга тайёрлашнинг таъсирчан воситаларидан бири, деб ҳисоблаган эди.

«Иш,— деб ёзган эди Макаренко,— кишининг ижтимоий ишлаб чиқаришда ёки унга раҳбарлик қилишда, моддий, маданий, бошқача айтганда, ижтимоий бойликлар яратишда иштирок этишидир. Ўйин ўз олдига бундай мақсадларни қўймайди, унинг ижтимоий мақсадларга бевосита алоқаси йўқ, лекин ўйин ижтимоий мақсадларга бевосита дахлдор: у кишини иш учун зарур бўладиган жисмоний ва психик ҳаракатларга кўниктиради»⁴.

Ўйинлар болалар ва ўсмирларда оигли интизом, бурч ва масъулият ҳиссини, бўлажак ходим ва граждонга хос яхши, илғор фазилатларни тарбиялашнинг муҳим воситаси ҳисобланади, шунинг учун болаларнинг ўйинга бўлган барча интилишларини ҳар томоплама рағбатлантириш керак.

А. С. Макаренко ўйинларни танлашга ва уларни ўтказиш методикасига катта талаблар қўйган эди. Ана шу мажбурий талаб-

¹ Крупская Н. К. Международная детская неделя.— Пед. соч.— М., 1959, т. 5, 94-бет.

² Крупская Н. К. О работе ВЛКСМ среди детей.— Пед. соч. М., 1959, т. 5, 281-бет.

³ Крупская Н. К. Международная детская неделя.— Пед. соч. М., 1959, т. 5, 95-бет.

⁴ Макаренко А. С. Соч. М., 1957, т. 4, 375-бет.

лардан бири ўйинларда болаларнинг ижодий, актив фаолият кўрсатиши ҳисобланади. Агар болалар бундай ўйинларни ўйнашда пассив бўлсалар, қийинчиликларни енга олмайдиган лоқайд кишилар бўлиб етишадилар.

А. С. Макаренко тарбия соҳасидаги катта тажрибага асосланиб, ўзининг ўйинлар классификациясини яратди. У болалар ўйинининг ривожланишида уч босқични фарқлаш керак, деб ҳисоблади. Биринчи босқичдаги ўйинлар 6 ёшгача давом этади. Бу даврда ўйинлар индивидуал характерда бўлади, улар ҳали болаларни ҳаракатда бирлаштирамайди. Бу ўйинлар болаларнинг жисмоний кучи ва ақлий қobiliятини ривожлантиришга қаратилган бўлиши керак.

Иккинчи босқич 11—12 ёшгача давом этиб, кичик мактаб ёшидаги болаларни қамраб олади. Бунда ўйинлар коллектив характер касб эта бошлайди; уларда ҳали ўқувчиларнинг ўзаро муносабати, ўйин қондалари мураккаб эмас, лекин ўйинларда ҳар бир ўқувчи ўйин коллективининг аъзоси ҳисобланади. Иккинчи босқич ўйинларида аста-секин учинчи босқичга ўтиш рўй беради. Бу вақтга келиб болалар фақат ўйинда эмас, балки ўқишда, меҳнатда ҳам коллективга мустаҳкам бирлашадилар. Учинчи босқич ўйинларида қатнашувчилар ўртасидаги муносабатлар мураккаблашади, қондалар аниқлашади, техник кўникмалар ўйинда иштирок этишда зарур бўлиб қолади. Коллектив манфаати асосий, ҳал қилувчи бўлиб қолади, шундай экан бутун коллектив ҳаракати асосий ҳаракатга айланади. Ўйинлар спорт ўйинига хос характер касб этади.

А. С. Макаренко ўйин босқичларини шартли равишда учга бўлиб, болалар ўйини ота-оналар, педагоглар, тарбиячилар томонидан системали кузатилиши, мустаҳкам назорат, раҳбарлик қилиниши кераклиги ҳақида гапирган эди. Биринчи босқичда шунга эришиш керакки, болалар ўз ўйин фаолиятларини охирига етказсинлар, биринчи ўйинда қўйилган вазифани унутиб, ҳал этмасдан бошқа ўйинга ўтиб кетмасинлар. Иккинчи босқичдаги ҳаракатли ўйинларни ўтказишда болалар коллектив ўйинларда иштирок этаётганликларини, уларга ўйиндаги шерикларига, кишиларга тўғри муносабатни сингдиришни, уларга ижтимоий хулқ намунасини беришни ёдда тутиш керак. Раҳбар ўйинда алоҳида болани эмас, балки бутун коллективни назарда тутиши лозим. Учинчи босқичда ҳар бир ўйинчи ва бутун коллективнинг уюшганлиги, интизомлилиги олдинги ўринлардан бирига чиқади.

Ўйинлар шундай йўналиш касб этсинки, натижада бола коллектив манфаатини ўз манфаатларидан устун қўйишга ўргансин, ўйинда ўз ўртоқларини, жумладан, ўз рақиблиларини ҳурмат қилсин. Ўйинлар олдидан мунтазам машғулотлар, тренировкалар ўтказиб турилиши лозим. Чунки бу ўйинчининг ўз кучига ишончини тарбиялайди, ўйин жараёни унга зўр қониқиш беради. Ўйинга тайёргарлик қанчалик системали, рационал бўлса, улар шунчалик қизиқарли бўлади.

Улуғ ёзувчи А. М. Горький ҳам ўйинларнинг яратувчилик аҳамиятини таъкидлаб, уларга юксак баҳо берган эди. «Ўйин,— деган

эди Горький,— болаларнинг ўзлари яшаётган ва ўзлари ўзлаштиришлари керак бўлган дунёни билиш сари йўлдор»¹.

А. М. Горький ўйинларни ўтказиш шароитларига катта аҳамият берган эди. У ўйинлар очиқ ҳавода ўтказилишини кенг ёйиш ҳақида ғамхўрлик қилиш керак, чунки бу болаларнинг жисмоний соғлиғини ривожлантиришга ва мустақкамлашга ёрдам беради, деб ҳисобларди.

Совет жисмоний тарбия системасида ўйинлар муҳим ўрин тутади. Уйинлар болалар боғчаларида, ҳунар-техника билим юр்தларида, олий ўқув юр்தларида, ҳаваскор физкультура коллективларида қўлланилади.

Уйинлар мактабда катта ўрин тутади. Бошланғич мактабдаги ўйинлар болаларни жисмоний тарбиялашнинг асосий воситаларидан бири ҳисобланади. Улар физкультура дарсларида, танаффус пайтларида, шунингдек, группа машғулотларида ва физкультура коллективлари секцияларида ўтказилади. Юқори синф ўқувчилари ўртасида асосан спорт ўйинлари ўтказилади. Бу ўйинлар мактабнинг жисмоний тарбияга оид ўқув программаларига, шунингдек, мактаб физкультура коллективи секцияларининг ўқув-тренировкалар иши планига киради. Ҳар бир мактабда спорт ўйинлари бўйича мусобақалар ўтказилади. Бу ўйинларга алоҳида қизиқарлилик бахш этади ва ўқувчиларнинг спорт ўйинлари техникаси ва тактикасини эгаллашга бўлган интилишини ортттиради. Ниҳоят, ўйинлар юқори синфларда ўқувчиларнинг умумжисмоний ва спорт тайёргарлигининг воситаларидан бири ҳисобланади.

Туризм. Туризм деганда жонажон ўлка, тарихий ва маданий ёдгорликлар, янги қурилишлар ҳамда Ватанимизнинг табиий бойликлари билан танишиш, шунингдек, поход қатнашчиларининг тасаввурини кенгайтириш мақсадида қисқа ёки узоқ муддатга уюштириладиган саёҳатлар тушунилади.

Туристлар саёҳат пайтида жонли табиат ва унинг хилма-хил ҳодисалари билан танишадилар; янги социалистик қурилишларни бориб кўрадилар; саноат ва қишлоқ хўжалигининг илғор кишилари ҳаётни ва турмуши, Совет Иттифоқи Қаҳрамонлари ва Социалистик Меҳнат Қаҳрамонлари, кўпни кўрган шахслар ва тарихий воқеалар гувоҳлари билан танишадилар.

Саёҳатчи ўқувчилар хилма-хил коллекция ва гербарийлар йиғадилар. Бу уларнинг дарсларда олган билимларини мустақкамлашга ёрдам беради, йиғилган материаллар эса мактаб мулки бўлиб қолади ва мактаб кабинетлари ҳамда музейларини бойитади. Кўпинча ёш туристлар группалари ўлкашунослик музейларидан ўлка табиатини, унинг табиий бойликларини, қадимий обидалар ва фольклорни ўрганиш юзасидан топшириқ оладилар. Туризм, шунингдек, организмни ҳар томонлама жисмоний ривожлантириш ва чиниқтириш, чидамликни, поход ҳаётига кўникишни тарбиялаш воситаларидан бири ҳисобланади.

¹ Горький А. М. Собр. соч. М., 1955, т. 30. 321- бет.

Туризм яхши юра олиш, югура олиш ва суза билиш, эшкак эша олиш, тирмашиш, юкни кўчириш, хилма-хил табиий ва сунъий тўсиқларни енгиб ўтиш, қишда эса чанғида юра олиш маҳорати билан боғлиқ. Саёҳатлар туристларда барқарор ҳаракат кўникмаларини ҳосил қилади. Чунки турлича ва тез-тез ўзгариб турадиган шароитда ҳар хил ҳаракат қилишга тўғри келади. Буларнинг ҳаммаси туристларда тезкорлик, куч, чидамлилик, эпчиллик каби сифатларни ривожлантиради.

Бундан ташқари, саёҳатлар очик ҳавода бўлиш ва табиатнинг табиий омилларидан максимал фойдаланиш (сув, ҳаво ва қуёш нури) билан боғлиқ бўлиб, улар туристлар соғлиғини мустаҳкамлайди ва организмни чиниқтиради.

Овқат тайёрлаш, гулхан ёқиш, палаткани ўрнатиш, жойини аниқлаш, карта, компас ва бошқалардан фойдаланишда амалий малака ва кўникмаларни тарбиялаш ҳамда ривожлантиришда саёҳатнинг роли катта.

Туризм юксак ахлоқий ва иродавий сифатларнинг шаклланиши ва ривожланишида, кишиларнинг уюшиши ва интизомли бўлишида катта аҳамиятга эга. Биргаликда қилинган саёҳатлар, поход шароитидаги коллектив ҳаракатлар, қийинчиликларни енгиб ўтиш саёҳатчиларни жипслаштиради, ўзаро ўртоқлик ёрдами ҳиссини ўстиради.

Жисмоний тарбия системасига гимнастика, спорт ва ўйинлар қатори *актив ҳаракатланиш воситалари билан* саёҳатлар: пиёда юриш, чанғида юриш, велосипедда юриш, қайиқда, солда сузишлар ҳам киради.

Урмонда, дарёда сайр қилиш ва бошқалар туризмнинг энг оддий формалари ҳисобланади. Улар катта харажат ва воситаларни, махсус жиҳозлар ва махсус тренировкани талаб қилмайди. Бу сайрлар ташкил этилши жиҳатидан содда ва болалар ҳамда катталарнинг кенг оmmasи учун қулайлиги билан фарқланади.

Олдиндан белгиланган маълум бир мақсад билан табиатга, колхоз, совхозга, асаларичилик хўжалигига, гулзорлар, музейларга қилнадиган сайрлар *экскурсия* деб аталади. Туризмнинг бу тури бутун йил давомида қўлланиши ва турли ёшдаги ўқувчилар ҳамда пионерлар билан ўтказилиши мумкин. Сайр ва экскурсиялар 2 соатдан 8 соатгача давом этади, уларни туризмнинг биринчи босқичи деса ҳам бўлади.

Жонажон йлка бўйлаб қилинадиган туристик походлар туризмнинг мураккаброқ формаси ҳисобланади. Улардан энг оддийси ишдан ва ўқишдан бўш вақтларда қилинадиган, тунаб қолинадиган ёки ўша кунгёқ қайтиладиган дам олиш кунги походларидир.

Кўп кунлик походлар туризмнинг мураккаб формасидир. Кўп кунлик юриш саёҳатчилардан узоқ муддат яхши тайёргарлик кўришини ва зарур жиҳозларга эга бўлишни талаб қилади. Бундай походларга отпуска ва каникул пайтида чиқилади.

Саёҳат (туристик) базалари ва лагерлари СССРда кенг тарқалган. Улар саёҳат қилиб юришда қатнашадиган ўқувчи ёш-

лар ҳамда меҳнаткашларга мўлжалланган соғломлаштириш муассасаларидир. Улар манзаралп жойларда барпо этилади, тўлақонли актив дам олишни саёҳатлар билан қўшнб олиб бориш учун зарур бўлган барча нарсаларга эга.

Саёҳат базалари ва лагерлари йиллик ёки мавсумий (ёзги ёки қишқи) бўлиши мумкин.

СССРда туризм ишига ВЦСПС нинг туризм бўйича Марказий Совети раҳбарлик қилади. У туристик иш олиб борадиган барча жамоат, касаба союз, комсомол ва спорт ташкилотлари ишини мувофиқлаштиради ҳамда йўналтиради.

Мактаб ўқувчилари ва пионерлари ўртасидаги саёҳат ишларининг маркази турист-экскурсия станцияларидир. У туризм бўйича ташкилий тарғибот ва консультация ишини олиб боради.

Ўқувчилар ва пионерлар ўртасидаги туризмга оид амалий ишлар мактабларда, секцияларда ва туристлар клубларида олиб борилади. Пионерлар Уйлари ва Саройлари катта ташкилий ишларни бажаради.

СССРда туризмни оммавий ривожлантиришни рағбатлантириш мақсадида «СССР туристи» значоги таъсис этилган.

Саёҳлик ишида актив бўлган ўқувчилар ва пионерларни рағбатлантириш мақсадида «Ёш турист» значоги таъсис этилган. Бир неча пиёда походларда иштирок этган ва қўйидаги талабларга жавоб бера оладиган V—VII синф пионерлари бу значокни олиш ҳуқуқига эгадирлар:

а) жойни карта ва картасиз, компас билан ва компасиз, қуёшга, соатга ва маҳаллий предметларга қараб аниқлай олиш; ёпиқ, тўсиқли жойлардан ўтиш қондаларини билиш, топографик белгиларни, изларни ўқий олиш;

б) кийина олиш, мавсум шаронитига, унинг муддатига, юриш усулига қараб поход жиҳозларини тайёрлай олиш; табиий тўсиқлардан (шамол, жилға, дарёлар, жарликлар) ўта олиш;

в) дам олиш жойини танлаш ва уни тунаш учун оддий ёпқичлар билан жиҳозлаш, гулхан ёқиш ва овқат тайёрлаш;

г) походада юриш-туриш қондаларини билиш ва биринчи ёрдам кўрсата олиш.

«Ёш турист» значоги пионерларга пионерлар дружинаси совети томонидан берилади.

«Ёш турист» нишони тантанали суратда топширилади (дружина соборида, мактаб кечасида, линейкада).

Табиатнинг табиий омиллари. Жисмоний тарбия воситалари орасида табиатнинг табиий омиллари — қуёш нури, ҳаво ва сув муҳим ўрин эгаллайди. Улардан тўғри фойдаланиш соғлиқни мустаҳкамлайди ва организмни чиниқтиради. Бу воситалардан жисмоний тарбиядаги жисмоний машқлар машғулотларида ёрдамчи восита сифатида фойдаланилади, лекин улар мустақил ҳолда ҳам қўлланилиши мумкин. Улар кўпроқ болалар яслилари ва боғчаларида, мактабларда ва ўқув юртларида, саноат корхоналарида, паркларда, стадион ҳамда сув станцияларида, пионерлар ва туристик лагерларда кенг ва уюшган ҳолда қўлланилади.

Қуёш нури, сув ва ҳаво киши организмга жуда кучли таъсир қилади ва шунинг учун улардан илмий маълумотларга мувофиқ ишлаб чиқилган қатъий қондалар асосида фойдаланилади.

Гигиеник шартлар. Зарур гигиеник шартларга амал қилиш жисмоний тарбияда муҳим роль ўйнайди. Бунга қатъий кундалик режим киряди. Кунлик режим деганда кунлик ҳаётда қаттиқ тартиб ўрнатилиши, меҳнат, дам олиш, уйқу ва овқатланиш вақтининг оқилона тақсимланиши тушунилади. Узоқ вақт давомида кунлик режимга амал қилиш инсон саломатлигини мустаҳкамлашга ёрдамлашади, тетик, ҳаётбахш кайфият яратади, унинг меҳнат қобилиятини оширади.

Кунлик режимга амал қилиниши инсонда интизом, озодалик ва ташкилотчилик каби бебаҳо хислатларни тарбиялайди.

Жисмоний машғулотлар учун бошқа гигиеник шарт-шароитлар ҳам бўлиши керак. Дарслар ёки секция машғулотлари, физкультура чиқишлари ва спорт мусобақалари тоза биноларда ўтказилиши лозим. Бунда керакли температуранинг сақлаш ва тоза ҳаво доим бўлиши назарда тутилади.

Машғулотларда фойдаланиладиган ҳар хил снарядлар, инвентарь ўз размери, вазни ва тузилишига кўра шугулланувчиларнинг ёши ва жинсига мос бўлиши керак.

Жисмоний машғулотлар учун махсус костюм машқларни бажариш шаронтини яхшилайдиган ва машқларнинг шугулланувчи организмга яхши таъсир этишига кўмаклашади.

Физкультурачининг шахсий гигиенаси ҳам гигиеник шартлар сисламасига киряди. Шахсий гигиена -- бу инсон саломатлигини сақлашни таъмин этувчи ҳамма тадбирлар комплексидир.

Шахсий гигиенанинг асосий талаблари қуйидагилардан иборат: тананинг тозаллиги ва унинг парвариши; ички ва устки кийимлар, пойабзал, яшаш ва иш жойининг тозаллиги; иш ва шахсий буюмларнинг ораста сақланиши. Уқувчиларнинг шахсий гигиенасига ўқувчиларнинг китоб, дафтар, шахсий ва мактаб буюмларига эътибор билан қараши, уйда, мактабда, кўчада ва умумий жойлардаги маданий хулқи киряди.

Шундай қилиб, жисмоний тарбия жараёнига бевосита тегишли бўлган гигиеник шартлар (кун режими, машғулотлар учун ажратилган хоналарнинг аҳволи, инвентарь ва жиҳозларнинг сақланиши, шугулланувчиларнинг костюми) ва жисмоний тарбияга ёрдам берадиган шартлар (шахсий гигиена) биргаликда жисмоний машқлар ва табиатнинг омиллари қаторида жисмоний тарбиянинг муҳим воситаларидан бирини ҳисобланади.

БОШЛАНГИЧ МАКТАБ ЎҚУВЧИЛАРИНИНГ ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯСИ

Жисмоний тарбиянинг мақсади ва вазифалари. Ўқувчиларнинг жисмоний тарбияси — совет жисмоний тарбия системасининг асосий звеноларидан бири ҳисобланади, негаки, мактабда мамлакатимиздаги ҳамма болалар таълим оладилар. Жисмоний тарбия мактаб ўқув-тарбия ишининг ажралмас қисми сифатида ўқувчиларни ҳаётга, ижтимоий фойдали меҳнатга тайёрлашда етакчи роль ўйнаши лозим.

Мактабдаги жисмоний тарбияга оид ишлар ўқувчилардан ҳаваскорликни, ташаббускорликни, уюшқоқликни талаб қиладиган жуда хилма-хил формалари билан фарқ қилади. Улар ўқувчиларда ташкилотчилик кўникмалари, активлик, топқирликни тарбиялашга ёрдам беради.

Мактабдаги ўқувчилар жисмоний тарбиясининг асосий вазифалари қуйидагилардан иборат:

1. *Соғлиқни мустаҳкамлаш, ўқувчиларни тўғри жисмоний ривожлантиришга ва чиниқтиришга ёрдам бериш.* Бу вазифа мактабдаги барча физкультура ва спорт пшларининг энг муҳими ҳисобланади. У ҳар бир ўқитувчининг, педагогика коллективининг диққат марказида бўлиши керак.

Ўқувчилк даври болаларнинг тез ўсиш ва жисмоний ривожланиш давридир. Шунинг учун мактаб ўқувчиларининг жисмоний жиҳатдан нормал ривожланиши учун иложи борича кўпроқ куч сарфлаш керак.

М. И. Калинин ўз вақтида худди шу ҳақда гапирган эди.

М. И. Калинин мактаб ўқув предметлари ичида рус тили ва математикани биринчи ўринга қўйиб, ундан сўнг физкультурани муҳим предмет ҳисоблаб, бундай деган эди: «Мен нега физкультурани рус тили ва математика қаторига қўйдим? Мен нега уни таълим ва тарбиянинг асосий предметларидан бири, деб ҳисоблайман?»

Биринчи навбатда шунинг учунки, мен сизларнинг барчангиз соғлом совет граждани бўлишингизни истайман. Агар бизнинг мактабимиз асаби бузуқ ва ошқозони касал, ҳар йили курортларда даволанишга эҳтнёж сезадиган кишиларни етиштирар экан, бу нимага ҳам ярайди ахир? Бундай кишиларнинг ҳаётда ўз бахтини топиши қийин бўлади. Яхши, мустаҳкам соғлиқсиз қанақа бахт бўлиши мумкин? Биз ўзимизга соғлом ўринбосарлар — соғлом эркак ва соғлом хотин-қизларни тайёрлашимиз керак... Бу уч предмет устида шунинг учун тўхталдимки, мен уларни сизларга бошқа пред-

метлар, уларни ўзлаштиришга ёрдам берадиган ва катта ҳаётга қадам қўйишга имкон берадиган замин деб ҳисоблайман»¹.

Ўқувчилар соғлиғини мустаҳкамлаш ва улар организмни чиниқтириш аввало жисмоний машғулотлар жараёнида амалга оширилади. Бунда кўпчилик машғулотлар очиқ ҳавода ўтказилади, машғулотлар усти ёпиқ бинода ўтказилганда эса тегишли гигиеник шароит яратилади.

Ўйинлар, югуриш, сакрашлар, улоқтириш, чанғида сайр қилиш каби машқлар жуда муҳим аҳамиятга эга. Бундай машқлар билан шуғулланишда катта муқкул группалари ривожланади, нафас олиш, юрак-томир ва организмнинг бошқа системалари мустаҳкамланади.

Соғлиқни мустаҳкамлаш ва тўғри, ҳар томонлама ривожлантириш вазифалари мактабда ўтказиладиган бошқача бир қатор хилма-хил тадбирлар орқали, хусусан: дарслардаги физкультура минутлари, танаффусларни уюшқоқлик билан ўтказиш, машғулотгача гимнастика, мактаб биноси тозалиги учун кураш, иссиқ понуштани ташкил этиш, ўқитувчиларнинг ўқувчилар қоматини, юришини доимий назорат қилиб туришлари орқали амалга оширилади.

Мактаб ўқувчиларининг гармоник ривожланишида қомат муайян аҳамиятга эга. Барча ички органларнинг тўғри ҳолати ва нормал ишлаши қомат билан боғлиқдир. Юқорида санаб ўтилган барча тадбирлар, шунингдек, қоматни яхшилашга оид машқлар бу муҳим хусусий вазифанинг бажарилишини таъминлайди.

Соғлиқни мустаҳкамлаш ва организмни чиниқтиришда табиатнинг табиий омилларидан кенг фойдаланилади.

Мактаб ўқувчиларининг саломатлигини яхшилаш вазифаларини бажара бориб, ўқувчиларнинг жисмоний машқлар билан системали ва актив шуғулланишлари ҳақида ғамхўрлик қилади.

2. Ўқувчиларга физкультура ва спортга оид махсус билимлар бериш, уларга гигиеник билим ва кўникмаларни синғдириш.

Бу вазифа ўқувчиларга жисмоний машғулотларнинг фойдаси ҳақидаги, гигиеник қоидаларга, шунингдек, программада кўзда тутилган барча жисмоний машқларни тўғри бажариш қоидаларига риоя қилиш ҳақидаги зарур билимларни беришдан иборат. Буларнинг ҳаммаси болалар соғлиғини мустаҳкамлашга, уларнинг гигиена қоидаларини билишлари ва уларга амал қилишларига бевосита дахлдор бўлиб, бунга мактаб, оила, жамоатчилик ҳамда болаларнинг ўзларининг биргаликдаги ҳаракати билан эришилади.

Бунда мактабнинг бутун ишидаги санитария-гигиена тартиби, шу жумладан, жисмоний тарбия дарсларидаги тартиб, ўқитувчилар ва мактабдаги барча ходимларнинг шахсий намунаси ҳал этувчи роль ўйнайди. Бу вазифани бажаришга тушунарли формадаги қисқа муддатли суҳбатлар ўтказиш йўли билан эришилади. Бундай суҳбатларни физкультура дарсларида, синфдан ташқари тад-

¹ Калинин М. И. Речь на собрании учащихся.— Калинин М. И. О воспитании и обучении. М., 1957. 169—173-бетлар.

бирлар вақтида, бошқа предметларга онд дарсларда ўтказиш мумкин.

Болалар жисмоний машқлар ва уларни бажариш ҳақидаги билимларни физкультура дарсларида ва синфдан ташқари машғулотларда оладилар.

Олинган билимлар болаларнинг машғулотларга яхши, онгли муносабатда бўлишарига ёрдам беради.

3. Ўқувчиларда ҳаракат малакалари ва кўникмаларини шакллантириш ва такомиллаштириш, янги ҳаракат турларига ва ҳаракат фаолиятига ўргатиш.

Мактабнинг физкультура программаси мазмуни шундай тузилганки, ўқувчилар физкультура дарсларида, уйда, физкультура тўғарақларида ва спорт секцияларида мунтазам шуғулланиб, юриш, югуриш, улоқтириш, тирмашиш, мувозанат сақлаш, чанғида юриш каби ҳаётий зарур ҳаракат кўникмаларини системали тарзда эгаллай борадилар.

Бундан ташқари, болаларни бевосита амалий характерга эга бўлмаган турли машқларга ўргатиб бориш зарур. Болаларга ўйин учун кўпроқ имкон бериш керак, чунки ўйинларда ҳаракатларнинг хилма-хил бойлиги очилади.

Санаб ўтилган барча тадбирлар болаларнинг ҳар томонлама жисмоний ривожланишига, уларни меҳнатга тайёрлашга ёрдам беради.

Ўқитувчининг вазифаси ўқувчиларни физкультура машқлари билан системали ва актив шуғуллантиришдан иборатдир.

А. С. Макаренко деган эди: «Агар сизнинг ўғлингиз футбол матчларига қайноқ эҳтирос билан интилса, барча рекордчиларнинг исмини, барча рекордларнинг рақамлардаги ифодасини билса-ю, лекин ўзи бирон-бир физкультура тўғарагида қатнашмаса, конькида учмаса, чанғида югурмаса, волейбол нималигини билмаса — спортга бундай қизиқишдан манфаат кам ва бу кўпроқ зарарга тенг»¹.

4. Ёшга мувофиқ равишда асосий ҳаракат сифатларини (куч, тезкорлик, эңчиллик, чидамлик ва бошқалар) ривожлантириш.

Тезкорлик, куч, эңчиллик ва чидамлик ҳар бир киши учун зарур бўлган сифатлардир. Улар болаларда ҳаракат кўникмаларининг шаклланиши билан узвий боғлиқдир. Жисмоний машқларни қисқа ёки узоқ вақт давомида турли суръатда, турли мураккабликлар билан ўтказиш юқоридаги сифатларнинг ривожланишига ёрдам беради.

5. Ботирлик, қатъийлик, интизомлик, коллективизм, дўстлик ва ўртоқлик ҳиссини, маданий хулқ кўникмаларини, меҳнатга ва ижтимоий мулкка социалистик муносабатни тарбиялаш.

Жисмоний тарбиянинг бутун жараёни бундай қимматли ахлоқий ва продавий сифатларни тарбиялашга ёрдам беради. Кўпчилик жисмоний машқлар (баландликка сакраш ва баландликдан сакраш, тўсиқлар оша сакраш, мувозанат сақлаш, тепаликдан чан-

¹ Макаренко А. С. Воспитание культурных навыков. М., 1957, т. 4, 426-бет.

ғида тушиш), ўйин ҳаракатлари (ўртоғига ёрдам бериш ва уни қутқариш, команда муваффақияти учун шахсий фидойилик кўрсатиш) довураклик ва дўстлик ҳисларини тарбиялашга ёрдам беради. Жисмоний машқларни ўрганиш ва эгаллашда, ўйинда қондаларни бажаришда қийинчиликларни енгиб ўтиш қатъийлик, интизомлиликни тарбиялашга ёрдам беради. Болаларнинг спорт майдончалари қурилиши ва ремонтда, спорт инвентарини ясашда, машғулот жойини саришта қилишда баҳоли қудрат иштирок этишлари меҳнатга, ижтимоий мулкка социалистик муносабатни, коллективизм ҳиссини тарбиялашга ёрдам беради.

6. Турганда ва юрганда қоматни тўғри тутиш кўникмаларини шакллантириш.

Қоматни тўғри шакллантириш мураккаб ва узоқ давом этувчи жараёнدير. Шундай экан, бу соҳада ижобий натижаларга эришиш учун бола ўтирганда, тик турганда, юрганда қоматини тўғри тутиши ҳақида ғамхўрлик қилиш зарур; жисмоний машқларни кенг қўлланади керак; физкультура дарслари мазмунига албатта қоматни яхшилашга оид машқларни, машғулотларгача бўлган гимнастикани, физкультура минутларини, зарядкани киритиш, ўқувчиларга уйга тегишли вазифалар бериш керак.

Бундан ташқари, бошқа барча дарсларда ва синфдан ташқари машғулотларда болалар билан тушунтириш ишларини олиб бориш зарур.

Физкультура программасига қадди-қоматни шакллантиришга оид махсус машқлар киритилган.

7. Ўқувчиларни «Меҳнатга ва СССР мудофаасига тайёр бўл» физкультура комплексига кўзда тутилган машқларни бажаришга аста-секин тайёрлаш.

«Меҳнатга ва СССР мудофаасига тайёр бўл» Бутуниттифоқ физкультура комплексига «Довураклар ва чаққонлар» босқичи мавжуд бўлиб, у 10—13 ёшли ўғил ва қиз болаларга мўлжалланган. Мактабнинг барча бошланғич синфларида болаларни комплекснинг биринчи босқичида кўзда тутилган машқларни бажаришга аста-секин тайёрлаб боришга киришилиши керак.

I—III синфларнинг физкультура программаларига «Довураклар ва чаққонлар» босқичининг кўпчилик машқлари киреди, шундай экан, ўқувчиларни ГТО комплексига машқларни эгаллашга аста-секин тайёрлаб бориш физкультура дарсларидаёқ бошлаб юборилиши, синфдан ташқари ишларда эса у муваффақиятли давом эттирилиши керак. Бу йўналишдаги иш болаларда физкультура машғулотларига онгли муносабатнинг шаклланишига, асосий ҳаракат сифатлари ва ҳаётий зарур малака ҳамда кўникмаларнинг ривожланишига шунингдек, спортга бўлган қизиқишни аниқлашга ёрдам беради.

8. Ўқувчиларда физкультура ва спорт бўйича мунтазам машғулотларга барқарор қизиқиш ва кўникмаларни тарбиялаш.

Мактабнинг вазифаси болаларни фақат мактабдагина эмас, балки уйда ҳам жисмоний машқларни системали равишда бажаришга одатлантириб боришдан иборатки, бу машғулотлар улар-

нинг турмушига мустаҳкам кириб борсин ва бир умр одатига айланиб қолсин. Бу муҳим вазифани амалга ошириш учун болалар билан олиб бориладиган барча машғулотларни жонли, ўрганиладиган материалнинг мазмуни ва формасини қизиқарли, ҳаяжонли қилиш, машғулот раҳбарининг самимий муомаласи остида ўтказиш, шуғулланувчилар ўзаро дўстона ҳамкорлик қилишлари учун шароит яратиш зарур.

9. Ўқувчиларга ташкилотчилик малакаларини сингдириш, жамоатчи физкультура активини тайёрлаш.

Мактабда оммавий жисмоний маданият ва спорт ишларини муваффақиятли олиб бориш, физкультура дарслари ҳамда синфдан ташқари машғулотларни тўлақонли ўтказишда ўқувчилар физкультура активининг ўқитувчига доимий ёрдами зарур. Бу вазифани бажариш учун ўқувчиларга ўз ўртоқлари билан ўйинлар ташкил этиш ва ўтказиш, группавий машғулотлар пайтида машқлар намойиш қилиш ҳамда ўтказиш, ўқитувчига машғулот жойини ҳозирлашга ёрдам бериш, унча катта бўлмаган группани бошқариш, мусобақаларга ҳакамлик қилиш топширилади. Синфларда ўқувчилар орасидан физкультура ташкилотчилари, спорт секцияларида команда капитанлари, группа бошлиқлари (старосталари) сайланади.

Физкультура активини тайёрлашнинг мажбурий шартлари топшириқнинг кучига яраша бўлиши, вазифани аниқ бажариш, ўз ўртоқлари, коллектив олдидаги масъулиятни сезишдир.

Ўқувчилар жисмоний тарбиясининг вазифалари уйғун ҳолда ҳал этилади. Бу вазифалар бутун жисмоний тарбия системасининг болаларга таъсир этишн туфайлигина муваффақиятли бажарилиши мумкин. Бунинг учун мактабнинг бутун педагогика коллективини биргалликда аҳил ҳаракат қилиши, мактабда жисмоний машғулотларни ташкил этишнинг турли форма ва методларидан, барча воситалар комплексидан фойдаланиш талаб этилади.

Мактабдаги жисмоний тарбия воситалари. Жисмоний машқлар, меҳнат, тегишли кун режими ва табиатнинг табиий омилларидан фойдаланиш мактаб ёшидаги болаларни жисмоний тарбиялаш воситалари ҳисобланади.

Мактабда жисмоний тарбиянинг асосий воситаси жисмоний машқлардир.

Жисмоний машқлар ўқувчиларда ҳаракат малакалари ва кўникмаларини шакллантириш билан боғлиқ вазифаларни ҳал этади, ҳаракат аппаратининг ривожланишига ёрдам беради, қон айланиш ва модда алмашишини яхшилайдди, нафас олишга ижобий таъсир этади. Мактабдаги жисмоний тарбияга оид амалий ишларда қўлланиладиган ҳаракатлар тезкорликни, эпчилликни, қайишқоқликни, кучни, чидамликни (ёш хусусиятларига кўра йўл қўйиладиган даражада) ривожлантиради ва кишининг юриш, югуриш, сакраш, мувозанат сақлаш, улоқтириш, тирмашиб чиқиш каби табиий ҳаракатларни тўғри бажариш кўникмаларини мустаҳкамлайди.

Жисмоний машқларни тўғри қўллашда машқларни таплаш ва уларни ўтказиш методикаси катта аҳамиятга эга.

Жисмоний машқларни танлашда кичик мактаб ёшидаги болаларнинг *анатомо-физиологик ва психологик хусусиятлари* албатта ҳисобга олинади.

Болалар организмнинг энг муҳим хусусияти — бўйнинг тез ўсиши ва тананинг ҳамма органларида сифат ўзгаришлари бўлишидир. Айниқса, оёқлар тез ўсади. Бу тана мутаносиблигини ўзгартиради. Тана оғирлиги йилига ўртача икки килограмм кўпаяди.

Суяк бўлиш процесси тез кечади, лекин суяк тўқималари органик моддаларга бой ва минерал тузлар нисбатан кам бўлади, шунга мувофиқ суяклар эгилувчанлиги, эластиклиги билан ажралиб туради, скелетда тоғай тўқималари кўп бўлади. Суяк системасининг ривожланиш хусусиятларига кўра болалик ёшида ҳаддан ташқари жисмоний нагрузка, узоқ муддатли турғун ҳаракатлар қилиш, баланддан ва қаттиқ жойга сакрашлар ман этилади.

Мускуллар ва умуртқа пайчалари болаларда кам ривожланган, умуртқалар орасидаги тоғай қатламлари катталарникига қараганда қалин бўлади. Етти ёшга бориб умуртқанинг ҳамма поғоналари бўлади, лекин улар кейинроқ (14—15 ёшларда) қотади. Умуртқа эгилувчанлиги билан фарқланади, ноқулай шароитда эса унинг шакли ўзгариши хавфи туғилади. Бу ёшда умуртқанинг турли хил нотўғри ўсишлари кузатилади (сколиозлар, лордозлар, кифозлар).

Болаларнинг мускул тўқималари сувга бой, оқсил моддалари эса унда нисбатан кам бўлади. 7—8 ёшда мускул тўқимаси умумий тана оғирлигининг фақат 27% ини ташкил этади, 18 ёшларда эса—40% га етади. Мускуллар, айниқса, елка билан қорин мускуллари заиф ривожланган бўлади. Йирик мускуллар майда мускулларга нисбатан яхши ривожланади. Кичик мактаб ёшидаги болалар учун мускул массасининг ўсиши ва қулай шароитда мускул кучининг ривожланиши характерлидир. Бу даврда болалар мускулининг иш қобилияти паст бўлади.

Мускул системасининг ўзига хос хусусиятидан келиб чиққан ҳолда узоқ муддатли турғун ҳолатларга, бир хил ҳаракатларга, бир томонлама нагрузкаларга йўл қўймаслик зарур. Пропорционал ривожланишни, оғирлик мускул группаларига тўғри тақсимланишини таъминлаш лозим. Кенг кўламдаги машқлар билан бирга кичик мускулларни ривожлантиришга ёрдам берувчи аниқ машқлар ҳам зарур.

Кичик мактаб ёшидаги болаларнинг юраги нисбатан катта, қон ташувчи томирлари катталарникига қараганда кенг, томир деворлари эса эластикроқ бўлади. Пульс тезроқ (минутига 90 мартага яқин уради) бўлади. Юрак мускули заиф ва эластик бўлади. Юрак-томир системасининг ўзига хос хусусиятлари тортилиш, оғирлик кўтариш, қаршиликни енгиш билан боглиқ бўлган машқларни чегаралашни талаб қилади. Болаларга қийин, асаб-мускулни таранг-лаштирувчи, юракни тез урдирувчи машқларни бажартирмаслик керак.

Модда алмашиниши болаларда катталарга қараганда тезроқ кечади.

Болаларнинг кўкрак қафаси донра шаклнда, қовурғалар эса бир оз букик бўлади, бу чуқур нафас олишга қулай шароит яратади. Нафас олиш тез (минутига 22 марта), юзаки бўлади. Нафас йўллари катталарникига қараганда нисбатан қисқароқ. Шуниш учун болаларни чуқур, бир тексда бурун орқали нафас олишга ўргатиш керак. Машқларни бажариш нафас олишга мувофиқ равишда амалга оширилади.

Болаларнинг ёш хусусиятлари организмнинг нормал ҳаёт фаолияти учун жуда муҳим фактор бўлган қоматни тўғри шакллантиришга катта эътибор беришни талаб қилади.

Болалар ҳаракат қилишга жуда катта эҳтиёж сезадилар. Агар ҳаракатлар хилма-хил бўлиб, улар қисқа муддатли дам олиш билан алмаштириб турилса, болалар тез толпқмайди. Ҳаракатлар координацияси, айниқса кичик ёшдаги мактаб ўқувчиларида заиф ривожланган бўлади.

Мактаб таълимига қадар болаларда нутқ ривожланган бўлади. Шундан сўнг конкрет предмет бўйича фикрлашдан аста-секин чалкаш тушунчаларни идрок қилишга ўтилади. Биринчи синф ўқувчилари чидамсиз ва бетоқат, диққати беқарор бўлади. Вақт ўтиши билан ўхшатишга (имитацияга) мойиллик билан бир қаторда фикрлаш, эслаб қолиш қобилияти пайдо бўлади, ихтиёрий диққат ривожланади. Инстинктив ҳаяжонли ҳаракатлар ўз ўрнини аста-секин онгли хатти-ҳаракатга бўшатиб беради.

Кичик мактаб ёшидаги ўғил ва қиз болаларнинг жисмоний ривожланишида баъзи бир фарқлар кузатилади. Ўғил болаларнинг бўйи ва оғирлиги ўртача олганда ортиқроқ, кўкрак қафаси кенгроқ ва ўпканинг фаолият ҳажми каттароқ бўлади. Ўғил болаларда мускул кучи яхшироқ ривожланади. Шунга боғлиқ равишда уларнинг ҳаракат қобилиятлари фарқланади. Ўғил болалар тезроқ югуришади. Узоқроққа ва баландроққа сакрашади. Яхшироқ улоқтиришади, улар кучлироқ ва чидамлироқ бўладилар.

Жисмоний ривожланишнинг қонуний хусусиятлари I ва II синфлардаги ўғил ва қиз болаларни жисмоний тарбиялаш воситаларини танлашда ақс этмайди. III синфдан бошлаб ўғил болаларга қиз болаларга нисбатан кўпроқ машқлар бериш мумкин. Уларга юкни кўтариш ва бир жойдан иккинчи жойга кўчириш, қаршиликни енггиш, узоқроқ муддат югуриш ва чанғида юриш, сакраш баландлигини ошириш, шунингдек, улоқтиришда нишон орасидаги масофани узайтиришдан иборат. Қизларга майнинг, ритмик рақс ҳаракатларини ўғил болаларга қараганда кўпроқ ўргатиш керак. Болалардаги ҳаракатга бўлган табиий эҳтиёж ҳаётини функцияларнинг ўсиши ва ривожланиши учун зарур фактор сифатида қондирилибгина қолмай, балки ундан мактабнинг чинакам соғлом, хушчақчақ, ташаббускор, аҳил коллективини тарбиялашда моҳирона фойдаланиш керак.

Барча ички органларнинг нормал ишлаши ва скелет ҳамда скелет мускулатурасининг ривожланиши учун муҳим аҳамиятга эга бўлган қоматни тўғри шакллантириш устида доимо ишлаш керак.

Қадди-қомат, мускул системаси, нафас олиш ва қон айланиш

органларини эса тутиб, организмга, айрим алоҳида мускул группаларига, умуртқага, оёқ ва қўлга ҳаддан зиёд оғирлик тушишига йўл қўймаслик лозим. Узоқ муддат кечадиган, етарли дам олишсиз бажариладиган жисмоний ҳаракатлар ёмон оқибатларга ва аввало, юрак мускулининг шикастланишига олиб келиши мумкин. Зўриқишни, куч, чидамлик намоён этишни талаб қилувчи машқларни чеклаш зарур. Бундай машқлар бўй ва гавданинг шаклланишига, шунингдек, юрак-томир системасининг шаклланишига салбий таъсир этиши мумкин.

Кичик ёшдаги ўқувчиларнинг юқорида кўрсатилган ёш хусусиятлари ўқитувчини ишлашга жиддий, мақсадга биноан ва системали ишлашга, бола организмнинг тўғри шаклланиши ва ўсишига ёрдам беришга даъват этади.

Ўқувчилар жисмоний тарбиясининг муҳим воситаси жисмоний меҳнат ҳисобланади.

К. Д. Ушинский «...жисмоний меҳнат киши танасида жисмоний куч, саломатлик ва жисмоний қобилиятни ривожлантириш ва сақлаб туриш учун зарур...»¹ деган эди.

Мактаб ўқув планларига киритилган меҳнат дарсларининг илмий ва тарбиявий аҳамияти катта.

Бошланғич синф ўқувчиларига мураккаб ва оддий мускул группалари катта қисмининг иштирокида бажариладиган машқлар берилади. Ўйинчоқ ва ўқув қўлланмаларини, арча безакларини тайёрлаш, лой ва пластилиндан ўйинчоқ ясаш, тугма қадаш, кашта тикиш, халтачалар тикиш, уруғлик экишлар, айниқса майда мускул ишини, аниқ ҳаракатни, эътиборни талаб қилади. Ер ағдариш, ўсимликларни суғориш, экинларни ўтоқ қилиш, ҳосил ўриб олиш, майдонни йиғиштириб ва тозалаб олиш ишлари эса кўп миқдордаги мускул группаларига анчагина зўр беришни тақозо этади.

Қўл меҳнати дарси, жамият учун фойдали меҳнат ва уйда болалар меҳнати зарур гигиеник шароитларга риоя қилган ҳолда олиб борилиши, шу билан бирга меҳнат буюмлари ва инвентарь болалар ёшига мувофиқ бўлиши шарт.

Болаларнинг қурби етадиган жисмоний меҳнатнинг ўзига жалб қиладиган, уларга кўп қувонч бахш этадиган хусусияти натижа-сидир; уларда ўз кучларига ишонч, меҳнат ҳаракатларининг фойдалилигини англаш ҳислари ўсади.

Мактаб ўқувчиларининг нерв системаси ва организмнинг ҳамма фаолиятларига муҳим таъсир кўрсатадиган қатъий кун тартиби болаларнинг жисмоний тарбиясида муҳим аҳамият касб этади. Кун тартибининг йўқлиги эса унинг нерв системасини толиқтириши, иш қобилиятини пасайтириши, организмнинг типиклик кучларини сусайтириши ва бола турли хил касалликларга дучор бўлиши мумкин.

Тўғри ташкил этилган ва оғишмай ўтказиладиган кун тартиби

¹ Ушинский К. Д. Труд в его психическом и воспитательном значении.— Собр. соч. М.,— Л. 1948, т. 2. 340-бет.

организмни мустаҳкамлайди ва чиниқтиради, ривожлантиради, касалликка чидамлилигини оширади, иш қобилиятини янада яхшилайдди, болаларни интизомли қилади ва уюштиради.

РСФСР Маориф министрлиги томонидан мактаб ўқувчиларининг намунали кун тартиби тасдиқланган. Шулардан фойдаланиб ўқитувчи кундалик режимни ота-оналар билан биргаликда ҳар бир мактаб ўқувчисининг уй шароитлари хусусиятларини, уй билан мактаб орасидаги масофани, ота-онасининг ишини, болаларнинг мактабдан ташқари муассасалардаги машғулотларини ҳисобга олган ҳолда тузади.

Мактаб ўқувчисининг кун тартибида қуйидагилар назарда тутилади: уйқу, овқатланиш, мактабда ўқиш, уйда дарс тайёрлаш, тоза ҳавода сайр қилиш, уй иши, яхши кўрган иши билан шуғулланиш, синфдан, мактабдан ташқари ва пионер ишларида қатнашиш, шахсий гигиена қоидаларини бажариш. Режимда зарядка, кўнгил очувчи спорт ўйинлари каби болалар машғулотларининг актив турлари сўзсиз бўлиши шарт.

Болалар ўрнатилган режимга риоя қилишлари учун ўқитувчи ота-оналар ва болалар ўртасида соғлиқни сақлаш ҳамда ўқувчилар ўзлаштиришини оширишда режимга риоя қилишнинг зарурлиги ҳақида тушунтириш ишларини олиб боради.

Режимга риоя қилиш соғлиқни сақлаш ва дарсда муваффақиятга эришишнинг муҳим фактори экани ўқувчиларга маълум бўлиши керак. Болалар ўзларидан нима талаб қилинишини ҳамда кун режими талабларини қандай бажариш кераклигини чуқур англашлари ва билишлари зарур.

Кун режими системали, ҳар кун, бўшаштирилмасдан ва узлуксиз бажарилгандагина болаларга тарбиявий таъсир кўрсатиши мумкин. Кунлик режимнинг у ёки бу талабларига амал қилинмайдиган бўлса, болалар аввал эгаллаган кўникмалар ўз кучини йўқотади.

Ота-оналар ва мактаб болалар хатти-ҳаракатини доим назорат қилиб боргандагина болалар томонидан режимнинг доимий риоя қилинишига эришиш мумкин.

Ўқитувчининг ўзи ўрнатилган мактаб ўқув кун тартибига риоя қилиб ўрнак бўлиши лозим. У дарсни ўз вақтида тамомлаши, қўпғироқдан сўнг болаларни ушлаб турмаслиги, имкони бўлса, ганафусни тоза ҳавода ўтказиши, синф хоналарининг дераза ёки дарчаларини иложи борича узоқ муддатга очиб қўйиши, ҳамма болалар белгиланган муддатда овқатланишига эришиши шарт.

Болаларнинг жисмоний тарбиясида мактаб ходимлари коллективи томонидан кунда ўтказилиб турадиган гигиеник тарбия катта роль ўйнайди. Ўқувчиларни тўғри юриш-туриш, қадди-қоматни тўғри тутиш, стол-стулда, партада тўғри ўтириш малакасига, мактаб, дарсликлар ва ёзув асбобларидан тўғри фойдаланишга, шахсий ва жамоат гигиенасининг қоидаларини онгли равишда бажаришга ўргатиш мактаб ва оиланинг ҳамкорлигида бажарилади.

Ўқувчиларнинг жисмоний тарбиясида т а б и а т н и н г т а б и и й ф а к т о р л а р и д а н ф о й д а л а н и ш бўйича ишлар ўқитувчи-

нинг ота-оналар ва болалар ўртасида тушунтириш ишларини ташкил қилиш қоидаларига мувофиқ амалга оширилади.

Мактаб ўқувчиларини жисмоний тарбиялаш бўйича иш формалари. Мактаб ёшидаги болаларни жисмоний тарбиялашга оид иш формалари:

физкультура дарслари;

ўқув кунини тартибидagi жисмоний тадбирлар: машғулотгача гимнастика, дарсда физкультура дақиқалари, танаффусда ўйин ва машқлар;

физкультура ва спорт бўйича синфдан ва мактабдан ташқари ишлар;

уйда жисмоний машқлар билан шуғулланиш.

Мактаб ёшидаги болаларни жисмоний тарбиялаш ишининг асосий формаси ўқитувчи томонидан давлат программасига биноан, мактаб ўқув плани ва қатъий жадвал бўйича ўтказиладиган жисмоний тарбия дарсларидир. Жисмоний машғулотлар соғлиғи текширилиб рухсат этилган ҳамма ўқувчилар учун мажбурийдир.

Физкультура дарсларидаги ўқув машғулотлари ўқувчиларни зарур билим минимуми ва ҳар томонлама жисмоний тайёргарлик билан таъминлайди ҳамда болаларни жисмоний тарбиялашнинг бошқа ҳамма формаларини уюштириш учун негиз бўлиб хизмат қилади.

Ўқувчиларни жисмоний тарбиялашда мактаб ўқув кунини режимидаги физкультура тадбирлари муҳим роль ўйнайди. Улардан асосийлари қуйидагилардир: дарс олдидан ўтказиладиган ҳар кунги гимнастика, дарс вақтида ўқувчиларни толиқтирдан сақлаш учун ўтказиладиган физкультура дақиқалари ва танаффусларни уюшган ҳолда ўтказиш. Юқоридаги тадбирларнинг барчаси ўқув кунини давомида жисмоний тарбиянинг муайян вазифаларини ҳал этишга, ўқувчиларни ўқув машғулотлари жараёнидаги ақлий фаолиятга тайёрлашга қаратилгандир.

Ўқув вақти давомида ўтказиладиган жисмоний тарбияни ташкил этиш формалари билан бир қаторда, синфдан ва мактабдан ташқари ишлар ҳам муҳим ўрин тутади. Жисмоний тарбияга оид синфдан ташқари ишлар мактаблардаги жисмоний тарбия ўқув ишларини чуқурлаштириш ва кенгайтиришга ёрдам беради. Бу иш группаларда ва физкультура коллективлари секцияларида, пионер звенолари, отрядлари, дружиналарида, экскурсия ва юришлар, ўйинлар, сайрлар шаклида спорт кўнгил очишлари, мусобақалар, физкультура чиқишлари ва байрамларини уюштириш йўли билан ўтказилади.

Синфдан ташқари барча ишлар болалар ҳаваскорлиги ва активлиги асосида ташкил этилади.

Ўқувчиларни жисмоний тарбиялашга оид мактабдан ташқари ишлар халқ маорифи бўлимлари, мактабдан ташқари муассасалар, пионерлар Уйлари ва Саройлари, болалар спорт мактаблари, экскурсия туристик станциялар, пионер лагерлари, жисмоний маданият ташкилотлари, кўнгилли спорт жамиятларини, маданият ва ис-

тироҳат боғлари, стадионлар, яхмак майдонлари, чанги станциялари ва бошқа спорт базалари томонидан амалга оширилади. Мактабдан ташқари ишлар болалар ўртасида олиб бориладиган физкультура ва спорт машғулотларининг турли формаларини кенг ривожлантиришга ёрдам беради, кўпчилик ўқувчиларнинг гимнастика машғулотларига, ўйинларга, спортнинг бошқа турларининг осон формаларига бўлган қизиқишини қондиради, дарсдан бўли вақтларда, қишки, баҳорги ва ёзги каникуллар пайтида ўтказиладиган маданий ҳордиқ чиқаришнинг турли кўринишларида ўқувчиларнинг кенг оммасини қамраб олади.

• Уйда, оилада ўтказиладиган радио орқали гимнастика, очиқ ҳавода ҳаракатли ўйинлар, қишки ва ёзги спорт кўнгили очишлари (чанада, коькида, чангида учиб, чўмилиш ва ҳоказо) каби жисмоний машғулотларнинг турли формалари болаларни жисмоний тарбиялашда катта аҳамиятга эга. Бундай машғулотларга, шунингдек, физкультура дарсларида ўқитувчи томонидан уйга бериладиган вазифаларни бажариш ҳам киради.

Бундай тадбирлар, агар ўқувчиларнинг кўпчилик режимига кирса, мактаб ва мактабдан ташқари машғулотлар билан боғлансагина катта фойда келтириши мумкин. Жисмоний машқларга оид машғулотлар ота-оналар бу машғулотларни ҳар томонлама рағбатлантирганда ва болалар учун муайян шароит яратганда: зарур кийим-бош, спорт инвентари, тегишли адабиётларни олиб берганда, жисмоний машқларни танлашга кўмаклашганда, жойлардаги болалар спорт майдончаларни жиҳозлаш ишида қатнашганда, тўғарақлар, секциялар, командаларни ташкил этганда айниқса муваффақиятли ўтади.

Ўқувчиларни жисмоний тарбиялашда муваффақиятга эришишнинг муҳим шarti директор раҳбарлигидаги бутун мактаб педагогика коллективининг ижодий-тарбиявий ишидир.

Мактабда жисмоний тарбия ишларини ташкил этиш. Мактабдаги ҳамма ходимлар ўқувчиларни жисмоний тарбиялашни ташкил этишнинг мақсади, вазифалари, мазмуни ва формаларини тўғри тушунишлари, практик ишларда ўз кучига яраша қатнашишлари, ўқувчилар ва ота-оналар ўртасида жисмоний маданият ва спортни актив тарғиб қилишлари ҳозир.

Мактабда жисмоний тарбиянинг тўғри йўлга қўйилишини учун жавобгарлик мактаб директори зиммасига юклатилади. У шахсан ўзи ёки илмий бўлим мудири орқали ўқитувчи ва пионервожатийлар томонидан мактабда жисмоний тарбияга оид ўтказиладиган барча ишларни бошқариб ва назорат қилиб боради.

Мактаб директорининг вазифалари:

мактабда физкультура таълими тўғри йўлга қўйилишини таъминлаш, саломатлиги жиҳатидан асосий ва тайёрлов медицина гуруппаларига кирувчи ҳамма ўқувчиларни жисмоний тарбиялаш юзасидан синфдан ва мактабдан ташқари ишларнинг хилма-хил формаларини ташкил этиш;

махсус медицина гуруппаларидаги ўқувчилар билан жисмоний машғулотлар уюштириш;

Ўқувчилар муттасил медицина қаровида бўлишларини, тегишли физкультура билан шуғулланишлари учун уларни медицина группаларига тақсимлашни таъмин этиш;

жисмоний тарбия машғулотларини ўтказиш учун мактабда зарур шароитларни яратиш: спорт майдончаларни қуриш ва жиҳозлаш, жисмоний машғулотлар учун бино ичидан жой ажратиш (агар махсус зал бўлмаса), жисмоний тарбия бўйича ўқув ва синфдан ташқари машғулотлар учун жиҳозлар ва инвентарлар сотиб олиш;

ўқитувчилар томонидан ўтказиладиган жисмоний тарбия ишларининг қандай йўлга қўйилишини системали равишда назорат қилиш (дарсда ёки дарсдан ташқари машғулотларда қатнашиш);

жисмоний тарбия бўйича ўқув ва синфдан ташқари ишлар планини кўриб чиқиш, тасдиқлаш ва бажарилишини текшириб бориш;

ўқитувчиларнинг умумий педагогик ва махсус тайёргарлигини доимий равишда ошириб бориш учун ғамхўрлик қилиш; зеро бу болаларни жисмоний тарбиялаш бўйича тўлақонли иш олиб бориш учун зарурдир;

педагогик советда жисмоний тарбия масалаларини қўйиш ва муҳокама қилиш.

Ўқувчиларни жисмоний тарбиялаш бўйича амалий ишлар мактабнинг бошланғич синф ўқитувчилари томонидан ўтказилади. Тасдиқланган план ва дарс жадвалига мувофиқ ҳолда жисмоний тарбия дарсларини тўғри ташкил этиш ва олиб бориш учун жавобгарлик тўла улар зиммасига юкланади.

Бошланғич синф ўқитувчилари қуйидаги вазифаларни бажаришлари шарт:

дарс юксак даражада ўтишини таъминлаш ва тегишли синф жисмоний тарбия программасини тўлиқ бажариш;

врач билан биргаликда ўқувчиларни медицина текширувидан ўз вақтида ўтказиб бориш ва ўз ишларида медицина текшируви натижаларини ҳисобга олиш;

дарс ўтказиладиган жойларнинг тегишли санитария-гигиена ҳолати сақланиши ҳақида ғамхўрлик қилиш;

болаларнинг ҳаммаси жисмоний машқлар билан қулай костюмларда шуғулланишларига эришиш;

жисмоний тарбия бўйича синфдан ташқари ишларни уюштириш ва ўтказишда иштирок этиш ҳамда унга ўқувчиларни кенг жалб қилиш;

болаларни жисмоний тарбиялашнинг аҳамияти ҳақида ота-оналар ўртасида тушунтириш ишлари олиб бориш;

ўзининг болаларни жисмоний тарбиялаш соҳасидаги билмларини мунтазам ошириб бориш;

ўқувчиларни физкультурага қизиқтириш ва уларда жисмоний машқлар билан мунтазам шуғулланиш одатларини шакллантириш.

Ўқитувчилар ўз малакаларини ошириб бориш учун тажриба алмашадилар, бир-бирларининг дарсларига киришни ташкил эта-

дилар, метод бирлашмаларда махсус докладларни, ўқув ишлари планлари ва методик ишланмаларни тинглайдилар ва муҳокама қиладилар. Юқори синфлар билан ишловчи физкультура ўқитувчиси бошланғич синф ўқитувчиларига яқиндан ёрдам кўрсатади: ўқитувчиларга ўқув ва ўқишдан ташқари ишлар бўйича йўл-йўриқ беради, синфдан ташқари ишларни уюштиришда, оммавий физкультура тадбирларини ўтказишда актив қатнашади. Жисмоний тарбия ишларини олиб боришга қодир бўлмаган (касаллиги, кексалиги ва тайёргарликнинг етишмаслиги туфайли) бошланғич синф ўқитувчилари жисмоний тарбия дарсларини ўтишдан озод қилинади. Уларнинг синфида бу дарсларни бошқа синф ўқитувчилари ёки физкультура ўқитувчиси олиб боради.

Ўқувчиларни жисмоний тарбиялаш бўйича оммавий синфдан ташқари ишларни уюштириш ва ўтказишда мактаб пионервожатиёси катта роль ўйнайди. У звено ва отрядларда ўйин, физкультура чиқишлари, сайр, саёҳат, чанғида пойга, чана ва конькида учиб, спорт мусобақалари ва бошқа шу кабиларни ўтказиб туриш учун пионер активини уюштиради. Ҳамма ишларни у мактаб ўқув-тарбиявий ишларининг тасдиқланган плани асосида муайян синф ўқитувчилари билан бирга мактаб директори раҳбарлигида олиб боради.

Синфдан ташқари ишларни олиб бориш учун мактабда РСФСР Маориф министрлиги тасдиқлаган «Физкультура коллективи ҳақида Низом»га мувофиқ физкультура коллективи (тўғараги) ташкил этилади.

Мактабдаги жисмоний тарбия ишларига оталиқ ташкилотларни, шу жумладан кўнгилли спорт жамиятларини тортиш тавсия этилади. Улар ўз орасидан тажрибали спортчилардан, спорт мастерларидан секция (тўғарак)лар раҳбарларини тайинлайдилар, физкультура машғулотлари учун моддий база яратишда мактабга зарур ёрдам кўрсатадилар.

Жисмоний тарбия устидан медицина назорати. Мактабда жисмоний тарбия тўғри йўлга қўйилиши учун асосий шартлардан бири яхши уюштирилган медицина назоратидир. Мактабда медицина назоратининг вазифалари — болалар соғлигини мустаҳкамлаш учун жисмоний тарбиянинг асосий восита ва методларидан фойдаланиш, улар тўғри қўлланишини назорат қилиш, шунингдек жисмоний тарбия ишлари учун тегишли шароитларни яратишга кўмаклашишдан иборат.

Бу вазифаларни бажариш учун мактабга бириктирилган врач ўқувчиларнинг саломатлиги ва жисмоний ривожланишини аниқлаш мақсадида уларни медицина кўригидан ўтказиш, жисмоний машғулотларни ва машғулот ўтказиладиган жойнинг санитария-гигиена ҳолатини системали назорат қилиб боради, ўқувчилар, ота-оналар ва ўқитувчилар орасида санитария-оқартув ишлари ўтказиб туради, болалар саломатлигини яхшилаш ва травматизмнинг олдини олишга доир тадбирларни ишлаб чиқиш ва ўтказишда иштирок этади.

Мактаб врачлари болаларнинг саломатлиги ва жисмоний тарбияси

масалалари бўйича ўқитувчининг энг яқин маслаҳатчиси, айни пайтда санитария-гигиена талабларининг бажарилишини назорат қилувчи ҳисобланади. Врачнинг болалар саломатлиги ва жисмоний тарбиясига тааллуқли ҳамма кўрсатмалари ўқитувчи учун мажбурийдир.

СССР Соғлиқни сақлаш министри 1969 йил 9 ноябрда тасдиқлаган 826-сон буйруғи — «Физкультура ва спорт юзасидан врач назорати ҳақида вақтинчалик Низом»га биноан барча ўқувчилар мажбурий тарзда ҳар йили медицина кўригидан ўтказилади.

Медицина текшируви натижасига кўра ўқувчилар учта медицина группасига — асосий, тайёрлов ва махсус группаларга ажратилади.

Ўқитувчи ҳамма ўқув-тарбиявий ишларда болаларнинг медицина группалари асосида табақалаштирилган муносабатни амалга оширади.

Врач медицина текшируви натижалари ҳақида мактаб ўқитувчилари кенгашида доклад қилади.

Врач медицина кўригини ўтказишда ҳар бир ўқувчининг саломатлик ҳолати билан батафсил танишиб чиқади: текширилаётган ўқувчининг оиласида ва ўзида қандай касалликлар бўлганлигини аниқлайди; ангина ва грипп касалликларининг частоталарига эътибор беради; тез тарқалувчи юқумли касалликлар билан қизиқади; ташқи қиёфасини кўриқдан ўтказди ва тери, лимфатик безлар, кўкрак қафаси, умуртқа поғонаси кабиларнинг ҳолатини ҳамда оёқ ва товонлар формасини аниқлайди; кези келганда антропометрик (бўй, оғирлик, кўкрак қафаси айланаси ва бошқалар) кўриқ ўтказди; нерв системалари, нафас ва қон айланиш органлари, кўриш, эшитиш, таянч-ҳаракат аппарати ҳолатларини аниқлашга катта эътибор беради. Вақти-вақти билан рентгенография ёки рентгеноскопия, қон, сийдиклар текшируви ва бошқалар лаборатория текширишлари ўтказиб боради.

Кичик ёшдаги ўқувчилар ҳар доим зарур саволларнинг ҳаммасига ҳам жавоб бера олишмайди. Шунинг учун врач ўқитувчи ва ота-оналарга мурожаат этади.

Асосий группага жисмоний ривожланиши ва саломатлиги ҳеч бир камчиликсиз, шунингдек, саломатлигида сезиларсиз даражада нуқсонли бўлиб, етарлича жисмоний тайёрланган ўқувчилар киради.

Тайёрлов группасига жисмоний ривожланишида ва саломатлигида сал оғиш бўлган ҳамда жисмоний жиҳатдан кам тайёрланган ўқувчилар киради.

Соғлиғида доимий ёки вақтинча характердаги жиддий нуқсонли бўлган ўқувчилар махсус группага ажратилади.

Айрим ўқувчилар саломатлиги яхшилангунча вақтинча жисмоний машғулотлардан бутунлай озод қилинади. Зарур ҳолатларда муайян кўрсатмаларга биноан айрим ўқувчиларга даволовчи физкультура машғулоти белгиланиши ҳам мумкин.

Жисмоний машғулотлардан вақтинча озод этилган ўқувчилар жисмоний тарбия дарсларига келишлари шарт. Ўқитувчи машғу-

лотларни тайёрлаш ва ўтказишда уларни ўзини ёрдамга жалб этиши мумкин.

Асосий группага кирган ўқувчиларга қўйидагилар рухсат этилади: а) программа бўйича жисмоний тарбия машғулотларига кенг қўламда қатнашиш; б) физкультура коллективи секциялари машғулотларида қатнашиш; в) мусобақаларда иштирок этиш.

Тайёрлов группасидаги ўқувчиларга жисмоний тарбия умумий программаси бўйича бўладиган машғулотларга қатнашишга рухсат этилади, лекин программа материалларини ўтишда аста-секинлик принципига риоя қилиш лозим.

Врач кўрсатмасига мувофиқ тайёрлов группа ўқувчилари зўриқтирадиган машқлардан, хусусан чопиши ва югуриши чеклаб қўйилади. Медицина тайёрлов группаси қатнашчилари учун мактабда дарсдан ташқари ҳафтада бир ёки икки марта ўтказиб туриладиган 45—60 минутлик қўшимча машғулот уюштирилади. Бундай машғулотларнинг мундарижаси мактаб программаси машқларидан тузилади.

Машғулотлар ўтказиш пайтида асосий эътибор болаларга индивидуал муносабатда бўлиш, машқларнинг изчиллиги, такрорлаш машқларининг сони ва бир дарс ҳамда бир дарсдан иккинчи дарсга ўтиш давомидаги нагруканинг ўсиб боришига қаратилади.

Махсус медицина группасига кирган ўқувчилар билан ҳафтада бир ёки икки марта дарсдан ташқари вақтда машғулотлар ўтказилади. Машғулот махсус программага¹ мувофиқ керакли тайёргарликка эга бўлган медицина ходими ёки ўқитувчи томонидан ўтказилади.

Махсус группага кирувчиларга махсус программа бўйича бўладиган машғулотларда иштирок этишга рухсат этилади.

Медицина текшируви натижалари ва индивидуал қобилиятини ҳисобга олиб планли равишда ўтказиладиган машғулотлар ўқувчилар соғлиги ва жисмоний ривожланиш кўрсаткичининг яхшилланиши учун хизмат қилади. Одатда, бундай машғулотлар натижасига кўра, болалар махсус группадан тайёрлов группасига, тайёрлов группасидан асосий группага ўтказиб борилади. Ўқувчиларни бир группадан иккинчисига ўтказиш врачнинг йиллик ва навбатдаги текширув ўтказиш пайтида ҳамда ота-она ёки ўқитувчи илтимоси билан ўтказилган навбатдан ташқари қўшимча текширувлар пайтида амалга оширилади.

Саломатлик ҳолати бўйича қўшимча кўриклар ўқувчи касалликдан сўнг мактабга яна қатнай бошлаган ҳолларда ўтказилиши керак. Касал бўлгунга қадар асосий группага кирган ўқувчини соғайгандан сўнг тайёрлов группасига, ҳатто махсус группага ҳам қабул қилиш мумкин.

Бир медицина группасидан иккинчисига ҳар қандай ўтказиш синф ўқитувчиси ва физкультура ўқитувчисига маълум бўлиши ке-

¹ Қаранг: Программы средней школы. Физическая культура для учащихся 4—10 классов и школьников, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе. М., 1979.

рак. Чунки улар болалар билан олиб борадиган ўз амалий ишларида болаларга индивидуал ёндашишга алоҳида аҳамият берадилар. Бу биринчи навбатда дарслардаги жисмоний нагрзукаларга тааллуқлидир. Махсус медицина группасига ўтказилган болалар билан машғулот олиб бориш врачнинг машқлар тури ва ҳажмини белгилаб берувчи кўрсатмаларига қатъий риоя қилинган ҳолда амалга оширилади. Тайёрлов группасидан асосий группага, айниқса, махсус группадан тайёрлов группасига ўтказилган ўқувчилар ўқитувчининг доимий ва қаттиқ назорати остида бўлишлари керак. Ўқитувчининг эътибори жисмоний нагрзукаларнинг мўътадил равишда ошиб боришига, шуғулланувчилар организмнинг бу ўсишга мослашишга қаратилади.

ЎҚУВ ПРОГРАММАСИ — МАКТАБДАГИ ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ИШИНING АСОСИЙ ҲУЖЖАТИ

Мактабда жисмоний тарбия бўйича ўқув ишларини олиб боришда ҳар бир синф учун тузилиб, тасдиқланган программага амал қилинади. Программа бажарилиши шарт бўлган давлат ҳужжати-дир. У ўқитувчи ёки мактаб раҳбарлари томонидан ўз-ўзича ўзгартирилиши мумкин эмас.

Мактаб ўқувчилари учун жисмоний тарбияга доир барча ўқув программалари «Меҳнат ва СССР Мудофаасига тайёр» Бутуниттифоқ физкультура комплекси асосида тузилган. Бу шунда ифода-ланадики, комплекс нормативларига кирувчи машқларнинг ҳамма асосий турлари программаларга кирган.

Мактабнинг бошланғич синфлари учун физкультура ўқув программаси мактабгача ёшдаги (мактабгача болалар муассасаларида ва оилада) болалар жисмоний тарбияси программаларининг изчил давом ҳисобланади. Шу билан бирга у болаларни юқори синф машғулотларига тайёрлашда зарур босқич ҳисобланади.

Ўқувчилар бошланғич синфларда ўқиш даврида юқори синфларда бериладиган билим, малака ва кўникмаларга асос бўладиган зарур миқдордаги билим, малака ва кўникмаларни эгаллаши лозим.

Физкультура бўйича программалар ҳозирги замон илмий маълумотлар ва ўқитувчиларнинг амалий тажрибалари асосида ишлаб чиқилиб, мактаб ўқувчиларининг жисмоний тарбиясида назария ва практиканинг бирлигини акс эттиради.

Программа икки қисмдан: тушунтириш хати ва ўқув ишлари материалдан иборат бўлади. Тушунтириш хатида мактабда жисмоний тарбиянинг асосий вазифалари баён қилинади, программанинг тузилиши ва мазмуни қисқача очиқ берилади, физкультура ўтиш, ўзлаштиришни ҳисобга олиш ва ўқувчилар устидан медицина контроли ҳақида асосий методик кўрсатмалар берилади.

Программанинг ўқув материали болаларнинг ёш хусусиятларига мос бўлиб, осондан қийинга аста-секин бориш принципи бўйича тузилади.

Мактаб ўқув планида бошланғич синфларда физкультура дарси учун бир ҳафтада 2 соат, ўқув йили учун эса 70 соат кўзда тутилади. Программа кўрсатилган ўқиш муддатига мувофиқ тузилади ва у дарсларнинг тўғри ва системали ўтиши асосида муваффақиятли бажарилади.

Программа мазмуни жисмоний тарбиянинг соғломлаштирувчи, тарбиявий ва илмий масалаларини ҳал этадиган турли хил жисмо-

ний машқ турларининг бирлигидан иборат. Соғломлаштириш ва тарбиявий масалалар ҳар қандай дарс ва машғулотлар учун умумий ҳисобланади.

Илмий масалалар ҳар доим конкрет ҳал қилинади. Жисмоний тарбия программаси қайси синфни нимага ўргатиш лозимлигини назарда тутди. Аммо у бутун конкрет бир машқлар ҳажмини ўз ичига олмайди. Программага машқлар ичидан танлаб олинган асосий машқлар киритилади.

Программа бўлимларининг энг аҳамиятли қисмлари концентрик тарзда тақсим қилинади, яъни ўқув материални доимий мураккаб-лаштириб борган ҳолда йилдан-йилга қайтарилаверади. Бу ўрганилган материалнинг яхши ўзлашиши, машқ бажариш техникаси деталларини эгаллаш, шунингдек, машқ бажариш процессида ҳосил қилинган малака ва кўникмаларни қўллашга ёрдам беради. Бошланғич синф программа ўқув материали болалар ва қизлар учун бир хил.

Бутун материал синфлар бўйича, ҳар бир синф доирасида эса бўлимлар бўйича тақсимланади.

Соатлар сеткаси

Синфлар	Назарий маълумотлар	Гимнастика	Ҳаракатли ўйинлар	Чанғи тайёргарлиги	Енгил атлетика	Ҳаммаси
I	2	34	22	12	—	70
II	3	35	20	12	—	70
III	3	27	16	12	12	70

Назарий маълумотлар бўлимига ўқувчиларни ҳаракат режими, гигиеник қоидалар, жисмоний машғулотлар вақтида қоматни тўғри тутиш ва тўғри нафас олиш билан таништириш киради. Шунингдек, бу бўлим чиниқиш, дарсдан ташқари вақтларда актив дам олиш, мактабда ва уйда физкультура билан шуғулланиш қоидаларини ҳам ўз ичига олади.

Ўқувчилар гимнастика бўлимида қуйидаги машқ турларини ўзлаштиришлари зарур: қўл, оёқ, тана, бошнинг асосий ҳолати ва ҳаракати; катта ва кичик тўплар билан ҳамда таёқлар билан машқлар; қоматни шакллантириш учун машқлар; акробатик ва рақс машқлари; тирмашиб чиқиш ва ошиб ўтиш, тортишмачоқ, эмаклаш; омихта ва оддий осилиш; юриш ва югуриш; сакраш; улоқтириш.

Ҳаракатли ўйинлар бўлимида умуман ривожлантирувчи машқлар, югуриш, жойида ва жойидан туриб, баланддан, баландликка, югуриб келиб узунликка сакрашлар, узоққа ва мўлжалга улоқтириш назарда тутилади.

Чанғи тайёргарлигига чанғида юриш машғулотлари учун устбош, оёқ кийими ҳақидаги ва шунингдек, чанғини сақлаш; чанғида сафланиш, машғулотдан қайтиш, юриш, баландга қўтарилиш ва тушиш ҳақидаги маълумотлар киради.

Енгил атлетика бўлимига юриш, югуриш, жойидан туриб ва югуриб келиб узунликка сакраш, югуриб келиб баландликка сакраш, узоққа ва мўлжалга улоқтириш киради.

Ҳар хил иқлимий шароитлар туфайли мактаблардаги ўқув ишларини олиб бориш шароити ҳам бир хил эмас, шунинг учун бир ўқув материални бошқаси билан алмаштиришга йўл қўйилади. Шундай экан, қаерда сузишга имконият бўлса, ўша жойда программанинг айрим бўлимларини қисқартириш ҳисобидан сузиш дарслари 16 соатгача етказилади. Қор кам бўладиган районларда чанғи тайёргарлигига оид дарслар гимнастика, ўйинлар, III синфда эса, бундан ташқари яна енгил атлетика билан алмаштирилади. Қиш узоқ давом этадиган ва қор кўп бўладиган районларда чанғи тайёргарлиги дарсларининг сони оширилиши мумкин.

Программада жисмоний машқларнинг кўплаб турлари мавжудлиги уни жуда мазмунли қилади. Ҳар бир турдаги машғулот организмга, ҳаракат кўникмаларининг шаклланишига, ҳаракат сифатларини, аввало тезкорлик ва чаққонликни тарбиялашда ўзига хос таъсир кўрсатади, маънавий ва иродавий хислатларни тарбиялашда ёрдам беради.

Барча жисмоний машқлардан педагогик жиҳатдан чуқур тушуниб фойдаланиш ўқувчиларни жисмоний тарбиялаш вазифаларининг бажарилишини таъминлайди. Бунда мактабнинг моддий базаси: майдонча, гимнастика зали, жиҳозлар ва инвентарь муҳим роль ўйнайди. Дарсларни ва ўқувчиларнинг жисмоний тарбиясига оид бошқа ҳамма иш формаларини инвентарлар билан яхши таъминлаш — мактаб ходимларининг доимий вазифаси.

Физкультурага оид ўқув программаси мактабдаги барча жисмоний тарбия ишларининг негизи ҳисобланади. Шунинг учун ҳам ўқув ишлари синфдан ташқари ишлар билан чамбарчас боғланиши лозим.

Дарсда ўқитувчи ўқувчилар эътиборини синфдан ташқари ва мактабдан ташқари ишларнинг конкрет формаларини муваффақиятли ўтказиш учун зарур бўладиган ҳаракат малака ва кўникмаларини эгаллашга қаратади.

ЎҚУВ ИШИ УЧУН МАТЕРИАЛЛАР ВА УНИ ЎТҚАЗИШГА ДОИР МЕТОДИК КЎРСАТМАЛАР

НАЗАРИЙ МАЪЛУМОТЛАР

Мактабларнинг барча синфлари программаларида назарий маълумотлар бўлими мавжуд. Вазифа шундан иборатки, ўқувчилар мактабдаги бутун ўқиш давомида физкультура ва спорт соҳасида зарур билимларни олсинлар, жисмоний машқлар аҳамиятини тушусинлар, гигиеник қондаларни билсинлар ва уларни қўллай олсинлар. Бу физкультура дарсларига, синфдан ташқари машғулотларга онгли муносабатда бўлишга, физкультура ва спорт воситаларидан турмушда фойдаланишга ёрдамлашади.

Мактабнинг бошланғич синфларида болалар энг элементар назарий маълумот оладилар, ўрта ва юқори синфларда бу маълумотлар кенгайиб, чуқурлашиб боради. Саккизинчи синфда жисмоний машқларнинг организмнинг ўсиши ва ривожланишига, жисмоний хислатларнинг ёш, жинс, саломатлик ҳолати билан боғлиқ ҳолда ривожланишига таъсири масалалари ўрганилади. Учинчи синфда ўқувчилар умумий ва махсус жисмоний тайёргарлик ҳақида, спорт тренировкаларининг асосий материаллари ҳақида, жисмоний машқлар билан мустақил шуғулланишни ташкил этиш ва ўтказиш методикаси ҳақида маълумот оладилар. Назарий маълумотлар юзасидан махсус дарслар ўтказилмайди. Зарур материал физкультура дарсларида қисқа (10—15 мин.) суҳбат тарзида баён этилади. Суҳбатлар кўпроқ дарснинг бошида синфда ўтказилади. Машғуллот ўтиш вақтида кўргазма материаллар (жадваллар, плакатлар, картичалар, шахсий фойдаланишдаги спорт инвентари)дан фойдаланиш мақсадга мувофиқ.

Ўқитувчи шунга ҳаракат қилиши керакки, ўқувчилар ҳар бир суҳбатдан назарий маълумотлар билан бир қаторда практик тавсиялар ҳам олсинлар. Масалан, физкультура дарслари ҳақидаги биринчи суҳбатни ўтказиш туриб, ўқитувчи ўқувчиларга машғуллотлар учун зарур бўлган уст-бош ва оёқ кийимларни намойиш қилади (яхшиси бола ва қизга кийдириб). Ўқитувчининг ҳар бир чорак охирида ўтказадиган суҳбатидан ўқувчилар каникул вақтидан қандай қилиб яхшироқ ва самаралироқ фойдаланишни билиб олишлари зарур. Чанғи дарсларига тайёргарлик машғуллотларида чанғилар, чанғи таёқлари намойиш қилиниши, чанғидаги мустақамлағичлардан қандай қилиб тўғри фойдаланиш, чанғиларни мактабга қандай қилиб олиб келиш, чанғи тайёргарлиги дарслари учун қандай уст-бош ва оёқ кийими мақсадга мувофиқлиги тушунтирилади. Физкультура назарий маълумотларини болаларнинг ўқиш ва табиатшунослик дарсларида, айниқса, «Инсон саломатлигини сақлаш», «Шамоллаш касалликларининг олдини олиш», «Ўқувчининг кун режими» сингари темалардан олган билимлари билан боғлаб бериш зарур. Табиатшуносликдан ёзги машғуллотлар физкультура тавсиялари билан қўшиб олиб борилади.

Суҳбатлар давомида ўқитувчи болалар учун тушунарли бўлган формада мамлакатимизнинг физкультура ва спорт соҳасидаги муваффақиятларини, совет спортчилари ютуқларини кўрсатиб ўтиши лозим.

Болалар физкультура дарсларида оладиган барча назарий маълумотлардан ота-оналар ҳам яхшигина хабардор бўлиши мақсадга мувофиқ. Бунинг учун ўқитувчи, мактаб врачлари ота-оналар учун лекция ва суҳбатлар ўтказишади. Бу вақт давомида болалар физкультура машғуллотларида эгаллайдиган барча амалий тавсиялар илмий асосда ёритиб берилади. Мактаб ва оиланинг биргаликда, аҳил тарзда олиб борадиган ишлари ўқувчилар жисмоний тарбиясида доимо сезиларли натижалар беради.

В. А. Сухомлинский «Болаларга қалбимни бераман» китобида бундай деб ёзган эди: «Мен соғлиқ ҳақида ғамхўрлик қилиш тар-

бияшнинг энг муҳим иши деб қайта-қайта такрорлашдан сира чўчимайман. Болаларнинг маънавий ҳаёти, дунёқараши, ақлий камолоти, билимларининг мустаҳкамлиги, ўз кучига ишончи уларнинг қувноқлиги, тетиклигига боғлиқ. Агар менинг дастлабки тўрт йил ичида болаларга қилган ғамхўрлигим ва улар учун чеккан барча ташвишларимни ўлчайдиган бўлсак — уларнинг тенг ярми саломатлик ҳақидадир.

Соғлиқ ҳақида ғамхўрлик қилишни оила билан доимий алоқасиз тасаввур этиб бўлмайди. Айниқса болаларнинг мактабдаги дастлабки икки йил ўқиши мобайнида ота-оналар билан ўтказиладиган суҳбатларнинг катта қисми кичкинтойларнинг саломатлиги ҳақида бўлиши керак»¹.

Мактаб ўқувчиларининг ҳаракат режими ҳақида. Болаларнинг соғлиғини сақлаш ва мустаҳкамлашда, ҳар томонлама жисмоний ривожланишида актив ҳаракат режими асосий омиллардан бири ҳисобланади. Ҳаракат, аввало, жисмоний машқлар организмнинг барча системалари: нерв, юрак-томир, нафас, скелет-мускул системаларининг ривожланиши учун жуда зарур. Жисмоний машқлардан оқилона фойдаланиш таъсирида инсон мускуллари кучли, чаққон, аниқ ҳаракатли бўлади, бутун организм эса ташқи муҳитнинг ҳар хил таъсирига яхши мослашади. Улуғ рус физиолог олим И. М. Сеченов «Бош мия рефлекслари» китобида ёзади: «Мия фаолиятининг барча ранг-баранг ташқи ҳодисалари охир-оқибатда фақат бир ҳодисадан — мускул ҳаракатидан иборатдир».

Болаларни тарбиялашда ҳаракат жуда зарур. Болалар ҳаракат орқали ҳаётни, атроф-муҳитни англайдилар, меҳнат малака ва кўникмаларига эга бўладилар. Бу ҳаракатлар нормал ўсиш ва ривожланиш учун етарли бўлиши, нагрузка бола организми имкониятларидан ортиқча бўлмаслиги керак. Боланинг ёшига хос табиий ҳаракат эҳтиёжини, катта ҳаракат активлигини рағбатлантириш ва тўғри йўлга солиш, ҳ а р а к а т р е ж и м и н и я р а т и ш и л о з и м.

Мактаб ўқувчисининг ҳаракат режими умумий кун тартибининг муҳим таркибий қисми саналади. Мактабнинг бошланғич синф ўқувчилари учун қуйидаги ўқув кун тартибини тавсия этиш мумкин: соат 7—уйқудан уйғониш; соат 7.00—7.30—тўшақларни йиғиштириш, эрталабки гигиеник гимнастика (зарядка), сув процедураси; соат 7.30—7.50—эрталабки ноиушта; соат 7.50—8.15—мактабга бориш (сайр); соат 8.15—8.30—дарсга тайёргарлик, шу жумладан дарсгача гимнастика; соат 8.30—12.30—мактабда ўқув машғулотлари. Дарсларда ўқув машғулотлари давомида физкультура дақиқалари ўтказилади, ҳар бир танаффусда ўқувчилар синфдан ташқарига чиқишлари керак, танаффуслардан бирида коллектив ўйин уюштирилади ва ўтказилади. Соат 12.30—13.00—мактабдан уйга қайтиш (сайр); соат 13.00—13.30—тушлик; соат 13.30—16.00—кундузги дам—сайр, очиқ ҳавода ўйинлар, уй-рўзғор ишларида ота-оналар топшириғини бажариш; (биринчи синфлар

¹ Сухомлинский В. А. Сердце отдаю детям. Киев. 1974, 102-бет.

учун—соат 13.30 дан 14.30 гача уйқу); соат 16.00—17.30 (биринчи синф—16.00—17.00)—дарсларга тайёргарлик. Дарсларга тайёргарлик вақтида ҳар 30 минутда қисқа танаффус (5—10 минутга) қилиб туриш лозим, бу вақтда столдан туриб, хона бўйлаб юриш, бир нечта гимнастик машқлар бажариш талаб этилади:

Соат 17.30—19.00—сайр, ўйинлар, жисмоний машқлар; соат 19.00—20.00—кечки овқат, бўш вақтлар, секин бажариладиган машғулотлар; соат 20.00—20.30—уйқуга тайёргарлик; соат 20.30—7.00—уйқу. Эрталабки гигиеник гимнастика комплекси ва дарсларга тайёрланиш пайтидаги физкультура паузалари учун машқлар ўқитувчи томонидан тавсия этилиши керак, махсус медицина гуруҳлари ўқувчиларига эса ўқитувчи врач билан келишган ҳолда тавсия этади. Ўқувчилар, физкультура тўғаракларида, спорт секцияларида, болалар спорт мактабларида, спорт синфларида, шуғулланувчилар учун, предметлар бўйича ва техник тўғараклар қатнашчилари учун, бадий ҳаваскорликда иштирок этувчилар, музика, расм чизиш билан индивидуал шуғулланувчилар учун кун тартиби ва ҳаракат режими конкрет шароитлар билан боғлаб олинганлар томонидан тўғарак ва гуруҳ раҳбарлари билан, аммо биринчи навбатда синф ўқитувчиси билан биргаликда ишлаб чиқилади. Бунда ҳар бир ўқувчилар гуруҳи учун кун тартиби ва ҳаракат режимига юқорида келтирилган тартиб асос қилиб олинади. Бу тартиб ўқувчилар соғлигини сақлаш ва мустаҳкамлаш талабларига тўлиқ жавоб беради.

Жисмоний машғулотларнинг гигиеник қондаси. Ҳар қандай жисмоний машғулот санитария-гигиена талабларига риоя қилинган ҳолда ўтказилиши керак. Бу талаблар қуйидагилар: машғулотлар жойининг гигиеник жиҳатдан мос бўлиши, тегишли жиҳозлар, инвентарь, махсус уст-бош ва оёқ кийимининг мавжудлиги.

Жисмоний машғулотлар ҳаво ҳароратига қараб очиқ ҳавода—стадионда, мактаб спорт майдончасида, ЖЭҚ майдончасида, қишлоқ жойларда, ўрмон-паркда ўтказилади. Ифлос, чанг майдончаларда ва ахлатхоналарга яқин жойларда машғулот ўтказиш мумкин эмас.

Шунингдек, жисмоний машғулотлар олиб бориладиган биноларда ҳам ушбу талаблар қўйилади: тозалик, тоза ҳаво, нормал температура. Ўқувчиларнинг спорт формаларини кийиб олишлари учун алоҳида хоналар ажратилади ва у ерда ўқитувчи ёки машғулот раҳбари муайян тартиб ўрнатади.

Гигиеник талаблар жиҳозлар ва инвентарларга ҳам тааллуқли. Улар биринчи навбатда шуғулланувчиларнинг ёшига ҳажми ва вази жиҳатдан мос тушиши керак (чангилар, чанги таёқчалари, тўлдирма тўплар, гимнастика таёқчалари, арғамчилар ва бошқалар).

Ҳар бир ўқувчининг жисмоний машғулотлар учун махсус уст-бош ва оёқ кийимига эга бўлиши ҳам гигиеник талаб ҳисобланади. Бу кийимлардан фақат машғулотларда фойдаланилади. Жисмоний машғулотлардан кейинги сув процедураси саломатлик учун катта аҳамиятга эга. Буларни уй шароитида тўла бажариш мумкин ва

мактабда ҳам уюштирилган жисмоний машқ машғулотларидан сўнг амалга оширса бўлади.

Қоматни тўғри тутиш ҳақида. Қоматни тўғри тутиш деганда гавданинг одатдаги ҳолати тушунилади. Қоматни тўғри тутиш қуйидагилар билан характерланади: гавда ва бошнинг тўғри туриши; кўкрак қафасининг керилган бўлиши; баравар турган елкаларнинг орқага ташланганлиги; умуртқанинг нормал, табиий эгилганлиги; оёқларнинг тос-сон ва тизза бўғимларида тўла ростланиши; бир хил баландликда турган куракларнинг кўкракка яқинлашиб келиши.

Қоматнинг бузилишига ҳар хил касалликлар, айниқса, узоқ давом этувчи, беморни тўшакка танғиб қўядиган касалликлар сабаб бўлади. Аммо бошқа сабаблар ҳам кишининг қоматини бузиши мумкин: гавдани нотўғри тутиш одати, ноқулай иш шароити (паст ёки баланд парта, стол, паст ёки баланд ўриндиқ, хира ёритилганлик), мактаб сумкаларини ёки портфелини бир қўлда олиб юриш (буни елгага осиладиган сумка билан тузатиш мумкин).

Қоматнинг бузилиши кўпинча толиқиш ва болдир ҳамда товои мускулларининг кучсизланиши натижасида рўй берувчи ясси товоиллик билан боғлиқ. Ясси товоиллик тос ва умуртқанинг ҳолатига салбий таъсир кўрсатади ва бу қоматнинг бузилишига олиб боради, умумий жисмоний ривожланишни тўхтатиб қўяди.

Қоматнинг қуйидаги бузилиш ҳолатлари кузатилади: орқанинг нотўғри шакли, умуртқанинг қийшайиши; кўкрак қафаси ва қориннинг нотўғри шакли; қанотсимон бел; ҳар хил баландликдаги беллар; осилиб қолган ва сурилган елка.

Қоматнинг барча бузилишлари нафақат гавданинг ташқи формасини бузади, балки организмнинг тўғри ишлашига ҳам ҳалатит беради.

Қоматнинг сал бузилишлари физкультура билан мунтазам шуғулланиш орқали бартараф қилинади. Қомат анча бузилганда узоқ вақт давомида тузатувчи машқлар билан шуғулланиш зарур. Қоматнинг шакли жиддий ўзгарганда гавда тузилиши махсус тадқиқ қилинади ва кўпинча даволаниш учун махсус касалхоналарга юборилади.

Бу муҳим ишда ўқитувчига врач ёрдам беради. У медицина текшируви ўтказиш пайтида болалар қадди-қоматининг ҳолатини аниқлайди, керакли ҳолатларда профилактик ва тузатувчи машқлар тавсия этади. Ўқитувчи врач тавсиясига биноан бундай ўқувчига алоҳида муносабатда бўлади: меъёрни камайтиради ёки кўпайтиради, машқ формаларини ўзгартириб, қўшимча вазифалар беради.

Ўқувчиларни қоматни тутишга ўргатиш лозим, улар унинг аҳамиятини тушунишлари ва ўқитувчиларга бу ишда актив ёрдамлашмоқлари керак. Ўқувчининг активлиги ўзинга эътибор беришида, мактабда ва кўчада ўртоқларини кузатиб боришида ифодаланади. Ота-оналар уйда зарур шароитларни яратиб ва болаларни орасида тарбиявий ишлар олиб бориб, катта ёрдам кўрсатишлари мумкин.

Қоматип тўғри шакллантириш мактабнинг I—III синфларидаги жисмоний тарбияда конкрет вазифалардан бири ҳисобланади, шунинг учун физкультура программасига қоматни шакллантиришга доир махсус машқлар киритилади. Улар эрталабки гигиеник гимнастика комплексига, дарсларгача бўлган гимнастикага, физкультура минутларига, дарс тайёрлаш пайтидаги физкультура паузаларига, шунингдек, физкультура дарсларига киритилади.

Тўғри нафас олиш ҳақида. Кишининг тўғри, чуқур нафас олиши — бу бурун орқали нафас олишидир. Бунда совуқ ҳаво исийди, чанглардан тозаланади, бундан ташқари, қуруқ ҳаво бурунда намланади, буруннинг шиллиқ пардасидан ажраладиган суюқлик ҳавода мавжуд микробларни ўлдиради. Шундай қилиб, ҳаво чуқур нафас олиш йўлига чанг ва микроблардан тоза, исingan ва нам ҳолда киради. Совуқ ҳавода, чанги тайёргарлиги пайтида оғиз орқали нафас олиш туфайли нафас йўллари совиши ва бу ангина, юқори нафас йўлининг катарни каби касалликларни юзага келтириши мумкин.

Бундан ташқари, оғиз орқали нафас олиш жуда юзаки бўлиб, организм кислородин кам олади.

Соғлиқни сақлаш ва мустаҳкамлаш учун тўғри нафас олишга — бурун орқали чуқур, бир текис, ритмик нафас олишга сабот билан одатлантириш зарур. Тўғри нафас олишга қуйидаги махсус нафас олиш машқлари ўргатади:

Ўтирган ёки турган ҳолда тўлиқ чуқур нафас олиш ва нафас чиқариш;

— қўл панжалари энсага қўйилган, тирсаклар олдинга йўналтирилган — ана шундай ҳолатда секин ва чуқур нафас олиш (бурун орқали, албатта); айни пайтда тирсакларни ёнга суриб секин чуқур нафас чиқариш (бурун орқали); тирсаклар дастлабки ҳолатга келтирилади;

— ўтирган ёки турган ҳолатда елкаларни секин кўтариш — нафас олиш, елкаларни тушириш — нафас чиқариш;

— санаб юриш: икки қадам санаб — нафас олиш, икки қадам ташлаб — нафас чиқариш, икки қадам ташлаб — нафас олиш, уч қадам ташлаб — нафас олиш, уч қадам ташлаб — нафас чиқариш; уч қадам ташлаб — нафас олиш, тўрт қадам ташлаб — нафас чиқариш.

Нафас олиш машқлари эрталабки гигиеник гимнастика, физкультура дақиқалари, физкультура паузалари комплексига мажбурий равишда киритилади, физкультура дарсларидаги машқлар комплексига махсус жорий этилади.

Одатдаги шароитда ҳам тўғри нафас олишни унутмаслик керак. Қоматнинг нафас олишга бевосита таъсирини ҳеч қачон унутмаслик керак. Ўтирган пайтда, турган ёки юганда қоматни тўғри тутиш тўғри нафас олишга ёрдам беради. Тўғри нафас олишни ўрганиш учун сайр пайтида, уйдан мактабга ва мактабдан уйга боришда бир неча нафас олиш машқларини бажариш жуда фойдали.

Тўғри чуқур нафас олиш қон айланишини яхшилайти, юрак ва марказий нерв системасининг ишига ижобий таъсир этади.

Чиниқиш ҳақида. Чиниқиш деганда организмнинг ташқаридан бўладиган турли зарарли таъсирларга, аввало совуққа, иссиққа, қуёшнинг кучли радиациясига қаршилигининг аста-секин оша бориши тушунилади. Организмнинг чиниқиши шамоллаш ва юқумли касалликлар, хусусан грипп инфекциясини бартараф этишга ёрдам беради.

Табнатнинг табиий кучлари — ҳаво, сув ва қуёш чиниқишнинг асосий воситалари ҳисобланади. Чиниқишнинг асосий шарти ҳаво, қуёш ваннаси, сув процедуралари каби тадбирларнинг организмга изчил, узоқ вақт давомида таъсир қилишидир. Турмушда ҳар кунги чиниқиш катта аҳамиятга эга. Очиқ ҳавода жисмоний машқлар билан шуғулланиш, хонада мос ҳароратни сақлаш, ёш-ликдан бошлаб тоза ҳавода ва совуқ сувга кўникариш, жуда иссиқ кийинмаслик, шахсий гигиенага оғишмай амал қилиш — буларнинг ҳаммаси соғлиқни мустаҳкамлаш ва организмнинг ташқи муҳитнинг ноқулай таъсирига умумий барқарорлигини оширишга ёрдам беради.

Қуёш ваннасини қабул қилишнинг асосий қоидалари. Қуёш ваннасини бошни бекитган ҳолда ётиб қабул қилган маъқул. Қуёш ваннаси қабул қилинадиган жойга ҳаво бемалол кириб, иссиқлик танадан чиқишини осонлаштириши керак.

Қуёш ваннасини куннинг биринчи ярмидан (соат 8 дан 11 гача — бу пайтда ҳаво унча қизмаган ва тоза бўлади) овқатланишга бир ярим соат қолгунча ёки ундан 1,5—2 соат кейин қабул қилган маъқул.

Қуёш нури остида бўлиш дастлаб 8—10 минут билан чегараланилади (СССРнинг ўрта минтақасида), сўнг бу процедуранинг ҳар кунги 5—10 минут кўпайтириб борилади ва аста-секин 30—40 минутга етказилади. Қуёш ваннасини қабул қила туриб ҳар 5—10 минутда тана ҳолатини ўзгартириб туриш керак. Қуёш ваннасидан кейин сув процедуралари тавсия қилинади. Яхшиси чўмилишидир.

Қуёш ваннасига тушиш учун врач рухсати керак. Ҳар қандай касаллик пайтида қуёш ваннасига тушиш мумкин эмас.

Қуёш ваннасидан ҳаддан зиёд, нотўғри фойдаланиш организм учун зарарлидир. Бу тананинг куйишига ва иссиқ уришига олиб келиши мумкин.

Ҳаво ваннасини қабул қилишнинг асосий қоидалари. Ҳаво ваннасига яхшиси эрта баҳорда, илиқ кунларда (+20°C), лекин қуёш нури ва шамолнинг тик тушишидан муҳофизат қилинган жойларда тушган маъқул. Ҳаво ваннасида дастлаб 10—15 минут, аста-секин 1,5—2 соат бўлинади. Ҳаво ваннаси учун қулай вақт кундузги соатлардир (соат 9 дан 18 гача).

Ҳаво ваннасини қорин очганда ёки бевосита овқатдан сўнг қабул қилиш тавсия этилмайди. Бадан увиша бошлаганда бу процедуранинг дарҳол тўхтатиш керак. Иложи бўлса, ҳаво ваннасига ту-

шишдан олдин организмни қизитиш керак. Ҳаво ваннасини очик ҳавода ҳаракатланиб (ўйнаб ёки юриб) олган маъқул.

Илиқ купларда ҳаво ваннасини мунтазам олиш аста-секин бу процедуранинг жуда паст температурада ҳам амалга ошириш имконини беради. Бу организмни чиниқтиради.

Ҳаво ваннасини олишда ҳам врач назорати зарур.

Сув процедурасини олишнинг асосий қондалари. Сув процедурасига қуйидагилар киради: артиниш, устидан сув қуйиш, душга тушиш ва чўмилиш. Энг қулайи артинишдир. Ишқалаш ҳўл сочиқ ёки губка билан амалга оширилади. Ишқалашдан сўнг бадан сочиқ билан қуригунча артилади. Ишқалашда дастлаб илиқ сувдан: мактабгача ёшдаги болалар учун 28—25° иссиқ, кичик ёшдаги мактаб ўқувчилари учун эса 25—20° иссиқ сувдан фойдаланилади. Сувнинг температураси ҳар 3—4 кунда бир градусга пасайтирилади ва мактабгача ёшдаги болалар учун 19° гача ва кичик мактаб ёшидаги болалар учун эса 16° гача туширилади.

Устидан сув қуйиш ва душ қабул қилиш энг кучли сув процедураларидир. Уларни қабул қилишга болалар ҳўл нарса билан ишқалашга кўникканларидан сўнг киришиш зарур. Душда дастлаб 10—15 секунд бўлинади. Душ вақти аста-секин 30—40 секундга етказилади. Сув процедурасини олиш учун қулай вақт ёз фаслидир. Душга эрталаб, зарядкадан сўнг тушилади.

Сув ҳавзаларида чўмилиш энг яхши процедуралардан биридир. Агар зарядкадан сўнг чўмилишга тўғри келса, сувда 2—3 минут бўлиш кифоя, қуёш ваннасидан чиқиб чўмилганда эса, кичик мактаб ёшидаги болалар сувда 10—15 минут туришлари мумкин. Чўмилаётиб кучли ҳаракатлар қилиш керак, акс ҳолда совқотиб қолиш мумкин.

Ҳар қандай сув процедурасидан сўнг баданни қуригунча артиш, кейин қўл ёки қуруқ сочиқ билан ишқалаш лозим.

Сув процедуралари кундалик физкультура ишларида муваффақият билан қўлланилмоқда. Залдаги ёки спорт майдончасидаги машғулотлардан сўнг бадандаги тер ва кирни кетказиш учун душга тушиш зарур. Бундан ташқари, қисқа муддатли илиқ душ кишига таскин беради. Бадаи совимагунча совуқ душ қабул қилиш мумкин эмас.

Организмни чиниқтиришда ҳар кун ийқуга ётиш олдидан оёқни ювиш жуда фойдали. Оёқ дастлаб илиқ сувда ювилади, сўнг сув ҳарорати хона ҳарорати даражасигача туширилади. Бундай сув процедураларини бажариш ҳар бир мактаб ўқувчиси учун одат бўлиб қолиши керак.

Ҳар қандай сув процедураси организмга жуда кучли таъсир қилади, шунинг учун бу ерда ҳам медицина назорати даркор.

ГИМНАСТИКА

Сафланиш ва қайта сафланишлар

Болалар гимнастик сафланишлар ва қайта сафланишларни барча синфларда ўрганадилар. Улар мактаб ўқувчиларида қомат-

ин тўғри шакллантириш, тетиклик, интизомлиликни, ўқитувчи ва ўзидан катта ўртоғининг топшириқларини бажаришга тайёрликни, болаларнинг уюшқоқлиги ва бирга ҳаракат қилишда мувофиқликни тарбиялаш воситасидир. Бундан ташқари, бу машқлар ўқитувчига дарс вақтида болаларга яхши раҳбарлик қилиш, уларни гимнастика ва ўйин машғулотларига тезроқ тақсимлаш имконини беради. Бу машқларни бажаришда ўқувчиларга конкрет талаблар қўйилади. Таълимнинг тегишли босқичларида улар ранорт бера оладиган, ўннга, чапга, орқага тўғри буриладиган, топшириққа биноан сафда туриб тартиб билан санайднган, сафда ёйиладиган, турли хил йўл билан қайта сафланадиган бўлишлари, «ёнма-ён» («шеренга»), «олдинма-кейин» («колонна»), «орқа томонга юриш», «диагональ», «ранорт», «сафда ёйилиш», «эгри-бугри» ва бошқа тушунчаларни ўзлаштириб олишлари зарур. Бу малакалар юқори синфларда жуда мураккаб сафланиш ва қайта сафланиш приёмларини ўргатишга замин яратади.

Гимнастик сафланиш ва қайта сафланишларни ўтказишда ҳеч бир жиҳоз ва инвентарь талаб қилинмайди, уларни турли шароитда ва йилнинг исталган вақтида ўтказиш мумкин. Бу машқларни ўқитувчи ҳар бир дарсда турли мақсадларга кўра ўтказади: сафланиш ва қайта сафланишнинг турли усулларига ўргатиш, бошқа машқлар ва ўйинларни ўтказиш пайтида болаларни майдонча ёки залга жойлаштириш, синфдан залга, майдончага уюшган ҳолда келиш ва қайтиш учун ва бошқалар. Бунда ўқитувчи осондан қийинга ўтиш принципига амал қилган ҳолда болаларнинг кучи етадиган ва уларни қизиқтирадиган приёмларни қўллайди. Ўқитувчи I-синф ўқувчилари билан шуғулланаётганда кўпроқ командадан эмас, балки майин, хотиржам оҳангда бериладиган буйруқлардан фойдаланади.

Буйруқ бериш усуллари (команда ўрнига) қуйидагилар бўлиши мумкин: «Болалар, менга қараб, бир-бирингизга ҳалал бермай бир қатор бўлиб туринг», «Бир-бирингизнинг орқангизда туриб, қўлингизни олдингиздаги ўқувчининг елкасига қўйинг», «Мен тарафга бурилиш» (бурилиш) ва бошқалар. Сафланишга ўргатиш мақсадида «Девор», «Тез сафга тур», «Болаларда тартиб қатъий» каби ўйинлар ўйналади.

Болаларда эмоционалликни ошириш, уларнинг машқларни яхши бажаришга бўлган интилишларини кучайтириш мақсадида ўқитувчи ўқувчиларга машқларни бажаришда пионерларга, физкультурачиларга, солдатларга тақлид қилиб тақлиф этади.

Вақт ўтиши билан ўқитувчи команда бера бошлайди. Команда фармойишлардан қисқа, бурро, қатъий тартибда берилиши билан фарқланади. Ҳар бир командага шуғулланувчиларнинг муайян ҳаракати мувофиқ келади.

Кўпчилик командалар икки қисмга бўлинади: секин, сўзма-сўз бериладиган дастлабки қисм (нимани бажариш кутилаётганини тушунтиради) ва ижро этиладиган қисм, яъни, аниқ, қисқа-қисқа бериладиган (бажаришга сигнал бўлиб хизмат қилади). Масалан, болалар олдинга икки қадам ташлашлари учун «Два шага вперед

шагом (команданинг олдинги қисми) марш!» (команданинг ижро этиладиган қисми) ёки чунончи «Нале-во!», «Упражнение начинай!»

Вақт етиши билан ўқитувчи болаларни команда беришга, бутун синфга яхши таниш бўлган сафланишга онд тоншириқларни бажаришга жалб қилади. Бундай тоншириқлар ўқувчиларни уюштирадиган, нитизомга чақиради, амалий, ўқув материалли ва зарур тушунчаларни яхши ўзлаштиришга ёрдам беради.

Ўқитувчи команда беришга ўтиш вақти масаласини болалар тайёргарлигига қараб ҳал этади. Кўпинча шундай бўладики, 1-синфга жамланган болаларнинг катта қисми мактабгача болалар боғчасига қатнаган бўлиб, улар билан ташкилий машғуллар ўтказилган. Ўқувчилар состави шундай бўлганда ўқув материалли тез ўзлаштирилади.

Гимнастик сафланиш ва қайта сафланишга дарснинг кириш қисмида ўргатилиб, улардан дарс жараёнининг исталган қисмида фойдаланилади.

Дарсда гимнастик сафланиш ва қайта сафланишлар узоқ давом этмаслиги (8—10 минутдан ортиқ бўлмаслиги) керак. Бу айниқса бир жойда туриб сафланиш ва қайта сафланишларга тегишлидир, чунки узоқ муддат туриб қолиш қоматга, оёқ ва товонларга салбий таъсир қилади.

Ёнма-ён (шеренга) ва олдинма-кейин (колонна) бўйига кўра биттадан сафланиш. Оёқ учи ва энгақларни тенглаштириш. «Становись!», «Смирно!», «Вольно!», «Разойдись!», «Равняйся!» командаларини бажариш. Шуғулланувчиларнинг бир-бири билан ёнма-ён туриб ва юзини бир томонга қаратиб сафланиши ёнма-ён сафланиш деб аталади. Ёнма-ён турганлар орасидаги масофа оралиқ (интервал) дейилади. Саф зич бўлиши мумкин. Бунда шуғулланувчиларнинг ораси шундай тор бўладики, уларнинг тирсақлари бир-бирига тегиб туради. Саф ёйиқ бўлиши ҳам мумкин. Бунда шуғулланувчилар бир-бириларидан бир қадам узоқликда ёки кўрсатилган оралиқда бўладилар.

Сафнинг ён томонлари қанотлар — ўнг қанот, чап қанот дейилади. Бурилиш пайтида қанотлар номи ўзгармайди. Ўнг қанотдагилар, чап қанотдагилар деб юритилади.

Ёнма-ён тизилиш ўқувчиларнинг дарс бошланиши олдидан сафланишларнинг энг қулай формасидир. Ўқитувчи аста секин болаларни ўз жойларини эгаллашга, бир-бирларидан муайян узоқликда туришга ва сафда бараварлашишга ўргатиб боради. Тўғри сафланишнинг юқоридаги барча элементларини болалар дарров ўзлаштира олмайдилар. Айниқса оралиқ масофани сақлаш қоидаларига риоя қилиш қийин бўлади. Ўргатишни турли приёмлар ёрдамида тезлаштириш мумкин. Мана, бир мисол.

Майдончада машғулот ўтказиш учун дарсгача турли рангдаги байроқчалар шундай қўйиб чиқиладики, уларнинг жойлашиши болаларнинг ёнма-ён сафланишига тўғри келсин. Байроқчалар сони синфдаги ўқувчилар сонига тенг бўлиши керак. Байроқчалар ранги эса бир оз вақтдан сўнг такрорланиши мумкин. Дарснинг бошида

Ўқитувчи болалар билан давра қуради, сўнг болаларни чақириб (бўйига қараб), уларни байроқчалар ёнига (байроқчага қаратиб) қўйиб чиқади ва ўз байроқчасини ҳамда сафдаги қўшнисининг байроқчасини эслаб қолишни тайинлайди. Шундан сўнг ўқитувчи ҳозир «Разойдись!» командасини беришини, бу команда бўйича улар майдон бўйлаб хотиржам тарқалишлари ва ўйнашларини, лекин у байроқчани кўтариб, «Становись!» дейиши билан болалар ўзларининг аввалги жойларини эгаллашлари кераклигини тушунтиради. Бу вазифа бир неча марта ва бир неча дарсда такрорланади, сўнг эса янги приём қўлланилади. Болаларга байроқчаларни олиб, сафда ўз жойларида қолишлари таклиф этилади. Ўқитувчи «Разойдись!» бир неча секунд (10—15) дан сўнг «Становись!» дейди. Одатда, бундай приёмлар яхши натижа беради.

Кейинроқ ўқитувчи «Становись!» командаси ўрнига «В шеренгу становись!» командасини беради ва бу билан бир чизиқда ёнма-ён туриладиган саф эканлигини англатади.

Машғулотлар залда ўтказилганда байроқчалар ўрнига фанер ва картондан ясалган турли кубиклар, тўртбурчаклар, учбурчаклар ҳам қўлланилиши мумкин. Кўрсатиб ўтилган приёмлар болаларни олдинма-кейин (колоннага) биттадан сафланишга ўргатишда ҳам муваффақиятли қўлланилиши мумкин. Бунда болалар байроқчага ён томони билан турадилар.

Болалар бўйига қараб дастлабки сафланишда узоқ туриб қолмасликлари учун уларни саф ёнидаги гимнастика скамейкаларига ўтирғизиш мумкин.

Болаларни ёнма-ён сафланишга ўргатиш оёқ учларини бараварлаштиришга ўргатиш билан, олдинма-кейин сафланишга ўргатиш эса энсаларни бараварлаштиришга ўргатиш билан қўшиб олиб борилади.

Оёқ учларини бараварлаштиришга ўргатишни болаларни майдонга ёки залда тортилган чизиқ бўйлаб сафлантиришдан бошлаш яхшироқ. Ўқувчилар шундай сафланишлари керакки, уларнинг оёқ учлари чизиқ четига тегиб турсин. Болалар чизиқ бўйлаб сафланишни ўрганиб олганларидан сўнг, ўқитувчи чизиқсиз сафланишга ва оёқ учларини чизиқ ёрдамисиз бараварлаштиришга ўргатишга ўтади.

Колоннага биттадан сафланишга ўргатиш ҳам белгиланган чизиқ ёрдамида ўргатилади. Болалар бу чизиқда туриб, энсаларга қараб бараварлашадилар.

Шуғулланувчилар бир-бирларига энсама-энса бўлиб турган саф колонна деб аталади. Колоннада турганлар оралиғидаги масофа дистанция деб аталади. Одатда, дистанция олдинга узатилган қўл ёки бир қадам узунлигида бўлади.

Колоннанинг бошида турган ўқувчи(лар) етакчи(лар), охирида турувчи(лар) эса охириги(лар) дейилади.

Колоннада бир қатор, икки, уч қатор... туриш мумкин.

Сафнинг кенглиги деб қанотлар оралиғидаги масофага; сафнинг чуқурлиги деб эса сафнинг бошида турган ўқувчилар билан охирида турганлар оралиғидаги масофага айтилади.

Ўқишнинг бошланғич даврида сафланиш бир жойда ўтказилади. Болаларда сафланишнинг бир қадар малака ва кўникмалари ҳосил бўлгач, ўқитувчи уларни залнинг ёки майдончанинг турли жойларида ёрдамчи предметларсиз сафлантиришга, сўнг сафланишни хилма-хиллаштириб ва мураккаблаштириб бориб, шартлашилган вақтда сафлантиришга ўтади.

Ёнма-ён ва олдинма-кейин биттадан ва иккиттадан бўлиб вақтга сафланиш (10 санокқача.) Бундай сафланишга ўқувчилар вақтни ҳисобга олмаган ҳолда сафланишни яхши ўзлаштириб олганларидан сўнггина ўтиш мумкин. Дастлаб тез сафланиш одатдаги жойда, сўнг турли жойларда ўтказилади.

Тез сафланиш қуйидагича ўтказилади: ўқитувчи ўқувчиларни ҳозир «Разойдись!» бир оз вақтдан сўнг «В шеренгу (в колонну по одному) «Становись!» командаси бўлиши, шундан кейин сафланишга кетган вақт соат бўйича (яхшиси секундомер) ҳисобга олинишини айтади. Тушунтиришдан сўнг ўқувчилар тезлик билан сафланадилар ва уларга натижа (сафланишга кетган вақт) эълон қилинади. Ҳар қандай сафланишда шовқин ва тартибсизликка йўл қўйилмайди.

«Смирно!» командасини болалар жуда қийин ўзлаштирадилар, шунинг учун уни бажартиришда шошилиш ярамайди.

«Смирно!» командаси тушунтирилгандан сўнг ўқитувчи ўз эътиборини ҳар бир ўқувчининг командани иложи борица қисқа вақт ичида тўғри бажаришига қаратади.

«Смирно!» командаси пайтидаги ҳолат: тик қотиб турилади, оёқлар ростланади, товонлар жуфтланади, оёқ учлари 45° бурчак кенглигида ёзилади, елкалар керилади, қўллар туширилган, бармоқлар ярим букилган бўлади, қимирламасдан, тўғрига қаралади.

«Вольно!» командаси конкрет шароит тақозосига кўра турлича бажарилади. Зич сафда «Вольно!» командаси берилганда жойдан жилмаган ҳолда ўнг ёки чап оёқ бўшаштирилади, бир оз эркин ҳолатга ўтилади. Тарқоқ сафда эса ўнг оёқ ён томонга қўйилади, гавданинг бутун оғирлиги иккала оёққа баравар тақсимланади, қўллар орқага қўйилиб, ўнг қўл чап қўл биланини ушлаб туради.

Ҳар қандай сафда «Правой (левой) вольно!» командаси қўлланилиши мумкин. Бу командага мувофиқ ўнг ёки чап оёқ бир қадам олдинга қия ҳолда (ташқарига) қўйилади, қўллар орқада ёки туширилган бўлади.

Ёнма-ён сафдан қўл ушлашиб ва қўл ушламай туриб доира ҳосил қилиш. Доира болаларни машғулот учун сафлантиришнинг энг оддий формасидир. Ёнма-ён сафдан қуйидаги усуллар билан доира ҳосил қилинади:

Биринчи усул: а) ёнма-ён сафда турган барча болаларга қўл ушлашиш таклиф этилади; б) ўқитувчи чап қўли билан ўнг қанотдаги ўқувчининг ўнг қўлини ушлайди (ёки ўнг қўли билан чап қанотдаги ўқувчининг чап қўлини ушлайди) ва доира бўйлаб ҳаракат қилиб (барча болалар қўл ушлашиб турадилар), ўнг ва чап қанотни туташтиради.

Иккинчи усул: а) ёнма-ён турган барча болаларга қўл ушлашиш таклиф этилади; б) саф ўртасида турган икки ўқувчига жойдан жилмасликни айтади; в) ўқитувчи саф ўртасидаги ўқувчилар қаршисида 10—12 қадам узоқликда туради ва буюради: «Қўл ушлашиб доира ҳосил қиламиз»; г) ўқитувчи қўлини ёнга кўтаради ва ўнг ҳам чап қанотдагиларга доира қуриб яқинлашишларини таклиф этади.

Мазкур усуллар ўзлаштириб олингандан сўнг ўқитувчи ўқувчиларни қўл ушламай доира ҳосил қилиш билан гаништиради. Бунда сафланиш тартиби қўл ушлашиб доира қуриш каби бўлади. Болалар доира қуришнинг ҳар иккала усулини кўрсатмалар асосида ўзлаштириб олганларидан сўнг ўқитувчи команда асосида доира қуриш машқларига ўтади: «В круг, взявшись за руки, становись!» ёки «В круг становись!».

Бир қатор колоннадан доирага қайта сафланиш. Бундай сафланишга ўргатиш мақсадида ўқитувчи колонна бошида туради ва команда беради: «За мной шагом марш!». Ҳаракат шундай амалга ошириладики, натижада доира ҳосил қилинади. Шундан сўнг «Класс, стой!» командаси берилади. Сўнг ўқувчиларга кўрсатилган сафланишни такрорлаш таклиф этилади, лекин бу сафар ўқитувчи ўз ўрнига ўқувчилардан бирини қўяди.

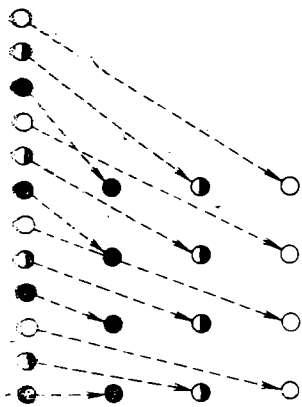
Бу машқни бир-икки марта бажаргандан сўнг колонна бўлиб биттадан қайта сафланиш «По кругу марш!» командаси асосида бажарилади.

Болаларнинг тайёргарлик даражасига қараб ўқитувчи доирани «В круг становись!» командаси бўйича синфнинг турлича ҳолати ва сафланишларидан ҳосил қилади. Бунда у тартибга риоя қилишни ва бўйига қараб сафланишни талаб этади.

Олдиндан қўйилган етакчи орқасида колоннага учтадан ёки тўрттадан сафланиш (1-расм). Колоннага учтадан, тўрттадан сафланиш умумривожлантириш ва тайёрлов машқларни, шунингдек, баъзи ўйинларни ўтказиш мақсадида қўлланилади.

Ўқитувчи бу усулни биринчи бор қўллаганда ўқувчиларни биринчи, иккинчи ва учинчи деб санаб чиқади ва ҳар учликка қўл ушлашни таклиф этади. Ўқитувчи биринчи учликни машгулот учун қулай бўлган масофага биттадан қўяди. Шундан сўнг вазифани тушутирадн, кейин ҳар бир учлик учун алоҳида сигнал (команда) бериб, колоннага учтадан бўлиб қайта сафланишни амалга оширади. Бу усул ўзлаштириб бўлингач, қўл ушламай сафга тизлиш машқи ўтказилади.

Кейинроқ колоннага етакчи орқасида энсани номерлар асосида тенглаштириб сафланиш қўлланилади: тартиб рақами бўйича—биринчи, ик-



1-расм

кинчи, учинчи ва ҳар-ҳар жойда — иккинчи, биринчи, учинчи. Болалар учун колоннага учтадан (тўрттадан) бўлиб сафланишнинг энг қийин усулларидан бири барча ўқувчиларнинг «В колонну по три (по четыре) становись!» командаси бўйича сафланишдир. Болалар колоннада етакчилар орқасида бўйига кўра сафланишлари лозим.

Турган жойда қадам ташлаб ва сакраб ўнгга (чапга) бурилишлар. Қадам ташлаб ва сакраб бурилишлар ўқувчиларни оёқ учида ва товонда бурилишга ўргатиш мақсадида ўрганилади. Дастлаб барча ўқувчиларнинг ўнгга ва чапга бурилишларни яхши ўзлаштиришларига эришилади. Бунда дастлабки дарсларда қуйидаги фармойишлар қўлланилади: «Ўнг қўлларингизни кўтаринг», «Ўнг қўл томонга бурилиш». Бурилиш усулларига эътибор берилмайди.

Ўнгга ва чапга бурилишлар ўқувчилар томонидан яхши ўзлаштирилганидан сўнг уларга қадам ташлаб бурилиш, сўнграқ эса сакраб бурилиш кўрсатилади. Қадам ташлаб бурилиш учун «Направо!» ёки «Налево!», сакраб бурилиш учун «Прыжком направо!» командалари берилади.

Қадамлаб бурилиш «бир-икки» деб санаш, сакраб бурилиш эса «бир» деб санаш жўрлигида амалга оширилади.

«Шагом марш!», «Класс стой!» командаларини бажариш. Бу командалар ўқувчиларнинг биринчи чорагидаёқ қўлланилади. Дастлаб эътибор команданинг дастлабки ва ижро этиладиган қисмларига қаратилади.

Ўқитувчи ўқувчиларга «Шагом!» командасида гавда оғирлигини ўнг оёққа кўчиришни, чап оёқни бўшаштиришни (чап оёқни турган жойда учи билан қўйиш мумкин) «Бошла» командаси берилганда эса ҳаракатни чап оёқ билан бошлаш кераклигини тушунтиради. Ўқитувчи ўз тушунтиришларини амалда бажариш билан бирга олиб боради, сўнг икки-уч ўқувчига бу командани қандай бажариш кераклигини кўрсатишни таклиф этади. Шундан сўнг машқ барча ўқувчилар томонидан бажарилади.

Кўпчилик болалар мазкур кўрсатмаларни дарҳол бажарадилар, лекин буни уларнинг ҳаммасидан талаб қилиш керак эмас.

«Класс стой!» командасини бажаришга ўргатишда эътиборни ўқувчиларнинг «Тўхта!» командасидан сўнг олдинга бир қадам қўйишларига, сўнг эса иккинчи оёқни биринчисининг ёнига қўйиб тўхташга қаратиш лозим.

«Ко мне!» «На...!» (предмет кўрсатилади) сигнали бўйича йўналишни ўзгартириб юриш. Ҳаракат йўналишини ўзгартириш учун «Ко мне марш!», «По границам площадки марш!», «Направление на флажок (на столб, на дверь) марш» ва ҳоказо командалар берилади. Бу команда бўйича етакчи ўқувчи кўрсатилган тарафга юради, қолган ўқувчилар эса муайян дистанцияга рийа қилган ҳолда унга эргашдилар.

Дарсларда ўқитувчи ҳар бир ўқувчи етакчи бўлиб, командаларни бажара олиши учун уларни навбат билан сафга етакчи қилиб қўяди.

Тартиб билан биринчи-иккинчи, учтадан-тўрттадан, «тўққиз-олти-уч жойида!» санашлар. Енма-ён турганда юқоридаги саноқлар ўқувчиларнинг тайёргарлигини ҳисобга олган ҳолда аста-секин ўтказилади. Биринчи дарсларда энг содда ва тушунарли саноқ бир-икки деб санашдир, сўнг учтадан, тўрттадан, бештадан ва кейинроқ тартиб билан санаш, «олти-уч жойида» ва «тўққиз-олти-уч жойида» деб санаш келади.

Ўқувчилар (қанотдагилардан ташқари) «На первый-второй рассчитайсь!» командаси берилганда бошларини ўнгга бурадилар. Ўнг қанотдаги ўқувчи «биринчи», ундан кейинги ўқувчи «иккинчи» дейди ва ҳоказо. Ўнг томондаги қўшнисининг номерини эшитган ўқувчи бошини чапга буриб ўз номерини айтади, сўнг эса бошини тўғрига буради. Чап қанотда турган ўқувчи ўз номерини бошини чапга бурмасдан айтади. Одатда, бундай саноқ ўнг қанотдан бошланади.

Учтадан, тўрттадан, бештадан санаш. «По три (четыре, пяти) рассчитайсь!» командаси бўйича бажарилади. «Тўққиз-олти-уч-жойида» деб санаш учун «На девять-шесть-три-на месте рассчитайсь!» деб команда берилади.

Тартиб билан санаш. Тартиб билан санаш учун «Тартиб билан сана!» командаси берилади. Бу командага асосан ўнг қанотдаги ўқувчи бошини чап томонга буриб, ёнидаги ўқувчига «биринчи» дейди, иккинчи ўқувчи бошини чап томонга буриб, «иккинчи» дейди ва ҳоказо. Тартиб билан санаш шу тарзда саф охиригача давом этади. Охириги ўқувчи ўз номерини айтиб, бир қадам олдинга чиқиб «Саноқ тугади» дейди, сўнг яна чап оёғи билан орқага бир қадам ташлаб сафга туради. Саноқ пайтида ўқувчиларнинг бошларини буришларига, ўз номерларини айтиб бўлиб, бошларини тўғри ҳолатга қайтаришларига эътибор берилади.

Саноқни ўнг ҳам чап қанотдан бошлаб ўтказиш мумкин. Агар саноқни ўнг томондан бошлаш лозим бўлса, унда команда томонларни кўрсатмаган ҳолда берилади; масалан «На шесть-три-на месте рассчитайсь». Агар саноқ чап томондан бошлаб ўтказилса, қуйидаги команда берилади: «Слева на первый-второй рассчитайсь!».

Одатда, ўқитувчи саноқдан сўнг ўқувчилар ўз номерларини эслай олиш-олмасликларини танлаб текширади. «Учинчи номерлилар, ўнг қўлларингизни кўтаринг»,— дея таклиф қилади ўқитувчи. Ёки бирор ўқувчи ёнига келиб: «Сенинг номеринг неча?» деб сўрайди. Бундай текшириш ўқувчиларни санаш пайтида эътиборли бўлишга, қайта сафланишда хато қилмасликка одатлантиради.

Турган жойда ўнгга, чапга, орқага бурилишлар. Бурилишлар бўлиб-бўлиб ўрганилади ва бажарилади. Олдин ўнгга бурилишни бўлимларга бўлиб намойиш қилиш зарур. Бунда болалар эътиборини бурилиш ўнг оёқ товони ва чап оёқ учида амалга оширилаётганлигига қаратиш лозим. Сўнг болаларга бурилиш икки саноқ ҳисобида: бажарилишини, яъни «Нале-во!—бир» деганда ўнг оёқ товони ва чап оёқ учида бурилинадилар, аммо оёқлар

бурилганча туради, «икки» дейилганда ўнг оёқ чап оёқ ёнига қўйилиши айтилади ва кўрсатилади. Бундай бурилишларга яхшиси ўқувчилар ёнма-ён сафда турганда ўргатиш лозим.

Ўқувчилар «бир» командасини бажараётганда ўқитувчи машқнинг тўғри бажарилишини кузатади, болалар ҳаракатини тузатади ва фақат шундагина «икки» командасини беради.

Болалар ўнгга бурилишни ўзлаштириб олгандан сўнг чапга бурилиш ўрганилади.

Агар II синфда ўнгга ва чапга бурилиш машқлари бўлиб-бўлиб бажарилса, III синфда ўқувчилар бу бурилишларни битта команда «Напра-во!», «Налево!» командалари асосида бажаришлари керак. Дастлабки пайтда бурилишларни амалга оширишда, бурилишларни биргаликда ва ритмнк бажаришда «бир-икки» деб санаш мақсадга мувофиқдир.

Орқага бурилишда чап оёқ товонда ва ўнг оёқ учда, чап томондан 180° ўгирилинадн. Бунда «Кругом! — бир!» командаси берилганда чап оёқ товони ва ўнг оёқ учда ўгирилинадн, «икки» деганда эса ўнг оёқ чап оёқ ёнига қўйилади.

Орқага бурилиш бўлиб-бўлиб ўрганилгандан сўнг, яхлит ҳолда «Кругом!» командаси бўйича бажарилади. Бурилиш техникаси бўлиб-бўлиб ўрганишдаги каби бўлади, фақат бунда ўнг оёқ бурилиб бўлинган заҳоти чап оёқ ёнига қўйилади. Дастлабки пайтларда «бир-икки» деб санаш лозим.

Олдинга узатилган қўллар узунлигида ёйилиши. Ён томонга узатилган қўллар узунлигида ёйилиш. Ўргатишни колоннада ёйилишдан бошлаган маъқул. Ўқитувчи машқни тушунтиради, сўнг «Разомкнитесь на вытянутые в стороны руки» командасини беради. Бу команда бўйича олдиндаги ўқувчидан ташқари барча ўқувчилар қўлларини бараварига олдинга узатиб, хотпржам, шошмасдан қўл учлари олдинда турган ўқувчидан узилгунча орқага юрадилар. Бу топшириқни дастлаб беш-олти кишилик қаторда ўтказиш керак.

Ён томонга узатилган қўл узунлигида ёйилишни унча катта бўлмаган ёнма-ён сафларда ўрганган маъқул. Тушунтиришдан сўнг ўқитувчи «В стороны на вытянутые руки разомкнитесь!» деб буюради. Бу команда бўйича ўнг томонда турган ўқувчидан бошқа барча болалар қўлларини бараварига ён томонга узатиб, қўллар учи ўнг ва чап томонда турган ўқувчиларнинг қўлларидан узилгунча орқага юрадилар.

Ўртадан туриб майда қадам ташлаб ёйилиш ва жипслашиш икки, уч, тўрт қаторлик колоннада қўлланилади. Дастлаб бир қатор колоннада турилганда майда қадам ташлаш ўрганилади. Бунда оёқни тўғри қўйиш ва олишга эътибор берилади. Бу машқлар ўзлаштириб олингач, иккитадан, учтадан ва тўрттадан турилган колоннада майда қадамлар билан ёйилиш ўрганилади.

Командада қаёққа, қанча масофага ва қандай йўл билан ёйилиш ҳақида кўрсатмалар бўлиши керак; масалан: «От середины на вытянутые руки приставными шагами разомкнитесь!» Бу командани бажаришда санаб турилади. Ўқувчиларнинг эътибори майда

қадамлашнинг тўғри бажарилишига, дистанцияга риоя қилишга ва энсаларни бараварлаштиришга қаратилади.

Жипслашишга оид командада қайси томонга ва қандай йўл билан жипслашиш ҳақида кўрсатмалар бўлиши керак, масалан: «В право бегом сомкнись!».

Сафнинг ичкарига ёйилиш уч хил усул билан олиб борилади:

1) «Разомкнитесь назад на вытянутые руки» фармойишига кўра; 2) «Назад на вытянутые руки разомкнитесь!» 3) колонна ўнгга (чапга) бурилади, сўнг ёйилиш ҳақида команда берилади, масалан «Вправо (влево на правую вытянутую руку приставными шагами разомкнитесь!» сўнг колонна тагин ўнгга (чапга) бурилади.

Баравар одимлаб юриш. Бошланғич мактабда болалар сафда баравар одимлаб юришга ўрганишлари керак. Бунда биринчи босқич юришни чап оёқдан бошлашга ўргатишдир.

Бу топшириқ дастлаб «Шагом марш!» командасини бажариш пайтида тушунтирилади. Шундан сўнг юришни чап оёқдан бошлаш вазифаси қўйилади. Бунда қуйидаги приёми қўллаш мумкин. Болалар ёнма-ён ёки олдинма кейин биттадан бўлиб турадилар. Ҳаётини ўқитувчи уларга «Шагом...» командаси бўйича «чап» дейишни ва айна пайтда чап оёқни бир оз кўтаришни, «...марш!» командаси бўйича эса юришни чап оёқдан бошлашни таклиф этади.

Чап (ўнг) оёққа диққат қилиб юриш яхши натижа беради. Масалан, ўқитувчи «бир» ва «уч» ҳисобини «икки» ва «тўрт» ҳисобига нисбатан баландроқ талаффуз қилишини, шунинг учун болалар баланд айтилган ҳисобларда чап оёқда қаттиқ депсинишлари (ўнг оёқ билан ҳам «икки» ва «тўрт» ҳисобида шундай қилиш) кераклигини тушунтиради. Шунингдек, бошқа бир приёми ҳам қўллаш мумкин. Ҳаётини ўқитувчи «Шагом марш!» командасини беради, болалар эса ҳаракат қила туриб, «бир» дейилганда «чап», «икки» дейилганда «ўнг» сўзини бараварига айтадилар ва ҳоказо.

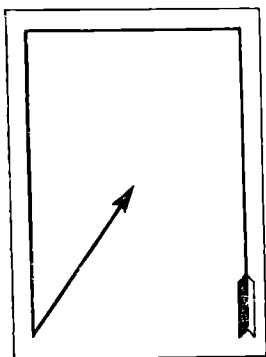
Болалар баравар қадамлаб юришни ўзлаштириб олганларидан сўнг музика, қўшиқ жўрлигида юришга ўргатилади.

Баравар қадамлаб юришни дастлаб турган жойда, сўнг эса ҳаракатда аввал бир қаторлик колоннада, кейин ёнма-ён сафда ўтказилади.

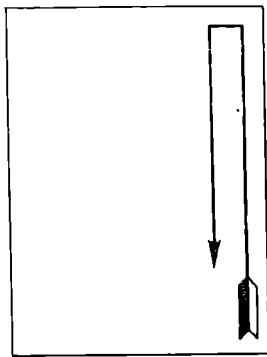
Айланиб юриш, қарама-қарши томонга юриш, диагональ бўйича юриш. Майдонча бўйлаб колонна бўлиб ҳаракат қилишнинг энг оддий усулларидан бири айланиб юриш ҳисобланади. Бундай ҳаракатни амалга ошириш учун «Налево (направо) в обход шагом марш!» командаси берилади (2-расм).

Қарама-қарши томонга юриш, бу саф билан ёнма-ён юрилганда бажариладиган қарама-қарши томонга (чапдан ёки ўнгдан) юришдир. Бу ҳаракат «Противоходом налево (направо) марш!» командаси бўйича бажарилади (3-расм).

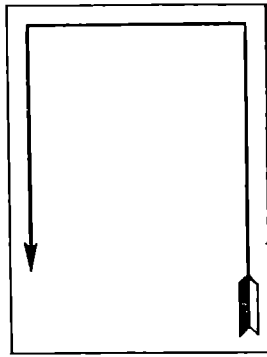
Диагональ бўйича ҳаракат, бу майдонча (зал)нинг бир бурчагидан тўппа-тўғри марказ орқали қаршидаги иккинчи бурчак томон бўладиган ҳаракатдир. Бу ҳаракатни бажариш учун «По диагонали марш!» командаси берилади. Бунда команданинг ижро



2- расм



3- расм



4- расм

этиладиган «Марш» қисми сафдаги етакчи ўқувчи бурчакка етиб борган вақтда берилади (4- расм).

Ёнма-ён сафда ўнг ва чап томонга қараб бараварлашиш. Агар болалар оёқ учига кўра бараварлашишни ўзлаштириб олсалар, улар билан ёнма-ён сафда бараварлашишни ўрганиш мумкин. «Равняйсь!» ёки «Налево равняйсь!» (чап қанотдаги ўқувчига бараварлашиладиган бўлса) командалари берилганда ўқувчилар бошларини чап томонга буриб, тўртинчи киши кўрагини кўра оладиган бўлгунча бараварлашадилар. Бунда оёқ учлари бир чизиқда бўлиши керак. Ўнг (чап) қанотдаги ўқувчи бу вақтда тик қотиб туради. Ўқитувчи команданинг бажарилишини текширади, хатоларни кўрсатади ва зарур тузатишлар қилади, сўнг эса «Смирно!» командасини беради. Ўқувчилар бу команда остида бошларини тўғрига бурадилар.

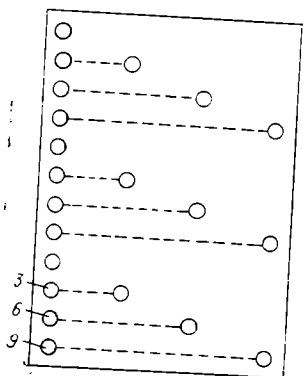
Рапорт. III синф программасида рапортни ўрганиш кўзда тутилган. Рапорт дарс бошида берилади. Ўқитувчи ўқувчиларни рапорт бериш тартиби билан таништиради экан, уларга навбатчининг хатти-ҳаракат қоидаларини тушунтириши ва саф олдида буни ўзи бажариб кўрсатиши лозим. Шундан сўнг ўқувчилар, одатда, навбатчилар, дарсларда навбати билан рапорт берадилар.

Ўқитувчи залга киргунча синф навбатчиси ўқувчиларни ёнма-ён сафга тизади, сафни бараварлаштиради ва тартиб номерини санади. Ўқитувчи келгач, навбатчи «Класс, смирно!» командасини беради ва ўқитувчига яқинлашади. Навбатчи унга 3 қадам етмай тўхталиши ва «Смирно!» ҳолатида туриб доклад қилади: «Воҳид ака! Синфда 42 ўқувчи бор. Сафда (дарсда) 40 ўқувчи турибди. Жасур Полвонов ва Арслон Қоплоновлар йўқ. Вали Соатов машғулотдан озод этилган. Барча спорт кийимида. Синф навбатчиси Кўчаров». Рапортдан сўнг навбатчи ён томонга икки қадам ва олдинга уч қадам юриб, сафга ўгирилади. Ўқитувчи болалар билан саломлашади, навбатчига сафга туришга рухсат беради. Навбатчи қоидага

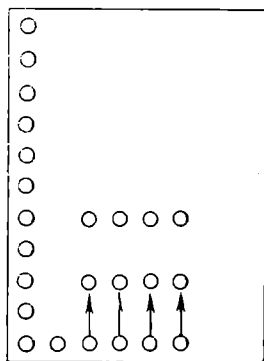
биноан энг қисқа йўл билан сафга туради. Навбатчининг сафдаги ўрни ўқитувчи томонидан белгиланади (навбатчи умумий сафда бўйига қараб одатдаги жойида ёки ўнг қанотда туради). Навбатчи рапортидан сўнг ўқитувчи «Салом, болалар!» дейди. Ўқувчилар аҳиллик билан аниқ ва баланд овозда (бақирмасдан) «Салом» деб жавоб қайтардилар.

«Олти-уч-жойида» ва «тўққиз-олти-уч-жойида» сапоғида ёйилиш. Бу усул сафни ёйишда қўлланилади. «По расчёту шагом марш!» командаси бўйича ўқувчилар нечанчи сонда бўлса, шунча қадам олдинга чиқадилар. «На месте!» командасини олган ўқувчилар жойларида қоладилар. «На свои места шагом марш!» командаси берилганда, олдинга чиққан ўқувчилар орқага буриладилар («бир-икки» саногиди), ўз жойларига қайтадилар ва сафда туриб, яна орқага буриладилар.

Бу командаларни бажаришни ўқитувчи олдиндан намойиш қилиши ва ўқувчиларга барча ҳаракатларни батафсил тушунтириб бериши керак.



5-расм



6-расм

Дастлаб «Олти-уч-жойида», кейин «тўққиз-олти-уч-жойида» командаси бўйича ёйилиш қўлланади.

Бундай ёйилишда чекиниб сафланилади, энсаларга қараб бараварлашиш бўлмайди, қаторлар бараварлашади. Бир хил номердаги ўқувчилар бир чизикда туришлари керак.

Ҳаракат пайтида бурилиб бир қаторли колоннадан икки, уч, тўрт қаторли колоннага қайта сафланиш (6-расм). Бундай қайта сафланишга ўқувчилар етакчилар орқасида ёки бўлинима бўйича сафда икки, уч, тўрт қаторли колоннада юришни етарли даражада ялпи ўрганиб олганларидан сўнг киришилади. Энг оддий қайта сафланиш колоннага иккитадан бўлиб қайта сафланишдир. Бунинг учун ўқитувчи болаларга биринчи-иккинчи деб санаттиради ва уларга ўз жуфтларини эслаб қолишни таклиф этади. Шундан сўнг жуфтлардан бири ёнга ўтиб, иккинчи колоннани ҳосил қилади. Сўнг бу қайта сафланиш барча ўқувчилар томонидан амалга оширилади. Агар ўқувчилар бир қатор колоннада айланиб юрган бўлсалар ва уларга марказ орқали юриб икки қаторли колоннага қайта сафланиш керак бўлса, «В колонну по два через центр марш!» командаси берилади. Агар қайта сафланишни зал (майдонча) мар-

кази орқали амалга ошириш керак бўлмаса, «В колонну по два палево (направо) марш!» командаси берилади. Сафланишга энди ўргатиб бошланганда «Марш!» командаси ҳар бир жуфт (учлик, тўртлик) учун алоҳида берилади, бу кўникма ҳосил қилингандан сўнг эса битта команда бериш билан чекланилади. Болаларни бурчилганда тўғри бурчак ҳосил қилишга ўргатиш мақсадида бурчиллиш жойларига байроқчалар (майдончада), кубиклар (залда) қўйиш, ҳаракат йўналишнинг кўрсатувчи қисқа чизиқлар ўтказиш мумкин.

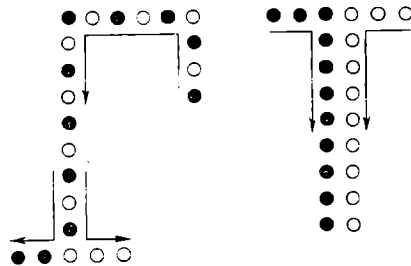
Бир қаторли колоннадан икки қаторли колоннага ёйилиш ва жипслашиш ҳамда икки қаторли колоннадан бир қаторли колонна бўлиш. Бир қаторли колоннадан икки қаторли колоннага қайта сафланиш учун ўқувчилар залнинг (майдончанинг) бир томони ўртасига етганда «Через центр марш!» командаси берилади. Ўқитувчи колонна марказ орқали ўтиб қарама-қарши ўрталиққа етганда уни тўхтатади. «Налево и направо в обход по одному марш!» командаси берилганда қай тартибда қайта сафланиш кераклигини тушунтиради. Бунда биринчи номерли ўқувчи чапга, иккинчи номерли ўқувчи ўнга, учинчи номерли ўқувчи чапга ўтади ва ҳоказо. Колонналар учрашишга, улар яна тўхтатилади ва ўқувчиларга «Колонну по два через центр марш!» командаси берилганда қандай юриш кераклигини тушунтирилади. Бундай команда асосида икки қаторли колонна ҳосил бўлади. Мазкур қайта сафланиш ҳаракатда ўзлаштирилгандан сўнг ўқитувчи тушунтириш учун уларни тўхтатиб ўтирмайди, балки бирданига команда беради. Бундай ҳолда бошқа пайтлардагидек, колонна ҳаракатда бўлади, ёйилиш ва жипслашиш ҳақидаги командаларни беришда «одимлаб» сўз айтилмайди.

Икки қаторли колоннадан бир қаторли колоннага қайта сафланишда қўйидаги командалар берилади: ёйилишга— «Налево и направо в обход по одному марш!», жамланишга—«Через центр в колонну по одному марш!».

Шунга ўхшаш машқлар бир қаторли колоннадан тўрт қаторли колоннага ўтиш ва аксинча қайта сафланишда ҳам қўлланилади (7-расм).

Уч, тўрт қаторли колоннада юриб туриб ёйилиш. Юрганда ёйилиш учун «От середины (вправо, влево) на вытянутые руки разомкнись!» ёки «Вправо на правую вытянутую руку разомкнись!» командалари берилади.

Бу командалар берилганда фақат олдинда кетаётган ўқувчилар қўлларини узатадилар, қолганлар эса уларнинг энсасига қараб бараварлашадилар. Бундай ҳолда агар кенгайиш бир қаторли колоннадан уч қаторли колоннага қайта сафланишга ўтишда бажарилса, «В колонну по три налево с раз-

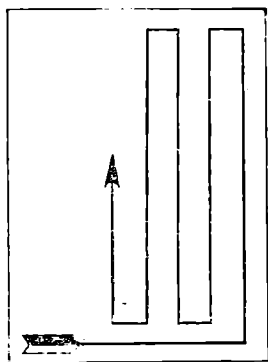


7- расм

мыканием от середины на вытянутые руки марш!» командаси берилади.

«Илон», «Эгри-бугри». «Илон» қарама-қарши юришлардан иборат. «Илон» бўлиб юриш учун дастлаб «Противоходом влево (вправо) марш!» колонна бир бурам ҳосил қилгандан кейин эса «Змейкой» марш!» командаси берилади. «Илон» турли ўлчовда бўлиши мумкин: каттаси бутун зал узунлигида, ўртачаси залнинг ярмича, кичиги эса зал узунлиги ёки энининг чорағига тенг бўлади (8-расм). «Илон»лар узунасига ва кўндалангига чўзилиши мумкин. Ўқувчилар фигурали юришни яхши ўзлаштириб олишлари учун колонна етакчиларини тез-тез алмаштириб туриш лозим.

Сигнал бўйича йўналишни ўзгартириб юриш. Ҳаракат йўналишини ўзгартриш учун «Ко мне шагом марш!», «По границам площадки марш!» ёки «Направление на флажок (на столб, на дверь) марш!» ва бошқа командалар берилади.



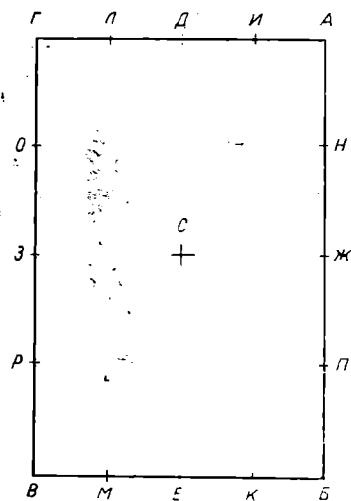
8- расм

Бу командада мувофиқ етакчи ўқувчи кўрсатилган йўналиш бўйича юради, қолганлар эса дистанцияга риоя қилган ҳолда унга эргашадилар. Дарс вақтида ўқитувчи ҳар бир ўқувчини навбат билан етакчи қилиб тайинлайди.

Ўқувчилар залда тўғри мўлжал олишлари ва командаларни аниқ бажаришлари учун уларни зал (майдонча) белгилари билан таништириб чиқиш зарур. Белгилар агар улар қисмларга бўлиб тушунтирилса, ўқувчилар ҳеч бир қийинчиликсиз ўзлаштирадилар: дастлаб фақат бурчак, сўнг марказ ва ўрта, кейинроқ эса ярим ўрталик белгилари тушунтирилади (9-расм).

Ўқувчиларга зални таништириш даражасига қараб ўқитувчи ҳаракатни йўналтириш учун тегишли командалардан фойдаланади: «В правый угол марш!», «В левый угол марш!» ва ҳоказо.

Бир қаторли ёнма-ён сафда икки қаторли ёнма-ён сафга ўтиш. Биринчи усул: а) бир-икки деб саналади; б) «Вторые номера два шага назад шагом марш!» ёки «Первые номера, два шага вперед шагом марш!» командалари берилади. Бундай ҳолда болалар шахмат тартибда туради-



9- расм

лар. Агар иккинчи номерлилар биринчи номерлиларнинг эҳсосига тенглашиб турадиган бўлса, унда яна бир команда берилади: «Вторые номера два шага назад шагом марш!».

Иккинчи усул: а) бир-икки деб саналади; б) «В две шеренги на два счета стройся!» командаси берилади. Бу команда бўйича иккинчи номерлилар ўнг оёқ билан орқага-ўнгга қадам ташлайдилар ва биринчи номерли ўқувчининг эҳсосига тенглашиб турадилар.

Учинчи усул: а) бир-икки деб саналади; б) «В две шеренги стройся!» командаси берилади. Бу команда бўйича иккинчи номерлилар чап оёқ билан орқага қадам ташлайдилар, ўнг оёқни ёнидаги ўқувчининг оёқлари орқасига қўяди ва чап оёқни ўнг оёқ ёнига олиб боради ва биринчи номерлилар эҳсосига қараб бараварлашади.

Юзма-юз турадиган ёнма-ён икки қаторга қайта сафланиш керак бўлса, иккинчи номерлилар (ёки биринчи номерлилар) олдинга икки (уч, тўрт, беш ва ҳоказо) қадам қўйиб, орқага бурилишлари лозим.

Бир қаторли ёнма-ён ва олдинма-кейин сафдан уч қаторли олдинма-кейин (колонна) сафга қайта сафланиш. Ёнма-ён сафдан турган жойда уч қаторли колоннага қайта сафланиш учун қуйидагиларни бажариш керак: а) учгача санаш; б) «В три шеренги стройся!» командаси бўйича иккинчи номерлар жойида қолиб, биринчи номерлар чапга олдинга бир қадам ташлаб, иккинчи номерларнинг олдига чиқишлари, учинчи номерлар эса ўнгга-орқага бир қадам ташлаб, иккинчи номерларнинг орқасига ўтишлари тушунтирилади ва кўрсатилади; в) «В три шеренги стройся!» командаси берилади; г) «Направо!» командаси берилади.

Бир қаторли колоннадан турган жойда уч қаторли колоннага қайта сафланиш учун қуйидагиларни бажариш керак: а) учгача санаш; б) «В колонну по три стройся!» командаси бўйича иккинчи номерлар жойида қолади, биринчи номерлар чапга-орқага қадам ташлаб ва иккинчи номерларнинг чап томонидан ёнма-ён туришлари, учинчи номерлар ўнгга-олдинга қадам ташлаб ва иккинчи номерларнинг ўнг томонидан ёнма-ён туришлари тушунтирилади ва кўрсатилади.

Бир доирадан иккинчи доирага қайта сафланиш. Биринчи усул: а) биринчи—иккинчини санаш; б) «Вторые (первые) номера, два шага назад шагом марш!» командаси берилади.

Иккинчи усул тартиб номери бўйича санаш (масалан, 36 гача); б) иккита ўрта номерли (18- ва 19-) ўқувчини анқлаб, уларга қўлларини кўтариш таклиф этилади; в) ҳаммаларининг қўл ушлашишлари буюрилади (18- ва 19- номерли ўқувчилардан ташқари); г) иккита доира ҳосил қилиш буюрилади—1- номер билан 18- номер, 19- номер билан 36- номер бирикиб икки доира ҳосил қилади.

Умумривожлантирувчи машқлар

Умумривожлантирувчи машқлар бошлағич мактабнинг ҳамма синфлари программаларига киради.

Болаларни тўғри, чуқур нафас олишга ўргатишда ва улар қоматини чпройли қилиб шакллантиришда умумривожлантирувчи машқлар ўрнини бошқа ҳеч қандай машқ боса олмайди. Улар машғулотгача физкультура дақиқаларни ва гимнастика комплекслари тузиш учун зарур.

Умумривожлантирувчи машқларнинг фарқли хусусияти — улар организмга, умуман, алоҳида мускул группалари ва бўғимларга муайян ва йўналтирилган таъсир кўрсатишидир. Улар бошқа машқларга қараганда олдин олпш ва тузатиш машқлари сифатида кўпроқ қўлланиши мумкин. Уқувчиларнинг кўкрак қафаси, умуртқаси, оёқ тузилишлари ва ҳоказоларда юзага келадиган қусурларни бар-тараф этишда айниқса асқотади.

Умумривожлантирувчи машқлар катта таълимий аҳамиятга эга. Уқитувчининг кўрсатмаси бўйича уларни бажаришда ўқувчилар турли-туман ҳаракатлар билан танишадилар ва мунтазам равишда куч, тезлик, ритм, ҳаракат суръати ва кўлами ҳақида тўғри тушунчаларга эга бўладилар. Ҳатто энг оддий, қолаверса, нисбатан мураккаб машқлар ҳаракат мутаносиблигини такомиллаштиришга, ҳаракат кўникмаларини онгли равишда эгаллашга ёрдам беради. Умумривожлантирувчи машқларни бутун синф билан келишилган ҳолда бажариш коллективизм ҳиссини тарбиялашга ёрдам беради, музика жўрлигида бажариладиган машқлар эса эстетик аҳамиятга эга.

Умумривожлантирувчи машқлар жуда кўп. Бироқ программада ўқувчиларнинг тўғри жисмоний ривожланиши учун ҳал қилувчи аҳамиятга эга бўлган асосийлари берилган. Програмада машқлар анатомик ва турдош белгиларга кўра жойлаштирилган. Улардан баён қилинган тартибда эмас, балки танлаб, айрим мускул группаларига бўладиган таъсирини назарда тутиб фойдаланиш керак.

Умумривожлантирувчи машқларни ҳар бир дарсга киритиш зарур. Комплексада қўл, елка камари, оёқ, тана ва бўйин учун машқлар киритилиши керак.

Комплексга аввал ўқувчиларнинг катта эътиборини талаб қиладиган машқлар киритилади, организмга кучли таъсир қиладиган машқлар эса комплекс охирида бўлади. Комплексларни тузишда қуйидаги талабларга амал қилинади:

а) машқлар осон, оддийдан мураккабга изчил равишда ўтадиган бўлиши керак;

б) нагрузка аста-секин оша бориши лозим;

в) машқлар ҳамма мускул группаларига таъсир қилиши керак;

г) машқлар турли мускул группалари учун навбатлашиб туриш принципи асосида танланади;

д) нафас олишни ва қадди-қоматни шакллантирувчи машқлар албатта киритилиши керак.

II синф учун предметсиз бажариладиган умумривожлантирувчи машқларнинг тахминий комплекси:

1. Д. ҳ.¹—асосий туриш. 1—2—3—тўғрига узатилган қўлларни олдинга-юқорига кўтариш, оёқ учларида кўтарилиш (чуқур нафас олиш), 4—5—6—оёқнинг бутун қафтида туриб қўлларни олдинга ва pastга узатиш (нафас чиқариш). Бу машқни беш-олти марта бажариш.

2. Д. ҳ.—асосий туриш. 1—қўллар белга қўйилади; 2—оёқ учларида кўтарилинади, қўллар олдинга узатилади; 3—чўққайилади; 4—қомат ростланади ва оёқ учларида кўтарилинади; 5—оёқнинг бутун қафтида турилади, қўллар белга қўйилади; 6—асосий туриш. Нафас олиш ихтиёрий. Бу машқ олти-саккиз марта бажарилади.

3. Д. ҳ.—оёқлар елка кенглигида қўллар белга қўйилади; 3—4—чапга энгашилади, чап қўл белга, ўнг қўл бошга қўйилади. Нафас олиш ихтиёрий. Бу машқ ҳар бир томонга беш-олти марта бажарилади.

4. Д. ҳ.—асосий туриш. 1—қўллар куч билан елкага букилади, панжалар мушт қилиб қисилади; 2—қўллар юқорига кўтарилади, бармоқлар кенг ёйилади, юқорига қаралади; 3—қўллар елкага букилади, панжалар мушт қилиб қисилади; 4—дастлабки ҳолат. Нафас олиш ихтиёрий. Бу машқ етти-тўққиз марта бажарилади.

5. Д. ҳ.—асосий туриш, қўллар елкага қўйилади. 1—2—3—4—оёқ учлари ва товонларни бирлаштириб, икки оёқлаб тўрт марта сакраш; 5—6—7—8—оёқ учларида, оёқларни елка кенглигида кериб, қўлларни ён томонларга ёзиб тўрт марта сакраш. Нафас тийилмайди. 15—20 секунд сакралади. Сакрашлардан сўнг 30—40 секунд турган жойда юрилади.

Янгидан ўрганиладиган машқлар дарснинг асосий қисмига киритилади. Яхши таниш машқлар дарснинг кириш қисмида бажарилади.

Умумривожлантирувчи машқлар ёрдамида физкультура дарслари вазифаларининг бир қисми бажарилади, холос, шунинг учун улар дарсда бажариладиган бошқа барча машқларни ҳисобга олган ҳолда қўлланилиши керак.

Умумривожлантирувчи машқлар ҳаракат аппаратининг дарс планида кўзда тутилган жуда қийин машқларни ўзлаштиришига ёрдам берадиган умумий тайёргарлик мақсадларига хизмат қилиши мумкин. Бундай ҳолда улар тайёрловчи машқлар деб аталади.

Кўпинча умумривожлантирувчи машқлар ёрдамида асосий ҳаракатларга махсус тайёрланиш вазифалари ҳал этилади, бундай ҳолда улар ёрдамчи машқлар деб аталади. Барча ёрдамчи машқлар ўз структураси жиҳатидан асосий ҳаракатларга ўхшашлиги билан характерланади. Масалан, сапчиш ва оёқларни силташ—узунликка ва баландликка сакрашда каби, қўлларни силкитиш ва гавдани ҳаракатлантириш—тўп улоқтиришдагидек, чангида юргандек ҳаракатлар ва ҳоказо. Одатда, ёрдамчи машқлар бевосита асосий ҳаракатлар олдиндан ўтказилади.

I—II синф ўқувчилари билан олиб бориладиган ишларда турли йўналишдаги кенг қўламли қўйидаги табиий, тақлидий ҳаракатлар характеридаги машқларга катта эътибор берилади: «Маятник», «Ўтинчи», «Суворилар», «Кўп-оз», «Насос», «Винт», «Қушлар учадн», «Чумчуқлар қандай сакрашади?» ва ҳоказо. Фақат нафас олиш билан бажариладиган машқлар ўрнига қўйидаги имитацион

¹ Д. ҳ.— дастлабки ҳолат.

машқларни бериш мумкин: «Қўнғироқ қандай жириглайдими?», «Гудок қандай увиллайди», «Хўроз қандай қичқиради» ва бошқалар. Болалар таниш товушларга тақлид қилишга шайланиб, беихтиёр чуқур нафас оладилар ва чиқардилар.

Программада барча машқлар гимнастика машқлари каби баён этилган. Ҳўкутувчи кичик ёшдаги ўқувчилар, айниқса биринчи синф ўқувчилари билан машғулот олиб борганда уларни машқларнинг ўйин, ўхшатиш (имитация) формаларига жалб қилиши мумкин. Бироқ, биринчи синфдаёқ болалардан оддий гимнастик машқларни тўғри бажаришни талаб қилиш лозим.

Кўп мартали ва торганиш машқларини ўтказишда кескин, кучли, силтаниш ҳаракатларига йўл қўйиш мумкин эмас. Акс ҳолда бу қаттиқ оғриқ ва шикастланишларга олиб келиши мумкин.

Мустаҳкам малака ва кўникмалар ҳосил қилиш учун машқларни тез-тез такрорлаб туриш керак. Бироқ, бир турдаги машқларни ҳадеб такрорлай бериш ҳам зерикарли ва қизиқарсиздир. Шунинг учун уларни турли вариантларда дастлабки ҳолатни ва ҳаракат йўналишини ўзгартириб, тўлдиришлар киритиб, суръатини, такрорлаш сонини ошириб бажариш зарур.

Дарсларда умумривожлантирувчи машқлар турли сафларда (доира бир, икки қаторли колоннада, ёйиқ ёнма-ён сафда турган жойда ва юриб) ва турли предметлар (байроқчалар, кубиклар, ленталар, арғамчилар, таёқчалар, ҳалқалар, шестлар, тўплар ва ҳоказолар) билан ўтказилиши мумкин. Бу шароитлар ўқитувчи томонидан машғулот ўрни ва ўқувчилар тайёргарлигига қараб белгиланади.

Умумривожлантирувчи машқлар катта тарбиявий ва интизомга ундовчи аҳамиятга эга бўлишида командалар муҳим роль ўйнайди.

Одатда қўйидаги тартибга риоя қилинади: машқларни кўрсатиш ва тушунтириш пайтида ўқувчилар «вольнo» ҳолатида турадилар; кўрсатиш ва тушунтиришдан сўнг «Смирно!», кейин «Исходное положение принять!» командаси берилади ёки «Примите исходное положение!» деб буюрилади; машқни бошлаш учун «Упражнение начинай!» командаси берилиб, саналади ёки «тўғрига, чапга, ўннга» деб айтиб турилади ва ҳоказо; зарур бўлганда огоҳлантирилади, хатолар тузатилади; машқни тамомлаш учун «Стой!» командаси берилади, агар машқни бажариш пайтида санаб турилган бўлса, «Тўхта!» командаси охириги сон ўрнида берилади: масалан: «Раз-два-три», раз-два-стой!».

I—II синфларда машқларни «Делайте за мной», «Делайте как я» каби фармойишлардан бошлаш мумкин. Ҳўшатиш ва ўйинли машқларни бажартиришда эса кўрсатмалар бериш, масалан: «Копток каби иргишланг» дейишнинг ўзи кифоя.

Ҳўкутувчи машқларнинг тўғри бажарилишига катта эътибор бериши керак. Шунинг ёдда тутиш керакки, нотўғри ўзлаштирилган ва мустаҳкамланган ҳаракатни тузатиш қийин бўлади.

Машқларни бажартиришда болаларнинг тўғри нафас олишларини кузатиб бориш керак. Чуқур нафас олишни машқнинг кўкрак

қафаси кенгайдиган жойида (бу пайт ўпканинг ҳаво билан тўлиши қулай бўлади), нафас чиқаришни эса кўкрак қафаси қисқарадиган пайтда амалга ошириш маъқул. Нафас чиқариш, нафас олишга қараганда саёз бўлмаслиги керак.

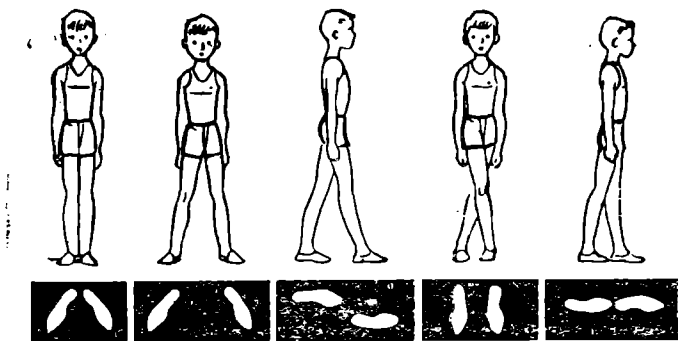
Тахминий машқлар: 1. Дастлабки ҳолат—асосий туриш. 1—2—қўллар олдинга ва юқорига узатилади, ўнг оёқ учи билан орқага қўйилади, тавданинг юқори қисми орқага бир оз эгилади—чуқур нафас олинади; 3—4—қўллар олдинга ва пастга узатилади, ўнг оёқ чап оёқ ёнига қўйилади—нафас чиқарилади. Суръат секин.

2. Д. ҳ.—оёқлар елка кенглигида, қўллар пастда. 1—2—3—қўллар белга, елкалар кенгроқ керилади, тирсақлар орқага олинадн, орқага бир оз эгилинади—нафас олинади; 4—5—6—секин олдинга эгилиб, қўллар оёқ учларига теккизилади—нафас чиқарилади. Суръат секин.

Болалар диққатини активлаштириш учун дастлабки пайтларда улар ўз ҳаракатларини кузата олишлари ва тўғри бажарганларини текширишлари зарур; шундан сўнг уларга ўз ўртоқлари ҳаракатини назорат қилиш таклиф этилади, ўқувчилар зарур малака ва кўникмаларни эгаллаганларидан кейин улар билан кўзни юмиб бажариладиган айрим машқларни амалга ошириш мумкин.

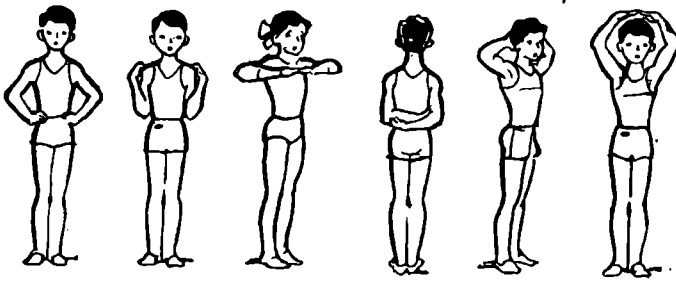
Асосий дастлабки ҳолатлар

Оёқлар учун. 1. Асосий туриш. 2. Оёқларни кериб (товон, елка кенглигида, елкадан кенгроқ) туриш. 3. Ўнг ёки чап оёқни олдинга қўйиб, кериб туриш. 4. Оёқларни чалиштириб туриш (ўнг оёқ чап оёқ олдида ёки аксинча). 5. Йиғилган оёқ учларида туриш. 6. Оёқларни узатасига қўйиш (10-расм).



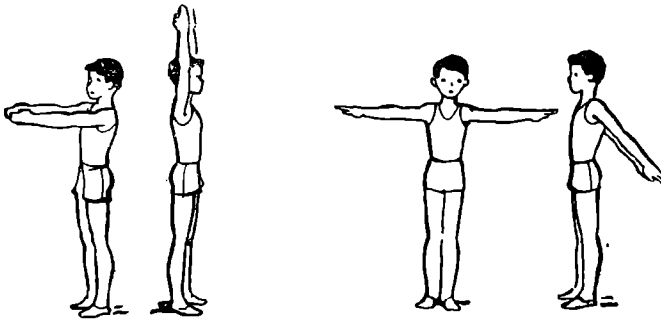
10-расм

Қўллар учун. 1. Қўллар белга қўйилади (11-расм). 2. Қўллар елкага қўйилади (12-расм). 3. Қўллар кўкрак олдида (13-расм). 4. Қўллар орқада (14-расм). 5. Қўллар бош орқасига қўйилади (15-расм). 6. Қўллар бош устида (16-расм). 7. Қўллар олдинга



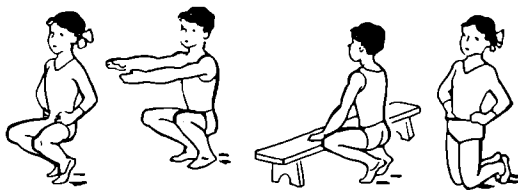
11- расм 12- расм 13- расм 14- расм 15- расм 16- расм

узатилади (17- расм). 8. Қўллар юқорига кўтарилади (18- расм). 9. Қўллар ён томонга узатилади (19- расм). 10. Қўллар орқага узатилади (20- расм).



17- расм 18- расм 19- расм 20- расм

Бундан ташқари, тиззаларни жуфтлаб ёки ёйиб оёқ учи ёки товонларда ярим чўққайиш ҳамда чўққайишдан дастлабки ҳолатлар сифатида фойдаланилади (21- расм); чўққайиб таяниш (22- расм); бир ёки икки тиззада туриш (23- расм); гимнастика скамейкасида ўтириш (ётиш) ҳолати.



21- расм 22- расм 23- расм

Агар шароит имкон берса, машқларни оёқларни турли ҳолатда қўйиб (букиб, ростлаб), полда ўтириб ва ётиб бажариш мумкин.

Жисмоний машқларга ўргатишда турли дастлабки ҳолатлардан ўқувчилар организмга катта таъсир этиш ва машқларни бажариш малакаси ва кўникмаларини ҳосил қилиш мақсадида фойдаланилади.

Ростланган қўлларни ҳаракатлантиришга ўргатишни бир қўлни алоҳида ҳаракат қилдиришдан бошлаб, кейин иккинчи қўлни ҳаракатлантиришга ўтган маъқул. Бунда шу ҳаракатнинг ўзи бўлиши, яъни бир қўл ҳаракат қилганда гавданинг бошқа қисмлари қўшилиб ҳаракатланмаслигига эътибор жалб қилинади. Ҳаракатларнинг тўғри бажарилишига эришмоқ зарур. Масалан, «ўнг қўл олдинда» ҳолатида туриш керак бўлса, қўл елка баландлигида бўлиб, унинг кафти ичкарига қараган, бармоқлари ростланган ва ҳоказо бўлиши керак.

Қўлларни ҳаракатлантиришга ўргатишнинг бошида қўл ҳаракатлари бир хил бажарилади: ўнг қўл олдинга ва чап қўл ҳам олдинга, ўнг қўл ён томонга ва чап қўл ҳам чап томонга. Шундан сўнг жуда мураккаб турли хил ҳаракатлар қўлланилади: ўнг қўл олдинга, чап қўл ён томонга; ўнг қўл бош ортига, чап қўл олдинга (24- расм) ва ҳоказо.

Қўлларни букиш ва ёзиш машқларини асосий дастлабки ҳолатларда туриб бошлаш яхшироқдир. Масалан, қўлларни «кўкрак олдида» букишни «қўллар пастда», «қўллар юқорида», «қўллар ён томонда» ёки «қўллар олдинда» ҳолатларидан бажариш мумкин, бироқ яхшиси, уни «қўллар ён томонда» ҳолатида туриб бажаришга ўргатиш керак.

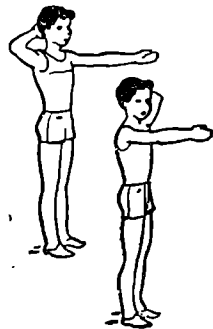
Қўлларнинг доиравий ҳаракатини олдинда ва ён тарафда бажариш мумкин. Бунда ҳар бир қўл билан алоҳида ва ҳар иккаласи билан бир вақтда ҳаракат қилинади. Қўлларни олдинда доиравий ҳаракат қилдиришда қўллар «ўнг қўл чап қўл олдида», «чап қўл ўнг қўл олдида» каби ҳолатларда алмашилиб келишини кўрсатиб ўтиш лозим.

Елкаларни кўтариш ва тушириш дастлаб қўлларнинг эркин ҳолатида, сўнг турли дастлабки ҳолатларда (қўлни белга, елкага, орқага қўйиб) бажарилади.

Кўтариш ва туширишлардан ташқари елкаларни бириктириш ва кериш, елкалар билан айланма ҳаракат қилиш машқларини ҳам ўтказиш керак.

Панжалар учун машқлар уларни букиш ва ёзиш, бириктириш ва очиш ва айланма ҳаракат қилдиришдан иборатдир. Бу машқлар бармоқлар мушт бўлиб қисилганда осон, бармоқлар ростланган ва ёзилганда қийин бажарилади.

Бармоқлар учун машқларга уларни қишиш ва очиш, бириктириш ва ажратиш киради.



24- расм

Панжа ва бармоқларга оид машқларни турли дастлабки ҳолатларда ва қўлларнинг бир вақтдаги ҳаракати билан бажарса бўлади. Масалан, д. ҳ.— асосий турниш, бармоқлар ёзилган, 1 — қўллар олдида, бармоқлар мушт қилиб қисилади, 2 — қўллар ён томонда, мушт қилиб қисилади, туширилади (эгниш), 3 — қўллар пастда, бармоқлар ёзилади.

Гавдани ҳаракатлантиришга ўргатиш. Дастлаб оддий оғишлар ва кичик кўламдаги бурилишлар ўрганилади. Бунда асосий эътибор ҳаракатнинг тўғри бажарилишига қаратилади. Ўқувчиларнинг ҳаракат формаларини ўзлаштириш даражасига қараб кўлам ҳам оширилади. Оғишларни гавданинг бурилишлари ва айланма ҳаракати билан қўшиб олиб бориш ўқувчилар оддий оғиш ва бурилишларни тўла ўзлаштириб олганларидан сўнг ўрганилади. Болаларни оғиш ва бурилишларга ўргатишда улар тўғри ҳамда ўз вақтида нафас олишларига алоҳида аҳамият бериш зарур.

Бошни оғдириш ва буриш ҳаракатлари унинг тўғри ҳолатда бўлиши учун муҳим роль ўйнайдиган бўйин ва энеса мускулларини ривожлантиришга ёрдам беради. Бош ҳаракатларини иложи бори-ча катта кўламда ва унча кўп бўлмаган миқдорда (беш-олти марта ён томонларга) бажариш керак. Бош ҳаракатини дастлаб ўтирган, сўнг турган ҳолатда (оёқлар ҳолати мустаҳкам) бажариш маъқул. Кейинроқ бу ҳаракатларни қўл ва гавда ҳаракатлари билан қўшиб олиб бориш мумкин.

Чўққайиш катта нагрузка берувчи машқларга кириди. Чўққайиш пайтида оёқ ва гавда ҳолатининг тўғри бўлишига эътибор бериш керак. Дастлаб, ярим чўққайиш, сўнг таяниб чўққайиш ўрганилади (буни рейкада, гимнастика скамейкасида ўрганган маъқул).

Кейинроқ машқлар қўлларнинг оддий ҳолатларида, сўнг эса жуда мураккаб ҳолатларида ва қўлларнинг ҳаракати билан бажарилади.

Чўққайишдаги асосий ҳолатлар: оёқлар керилган, товонлар жуфтланган, тиззалар ёйилган, гавда ва бош тик ҳолатда бўлади.

Ярим чўққайиш ва чўққайиш машқлари баландликка ва баландликдан узунликка ҳамда таяниб сакрашларда тушишга тайёрловчи машқлар сифатида қўлланлади. Бундан ташқари, чўққайишдаги машқлар узунликка сакрашда тушишга тайёрлайди. Буларнинг ҳаммаси амалий аҳамиятга эга: юмшоқ тушиш табиий шароитларда сакрашда зарур.

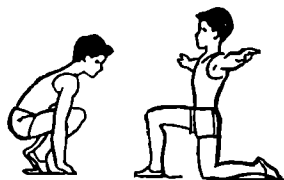
Буни ҳисобга олган ҳолда болаларни ҳам оёқ учларида, ҳам бутун кафтда, оёқларни бирлаштириб ва айириб чўққайиш ва ярим чўққайишга ўргатиш лозим.

Кичик ёшдаги ўқувчиларга кескин ва чуқур чўққайишни, айниқса оёқнинг бутун кафтида чўққайишни бажартирмаслик керак.

Тик оёқлар ҳаракатини, шунингдек, оёқларни букиш ва ёзишни гимнастика скамейкасида ёки полда ўтирган ёхуд ётган ҳолатда ўрганиш яхшироқдир. Бу машқларни тик ҳолатда туриб бажариш учун дастлаб оёқлар бутун кафтида, учида, турли томонга қаратиб қўйилади, сўнг ростланган ва букилган оёқларни кўтариш, кейин

эса тобора мураккаб, лашадиган дастлаб-ки ҳолатлар ва қўллар ҳаракати билан уларни букиш ва ростлаш керак.

Топшириқ типдаги машқлар оддий ҳаракатлар ва улар бирикмаларининг изчил давом бўлади: ўтириш, полга ётиш, ихтиёрий равишда ўриндан туриш, полга қўлни теккизмасдан ўриндан туриш ва бошқалар.



25- расм

26- расм

Чўққайиб таяниш. Таяниш деб шу-ғулланувчининг шундай ҳолатига айтиладики, бунда унинг елкалари таянч нуқталаридан юқори туради. Чўққайиб таяниш мустақил машқ сифатида бажарилади, шунингдек, ундан тиззада туришга ва таяниб ётишга (25- расм) ўтишда фойдаланилади.

Чўққайиб таяниш ҳолатида қўйидаги машқлар бажарилади: бир оёқда чўққайиб, бошқаси орқага, ён томонга узатилади; тиззаларда чўққайиш (қўлларни навбати билан олдинга узатиб); таяниб ётиш (оёқларни навбати билан орқага узатиб ёки қўлларни навбати билан олдинга чўзиб). «Қурбақа қандай сакрайди?» (қўлларни бир вақтда олдинга узатиб, сўнгра оёқларни бир вақтда суриб) ўхшатиш машқи.

Чўққайиб бажариладиган машқлар дастлаб гимнастика скамейкасида, сўнг полда ўтказилади.

Бир оёқда тиззалашни дастлаб асосий туришдан бошлаб ўтказган маъқул.

Орқага бир қадам ташлаб: 1) ўнг (чап) оёқни оёқ учларида катта қадам кенглигида қўйиш, қўлларни ёнга узатиш (бу жуда мустақкам туришдир); 2) ўнг (чап) тизза билан чўкиш.

Олдинга бир қадам қўйиб: 1) ўнг (чап) оёқ билан олдинга катта қадам ташлаш, қўллар белда, чап (ўнг) оёқ орқага оёқ учида қўйилади; чап (ўнг) тизза билан чўкиш.

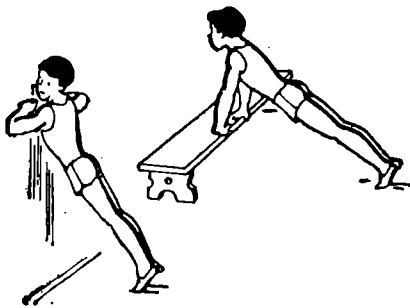
Агар бир оёқ болдирин ва иккинчи оёқ сони полга нисбатан перпендикуляр турса (26- расм), тиззада туриш ҳолати тўғри бўлади.

Тиззалашга чўққайиш ёки бир тиззада туриш ҳолатларидан ўтилади. Тиззалаб турган ҳолат қўл ҳолатидан турли ҳолатларда турлича бўлиши мумкин.

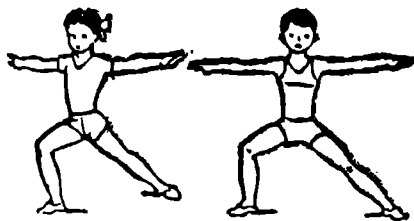
Тиззалаб туришдан кўпгина машқлар учун дастлабки ҳолат сифатида фойдаланилади: орқани кериш ва эгиш; қўлларни навбатма-навбат кўтариш; оёқларни навбати билан кўтариш ва қўйиш; эмаклаб олдинга ва орқага юриш ва бошқалар. Тиззаларга таяниб бажариладиган машқлар ва эмаклаб юриш қоматнинг тўғри шаклланишига ижобий таъсир қилади, болаларни қия ҳолда турган гимнастика скамейкасига тирмашиб чиқишга тайёрлайди.

Таяниш дастлаб юқори таянчдан бажарилади, яхшиши уни гимнастика скамейкасида бажарган маъқул (кўкрак баландлигида), кейинчалик таянч баландлиги аста-секин пасайтириб борилади (27- расм).

Таяниб туриш ёки таяниб ётишга ўтиш оёқларни навбати билан орқага суриш орқали кечади.



27- расм



28- расм

Олдинга ва ён томонларга ташланиш (28- расм). Ташланиш деб оёқларни турли йўналишларда ташлашга айтилади. Олдинга ташланишни ўрганишда ўнг оёқ билан олдинга катта қадам қўйиш, чап оёқни ташқарига қаратиш ва ўнг оёқни тиззада букиш керак (болдир пол билан тўғри бурчак ҳосил қилмагунча).

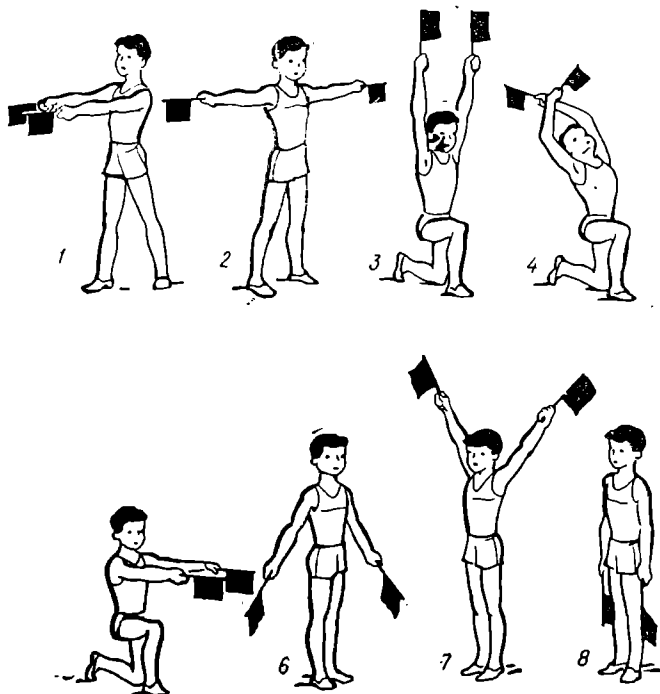
Бу машқлар билан таништирилгандан сўнг ўқувчиларга чап ва ўнг оёқ билан ташланишларни мустақил бажариш тавсия этилади. Кейинроқ ташланиш ўқитувчи командаси остида бажарилади. Ён томонга ташланишлар ҳам худди шундай изчилликда ўрганилади.

Қўл, оёқ, бош, гавда учун предметларсиз бажариладиган умумривожлантириш машқлари параллел равишда ўрганилади. Қўллар ва оёқлар, қўллар ва гавда, оёқлар ва гавда ва ҳоказо ҳаракатларнинг оддий бирикмалари қўлланилади. Бу ҳаракатларни ўзлаштириш даражасига қараб унча мураккаб бўлмаган комбинациялар тузиш ва уларни байроқчалар, таёқчалар, тўплар, ҳалқалар ҳамда предметларсиз ўтказиш мумкин.

Байроқча билан бажариладиган тахминий комбинация (29- расм). Д. ҳ.—асоий туриш, байроқчалар пастда. 1—қўллар олдинда, ўнг оёқ билан олдинга бир қадам қўйиш; 2—чапга бурилиш, оёқларни елка кенглигида қўйиш, қўлларни ён томонларга узатиш; 3—чап оёқни орқага ташлаб, чап тиззада туриш, қўллар юқорида; 4—орқага қайқайиш, байроқчаларни бош устида чалиштириш; 5—ростланиш, қўлларни олдинга узатиш; 6—чап оёқни ўнг оёқ ёнига қўйиш, туриш. қўлларни ёнга-пастга тушириш; 7—чапга бурилиш, қўлларни ёнга-юқорига кўтариш; 8—қўлларни ёндан пастга тушириш—дастлабки ҳолатга қайтиш.

Кўпчилик умумривожлантирувчи машқларни коллектив равишда шестлар ва арқонлар билан бажариш мумкин: қўлларни олдинга, юқорига, елкага кўтариш; гавдани олдинга ва орқага энгаштириш; бир қўлни олдинга, юқорига кўтариш; арқонни (шестни) оёқларнинг турли ҳолатида орқага, олдинга бир қадам қўйиб кўтариш. Шест (арқон)ни қўлда ушлаб туриб ярим чўққайиш ва чўққайиш ва бошқалар.

Умумривожлантирувчи машқларни бажаришга ўргатиш вақтида ўқувчиларни эрталабки гигиеник гимнастика (зарядка) ком-



29- расм

плекси билан таништириш зарур. Булар радио орқали эшиттирилдиган, шунингдек, ўқитувчи томонидан тузилган комплекслар бўлиши мумкин.

Комплексларни тузишда қуйидаги қондаларга амал қилиш лозим: 1) машқлар болалар томонидан мустақил бажарила оладиган бўлиши керак; 2) улар барча мускул группаларига бирга таъсир этиши лозим; 3) комплексда тарқалиш принципи асосида қуйидаги изчилликда жойлашиши керак: а) тортилиш характери — ростловчи; б) оёқлар учун; в) гавда учун; г) қўллар ва елка камари учун; д) гавда учун; е) умумфизиологик таъсир (югуриш, сакрашлар) учун; ё) таскин топтириш учун; 4) ҳар бир машқни такрорлаш миқдори бир хил бўлмаслиги керак: бажаришда катта мускул группалари иштирок этадиган машқлар — 4—6 марта, жуда осон машқлар—6—8 марта такрорланади; 5) ҳар бир комплексга тортилиш ва нафас олиш характеридаги машқларни киритиш керак.

Эрталабки гимнастиканинг тахминий комплекси

1- машқ.— Д. ҳ.—асосий туриш. 1—2—3—қўлларни олдинга-юқорига қўтариш, ўнг оёқни орқага учи билан қўйиш, олдинга-юқорига қараш (чуқур нафас олиш); 4—5—6—қўлларни олдинга ва пастга узатиш, ўнг оёқни чап оёқ ёнига

қўйиш, дастлабки ҳолатга ўтиш (чуқур нафас чиқариш). Суръат секин. Бу машқ 4—6 марта бажарилади.

2- машқ.— Д. ҳ.—оёқлар ораси бир пой кенглигида. 1—2—қўлларни ёнга узатиш; 3—4—оёқнинг қафтига тўла таяниб чўққайилади, қўллар билан болдир ушланади, кўкрак тиззага яқинлаштирилади, бош эгилади; 5—6—дастлабки ҳолатга ўтилади. Суръат секин, нафас олиш эркин, ушланмайди. Бу машқ 4—6 марта бажарилади.

3- машқ.— Д. ҳ.— оёқлар елка кенглигида, қўллар кўкрак олдида, 1—2—3—гавда ўнг томонга бурилади, қўллар қафтлари юқорига қаратилган ҳолда ёнга узатилади (чуқур нафас олинади); 4—5—6—дастлабки ҳолатга ўтилади (чуқур нафас чиқарилади). Шу машқни бошқа томонда ҳам бажарилади. Суръат секин. Бу машқ 3—4 марта такрорланади.

4- машқ.— Д. ҳ.—асосий туриш. 1—қўллар куч билан елка томон яқинлаштирилади, панжалар мушт қилиб қисилади; 2—қўллар юқорига кўтарилади, панжалар ёзилади, бармоқлар ёйилади; 3—қўллар елкага олинади, панжалар мушт қилинади; 4—қўллар ён томонга узатилади, панжалар ёзилади, бармоқлар ёйилади; 5—қўллар елкада, панжалар мушт қилинади; 6—қўллар пастга туширилади, панжалар ёзилади, бармоқлар ёйилади. Суръат ўртача. Нафас ушланмайди. Бу машқ 5—7 марта бажарилади.

5- машқ.— Д. ҳ.—оёқлар ораси елка кенглигида. 1—2—гавда чап томонга энгаштирилади, ўнг қўл бош ортга қўйилади, чап қўл пастга, тиззага туширилади; 3—4—дастлабки ҳолатга ўтилади; 5—6—гавда ўнг томонга энгаштирилади, чап қўл бош ортга олинади, ўнг қўл пастга, тиззага туширилади; 7—8—дастлабки ҳолатга ўтилади. Суръат секин. Нафас ушланмайди. Бу машқ 4—5 марта бажарилади.

6- машқ.— Д. ҳ.—асосий туриш. қўллар белда. 1—оёқлар сакраб керилади, қўллар ёнга узатилади; 2—оёқлар сакраб жуфтланади, қўллар пастга туширилади. Нафас олиш тўхтатилмайди. Бу машқ 15—20 санокда бажарилади.

7- машқ.—тобора секинлашиб юриш—30—40 санокда.

Ўқувчиларни предметлар (кичик ва катта тўплар, гимнастика таёқчаси) билан бажариладиган машқларга ўргатиш даражасига қараб эргалабки гимнастика комплексига бу предметлар билан бажариладиган машқларни киритиш лозим. Комплексни тузиш принципларида ўзгариш йўқ.

Предметларсиз бажариладиган умумривожлантирувчи машқларни гимнастика снарядлари, гимнастика скамейкаси ва девори кабилардан фойдаланиб болалар учун қизиқарли қилиб ўтказиш мумкин.

1. *Гимнастика скамейкасида узунасига ўтириб бажариладиган машқлар* (узунасига ўтириш — шуғулланувчининг елка ўқи снаряд ўқига параллел):

а) Д. ҳ.— оёқлар букилади, оёқлар полда, қўллар белда. 1 — қўллар елкага қўйилади; 2 — қўллар юқорига кўтарилади; 3 — бош орқага ташланади, қўллар орасидан қаралади; 4 — қўллар елкада, тўғрига қаралади; 5 — қўллар белга қўйилади.

б) Д. ҳ.— худди юқоридаги ҳолатда турилади, лекин қўллар елкада. 1 — қўллар бош орқасига қўйилади; 2 — қўллар олдинга узатилади; 3 — қўллар елкага қўйилади; 4 — қўллар пастга-орқага туширилади; 5 — қўллар елкага қўйилади.

в) Д. ҳ.— юқоридаги ҳолатда турилади, лекин қўллар бош орқасида. 1 — олдинга энгашилади, кўкрак тиззага, қўллар оёқ учларига теккизилади; 2 — ростланаётиб бир оз орқага оғилади, қўллар юқорига кўтарилади; 3 — дастлабки ҳолатга қайтилади.

г) Д. ҳ.— а), б), в) пунктларидаги ҳолатда турилади, лекин оёқлар тик, бирга.

д) Д. ҳ. — а), б), в) пунктларидаги ҳолатда турилади, лекин оёқлар тик, елка кенглигида.

е) Д. ҳ. — қўллар билан скамейканинг узоқ чети ушланади, тик оёқлар жуфтланади. 1 — ўнг оёқ олдинга кўтарилади, оёқ учлари чўзилади; 2 — оёқ туширилади; 3 — чап оёқ кўтарилади; 4 — оёқ туширилади.

ё) Д. ҳ. — е) пунктидаги ҳолатда турилади. 1 — букилган ўнг оёқ кўкрак томон кўтарилади; 2 — оёқ ростланади ва туширилади; 3 — чап оёқ кўтарилади; 4 — оёқ туширилади.

2. *Гимнастика скамейкасида кўндалангига ўтириб бажариладиган машқлар* (кўндалангига ўтириш — шуғулланувчининг елка ўқи снаряд ўқиға перпендикуляр):

а) Д. ҳ. — қўллар белда, тик тутилган оёқлар олдинда-ён томонда. 1 — олдинга энгашилади, қўллар ён томонларга узатилади, олдинга қаралади; 2 — қад ростланади, қўллар белға қўйилади; 3 — орқаға бир оз энгашилади, қўллар бош орқасига қўйилади, юқорига қаралади; 4 — дастлабки ҳолатға қайтилади.

б) Д. ҳ. — қўллар елкаларда, оёқлар скамейка остига букилган. 1 — гавда ўнгга бурилади, қўллар бош орқасига қўйилади; 2 — дастлабки ҳолатға қайтилади; 3 — гавда чапга бурилади, қўллар бош орқасига қўйилади; 4 — дастлабки ҳолатға қайтилади.

в) Д. ҳ. — қўллар орқада, оёқлар скамейка остида букилган. 1 — гавда чапга энгаштирилади, ўнг қўл юқорига кўтарилади; 2 — дастлабки ҳолатға қайтилади; 3 — гавда ўнгга энгаштирилади, чап қўл юқорига кўтарилади; 4 — дастлабки ҳолатға қайтилади.

Изоҳ. Бу машқни ўқувчилар-бир-икки деб санаб бўлганларидан сўнг бажарганлари маъқул. Шундай қилинса, биринчи номерларнинг аввал ўнг томонга, сўнг чап томонга, иккинчи номерларнинг аввал чап томонга, сўнг ўнг томонга энгашишлари осон бўлади. Бу барча ўқувчилар машқни бир томонга қараб бажарганларида скамейкани йиқилишдан сақлайди.

г) Д. ҳ. — орқа томондан скамейка четини ушлаб қўлларга таянилади, оёқлар тик бўлади. 1 — оёқлар скамейкаға қўйилади; букилади ва гавдаға яқинроқ қўйилади; 3 — оёқлар ростланади; 4 — оёқлар полға туширилади.

д) Д. ҳ. — оёқлар тик тутилиб, ораси керилган, қўллар бош орқасида. 1 — кўкракни скамейкаға қўйишға ҳаракат қилиниб, олдинга энгашилади, олдинга қаралади, қўллар ён томонларга-орқаға узатилади; 2 — дастлабки ҳолатға қайтилади.

3. *Скамейкаға юзма-юз туриб бажариладиган машқлар:*

а) Д. ҳ. — скамейкадан бир қадам узоқликда турилади, қўллар кўкрак олдида. 1 — ўнг оёқ скамейка устиға қўйилади; 2 — ўнг оёқ букилади, қўллар юқорига кўтарилади, гавда ўнг оёқ тиззасига, олдинга энгаштирилади; 3 — гавда ва ўнг оёқ ростланади, қўллар кўкрак олдида бўлади; 4 — ўнг оёқ чап оёқ ёниға қўйилади. Кейинги тўрт саноқда бу машқ бошқа оёқдан бошлаб бажарилади.

б) Д. ҳ. — асосий туриш. 1 — ўнг оёқ скамейкаға қўйилади, қўллар юқорига кўтарилади; 2 — чап оёқни ўнг оёқ ёниға қўйиб, скамейкаға чиқилади, қўллар олдинга узатилади; 3—4— ўнг оёқ би-

лан юриб, чап оёқни унип ёнига қўйиб туриб, скамейкадан олдинга тушнади; 5—6 — орқага бурилиш. Кейинги 6 санокда машқлар чап оёқдан бошлаб бажарилади.

в) Д. ҳ. — асосий туриш. 1 — қўллар скамейкага қўйилади, оёқ учларида чўққайилади; 2 — ўнг оёқ орқага уч билан қўйилади; 3 — ўнг оёқ чап оёқ ёнига қўйилади; 4 — дастлабки ҳолатга қайтилади; 5 — қўллар скамейкага қўйилади, оёқ учларида чўққайилади; 6 — чап оёқ орқага, оёқ учлари билан қўйилади; 7 — чап оёқ ўнг оёқ ёнига қўйилади; 8 — дастлабки ҳолатга қайтилади.

г) в) пунктидаги дастлабки ҳолатда турилади, оёқлар навбати билан ростланади ва орқага эмас, балки ўнг оёқ ўнгга, чап оёқ чапга қўйилади.

д) Д. ҳ. — асосий туриш. 1 — қўллар скамейкага қўйилади, чўққайилади; 2 — ўнг оёқ орқага оёқ учи билан қўйилади; 3 — чап оёқ ўнг оёқ ёнига қўйилади — таяниб ётилади; 4—5—оёқлар навбати билан букилиб, таянилади; 6—дастлабки ҳолатга қайтилади.

е) д) пунктидаги машқ каби бажарилади, лекин чап оёқдан бошлаш керак.

4. Скамейкага ён билан туриб машқ бажариш:

а) Д. ҳ. — ўнг томон билан скамейкага қараб, скамейкадан бир қадам масофада асосий туриш. 1 — ўнг оёқ скамейкага қўйилади; 2 — қўллар орқага; 3 — ўнгга энгашилади, ўнг қўл ўнг оёқ учига, чап қўл ён томонга узатилади; 4 — қад ростланади, қўллар орқага қўйилади; 5 — дастлабки ҳолатга қайтилади.

б) худди а) пунктидагидек бажарилади, лекин, скамейкага ён томон билан турилади.

в) Д. ҳ. — асосий туришда скамейкага ўнг ён билан турилади. 1 — ўнг оёқ скамейкага қўйилади, қўллар белда; 2 — чап оёқ ўнг оёқ ёнига қўйилади—скамейкага чиқилади, қўллар ёнга узатилади; 3 — ўнг оёқ полга туширилади, қўллар белда; 4 — чап оёқ ўнг оёқ ёнига туширилади, дастлабки ҳолатга қайтилади. Кейинги тўрт санокда машқлар чап оёқдан бошлаб бажарилади.

Гимнастика деворидан фойдаланиб бажариладиган машқлар

а) Д. ҳ.— гимнастика деворидан бир қадам узоқликда, унга юз-ма-юз туриб иккала қўл билан елка баландлигидаги яккачўпни ушланади. 1 — ўнг оёқ орқага учи билан қўйилади; 2 — гавда ўнгга бурилиши билан бир вақтда ўнг қўл ёнга узатилади; 3 — дастлабки ҳолатга қайтилади; кейинги уч санокда машқлар чап томондан бошлаб бажарилади.

б) Д. ҳ. — деворга юз билан, бир оёқ бўйи узоқлигида туриб, қўллар билан бел баландлигидаги яккачўпни ушланади. 1 — оёқ учларида чўққайилади; 2 — ўнг оёқ ёнга учи билан қўйилади; 3 — ўнг оёқ дастлабки жойига қўйилади; 4 — чап оёқ ёнга учи билан қўйилади; 5 — чап оёқ дастлабки жойига қўйилади; 6 — дастлабки ҳолатга қайтилади.

в) Д. ҳ. — деворга юз билан ундан бир оёқ бўйи узоқлигида турилади. 1 — қўллар билан кўкрак баландлигидаги яккачўп ушла-

яди, ўнг оёқ бпринчи яккачўпга қўйилади; 2 — чап оёқ ўнг оёқ ёнга қўйилади; 3 — оёқ букилиб, осилинади; 4 — оёқлар ростланади; 5—6— дастлабки ҳолатга қайтилади. Кейинги 6 саноқда машқлар чап оёқдан бошлаб бажарилади.

г) Д. ҳ. — деворга орқа ўгириб турилади, қўллар билан бош баландлигидаги яккачўп ушланади. 1 — қўллар ростланади, энгашилади, юқорига қаралади; 2 — дастлабки ҳолатга қайтилади.

д) Д. ҳ. — г) пунктидаги ҳолатда турилади. 1 — қўлларни ростлаб, энгашилади, ўнг оёқ кўкракка букилади; 2 — дастлабки ҳолатга қайтилади.

е) Д. ҳ. — деворга қараб полга ўтирпади, оёқ учлари пастки яккачўпга илдирилади, қўллар елкада. 1 — орқага оғилади, қўллар юқорига кўтарилади, юқорига қаралади; 2 — дастлабки ҳолатга қайтилади; 3 — орқага оғилади, қўллар билан иккинчи яккачўпга энгашилади, иккинчи яккачўпга қаралади; 4 — дастлабки ҳолатга қайтилади.

ё) Д. ҳ. — е) пунктидаги каби, лекин, қўллар белда. 1—2— орқага эгилиб полга ётилади, қўллар олдинга узатилади, юқорига қаралади; 3 — дастлабки ҳолатга қайтилади.

ж) Д. ҳ. — деворга ўнг томон билан туриб, ўнг қўл билан елка баландлигидаги яккачўп ушланади. 1 — ўнг оёқни ростлаб, чап оёқ ёнга узатилади; 2 — чап оёқ орқага оёқ учида қўйилади, орқага энгашилади; 3 — дастлабки ҳолатга қайтилади. Машқ орқага бурилиб, деворга чап ён билан туриб 4—6 марта бажарилади.

з) Д. ҳ. — девордан бир қадам узоқликда чап ён билан туриб, чап қўл билан бел баландлигидаги яккачўп ушланади. 1 — ўнг оёқ ва ўнг қўл олдинга узатилади; 2 — дастлабки ҳолатга қайтилади; 3 — ўнг оёқ ва ўнг қўл ёнга узатилади; 4 — дастлабки ҳолатга қайтилади; 5 — ўнг оёқ ва ўнг қўл орқага узатилади; 6 — дастлабки ҳолатга қайтилади. Машқни 3—5 марта бажариб бўлингач, орқага бурилиб, деворга ўнг ён билан туриб, чап қўл ва чап оёқ билан бажарилади.

Катта ва кичик тўплар билан бажариладиган машқлар

Бу машқлар улоқтиришга ёрдам берадиган умумий ривожлантирувчи ва тайёрловчи машқлар ҳисобланади. Улар елка камари ва қўл мускуллари, ҳаракатлар мутаносиблиги ва аниқлигига, кўз билан чамалашга, мускул ҳисси ва кучнинг ривожланишига ёрдам беради.

Қўл тўпи билан бажариладиган машқлар мактабнинг барча бошланғич синфларида ўтказилади. Вазифа болаларни тўпни ташлаш ва олиб олишнинг турли усуллариغا, ўз кучини тўпнинг оғирлиги, узоққа ва баландга учиниши ҳисобга олиб тўғри ва тежаб сарфлашга ўргатишдан, улоқтириш машқларига тайёрлашдан, биргаликда ҳаракат қилишга ўргатишдан иборат.

1 синфда аввало катта тўплар билан, кейин эса кичик тўплар билан бажариладиган машқларни ўрганиш тавсия этилади.

Машқлар учун катта резина ва шиширма тўплар (волейбол, футбол ва баскетбол тўпларни), тўлдирма тўплар (1 кг оғирликкача бўлган), кичкина резина ва теннис тўпларни қўллашлади.

Болаларнинг ўзларини ясаган тўлдирма тўплар дастлабки ўқитиш учун жуда қулай, чунки уларни қўлда тутиш осон.

Катта тўплар билан бажариладиган машқлар

Катта тўплар билан бажариладиган машқларни ўргатишнинг бошидаёқ аввало болаларни тўпни тўғри ушлашга ўргатиш лозим. Тўпни икки қўл билан ушлаш лозим. Бунда қўллар тирсакда енгил букилган, бармоқлар кенг ёзилган ва олдинга йўналтирилган бўлмоғи лозим.

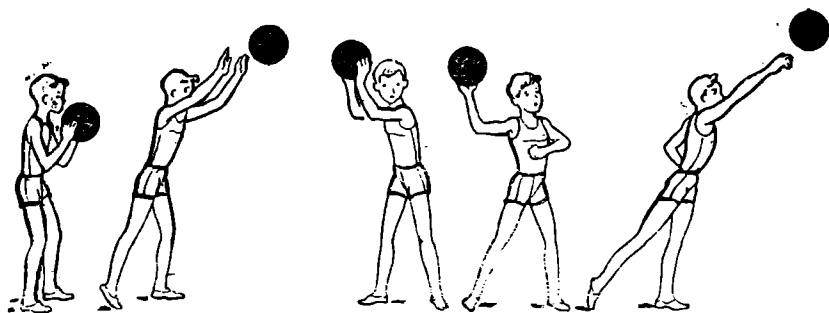
Тўпни узатиш ва ушлашни ўргатишда асосий эътибор ҳаракатнинг рационал ва аниқ бўлишига қаратилади. Уқувчиларга тўпни икки қўллаб пастдан, кўкракдан, ўнг (чап) елкадан узатиш ва ушлашга ўргатиш даркор.

Тўпни икки қўллаб пастдан узатиш. Оёқлар елка кенглигида ёзилган, тиззаларда бир оз букилган, қўллар тўп билан пастда, тиззалар орасида, гавда олдинга бир оз эгилган. Гавда ва оёқлар тикланиши билан зарур масофага борадиган қилиб тўп олдинга-баландга (45° бурчак остида) отилади.

Тўпни икки қўллаб кўкракдан узатиш. Оёқлар бир оз ёзилган, ярим букилган. Тўп икки қўлда кўкрак баландлигида ушланган, қўллар тирсакда букилган, бармоқлар кенг ёйилган ва олдинга йўналган.

Узатиш панжа, қўлни тез ростлаб, охирида бармоқлар билан силтаб бажарилади. Оёқлар қўллар ростланиши билан бир вақтда тикланади. Тўпни узоқроққа отиш учун олдинга бир қадам қўйилади (30-расм).

Тўпни бир қўллаб елкадан узатиш. Дастлаб ўрганишда тўпни бир қўлда тутиб, иккинчи қўлда унга кўмаклашилади. Қўл тўп билан елка ёнида, тўп кенг ёйилган панжаларда жойлашган. Қўллар тирсакдан букилган, гавда тўпни улоқтирувчи қўл томонга қайрилган, оёқлар керилган, бири (ўнг қўл билан ташлашда чап оёқ) олдинда.



30- расм

31 га м

Узатувчи тўпнинг йўналишига қарайди. Узатиш гавданинг буррилиши, қўлларнинг тўғриланиши ҳисобига бажарилади ва панжа ҳаракати билан узатилади. Айки вақтда тўпни ушлашга ёрдамлашиб турган қўл тушприлади. Ташлаш пайтида бутун тана олдинда турган оёққа таянадн (31- расм).

Тўпни икки қўллаб ушлаш. Баландда келаётган тўпни ушлашда бармоқлар ёйилган ва тўпни қабул қилшга тайёр ҳолда қўллар олдинга-баландга — тўпнинг қаршисига кўтарилади. Бармоқлар тўпга тегиши билан уни қамраб олади, қўллар эса тирсакдан букилиб, тўпнинг келишнини секинлаштиради.

Паст учаётган тўпни ушлашда қўллар тўпнинг йўлига чиқади, гавда олдинга эгилади; оёқлар ёзилган (ёки бир оёқ олдинда), ярим букилган, товонлар параллел туради.

Тўпни ташлаш ва ушлаш бирга ўрганилади. Бу приёмлар ўқувчиллар ёйиқ ёнма-ён сафда бир-бирига юзма-юз туришганда яхши бажарилади. Тўпларни бевосита ўз олдидан, бурчак остидан, оёқ ва қўлларнинг ҳар хил ҳолатида олдинга ва орқага қадам қўйиш билан узатиш ва илиб олиш мумкин. Бу машқларни айлана бўйлаб ҳаракатда ҳам бажарилади. Бунда ўқувчилар ихтиёрий, майда қадамлар билан ёки бир-бирининг изидан чапга ёки ўнгга юрадилар. Агар майдонча (зал) катта бўлса, тўпни узатиш ва илиб олишни квадрат жойлашган группаларда ҳар томондан ташлаш ва илиб олишни навбатлаб ўтказиш мумкин. Торроқ биноларда тўпни узатиш ва илиб олишни бир қаторли икки колоннада туриб яхши ўтказиш мумкин. Колонналар 4—8 м оралиқда бир-бирига қарама-қарши турадилар. Ҳар бир ўқувчи илиб олгач ва ташдагандан сўнг сафнинг охирига бориб туради.

Таълимнинг изчиллиги¹:

1. Тўпларни кўтариш. Қўлнинг тўп билан олдинга, юқорига, ёнга, бош устида, орқага, тананинг оғиши ва буррилиши билан, чўққайган, ўтирган, ётган ҳолатлардаги ҳаракати.

2. Тўпни ёнма-ён сафда қўлдан-қўлга узатиш (ўнгга, чапга).

3. Тўпни айлана бўйлаб (ўнгга, чапга), олдинга, елка орқасидан узатиш.

4. Тўпни колоннада (ўнгга-орқага, чапга-орқага, олдинга-ўнгга, олдинга-чапга, бош устидан орқага) узатиш.

5. Тўпни бир-бирига ошириш.

6. Ташлаш, илиш, полга уриш, деворга отиш ва илиш (индивидуал тарзда).

7. Тўпни юқориоққа отиш ва илиб олиш.

8. Тўпни юқорига отиш ва уни полга тушиб сакрагандан сўнг ушлаб олиш.

9. Худди 7- ва 8- пунктда кўрсатилганидек, лекин мураккаб-лаштириб бажариш — бир-икки марта кафтни кафтга уриб, сўнг ушлаб олиш.

10. Тўпни доира бўйлаб чапга ва ўнгга ошириш.

11. Ёнма-ён сафда туриб тўпни ўнгга ва чапга ошириш.

¹ Бу ерда ва кейин ҳам амалий материал дарсларда қандай ўрганилиши керак бўлса, шундай изчилликда баён этилган.

12. Колоннада туриб тўпни орқага-ўннга, орқага-чалга, орқага бош устидан ошириб отиш.

13. Тўпни икки қаторли ёнма-ён сафда юзма-юз турпб отиш (ора—2—4 м).

14. Тўпни баландга отиш ва илиб олиш.

15. Худди 14- пунктдагидек, лекин ўтириб, ўтириб ва чапак ча-либ, ўннга, чапга бурилиб, айланиб бажариш.

16. Жуфт бўлиб тўпни икки қўлда пастдап, кўкракдан, чап (ўнг) елкадан, бош орқасидан ошириш.

17. Тўпни полга уриб бир-бирига отиш.

18. Худди 16- ва 17- пунктдагидек, лекин қўл, тана, оёқларнинг қўшимча ҳаракати билан.

19. 2—3 м масофада туриб тўпни 150—170 см баландликда тортилган тўр (ип)дан ошириб отиш.

20. Ўқитувчининг топшириғига биноан тўпни бир-бирига оши-риш (ўнг қўлда отиш — икки қўлда илиб олиш, чап қўлда отиш — икки қўлда илиб олиш).

21. Тўпни бир-бирига қўшимча топшириқлар (ушлашдан олдин кафтни кафтга уриш, ўтириш, жойида сакраш ва бошқалар) билан ошириш.

22. Тўпни бир қўлда отиш ва илиб олиш.

23. Тўпни юқорига бир қўлда (ўқитувчи топшириғи билан) отиш ва хоҳлаган қўлда уни илиб олиш.

24. Худди 22—23- пунктлар сингари, лекин қўшимча топши-риқлар билан (кафтни кафтга уриш, ўтириш, сакраш, ўннга, чапга бурпиш, айланиш).

25. Тўпни деворга битта қўлда отиш ва уни хоҳлаган битта қўл-да илиб олш.

26. Худди 25- пунктдаги сингари, лекин қўшимча топшириқ би-лан.

27. Тўпни полга уриш ва бир қўлда ушлаб олиш.

28. Худди 27- пунктдагидек, лекин қўшимча ҳаракатлар билан.

29. Тўпни ташлаш ва полга уришни бир қўлда илиб олиш билан бирга қўшиб олиб бориш.

30. Худди 29- пунктдагидек, лекин қўшимча ҳаракатлар билан.

31. Тўпни шеренгада ўрганилган усуллар ёрдамида жуфт-жуфт бўлиб бир-бирига узатиш ва бир қўл билан илиб олиш.

32. Худди 31- пунктдагидек, лекин қўшимча ҳаракатлар билан.

33. Тўпни юқорига бир қўлда отиш ва бир қўлда (топшириққа биноан) ушлаш.

34. Тўпни бир қўл билан полга уриш ва топшириққа биноан уш-лаш.

35. Тўпни бир қўл билан деворга уриш ва топшириққа биноан ушлаш.

36. Тўпни юқорига отиш ва бир қўл билан полга уришни бир қўлда ушлаб олиш билан қўшиб олиб бориш.

37. Худди 33—36- пунктлардагидек, лекин қўшимча ҳаракатлар билан.

38. Қўлни олдинга узатиб тўпни унинг остидан баландга отиш ва хоҳлаган қўл билан илиб олиш.

39. Худди 38- пунктдаги каби, лекин бир қўл билан (топшириққа биноан) ушлаш.

40. Худди 38—39- пунктлардаги сингари, лекин қўшимча ҳаракатлар билан.

41. Оёқни олдинга кўтариб тўппи унинг остидан отиш ва икки қўл билан ушлаб олиш.

42. Худди 41- пунктдаги каби, лекин бир қўл билан илиб олинади.

43. Худди 41- пунктдаги сингари, лекин топшириққа биноан ушланади.

44. Худди 41- пунктдаги сингари, аммо тўп ўқитувчининг топшириғига биноан (ташқаридан ёки ичкаридан) ташланади.

45. Худди 41—44- пунктлардаги каби, лекин қўшимча ҳаракатлар билан.

46. Тўпни бир қўл билан орқадан полга уриш ва бурплиб икки қўл билан ушлаш.

47. Худди 46- пунктдаги сингари, аммо бир қўл билан ушлаш.

48. Тўпни жуфт турган ҳолда, ёнма-ён сафда туриб, ўрганилган усуллар ёрдамида шерик билан орадаги масофани тобора орттира бориб бир-бирига узатиш.

49. Аввал ўрганилган машқларни колоннада, ёнма-ён сафда юриш пайтида бажариш (тўпни баландга отиш, икки ва бир қўл билан полга уриш ва бошқалар).

Тўп билан амалга ошириладиган барча машқлар ўнг қўлда қандай бажарилса, чап қўлда ҳам шундай бажарилади.

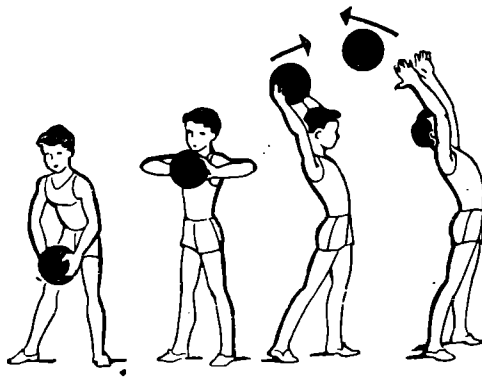
Санаб ўтилган машқларни турли дастлабки ҳолатлар, қўшимча топшириқлар (чўққайиш, ўтириш, кафтни кафтга уриш, бурилиш, чўққайиш ва кафтни кафтга уриш ва бошқалар) билан мураккаблаштириш мумкин.

Тўп билан амалга ошириладиган машқлар фақат бир жойда туриб эмас, балки доирада олдинма-кейин ва ёнма-ён сафда ҳаракат қилганда ҳам бажарилади.

Тўп билан бажариладиган машқларга ўргатишнинг бошланиши тўла индивидуал характерга эга: ҳар бир ўқувчи алоҳида тўп билан машқ қилади. Шундан сўнг машқларни икки киши бўлиб, кейинроқ группа бўлиб бажаришга ўтилади. Икки киши ва группа бўлиб шуғулланишда қўлланилган мураккабликлардан индивидуал машғулотларда ҳам фойдаланилади. Машқлар бундан ташқари шериклар орасидаги масофани узайтириш, турли тўпларда ўйнаш, бирданига бир неча тўп билан доирада турли сафларда шуғулланиш орқали ҳам мураккаблаштирилади.

Таёқчалар билан бажариладиган машқлар

Таёқчалар билан бажариладиган машқлар гавда, бош ва қўл-оёқларнинг турли ҳолатларини аниқ билиш, шунингдек, ҳаракатларини ҳам ўқитувчи, ҳам ўқувчилар томонидан яхши назорат қилишга ёрдам беради.



32- расм

Таёқчалар билан бажариладиган машқлар, одатда, жойда, ёйиқ колоннада туриб бажарилади.

Таёқчаларни қўйдаги усуллар билан тарқатиш мумкин: а) ўқувчилар биттадан колонна бўлиб ҳаракат қилаётганларида таёқчаларни яшиқдан ёки пирамидадан оладилар; б) навбатчилар таёқчаларни сафда турган ўқувчиларга берадилар; в) олдинда турган ўқувчилар таёқчаларни сафга тарқатадилар; г) навбатчилар таёқчаларни олдинда полга тахлаб қўядилар.

Таёқчаларни йиғиб олиш ҳам уюшган ҳолда бўлиши керак. Уларни навбатчилар, олдинги қаторда ёки колоннада турган ўқувчилар йиғиб олишлари мумкин. Бундан ташқари, таёқчаларни ўқувчиларнинг ўзларини ҳам белгиланган жойга йиғишлари мумкин.

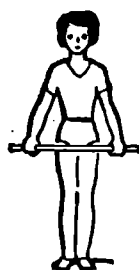
Таълимнинг изчиллиги:

1. Ўқувчиларни таёқчаларни ушлашнинг асосий усуллари билан таништириш: таёқча пастда — уни ростланган қўл билан учидан ушлаб белдан пастроқда тутниш; таёқча елкада — таёқнинг бир учи пастда — ўнг қўлда бош ва кўрсаткич бармоқ орасида, иккинчи учи ўнг елкада бўлади. «Таёқча пастда» ҳолати жойда туриб бажариладиган машқлар учун асосий ҳолат ҳисобланади; «таёқча елкада» ҳолати — кўчиб юришда қўлланади (33- расм).

2. Таёқча ушлаган қўлларни ростлаб ҳаракат қилиш: таёқча горизонтал тарзда олдинга, горизонтал равишда юқорига қаратилган бўлади.

3. Таёқча тутган қўлни букиш ва ростлаш (таёқча горизонтал ҳолатда бўлади): таёқча кўкрак устида, бош устида, бош ортида (34- расм), курак устида, юқорида, олдинда, пастда.

4. Таёқча тутган қўлни ростлаш ва букишни қўшиб олиб бориш (таёқча горизонтал ҳолатда): таёқча кўкракда — олдинда—пастда; таёқча олдинда — кўкракда—пастда; таёқча олдинда—юқорида—бош орқасида; таёқча олдинда — бош орқасида — юқорида — кўкракда—олдинда—пастда.



33- расм



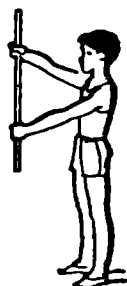
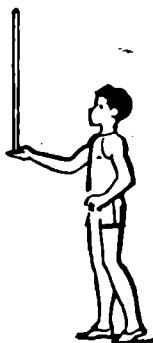
34- расм



35- расм



36- расм



37- расм

5. Таёқча тутган қўлнинг ҳаракатини (таёқча горизонтал ҳолатда) гавда эгилишлари билан бирга қўшиб олиб бориш: гавда олдинга — таёқча олдинга; гавда олдинга — таёқча юқорига; гавда орқага — таёқча олдинга — баландга, гавда олдинга — таёқча бош устига, бош орқасига; гавда орқага — таёқча бошга, бош орқасига.

6. Таёқча тутган қўлнинг ҳаракатини (таёқча горизонтал ҳолатда) гавданн бурнш билан бирга қўшиш. Мисол: д. ҳ. — оёқлар елка кенглигида керилиб, таёқча олдинда тутиб турилади. 1 — гавда ўнгга — таёқча кўкракка; 2- гавда жойнга келадн — таёқча юқорига; 3- гавда чапга — таёқча кўкракка.

7. Гавда эгилишлари (таёқча орқада, тирсак букимларида, куракларда).

8. Гавда бурилишлари (таёқча орқада, тирсак букимларида, куракларда).

9. Таёқчадан олдинга ва орқага (таёқча горизонтал ҳолатда) ҳатлаб ўтиш (35- расм). Таёқчадан ҳатлаб ўтишга ўргатишни таёқчани икки қўллаб ўртада ушлаб туришдан бошлаш керак. Таёқча қанчалнк кенг ушланса, машқин бажариш шунчалнк қийин бўлади.

10. 5—8- машқлар, лекни уларни асосий турншда, оёқларни турлича кериб—елка кенглигида, елкадан кенгроқ қўйиб, ўнг (чап) оёқни олдинга ташлаб турилган ҳолатда бажариш.

11. Таёқча тутган қўлни оёқлар ҳолатини ўзгартирган ҳолда букиш ва ростлаш (таёқча горизонтал ҳолатда). Мисоллар: таёқча олдинда — оёқлар керилган, ўнг оёқ олдинда; таёқча юқорида — оёқлар елка кенглигида керилган; таёқча кўкракда — чап оёқ олдинга ташланган ва бошқалар.

12. Таёқча тутган қўлларни букиш ва ростлашни (таёқча горизонтал ҳолатда) олдинга, ёнга ташланиш билан қўшиб олиб бориш. Мисоллар: таёқча олдинга—ўнг оёқ билан ёнга ташланиш; таёқча кўкракка—чап оёқ билан олдинга ташланиш ва бошқалар.

13. Таёқча тутган қўллар ҳаракатини гавданн бурнш ва эгиш билан қўшиб олиб бориш (таёқча горизонтал ҳолатда). Мисоллар:

д. ҳ.— оёқлар елка кенглигида, таёқча пастда. 1—таёқча юқорнда—гавда ўнгга бурилади; 2—таёқча бош устида—гавда олдинга энгаштирилади; 3—таёқча юқорида—қомат ростланади; 4—гавда чапга бурилади ва бошқалар.

14. Гавданнинг айланма ҳаракати—таёқча орқада, бош устида, тирсак букимларида, кўкрак устида.

15. Таёқчани горизонтал тарзда отиб, икки қўллаб, бир қўллаб учидан ва ўртасидан илб олиш.

16. Таёқчани кафтда, ўнг, чан қўл бармоғида мувозанатда тутиш (36- расм).

17. Таёқчани вертикал ҳолатда тўғрига узатиш қўлларда кўкрак олдида тутиш, ўнг (чап) қўл юқорида (37- расм).

18. Ўрганилган машқларни оёқлар, гавда, бош ҳаракатлари, чўққайишлар, депсинишлар билан бажариш.

19. Ўрганилган машқларни юриб бажариш.

Таёқча билан машқларни туриб, гимнастика скамейкасида, полда ўтириб бажариш мумкин.

Таёқча билан машқларни умумривожлантирувчи машқлар комплекси тарзида ўтказса бўлади.

Таёқчалар билан машқларнинг тахминий комплекси қуйидагича:

1- машқ. Д. ҳ.—асосий туриш, таёқча пастда. «Бир-икки-уч» ҳисобида ўнг оёқ орқага уч билан қўйилади, таёқча олдинга ва юқорига кўтарилади, энгашилади, таёқчага қаралади (нафас олинади); тўрт-беш-олти ҳисобида дастлабки ҳолатга қайтилади (нафас чиқарилади).

2- машқ. Д. ҳ.—асосий туриш, таёқча пастда. «Бир» ҳисобида таёқча кўкрак остида, ўнг оёқ олдинга букилади; «икки» ҳисобида дастлабки ҳолатга қайтилади; «уч» ҳисобида таёқча кўкракда чап оёқ олдинга букилади; «тўрт» ҳисобида дастлабки ҳолатга қайтилади.

3- машқ. Д. ҳ.—оёқлар елка кенглигида керилган, таёқча пастда. «Бир» ҳисобида гавда ўнгга бурилади, таёқча олдинга узатилади; «икки» ҳисобида дастлабки ҳолатга қайтилади; «уч» ҳисобида гавда чапга бурилади, таёқча олдинга узатилади; «тўрт» ҳисобида дастлабки ҳолатга қайтилади.

4- машқ. Д. ҳ.—асосий туриш, таёқча пастда. «Бир» ҳисобида таёқча кўкракда; «икки» ҳисобида таёқча олдинга узатилади; «уч» ҳисобида таёқча кўкракда; «тўрт» ҳисобида таёқча юқорига кўтарилади; «беш» ҳисобида таёқча кўкракда, «олти» ҳисобида таёқча пастга туширилади.

5- машқ. Д. ҳ.—асосий туриш, таёқча пастда. «Бир» ҳисобида ўнг оёқ билан олдинга ташланилади, таёқча вертикал ҳолатда олдинга узатилади, ўнг қўл юқорига кўтарилади; «икки» ҳисобида дастлабки ҳолатга қайтилади; «уч» ҳисобида чап оёқ билан олдинга ташланилади, таёқча вертикал ҳолатда олдинга узатилади, чап қўл баладга кўтарилади; «тўрт» ҳисобида дастлабки ҳолатга қайтилади.

6- машқ. Д. ҳ.—асосий туриш, таёқча пастда. «Бир» ҳисобида ўнг оёқ билан олдинга бир қадам қўйилади, олдинга энгашилади, таёқча пастга ўнг оёқга туширилади, оёқлар букиммайди, орқа айлана шаклида; «икки-уч» ҳисобида гавда ростланади, орқага энгашилади, таёқча олдинга ва юқорига кўтарилади; «тўрт» ҳисобида гавда ростланади, таёқча олдинга ва пастга узатилади; шулар чап оёқдан бошлаб бажарилади.

7- машқ. Д. ҳ.—асосий туриш, таёқча пастда. Дастлабки тўрт ҳисобда жойда туриб тўрт марта сакралади, таёқча кўкракда; кейинги тўрт ҳисобда сакраётиб ўнгга бурилинади, жойда туриб уч марта сакралади, таёқча вертикал ҳолатда олдинга узатилади, ўнг қўл юқорига кўтарилади; бундан сўнги тўрт ҳисобда сакраётиб чапга бурилинади, жойда туриб уч марта сакралади, таёқча кўкракда.

8- машқ. Таёқчани чап елкада тутиб, турган жойда юрилади.

Қоматни шакллантирувчи машқлар

Қомат организмнинг ривожланиши ва фаолияти учун муҳим аҳамиятга эга.

Бироқ, тўғри қад-қомат ўз-ўзидан вужудга келмайди. Уни шакллантириш учун жуда кўп куч сарфлаш зарур.

Мактаб ёшидаги болаларда кўпинча умуртқанинг ён томонга қийшайиши (сколиоз), олд-орқа йўналишда қийшайиши (лордоз), орқанинг яссилиги, букрилиқ, шунингдек, ясси товонлик каби қадди-қомат бузиллишлари учрайди.

Медицина кўриги пайтида врач ҳар бир ўқувчи қоматининг аҳволи ҳақида албатта ҳулоса чиқариши ва барча ҳолларда конкрет тавсиялар бериши лозим: тузатувчи характердаги махсус машқлар, ясси товонлиқнинг баъзи ҳолларида махсус пойабзал кийиш ҳақида тавсиялар бериши мумкин.

Жисмоний машқлар билан, айниқса, I—III синфлар учун физкультура программасида кўзда тутилган қоматни шакллантиришга доир махсус машқлар билан мунтазам шуғулланиш қоматни тўғри таркиб топтиришда ҳал қилувчи роль ўйнайди.

Қоматни шакллантиришга доир машқлар мактабдаги физкультура ишининг турли формаларини, чунончи: физкультура дарсларида, машғулотлардан олдин ўтказиладиган гимнастикада, дарслардаги физкультура минутларида, физкультура тўғараклари ёки спорт секциялари машғулотларида машқлар комплексларига киритилиши керак. Бундан ташқари, қоматни шакллантириш машқлари уйдаги жисмоний машғулотларга, айниқса эрталабки гигиеник гимнастика (зарядка) комплекси ва уй вазифаларини бажариш пайтидаги физкультура танаффусларига ҳам албатта киритилиши керак.

Физкультура дарсларида қоматни шакллантирувчи машқлар предмет билан ва предметсиз бажариладиган умумривожлантирувчи машқлар комплексига, мувозанат сақлаш машқларига, тирмашиб чиқиш ва ошиб ўтишга, эмаклашга, учинчи синфда эса бундан ташқари, осилиш машқларига киритилиши мумкин. Уқитувчи сафланиш ва қайта сафланишни, шунингдек, рақс машқларини ўтказганда қоматни ривожлантириш учун катта имкониятга эга бўлади.

Лекин қоматни шакллантирувчи машқлар физкультура дарсларида махсус комплекслар сифатида ёки синфдан ташқари машғулотларда жисмоний машқларнинг алоҳида турли сифатида ўтказилиши мумкин. Ҳар қандай шароитда қоматни тўғри тутишни сездирадиган қуйидаги машқларни мунтазам равишда ўтказиб туриш зарур: деворга орқа ўгириб туриш (агар деворда плитус (бўртиб турган жой) бўлмаса янаям яхши). Бунда товонлар, думба, курак ва энсалар деворга тегиб туриши лозим. Шу ҳолни ўзгартирмаган ҳолда девордан узоқлашиш керак. Уқувчиларга бу қоматнинг тўғри ҳолати эканлигини ҳис қилиш ва уни эслаб қолиш ҳамда сақлаб қолиш кераклигини таклиф этиш зарур.

Қоматни шакллантиришда яхши натижаларга эришиш учун ўқувчи гавдаси у ўтирган, турган, юрган пайтда тўғри ҳолатда бўлиши ҳақида ғамхўрлик қилиш керак.

Физкультура дарсларида, «Соғлиқ ҳақида ғамхўрлик қилиш темасидаги ўқиш дарсларида, «Инсон танаси ва уни парвариш қилиш» темасидаги табиатшунослик дарсларида, синфдан ташқари машғулотларда болаларга қад-қомат билан боғлиқ масалаларни тушунириш, уларни қоматни тўғри тутишга ўргатиш зарур. Ўқувчилар бунинг аҳамиятини тушунишлари ва ўқитувчининг ишига актив ёрдам беришлари керак. Мактаб ўқувчиларининг қоматни тўғри шакллантириш соҳасидаги фаолияти ўз-ўзини кузатишда, ўз ўртоқларини кузатишда ифодаланиши мумкин.

Тўғри қоматни шакллантириш учун қуйидаги машқлар тавсия қилинади:

А) Бўйин, қўл ва елка камари мускулларини мустаҳкамловчи машқлар:

1. Бошни олдинга, орқага, ўнгга, чапга эгиш; бошни ўнгга ва чапга буриш; бошни айлантириш.

2. Бир қўлни ва иккала қўлни олдинга, ён томонларга, юқорига, орқага кўтариш; қўлларни олдинда ва ёнда айлантириш; қўлларни букниш ва ёзиш (кўрсатилган машқлар предметларсиз ёки предметлар—таёқчалар, тўплар, байроқчалар билан бажарилиши мумкин).

3. Елкаларни кўтариш ва тушириш; узоқлаштириш ва яқинлаштириш; елкаларни айлантириш.

4. Таёқчалар билан машқ бажариш (таёқчалар бош орқасида, куракда, орқада, тирсак букимларида, пастда-орқада узатилган қўлларда).

5. Турган, ўтирган ҳолда, ихтиёрий усулда ёки топшириққа бинвоян тўпларни алмашиш, ташлаш ва илиб олиш.

Б) Гавда мускулларини мустаҳкамловчи машқлар:

1. Гавдани олдинга ва орқага, ўнгга ва чапга энгаштириш.

2. Гавдани ўнгга ва чапга буриш.

3. Гавда бурилишини энгаштириш билан бирга қўшиб олиб бориш.

4. Гимнастика скамейкасида, полда ўтирган, бир тиззада, икки тиззада, тиззаларга таяниб турган ҳолда гавдани буриш ва энгаштириш.

В) Оёқ мускулларини мустаҳкамловчи машқлар:

1. Оёқларни бутун кафтга, оёқ учларига, олдинга, ён томонларга, орқага қўйиш.

2. Ўнг (чап) оёқни навбати билан олдинга, ёнга, орқага кўтариш.

3. Оёқларни навбатлаб букиш билан бирга олдинга, ёнга, орқага кўтариш.

4. Ярим чўққайиш ва чўққайишлар.

Г) Оёқ кафти мускулларини мустаҳкамловчи машқлар:

1. Оёқ учида, товонда, оёқ бармоқларини йиғиб, товоннинг ташқи қиррасида юриш.

2. Гимнастика скамейкасида, шестда, нарвонда, гимнастика

таёқчаснда (кафтлар ётган предметни қамраб олиши керак) ўннга, чапга юриш.

3. Майда предметларни оёқ бармоқлари ва кафти билан (скамейкада ўтирган ҳолда) олиш ва қўйиш.

4. Юқоридаги буюмларни товоддан оёқ учигача ва орқага, оёқ учидан кафтнинг ташқи томонларига ва товонга қараб юмалатиш.

5. Товонларни параллел қўйган ҳолда юриш.

6. Гимнастика скамейкасида оёқларни узатган ҳолда ўтириб, оёқ бармоқларини букиш ва ёзиш.

7. Тик туриб, оёқларни бир пой кенглигида қўйиб, товонларни ёйиш ва йнғиш.

8. Оёқ учларини ичкарига буриб юриш.

9. Гимнастика скамейкасида, полда ўтириб, оёқ кафтларини букиш ва ёзиш.

10. Пойларни айлантириш: гимнастика скамейкасида ўтириб; гимнастика девори олдида ўнг (чап) ён билан туриб, ўнг (чап) қўл билан яккачўпни ушлаб туриб, чап (ўнг) оёқни олдинга кўтариб, чап (ўнг) оёқ учини ташқарига, ичкарига айлантириш.

11. Тик турган, стулда, гимнастика скамейкасида ўтирган ҳолда кичкина тўпни кафт билан юмалатиш.

12. Қия текисликда оёқ учларида юриш.

Ёз пайтида оёқ кафти мускулларини мустақкамлаш учун пляждаги қумда оёқ яланг юриш жуда фойдали.

Д) Бош ва гавдани тўғри тутуши кўникмасини шакллантирувчи машқлар:

1. Девор ёки гимнастика девори (плинтуссиз) олдида машқ қилиш (деворга энса, елкалар, думба ва товонларни теккизиб туриб): қўллар кўтарлади; ярим чўққайилади ва чўққайилади; чап, ўнг оёқ ўннга ва чапга сурилган ҳолда навбати билан кўтарилади; ўннга ва чапга энгашилади, бош ўннга ва чапга бурилади.

2. Бошда (дуб ёнғоғи солинган халтача, кубиклар, фанера ёки картон буюмлар) ушлаб туриб машқ бажариш: қўл, оёқ ҳаракатлари; қўл ва оёқ ҳаракатларини қўшиш; ярим чўққайиш ва чўққайиш; полда, гимнастика скамейкасида, ёғочда юриш; предметлар (тўп, скамейка, арқон)дан ҳатлаб ўтиш; ўннга, чапга, орқага бурилишлар (полда, гимнастика скамейкасида, ёғочда) гимнастика деворида юқорига, пастга, ўннга, чапга тирмашиб юриш; қия қўйилган скамейкага тирмашиб.

А, Б, В, Г, Д пунктларида кўрсатилган барча машқларни бири-бири билан қўшиб, турли дастлабки ҳолатларда бажариш мумкин.

Мувоzanат сақлаш машқлари қоматни шакллантиришда катта муваффақият билан қўлланилади: бир оёқда туриб қўлларни, иккинчи оёқни ҳаракатлантириш, қўллар билан иккинчи оёқни ушлаш; иккала оёқ учиде ва бир оёқ учиде туриб қўлларни ҳаракатлантириш; оёқ учларида туриб, бир оёқни иккинчисининг олдида қўйиш — қўлларни ҳаракатлантириш; бутун товонда туриб қўлларни ҳаракатлантириш ва бошқалар.

Қоматни тўғри шакллантириш учун, шунингдек, гимнастика девори олдида ва гимнастика деворида бажариладиган машқлар ҳам

тавсия қилинади: гимнастика деворига орқа ўгириб туриб, бошдан баланд турган рейкани ушлаб гавдани эгиш, ўнг, чап оёқни навбат билан кўтариш; пастки рейкаларнинг бирида деворга юз ўгириб туриб, бош устидаги рейкани ростланган қўл билан ушлаб ўнг, чап оёқни навбати билан кўтариш; пастки рейкаларнинг бирида деворга юз ўгириб туриб, ростланган қўл билан бош устидаги рейкани ушлаб, оёқларни кўтариш ва орқага букиш; гимнастик скамейкага орқа ўгириб туриб осилиш; гимнастика скамейкасига юз билан ёки орқа ўгириб турган ҳолда осилиб, тўғри ёки букилган оёқларни кўтариш.

Тирмашиб чиқиш ва ошиб ўтиш

Программада гимнастика девори ва скамейкаси бўйлаб тирмашиб чиқиш, тўсиқлардан ошиб ўтиш, арқонга тирмашиб чиқиш кўзда тутилган.

Бу машқлар амалий аҳамиятга эга бўлиб, чаққонликни, кучни, жасурликни, чидамликни, ҳаракатлар мослигини ривожлантиришга, гимнастика девори ва скамейкасига тирмашиб чиқиш эса қоматни тўғри шакллантиришга ёрдам беради.

Ўқитувчи тирмашиб чиқиш ва ошиб ўтиш машқларининг бирмунча баланд снарядларда бажарилишини ҳисобга олиб, машғулотнинг аниқ ташкил этилишига эришиши лозим. Снарядларга ёндашиш ва улардан узоқлашиш, машқларни, айниқса, қад-қоматнинг шаклланишига таъсир этувчи машқларни бажаришнинг бошланиши ва тугалланиши жуда аниқлик билан тушунтирилиши ва кўрсатилиши лозим.

Тирмашиш ва ошиб ўтиш машқлари болалар учун жуда қийин ҳисобланади. Бу ўқитувчидан доимо нисбатан оддий машқлардан мураккаброқ машқларга ўтиб боришни тақозо этади.

Тирмашиш машқларини ўтказиш учун ўқувчилар мавжуд гимнастик девор оралиқлари ва гимнастик скамейкалар сонига қараб группаларга бўлиннади. Ҳар бир группа бир қатор колоннага тизилади ва девор ёки скамейканинг қаршисида туради.

Дастлабки пайтларда машқлар группалар бўйича бажарилади. Биринчи группа машқни бажаради, қолганлари эса кузатиб туради. Кейинроқ, яъни болалар малака ва зарур уюшқоқликка эришганларидан сўнг ўқитувчи машқларни оқим тарзда муайян интервалларни сақлаган ҳолда ўтказадн. Масалан, биринчи ўқувчи скамейканинг ўртасига етганда иккинчи ўқувчи машқни бошлайди ва ҳоказо.

Тирмашиш ва ошиб ўтишга ўргатиш учун гимнастика девори, скамейка, ёғоч, арқонлар, нишаб нарвон, от, бум, плинт ва бошқа снарядлардан фойдаланилади.

Гимнастика деворига тирмашиб чиқиш

1. Белгиланган баландликкача эркин ҳолда юқорига тирмашиб чиқиш ва пастга тушиш.

2. Ҳар бир рейкага навбат билан икки оёқни қўйиб чиқиб бориш, пастга қарамаслик.

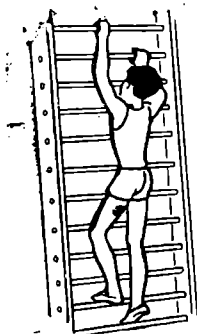
3. Ҳар рейкага бир оёқни қўйиб, пастга қарамасдан юқорига тирмашиб чиқиш.

4. Оёқларни бир-бирига яқин қўйиб, пастга қарамасдан юқорига тирмашиб чиқиш ва тушиш.

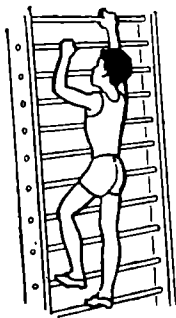
5. Ўнгга ва чапга эркин тирмашиб (оёқлар 3—4- рейкада) юриш.

6. Ўнг оёқ ва ўнг қўл, чап оёқ ва чап қўл билан бир хил ҳаракатлар қилиб, ўнг ва чап ёнга тирмашиб юриш.

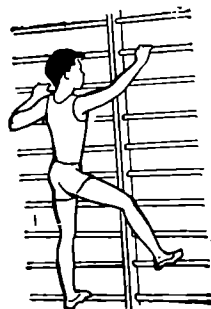
7. Юқорига ва пастга бир хил усулларда тирмашиб чиқиш ва тушиш. Бунда ҳаракат аввал чап (ўнг) қўл ва чап (ўнг) оёқдан кейин ўнг (чап) қўл ва ўнг (чап) оёқдан бошланади (38- расм).



38-расм



39-расм



40-расм

8. Юқорига ва пастга ҳар хил усуллар билан тирмашиб, аввал ўнг қўл ва чап оёқ ҳаракатини бошлайди, кейин чап қўл ва ўнг оёқ ўтади (39- расм).

9. Худди 7—8- пунктдаги каби, лекин оёқларни ҳар бир рейкага қўйиб ёки бир-икки рейка орада қолдириб босилади.

10. Ихтиёрий усулда диагонал йўналишда тирмашиб чиқиш (40- расм).

11. Топширилган усуллар билан диагонал йўналишда тирмашиб чиқиш, майда ва кесилган қадамлар билан тирмашиб юриш.

12. Гимнастика деворида тирмашиб юриб, 25° гача бурчак остида ўрнатилган скамейкага ўтиш ва у орқали тушиш.

13. Гимнастика девори бўйлаб тирмашиб юришни гимнастика скамейкаси бўйлаб тирмашибнинг турли ўтилган усуллари билан қўшиш.

14. Гимнастика деворида ён томон билан тирмашиб юриш.

15. Орқа билан гимнастика деворга тирмашиб юриш.

16. Айланиб тирмашиб юриш.

Гимнастика скамейкасида тирмашиб юриш

1. Полда турган гимнастик скамейкада тирмашиб юриш: тиззаларга таяшиб эмаклаб, олдинга ва орқага, скамейканинг четидан қўл билан ушлаб.

2. Худди 1- пунктдагидек, аммо 10—15° бурчак остида қўйилган скамейкада тирмашиб юриш.

3. Худди 2- пунктдагндек, бироқ қўллар ва оёқларни турли хил бирликда қилиб тирмашиб юриш.

4. Гимнастик скамейкадан гимнастик деворга тирмашиб ўтиш ва тушиш.

5. Худди шу хилда, лекин 30° бурчак остида ўрнатилган скамейкалар бўйлаб тирмашиб юриш.

6. Худди шу тарзда фақат оёқларнинг турли ҳолатларида: букилган, ростланган ҳолда, оёқ учида, бутун оёқ кафтига босиб тирмашиб юриш.

7. Тирмашишнинг шу турларини, фақат нишабга тирмашиб юриш.

Арқонга тирмашиб чиқиш

Арқонга тирмашиб чиқишга ўргатиш программага мувофиқ III синфдан бошланади. Болалар тирмашиб чиқишни уч хил приём орқали яхшироқ ўзлаштириб оладилар (41- расм): Дастлабки ҳолат — ростланган қўлларда осилиб туриш. 1- приём — оёқлар олдинга эгилади ва арқон тиззалар ҳамда оёқ кўтармалари билан ўраб олинади, қўл бир оз букилади; 2- приём — бир вақтда оёқлар ростланиб, қўллар букилади ва тана юқорига тортिलाди (қўлни қўлга қўймаслик керак). 3- приём — арқонни оёқлар билан ушлаб туриб, қўллар билан бирин-кетин юқорироқдан ушланади.

Тирмашиб чиқишга ўргатишда бир-биридан 15—20 см масофада жойлашган занжирли (тугунли) арқонлардан фойдаланиш тавсия этилади.

Таълимнинг изчиллиги:

1. Оёқларни тугунга тираб арқонда осилиб туриш.

2. Чайқалиб турган арқонда осилиб туриш (чайқалиш кўлами 25° гача).

3. Арқонда осилиб туриб оёқларни силжитиш.

4. Арқонда осилиб туриб қўлларни силжитиш.

5. Осилиб туриб оёқни кўкракка тортиш.

6. Тугунли арқонга тирмашиб чиқиш.

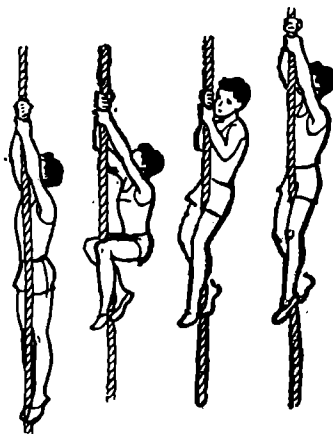
7. Оёқ кўтармалари билан арқонни крест қилиб ушлаш.

8. 1—5- машқларни тугунсиз арқонда бажариш.

Арқонни оёқ билан ушлашни дастлаб стулда, улоқда (козёл), отда (конь) ўтирган ҳолатда ўргатиш мумкин.

Тайёрловчи машқлар:

1. Полда (матда) ўтириб ва қўллар билан арқонга осилиш ва қўлларни силжитиб, ётиб осилиш ҳолатига ўтиш.



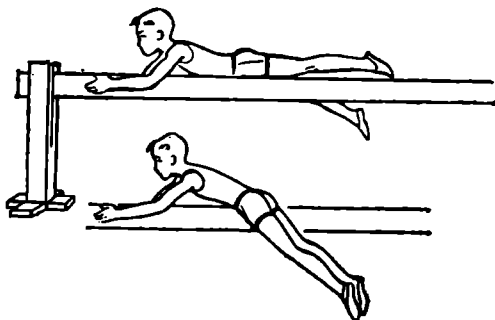
41- расм

2. Худди шу ҳолатдан туриб осилишга ўтиш.
3. Ётиб осилган ҳолатда полда оёқлар билан ўннга (чапга) қаддам ташлаш.
4. Ётиб осилган ҳолатда гоҳ бир қўлни, гоҳ иккинчи қўлни қўйиб юбориш.

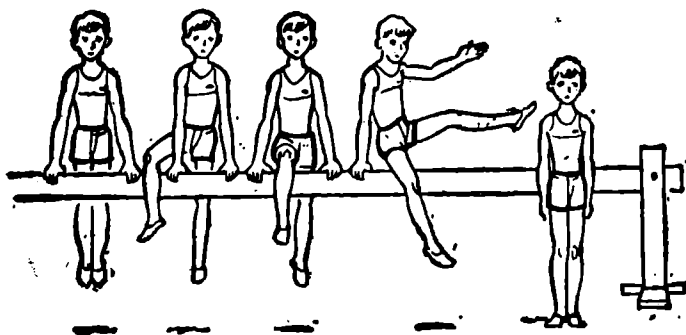
Ошиб ўтиш

Таълимнинг пзчиллиги:

1. Полда турган гимнастика скамейкасида иштиёрий усулда ошиб ўтиш.
2. Худди шу машқни қия қўйилган гимнастика скамейкасида бажариш.
3. Полда параллел ҳолда, бир-биридан 30—50 см узоқликда турган икки скамейкадан иштиёрий усулда ошиб ўтиш.
4. Худди шу машқни скамейкага ён томон билан (узунасига) ва скамейкага қараб (кўндалангига) туриб бажариш.
5. Оёқларни навбат билан ўтказиб ошиб ўтиш.
6. Тўсиқдан ағдарилиш усулида ошиб ўтиш (42- расм).
7. Сакраб қўлларга таяниб, оёқларни ўтказиш (43- расм).



42- расм



43- расм

8. Қўллар ва оёқлар билан таяниб ошиб ўтиш (44- расм).

9. Турли ўрганилган усулларни бошқа машқлар (юриш, югуриш, сакрашлар, мувозанат сақлаш, тирмашиш) билан бирга қўшган ҳолда ошиб ўтиш.

Ошиб ўтиш машқлари ҳам ўнг, ҳам чап томондан бажарилиши керак.

Ўқувчиларнинг тирмашиш ва ошиб ўтишнинг турли усулларини эгаллаш даражаларига қараб, ўзига хос тўсиқлар полосасидан ошиб ўтиш машқларини ўтказиш зарур. Тирмашиш ва ошиб ўтишлар бу машқлар таркибига кирган бўлиши керак. Оқим усулида ошиб ўтиладиган қуйидаги полоса бунга мисол бўлиши мумкин.

1. 4—5 м юриш. 2. Полга ўрнатилган гимнастика скамейкасига тўрт оёқ бўлиб тирмашиш. 3. 3—4 м юрилади. 4. 20—30° бурчак остида ўрнатилган гимнастика скамейкасида тиззаларда тирмашиш, гимнастика деворига ўтиш. 5. Гимнастика скамейкасида майда қадамлар билан ўнг томонга тирмашиш. 6. Қия қўйилган гимнастика скамейкасига (ихтиёрий суратда) тирмашиш, гимнастика скамейкаси 20° бурчак остида қўйилган. 7. 4—5 м юриш. 8. 80 см баландликдаги ёғочдан ошиб ўтиш.

Мувозанат сақлаш машқлари

Мувозанат сақлаш машқлари кичрайтирилган таянч майдончасида танани ушлаб туриш ва силжиш машқларидан иборат. Улар ҳаракат мутаносиблигининг ривожланишига, диққатни, ўзини тутишни, дадилликни, қатъийликни тарбиялашга, фазода мўлжал олишга ёрдамлашади.

Мувозанат сақлаш машқларининг яхши қоматни шакллантиришда аҳамияти катта. Нозик ва аниқ ҳаракатлар мускул сезгиларини ривожлантиради.

Оддий мувозанат сақлаш машқларини жиҳозларсиз бажариш мумкин: оёқни кўтариб ва оёқ учида туриш, бир оёқда туриш, белгиланган (чизилган) чизиқ бўйича юриш, беқарор дастлабки ҳолатлар ва бошқалар.

Мувозанат сақлаш машқларини бажариш учун гимнастика скамейкалари, гимнастика ёғочлари ва бумлардан фойдаланилади.

Агар мувозанат сақлаш машқлари баланд таянчлар (бум, ёғоч) да бажарилаётган бўлса, машқларни ўтказиш пайтида хавфсизликни таъминлаш (гиламлар қўйиш, ерни юмшатиш; ўқитувчининг ва ўртоқларининг ёрдами) лозим.

Матлар фақат сапчиш жойига эмас, балки снарядларнинг бор бўйига етадиган қилиб тўшалади. Узаро ёрдам икки параллел жойлашган снарядларда бир вақтда машқ бажараётган ўқувчиларнинг қўлидан тутиш йўли билан, шунингдек, машқларни индивидуал тарзда бажариб бўлган ўқувчи шеригининг қўлидан ушлаб туриши йўли билан кўрсатилади.

Оддийдан мураккабга қараб бориш принципига риоя қилиш бу ерда айниқса зарурдир.

Таълимнинг изчиллиги:

1. Ҳар хил туришлар ва бу туришларда қўл ҳамда гавда ҳаракати: товоиларни жуфтлаб, оёқ учида, бир оёқларни олдинмакейин (узунасига) қўйиб туриш.

2. Қўлнинг ҳар хил дағлабки ҳолатларида, қўл, иккинчи оёқ, гавдани ҳаракатлантириб бир оёқда туриш.

3. Белгиланган (чизилган) чизиқ бўйлаб юриш (ерда ёки полда).

4. Гимнастика скамейкасида қўлни турли ҳолатларда тутиб, ҳаракатлантириб, тўп билан, кафтларни бир-бирига уриб (скамейкага қарамасдан) юриш.

5. Полда ётган ёғочда қўлни ҳар хил ҳолатларда тутиб ҳаракатлантириб юриш.

6. Полда ётган ёғочда катта тўп билан, кафтларни бир-бирига уриб юриш.

7. Баландлиги 50 см гача бўлган ёғочда қўлни турли ҳолатларда тутиб, қўлни ҳаракатлантириб, тўп билан, кафтни кафтга уриб юриш.

8. Ёғочда бир оёқда туриб иккинчи оёқни олдинга, ёнга, орқага узатиш (45- расм).

9. Ёғочда ён томон билан юриш, бир оёқда тўхталиб, иккинчи оёқни олдинга, ёнга, орқага узатиш.

10. Гимнастика скамейкаси рейкасида ва ёғочда ўриндан туриш (юз билан ва ён билан турган ҳолатда).

11. Гимнастик скамейка рейкасида ва ёғочда юриш.

12. Ёғочда, гимнастик скамейка рейкасида ён томон билан қўлни турли ҳолатларда тутиб, ҳаракатлантириб юриш.

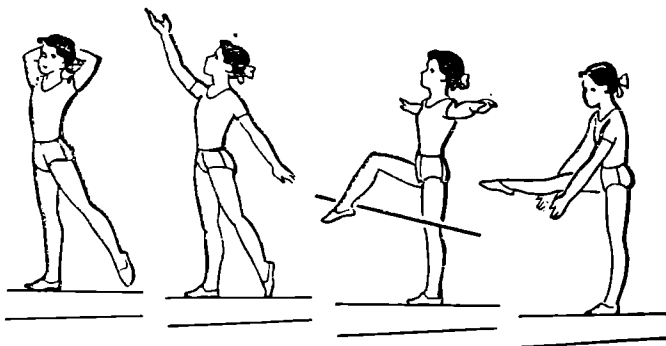
13. Ёғочда тўпни отиб ва ушлаб юриш (46- расм).

14. Ёғоч устида 25—30 см баландликда тортилган арқондан ўтиб юриш.

15. Ёғочда тўпни отиб ва ушлаб олиб ҳамда арқондан ҳатлаб юриш (47- расм).

16. Ёғоч устида тўлдирма тўплардан ўтиб юриш.

17. Ёғочда тўғри кўтаришган оёқлар остида чапак чалиб ва оёқларни букиб юриш (48- расм).



45- расм

46- расм

47- расм

48- расм

18. Ёғочга қия қўйилган гимнастика скамейкаси орқали чиқиб, юриш.

19. Гимнастика скамейкасида, ёғочда ва гимнастика скамейкаси рейкасида орқага қайрилиб юриш.

20. Ёғочда тўхталиб ва бир тиззада туришга ўтиб юриш.

21. Ёғочда, гимнастика скамейкаси рейкасида нарсалар билан (ёғоч тўп, арғамчи билан) юриш.

22. Ёғочда майда ва ҳар хил қадамлар билан олдинга, орқага, ёнга юриш.

23. Ёғочда тўхтаб ва ўтириб юриш, қўлларга таяниб ва қўллар ёрдамисиз туриш.

24. Ёғочда, гимнастика скамейкасида тез юриш, худди шуни оёқ учида бажариш.

25. Жойда туриб, гимнастика скамейкаси доскасида, ёғочда икки оёқ билан сакраш.

26. Гимнастика скамейкаси рейкаси бўйлаб оёқ учида олдинга, ёнга, орқага юриш.

27. Гимнастика скамейкаси рейкасида ҳар хил топшириқлар (қўл, оёқлар ҳаракати, тўпни отиш ва илиш) билан юриш.

Ўқувчиларга алоҳида мувозанат сақлаш машқларини ўргатишда мураккаб бўлмаган аралаш машқларни бажартириш лозим. Бундай машқларга юриш, бурилишлар, оёқ учида туриш, тиззаларда туриш, қўл, оёқ ҳаракатлари ва бошқалар кирди.

Мувозанат сақлаш машқларини қуйидагилар билан мураккаб-лаштириш мумкин: қўлнинг дастлабки ҳолатларини ўзгартириш: қўл, гавда, оёқларнинг ҳаракатлари; қўшимча предметлар (тўп таёқча, арғамчи, ҳалқа) киритиш; ҳаракат усулларини (товонда, оёқ учида, майда ва ҳар хил қадамлар) ўзгартириш, қўшимча топшириқлар (ҳатлаш, остидан ўтиш, отиш, илиш); таянч майдончасини кичрайтириш; таянч майдончасини баландлатиш (80 см гача).

Акробатик машқлар

Акробатик машқлар ҳамма синфларнинг программасига кирган. Бу машқлар кучнинг, чаққонлик, тезкорлик, чайирлик, довюраклик, қатъиятликнинг ривожланишига кўмаклашадн, фазода мўлжал олишга ўргатади, вестибуляр аппаратнинг функциясини яхшилайди.

Акробатик машқларнинг ҳар томонлама таъсири спортнинг кўпгипа турлари, айниқса, сувга сакраш, конькида фигурали учиш, спорт гимнастикаси, чанғида сакраш, енгил атлетика ва спорт ўйинлари малакаларини тезроқ эгаллашда кўмаклашади.

Акробатик машғулотларни мактабнинг бошланғич синфларида ўтказиш учун гилам пояндозлар ва покришкали гимнастика матлари мавжуд бўлиши лозим.

Машғулотларни ўтказишда мажбурий талаблардан бири — бу гигиена-санитария шартларига риоя қилиш. Пояндозлар ва матлар доимо тоза бўлиши, матлардаги покришкалардан фақат акробатик машғулотларда фойдаланиш ва улар мунтазам артиб турилиши лозим. Йилининг иссиқ вақтларида оддий акробатик машқлар чимли кенг майдонларда ўтказилиши мумкин.

Чим ётқизилган майдончаларда оддий акробатик машқларни бир вақтнинг ўзида кўпчилик ўқувчилар билан бажариш мумкин. Залда машқлар гилам пояндозлар ва гимнастика матларининг мавжудлигига қараб группа ҳолида бажарилади.

Акробатик машқлар икки группага бўлинади. Биринчи группага ривожланувчи (динамик), иккинчисига — турғун машқлар киради.

Мактабнинг бошланғич синфлари учун программада ривожланувчи машқлар группасидан қуйидагилар назарда тутилади: группировкалар ўгирган, чалқанча ётган ва чўққайган ҳолда (49- расм); думалаш (орқага, ён томонга); олдинга умбалоқ ошиш (50- расм).

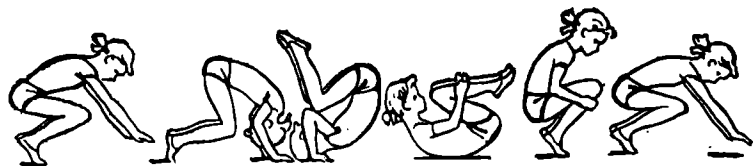
Турғун машқлар группаларидан куракларда туриш кўзда тутилган (51- расм).

Бу машқларга ўргатишни группировкаларга тайёрлайдиган машқлардан бошлаш керак:

1. Гавдани олдинга, оёқларга чуқур энгаштириш.



49- расм



50- расм



51-расм

2. Оёқнинг бутун кафтга чуқур чўққайиб, болдирларни пккала қўл билан ушлаш.

3. Чалқанча ётиб, оёқларни кўкракка букиш.

4. Оёқларни узатиб ўтириб, олдинга, оёқлар томон эгилиш.

5. Оёқларни тик узатиб ўтириб, бир вақтда оёқни кўкракка кўтариш ва гавдани оёқлар томон эгиш.

6. Худди шу машқни болдирларни пккала қўл билан ушлаган ҳолда бажариш.

Тайёрлов машқларини бажариб бўлгандан кейин группировкаларга (группировка деб гавданинг тиззаларда букилган оёқларни қўллар билан гавда томон тортиш пайтидаги ҳолатига айтилади. Қўл папжалари болдирларни ушлайди) ўтиш мумкин:

1. *Утирган ҳолатда ғужанак бўлиш*: полда ўтириб тиззалар букилади, товонлар бир оз кенгроқ қўйиладн, қўллар билан болдирнинг ташқи қисмлари ушланади ва оёқлар кўкракка тортилади, тиззалар керилади, бош тиззалар орасида, эгилган.

2. *Чалқанча ётган ҳолатда ғужанак бўлиш*: чалқанча ётган ҳолатда оёқлар кўкракка букилади, қўллар билан болдирлар ушланади ва тиззалар елкаларга, елкалар эса тиззалар томон тортилади, тиззалар керилади, бош тиззалар орасида, эгилган, энгаштирилади.

3. *Чўққайиш ҳолатида ғужанак бўлиш*: оёқларни бир товон кенглигида кериб, товонларни параллел қўйган ҳолатдан чуқур чўққайилиб (дастлаб оёқ учларида, сўнг эса бутун товонларда), гавда тиззалар томон энгаштирилади, болдирлар қўллар билан ушланади ҳамда гавда тиззалар томон жипс тортилади, бош тиззалар орасида, эгилган.

Ғужанак бўлишни ўзлаштириб олгач, умбалоқ ошишларни ўрганишга ўтиш мумкин.

Умбалоқ ошиш деб шундай акробатик машқларга айтиладики, бунда бошдан ошиб ўтмасдан туриб, тана қисмлари полга кетмакет тегади.

Чўққайиш ҳолатидан умбалоқ ошиб, чалқанча ётиб ғужанак бўлиш ҳолатига ўтиш ва олдинга умбалоқ ошиб чўққайиш ҳолатига келиш.

Бу машқни бажариш учун чалқанча ётиб ғужанак бўлган ҳолатда олдинга ва орқага бир неча марта думалаш керак. Бунда ўқувчилар диққатини думалашлар пайтида ғужанак зичлигини сақлашга қаратиш керак.

Машқларни намойиш қилишдан олдин ўқувчилар эътиборини думалаш вақтида аввал чўққайган, ўтирган ва ётган ҳолатдаги ғужанак бўлиш, орқага думалашда эса ётган, ўтирган ва чўққайган ҳолатлардаги ғужанак бўлишга изчил равишда ўтилишига қаратиш керак.

Иложн бўлса, акробатик машқларни ўтказиш бир ўқувчи машқларни бажариб, қолганларни эса уни кузатиб ва хатоларини аниқлаб борсинлар.

Тиззалаб турган ҳолатдан ён томонга думалаш. Бу машқларга ўргатишни тиззалаб ғужанак бўлиб туриб, ён томонга думалашдан бошлаш керак. Матга ёки гиламга чап ён билан туриб, тиззалаб дастлабки ҳолатда туриш, тиззани чуқур букиш, танани ва бошни олдинга (оёққа) эгиш, чап биқинга, чалқанчасига, ўнг биқинга думалаш ва дастлабки ҳолатга қайтиш.

Болалар бу машқни ўнг ва чап томонларга эгилиб бажаришни ўрганганларидан кейин елкада думалаш вақтида чуққайган ҳолатдан ён томонга юмалаш машқини бажаришга ўтилади. Кейин бир тиззада турган ҳолатдан думалашга ўтиш мақсадга мувофиқ.

Бир тиззада туриб ён томонга думалаш. Матга чап ён билан чап тиззани қўйиб, қўлни полга тираб (бармоқлар қўлтиқда), ўнг оёқни ён томонга узатиб учини полга тираш. Чап қўлни оукиб, тирсакларни полга тираб, чап биқинга думалаш, бу ҳаракатни то ўнг тиззада туриб қолгунча давом эттириш ва чап оёқни узатиб, оёқ учларини полга тираш.

Кўкракда ётиб қўлларни юқорига кўтарган ҳолатдан ён томонларга қайқайиб юмалаш — ўнг биқинга, елкага; кўкракка юмалаш. Қўлларни юқорига кўтарган ҳолда орқага эгилган ҳолатдан — ён томонларга юмалаш, орқага юмалашда ғужанак бўлиб олиш.

Юмалашлар ўнг томонга қандай бажарилса, чап томонга ҳам шундай бажарилиши зарур.

Юмалаш машқлари ўзлаштириб олннгач, думалаш машқларини ўрганишга ўтиш лозим. Бошдан ошиб, гавданинг айрим қисмлари бирма-бир полга тегиб кўндаланг ўқ атрофида айланиш машқлари *умбалоқ ошиш* деб аталади.

Чуққайиб ўтирган ҳолда қўлларни ерга тираб олдинга умбалоқ ошиш; қўлларни бир оз олдинга полга тираб ўтириш; оғирлик марказини қўлларга кўчириб, қўлларни букиб, оёқ билан итариш, ғужанак бўлиб бошдан ошиб айланиш ва ғужанак бўлиб ўтирган ҳолатга келиш.

Чуққайиб ўтирган ҳолатдан яна шу ҳолатга келгунча умбалоқ ошиш олдинга умбалоқ ошиб, ўтирган ҳолатга келиш каби бажарилди. Лекин таяниб ўтирган ҳолатга ўтиш учун тезроқ ва кучли ҳаракат билан ғужанак бўлиб олиш лозим.

Умбалоқ ошишга ўрганишда қуйидаги хатолар учрайди:

1. Ағдарилшда тўла ғужанак бўла олмаслик.
2. Қўллар билан ерга таяниб ўтирганда қўллар ногўғри тиралади. (қўллар оёқларга яқин ерга тиралади).
3. Оёқлар билан етарлича итарилмайди.
4. Бош полга тиралиб қолади.
5. Йўналиш йўқотилиб, ён томонга қулаб тушилади.

Елка куракларида туриш. Бу машқ орқа билан ётган ҳолатда бажарилди. Оёқлар ва гавда кўтарилиб, энса ва куракларга тиралинади, тирсакларни полга (бир-биринга яқин) қўйиб, қўллар белга қўйилади, оёқлар юқорига тикланади (оёқ учлари

чўзилади), чаноқ олдинга олинади. Бу машқни ғужанак бўлиб ётган ҳолатда, шунингдек, ўтирган ва чўққайиб ўтирган ҳолатлардан орқага юмалаб ҳам бажариш мумкин.

Бу машқларга ўргатишда болаларнинг оёқларидан ушлаб турилади.

Рақс машқлари

Рақс машқлари ва оддий рақсларни ўрганиш болаларда эпчилликни, кўркамликни, нафислик ва ҳаракат ифодалилигини ривожлантиради.

Рақс машқларини бажариш яхши қоматнинг шаклланишига ёрдам беради. Рақс машқлари билан мунтазам шуғулланиш болалардаги эшнтиш қобилиятини, ритмни ҳис қилишни ривожлантиради, ҳаракатларни суръат ўзгаришига қараб бажара олиш малакасини ҳосил қилади, музика жўрлиги эса ижобий эмоционал таъсир кучини оширади.

Оддий рақс машқларини болалар билан доира қурган ҳолда, колоннада, шеренгада, шунингдек, иккитадан, учтадан, тўрттадан турилган ёйиқ колоннада ўтказиш мумкин.

Машқларни бажариш ўқитувчи ёки барча ўқувчиларнинг санashi, куйлаши жўрлигида бажарилади. Лекин, яхшиси, музика жўрлигида бажарилгани маъқул.

Оддий рақс машқларини ва рақс элементларини дарснинг кириш қисмида ўрганиш керак, яхши ўзлаштирилгандан сўнг уларни дарснинг якуловчи қисмида бажариш мумкин.

Организмга катта нарузка берадиган рақс элементлари ва тез ҳаракатли рақслар (масалан, «Сакра-е сакра» («Попрыгущка» рақси) дарснинг асосий қисмида бажарилади.

Мактабнинг бошланғич синфлар программасида қуйидаги амалий материаллар кўзда тутилган:

Музика ёки қўшиқ жўрлигида юриш. Музика иборасининг сўнгида тўхтаб юриш. Ўқувчиларни музика ёки қўшиқ жўрлигида юришга улар турган жойда ёки колоннада дистанция ва берилган суръатга риоя қилиб юриш кўникмаларини бир қадар эгаллаганларидан сўнг ўргатиш лозим. I синф ўқувчилари ҳали баравар қадамлаб юра олмайдилар (улардан буни талаб қилиб ҳам бўлмайди), лекин уларни ритмик, муайян темпда юришга ўргатиш керак. Бунинг учун болалар ашула дарсларида ўрганган ва ўзлаштирган куй ва қўшиқлардан фойдаланган маъқул. Бунда эътибор музика ёки қўшиққа ҳамоҳанг, энгил, ритмик юришга қаратилади. Машқларни бажариш пайтида ўқитувчининг шахсий намунаси ва машқларни тўғри кўрсатиб бериш муҳим аҳамиятга эга.

Музика иборасининг сўнгида тўхтаб юришни ўрганишда аввал олдиндан белгиланган музика ибораси сўнгида ёки қўшиқнинг муайян сўзларидан кейин тўхташни ўзлаштирмоқ зарур. Бу машқ ўзлаштириб бўлингач, ҳар бир музика иборасининг сўнгида тўхташ вазифа қилиб топширилиши мумкин. Агар машқлар вақтинча музика жўрлигисиз ўтказиладиган бўлса, унда усталлик билан ҳисоб-

ни ўзгартириб санаш керак. Масалан, агар ўқитувчи одатдаги «бир-икки-уч-тўрт» ҳисоби пайтида «бир» ўришга «и» дейди, ўқувчилар эса «икки-уч-тўрт» ҳисобида юришни давом эттирадилар, «тўрт» деганда эса тўхтайдилар. Дастлаб бу машқ юриш пайтида ора-сира, интерваллар билан, сўнг эса тез-тез ва интервалларсиз берилади.

Ўқувчилар музыка ёки қўшиқ жўрлигида юриши, тўхтаб-тўхтаб юришлари турган жойда, олдинга юришда, оёқ учларида, кафтни кафтга уриб юришда қўлланилиши мумкин.

Оёқ учларида қўйиладиган ода т да ги ра қ с қа да ми ёки оддий қадам. Ҳаракатни бошлайдиган қадам тиззада бир оз букилиб сўнг ростланади, оёқ учи чўзилиб, ташқарига бурилади. Пол (ер)га оёқ учи билан қўйилади ва бутун оёқ кафтга тушилади. Гавда оғирлиги олдинги оёққа кўчирилади, иккинчи оёқ учиди, орқада бўлади.

Сўнг бу машқ оёқ учиди бажарилади.

Рақс қадамига ўргатишда ҳаракатларнинг майин, енгил, қуйма бўлишига эътибор берилади.

Бир сакраб қадам ташлаш. «Бир» ҳисобида ўнг оёқ билан олдинга бир қадам қўйилади. Чап оёқ орқага букиб кўтарилади. «И» ҳисобида ўнг оёқда олдинга томон енгилгина сакралади. Чап оёқ олдинга узатилади, оёқ учлари узатилади. «Икки» ҳисобида чап оёқ билан олдинга кичикроқ қадам ташланади. Унг оёқ тиззадан орқага бир оз букилиб кўтарилади. «И» ҳисобида чап оёқда олдинга енгил сакралади. Тиззада букилган ўнг оёқ олдинга кўтарилади, оёқ учлари чўзилади ва ҳоказо.

Дастлабки дарсларда бошланғич синф ўқувчиларига бундай қадам ташлаш жуда қийин бўлади. Шунинг учун дастлаб асосий эътибор ҳаракатларни шавбатлашга, сўнг эса уларни аниқ бажаришга қаратилади. Кейинроқ оёқ учларида сакраб оёқларни орқага узатиб, ўрганилади.

Сакраб қадам ташлаш олдинга ҳам орқага бажарилади. Сакраб орқага қадам ташлаш орқага қадам қўйишдан бошланади.

Олдинга, ёнга, орқага қўшма (приставный) қадам ташлаш. Бу юришда ҳаракат донмо бир оёқдан бошланиб, иккинчи оёқда тугалланади.

«Бир» ҳисобида ўнг оёқ билан олдинга қадам ташланади, чап оёқ ўнг оёқнинг орқаси-ёнига қўйилади, сўнг ўнг оёқ билан қадам ташланиб, чап оёқ ўнг оёқ ёнига қўйилади ва ҳоказо. Ён томонга қўшма қадам қўйишда ўнг (ёки чап) оёқ билан ёнга бир қадам қўйилади, чап (ёки ўнг) оёқ унинг ёнига қўйилади. Орқага қўшма қадам ташлашда чап ёки ўнг оёқ орқага қўйилади, иккинчи оёқ биринчиси ёнига боради.

Биринчи дарсларда қўшма қадамлар бутун кафтда, сўнг эса оёқ учларида бажарилади; дастлаб бу ҳаракат оддий, сўнг эса майин, сирғалувчи ҳаракат тарзида амалга оширилади.

От чопгандек усулда қадам ташлаш. Бундай қадам ташлаш чапга, ўнгга, олдинга ва орқага бажарилади. Асосий туришдан чапга от чопиш усулида қадам ташлашда

«бир» ҳисобида чап оёқ билан чапга бир қадам қўйилади, «и» деганда ўнг оёқни тез, сирғалтириб чап оёқ ёнига тортилади. «Икки» ҳисобида ҳаракатлар такрорланади ва ҳоказо. Бу ҳаракат вақтида ўнг оёқ чап оёқ томон тортилаётиб, чап оёқни гўё чапга «суриб» қўяди.

Ўнгга от чопиш усулида қадам ташлаш ҳам худди шундай бажарилади, бироқ, бунда чап оёқ ўнг оёқни «суриб» қўяди.

Тепиниб қадам ташлаш. Тепиниш деганда қўйидаги ҳаракатларни тушуниш қабул қилинган: «бир» ҳисобида ўнг оёқ билан енгил тепинилади, «и» ҳисобида чап оёқ билан енгил тепинилади, «икки» ҳисобида ўнг оёқ билан енгил тепинилади, «и» ҳисобида — сукунат. Тепиниш ўнг оёқдан ҳам, чап оёқдан бошлаб ҳам бажарилади.

Тепиниш алоҳида ҳолда фақат ўрганилади, лекин у бошқа ўрганилган қадам ташлашлар билан биргаликда бажарилади. Масалан, тепиниб майда қадам ташлаш: «бир» ҳисобида ўнг оёқ билан олдинга бир қадам ташланади, «икки» ҳисобида чап оёқ ўнг оёқ ёнига қўйилади, кейинги «бир-икки» ҳисобларида тепинилади, сўнг қўшма қадам ташланади ва ҳоказо.

Алмаштирма қадам. «Бир» ҳисобида ўнг оёқ билан бир қадам ташланади, «и» ҳисобида чап оёқ билан кичикроқ қадам ташланади, «икки» ҳисобида ўнг оёқ билан қадам ташланади, «и» ҳисобида — сукунат. Сўнг ҳаракат чап оёқдан бошлаб бажарилади ва ҳоказо.

Алмаштирма қадам орқага томон бажарилиши ҳам мумкин. Бунда ҳар бир қадам орқага ташланади.

Барча қадамлар турли бирикмаларда, қўлларнинг турли ҳолатлари ва ҳаракатлари билан бажарилади.

«С а к р а е с а к р а» («П о п р ы г у ш к а») р а қ с и. Бу рақс полька музикаси остида шўх ва жонли ижро этилади.

Болалар доирада жуфт бўлиб ёнма-ён турадилар (ўғил бола чап томонда), қўллар чалиштирилади (қиз боланинг ўнг қўли ўғил боланинг ўнг қўлида, чап қўли чап қўлида бўлади).

Рақсга тушаётганлар I—III тактларда доира бўйлаб ҳаракат қилиб, олти марта сакрайдилар.

IV тактнинг биринчи чорагида қўллар ажратилади, аynи пайтда ўғил бола олдинга бир қадам ташлайди, қиз бола (ёки ўнг томонда турган ўқувчи) эса 180° чапга бурилади ва шеригига юзмакюз туриб қолади.

IV тактнинг иккинчи қисмида рақсга тушаётганлар чап оёқни ўнг оёқ орқасида шундай қўядиларки, бунда ўнг оёқ товони чап оёқ кафтининг ўртаси қаршисида бўлади, оёқ учлари ташқарига қараб туради (учинчи позиция) ва қўл ушлашадилар (ўнг томондаги ўқувчи чап томондаги ўқувчи билан, чап томондаги ўнг томондагиси билан).

Кейинги уч (V—VII) тактда рақсга тушаётганлар жуфт-жуфт бўлиб, жойларида ўнг оёқдан бошлаб оддий қадамлар билан чапга айланадилар. VIII тактда қўлларини қўйиб юборадилар ва юз-

лари билан ўша томонга қараб туриб рақс бошланишидагидек қўлларини ушлайдилар.

IX—XV тактларда I—VII тактлардаги ҳаракатлар такрорланади.

XVI тактда расқга тушувчилар бир-бирларига юзма-юз (бир ўқувчи марказга орқа ўгириб, иккинчиси юзи билан) қараб турадилар ва қўлларини ажратадилар.

XVII—XX тактларда қиз бола турган жойда қўлини олдинга узатиб, чапак чалади (музика остида). Бу вақтда ўғил бола қўлини белга қўйиб, ўнг оёқдан бошлаб орқага доира марказига томон олти марта сакрайди. XX тактда у ўнг оёқ билан орқага қадам ташлайди ва чап оёғини ўнг оёғи ёнига қўяди.

XXI—XXIV тактларда қиз бола қўлини белига қўйиб олдинга (ўнг оёқдан бошлаб), ўғил бола томон олти марта сакраб қадам ташлайди, сўнг ўнг оёқ билан орқага қадам қўйиб, чап оёғини ўнг оёғи ёнига қўяди. Бу вақтда ўғил бола жойида туриб чапак чалади (музика остида).

XXV—XXVIII тактларда рақсга тушаётганлар қўл ушлашиб (қиз бола орқада, ўғил бола эса олдинда) доира марказидан сакраб қадам ташлаб узоқлашадилар.

XXIX—XXXI тактларда рақсга тушаётганлар ўнг оёқдан бошлаб оддий қадам қўядилар ва чап томонга силжиб жойларида жуфт-жуфт бўлиб айланадилар (V—VII тактлардагидек).

XXXII тактда рақсга тушаётганлар қўлларини ажратадилар, ёнма-ён турадилар ва рақс бошланишидаги дастлабки ҳолатга қайтадилар. Шундан сўнг рақс такрорланади.

«Сакра-е сакра» рақси қуйидаги изчилликда ўрганилади: дастлаб рақсдаги аввал ўрганилган қадамлашлар такрорланади, сўнг қадамларни бирга бажариш ўзлаштирилади, кейин биринчи фигура (I—XVI тактлар), ундан сўнг иккинчи фигура (XVII—XXXII тактлар) ўрганилади.

Рақсни дастлаб ўқитувчи саноғи, сўнг эса музика остида ўрганиш мумкин.

Эмаклаш

Эмаклаш деб ерда (полда, гимнастика скамейкасида) тўрт оёқлаб ёки ётиб юришга айтилади.

Эмаклаш машқларини бажаришда йирик мускул группалари ишга тушади. Бу машқлар юрак-томир системаси ва нафас олиш системасига, шунингдек, қоматнинг тўғри шаклланишига ижобий таъсир этади. Мазкур машқлар тезкорлик, эпчиллик, чидамлилиқ каби ҳаракат сифатларининг ривожланишига ёрдам беради. Улар мактабгача тарбия муассасаларида кенг қўлланилади. Катта амаллий аҳамиятга эга бўлган эмаклаш машқлари «Меҳнатга ва СССР мудофаасига тайёр» Бутуниттифоқ физкультура комплексига ҳам кўзда тутилган.

Мактаблардаги физкультура дарсларида эмаклаш машқлари физкультура залида, мослаштирилган биноларда, спорт майдончасида, табиий шароитларда (майсазорда) ўтказилиши мумкин, ле-

кин ҳар қандай шаронгда ҳам қуйидаги санитария-гигиена талабларига риоя қилиниши керак: биноларнинг (айниқса полнинг) снарядларнинг (иложи бўлса, болалар эмаклай оладиган қалин материалдан тўқилган гиламлар бўлиши керак) тоза бўлиши.

Машқларни майдончада ёки жойларда ўтказишда ўқувчилар тренировка костюмини кийишлари лозим.

Таълимнинг изчиллиги:

1. Эркин эмаклаш.

2. Полда (майсада) эркин равишда тўрт оёқлаб эмаклаш.

3. Полда (майсада) қарама-қарши оёқ-қўлда тиззаларга таяниб, панжаларга суяниб (тўрт оёқлаб) эмаклаш.

4. Полда (майсада) бир тарафдаги оёқ-қўл (ўнг қўл, ўнг оёқ) да тиззаларга таяниб, панжаларга суяниб тўрт оёқлаб эмаклаш.

5. 1, 2, 3, 4- пунктлардаги машқларни гимнастика скамейкасида бажариш.

6. Полда (майсада) тиззалар ва билакларга таяниб эркин ҳолда эмаклаш (52- расм).

7. 6- пунктдаги машқни турли хил усуллар билан бажариш.

8. 6- пунктдаги машқни, бир хил усулда бажариш.

9. 5, 6, 7- пунктлардаги машқларни гимнастика скамейкасида бажариш.

10. Ўрганилган усуллар ёрдамида арқон, планка, тўсиқ (тўсиқлар баландлиги 60 см дан паст бўлмаслиги керак) остидан эмаклаб ўтиш.

11. Гимнастика скамейкасида эмаклаш — тиззалар гимнастика скамейкасида, қўл панжалари полда (ихтиёрий).

12. 11- пунктдаги машқни турли хил усуллар билан бажариш.

13. 11- пунктдаги машқни бир хил усулда бажариш.



52- расм

14. Гимнастика скамейкасида 50 см дан паст бўлмаган баландликда тортилган арқон остидан эмаклаб ўтиш (ихтиёрий).

15. 14- пунктда кўрсатилган машқни ўқитувчи топшириғига биноан ўрганилган усуллар билан бажариш.

16. Ўрганилган усуллар билан баландлиги 50 см дан паст бўлмаган, оралиғи 50 см дан узоқ бўлмаган бир неча тўсиқ (арқон, планка, дарвоза) остидан эмаклаб ўтиш.

17. Ўнгга, чапга, ихтиёрий равишда эмаклаш.

18. Ўнгга, чапга турли хил усуллар билан эмаклаш.

19. Ўнгга, чапга бир хил усулда эмаклаш.

20. Полда (майсада) ерга қапишиб эмаклаш. Ҳаракат қорин билан ётиб турли хилда бажарилади.

21. Ерга қапишиб баландлиги 40 см дан паст бўлмаган тўсиқлар тағидан эмаклаб ўтиш.

Эмаклашнинг турли усулларига ўргатилганда эътиборни ҳаракатларнинг тўғри бажарилишига қаратиш керак. Бунинг учун тез эмаклашга йўл қўймаслик лозим. Ўқувчиларнинг эмаклаш техни-

каснин эгаллаш даражасига қараб малака ва кўникмаларни такомиллаштириш мақсаднда эмакланадиган тўсиқлар полосасига олдин ўрганилган мувозанат сақлаш, тирмашиш, сакраш машқлари билан бирга эмаклашнинг турли усуллари иштирок этадиган машқларни киритиш керак.

Аралаш ва оддий осилишлар

Мактабнинг III синф программасида болаларни аралаш ва оддий осилишларга ўргатиш кўзда тутилган. Осилиш деб снаряддаги шундай ҳолатга айтиладики, бунда шуғулланувчининг елкаси ушлаш нуқтасидан пастда бўлади. Снарядни тананинг бирор қисми билан, масалан, қўллар билан ушлаб осилиш — оддий осилишдир. Тананинг бошқа бир қисми билан снаряд ёки полга таяниб турган ҳолда осилиш — аралаш осилишдир. Бу машқлар қўллар ва елка камари мускулларига (айниқса оддий осилишлар), шунингдек, орқа, қорин ва кўкракларнинг оёқ мускулларига таъсир нисбатан кам, лекин ростланган оёқлар, турли осилишларда уларни букиш ва ростлаш нағрузкани оширади.

Осилишларни тўғри қўлланиш қоматнинг шаклланишига ижобий таъсир кўрсатади. Осилиш машқлари снарядларда бажарилади, шундай экан ўқувчилар ҳаракат снаряднинг баландлиги, кенглиги, ушлаш усулига боғлиқ бўлади. Бу ўз гавдасини ўзгарувчан шароитларда идора қилишнинг малака ва кўникмаларини эгаллашга ёрдам беради.

Осилиш машқлари гимнастика учун типик бўлган аниқлиги билан фарқланади, бу аниқликка болалар билан машқ бажариш пайтида эришиш зарур, бунинг учун эса машқларни борган сайин мураккаблаштириб бориш лозим. Бу жуда муҳим, чунки ҳали ўқувчилар бажаришга тайёр бўлмаган қийин машқлар мускулларга, пайларга, нафас олишга салбий таъсир этади, шунингдек, ҳаракат кўникмаларининг вужудга келишига тўсқинлик қилади.

Қўллар ҳолати муҳим роль ўйнайдиган осилиш машқлари нафас олиш учун ғайри табиий шароит яратади, нафас олиш қийинлашади. Ўқитувчи болаларнинг нафас олишни тўхтатмасликларини, текис ва чуқур нафас олишларини кузатиб туриши лозим.

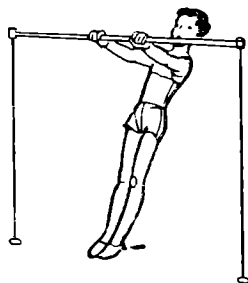
Осилиш машқлари якка ўқувчи ва бирданига группа томонидан бажарилади. Ҳар иккала ҳолда ҳам ўқувчиларни снарядга тўғри ёндашишга, машқларни масъулият билан бажаришга, машқни тўғри тугатишга, машқни бажариб бўлгандан сўнг тўғри сакраб тушиш ва снаряддан узоқлашишга ўргатиш керак. Ўқитувчи ўқувчиларни эҳтиёт қилиш (страховка) приёмларига ўргата бориб, зарур ҳолларда ўзи ҳам страховка қилади.

Турли хилдаги осилишлар учун қуйидаги снарядлар қўлланилиши мумкин: бум, яккачўп, брусья, гимнастика скамейкаси, гимнастика нарвони, ҳалқа ва бошқалар. Кўпчилик машқларни бажаришда гимнастика мати керак бўлади.

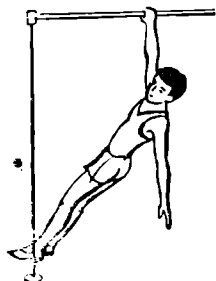
Таълимнинг изчиллиги:

Аралаш осилишлар:

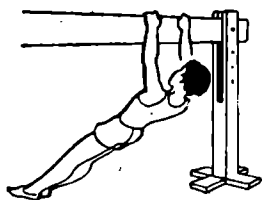
1. Тик турган ҳолда осилиш (53- расм).
2. Чўққайган ҳолда осилиш.
3. Тик турган ҳолда осилиб, қўлни (ўнг ва чап қўлни навбат билан) тушириш (54- расм).
4. Оёқларни тик кўтариш ва тик туриб осилган ҳолда оёқларни букиш (навбат билан ўнг ва чап оёқни).
5. Тик туриб осилган ҳолда оёқни кўтаришни ва қўлни туширишни бирга қўшиб олиб бориш.
6. Тик туриб осилган ҳолда қўлларни букиш.
7. Худди 3—6- пунктдаги машқлар, чўққайиб осилиш.
8. Ётиб осилиш (55- расм).
9. 3—5- пунктлардаги машқларни ётиб осилган ҳолда бажариш; ётиб осилган ҳолда қўлларни букиш (56- расм).



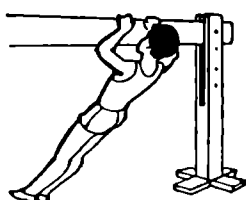
53- расм



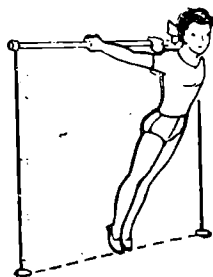
54- расм



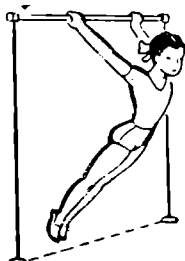
55- расм



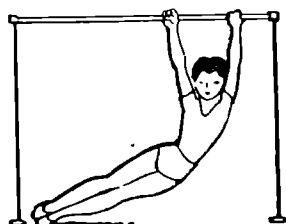
56- расм



57- расм



58- расм



59- расм

10. Тик туриб осилишдан ётиб осилишга ўтиш ва аксинча тартибда олдинга қадам қўйиб бажариш.

11. Чўққайган ҳолда осилишдан ётиб осилишга ўтиш ва аксинча тартибда олдинга қадам қўйиб бажариш.

12. Орқа томон билан туриб осилиш (57- расм).

13. Орқа томон билан чўққайиб осилиш.

14. Орқа томон билан ётиб осилиш (58- расм).

15. Ён (ўнг, чап) билан ётиб осилиш (59- расм).

16. Тик туриб осилишдан ён (ўнг, чап) билан осилишга ўтиш.

17. Чўққайиб осилишдан ён (ўнг, чап) билан осилишга ўтиш.

18. Ётиб осилишдан ён (ўнг, чап) билан осилишга ўтиш.

19. Тик турган ҳолда осилишларининг оддий бирикмаларини қўлларни навбат билан тушириб, оёқларни ҳаракатлантириб бажариш.

20. 19- пунктдаги машқни чўққайиб осилган ҳолда бажариш.

21. 19- пунктдаги машқни ётиб осилган ҳолда бажариш.

Оддий осилишлар:

1. Осилиш.

2. Ўнг (чап) оёқни букиб осилиш.

3. Оёқни букиб осилиш (60- расм).

4. Ўнг (чап) оёқни олдинга, ён томонларга, орқага ҳаракатлантириб осилиш.

5. Оёқларни ён томонларга керган ҳолда осилиш.

6. Ўнг (чап) оёқни олдинга, чап (ўнг) оёқни орқага кериб осилиш.

Оддий осилишлардан сакраб тушиш ярим чўққайган ҳолда амалга оширилади. Бунда гавдани мувозанатда ушлаб туриш учун қўллар олдинга узатилади.



60- расм

Юриш

Юриш табиий ва амалий машқдир.

Юриш пайтида катта мускул гуруҳларини ншга тушади, шу туфайли нафас олиш ва қон айланиш системасининг фаолияти кучаяди.

Сафда юриш ўқувчиларни уюштиради ва интизомли қилади.

Мактабнинг вазифаларидан бири болаларни қондали, ихчам (тежамли) ва чиройли юришга ўргатишдан иборатдир.

Юришга ўргатиш саф элементлари ва гимнастик қайта сафланишларни ўтиш пайтида, шунингдек, юришнинг турли кўрinishлари билан таништириш учун ажратилган вақтда ҳам амалга оширилади. Болаларда кўпинча учрайдиган депсиниш, шаталоқ отиб, чайқалиб, оёқни таранг тутиб ёки букиб, бош ва елкани тушириб, қоринни чиқариб юриш ўрнини енгил, эркин, қўллар, оёқлар гавда мутаносиблиги ва бошнинг тўғри ҳолатидан иборат ритмик юриш эгаллаш керак.

Болалар тўғри юриш кўникмаларини эгаллашлари учун уларни I сянфдапоқ сафда эркин, зўриқмай, муайян суръат ва ритмда,

ҳаракатни чап оёқдан бошлаб юришга ўргатиш лозим. Кейинчалик булар ўқувчиларга шахдам қадам ташлаб юришга имкон беради.

1 синфда тақлид характеридаги юришларни қўллаш зарур, чунончи: «Ғозлар қандай юради?», «Айиқ қандай юради?», «Мушук қандай юради?», «Мушук қандай ўғирлик қилади?» ва ҳоказо.

Юришга ўргатишда оёқ учиди, эгилиб, катта қадам ташлаб, сонларни баланд кўтариб, кўш қадамлаб, оёқларни чалштириб, оёқ учларини ташқарига ва ичкарига буриб юриш тавсия этилади. Бу топшириқлар турли суръатда бажарилади.

Тўғри юришга қўйидагилар хос: гавданинг ҳолати эркин, табиий, таранглашмаган бўлади; гавда ва бош тўғри тутилади; елкалар ёйилган ва орқага керилган; оёқ ва қўллар ҳаракати эркин, кесишган (ўнг оёқни олдинга ҳаракатлантириш билан чап қўл олдинга узатилади) бўлади.

Ўқитувчи юришга ўргатаётиб гавданинг ҳолатига, оёқни қўйишга ва қўлларнинг ҳаракатига катта эътибор беради. Қўлларни турли дастлабки ҳолатларда тутган ҳолда юриш, бир томондан, юришни мураккаблаштириш воситаси ҳисобланади, иккинчи томондан, қўллар ҳаракатини ажратувчи ва шу йўл билан оёқ қўйишга, гавданинг тўғри ҳолатига ўқувчилар диққатини жалб қилишга ёрдам берувчи омил ҳисобланади.

Сафда юришга ўргатишда маромли юришнинг аҳамияти катта. Шу нарсага интилиш керакки, болалар белгиланган суръатда ва суръатни ўзгартириб бемалол юра олсинлар. Бунинг учун ўқувчи учун алоҳида ёки умумий ҳисоб олиб бориш (ўқитувчи санайди) ёки бу иккаласини биргаликда амалга ошириш, шунингдек, чапак чалиш, таёқча билан полни дўқиллатиш, метрономдан, музика жўрлигида ва қўшиқдан фойдаланиш тавсия этилади.

Таълимнинг изчиллиги:

1. Тақлид қилиб юриш.
2. Энгашиб юриш, оёқ учиди писиб юриш.
3. Оёқ учиди юриш — оёқлар тик тутилади.
4. Товонларнинг ташқи қиррасида юриш.
5. Қўлларни турли ҳолатларда тутиб (белга, елкага, бошга, орқага, олдинга, ён томонга, юқорига қўйиб) юриш.
6. 5- пунктдаги машқ, лекин оёқ учларида юриш.
7. 5- пунктдаги машқни қўллар ҳаракати билан бажариш.
8. Одатдаги юришни оёқ учларида юриш билан навбатлаш.
9. Қўллар ҳолатини ўзгартириб, одатдаги юришни оёқ учларида юриш билан навбатлаш: тўрт қадам ташлаб қўлни белга қўйиш, оёқ учларида тўрт қадам қўйиб, қўлни бош орқасига қўйиш ва ҳоказо.
10. Катта ва эркин қадамлар билан муайян суръатда, қоматни тик тутиб юриш.
11. Ўқитувчи саноғи остида ритмик юриш.
12. Кафтни кафтга уриб ритмик юриш. Масалан, ҳар «уч» деганда болалар битта ёки уч ва тўрт деганда икки марта чапак чалиш.

13. Умум саноғи остида ритмик юриш. Масалап, ўқитувчи сапай бошлайди ва «бир-икки» дейди, ўқувчилар «уч-тўрт» деб давом эттирадилар.

14. Турли суръатларда, секинлашиб ва тезлашиб (санаб, чапак чалиб) юриш.

15. Чизилган 20 см ли «коридор» бўйлаб оёқ учида предметлар (тўплар, кубиклар, таёқчалар, арғамчилар)дан ҳатлаб юриш

16. Сонни юқори кўтариб юриш.

17. Сонни баланд кўтариб, «коридор»дан юриш.

18. Сонни баланд кўтариб оёқ учида юриш.

19. Сонни баланд кўтариб, оёқ учида «коридор»да юриш.

20. «Коридор»да турли суръатларда юриш.

21. Катта қадам ташлаб юриш.

22. Суръатга мувофиқ равишда қадамлар узунлигини ўзгартириб юриш (суръат қанча суст бўлса, қадам шунча катта бўлади).

23. Қадамлар тезлигини ўзгартириб юриш.

24. Қадамлар узунлиги ва тезлигини ўзгартириб юриш.

25. Оёқ учида юриш (гимнастик қадам билан).

26. Суръатни сақлаб ва қадамлар узунлигини ошириб юриш.

Юриш пайтидаги нагрукани қўлларнинг қўшимча ҳаракатлари билан навбатлаш ва ўқитувчи ҳар бир синф программасига мувофиқ қўллайдиган бошқа қўшимча топшириқлар ёрдамида ошириш мумкин.

Юриш машқларни амалга оширишда ҳаракатнинг турли усуллариини навбати билан қўллаш зарур: оёқ учида юрилгач, товонда юриш ва бунда гавдани жуда ростлаш, қўлларни юқорига кўтариш; оёқ учида юришни (оёқларни тик тутиб) ярим чўққайиб ва чўққайиб юриш билан навбатлаш; ўқувчилар томондан муайян сигналлар бўйича бажариладиган турли топшириқларни (тўхташ, чўққайиш, ўтриш, оёқ, қўлларда муайян ҳаракатларни бажариш, қадам ташлаб бурилш, сакраш ва бошқалар) кенг қўлланиш.

Ўқувчиларнинг ритмик юриш малакаларни такомиллаштириш учун чўзиб бўлиб айтиладиган командалар ва қўшнқ остида юриш керак. Бунинг учун ўқувчилар ашула дарсларида ўзлаштирган қўшиқ материалидан фойдаланилади.

Югуриш

Югуриш табний ва амалий ҳаракат бўлиб, ўқувчилар жисмоний тарбиясида етакчи ўринни эгаллайди.

Югуриш мустақил машқ тури сифатида ҳам, югуриб келиб сакраш, улоқтириш ва ўйинларда элемент сифатида ҳам қўлланиши мумкин.

Югуриш мускулларнинг ривожланишига ёрдам беради, юрак-томир ва нафас олиш системасига ижобий таъсир кўрсатади, модда алмасувини оширади. Уртача суръатдаги югуришда газ алмашиш хотиржам ҳолатдагига қараганда саккиз-тўққиз марта тезлашади. Югуриш машғулотларида тезкорлик, чидамлилик, ҳаракатлар муаносиблиги ривожланади, прода, чидамлилик тарбияланади.

Югуришга ўргатишда ўқитувчи қуйидаги пкки вазифанинг бажарилишини таъминлаши лозим: болаларни тўғри югуришга ўргатиши ва югуришдан организмга гигиеник таъсир қилиш воситаси сифатида фойдаланиши.

Болалар дарсларда майин, юриш билан югуришни алмаштираб, бир-бирининг орқасидан ва бир-бирига қарши, қоматни тик тутиб, оёқ учларида, суръатни ўзгартириб, бир йўналишда ва йўналишни ўзгартириб, оддий тўсиқларни ошиб ўтиб, турли узунликдаги қадамлар билан, тўппа-тўғри, баланд старртдан ва бир маромда нафас олиб югуришни ўрганишлари керак.

Югуришга ўргатишда болаларни енгил атлетикадаги «Силтовчи оёқ», «силтанувчи оёқ» тушунчалари билан таништириш зарур. Бу машғулот вақтида тегишли терминлардан фойдаланиб, зарур кўрсатмалар бериш учун керак бўлади.

Силтовчи оёқ деб ерда турган, силтанувчи оёқ деб ердан узилган оёққа айтилади.

Тўғри югуриш техникасининг асослари қуйидагилардир: югурувчининг гавдаси бир оз олдинга эгилади (вертикал ҳолат ёки гавданинг орткича эгилиши шоқулайдир; бош ва гавда бир чизиқда тутилади, елкалар кўтарилмайд; силтаниш пайтида оёқ тўла ростланади; силтанувчи оёқ тиззада букилади, сон олдинга-юқорига ҳаракат қилади ва иккинчи оёқ силтанганда энг юқори кўтарилади; тирсакларда букилган (90° гача) қўллар оёқлар ҳаракат қилган суръатда, кесишган ҳолда (ўнг қўл ва чап оёқ) ҳаракат қилади; қўл панжалари таранглашмайди, бармоқлар ярим букилади.

I синф ўқувчилари учун югуриш машқлари кўпроқ ўйинларда қўлланилади. Унда болалар ўз малакалари ва имконияти борица бемалол, эркин югурадилар. Шу билан бирга I синфда бошлаб болаларни ҳаракатларни турли суръатларда бажаришга ўргата бориб, юришни югуриш билан алмаштириб туриш зарур.

I синф ўқувчилари, одатда, топшириқ бўйича нафас олишни дастлаб билмайдилар. Нафас олиш уларда эркин бўлади. Шунинг учун болаларнинг югуриш пайтида бурун орқали нафас олишларини ва нафасни ушламасликларини диққат билан кузатиб туриш лозим.

Юқори синф ўқувчилари ҳар икки-уч қадамда (кейинроқ уч-тўрт қадамда) нафас олишлари ва шунча миқдордаги қадамда эса нафас чиқаришлари лозим.

Дарсларда ритм билан югуришга аҳамият бериш зарур. Ритмик югуришга ўқитувчи саф олдида ўзи югуриб, югуришни керакли тезлик ва ритмда олиб борганда яхшироқ эришилади. Бунда у ўқувчиларни олдинма-кейин югуриш ва бир-бирларини қувиб ўтмаслик, орқада қолмаслик ҳақида огоҳлантиради.

Гуруҳ (дастлаб икки-тўрт киши бўлиб, кейин саккиз-ўн беш киши) бўлиб югуришга кўп вақт ажратилади.

Дастлаб болалар қўлушлашиб 15—20 м масофага бир йўналишда югурадилар. Шундан сўнг гуруппалар бир-бирига қарама-қарши йўналишда предметлар (тўплар, кубиклар, тариқ солинган халтачалар ва бошқалар)ни кўтариб югурадилар.

Болаларни эркин, майин югуришга тезроқ ўргатиш учун оёқ

учида югуришга қўп вақт ажратиш зарур. Дастлаб бир йўналишда, сўнг ҳар хил йўналишда югуртирилади.

II синфдан бошлаб гуруҳ бўлиб ва жуфт-жуфт бўлиб ким ўзарга югуриш ўтказиш мумкин.

Юқори синфларда ўқувчилар югуриш техникаси ва юқори старт билан таништирилади. Асосий эътибор югуришнинг тўғри чизиқлилигига, оёқ ва қўлларнинг тўғри ҳаракат қилишига қаратилади. Югуришнинг тўғри чизиқлилигини таъминлаш мақсадида ўқитувчи II синфда чизиқ ёки ленталар билан белгиланган 30 см ли «коридор» бўйлаб юриш ва югуриш машқларини ўтказди.

Юқори синфларда бу машқлар жуда тез суръатда ўтказилиб, оёқ ва қўлларни тўғри ҳаракатлантиришга ўргатилади.

Югуриш пайтида соннинг олдинга-юқорига кўтарилишига, оёқ ерга учи билан қўйилишига, товонлар параллел тушишига эътибор берилш керак. Махсус ёрдамчи машқлар қуйидагилардир: супагада туриб, силтанувчи оёқ сонини кўтариб ва таянч оёқни ростлаб юриш ва югуриш, сакрама қадамлар (белгиланган ва белгиланмаган қисмлар бўйича) билан югуриш.

Қўллар ҳаракатининг ритми оёқлар ҳаракати ритмига мос келиши керак. Ёрдамчи машқлар сифатида қўллар учун жойда тик турган ҳолда дастлаб секин, сўнг эса тез суръатда бажариладиган машқларни берилш зарур.

Болалар тўғри югуришнинг асосий элементларини ўзлаштиришлари ва бу соҳада эгаллаган малака ва баъзи кўникмаларни даражасига қараб югуришни юриш билан алмашлаб, тўсиқлардан ошиб ўтиб (полдаги, ердаги тўлдирма тўплар, арғамчилар, устунларга тортилган арқонлар, кенлиги 80 см бўлган «ғов», баландлиги 30—40 см бўлган тўсиқ ва бошқалар) югуриш зарур. Дастлаб тўсиқлар бир хил (масалан, тўплар), сўнг эса турли тўсиқлар полосаси кўринишида бўлиши керак.

Югуришга ўргатиш пайтида ўқувчилар қоматни тик тутишларига катта эътибор берилади. Уларни ўзлари ва ўртоқларининг қоматини кузатиб боришга ўргатиш керак.

Таълимнинг изчиллиги:

1. Ҳаракатли ўйинлар пайтида эркин, бемалол югуриш.
2. Унча катта бўлмаган гуруҳлар (беш-олти киши) ҳолида тўғрига, 20—30 м га югуриш.
3. Қоматни тик тутиб югуриш.
4. Иўлканнинг «дўнг» жойлари ва белгиланган участкалари бўйлаб югуриш (белгиларнинг кенлиги 60—80 см).
5. Катта қадам ташлаб югуриш.
6. Оёқ учида югуриш.
7. 30—40 см ли «коридор» бўйлаб югуриш.
8. «Коридор» бўйлаб оёқ учида югуриш.
9. Участканинг белгиланган чизиқлари бўйлаб югуриш. Чизиклар орасидаги масофа 70—100 см.
10. «Коридор»даги чизик бўйлаб югуриш.
11. Қўлларни турли ҳолатда тутиб югуриш (қўлни белга, елкаларга қўйиб, ён томонларга узатиб ва бошқалар).

12. Қўйилган предметларни айлашиб ўтиб йўналишни ўзгартириб югуриш.
13. Сонларни юқорига кўтариб югуриш.
14. «Коридор»да сонларни юқори кўтариб югуриш.
15. Чизиқлар билан белгиланган «коридор» бўйлаб югуриш (чизиқлар ораси 80—100 см).
16. Ҳар тўрт-беш қадамда жойлашган шартли ғовлардан ўтиб сакраб югуриш.
17. Ҳар уч-тўрт қадамдан кейин қўйилган тўлдирма тўплардан сакраб ўтиб югуриш.
18. 30 м га тез югуриш.
19. Юриш билан навбатлаб 150 м гача югуриш.
20. Тўсиқлардан: тўлдирма тўплар, устунларга тортилган арқонлар, 70—80 см ли «ғов»лардан «ҳатлаб» югуриш.
21. Жуфт ва группа бўлиб 30 м га югуриш.
22. «Коридор» бўйлаб оёқ учида катта қадамлар билан югуриш.
23. Дастлабки турли ҳолатлардан: турган, ўтирган, ётган, тиззаларга таянган, бир тиззага таянган, чўққайган, чалқанча, қоринда ётган, югуриш йўналишига орқа ўгириб турган ва бошқа ҳолатлардан югуриш.
24. Баланд-паст жойларда югуриш.
25. Юриш билан алмашлаб 300 метргача югуриш.
26. Жойларда юриш билан алмашлаб 300 метргача югуриш.
27. Секни суръатда, 1,5 минутгача югуриш.

Сакрашлар

Сакрашлар табиий ҳаракат бўлиб, амалий аҳамияти катта. Улар оёқ, қорни пресси, орқа ва қўл мускулларини ривожлантиради, ботир ва қатъий қилади, тезкорлик, эңилликнинг ўсувига ёрдам беради.

Мактабнинг бошланғич синфлари программасида қуйидаги сакрашлар кўзда тутилган: жойда сакраш (депсиниш), узун ва қисқа арғамчида сакраш, баландликка сакраш, узунликка жойдан туриб ва югуриб келиб сакраш, югуриб келиб баландликка сакраш.

Сакрашлар бинода ва майдончада ўтказилиши мумкин.

Шикастланншдан сақланиш учун қуйидаги қоидаларга риоя қилиш лозим:

фақат спорт пойабзали кийиб сакраш;

гимнастика ғиламига (залда) ёки майдончадаги махсус хандақларга сакраш;

Гимнастика ғиламлари (матлар)ни ёки майдончадаги сакраш хандақларини девордан, бутазордан 3—4 метр нарига жойлаштириш;

арқон ёки планкани ён томонга, югуриб келишга қарама-қарши томонга жойлаштириш;

бетартиб, тўхтовсиз оқин тарзида узунликка ва баландликка сакрашга йўл қўймаслик.

Боланинг ёш хусусиятлари ва сакрашларнинг организмга куч-

ли таъсирини ҳисобга олиб узунликка ва баландликка югуриб келиб сакрашлар миқдорини бир дарсада саккиз-ўн икки мартагача белгилаб қўйиш зарур.

Бошланғич синф ўқувчилари билан олиб бориладиган ишда асосий эътибор эпчиллик, юмшоқ тушишни ривожлантиришга қаратилади. Сакрашдан сўнг юмшоқ, эластик тарзда тушишга алоҳида эътибор бериш лозим. Ўқувчининг тайёргарлиги қанчалик кам бўлса, у шунчалик чуқур чўққайиб, зарбни юмшатиши, сўнг эса дарҳол оёқларини ростлаши лозим. Тўғри туришга ўргатишнинг бошида чўққайишга, сўнг чўққайиб ўтириш ва ярим чўққайиб ўтиришга рухсат этиш зарур.

Юмшоқ тушишга ўргатишда қуйидаги машқлардан ёрдамчи машқлар сифатида фойдаланиш мумкин: ёғоч ёки гимнастика деворини рейкасига таяниб жойда сакраш ва ярим букилган оёқларда юмшоқ тушиш; жуфт-жуфт бўлиб жойда чўққайиб ва ярим чўққайиб, бир-бирига юзма-юз туриб ва қўл ушлашиб сакраш ва бошқалар.

Кичик ёшдаги болалар сакрашни, ирғишлашни ёқтиришади. Бу эҳтиёжни сакраш элементлари бўлган ўйинлар қониқтиради; «Қуёнлар полизда», «Қушчалар-сакрогонлар», «Дўнгдан-дўнгга сакраш», «Бўри говда» ва бошқалар. Бу ўйинларни ўтказишда болаларга юмшоқ сакраш ва тушиш ҳақида эслатиб қўйиш керак. Қуйидаги тақлидий сакрашларни қўллаш фойдали: «Қушлар қандай сакрайди?», «Тўп қандай сакрайди?», «Ким юмшоқ сакрайди?» ва бошқалар. Шу билан бирга I синфда сакрашлар алоҳида машқлар тури сифатида ҳам ўтказилади.

Бошланғич мактабнинг юқори синфларида ўқитувчининг ғайрат-шижоати ўқувчилар программада кўзда тутилган сакраш техникасини яхши эгаллашларига йўналтирилади.

Жойда туриб сакраш, узун ва қисқа арғамчиларда сакраш.

Сакрашларга тайёрлашнинг самарали воситаси жойда туриб сакраш, узун ва қисқа арғамчида сакрашлар ҳисобланади. Сакрашларнинг бу турлари бошланғич мактабнинг барча синфларида қўлланилади.

Таълимнинг изчиллиги:

1. Жойда туриб, икки оёқ билан, қўлларни бирор-бир ҳолатда тутмай сакрашлар. Дастлаб паст сакрашлар, сўнг баланд сакрашлар амалга оширилади, кейин баланд ва паст сакрашлар алмашлаб борилади.

2. Турган жойда икки оёқда қўлларни муайян дастлабки ҳолатда тутиб сакраш.

3. Аввал бир оёқда, сўнг иккинчи оёқда сакраш.

4. Ҳар оёқда муайян миқдорда (уч-тўрт) сакраш.

5. Олдинга ва орқага бир оз силжиб икки оёқда сакраш.

6. Олдинга ва орқага бир оз силжиб бир оёқда сакраш.

7. Ўнгга ва чапга бурилиб икки оёқда сакраш.

8. Ўнгга ва чапга бурилиб бир оёқда сакраш.

9. Турган жойда пкки оёқда 90° бурилиб сакраш.
 10. Узун, оспғлиқ арғамчида сакраш.
 11. Айланиб турган узун арғамчида сакраш.
 12. Турган жойда айланаётган узун арғамчида оралиқ сакрашлар билан сакраш.
 13. Узун айланиб турган арғамчи остидан югуриб ўтиш.
 14. 13-пунктдаги машқ, лекин ўқитувчи топшириғига кўра муайян ҳисобда бажариш.
 15. 13-пунктдаги машқ, лекин икки, уч киши бўлиб бажариш.
 16. Узун арғамчида айланаётган томондан югуриб келиб икки оёқда сакраш ва югуриб кетиш.
 17. Айланиб турган узун арғамчида муайян ҳисобда югуриб келиб сакраш ва югуриб кетиш.
 18. Арғамчи олдида туриб икки оёқда айланиб турган узун арғамчида сакраш.
 19. Қалта арғамчида сакраш.
 20. Қалта арғамчида икки оёқда оралиқ сакрашлар билан сакраш.
 21. Турган жойда қалта арғамчида бир оёқда сакраш.
 22. Қалта арғамчида бир оёқдан иккинчисига сакраш.
 23. Қалта арғамчида олдинга ҳаракат қилиб сакраш.
 24. Айланиб турган узун арғамчида икки киши бўлиб югуриб келмай ва югуриб кетмай, югуриб келиб ва югуриб кетиб сакраш.
 25. Айланаётган узун арғамчида 90° бурчак остида бурилиб, югуриб келиб ва югуриб кетиб сакраш.
 26. Қалта арғамчида оралиқ сакрашларсиз икки оёқда, бир оёқда, бир оёқдан иккинчи оёққа ўтиб сакраш.
 27. Қалта арғамчида у орқага томон айланиб турганда сакраш.
 28. Айланаётган узун арғамчида бир оёқда ўнгга ва чапга бурилиб сакраш.
 29. Қалта арғамчида олдинга ҳаракат қилиб, бир оёқда, бир оёқдан иккинчи оёққа ўтиб сакраш.
 30. Қалта арғамчида икки марта айланиб, бир марта сакраш.
- Кўрсатиб ўтилган арғамчида ва арғамчисиз бажариладиган барча сакрашларини дастлабки ҳолатларини ўзгартириб, қўл, оёқлар ҳаракатларини киритиб, такрорлар миқдорини орттириб ва ҳар хил алмашлаб мураккаблаштириш мумкин.
- Қалта арғамчи узунлигини белгилаш учун болалар унинг ўрта қисмида оёқларини елка кенлигида қўйиб турадилар (арғамчи учлари қўлларда бўлади), қўллар тўғри бурчак остида (тирсакдан) бүкилган, тирсаклар гавдага қисилган бўлади.
- Қалта арғамчида сакрашни арғамчи олдинга айланаётганда бошлаш керак. Болалар, бу усулни ўзлаштириб олишгач, арғамчинини орқа томонга айлантириб сакрашга ўтадилар. Ўргатиш пайтида қўлни панжа ва тирсак бўғимларида (лекин елка бўғимларида эмас) айлантиришга эришиш керак.
- Кўпчилик ўқувчилар узун арғамчи тагига югуриб киришга қийналадилар. Югуриб киришга ўргатиш учун аввал арғамчи тагидан югуриб ўтишни ўзлаштириб олиш керак. Буни ўқитувчи кўрсатади

ва тушунтиради: «Арғамчи юқоридан пастга тушаётиб бош ёнидан ўтганда арғамчи кетидан чопиш керак, юқорига кўтарилганда, унинг тагидан чопиб чиқиш керак».

Айланаётган узун арғамчи остидан ҳар бир ўқувчи югуриб ўтиши учун сигнал берилди ёки уч, тўртгача саналади. Арғамчи тагидан қўл ушлашиб, қўлларни муайян ҳолатларда тутиб биттадан, иккитадан, учтадан бўлиб югуриб ўтиш мумкин. Агар ўқувчилар югуриб ўтишда қийналишса, ўқитувчи (ёки бу машқни яхши ўзлаштирган ўқувчи) ўқувчини қўлидан ушлаб «уч» ҳисобида югуриб ўтади. Одатда, бу усул ижобий натижа беради.

Айланаётган узун арғамчида барча хил сакрашларни қуйдагича амалга ошириш зарур: ўқувчи осилиб турган арғамчи ёнида кутиб туради ва сўнг арғамчи айлантира бошланади; айланаётган арғамчида югуриб келиб сакраш; буида болаларни тўғридан, ўнгдан, чапдан югуриб келишга ўргатиш зарур; айланаётган арғамчи остидан иккитадан, учтадан, тўрттадан бўлиб югуриб ўтиш, бунда эркин қўл ушлашиб, тўғри, ён томон (ўнг, чап ён) билан югуриш.

Арғамчи тагидан югуриб ўтиш, икки киши бўлиб унда сакраш ва югуриб чиқиб кетишни бир ўқувчи барча элементларни яхши бажариб, иккинчиси эса ўзига унча ишонмаган пайтда ҳам ўтказиш маъқул.

Қалта арғамчида сакраш машқларини мураккаблаштириш востаси сифатида икки киши бўлиб бир арғамчида сакраш машқларини қўлланиш мумкин: иккала ўқувчи дастлаб осилиб турган арғамчи ёнида туради, сўнг айлантириш ва сакраш бошланади; бир ўқувчи арғамчинини айлантираётганда иккинчиси муайян моментда югуриб келиб сакрайди ва сакраш икки киши бўлиб давом эттирилади; икки киши юзма-юз туриб сакраш; бир ўқувчи арғамчининг бир учини бир болада, иккинчи учини иккинчи ўқувчи қўлида бўлганда икки киши бўлиб сакраш — арғамчинини ўзлари айлантиришлар.

Баландликдан сакраш

Баландликдан сакрашларга силтаниш, кўтарилиш ва тушиш хос. Бундай сакраш пайтида тўғри парвозга, юмшоқ тушишга ва тушгандан сўнг мувозанатни сақлашга эътибор берилди.

Баландликдан сакрашга тайёрлов машқлари, турган жойда олдинга, ён томонга, орқага сакрашлар (масалан, асосий туришдан оёқ учларида кўтарилиш, қўлни олдинга-юқорига кўтариш; қўлларни олдинга-пастга-орқага ҳаракатлантириб бир оз чўққайиш; қўлларни олдинга ҳаракатлантириб чўққайиш; чўққайиш ҳолатидан олдинга сакраш, қўлларни олдинга узатиш).

Бу тайёрлов машқлари эгаллаб олингандан сўнг, гимнастика скамейкаларидан сакраш мумкин.

Баландликдан сакрашларни қўшимча тоншириқлар билан мураккаблаштириш мумкин: парвоз пайти бурилиш, чапак чалиш билан ва бошқалар. Сакраш техникасини эгаллаш даражасига қараб баландлик оширилади (программада кўзда тутилган даражача).

Таълимнинг изчиллиги:

1. Турган жойда сакраб юмшоқ тушиш.
2. Қўлларни олдиндан орқага узатиб, олдинга сакраш ва юмшоқ тушиш.
3. Ўннга, чапга сакраб, юмшоқ тушиш.
4. 40 см гача баландликдан сакраш.
5. Турган жойда сакраб юмшоқ тушиш; оёқ учларида кўтарилиш, қўлларни олдинга-юқорига узатиш; товоиларда тушиш, қўлларни олдинга-пастга узатиш ва олдинга бир оз энгашиш; турган жойда қўлларни олдинга-юқорига узатиб ва гавдани ростлаб сакраш.
6. 5- пунктдаги машқ, лекин олдинга сакраш.
7. 6- пунктдаги машқ, лекин чапак чалиб сакраш.
8. 60 см гача бўлган баландликдан сакраш.
9. 60 см гача бўлган баландликдан ўннга, чапга, орқага сакраб, юмшоқ тушиш.
10. Худди шу сакрашларни чапак чалиб бажариш.
11. Баландликдан сакраш ва тушгач, чўққайганча қолиш.
12. 80 см гача баландликдан сакраш ва тўғри тушиш.

Баландликка сакраш

Баландликка сакраш мактабнинг барча синфлари программаларига кирадн.

Болаларни дастлаб тўғридан югуриб келиб сакрашга «оёқни букиш» усулида ўргатиш, сўнг уларни «хатлаш» усулидаги сакраш техникаси билан таништириш керак.

Югуриб келиб «оёқни букиш» усулида баландликка сакраш.

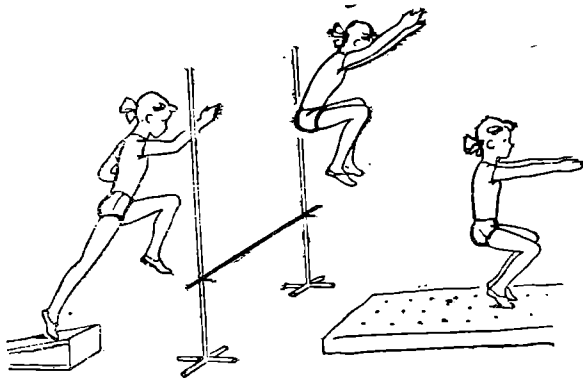
Тезлик билан югуриб келиш лозим. Силтов пайтида узатилувчи оёқ тиззадан букилади, олдинга-юқорига кескин узатилади, силтовчи оёқ эса ростланади. Парвоз пайтида гужанак бўлиш лозим: силтовчи оёқ букилади ва узатилган оёқ ёнига тортилади, қўллар олдинга-юқорига узатилади. Иккала оёқда қўлларни олдинга узатган ҳолда юмшоқ қўйиш керак (61- расм).

Ўргатишнинг бошида унча катта бўлмаган баландликка сакрашда икки-уч қадам югуриб келиб, бир оёқда (ўнг ёки чап оёқ) силтаниб сакрашга ва иккала оёқда тушишга эътибор бериш зарур.

Одатда, болалар силтаниш ўрини танлашда қийналадилар. Шунинг учун силтаниш ўрни пол (ер)да чизик билан белгилаб қўйилади. Югуриб келиб баландликка сакрашда резина қопланган кўприкчадан фойдаланиш мумкин.

Юқорига силтанишга ўргатувчи ёрдамчи машқлар сифатида осиб қўйилган предметларга сакраб қўл теккизишларни қўллаган яхши. Бундай предметлар (масалан, кичик тўлдирма тўплар) бир нечта бўлиши ва турли баландликка осилиши керак. Бунда болаларнинг ёши ва сакровчанлиги ҳисобга олинishi лозим. Тўғри парвоз қилиш ва аниқ тушиш мақсадида тушиш жойи белгилаб қўйилади (полда чизиклар, матларда ленталар билан).

Имкони бўлса, планкалари турли баландликда ўрнатилган ик-



61-расм

ки жуфт устунга (катта баландликдаги устун яхши сакрай олади-
ган ва жисмоний яхши ривожланган ўқувчилар учун, пастроғи
қолган ўқувчилар учун) эга бўлиш керак.

Тўғри жисмоний ривожланиш учун болалар ўнг ва чап оёқда
навбат билан силтаниб сакрай олишлари зарур.

Таълимнинг изчиллиги:

1. Унча катта бўлмаган (20 см) баландликка уч-тўрт қадам
югуриб келиб ихтиёрий сакраш.

2. Унча катта бўлмаган баландликка уч-тўрт қадам югуриб ке-
либ белгиланган жойдан силтаниб сакраш ва юмшоқ тушиш.

3. Арқон, планкадан сакраш (баландлик 40 см).

4. Тўрт-беш қадам югуриб келиб сакраш. Сакраётганда оёқлар-
ни букиб олиш.

5. Сакраб, қўлни баландда осилиб турган предметга (тўплар,
картон фигуралар) теккизиш.

6. Парвоз пайтида бош устида чанак уриб сакраш.

7. Планка, арқондан сакраш (баландлик 50 см).

8. Етти қадам югуриб келиб муайян силтаниш жойидан сакраш.

9. Икки-уч қадам югуриб келиб, сакраб, баландда осиглик нар-
сага бошни теккизиш.

10. Баландликдан ошиб ўтгандан сўнг ўнгга, чапга бурилиб
сакраш.

11. Планка, арқондан сакраш (баландлик 60 см).

12. Мураккаблашиб борадиган сакрашлар (парвозда чапак ча-
лиш, баландда осиглик нарсаларга қўл теккизиш, ўнгга, чапга бу-
рилиш).

13. Ўқитувчи топшириғига биноан у ёки бу оёқда силтаниб сак-
раш (баландлик 60 см).

14. Планка, арқондан сакраш (баландлик 70 см).

15. Натижа учун сакраш.

Юқори синфларда болаларни тўғридан югуриб келиб, оёқни
узатиб баландликка сакраш билан таништириш мумкин.

Таълимнинг изчиллиги:

1. Турган жойда (планкасиэ) оёқни ошириб сакраш, югуриб келиб (планкасиэ) сакраш.
2. Баланддан оёқни ошириб сакраш.
3. Планкадан (арқондан) сакраш.

Югуриб келиб узунликка сакраш

Югуриб келиб узунликка сакрашлар бошланғич синфнинг барча синфлари программасига киради. Улар, одатда, спорт майдончасида ўтказилади. Таълимнинг вазифаси болаларни «оёқни букиш» усулидаги енгил атлетика сакрашига тайёрлашдан иборат.

Сакраш техникаси. Тезлашиб 15—20 метрга югуриш. Силтанишга уч-тўрт қадам қолганда тезлашиш кучаяди (сакраш натижаси югуришнинг тезлиги ва силтаниш кучига боғлиқ). Силтаниш пайтида тизадан букилган силтанувчи оёқ силтанишга ёрдам бериб олдинга-юқорига кучли ҳаракат қилади. Қўллар юқорига кескин узатилади. Бу моментда парвоз бошланади. Парвоз пайтида тизаларда букилган оёқ кўкрак томон тортилади, тушишдан аввал олдинга қараб ростланади. Гавда тушиш пайтида олдинга эгилади. Қўллар парвоз пайтида пастга-орқага, тушиш пайтида олдинга кескин узатилади (62-расм).

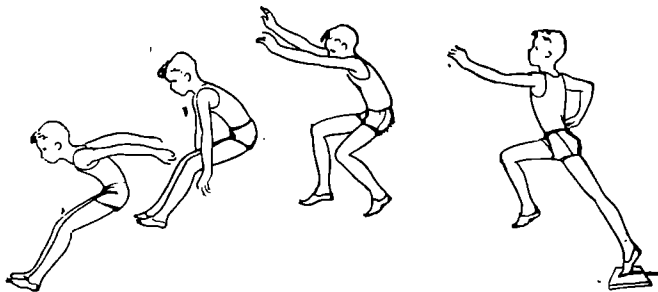
Орқага йиқилиб тушмаслик учун тушганда оёқлар чуқур букилади.

Сакрашга ўргатишда ўқувчилар диққати қўйидагиларга қаратилади:

а) бир оёқда силтаниш ва икки оёқда тушиш;

б) силтанувчи оёқни тизадан букиб юқорига-олдинга ҳаракатлантириш; в) парвоз пайтида қўлни олдинга-юқсрига узатиш; г) парвоз пайтида силтовчи оёқни силтанувчи оёқ ёнига тортиш; д) силтаниш жойини чегаралаш; е) югуришни тезлатиш; ж) югуришни силтаниш билан қўшиш; з) силтаниш ва парвоз пайтида гавданинг ҳолати; и) парвоз пайтида рўжапак бўлиш; к) тушиш олдида оёқни олдинга узатиш.

Тушиш жойига чизилган чизиқ оша сакраш, 15—20 см баландликдаги арқондан ошиб сакраш, сакраб осплик предметларга



62-расм

қўлни теккизиш. «Қадамлаб», «Дўнган дўнгга» сакраш (ораси — 50—90 см), аниқ тушиш бўйича сакрашлар ва бошқалар сакрашга тайёрловчи машқлар сифатида қўлланилади.

Таълимнинг изчиллиги:

1. Югуриб келиб (тўрт-беш қадам) белгилапмаган силтаниш жойидан узунликка сакраш ва пккала оёқда қўпиш.

2. 1- пунктдаги машқ, лекин 20—25 см баландликдаги арқондан ошиб сакраш. Арқон тушиладиган жойдан олдинроққа тортилади.

3. 2- пунктдаги машқ, лекин кенглиги 80 см ли чекланган «силтаниш зонаси»дан сакраш.

4. Югуриб келиб (беш-олти қадам) узунликка сакраш ва оёқларни жуфт тутиб қўпиш.

5. Кенглиги 60 см ли «силтаниш зона»сидан югуриб келиб узунликка сакраш.

6. Кенглиги 60—70 см ли полосадан «қадамлаб» сакраш ва силтанган оёқ билан тушиш.

7. Тўғри чизиқда 60—70 см узоқликда жойлашган доиралар (беш-олти) бўйлаб сакраш.

8. Оёқдан оёққа ўтиб, доиралар бўйлаб сакраш.

9. Доирадан доирага «қадамлаб» сакраш.

10. Югуриб келиб (беш-етти қадам) узунликка сакраш.

11. 50—60 см кенгликдаги «силтаниш зонаси»га эга бўлган 100—110 см кенгликдаги полосадан ошиб сакраш ва пккала оёқда тушиш.

12. Югуриб келиб 40 см гача бўлган «силтаниш зонаси»дан узунликка сакраш.

13. Қисқа масофадан (тўрт-беш қадам) югуриб келиб юмшоқ тўсиқлардан (йиғилган матлар, матлар билан қопланган скамейка) ошиб узунликка сакраш.

14. Парвоз пайтида силтовчи оёқни силтанувчи оёқ ёнига йиғиб сакраш.

15. Сакраб, баландга осиглик нарсаларга қўлни теккизиш.

16. Сакраб, силтанувчи оёқ тиззасини осиглик нарсаларга теккизиш.

17. «Қадамлаш» усулида сакраб, икки оёқда тушиш («силтаниш зонаси»нинг кенглиги 40 см гача).

18. Югуриб келиб (саккиз-ўн икки қадам) тушиш полосасига (полоса кенглиги—30—40 см, полосаларнинг «силтаниш зонаси» дан узоқлиги—110, 150, 190 см) узунликка сакраш.

19. 18- пунктдаги машқни турли топшириқлар билан бажариш.

20. Югуриб келиб узоққа сакраш.

21. Югуриб келиб 30 см гача кенгликдаги «силтаниш зонаси» дан узунликка сакраш.

22. Қисқа масофадан (5—7 қадам) югуриб келиб «оёқни йиғиб» сакраш.

23. 60 см гача бўлган тўсиқдан ошиш.

24. Югуришни тезлаштириб сакраш.

25. Парвоз пайтида ўз вақтда гужанак бўлиб сакраш.

26. Тушиш олдидан оёқларни олдинга узатиб сакраш.

27. Тушиш полосасига сакраш (полосалар кенглиги—40 см, полосаларнинг «силтаниш зонаси»дан узоқлиги—120, 150, 200 см).

28. Югуриб келиб брусдан силтаниб узунликка сакраш.

29. Натижани ҳисобга олиш учун югуриб келиб узунликка сакраш.

Кўвчиларнинг сакрашлардаги малака ва кўникмаларини такомиллаштириш учун баландга-узоққа, узоққа-баландга ва узоққа-баландга-узоққа сакрашларни ўтказиш мумкин. Бу сакрашларда баландлик ва узунлик уйғунлашади.

Баландга-узоққа сакраш баландликка планка ёки арқондан ошиб сакраш бўлиб, тушиш ўрни узоқроқда белгиланади; узоққа-баландга сакрашда, аксинча, планка (арқон) силтаниш ўрнидан узоқлаштирилади; узоққа-баландга-узоққа сакрашда силтаниш ва тушиш жойи планка (арқон)дан барабар узоқликда бўлади.

Турган жойдан узунликка сакраш.

Болаларни турган жойдан узунликка сакрашга I синфдаёқ ўргатилади.

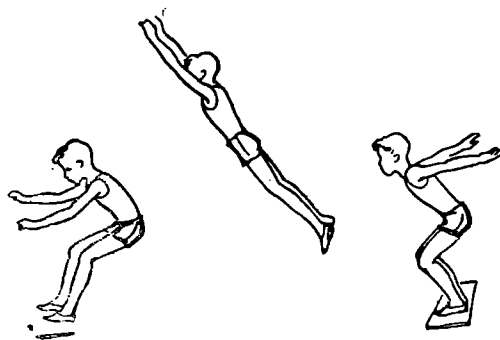
Бундай сакрашда оёқ билан силтанилади.

Сакраш техникаси. Тик турилади, товонлар параллел қўйилади (ораси бир товон кенлигида); оёқ учларида кўтарилинади, айни вақтда қўллар олдинга-баландга узатилади; бутун кафтларга тушиб, оёқлар букилади (то ярим чўққайишгача), қўллар орқада бўлади; сўнг қўлларни пастга-олдинга-юқорига кескин ҳаракатлантириб, икки оёқда олдинга-юқорига силтанилади.

Парвоз пайтида оёқ олдинга узатилади ва оёқларни букиб, қўлларни олдинга узатиб тушилади (63-расм). Силтанишдан олдин ирғишлаш мумкин эмас.

Турган жойдан узунликка сакрашга ўргатишнинг бошида бу машқлар ёйиқ ёйма-ён сафда ўтказилади. Сўнг икки-учтадан группа бўлиб сакралади ва, албатта, сакраш хандақлари ёки гимнастика пиламига тушилади.

Таълимнинг изчиллиги:



63- расм

1. Икки оёқда тушиш билан тугалландиган ихтиёрий сакраш.

2. Икки оёқда силтаниб узунликка сакраш.

3. Ярим чўққайиш ҳолатидан узунликка сакраш.

4. Ярим чўққайиш ҳолатидан қўлларни орқага узатиб узунликка сакраш.

Таяниб сакраш деб тўсиқ (снаряд)га қўлларни тираб тўсиқ (снаряд)дан (силтаниб) ошиб ўтишга айтилади.

Таяниб сакрашларда силтаниш иккала оёқ ва қўллар ёрдамида амалга оширилади. Сакрашлар снарядларда бажарилади, бу эса болаларни снаряднинг баландлиги, узунлиги, кенглигини муайян даражада ҳисобга олишга мажбур этади. Таяниб сакрашларни бажариш чаққонликни, ботирликни, аниқ ҳисоб-китоб ва ҳаракатлар координациясини талаб қилади.

III синф программасида битта сакраш кўзда тутилган: тиззаларга таяниб туриб чўққайишга ўтиш ва олдинга сапчиш.

Сапчиб тиззалашни юмшоқ суянчиқда, яхшиси, устма-уст қўйилган гимнастика гилами (мат)да амалга оширган маъқул. Матларда болаларни тиззада турган ҳолатдан чўққайишга ўтиб, сапчиб тушишга ўргатиш лозим. Фақат етарли тайёргарликдан сўнггина сапчиб тиззалаш ва сакраб тушишни гимнастика снарядларида бажаришга киришиш мумкин.

Тайёрлов машқларида ҳам сакрашлардаги каби юмшоқ тушишга катта эътибор берилади.

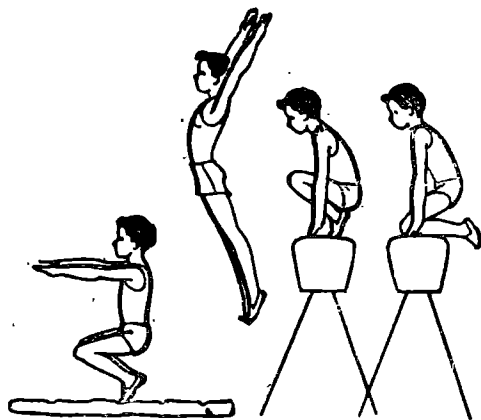
Таяниб сакрашлар билан боғлиқ бу машқлар машқни бажариш учун снарядга тўғри ёндашиш ва бажаргандан сўнг ундан тўғри узоқлашишга ўргатиш билан бирга олиб борилади.

Таяниб сакрашларда гимнастик «улоқ» ва «от»дан фойдаланиш болаларни шикастланишдан сақлаш чораларини кўришни талаб қилади.

Уқувчилар ҳаракатини диққат билан кузатиб, пойлаб туриш керак. Чунки машқ найтида арзимас хатога йўл қўйиш ҳам йиқилишга, шикастланишга олиб келиши мумкин. Ёрдамчи йиқилиб тушиш мумкин бўлган жойга иложи борича яқинроқ туриш лозим. Эҳтиёткорликни то машқ тўла бажарилиб бўлгунча давом эттириш зарур. Эҳтиёткорликнинг асосий усули — шугулланувчининг қўлидан ушлаб туришдир (бир қўл билан билакдан, иккинчиси билан елкадан).

Т а ъ л и м н и н г и з ч и л л и г и :

1. Бир қадам жойдан кўприкчага икки оёқда сакраш.
2. 4—5 қадам югуриб келиб кўприкчага сакраш.
3. Кўприкчадан икки оёқда силтаниб оёқларни кўкракка тортиш.
4. Кўприкчадан икки оёқда силтаниб, снарядга таяниб, оёқларни кўкракка тортиш.



64- расм

9. 4—6 қадам югуриб келиб, иккала оёқда силтаниб тиззалаш, чўққайиш, қоматни ростлаб, сакраб, юмшоқ тушиш (64- расм).

5. 4—6 қадам югуриб келиб, икки оёқда силтаниб 80 см баландликдаги юмшоқ тўсиққа (устма-уст тўшалган гимнастика матлари) тиззалаш ва эркин сакраб, юмшоқ тушиш.

6. 4—6 қадам жойдан югуриб келиб икки оёқда силтаниб, юмшоқ тўсиққа тиззалаш, чўққайиш ва сакраб юмшоқ тушиш.

7. 5- машқ, лекин снаряд (от, улоқ, плит)да бажариш.

8. 6- машқ, лекин снарядларда бажариш.

Улоқтириш

Улоқтириш мактабнинг барча бошланғич синфларида ўрганилади. У жисмоний машқларнинг муҳим амалий тури ҳисобланади ва елка камари мускулларини мустаҳкамлаш ва ривожлантиришга ёрдам беради, ҳаракатлар мутаносиблигини бошқа машқларга қараганда яхшироқ тақомиллаштиради, кўз билан чамалашни, аниқ мўлжалга олишни ўстиради.

Улоқтириш учун тўплардан, қордан, япалоқтош (дарё бўйида), ёнғоқлар (ўрмонда), резин ҳалқалардан фойдаланилади.

Ўнг ёки чап қўл билан, жойда туриб, одимлаб, югуриб келиб, турли ҳолатлардан, пишонгача бўлган масофани тобора узайтириб улоқтирилади.

Таълимнинг мақсади: енгил предметларни нишонга ва узоққа отиш, болаларни «белдан», «елкадан ошириб» усулида отишга тайёрлашдир.

Улоқтиришга ўргатишга ўқувчилар тўпни бошқаришга оид айрим кўникмаларни эгаллагандан сўнг киришилади.

Таълимнинг изчиллиги:

1. Тўпни ташлаш ва илиб олиш.

2. Улоқтириладиган томонга қараб туриб тўпни бошдан ошириб отиш. Д. ҳ.— улоқтириладиган томонга қараб туриш, чап оёқни (ўнг қўл билан улоқтирганда) олдинга қўйиш, ўнг оёқни орқага учи билан тираш, ўнг қўл олдинда, тўп бош баландлигида. Бу ҳолатдан гавда оғирлигини ўнг оёққа кўчириш (ўнг оёқни тўла босиб), айни вақтда ўнг қўлни орқага, бош ортига ўтказиш ва гавда-

ни бир оз орқага эгиб (қулочкашлаш). Сўнг гавда огирлигини чап оёққа кўчириб ростланиш ва қўлни олдинга-юқорига (45° га яқин бурчак остида) кескин ҳаракатлантириб, тўпни отиш.

3. 2- машқни бошқа қўл билан бажариш.

4. Жойда туриб тўпни горизонтал нишонга отиш.

Д. ҳ. — улоқтириладиган томонга ён томон билан турилади, (ўнг қўл билан улоқтирганда), оёқлар елка кенлигида, чап оёқни учиди (улоқтириладиган томонга) қўйиш, тўп ушлаган ўнг қўл юқорида, 3—4 метр нарида жойлашган нишонга қараб турилади. Бу ҳолатдан гавда огирлигини чап оёққа кўчирилади (ўнг оёқ учиди қўйилади), гавда чапга, улоқтириладиган томонга бурилиб, ўнг қўл бир оз букилади (қулоч отилади). Сўнг кескин, кучли ҳаракат билан тўп нишонга отилади. Мустақкам туриш учун оёқлар бир оз букилади, гавда эса олдинга-чапга эгилади.

5. 4- машқ иккипчи қўл билан бажарилади.

6. Юзни улоқтириладиган томонга қаратиб, тўпни 2 метрли масофадан 2 метр баландликдаги нишон (1×1 ҳажмдаги шчит)га бошдан ошириб отиш.

7. 6- машқ, лекин масофани 4—6 гача узайтириб бажариш.

8. Улоқтириладиган томонга ён томон билан туриб тўпни бошдан ошириб отиш. Д. Ҳ — улоқтириладиган томонга чап томон билан (ўнг қўл билан улоқтирганда) турилади, оёқлар елка кенлигида, гавда огирлиги иккала оёққа баравар тушади, тўп ушлаган ўнг қўл бош баландлигида бўлади. Шу ҳолатда туриб ўнг оёқ букилади, чап оёқ учи билан тиралади, ўнг қўл ўнгга-орқага кетади ва гавда ўнгга эгилади. Сўнг тез ҳаракат билан ўнг оёқ тўғриланади ва гавда огирлиги чап оёққа кўчирилади, айти пайтда гавда чапга бурилиди ва панжаларнинг кучли ҳаракати билан тўп 45° га яқин бурчак остида отилади.

9. Тўпни 2—3 метр баландликда тортилган арқон устидан ошириб отиш.

10. 9- машқ, бошқа қўл билан бажарилади.

11. Тўпни 3—3,5 м масофани 2—2,5 м баландликда жойлашган нишонга ён томон билан туриб отиш.

12. Тўпни отиш. Уқувчилар диққатини қўлни тўғри кеткизишга ва улоқтириш олдиндан оёқларни букишга қаратиш керак.

13. Тўпни отиш. Улоқтириш пайтида гавданинг бурилишига ва қўлнинг якуновчи ҳаракатига эътибор бериш.

14. Масофани 6—8 метргача узайтира бориб тўпни нишон (1×1 м шчит)га отиш.

15. Турган жойда тўп ва бошқа предметларни узоққа отиш.

16. Силжнмай туриб тўпни яқин масофадан 3 м баландликдаги нишонга отиш: пишон ичма-ич жойлашган доиралардан иборат, доиралар диаметри—20, 40, 60, 80, 100 см.

17. 16- машқни нишонгача бўлган масофани 8—10 метргача узайтира бориб бажариш.

18. Тўп ва бошқа енгил предметларни 3—4 метр баландликдаги арқон, волейбол тўри, шчитлардан ошириб отиш.

19. Тўпни ўрганилган усуллар ёрдамида узоққа отиш.

20. Тўпни 12 метргача бўлган масофадан кенглиги 2 метрли горизонтал нишонга отиш.

21. Тўпни ўрганилган усуллар ёрдамида «коридор» бўйлаб отиш (коридор кенглиги 10 метр).

Улоқтириш машқларини турли ҳолатларда туриб (ўтириб, тиззалаб, одимлаб, югуриб келиб, пана жойдан туриб) бажариш орқали мураккаблаштириш мумкин.

Нишонга улоқтиришда иложи борича кўпроқ нишон қўйиш керак. Агар улар бир чизиқда (қўндалангига) жойлашса яна ҳам яхши. Улоқтириш учун мавжуд нишонларнинг сонига қараб синф гуруҳларга бўлинади.

Улоқтириш тартиби қуйидагича бўлиши мумкин: ўқитувчи сигналга кўра колоннада биринчи турганлар нишонга отишади (муайян масофадан); сўнг улар ўқитувчи сигналга кўра тўпларни йиғиб олиб, колоннада иккинчи бўлиб турганларга узатишади ва колонна охирига бориб турадилар (ёки ўтирадилар).

Агар нишонларни бир чизиқда жойлаштириб бўлмаса, уларни шундай жойлаштириш керакки, тўп отаётган гуруҳлар бир-бирига халақит бермасинлар.

Нишонга отишда кичик тўлдирма тўплардан фойдаланган маъқул. Чунки улар нишон яқинига тушади.

Нишон сифатида кўчма шчит-нишонлар, деворга чизилган нишонлар, баскетбол шчитлари ва бошқалар қўлланилади.

Кичик ёшли мактаб ўқувчиларига мўлжалланган нишонлар рангли, образли (тулки, қуён, бўри суратлари) бўлиши лозим.

Узоққа отишда болалар тўпни белгиланган йўналишда улоқтира олишлари учун тор вертикал нишонлардан, устуллардан энг яхши улоқтириш бурчагини танлаш учун эса юқорида тортилган арқон, волейбол тўрларидан фойдаланиш зарур.

Узоққа отиш учун синф икки гуруҳга бўлинади ва улар майдончада қарама-қарши жойлашадилар. Тўплар миқдори ўқувчилар сонига тенг бўлиши керак.

Болалар улоқтиришга онд малака ва кўпикмаларни муваффақиятли эгаллашлари учун дарсларда (улоқтириш ўргатиладиган дарсларда) етарли миқдорда (22—20 марта) отишлари керак. Бунда эътиборни ҳар бир улоқтиришнинг ўқитувчи топишига мувофиқ бажарилишига қаратмоқ лозим.

Улоқтириш машқларида ўқувчиларнинг ўзлари ясаган энг оддий снарядлар талаб этилади.

ЎЙИНЛАР

Ўйинлар мактаб программасида катта ўрин эгаллайди. Улар ҳар томонлама жисмоний тарбиялашнинг муҳим воситаларидан бири ҳисобланади. Биз ўйинларда ҳаракатнинг ҳамма асосий турларини кўрамыз: юриш, югуриш, сакраш, улоқтириш, тўсиқларни енгиб ўтиш, қаршилик кўрсатиш. Тўғри ўтказилган ўйинлар қунтқи, фаҳми, чаққонлик, тезкорлик, куч, чидамликни ривожлантиришга, коллектив ўйинлар эса дўстлик ва ўртоқликни тарбиялашга ёрдам беради.

Тоза ҳавода ўтказиладиган ўйинлар саломатликка яхши таъсир кўрсатади, бутун организмнинг фаолиятини яхшилайди ва актив дам олиш воситаси сифатида фойдаланилади.

Ўйинлар пайтида болалар доимо актив ва ташаббускор бўладилар. Айни пайтда ўйин шартлари ва қоидалари уларни ўзини тийишга мажбур этади. А. С. Макаренко тарбиядаги ана шу зарур бирикмани таъкидлаб ўтиб шундай деган эди: «Мен қатъий амал қиладиган асосий принцип — ўртани, активлик ва тормозловчи куч уйғунлигини тарбиялаш меъёрини топшидир. Агар сиз бу техникани яхши ўзлаштириб олсангиз, ўз фарзандингизни доимо яхши тарбиялай оласиз.

Биринчи йилданоқ шундай тарбиялаш керакки, ...унда зарарли ёки ёшидан ўзиб кетувчи истакларни тўхтатиб қолувчи тормозлар тобора шакллана борсин. Активлик ва тормозлар ўртасидаги меъёрни ҳис қилиш — тарбия ҳақидаги масалани ҳал қилиш демакдир»¹.

Активлик ва ўзини тия олиш тўғри ўтказилган ўйинларда муваффақиятли уйғунлашиб кетади.

Қўшиқ, музика жўрлигидаги ўйинлар, музикали ўйинлар болаларнинг эстетик тарбиясига ёрдам беради.

Ўйинларда болалар ўзларини бевосита намоён қиладилар. Ўйинлар характерининг ижобий ва салбий хусусиятларини очади, бу эса болаларни яхшироқ ўрганишда катта аҳамиятга эга.

Ўйинлар кучли ҳаяжонлилиги билан фарқланади. Улар тўғри ташкил этилса, болаларга доимо завқ бағишлайди, уларда яхши кайфият ҳосил қилади. Ўйинларда болаларни ўз шахсий фазилатларини, активлик, ташаббускорликни намоён қила олиш учун кенг имкониятлар борлиги жалб этади. Ўйинларда иштирокчилар бошқа жисмоний машқлардагидан кўпроқ турли ҳаракатларни: ўзлари хоҳлаган, индивидуал хусусиятлари имкон берган даражадаги ҳаракатларни бажаришлари мумкин. «Бойқушча» («Тонг отади — ҳамма нарса жонланади» сўзларидан сўнг) ёки «Ўз байроқчаларига» (иккинчи сигналдан сўнг) каби ўйинлар ўзларининг рангбаранг ҳаракатларга бойлиги билан фарқланади.

Ўйинларга жалб қилишининг зарурий факторларидан бири мусобақалашуш элементидир. Ҳатто «Бўш жой» ёки «Ортиқча» каби содда ўйинларда ҳам ўйинчиларнинг ғалабага бўлган интилиши ёрқин ифодаланади: даврани тез чопиб ўтиш, шеригини қувиб етиш ёки ундан қочиб қутулиш. Қатнашувчилари гуруҳларга бўлинадиган, командалар ва ҳар бир гуруҳга ёки команда, команданинڭ ҳар бир аъзоси яхши натижага эришишга, ғалаба қилишга интиладиган ўйинлар янада ёрқинроқ мусобақа характерини касб этади. Бунинг устига айрим гуруҳпайвий ўйинларда сигналга кўра барча қатнашувчилар дарҳол ҳаракат қиладилар («Кун ва тун», «Пятнашки маршем» ва бошқалар) ва ўйинларнинг ҳар бирининг ҳаракати бошқаларининг диққат марказида бўлмайди, бошқа ўйин-

¹ Макаренко А. С. Книга для родителей.— Соч. в 7-ми т. М., 1957, 4-том, 445-бет.

лар («Номерларни чақириш», барча ўйин-эстафеталар ва бошқалар)да ҳар бир ўйинчи ҳаракатини команданинг қолган барча аъзолари кузатиб турадилар.

Болалар ўйнаётиб ўзларининг ҳаракатга бўлган эҳтиёжларини қондирадилар.

Ўйинлар давомида шуғулланувчиларнинг мускуллари, бўғимлари ва ички аъзоларига танлаб таъсир кўрсатишнинг иложи йўқ. Шунинг учун ўйинларни жисмоний тарбиянинг бошқа воситалари, биринчи навбатда нисбатан аниқ жисмоний нагрузка беришда ва организмга етарли локал таъсир кўрсатишга эришишда катта имкониятга эга бўлган гимнастика билан бирга қўшиб олиб бориш лозим.

I синф программаси учун кўпроқ ўйинчилар группаларга, командаларга бўлинмайдиган ҳаракатли ўйинлар («Ғозлар-оққушлар», «Бойқушча», «Икки Аёз») кўзда тутилган. Бу ерда кўпчилик ўйинлар муайян сюжетга эга ва ўзида тақлидий ҳаракатларни мужассамлантирган. Бу маълум даражада ўйин қондаси ва мазмунини тушунишни осонлаштиради, шунингдек, болаларнинг таъсирланувчанлиги ва ижодий қобилиятларини оширишга ёрдам беради.

Болалар кўзда тутилган муайян қоидаларда белгиланган сўзларни жўр бўлиб айтадиган ўйинлар катта аҳамиятга эга («Ҳалинчак», «Қопқон»). Изчиллик принципига риоя қилган ҳолда, шунингдек, болаларнинг ўйин запаслари ва ўйнаш малакаси билан танишиш мақсадида I синфда, айниқса, ўқишнинг биринчи ойларида болалар боғчасида ўйналган ўйинларни ўтказиш зарур. Болалар боғчалари ўйинлари орасида мактаб программасида кўзда тутилган ўйинларга тайёрлайдиган ўйинлар ҳам мавжуд («Қурбақа ва қарқара», «Қўнгироқли тузоқ», «Айиқчалар ва арилар», «Бўри ва қўйлар», «Тузоқ лентани ушла», «Байроқ билан тезроқ» ва бошқалар).

I—II синфлар программасида мусобақа элементлари бўлган, болаларни оддий команда ўйинларига тайёрловчи ўйинлар ҳам мавжуд («Тўплар пойгаси», «Тўпни узатиш», «Тўп ўртадагига», «Ҳамма ўз байроқчасига»).

III синфда мураккаброқ ўйинлар: бошқариладиган («Товонбаликлар ва чўртан», «Қашқа — оёғингни торт»); командага бўлиниб амалга ошириладиган ўйинлар («Кун ва тун», «Овчилар ва ўрдаклар») ўтказилади.

Мусобақали ўйинлардан турли эстафеталар, «Пионер тўпи», «Лапта» ва бошқалар ўтказилади.

Бошланғич синфларда ўтказилган кўпчилик ўйинлар юқори синфларда такрорланиши мумкин. I синф программасидаги «Ҳамма ўз байроқчасига», «Ким узоққа отади?» каби ўйинларни III синф ўқувчилари билан ҳам муваффақиятли ўтказиш мумкин.

Ўқитувчи ўйинларга ўргатишни йил фаслларини назарда тутиб, ўқув йилининг чоракларига тақсимлаб планлаштиради. Одатда, I ва IV чоракда очиқ ҳавода, майдончада ўтказилиши мумкин бўлган ўйинлар, II чоракда бинода ўтказиладиган, III чоракда эса

қорли майдончада ва чанғида ўтказиладиган ўйинлар планлаштирилади.

Уқув ишида ўйин материални планлаштиришда жисмоний тарбиянинг бошқа бўлимлари ва турлари бўйича программа материални ўрганш ҳисобга олинади. Кўпчилик ўйинлар югуриш, сакраш, улоқтириш ва бошқаларга оид малака ва кўникмаларни такомиллаштиришда фойдаланилади (югуриш эстафетаси, «Бўри говда», «Нишонга аниқ ур»).

Ўйинлар ҳаракат малакаларини, малака ва кўникмаларни шакллантириш ва ривожлантиришга оид муайян педагогик вазифалардан, шуғулланувчиларга жисмоний нагрузка бериш ҳамда организмга ҳар томонлама таъсир кўрсатишни таъминлаш вазифаларидан келиб чиққан ҳолда ўтказилади.

I—II синфдаги дарсларда, одатда, бир-икки ўйин, III синфдаги дарсларда эса биттадан ўйин ўтказилади. Ўйинлар дарснинг исталган қисмида ўтказилиши мумкин.

Дарснинг кириш қисмида ўйин орқали ҳал этиладиган асосий вазифа — бу болаларни уюштириш, уларнинг организмни «қиздириш»: турли сафланишларни такомиллаштириш («Болаларда тартиб қаттиқ», «Тез сафла», «Мендек бажар» ва бошқалар)дир. Дарснинг асосий қисмида хилма-хил педагогик вазифалар, шу жумладан, югуриш, сакраш, улоқтириш ва бошқалардаги ҳаракат кўникма ва малакаларни такомиллаштириш вазифаларни ҳал қилиниши мумкин («Тўпни ошириш», «Полизда қуёнлар», «Номерларни чақирш», «Ўйин-эстафеталар», «Тўпга теккиз», «Бўри говда», «Овчилар ва ўрдаклар», «Қим ўзад», «Тўплар пойгаси», «Етакчига тўп берма», «чанғидаги ўйинлар» ва бошқалар.

Дарснинг якуний қисмининг вазифаси организмни инсбатан тинчлантириш; дарсни уюшган ҳолда тугаллаш, болаларни янги ҳаракатларга, ҳатто навбатдаги дарсга тайёрлашдан иборатдир. Шунинг учун дарснинг бу қисмида тинч, катта эътибор талаб қилмайдиган ва ҳаяжон уйғотмайдиган ўйинлар ўтказилади («Сигнални эшит», «Топ-чи, кимнинг овози?») ва бошқалар.

Болалар билан олиб бориладиган машғулотларда *ўйинни танлаш* муҳим аҳамиятга эга.

Дарслар учун мўлжалланган ўйинлар уларнинг ҳаракат мазмунига: югуриб ёки сакраб, улоқтириб ёки узатиб, предметларни кўчириб, қаршилиқ кўрсатиб, тўсиқларни енгиб, юриб, сафланиш элементлари бўлган, тирмашиш, ошиб ўтиш ва бошқалар қилиб ўйнашга қараб танланади. Ўйинларни шундай танлаш керакки, уларнинг ҳаракат мазмуни бошқа машқларни бажаришда такрорланмасин. Масалан, сакрашга ўргатиш дарсида сакраб ўйналадиган ўйинларни ўтказмаслик лозим. Бу нарқа сабаб билан низоҳланади. Биринчидан, ўқитувчи сакрашга ўргатишда, болаларнинг сакраш техникасини эгаллашларига интилади ва бунинг учун кўпинча қисмларга бўлиб ўрганиш методини танлайди, ўйин жараёнининг элементи сифатида бажариладиган сакрашлар эса ўқитувчи хоҳлаганидек аниқ ижро этилмайди. Шундай экан, улар дарсда ўтилган материални мустақамлашга ёрдам бермайди. Иккинчидан, дарс-

даги ва ўйиндаги сакрашларни асосий машқ турларидан бири сифатида қўшиб олиб бориш шуғулланувчилар организмига бир томонлама, чекланган таъсир кўрсатади. Ўйинларни вақтидан эрта қўлланиш нотўғри ҳаракатланиш кўникмалари пайдо бўлишига олиб келиши мумкин. Шунинг учун тутиш керакки, ўйин фаолиятида ўрганилган техник жиҳатдан мураккаб асосий ҳаракатларни мустақамлаш болаларда у ёки бу ҳаракатни бажариш кўникмаси ҳосил бўлгандан кейингина амалга ошириши мумкин. Бундай шароитда ўйин болаларда ҳаракатларни бажаришнинг мустақам малакаларини ҳосил қилишнинг энг яхши воситаси ҳисобланади.

Масалан, «қадамлаб» сакрашни мустақамлаётиб; ўрганилган усул ёрдамида «ғов»дан ҳатлаб ўтиш мумкин («Бўри ғовда» ўйинида); тўпларни ошириб отишдаги малакани такомиллаштириб бориб («Тўп капитанга» ўйинида) ташлашнинг муайян усулини қўллаш мумкин. Ўрганилган ҳаракатларни мураккаблаштирилган шароитда машқ қилиш учун югуриш, сакраш, улқатириш, мувозанат сақлаш, тирмашиш ва бошқалар киритилган турли тўсиқларни ошириб ўтиш ўйин-эстафеталари ўтказилади.

Ўйинларни танлашда уларнинг мазмуни муҳим аҳамиятга эга. Қондаларни мураккаб, бутун диққатни талаб қиладиган ёки қайта ўрганиладиган ўйинларни техник жиҳатдан мураккаб машқлар ўзлаштириладиган ёки ўрганиладиган дарсларда ўтказиш мумкин эмас. Бундай шароитда болаларга яхши таниш бўлган ўйинларни танлаш зарур.

Дарс учун ўйин (ёки дарсдан ташқари машғулотлар учун) танлаганда қуйидагиларни назарда тутиш керак: а) ўйин орқали ҳал этиладиган педагогик вазифа; б) ўйиннинг дарсдаги ўрни; в) ўйиннинг асосий ҳаракат мазмуни; г) жисмоний ва ҳиссий нагрузка; д) болаларнинг ёши, жинси ва жисмоний тайёргарлигига кўра таркиби; е) ўйин ўтказиладиган жой ва зарур қўлланмалар; ж) болаларни ўйин учун уюштириш методлари.

Педагогик вазифалар дарс планига қисқа, аниқ қилиб ёзилиши керак. Масалан: «Лапта» ўйинининг асосий мазмуни ва қондалари билан таништириш, диққат ва эшитишни ривожлантирувчи «Топчи, кимнинг овози?» ўйини билан таништириш; «Тўплар пойгаси» ўйинида болаларнинг тўп узатиш (ошириш) малакаларини такомиллаштириш; «Қашқалар юриши» ўйинида болаларнинг тез югуриш малакаларини такомиллаштириш.

Болаларнинг ўйин пайтидаги активлиги катта физиологик ва эмоционал нагрузкани юзага келтиради. Нагрузкани бошқариш осон бўлиш учун қуйидаги приёмларни қўллаш тавсия этилади: а) ўйиннинг давомийлигини ва такрорланиш миқдорини ўзгартириш; б) майдончани кенгайтириш ёки торайтириш; в) инвентарь оғирлиги ва размерини ўзгартириш; г) ўйин қондаларини содда-лаштириш ёки мураккаблаштириш; д) ҳаракат миқдорини камайтириш ёки кўпайтириш; е) танаффусларни жорий этиш ёки таққиллаш; ж) ўйин пайтида болалар ҳордиқ чиқаришлари учун «уй» ташкил этиш ёки ташкил этмаслик.

Ўқувчилар программада кўзда тутилган ўйинларни билишлари

ва уларни дарсдан ташқари вақтларда ўйнай олишлари керак. Бунинг учун болалар ўйин қондалари ва шартларини билишлари ҳамда дарсларда олган малака ва кўникмалар ёрдамда улардан фойдалана олишлари лозим.

Ўйинларни ўтказиш пайтида фақат ўйнаб қолмай, балки ўйнаб турли ҳаракат фаолиятида яхши натижаларга эришиш керак. Болаларни ўзлаштирилган приёмларни турли ўзгарувчан шароитларда онгли равишда қўллашга ўргатиш лозим.

Ўйинларга ўргатишда ўқувчилар билан олиб борилдиган тарбиявий ишга катта эътибор берилди. Ўйинлар ўқувчиларни интизомга чақиритиш, аҳил, мустаҳкам коллектив яратишга ёрдам бериши керак. Бу коллективда ўзаро қўллаб-қувватлаш, ёрдам, шахсий манфаатларни коллектив манфаатига бўйсундириш болалар учун одатга айланиши лозим. Бунга ўйин қондаларига қатъий риоя қилиш, ўйин иштирокчиларининг ўз мажбуриятларини аниқ бажаришлари, ўқитувчининг донм кузатиб бориши ва вақтида огоҳлантириш, тузатиши ва тавсия бериши орқали эришилади. Ўқувчиларнинг инвентарь ва жиҳозларни эҳтиёт қилишларига эътибор берилди.

Умумий мақсадга эришиш учун аҳил ҳаракат қилиш зарурияти, ўйин жараёнидаги ўзаро ёрдам, ўз ўртоқларининг оғирини енгил қилиш болаларда ижобий ахлоқий фазилатларни тарбиялайди. «Лапта», «Пионер тўни», «Тўплар пойгаси», «Даврага торт» ва бошқа ўйинлар бунга мисол бўлиши мумкин. «Икки Аёз» ўйинида «иситиб олиш» моменти ўз ўртоғига ёрдам беришнинг ажойиб намунасидир. Иштирокчилар ўз ҳаётини хавф остига қўйиб, ўз ўртоқларини «иситадилар».

Ўйинда қизишиб кетишга (азарт), ўйин пайтидаги рақиблар ҳаётда ҳам рақиб бўлиб қолишига, натижада синфнинг икки гуруҳга бўлиниб кетишига йўл қўймаслик зарур. Аксинча, болалар ўйиндан сўнг жуда аҳил бўлиб қолишлари лозим. Бунга эришиш учун ўйин олдида ўқувчиларни ташкил қилишнинг бутун жараёнини пухта ўйлаб чиқиш, шунингдек, ўйин пайтида болалар ўртасида вужудга келиши мумкин бўлган мураккабликлар ва уларнинг олдини олиш чораларини ҳам назарда тутиш лозим.

I—II синфлардаги кўпчилик ўйинлар таълим беради. Уларга ҳайвонот, қўшларга тақлид қилиш ва болаларнинг кундалик ҳаёти билан боғлиқ сюжетли ўйинлар деб аталадиган ўйинлар кирди. Ўқитувчи ўйин персонажлари ҳақидаги тўғри ва илмий асосланган маълумотларни баён қилиши шарт. Масалан, «Бойўглижон» ўйини билан таништириш пайтида болаларга бойўгли ҳақида қисқа ва тўғри маълумот бериш лозим. Дарсга қўшлар чучелосини олиб келиб кўрсатилса, бойўглининг кундузи ва тундаги хатти-ҳаракатлари ва хусусиятлари тушунтирилса, яхши бўлади.

Бундай иш методи ўйиннинг ҳаяжонли бўлишини таъминлайди ва ўқувчилар активлигини оширади.

Кўпчилик ҳаракатли ўйинлар музыка жўрлигинда ўтказилиши мумкин. Уларда қўйидаги аввалдан шартлашиб олинган ўтишлар, аккордлар ёки урғулар (акцентлар) ўйиннинг бошланishiга, ту-

гашига ёки муайян босқичига сигнал бўлиб хизмат қилади. «Музыка-илонлар», «Топ-чи, кимнинг овози» ўйинлари музикасиз, лекин куйлаш билан ўтказилиши мумкин. Музыка ва ашула ўйинни безабгина қолмай, балки дўстлик, коллективизмни тарбиялашга замни яратади.

Ўйин жойи дарс олдан ўқувчилар билан биргаликда (синф навбатчиси ёки махсус тайинланган ўқувчилар) тайёрланади.

Майдончага белги қўйиш вақтинча ва доимий бўлиши мумкин. Залда доимий белги мой бўёқ, майдончада эса оҳак ёки бўр эритмаси билан қўйиб чиқилади. Вақтинчалик белгилар катта-кичик байроқчалар, устунлар, чизиқлар билан қўйилади.

Ўйинларни ўтказиш учун қўйидаги турли инвентарлар талаб қилинадн: тўплар, арқонлар, ғўлалар, ленталар, халтачалар, байроқчалар, устунлар, ҳалқалар ва бошқалар. Кўпчилик ўйин қуролларини болаларнинг ўзлари ўқитувчи раҳбарлигида бажаришлари мумкин. Ўйин инвентари доимо соз бўлиши ва муайян жойда сақланиши керак. Агар мактабда кўргазмали қуроллар (жадваллар, плакатлар) мавжуд бўлса, улар ўқувчиларга ўйинлар билан яхшироқ танишишга ёрдам беради. Ўйин қуролини залга, майдонга, синфга осиб қўйган маъқул.

Ўйинларнинг муваффақиятли ўтказилиши кўпинча ўқитувчининг қандай тайёргарлигига боғлиқ. Педагог ўйин ва унинг турли вариантларини мукамал билиши, ўйинни ташкил этиш ва олиб боришни икир-чикригача ўйлаб олиши лозим.

Ўқитувчи ўйинни муваффақиятли олиб бориши учун ўқувчиларга ўйин шартини қисқа, аниқ қилиб тушунтириши ва дарҳол болаларни уюштириши лозим. «Ҳамма ўз байроқчасига» ўйинини тушунтириш ва унга тайёрланиш мисол бўлиб хизмат қилиши мумкин.

Ўқитувчи ўқувчиларга дастлаб қандай ўйин ўйнашларини маълум қилади, сўнг ўйин учун 7—8 кишилик гуруппаларга бўлиниш кераклигини айтади ва дарҳол синфни гуруппаларга бўлишга киришади (ўқитувчи синфни қай усулда гуруппаларга бўлишни олдиндан ўйлаб қўяди). Синфни бўлиб ва ҳар гуруппани олдиндан белгиланган жойга доира қилиб қўйиб, ўқитувчи, ҳар бир гуруппадан бир кишини ажратиб, бу ўқувчи қўлида байроқча ушлаб доира ўртасида туриши керак, деб эълон қилади ва дарҳол шундай ўқувчиларни ажратади, уларга биттадан байроқча (турли рангдаги) беради. Синф уюштирилган ва ўйинга тайёр бўлгандан сўнггина ўйин мазмуни ва қопдалари тушунтирилади. Ўқитувчи ўйин мазмуни тушунарли бўлганига ишонч ҳосил қилиш учун икки-уч ўқувчидан ўйин мазмуни ва қондасини сўрайди, шундан сўнг ўйинни бошлайди. Ўйин билан таништиришнинг бундай усули кўп вақтни олмайди ва болалар қондаларни яхши ўзлаштирадилар.

Баъзан ўйинга тайёргарлик пайтида асосий ҳаракатларни бажариб кўрсатиш зарур. Бундан ташқари, болаларга ўйинда қўлланиладиган барча команда ва сигналлар (ҳуштак, байроқча, пахта) маълум қилинади.

Таниш ўйинни ўтказганда ўқувчиларга унинг мазмуни ва қон-

даларини эслатиш лозим, агар ўқувчиларнинг ўзлари эслашса, яна ҳам яхши.

Болаларда ўйинга қизиқиш ва «янаги сафар ҳам ўйнаш» истagini сақлаш учун бир дарсда бир ўйинни «жонга теккунча» такролламаслик лозим. Бу кўпроқ турли вариантли ўйинларга тегишли.

Ўқувчиларни ўйиннинг турли вариантлари билан таништириш мунтазам тарзда олиб борилади. Ўйинни икки-чикиригача ўрганишга фақат ўқувчилар асосий материални ўзлаштириб олганларидан сўнг ўтиш мумкин. Масалан «Икки Аёз» ўйинида дастлаб «иситиш» қўлланилмайди; бир неча вариантга эга бўлган «Товон-балиқлар ва чўртан балиқ» ўйинида дастлаб биринчи, кейин иккинчи вариант қўлланилади, қолганлари эса кейинги дарсларда ўрганилади. Тобора мураккаблаштиришнинг мазкур принципи барча ўйинларни ўтказишда қўлланилади.

Программада кўзда тутилган *ўйин вариантлари* ўқитувчи ташаббуси билан ҳам қўлланилиши мумкин. Турли вариантларни қўллашдан мақсад ўйинларни мураккаблаштириш, уларни янги ҳаракатлар билан бойитишдир. Бунга қўшимча қондалар, янги сафланишлар киритиш, ўйинчилар ва командалар ўзаро ҳамкорлигини ўзгартириш ҳисобига эришилади.

«Ҳамма ўз байроқчасига» ўйинининг тахминий вариантлари:

1. Асосий вариант.

2. Асосий вариантнинг ўзи лекин, болалар доира бўйлаб югурадилар, ўнг (чап) оёқларида сакрайдилар, қадамларни чалиштириб юрадилар (ҳаракатнинг бошқа усулларини қўллаш ҳам мумкин).

3. 1-вариантдагидек, лекин болалар ҳаракат вақтида қўл, оёқ, гавда, бош билан қўшимча ҳаракатларни бажарадилар.

4. 1-вариантдагидек, лекин, биринчи сигнални эшитиб, қўлда байроқчаси бўлмаган ўқувчилар майдончадаги белгиланган чизиққа югуриб чиқадилар, шундан сўнг ўйин биринчи вариантдагидек давом эттирилади.

5. 1-вариантдагидек, лекин болалар учинчи сигналдан сўнг допрага эмас, бир қатор колоннага турадилар, ёпма-ён сафга эса бўйга риоя қилмасдан тизнадилар.

Келтирилган мисолда вариант танлаш икки йўналишда: ўйин бошида ҳаракат усулларини ўзгартириш ва ўйин охирида якуний сафланишни ўзгартириш йўлидан боради.

Ҳар қандай ўйинида турли вариантлар бўлиши мумкин. Масалан «Бўш жой» ўйинида қўл ушлашиб, биттадан, иккитадан югуриш мумкин, шунингдек, иккала оёқда, бир оёқда, чўққайиб сакраш ҳам мумкин.

Ўйинбошиларни тайинлаш, болаларни гуруҳлар, командаларга бўлиш, ҳакамларни белгилаш (агар улар керак бўлса) ва вазифаларни иштирокчилар ўртасида тақсимлаш ўйинларни ташкил этишнинг муҳим моменти ҳисобланади.

Ўйинбошиларни турли усулларда тайинлаш мумкин. Лекин уларни ўқитувчи тайинлагани маъқул.

Ўйинбошилар жуда тезкор, ғайратли ва ташаббускор ўқувчи бўлиши керак. Лекин ўйин яхши таниш бўлса, ўқитувчи тарбиявий

таъсир кўрсатиш мақсадида ва унча ўзини кўрсата олмайдиган болаларни коллектив фаоллигига жалб қилиш, ўзини яхши тутмайдиган ўқувчиларни интизомга чақириб учун уларни ўйинбоши, ўзига ёрдамчи ва ҳатто ҳакам қилиб тайинлаш мумкин ва керак. Бундай ўқувчилар ўзларини коллективнинг тенг ҳуқуқли аъзоси деб ҳис қилгач, топшириқларни кўнгилдагидек бажаришга ҳаракат қиладилар.

Ўйинда иштирок этолмайдиган, соғлиғи заиф ўқувчилар ҳакам ва ёрдамчи қилиб тайинланса, улар ўзларига юклатилган вазифаларни аъло даражада бажара оладилар. Масалан, «Ҳамма ўз байроқчасига» ўйинида давра ўртасида байроқча тутиб турувчилар родини ҳар қандай медицина гуруҳидаги ўқувчилар бажара оладилар.

Ўйин ўзлаштириб олингач, ўйинбошиларни тайинламасдан, танлаб олиш зарур. Бунинг учун саноқ шеър (считалка)лардан фойдаланган маъқул.

Саноқ шеърлар мазмуни қизиқарли, қисқа ва талаффузи осон бўлиши лозим, масалан:

Биз — қувноқ болалармиз, югурамиз, ўйнаймиз,
Қани қувиб етиб кўр.

Саноқ шеър ўрнида болалар дарсда ўрганган исталган тўртлик ва кичик шеърлардан фойдаланиш мумкин. Бундан ташқари, ўйинда ўйинбошини бошқа усуллар билан белгиласа ҳам бўлади:

а) собиқ ўйинбоши янги ўйинбошини тайинлайди;

б) собиқ етакчи ёки ўқитувчи кўрсатган ўқувчи айтган номердаги ўқувчи етакчи бўлиб қолади;

в) ким биринчи югуриб келса, ким узоқроқ сакраса ёки тўпни улоқтирса, ўша етакчи бўлади (бу усул кўпроқ ўйин бошланишида биринчи етакчини аниқлаш мақсадида қўлланилади).

Группа ёки командаларга бўлишни яхшиси бўйма-бўй турилган бир қаторли сафда саноқ бўйича ўтказган маъқул. Қолган усуллар унча муваффақиятли эмас (тайинлаш, келишиб тайинлаш, капитан томонидан тайинлаш ва бошқалар), чунки бунинг натижасида жуда кучли ёки кучсиз группа ёхуд команда ҳосил бўлиб қолши мумкин.

Бундан ташқари, бу кўп вақтни олади ва ўқувчиларнинг норозилигига сабаб бўлади.

Командаларга бўлинишининг қулай усули — бу учтадан, тўрттадан (бештадан) қаторга сафланишдир. Ҳар бир қатор команда бўлади. Капитанларни ўқувчиларнинг ўзлари танлашлари, ўқитувчи тайинлаш мумкин. Сафнинг бошида турган ўқувчилар ҳам капитан бўлишлари мумкин.

Ўйинлар интизомни мустаҳкамлашга ёрдам бериши лозим. Ўйин қондаларининг бажарилиши, ортиқча ҳаракатларнинг бўлмаслиги, ўйинчилар ўртасидаги ўзаро тўғри муносабат бунга ёрдам беради.

Ўйин пайтида аъло тартибга эришиш учун ўқитувчи ўқувчилар интизомини яхшиловчи махсус элементларни киритиши мумкин (бу

айниқса команда ўйинларини ўтказиш пайтида қулайдир). Масалан, ҳар бир ножўя ҳаракат натижалар (очколар)нинг пасайишига олиб келади. Лекин бу чекланишлар фақат ўйиннинг умумий қондасини бузувчи ҳаракатларга жорий этилиши керак.

Мактаб программасида кўплаб сўзлаб ўйналадиган ўйинлар мавжуд. Ўйин пайтида айтиладиган текст ёки сўз ўқувчилар томонидан синфда олдиндан ўрганилади. Бунда ўқитувчи барча ўқувчилар баланд, ифодали, лекин қичқирмасдан талаффуз қилишлари учун эътиборни сўзларнинг тўғри талаффуз этилишига қаратади. Агар ўйин мураккаб бўлиб, кўп сўзни ўрганишни талаб қилса, олдинги дарсда (яқунловчи қисмида) сўзларни ўрганиш, ўйинни эса кейинги дарсда ўтказиш мумкин.

Ўйинларни ўтказишда ўқитувчининг роли бениҳоя катта. Ўйинга тайёргарликкина эмас, балки унинг бориши, натижаси ҳам унга боғлиқдир. Ўқитувчи актив иштирок этади. У ўйинни бошқариб, кузатиб боради, агар лозим бўлса, ўзин ҳам ўқувчиларга қўшилиб ўйнайди (мусобақа элементига эга бўлган ўйинлардан бошқа ўйинларда). Ўйин намунасини кўрсатиш зарур бўлган ҳоллардагина ўқитувчининг ўзи ўйнаши лозим.

Ўқитувчи ўйинни аниқ, хотиржам ва одоб билан, ўзаро ўртоқлик муносабатини сақлаган ҳолда бошқариши керак. У муваффақиятсизроқ ўйнаганларни руҳлантириши ва энг яхши ўйинчиларни мағрурланишдан тийиб туриши лозим.

Командалар ўйинларда шароит барча командалар учун бир хил бўлиши керак (майдон томонларини, инвентарни ўз вақтида алмаштириш, бир хил миқдорда югуриш, ҳар бир команда ўйинига баравар вақт ажратиш).

Ўйинларни ҳаминша уюшган ҳолда тугатиш лозим. Ўйиндан сўнг яқун чиқарилиши керак: натижаларни эълон қилиш ва уларнинг сабабини тушунтириш, ижобий ва салбий томонларни қайд этиш, ўйинда қўлланилган ҳаракатлар ва камчиликлар, дарсдан ташқари вақтдаги ўйинларни ташкил этиш ва ўтказиш ҳақида маслаҳат бериш. Яқун чиқаришда катта эътибор ўқувчиларнинг хулқи, ўзаро муносабатлари, ўзаро ҳаракатларига қаратилади. Ижобий намуналарни юқори баҳолаш ва бу намуналардан ибрат олишга чақиртириш керак. Ўйиндаги салбий моментларни эътибордан четда қолдирмаслик керак. Айрим ўқувчиларнинг нуқсонларини кўрсатиб ўтиш ўқитувчининг бурчидир.

Ўйинларни яқунлашга ўқувчиларни жалб қилиш лозим. Бу болаларда ўз ҳаракатлари ва ўртоқлари ҳаракатини объектив баҳолашга, ғалаба ва мағлубиятнинг сабабларини аниқлай билишга ўргатади. Ўқитувчи яқунни эҳтиёткорлик, оқилжаноблик билан, хотиржам ясаши керак.

Болалар физкультура дарсларидаги ўйин машгулотларида ўз ўйини тажрибаларини муваффақият билан бойтадилар. Ҳаммага маълумки, агар ҳаракатли ўйинлар яхши ўрганилса ва ўтказилса, улар тезда болаларнинг ҳаётий бойлигига айланиб кетади. Бу эса болаларни жисмоний тарбиялаш бўйича умумий ишда жуда муҳимдир.

Ўйинларнинг қисқача баёни

Болаларда тартиб қатъий

Ўйинчилар турадилар. Улар ўқитувчининг сигнали бўйича майдон (зал) бўйлаб тарқаладилар ва шундай дейдилар (куйлайдилар):

Қатъий тартиб-интизом
Бўлсин ҳар бир болада.
Қани, чалинг қувноқроқ:
«Тра-та-та, тра-та-та!»¹

Ўқитувчи сигнали. Ўйновчилар дарҳол кўрсатилган жойга ён-ма-ён сафланадилар. Ўйин пайтида сафланиш жойи ўзгаради. Фақат шеренгага эмас, балки колоннага ҳам сафланиш мумкин.

Ўйинни музика жўрлигида ўтказиш мумкин.

Бойқушча

«Бойқушча» тайинланади. Унинг уяси майдончадан четда. Ўйновчилар майдончада. Бойқушча ўз ичидан.

Ўқитувчининг «Кун чиқди — атроф жонланди» сигнали бўйича болалар юрадилар, югурадилар, капалак, қуш ва қўнғизларнинг ўчишларига тақлид қиладилар. «Кун ботди — атроф жим-жит» сигнали бўйича ўйинчилар сигнални эшитган пайтда қандай ҳолатда бўлсалар, худди шу ҳолатда қотиб қоладилар. Бойқушча ичидан чиқиб, қимирлаганларни уясига олиб кетади. «Кун чиқди — атроф жонланди» сигнали бўйича бойқушча ўз уясига кириб кетади, ўйинчилар яна жонланадилар. Бойқушча иккп-уч ўйипдан сўнг алмашади.

Ўйинни музика жўрлигида ўтказиш мумкин: «Кун» — музика баланд янграйди, «Тун» — музика секинлашади.

Ҳозлар-оққушлар

Майдонча (зал) нинг бир томонида ғозлар-оққушларни қамаш учун қўра бор. Қарама-қарши томонда — тоғ, унинг орқасида «бўри» турибди. Майдончанинг қолган қисми дала. Ўйин қатнашчилари орасидан «паррандачи» ва «бўри» тайинланади, қолганлар — ғозлар-оққушлар. Ўйин бошланишидан олдин ғозлар-оққушлар қўрада жойлашадилар, бўри тоғ ортига, паррандачи далага кетади. Паррандачи ғозлар-оққушларга мурожаат қилади: «Ҳозлар-оққушлар!». Улар жавоб қайтарадилар: «Ға-ға-ға». Паррандачи сўрайди: «Овқат егингиз келдими?», жавоб: «Ҳа-ҳа-ҳа». — «Бўлмаса ҳаммангиз далага учиб келишадилар ва майсаларни чўқишади. Паррандачи 20—30 секунддан сўнг: «Ҳозлар-оққушлар, тоғ ортида кул ранг

¹ Шеърларин М. Мирзаев таржима қилган.

бўри турибди»— дейди. Ҳозлар-оққушлар сўрашади: «У нима қил-
япти?». «Ҳозларни тутяпти»,— жавоб беради паррандачи. «Қанақа
Ҳозларни?»— «Кул ранг, оппоқ, ҳар хиллини». «Тезроқ уйга учинг-
лар». Бу гапни эшитган Ҳозлар-оққушлар қўрага учиб кетадилар,
бўри эса тоғ ортидан чопиб чиқиб Ҳозлар-оққушларни тутушга ҳара-
кат қилади. Тутилганларни тоғ ортига олиб кетади. Уйини пкки-уч
марта ўйналади, шундан сўнг бўри ва паррандачи қайтадан танла-
нади.

Вариант: паррандачи ўрнига чўлиқ (чўпон ёрдамчиси) тайин-
ланади, унинг қўлида қурол бўлади (учта кичик тўп). Чўлиқ учун
жой белгиланади. Бўри тоғ ортидан югуриб чиққанда чўлиқ жо-
йдан қимирламасдан туриб тўпни отади. Отилган бўри бошқаси
билан алмашади.

Октябрятлар

Барча ўйинчилар майдонча (зал)нинг бир томонида, ўйинбоши
эса марказида туради. Болалар бараварига:

Биз қувноқ октябрятлармиз
Югурамиз, ўйнаймиз
Ҳовлида биз эрта-кеч,
Тутолмайсиз асло, ҳеч!

дейдилар.

Шундан сўнг болалар майдоннинг нариги томонига чопиб ўта-
дилар, ўйинбоши эса уларни тутушга ҳаракат қилади. Тутилган
ўйинчи ўйинбошига навбатдаги ўйинчини тутушга ёрдам беради,
лекин тутиб олмайди, балки бир оз тўхтади.

Вариантлар: тутилган ўйинчилар ўйинбошига ёрдам берадилар,
улар ҳам доғ қиладилар; тутилган ўйинчи—ўйинбоши, ўйинбоши
эса ёрдамчи бўлади; тутилган ўйинчи ўйинбоши бўлиб қолади,
ўйинбоши эса ўйинчиларга қўшилади.

Ҳамма ўз байроқчасига

Барча ўйинчилар тўрт-беш группага бўлинадилар ва қўл ушла-
шиб доира қурадилар. Ҳар бир доира ўртасида рангли байроқча
ушлаган ўйинчи туради. Сигнал берилгач, байроқча ушлаган ўйин-
чилардан ташқари барча зал (майдонча) бўйлаб ҳар томонга югу-
радилар, чўққайиб ўтириб кўзларини юмадилар. Байроқ тутган
ўйинчилар ўқитувчининг кўрсатмасига бинноан секингина бошқа
жойларга ўтадилар. Ўқитувчи: «Ҳамма ўз байроқчасига» — дейи-
ши билан ўйинчилар кўзларини очадилар ва ўз байроқчаларига
югуриб бориб, доира қурадилар. Биринчи бўлиб доира қуришга
улгурган группа ғолиб деб эълон қилинади.

Синф тик қот!

Ўйинчилар бир шеренгага сафланадилар. Ўқитувчи ўйинчилар-
га қараб туриб команда беради. Ўқитувчи командани «синф» сўзи

Барча ўқувчилар шеренгага сафланадилар. Ўқитувчининг «Тез тарқал!» командасига биноан ўйинчилар майдон бўйлаб тарқалиб, чопадилар, ўйнайдилар, сакрайдилар.

Тўсатдан, «Тезроқ ўз жойингизга!» командаси берилгач, барча ўқувчилар сафда ўз жойларини эгаллашлари керак. Ўқитувчи тезроқ ўз жойини топган ўқувчиларни қайд этади.

Ман қилинган ҳаракат

Барча ўйинчилар ўқитувчи билан биргаликда доира қурадилар. Ўқитувчи турли ҳаракатлар қилишини, ўқувчилар эса бу ҳаракатларни у билан бирга бажаришлари кераклигини тушунтиради. Лекин ўқувчилар бир ҳаракатни — ман қилинган ҳаракатни ўқитувчи намойиш этса ҳам бажармасликлари лозим. Масалан: «Қўлларни бош орқасига» қўйиш ҳаракатини бажариш ман этилади. Ўқитувчи турли ҳаракатларни бажара бошлайди, барча ўқувчилар эса уларни такрорлайдилар. Ўқитувчи кутилмаганда ман қилинган ҳаракатни бажаради. Унга эргшиб, бу ҳаракатни бажарган ўқувчи бир қадам олдинга чиқиб, сўнг ўйинни давом эттиради.

Ман қилинган ҳаракатларни ўйинни тўрт-беш марта такрорлагандан сўнг ўзгартириш лозим. Ҳаракат музика остида бажарилса, жуда соз бўлади.

Доғ қилмоқ (қувлашмачоқ)

Ўйинчилар майдонча (зал) да ихтиёрий жойлашадилар. Қатнашувчилардан бири ўйинбоши бўлади. Сигнал берилиши биланоқ ўйинбоши қочаётганларни қувиб етишга ва тутишга ҳаракат қилади. Тутилган ўйинчи ўйинбоши бўлиб қолади. У тўхтайди ва қўлини кўтариб, баланд овозда: «Мен доғман, қувиб етсам доғ қиламан» — дейди, шундан сўнг ўйин давом этади.

Вариантлар: ўйинчилар сони кўп бўлганда бир нечта (икки-учта) ўйинбоши тайинланади; чўққайган ўйинчига тегилмайди («Чўққайишли доғ қилиш»); ўйинбошидан қочаётган ўқувчи бирор ўйинчининг қўлидан ушласа, унга тегилмайди («доғ, қўлингни бер») ўйинчилар оёқда сакрайдилар («Бир оёқда сакраладиган доғ қилиш ўйини»).

Бир кишидан бошқа ҳамма ўйинчилар қўл ушлашиб, доира қурадилар. Ўйинбоши доира марказида кўзини юмиб туради. Болалар қўл ушлашиб доира бўйлаб ўнгга (чапга) юрадилар ва шундай дейдилар:

Давра қурдик кенг, катта
Ўғриламиз биз шартта.

(Болалар қайрилиб бошқа томонга юрадилар.)

«Ҳакка, ҳакка»
Десак гар,
Топгин буни ким айтар?

Бир ўқувчи ўқитувчининг кўрсатмасига биноан «Ҳакка, ҳакка, ҳакка» сўзларини айтади. Барча сўзлар айтиб бўлингач, ўйинбоши кўзини очади ва «Ҳакка, ҳакка, ҳакка» сўзини айтган кишини топишга ҳаракат қилади. Агар гапирган ўйинчи тоилса, у ўқувчи ўйинбоши бўлади ва ўйин давом эттирилади.

Икки Аёз

Иккита ўйинбоши — «Аёзлар»дан ташқари ҳамма ўйинчилар майдонча (зал)нинг бир томонида турадилар. Аёзлар майдон ўртасида туриб ўйинчиларга қараб шундай дейдилар:

Оғайнимиз—шкковлон,
Қишда урамиз жавлон.
Мен Аёз — Қизил бурун (дейди бири),
Мен Аёз—Кўкиш бурун (дейди иккинчиси).
Айтинг, қайси бирингиз
Иўл учун шайсиз бу кез?

Болалар бараварига жавоб берадилар:

Қўрқмаймиз биз дўқдан ҳам,
Даҳшатли совуқдан ҳам

ва майдонча (зал)нинг нариги томонига чошиб ўтадилар.

Икки-уч югуришдан сўнг Аёзлар ўзгартирилади.

Вариантлар: тutilганлар ҳисобланади; тutilганлар «музлатилади», яъни Аёз қаерда тутган бўлса, улар шу ерда турадилар; музлаганларни эритиш учун навбатдаги югуришларда қўл теккизилади; музлаганлар жойларидан жилмасдан ўз яқинларидан ўтиб кетаётганларни музлатишлари (қўл теккизиб) мумкин.

Бўри—ғовда

Майдон ўртасида (залда) бир-биридан 50—70 см узоқликда узунасига параллел чизиқ — «ғов» тортилади. Ғовда ўйинбоши — бўри. «Эчкилар» майдонча (зал)нинг бир томонида турадилар.

Ўқитувчининг сигналига биноан эчкилар ғовдан сакраб нариги томонга ўтиб кетадилар. Бўрилар ғовдан чиқмаган ҳолда эчкиларни тутадилар.

Қўлга тушган эчкилар санаб чиқилади. Икки-уч югуришдан сўнг бўрилар ўзгартирилади.

Вариантлар: ғовда икки-учта бўри бўлиши мумкин; эчкилар янги сигнал берилгунга қадар ғовдан сакрайдилар. Тутилган эчкилар ғовда қолади.

Тўпларни узатиш

Ўйинчилар икки гурпуага бўлинадилар. Ҳар бир гурпуа бир шеренгага сафланади. Шеренгалар бир-биридан 6—10 м узоқликда юзма-юз жойлашади. Ҳар бир шеренганинг бошида турган ўйинчиларда биттадан тўп бўлади.

Ўқитувчининг сигнали бўйича, тўп саф бўйлаб қўлма-қўл узатилади. Саф охирида турган ўқувчи тўпни полга уради ва орқага қайтаради. Саф бошида турган ўқувчилар тўпни қабул қилиб олгач, юқорига кўтарадилар. Узатишни биринчи бўлиб тугаллаган команда ғолиб чиқади.

Командалар жойни ва тўпни алмашадилар.

Вариантлар: ҳар бир команда ярим доира қуради; саф бошида турганлар тўпни қабул қилиб олгач, уни ўқитувчига узатадилар; ўйинчилар турмасликлари, ўтиришлари мумкин; тўп фақат бир йўналишда узатилади, саф охирида турган ўқувчи уни юқорига кўтаради; тўпларни узатиш кетма-кет икки-уч мартагача давом этади, шундагина тўп юқорига кўтарилади ёки ўқитувчига узатилади.

Қопқон

Ўйинчилар икки гурпуага бўлинадилар. Бир гурпуа қўл ушлашиб доира — «қопқон» ҳосил қилади. «Сичқонлар» айлана ташқарисида турнашади.

Қопқон вазифасини ўтаётган болалар қўл ушлашиб сичқонларга тақлид қилиб доира бўйлаб юрадилар ва шундай дейдилар:

Сичқонлар тегди жонга,
Епирилиб хонадонга!
Кемирар бор нарсани,
Зарар — турган-битгани!
Бўлманг айёр қанча сиз,
Қаёққа ҳам қочасиз!

Болалар тўхтайдилар, чалкаштирилган қўлларини юқори кўтариб, яна давом этадилар:

Ахир қопқон қўйсақ биз,
Бир-бир қўлга тушгайсиз!

Сичқонлар доира ичига кирадилар ва ундан қайтиб чиқадилар. Ўқитувчининг сигналига кўра («хлоп») қопқон ёпилади (болалар

қўлларини туширадилар), қопқондан қочиб чиқишга улгурмаган сичқонлар эса тутилган ҳисобланадилар, улар қўл ушлашиб доира қурадилар. Ҳийин то икки-учта сичқон қолгунча давом эттирилади. Шундан сўнг группалар ролини алмашадилар.

Хаккалогон қушчалар

Ер (пол)да айлана чизилади. Айлана марказида ўйинбоши — «қарға». Айлана чизиги ортида эса ўйновчилар — «қушчалар». Улар айлана ичига сакраб кирадилар, айлана бўйлаб сакрайдилар, ундан сакраб чиқадилар. Қарға чумчуқни айлана ичида тутнишга ҳаракат қилади. Тутилган ўйинбоши бўлиб қолади.

Вариантлар: чумчуқлар айлана бўйлаб сакрамайдилар, балки айлана ичига сакраб кирадилар ва ундан сакраб чиқадилар; тутилганлар айлана марказида қолади, улар сонни тўрт-бештага етганида янги ўйинбоши тайинланади.

Тўп — қўшнига

Болалар доира бўйлаб, бир-бирларидан бир қадам узоқликда айлана бўйлаб турадилар. Ҳийинбоши доирадан ташқарида бўлади. Ҳийинчилар тўпни дам ўнгга, дам чапга, лекин албатта қўшнилари-га узатадилар. Ҳийинбошининг вазифаси тўпга қўл теккизишдир. Агар ўйинбоши тўпга тега олса, у ҳолда тўп ушлаган ўйинчи ўйинбоши бўлади.

Вариантлар: икки ўйинбоши ва иккита тўп билан ўйинчилар бир эмас, икки-уч доира қурадилар.

Сигнални эшит

Болалар биттадан колонна бўлиб юрадилар. Ҳўқитувчи олдиндан шартлашилган кўрсатиш (байроқчалар) ёки эшитиш (ҳуштак, чапак ва бошқалар) сигналларини беради. Масалан, агар ўқитувчи яшил байроқчани кўтарса, ўқувчилар юрадилар, агар кўк байроқчани кўтарса, югурадилар, агар қизилини кўтарса, тўхтайдилар. Хато қилган ўқувчи колонна охирига бориб туради.

Агар ўйинида кўрсатиш сигналларидан фойдаланилса, унп «Сигналга қара» деб аташ лозим. Бундай ҳолда ўқитувчи майдонча ёки залнинг шундай жойини танлаши керакки, у барча ўқувчиларга кўриниб турсин.

Олдиндан шартлашилган эшитиш ва кўриш сигналлари фақат юришдан югуришга ва югуришдан юришга ўтиш учунгина эмас, балки ўқувчилар томонидан бошқа турли ҳаракатлар — қўллар, оёқлар, гавда билан қилинадиган ҳаракатлар, икки, бир оёқда депсиниш, чўққайишлар, таяниб чўққайиш ва бошқаларни бажаришда ҳам берилади.

Чизиқлар бўйлаб сакраш

Ерда (полда) узунлиги 6—8 м, кенлиги 40 см бўлган бешта чизиқ тортилади. Биринчи чизиқдап иккинчи чизиқчага бўлган ма-

софа 40 см, иккинчи чизиқдан учинчисигача бўлган масофа 60 см, учинчи чизиқдан тўртинчигача 85 см, тўртинчидан бешинчигача 115 см. Барча ўйинчилар икки-уч командага бўлинадилар. Ҳар бир команда шеренгага сафланиб, биринчи чизиқдан 3—4 м узоқликда туради.

Ўқитувчининг кўрсатмасига кўра ҳар бир командадан биттадан ўқувчи чиқиб, биринчи чизиқда сафланади. Дастлабки сигналдаёқ улар иккинчи чизиққа сакрайдилар, иккинчи сигналда учинчига, учинчи сигналда тўртинчига, тўртинчи сигнал бўйича эса бешинчи чизиққа сакрайдилар. Ким бешинчи чизиққача сакрай олса, тўрт очко, тўртинчи чизиққача сакраса, уч очко, учинчи чизиққача сакраса; икки очко, биринчи чизиқдан иккинчисига сакраса бир очко берилади.

Сўнг иккинчи группа сафланади, сакраб бўлганлар эса шеренганинг чап қанотига бориб турадилар. Энг кўп очко тўплаган команда ғолиб ҳисобланади.

Дўнгликлар ва тўнкалар бўйлаб

Зал (майдонча) нинг бир томонида «октябрятлар лагери» (девордан 4—6 м узоқликда) жойлашган. Лагерь чегарасидан нарида «ўрмон» бошланади. Полда (ерда) «дўнгликлар» ва «тўнкалар» жойлашган (белгиланган). Қарама-қарши томонда «катта дарахт» белгиланади, унинг коваги «арилар» (бум устуни ёки сакраш устунидан фойдаланиш мумкин) жойлашган.

Барча ўйинчилар—октябрятлар лагерда жойлашган. Учта ўйинчи—ари (ўйинбошилар) дарахт ортида турадилар. Ўқитувчи сигнали бўйича октябрятлар тиззаларини баланд кўтариб дўнглик ва тўнкалардан юриб, қўйидаги сўзларни айтадилар:

Одимлаб биз дадил, тик,
Ўтлоққа чиқиб олдик,
Бутазордан, дўнглاردан,
Ўқиртагу тўнкадан
Ўтган бўлса ким шундоқ,
Тирналмаган у мутлоқ.
Юргин, ҳов арча сари,
Ин қўймиш асалари!

Арилар арча атрофида тирсакларини букиб қўл панжаларни билан ари парвозига тақлид қилиб айланадилар ва шундай дейдилар: «Ж-ж-ж—чақамнз».

Ўйинчилар:

Етиб бўлмас чаққонга!
Писандмас ари бизга,
Қочамиз уйимизга!

«Уйга» сўзидан сўнг октябрятлар дўнглик ва тўнкалар бўйлаб қочадилар. Арилар қочаётганларни чақадилар. Чақилганлар ҳисобга олиниб, янги ўйинбошилар тайинланади. Ўйин такрорланади.

Космонавтлар

Полда (майдончада) 4—6 жойда ракеталар белгиланади. Ракеталар ёнига маршрутлар ёзилган, масалан: Е—О—Е («Ер—Ой—Ер»), Е—В—Е («Ер—Венера—Ер»), Е—М—Е («Ер—Марс—Ер»). Ҳар бир ракетада 3—6 та жой бор. Бутун зал ракетадромни эслатади. Барча ракеталардаги ўринлар сони ўйинчиларга нисбатан 3—4 та кам. Ўйинчилар қўл ушлашиб, доира бўйлаб юрадилар ва куйлайдилар:

Ракетамиз турар шай,
Этамиз самони сайр,
Исталган сайёрага
Этамиз бир зумда, ҳа!
Бу ўйин сирин бор. ҳой,
Кечикканга қолмас жой!

«Ўўқ» сўзидан сўнг барча ҳар томонга чопиб кетади ва ракеталардан жой эгаллашга ҳаракат қилади. Кечикканлар айлана ўртасида турадилар. Ўйин бир неча марта такрорланади. Энг кўп «парвоз» қилган ютади.

Чавандоз спортчилар

Девордан 2 м узоқликда ва бир-биридан 1 м узоқликда «оғиллар» турибди. Уларнинг сонини ўйинчилар сонидан 2—3 тача кам бўлиши керак. Барча ўйинчилар доира қуриб, марказга ён томон билан турган ҳолда отга тақлид қиладилар. Спорт отларинини миниб чиқиш ифодаланади. «От юрсин!» командаси бўйича «отлар» тиззаларини баланд кўтариб, уларни тирсақда букилган қўллар кафтига теккизиб юрадилар. «Бурилиш!» командаси берилгач, отлар орқага қайрилади ва қарама-қарши йўналишда ҳаракатни давом эттиради. «Йўртиб» командаси берилгач, отлар йўртади. «От юрсин!» командаси берилгач, отлар тагин юра бошлайди. Ўйин шу тарзда 2—3 марта такрорланади. «Оғилга!» командаси бўйича барча югуриб белгиланган жойларнинг эгаллашга ҳаракат қилади. Оғилсиз қолганлар ютқазган ҳисобланади.

Ўйин қатнашчиларини қайтадан доира қурадилар, лекин бу сафар марказга бошқа ён билан турадилар, ўйин такрорланади.

Қуёнлар, қоровул ва Жучка

Ўйинчилардан «қоровул» ва «жучка» тайинланади. Қолганлар қуён бўлади. Майдончининг бир томонида қуёнлар учун уялар, иккинчи томонида полиз, полиз ортида қоровулнинг уйи. Майдонча ўртасида 40—60 см баландликда арқон—девор тортилади (арқонни сакраш устунларига шундай тортиш керакки тегилганда у пастга тушиб кетадиган бўлсин).

Ўйин бошлашдан аввал қуёнлар уяларида, Қоровул эса Жучка билан ўз уйида бўлади.

Ўқитувчининг сигналига кўра дастлаб саккизта ёки ўнта қуён уядан югуриб чиқиб, арқон (девор)дан ошиб ўтпб, полизга кириб карамларни ея бошлайди (қўл панжаларни билан тақлид қилишадди), бир жойдан иккинчи жойга сакраб қулоқларини қимирлатишадди. Ўқитувчининг шартли сигнали бўйича қоровул қуёнларни отади (уч марта чапак чалади). Биринчи чапак чалинганда қуёнлар арқонларга тегмасдан девордан ошиб ёки тагидан эмаклаб ўтадилар.

Учинчи чапак чалингандан сўнг эса Жучка қуёнларни қувиб етади ва уларни тишлайди (қўл теккизади).

Тутилган қуёнлар ўз жойларида қоладилар. Уя чегарасидан нарига қочиб улгурган қуёнларни қувлаш мумкин эмас.

Ўқитувчи тутилганларни эслаб қолади ва уларга қуёнларга қўшилишга рухсат беради. Шундан сўнг ўйин такрорланади, лекин полизга қуёнларнинг бошқа группаси киради.

Қоровул ва Жучка ўз ролларини алмашишлари мумкин. Барча қуёнлар группаси полизда бўлгандан сўнг янги Қоровул ва янги Жучка тайинланади.

Нишонга аниқ ур

Ўйинчилар икки командага бўлинадилар. Қуръа ташлангач, командалардан бири ўт очиш чизиғига (белгиланган) чиқади ва шеренгага сафланади. Команданинг ҳар бир аъзоси биттадан (икки-учтадан бўлиши ҳам мумкин) кичик тўп (тўлдирма, теннис коптоги) олади.

Ўйинчилардан 5—8 м узоқликда командага параллел чизиқ бўйлаб бир-биридан 50—80 см масофада турган 10—12 та городки (чорси қилиб чизилган жойга чиллакларни тизиб, уларни уриб чиқариш) жойлаштирилган.

Ўқитувчи сигнал бергач, команданинг барча ўйинчилари кўпроқ городкиларни уриб чиқариш учун тўпларни зарб билан улоқтирадигач. Уриб чиқарилган чиллаклар ҳисобга олинади ва жойига қўйилади. Ўқ узиб бўлган команда тўпларни йиғиб олади ва уларни бошқа командага беради. Бу команда ҳам кўпроқ чиллакларни уриб чиқаришга ҳаракат қилади. Ўқ узиш бир неча марта такрорланади. Кўпроқ чиллакларни уриб чиқарган команда ўйинни ютади.

Вариант: чиллаклар икки хил рангга бўялган. Ҳар бир команда тўпни ўз шаҳарчасига улоқтиришга ҳаракат қилади. Ўқ узиб бўлингач, ҳар бир команда ўзи уриб чиқарган чиллакларни бир қадам нарига қўяди, рақибнинг ҳар бир уриб чиқарилган чиллагини бир қадам яқинроққа қўяди. Барча ўқ узиб бўлингач, ўз шаҳарчасини энг узоққа қўйган команда ғолиб чиққан ҳисобланади.

Фигуралар

Ўйинчилардан бири бошқарувчи бўлади. У ўқитувчи кўрсатган ерда туради.

Ўқитувчининг сигналн бўйича барча болалар зал (майдонча) бўйлаб ҳар томонга чопиб кетадилар ва ўйнайдилар. Иккинчи сигнал бўйича барча ўйинчилар тўхтайдилар, у ёки бу ҳолатга (спортчи, ишлаётган киши, ҳайвонлар ва бошқа ҳолатига) кирадилар ва шу ҳолатда қотиб турадилар, қимир этмайдилар. Учинчи сигнал бўйича ўйинбоши фигуралар орасида юради ва қимирлаган ўйинчига қўл теккизади. Шундан сўнг ўйин қайтадан бошланади, ўйинбоши қўл теккизган ўқувчи ўйинбоши бўлади. Собиқ ўйинбоши ўйинчиларга қўшнади.

Ҳар бир ўйиндан сўнг ўқитувчи эътиборни ўқувчилар томонидан ҳосил қилинган муваффақиятли ҳолатларга қаратиши лозим.

Ўйин охирида қийин ҳолатда турган ва бирор марта ҳам қимир этмаган болаларнинг ҳаракатини қайд этиш керак.

Вариант: қимирлаган ўқувчи ўйинбоши қилиб сайланмайди, балки фигураси ўйинбошига кўпроқ ёққан ўқувчи ўйинбоши қилиб сайланади.

Чаққон оёқлилар командалари

Барча ўйинчилар икки-уч-тўрт командага бўлинади. Командалар ўйин майдонининг атрофига шундай жойлашишлари керакки, ҳаммага барча парса кўринсин (скамейкага ўтириш ҳам мумкин).

Умумий старт чизғи белгиланади. Унга ҳар бир командадан биттадан ўйинчи келиб туради. Стартда турган ҳар бир ўйинчидан 12—16 қадам узоқликда доира чизилган, унда ёғоч таёқча ётибди.

Ўйинчилар ўқитувчининг сигналн бўйича доира томон чопадилар, таёқча олиб, уни уч марта ерга (юлга) уриб, қайта доирага қўядилар ва орқага қайтадилар. Биринчи бўлиб югуриб келган ўйинчи ўз командасига бир очко, иккинчи бўлиб келган ўйинчи эса икки очко келтиради ва ҳоказо. Командадаги барча болалар навбат билан беллашадилар.

Энг кам очко тўплаган команда ғолиб чиқади.

Вариант: ўйинчилар доира томон ва орқага тўғри чизғи бўйлаб эмас, балки йўл устига қўйилган чиллак, тўнка, булаваларни айланиб чопадилар.

Музыка-илонлар

Ўйинчилар уч командага бўлинадилар ва колоннага биттадан сафланадилар. Ҳар бир колонна (илон)нинг ўз куйи (марш, вальс, полька) бор. Куй ўйин олдидан бир-икки марта такрорланади. Сўнгра ўқитувчининг сигналига биноан куйлардан бири ижро этилади. Тегишли куйга эга бўлган илон (команда) музыка остида турли йўналишларда, турли ҳаракатлар қилиб юради. Куй тўхтагандан сўнг илон сўнги музыка ибораси қаерда узилган бўлса шу жойда қимир этмай туради.

Иккинчи ва учинчи илон билан ҳам шу ҳодиса рўй беради. Ўйинни такрорлаш мумкин. Ўқитувчининг сигнали бўйича илонлар

тезда ўзларининг олдинги жойларига бориб сафланедилар. Биринчи бўлиб сафланган команда голиб ҳисобланади.

Вариантлар: илон берилган усулда ҳаракат қилади; илон иккинчи сигнални эшитгач, колоннага бўйга қараб сафланади; илон шеренгага бўйга қараб сафланади.

Тулки ва товуқлар

Ўйин қатнашчиларидан «тулки», «хўроз» ва «овчи» тайинланади. Қолганлар — «товуқ»лар. Залга уч-тўртта гимнастика скамейкаси қўйилади. Булар «қазноқлар» дир.

Тулки залнинг узоқ бурчагига қараб кетади. Овчи (иккита тўп билан) қарама-қарши бурчада туради.

Хўроз товуқлар билан залда сайр қилиб юриб, дон теради, қанотини қоқади (қўллари билан). Тулки ўқитувчининг сигнали бўйича товуқларга томон писиб боради.

Хўроз тулкини кўриб қолиб «Қу-қу-у!»— деб сигнал беради. Ҳамма товуқлар учиб (сакраб) қазноққа қўнадилар. Хўроз энг кейин қўнади. Тулки товуқхонага кириб, қазноққа қўнишга улгурмаган ёки уйдан йиқилиб тушган товуқни ушлаб ўзи билан олиб кетишга ҳаракат қилади. Агар тулки ўлжани қўлга киритса, у ўлжани ўзи билан олиб кета бошлайди, шунда овчи тулкини отади. Тулки отилди. Отилган тулки ўрнига бошқа тулки тайинланади ва ўйин давом эттирилади. Тулки бир келишда фақат битта товуқни олиб кетиши мумкин. Тулки товуқхонани ўқитувчининг сигналидан сўнг ташлаб кетишга мажбур. Майдон ёки табиий шароитда қазноқ ўрнига оддий скамейкалар, ёғочлар, тўнкалар, баландликлар, йиқилган дарахтлардан фойдаланиш мумкин.

Вариант: хўроз ва овчи олдиндан тайинланади, тулки эса ўқитувчи томонидан товуқлар сайр қилиб юрган пайтда танланади, дарвоқе, бу бошқаларга билдирмасдан қилинади. Хўроз барча нарсани диққат билан кузатиб юради. Тўсатдан: «Мен тулкиман!»— деган овоз эшитилса, хўроз «Қу-қу-у!»— деб қичқиради, товуқлар қазноққа қўнишади, овчи эса аниқ ўқ узиб товуқларни кутқазади.

Суратлар кўргазмаси

Ўйинчилардан тўрт киши — кўргазма «директори» ва учта «томошабин» тайинланади. Қолганлар залда (майдончада) ихтиёрий равишда тарқаладилар, икки, уч, тўрт киши бўлиб гурупага бирилашиб, қандайдир бир сурат ўйлайдилар («Тройка», «Овчилар дам олишда», «Қарға ва тулки», «Шолғом», «Каникулга келди» ва бошқалар). 1—2 минутдан сўнг ўқитувчи: «Кўргазмани тайёрланг»,— деб буюради. Ўйинчилар зал девори (майдон чети) ёнида жойлашадилар ва суратларни тасвирлаш учун муайян жойни эгаллайдилар. Кўргазма директори шартли сигнал беради (масалан, уч марта чапак чалиб, таёқни уч марта полга уриб, учгача санаб), шундан сўнг барча ўйинчилар кўргазма залига кирадилар ва суратларни томоша қила бошлайдилар. 30—40 секунддан сўнг ди-

ректор иккинчи шартли сигнални беради, барча: «Кўргазма ёпилди!» — дейди. Суратларни тасвирлаш тўхтатилади, томошабинлар эса қисқа муҳокамадан сўнг ўзларига ҳаммадан кўпроқ ёққан 2—3 та суратни кўрсатадилар. Яхши суратлар яна бир бор кўрсатилади, уларни барча ўйинчилар томоша қиладилар. Шундан сўнг ўйин такрорланади, лекин кўргазма директори ва томошабинлар уринга бошқалар тайинланади.

Парашютчилар

Ўйинчилар икки-тўрт «парашютчилар» командасига бўлинадилар. Командалар миқдорига қараб гимнастика скамейкалари — «самолётлар» қўйилади. Улар бир-биридан 1,5—2 м узоқликда жойлаштирилади. Ҳар қайси скамейканинг учида диаметри 30—40 см бўлган доира чизилади, бу сакраб тушиш жойидир.

Ҳар бир қўниш жойида судья туради (шугулланмайдиган ўқувчилардан). Ўқитувчининг биринчи сигнали бўйича командалар скамейкага чиқадилар — «самолётлар»га ўтирадилар. Иккинчи сигнал бўйича парашютчилар, аниқ қўнишга ҳаракат қилиб, самолётдан биттадан сакрай бошлайдилар. Судьялар қўнишнинг аниқ ва тўғрилигини баҳолайдилар. Агар парашютчи белгиланган доирага тушиб, мувозанатни сақласа, асосий туришда қаддини ростласа ва доирадан чиқса, тушиш аниқ ва тўғри ҳисобланади. Ҳар бир тўғри тушиш учун командага бир очко берилади. Энг кўп очко тўплаган команда ўйинда ютади.

Узоққа улоқтириш билан вақтдан ютиш

Барча ўйинчилар икки командага бўлинадилар. Ҳар бир команда ўз навбатида икки группага бўлинади.

Старт чизиғига қўйдагича турилади: ўнгда — биринчи команданинг бир группаси, ҳар бирининг оралиғи 2—3 м, чапда — иккинчи команданинг бир группаси. Уларнинг барчаси югурувчилардир. Улардан 2 метр орқада улоқтирувчилар туради. Бунда бир команданинг югурувчилари кетидан иккинчи команданинг улоқтирувчилари туради.

Ҳар бир улоқтирувчида биттадан оддий резина тўлдирма тўп ёки теннис тўпи бўлади. Командаларнинг тўплари турли рангда бўлиши лозим.

Ўқитувчининг сигналига кўра улоқтирувчилар тўпларни иложи борица узоқроққа улоқтирадилар. Югурувчилар тўп кетидан югуриб кетадилар ва ўз командаларига тегишли рангдаги тўпларни олиб тезда энди фишиш чизиғи ҳисобланган старт чизиғига қайтадилар. Барча югурувчилари тўп билан финишга олдин етиб келган команда бир очкога эришади. Шундан сўнг ўйинчилар жой алмашадилар ва ўйин давом этади.

Альпинистлар

Залда мавжуд инвентарлардан тўсиқлар қўйилади. Қўйндаги инвентарлар тўсиқ бўлиш мумкин: доскаси ёки рейкаси юқорига

қараган гимнастика скамейкаси. У «дарё» устидаги кўприк бўлади; гимнастика девори — қоя, у орқали «чўққи»га чиқиш мумкин; шартли «жарлик», ундан ҳатлаб ўтиш керак; «ботқоқлик»дан ўтиш имконини берадиган «баландлик»лар; устидан ҳатлаб ўтиш ёки тагидан эмаклаб ўтиш учун керак бўладиган устунларга тортилган арқон ва бошқалар.

Ўйиннинг барча иштирокчилари икки-уч-тўрт «альпинистлар» группасига бўлинадилар (синфдаги ўқувчилар сонига қараб). Қўрға ташлангач, биринчи группа маршрутга йўл олади, қолганлар диққат билан кузатиб туришади. Биринчи группа барча топшириқларни бажариб бўлгач, иккинчи группа, сўнг учинчи группа йўлга чиқади ва ҳоказо. Ўқитувчи ҳар бир группанинг ҳаракатини баҳолайди, группалар ўзини аниқлайди, ижродаги яхши томонлар ва камчиликларни кўрсатади.

Тўсиқларни босиб ўтиш программа материалга мувофиқ равишда ихтиёрий ва топшириқ бўйича бўлиши мумкин.

Иккинчиси ортиқ

Ҳамма ўйинчилар доира қуриб марказга қараб турадилар. Доира ортида—икки ўйинбоши: бири қочади, иккинчиси қувади. Қочаётган ўқувчи доирадаги бирор ўйинчининг олдида туради. Унинг орқасида туриб қолган ўйинчи қочади. Агар қувувчи уни тута олса, улар ролларини алмашадилар.

«Оёғингни ердан торт» доғ қилиш ўйини

Барча ўйинчилар майдончада (залда) бемалол чопиб юрадилар, ўйинбоши уларни қувлайди. Таъқибдан қутулиш учун ўйинчилар истаган ҳолатда туришлари мумин, фақат оёқ ерга тегмаса бўлди (арқонга, гимнастика скамейкасига осилиш, скамейкада, матда полга ўтириш, тиззалаб туриш ва бошқалар). Оёғи ерга тегмай турган ўйинчиларга доғ теккизish мумкин эмас. Қувловчи кимни тутса, ўша ўйинчи ўйинбоши бўлади ва «Мен доғман» — дейди. Ўйин давом эттирилади.

Лентага доғ теккизish

Ўйинбошидан бошқа барча ўйинчилар майдончада (залда) бемалол турадилар. Уларнинг ҳар бирининг белида рангли лента бўлиб, унинг учи ерга осилиб туради (узунлиги 20—30 см). Ўқитувчи сигнал бергач, ўйинбоши қочувчиларнинг ленталарини ушлаб олишга ҳаракат қилиб қувади. Агар ўйинбоши бунинг уддасидан чиқа олса, у лентани ўз белига боғлаб олади ва қочувчига айланади. Лентасиз қолган ўйинчи ўйинбоши бўлади. У қўлини кўтариб «Мен доғман» — дейди.

Уясиз қуён

Икки ўйинчидан бошқа ҳамма ўйинчилар қўл ушлашиб, даврада жуфт-жуфт бўлиб (юзма-юз) турадилар. Ўйинчилардан бири—«қуён», иккинчиси — «бўри». Қуён таъқибдан қочиб, жуфтнинг ора-

сида туради. Қуён кимга орқа ўгириб турган бўлса, ўша уясиз қолади. Агар қувувчи қочувчини қувиб етса, улар ўз ролларини алмашадилар.

Вариант: жуфтлар майдончада донра қуриб эмас, балки эркин ҳолда турадилар, ўйинбоши эса уларнинг орасидан чопади.

Ким узоққа отади?

Ўйин қатнашчилари уч-тўрт группага бўлиниб (кетма-кет бўлиб) шеренгаларга сафланадилар. Биринчи шеренганинг ҳар бир ўйинчисида биттадан тўлдирма тўп (биттадан қум тўлдирилган халтача, хоккей ёки теннис тўпи) бор. Судьялар улоқтириш чизигидан четда турадилар.

Биринчи шеренгадан 2 метр нарида жойлашган улоқтириш чизигидан бошлаб улоқтириш чизиги тортилган: биринчи чизиқ 10 метрни, иккинчиси 12 метрни ва ҳоказо кўрсатади.

Ўқитувчининг сигнали бўйича биринчи шеренгада турган ўйинчилар тўпларни навбат билан улоқтирадилар. Судьялар ҳар бир улоқтиришнинг узоқлигини очколар билан ҳисоблайдилар: биринчи чизиқдан нарига улоқтирилган тўп учун бир очко, иккинчи чизиқдан нарига улоқтирилган тўп учун икки очко ва ҳоказо. Энг кўп очко тўплаган команда ғолиб ҳисобланади.

Биринчи сафдаги ўйинчилар томонидан улоқтирилган тўплар шу сафдаги ўйинчилар томонидан йиғиб олинади ва кейинги қатордаги ўйинчиларга берилади.

Вариантлар: учта чизиқ белгиланади (15—20—25 м) ва биттадан учтагача очко бериладиган улоқтиришлар амалга оширилади; улоқтиришлар муайян усулда бажарилиши керак; муайян баландликда тортилган (2—3 м) арқон устидан ошириб отиш лозим; ҳар бир ўйинчи иккитадан тўп улоқтиради (ўнг ва чап қўл билан).

Овозига қараб топ

Барча ўйинчилар майдонча бўйлаб юрадилар ёки югурадилар. Ўйинбоши марказда туради. Ўқитувчи ёки бирор ўқувчининг «Бир-икки-уч, даврага тезроқ чоп» сигнаliga кўра барча ўйинчилар қўл ушлашиб ўйинбоши атрофида давра қурадилар ва ўнгга (чапга) юрган ҳолда қуйидаги сўзларни айтадилар: «Мана, сенга топишмоқ, номингни ким айтди, топиб боқ!». Шундан сўнг барча тўхтайдилар, ўйинбоши кўзини юмади, ўйинчилардан бири эса ўқитувчининг кўрсатмасига биноан ўйинбошининг исми ва фамилиясини айтади. Агар ўйинбоши ўз исми ва фамилиясини ким айтганини топа олса, топишган ўйинчи ўйинбоши билан ўрин алмашади ва ўйин такрорланади.

Тўп—ўртадаги ўйинчига

Ўйинчилар бир нечта давра ҳосил қиладилар. Ҳар бирининг ўртасида ўйинчи туради ва тўпни навбати билан командадаги ўртоқларига ташлайди, улар тўпни унга қайтарадилар. Тўпни охириги

Ўйинчилан қабул қилиб олгач, ўртадаги ўйинчи тўпни юқорига кўтаради. Тўп узатишни биринчи бўлиб тугатган команда ўйинда ютади.

Вариантлар: тўп узатиш кетма-кет икки-уч марта давом этади; ўртадаги ўйинчилан ташқари ҳамма полда ўтиради; сафланиш — иккита ярим давра, марказий ўйинчилар ўртада; тўп командадаги барча ўйинчиларга узатиб бўлингач, марказий ўйинчи тезда алмашади — даврадаги биринчи ўйинчи—марказий, марказий ўйинчи эса биринчи ўйинчига айланади ва ўйин барча ўйинчилар ўртада бўлмагунча давом этади.

Оқ айиқлар

Майдонча (зал)да музлик белгиланади. Унда икки «айиқ» туради. Қолган ўйинчилар — «айиқ болалари». Ҳўқитувчининг сигналига кўра айиқлар қўл ушлашиб, айиқчаларни тутат бошлайдилар. Бўш турган қўл билан ушланган айиқчалар тутилган ҳисобланади. Тутилган айиқча музликка олиб келинади. Музликдаги айиқлар сопи иккитага етгач, улар ҳам қўл ушлашиб бошқа айиқчаларни тутат бошлайдилар ва ҳоказо. Барча айиқчалар тутиб бўлинмагунча ўйин давом этаверади. Ўйинни такрорлаганда эиг кам тутилган ўйинчи ўйинбоши қилиб тайинланади. У ўзига иккинчи айиқни танлаб олади.

Нарса кўтариб чопиш эстафетаси

Икки команда майдоннинг узун томонларида юзма-юз бўлиб туради. Ҳар бир команданинг охирида айлана (квадрат) чизилган, уларда тўлдирма тўплар ётибди. Рўпарада 10—15 м узоқликда яна айлана (квадрат)лар чизилган, уларда чиллақлар (кеглар, урчуқлар) турибди. Биринчи доирадан 2—3 метр узоқликда старт чизилган, унда ҳар бир командадан биттадан ўйинчи турибди. Ҳўқитувчининг сигналига кўра ўйинчилар тўпларни олиб бошқа айланалар томон чопадилар. Тўпларни айланага олиб бориб қўядилар, городкиларни олиб, орқага қайтадилар, шундан сўнг городкиларни биринчи айланага олиб келиб қўядиларда, ўз жойларига бориб турадилар. Биринчи ўқувчилар тўп ортидан югуриб кетган пайтда, иккинчи ўқувчилар старт чизилгани эгаллайдилар ва биринчи ўқувчилар югуришни тугатгач, улар югура бошлайдилар, лекин улар городкиларни олиб бориб қўйиб, тўпларни қайтиб олиб келадилар. Ҳар бир команда ўйинчилари югуриб бўлмагунча ўйин шундай давом этаверади. Югуришни биринчи бўлиб тугатган команда ютади.

Вариантлар: югуриш давомида тўспиқлардан ошиб ўтилади (арқон остидан эмаклаб ўтилади, ҳалқадан ўтилади, «жарлик»дан ҳатлаб ўтилади); барча ўйинчилар уч-тўрт командага бўлинадилар.

Қуёнлар — полизда

Майдончада (залда) иккита бирлашган доира чизилади, бири катта (диаметри 8—12 м)—полиз, иккинчиси кичик (диаметри 2—

4 м) — қоровул уйи, унда ўйинбоши туради. Қуёнлар катта доира орқасида турадилар, ўқитувчининг сигналига кўра қуёнлар доира ичига сакрайдилар, майдон бўйлаб сакраб юрадилар, ундан сакраб чиқадилар. Қоровул полиз бўйлаб чопиб юради ва қуёнларни тутишга ҳаракат қилади; тутилган қуёнларни уйга оlib кетади. Уч-тўрт қуён тутилгач, янги ўйинбоши тайинланади.

Номерларни чақиршиш

Барча ўйинчилар икки командага бўлиниб, командалар юзма-юз сафланадилар ва тартиб билан санайдилар. Сафлар орасидаги масофа 6—10 метр. Сафлардан 8—10 м четроқда тўлдирма тўплар туради. Уқитувчи қандайдир номерни атайди, масалан, саккиз. Иккала команданинг саккизинчи номерли ўйинчилари тўлдирма тўплар томон югурадилар ва уларни айланиб ўтиб ўз жойларига қайтадилар. Биринчи бўлиб югуриб келган ўйинчи ўз командасига бир очко келтиради. Сўнг бошқа номерлар чақирилади, барча ўйинчилар чақирилиб бўлинмагунча ўйин шу тарзда давом этади. Энг кўп очко тўплаган команда ўйинда ютади.

Вариантлар: командалар колонна бўлиб турадилар; фақат тўпларни эмас, балки сафни ҳам чопиб айланиб ўтадилар; ўйинчилар икки оёқда, бир оёқда сакраб, чўққайиб, тўсиқларни ошиб югурадилар.

Бўш жой

Ўйинчилар давра қурадилар. Ўйинбоши даврани айланиб юради (ташқи томондан) ва ўйинчилардан бирига қўл теккизади, сўнг айлананинг исталган томонига қараб қочади. Ўйинбоши қўл теккизган ўйинчи қарама-қарши томонга чопади. Уларнинг ҳар бири бўш қолган жойга олдинроқ югуриб келишга интилади. Қим олдин келса даврага қўшилади, кечиккан ўйинчи ўйинбоши бўлади.

Вариант: ўйинчилар икки ёки бир оёқда сакрайдилар.

Картошка экиш ва йиғиб олиш

Икки команда майдончаининг (залининг) четларига қўйилган скамейкаларда юзма-юз ўтирадилар. Улар ўртасида ўйин майдони. Ҳар бир команда учун старт чизиги белгиланган бўлиб, ундан 2—3 м нарида эса — доиралар чизилган. Ҳар бир доирада тўртта «картошка» (тўнка, тўплар) солинган халтача. 10—15 м нарида картошка экиш учун тўртта уя белгиланган. Старт чизигида ҳар бир командадан биттадан ўйинчи. Уқитувчининг сигналига кўра улар картошка солинган халталарни оладилар, уялар томон югурадилар, ҳар бир уяга биттадан картошка экадилар. Экишни тугаллаб, изларига қайтишади, халтачаларни старт чизигидаги доираларга қўядилар ва ўз жойларига бориб турадилар. Биринчи ўйинчилар чопаётган пайтда иккинчи номерли ўйинчилар старт чизигига чиқадилар. Биринчи ўйинчилар халтачаларни келтириб қўйишгач, иккинчилари уларни оладилар ва картошкани териб халтачага солиш

учун югуриб кетадилар. Йиғиб олиб, изларига қайтадилар, картошка солинган халтачаларни доираларга қўядилар ва ўз жойларига бориб турадилар. Картошка экишни ва териб олишни биринчи бўлиб тугаллаган команда ўйинда ютади.

Вариант: қайтаётиб ўйинчилар халтачаларни навбатдаги ўйинчиларга берадилар.

Ўртоқ командир

Барча ўйинчилар шеренгага сафланадилар. Ҳўқитувчи команда, фармойиш беради, машқларни бажаришни таклиф этади, ўқувчиларга саволлар беради. Болалар топшириқни фақат ўқитувчи команда ёки фармойишнинг «Ўртоқ командир» сўзлари билан бошлагандагина бажарадилар. Хато қилган ўйинчи чап қанотга ўтиб туради.

Товонбалиқлар ва чўртан

Майдоннинг бир томонида «товонбалиқлар», ўртада «чўртан» туради. Сигнал берилгач, тоvonбалиқлар майдоннинг нариги томонига ўта бошлайдилар, чўртан уларни тутати. Тутилган тоvonбалиқлар (уч-тўртта) қўл ушлашиб, тўр халта ҳосил қиладилар. Энди тоvonбалиқлар майдоннинг нариги томонига тўр халта орқали югуриб ўтишлари керак (қўллар остидан). Чўртан тўр халта ортида туриб уларни тутати бошлайди. Тутилган тоvonбалиқлар сонини саккиз-тўққизга етгач, саватлар — доиралар ҳосил қилинади, тоvonбалиқлар улар орқали ўтишлари керак. Агар тутилган тоvonбалиқлар тутилмаганларига нисбатан кўп бўлса, тутилганларда, бутилка ёки воронка шаклида тўқилган тўр (верша) — коридор ҳосил қилинади, тутилмаган караслар уйдан ўтиши керак. Чўртан тўр оғзида туриб уларни тутати.

Ким энг кейини тутилса, ўша галиб ҳисобланади.

Вариант: ўйинда нккита чўртан нштирок этади.

Кун ва тун

Икки команда майдон ўртасида бир-бирига орқа ўгириб 1,5—2 м масофада туради. Бир команда — «кун», иккинчи команда «тун». Ҳар бир команданинг майдон томонларида уйи бўлади. Ҳўқитувчи тўсатдан «Кун» (ёки «Тун») дейди. «Кун» командаси тезда ўз уйига қочади, «тун» командаси эса уларни қувиб кетади. Сўнг ҳамма ўз жойига бориб туради, ўқитувчи ёки унинг ёрдамчилари тутилганларни санайдилар. Ўйин такрорланади, командалар югуриб кетишади, бу сафар навбат билан эмас, балки доимо тўсатдан бериладиган ўқитувчи чақиривига биноан қувишади. Кўпроқ рақибларни тутган команда галиб ҳисобланади.

Вариантлар: командалар «қаргалар» ва чумчуқлар» деб аталади; ўйинчилар кетма-кет эмас, ён томон билан, юзма-юз турадилар; ўйинчиларнинг дастлабки ҳолати — ўтирган ҳолатдир.

Тўпга теккиз

Ўйинчилар икки командага бўлиниб, шеренгада бир-бирига юзма-юз турадилар. Шеренгалар орасидаги масофа 8—10 метр. Ўртадаги курсида волейбол тўпи турибди. Ҳар бир ўйинчида биттадан кичкина тўп бор. Уқитувчининг сигналига кўра биринчи команданинг ўйинчилари волейбол тўпига теккизишга ҳаракат қилиб навбатма-навбат тўпларни улоқтиришади. Агар ўйин қатнашчиларидан кимдир тўпни теккиза олса, командага бир очко берилади. Биринчи команда улоқтиришни тугатгач, иккинчи команда ўйинчилари улоқтиришади. Энг кўп очко тўплаган команда голиб ҳисобланади.

Варпантлар: тўпга теккиза олган ўйинчи такрорий улоқтириш ҳуқуқига эга бўлади; ўйинчилар тўпни биттадан бўлиб эмас, балки икки, уч, тўрт кишилик группа бўлиб улоқтирадлар; улоқтириш бутун команда томонидан бир вақтда амалга оширилади; улоқтириш тиз чўкиб бажарилади.

Ҳаракатчан нишон

Барча ўйинчилар айлана чизнигидан ташқарида турадилар. Ўйинбоши айлана марказида туради. Ўйинчиларнинг бирида тўп бор. Айлана чизнигидан ташқарида турганлар тўпни ўртадаги ўйинбоши — нишонга теккизиш учун унга отадилар. Нишонга яқин турган ёки мерган ўртоқларига узатадилар. Нишон югуради, айланади, теккиза олмаган ўйинчи унинг ўрнига бориб туради.

Вариантлар: нишон икки киши бўлад; тўпни нишонга урган ўйинчилар унинг ўрнини эгаллайдилар.

Қармоқ

Барча ўйинчилар айланага сафланадилар. Уқитувчи айлана марказида туриб учидан кичкина тўлдирма тўп боғланган арқонни айлантиради. Тўп болаларнинг оёқлари остидан ўтиши керак. Ким арқонга тегиб кетса, вақтинча ўйиндан чиқади. Бирор марта ҳам арқонга тегмаган ўйинчилар голиб ҳисобланадилар.

Сакраш, тирмашиш ва ошиб ўтиш эстафетаси

Бу эстафеталар худди югуриш эстафетаси сингари ўтказилади, лекин йўлга турли хил тўсиқлар (скамейка, «хандақ», ёғоч, арқон, планка ва бошқалар) қўйилади. Ўйинчилар уларни ошиб ўтишлари керак.

Пешвоз эстафета

Ўйинчилар икки-уч командага бўлинадилар. Ҳар команда ўз навбатида икки қисмга бўлинади.

Командаларнинг қисмлари колоннага сафланадилар. Колонналар орасида масофа 3—4 метр. Командаларнинг иккинчи қисмлари

ҳам рўпарада 10—20 м жойда биттадан колоннага сафланадилар. Ҳқитувчининг сигналига кўра командаларнинг биринчи қисмларининг биринчи ўйинчилари командаларнинг иккинчи қисмларининг биринчи ўйинчиларига томон чопадилар ва эстафетани (яхшиси кичик тўпни) узатадилар, натижада пешвоз югуриш бошланади. Югуришни биринчи бўлиб тугатган команда галиб ҳисобланади.

«Ҳарф» терувчи эстафетаси

Икки команда скамейкаларда ўтиради. Ҳар бир команда учун гимнастика деворида ёки деворда ҳарф териш полотноси осиб қўйилган, полда ёки қутида эса ҳарфлар комплекти ётибди.

Ҳқитувчи ҳарф териш вазифасини тушунтиради. Сўнг старт чизиғига ҳар бир командадан биттадан ўйинчи чиқади. Ҳқитувчининг сигнали бўйича улар ҳарф териш полотноси ва касса томон югуриб бориб, керакли ҳарфни топиб, ҳарф териш полотносига қўядилар, изларига қайтиб, кейинги ўйинчининг қўлига тегадилар. Иккинчи ўйинчилар ҳам шундай қиладилар ва ҳоказо.

Ҳарф теришни (масалан, «Пионер барча болаларга ўрнак») тезроқ тугаллаган команда ўйинни ютади.

Вариант: ўйинчи ўз ҳарфини қўйғач, кейинги ҳарфни қидириб топади ва изига қайтаётганда уни навбатдаги ўйинчига беради.

Лапта

Майдон шаҳарга, майдон ва конга (майдон чегарасидан ташқарида) бўлинади. Бир команда шаҳарда (қуръа бўйича), иккинчиси майдонда жойлашади. Капитанлар сайланади (тайинланади). Шаҳарда жойлашган команданинг капитани тўп узатиш навбатини белгилайди, далада жойлашган команданинг капитани ўз ўйинчиларини дала бўйлаб жойлаштиради, бир ўйинчини эса шаҳарга тўп узатгани юборади.

Ҳқитувчи сигналига кўра ўйинчилар узатувчи ташлаган тўпни навбатма-навбат лапта билан уриб қайтарадилар. Тўпни ураётган ўйинчи тўпни кучли зарб билан уради, лекин шундай уриш керакки, тўп даланинг ён чегарасидан чиқиб кетмасин. Ҳқинчи тўпни яхшилаб ургандан сўнг дала орқали конга томон югуради ва агар улгурса, изига қайтади. Тўпни яхшилаб ура олмаса, шаҳарда қолиб, ўз командаси ўйинчисининг муваффақиятли зарбини кутади ва шундагина у билан бирга югуради.

Агар ўйинчилар тўпни ерга туширмасдан ушлаб олсалар, унда командалар ўз ролларини алмашадилар. Агар ушлай олмасалар, тўпни тезда илиб олишга, рақиб команда ўйинчиларидан бирига ётиб теккизишга ҳаракат қиладилар. Тўпни рақиб ўйинчисига теккизган команда тезда даладан шаҳарга чопиб ўтади, иккинчи команда эса тўпни тезда эгаллаб олиб, ўз навбатида қочаётганларга теккизишга шошиладн. Шаҳарда қочиб ўта олган, тутқич бермаган команда қолади.

Ҳар бир ўйинчи тўпни бир мартадан уриш ҳуқуқига эга, капитан эса, агар у энг кейин урадиган бўлса, уч марта уради. Шаҳарнинг у четидан бу четига дала чегарасида чопиб ўтиш керак.

Ўйин 20—30 минут давом этади. Шаҳарда энг кўп ва далада оз вақт бўлган команда ғолиб чиқади. Команданинг шаҳарда бўлиши секундомер ёки соат бўйича қайд этилади.

Вариант: ўйин дала ва шаҳарда 10—15 минут давом этади; шаҳардан кон томон кўп марта лаб чопиб ўтган ва изига қайтган команда ғолиб чиқади.

Сайрдаги ортиқ

Ўйинчилар жуфт ҳолда қўл ушлашиб, давра бўйлаб сайр қиладилар. Икки киши ўйинбоши бўлади: бири қочади, иккинчиси қувари. Қочувчи таъқибдан қутулиш мақсадида жуфтлардан бирининг қўлидан ушлайди. Қочувчи қўлини ушламаган ўйинчи ортиқча бўлиб қолади ва қочади. Агар қувувчи қочаётган ўйинчини тута олса, улар ўз ролларини алмашадилар.

«Арғамчи оёқ остида» эстафетаси

Икки команда биттадан колоннага сафланадилар. Улар олдида (2 м) старт чизиғи. Унинг ёнида калта арғамчи ушлаган биринчи номерли ўқувчилар туришади. Ўқиғувчининг сигналига кўра биринчи номерли ўқувчилар олдинга югурадилар, старт чизиғидан 15—20 м нарида турган устунни айланиб ўтиб орқага қайтадилар, уларни иккинчи номерли ўйинчилар кутиб турган бўлади. Биринчи номерли ўйинчи арғамчининг бир учини иккинчи номерли ўйинчига беради, иккови колоннанинг икки томонидан юриб, арғамчини ўйинчилар оёғи тагидан ўтказадилар. Ўйинчилар ундан ҳатлайдилар; сўнг биринчи номерли ўйинчи колоннанинг охирига бориб туради, иккинчи номерли ўйинчи эса устунга қараб югуради, уни айланиб ўтиб, арғамчини учинчи номерли ўйинчи билан ўтказадилар ва ҳоказо.

Олдип тугаллаган команда ғолиб чиқади.

Пионер тўпи

Ўйинчилар икки командага бўлинадилар ва волейбол майдончасининг икки томонига жойлашадилар. Командалар ўртасида 2 метр баландликда волейбол тўри ёки арқон тортилади. Ҳар бир командада биттадан тўп бўлади (волейбол тўпп). Ўйинда иштирок этувчиларнинг вазифаси тўпни рақиб томонга ўтказишдир. Ҳар бир команда иккала тўпнинг ҳам рақиб майдонида бир вақтда бўлиши учун ҳаракат қилади. Тўп билан бутун майдон бўйлаб чопишга руҳсат этилади; тўпни уриб қайтариш, бир-бирига узатиш мумкин. Тўп ерга тушиши ҳам мумкин. Тўп ташлангандан сўнг рақиб майдони чегарасидан чиқиб кетса ёки тўр тагидан ўтса, хато қилинган ҳисобланади.

Ўйин 10—15 эчкогача давом этади. Очко майдонда икки тўп бўлгани ва йўл қўйилган хатолар учун бериладн.

Вариант: ўйин вақти ҳисобга олинади, муайян вақт ичида кўп очко тўплаган команда голиб чиқади.

Овчилар ва ўрдаклар

Барча ўйинчилар қўл ушлашиб айлана ҳосил қиладилар. Бир-икки деб саналгандан сўнг иккинчи номерлилар — «ўрдаклар» айлана ичига кирадилар, биринчи номерлилар — «овчилар» ўз жойларида қоладилар. Овчиларнинг бирнда волейбол тўпи бўлади. Уқитувчи сигнал бергач, овчилар тўпни ўрдакларга теккизишга ҳаракат қиладилар. Отилган ўрдак айланадан чиқади. Ўйин барча ўрдаклар отилиб бўлмагунча давом этади. Ов қилишга сарф қилинган вақт ҳисобга олинади. Шундан сўнг командалар ўз ролларини алмашадилар. Ов қилишга оз вақт сарфлаган команда голиб чиқади.

Вариант: ўйинга муайян вақт берилади (бу ҳолда отилган ўрдаклар ўйиндан чиқмайди, балки неча марта нишонга теккизилгани ҳисобга олинади).

Тўпларни шеренгалар бўйлаб қувиш

Ўйинчилар икки-тўрт командага бўлинадилар. Командалар майдон (зал) нинг томонларида шеренга бўлиб турадилар. Ўйинчилар ўртасидаги масофа 3—4 метр. Ҳар бир команданинг ўнг қанот ўйинчисида тўп бор. Уқитувчининг сигналига кўра ўнг қанот ўйинчиси тўпни ёнида турган ўйинчига, у эса ўздан кейинги ўйинчига ташлайди ва ҳоказо. Энг охирида турган ўйинчи тўпни олиб ўнг қанотга югуради.

Ўйин ўнг қанот ўйинчиси ўз жойига югуриб келмагунча давом этаверади.

Ўйинни эртароқ тугатган команда голиб чиқади.

Вариантлар: тўп қўшига бирданига узатилмайдн, балки аввал полга урилади, юқорига отилади; охириги ўйинчи тўпни қабул қилиб олгач, уни полга уриб ўнг томонга олиб кетади.

Тўпларни доира бўйлаб қувиш

Ўйинчилар кенг давра ҳосил қиладилар ва бир-икки деб санайдилар. Биринчи номерлилар бир команда, иккинчи номерлилар иккинчи команда. Ёлма-ён турган икки ўйинчи капитанлар ҳисобланади. Уларнинг қўлида биттадан тўп бор. Уқитувчининг сигнали бўйича тўплар айлана бўйлаб турли томонларга, бир кишидан ошириб, командадошига узатилади. Ҳар бир команда тўп капитанга тезроқ етиб борсин учун уни тезроқ узатишга интилади. Тўпни тезроқ узатиб бўлган команда голиб чиқади.

Вариантлар: тўп айлана бўйлаб бир неча марта узатилиши мумкин; тўплар дастлаб рўпарада турган болаларда бўлади ва бир

йўналишда узатилади, бунда бир команда ўз тўпи билан рақибни қувиб етишга ҳаракат қилади; вариантларнинг ҳар бирини ўтирган ҳолда бажариш мумкин.

ЧАНГИ ТАЙЁРГАРЛИГИ

Чанги машғулотлари соғломлаштириш, гигиеник ва амалий аҳамиятга эга. Улар очиқ ҳавода ўтказилади ва соғломлаштириш, болалар организмни мустаҳкамлаш ҳамда чиниқтиришнинг энг яхши воситаларидан бири ҳисобланади. Чангида юриш барча мускул системалари, нафас олиш ва қон айланиш органларини ривожлантиришга ёрдам беради, организмдаги модда алмашилишини кучайтиради. Чанги машғулотлари чаққонлик, чидамлик, кўз билан чамаланиш ўстиради, ботирлик, қатъийлик, топқирликни тарбиялашга ва жойда мўлжал олиш малакаларини эгаллашга ёрдам беради.

Мактабнинг бошланғич синфлар программасида чанги тайёргарлиги учун йилига 12 соат ажратилади.

Таълимнинг вазифалари: моддий қисмлар билан тапиштириш (чанги таёқлар, пойабзал, кийим-бош билан чангиларни парваришлаш);

— чанги элементлари ва чангида юришнинг оддий усулларига ўргатиш;

— унча баланд бўлмаган тепаликларга кўтарилиш ва улардан тушишнинг асосий усулларига ҳамда тушишларда оддий бурилишларга ўргатиш.

Қор жуда кам ёғадиган районларда чанги тайёргарлиги гимнастика ва ўйинлар билан алмаштирилади.

Чанги тайёргарлигига оид амалий машғулотлар 100×40 (майдончалар кичик ҳажмда ҳам бўлиши мумкин) метрли ўқув майдончасида ўтказилади, унда иккита: ички ва ташқи чанги йўли (катта) қилинади.

Машғулот ўтказиладиган жой шамолдан иҳота қилинган бўлиши керак. Яқин орада унча катта бўлмаган тепаликлар бўлгани маъқул.

Чанги тайёргарлигига оид машғулотлар қуйидагича ўтказилади: I—II синф ўқувчилари билан — 10° гача бўлган шабадасиз ҳавода ва кучсиз шамол эсиб турган шаронгда; учинчи синф ўқувчилари билан — 15° гача бўлган шабадасиз ҳавода ва — 10° гача совуқ ҳавода кучсиз шамол эсиб турган шаронгда.

Одатда, машғулотлар болалар чангиларида ўтказилади, чангиси йўқ болаларга бериш учун мактабда бир неча жуфт муайян ўлчамдаги чанги бўлиши керак.

Чанги тайёргарлиги машғулотлари учун ўқувчиларга қуйидаги кийим-бош ва пойабзал тавсия этилади.

Кийим-бош: газлама ёки трикотаждан тикилган (кўйлақларнинг ениг узун бўлади) ички кўйлақлар, пахтадан тўқилган кўйлақ ёки кофта (буларнинг ҳам ениг узун), чанги костюми, шапка, қўлқоплар.

Поёабзал: ботинка ва пийма ботинкалар пахта ва жун пайпоқ билан кийилади.

Ўқувчиларни суҳбат вақтида моддий қисм билан таништириш лозим (қишки мавсум бошлангунча).

Чанғиларни танлашда қўйдагиларга эътибор бериш керак:

1. Чанғининг ўлчами қўлини кўтариб турган ўқувчи бўйига мос бўлиши керак. Узун чанғида юриш ҳамда уни бошқариш қийин.

Қалта чанғида ҳам юриш қийин, чунки гавда оғирлиги остида улар қорга ботиб кетади.

2. Чанғиларнинг учи бир оз қайрилган бўлиши керак. Шундай қилинганда юриш пайтида чанғичининг оғирлиги бутун юзага баравар тақсимланади.

3. Чанғининг орқа тараф устидаги чуқурча тўғри ва текис бўлиши керак.

4. Чанғининг таги ғадир-будир бўлмаслиги лозим. Акс ҳолда чанғини бошқариш ва сирпаниш жуда қийинлашади.

5. Чанғида тўмтоқ жойлар бўлмаслиги керак; айниқса чанғининг юк майдончаси ва учларида тўмтоқлик бўлмаслиги керак.

6. Чанғилар етарлича эгиловчан бўлиши даркор.

Чанғилар (қаттиқ, ярим қаттиқ ва юмшоқ) боғичлар билан, шунингдек, юк майдончаси эса тарамланган резина билан маҳкамланади.

Чанғи таёқчалари ҳам бўйга қараб танланади: таёқча полга қўйилганда унинг узунлиги елка баландлигига 3—5 см етмай туриши лозим. Чанғиларнинг юқори учига қайиш ёки мустаҳкам материалдан қилинган сиртмоқ, пастки учига эса ҳалқалар бириктирилади.

Чанғиларни салқин, алоҳида жойда сақлаш тавсия этилади. Чанғи тиргагининг узунлиги чанғи кенглигича, кенглиги ва баландлиги эса 4—6 см бўлиши керак.

Чанғиларни яхши ҳолатда сақлаш учун уларга йилда 2—3 марта мунтазам равишда чанғи смоласини шимитиб туриш лозим. Бунинг учун чанғининг тоза ва қуруқ пастки юзаси қиздирилади, сўнг унга чанғи смоласи ёки суюқ чанғи ёғи сурилади. Сўнг чанғи тагин қиздирилади, кўпиклар ҳосил бўлади. Қиздириш чанғи ёғочи смолани ўзига сингдириб олмагунча давом эттирилади. Бир қават смола сингдирилгандан сўнг тагин смола сурилади ва чанғи смолани сингдира олмай қолгунча жараён давом этади. Смола қолдиқлари латта билан артилади, шундан сўнг чағини албатта ўрнига қўйиш керак.

Чанғида сайр қилишдан, машғулотлар ёки мусобақалардан олдин чанғини ёғ билан артиш зарур. Моҳирлик билан танланган ва яхши сурилган ёғ сирганишни яхшилайдди. Ёғни чанғининг тоза юзасига бир текисда суриш ва пробка (кафт) билан яхшилаб артиш лозим. Бу ишни иссиқ бинода қилиш керак.

Сўнг чанғини очиқ ҳавога олиб чиқиш ёки совуқ хонага олиб кириш керак. Чанғилар совигач, уларни сирпанадиган томони билан қор устига қўйиш мумкин.

Барча сўхбатлар чанғи инвентари ва жиҳозларини кўрсатиш билан бирга олиб борилиши керак.

Ўқувчиларни чанғи тайёргарлиги машгулотларига тайёрлаш қиш киришидан бир оз олдин бошланади. Кузда очиқ майдончада, иложи бўлса, потекнероқ жойларда югурилади. Умумривожлантирувчи машқларга ярим букилган оёқларда юриш, сирғанаётган оёқлар ва қўллар ҳаракати имитацияси, бир оёқда сирганиш ҳолати, икки қадамли юриш ва бошқалар киритилади.

Таёқлар билан бажариладиган имитацион машқлар жуда яхши ёрдамчи машқлар ҳисобланади.

Амалий машқлар қор ёққан заҳоти бошланади.

Чанғи тайёргарлиги дарслари ўз структурасига кўра гимнастика ўйинлари ва енгил атлетика дарсларидан принципиал фарқ қилмайди. Уларни яхшиси ўқув кунининг сўнгида ўтказган маъқул.

Дарсининг биринчи қисмида ўқувчилар сафлантирилади, дарс вазифалари тушунтирилади, чанғи тузилиши элементлари ўрганилади ва машгулот ўтказиладиган жойга уюшган ҳолда юриш ўтказилади. Дарсининг бу қисмида умумривожлантирувчи машқлар ва тез сафланишга оид ўйинлар ўтказилиши ҳам мумкин.

Дарсининг иккинчи қисмида чанғида юришнинг турли усуллари, кўтарилиш ва тушишлар ўрганилади, чанғи ўйинлари ўрганилади ҳамда ўтказилади. Чанғисиз ўйинлар (югуриш, улоқтириш; чаналарда) ҳам ўтказилиши мумкин.

Дарсининг учинчи қисмида болалар уюшган ҳолда мактабга қайтадилар ва у ерда яқин чиқарилади. Яқин чиқаришда болаларга чанғи тайёргарлиги билан дарсдан ташқари вақтда шуғулланиш тавсия этилади.

Дарсгача бўлган барча тайёргарлик (кийиниш, чанғиларни тарқатиш), шунингдек, чанғиларни тошпириш танаффус пайтларида ўтказилади.

Чанғи тайёргарлиги дарсининг тахминий плани

Дарсининг мақсади: Ўқувчиларни «Лыжи положить!», «Лыжи взять!» командаларини бажариш, чанғида таёқларсиз кўтариб қўйиладиган ва сирганувчи қадамлар билан таништириш.

Машгулот жойи: ўқув чанғи майдончаси.

Биринчи қисм (кириш) — 10 минут.

Чанғилар билан шеренгага сафланиш. Дарс мақсади билан танишиш. «Лыжи положить!», «Лыжи взять!» командалари бажарилишининг ўқитувчи томонидан кўрсатилиши ва болалар томонидан бажарилиши.

Доирага сафланиш (чанғисиз). Умумривожлантирувчи машқлар.

Чанғиларда биттадан колоннага сафланиш. Ўқув чанғи майдони томон уюшган ҳолда чанғида юриш.

Иккинчи қисм (асосий) — 30 минут.

1. Болаларнинг чанғида доира бўйлаб ихтиёрий юришлари.

2. Ўқитувчининг намойиши ва болалар ижроси:

а) таёқларсиз одимлаб (оёқни кўтариб босиб) юриш;

б) таёқларсиз сирганиб юриш.

3. Чанғида ихтиёрий юриш.

4. «Тезкор чанғичи» ўйини (чанғида).

Учинчи қисм (яқунловчи) — 5 минут.

Чанғиларни қўлга олиб, биттадан колоннага сафланиш. Мактабга уюшган ҳолда қайтиш. Дарс якунини чиқариш.

Чанғида сафланиш элементлари

Чанғи ва таёқларни тахлаш учун «Лыжи скрепить!» командаси берилади. Бу команда берилганда ўнг чанғини оёқ учи билан чап чанғининг қайишига кийдирилади, таёқларнинг бири иккинчисининг ҳалқасига киритилади, сўнгра таёқлар учларини чанғининг қайишига, ҳалқани эса чанғи учларига ўтказилади.

Чанғиларни қўлда ушлаб турган ўқувчиларни бир шеренгага сафлантириш учун «В одну шеренгу становись!» командаси берилади (бунда ўнг қанотдагилар қаерда туриши кераклиги кўрсатилади). Ўқувчилар шеренгада бир-бирларидан бир қадам узоқликда турадилар. Боғланган чанғилар ўнг оёқ учига туради (сирғаладиган томони билан) ва ўнг қўл билан юк майдончасидан ушланади. «Равняйся!» командаси бўйича чанғилар елкага қисилади, бош ўнг томонга бурилади. «Смирно!» командаси берилганда чанғиларнинг учи бир оз олдинга чиқарилади, бош аввалги ҳолида бўлади.

Агар ўқувчилар чанғини кийиб олган бўлсалар, шеренгага сафланиш учун бир-биридан икки қадам узоқликда асосий ҳолатда туради, таёқ учлари оёқ учларида бўлади. «Равняйся!» командаси берилганда ўнг қанотдаги ўқувчи асосий ҳолатда туради, қолган ўқувчилар эса таёқларнинг юқори учларини кўкракка томон қисдилар ва бошларини ўнгга бурадилар.

Биттадан колоннага сафланишда ўқувчилар бир-бирларининг орқасидан энсаларини бараварлаштириб тўрт қадам узоқликда турадилар.

Биттадан турилган колоинадан икки қаторли колоннага қайта сафланиш фақат ўқувчилар сафда чанғи кийиб тургандагина амалга оширилади.

«В колонну по два становись!» командаси берилишдан олдин ўқувчилар бир-икки деб санаган бўлишлари лозим. Қайта сафланишга команда берилганда иккинчи номерлилар чанғиларини қўлда ушлаб чапга ярим буриладилар ва олдинга-чапга—биринчи номерлилар билан бир чизиққа чиқадилар.

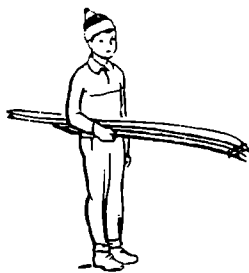
Чанғи билан ҳаракат қилган пайтда биттадан турилган колоннадан иккитадан турилган колоннага қайта сафланиш жойда туриб бажариладиган шундай сафланиш каби амалга оширилади, лекин бунда биринчи номерлилар ўз ҳаракатларини секинлаштирадилар.

Чанғини олиб юриш учун қуйидаги икки команда берилади: «На плечо!» ва «Под руку!»

«На плечо!» командаси берилганда ўқувчилар боғланган чанғини ўнг қўллари билан чап томонга кўтариб, елкаларига қўя-



65- расм



66- расм

дилар (сирғанадиган юзасини олдинга қаратиб), чап қўллари билан чанғининг учларидан ушлайдилар ва ўнг қўлларини туширадилар (65- расм).

«Под руку!» командаси берилганда чанғининг юқори учлари горизонтал ҳолга келгунча олдинга эгилади, айни пайтда сирғалувчи юзасини чапга ва юқорига буриб қўлтиқлаб олинади (66- расм).

Бу ҳолатлардан асосий туришга ўтиш учун «К но-ге!» командаси берилади. Бу команда бўйича «Чанғи елкага» ҳолатидан чанғи ўнг қўл билан (чап қўл ёрдамда) елкадан ўнг оёқ ёнига туширилади. «Чанғи қўлтиққа» ҳолатидан чанғи сирғалувчи юзасини пастига қаратиб оёққа туширилади.

Ўқувчилар чанғини кийиб олишлари учун «На лыжи становись!» командаси берилади. Бу командага мувофиқ чанғини чап қўлга олиб, таёқларни ўнг томонга қўйиш керак, сўнг чанғиларни ажратиб уларни ўнг ва чап томонга қўйиш, чанғида туриш, таёқларни қўлга олиш ва асосий туришда бўлиш лозим.

Жойда қадам ташлаб бурилиш «Переступанием направо (налево)!» командаси остида бажарилади. Ўқувчилар бу команда бўйича чанғининг ўнг (чап) томони учини бир оз кўтарадилар ва товонларни қордан узмасдан туриб чанғини ярим қадам ўнгга қўядилар, сўнг чап оёқни ўнг оёқ ёнига қўядилар. Бундай қадам ташлашлар бурилиш учун қанча зарур бўлса, шунча амалга оширилади (тўрт санокқача), бунда таёқлар чанғиларга мувофиқ қўйилади.

Жойда туриб қадам ташлаб товон атрофида бурилишдан ташқари, жойда туриб қадам ташлаб оёқ учида айланиб бурилиш усули ҳам мавжуд. Мазкур бурилиш бир қадар мураккаб, чунки дастлаб тайёрлов машқларини ўтказишга тўғри келади, яъни: жойда туриб, гоҳ ўнг, гоҳ чап чанғини шундай кўтариш керакки, чанғининг учи қорда қолсин; чанғининг орқа учини кўтариш, уни четга суриш ва жойинга қўйиш лозим.

Жойда туриб қадам ташлаб бурилишларни бажариш учун ўқувчилар ёниқ шеренгада туришлари керак.

Сафда чанғи билан турган ўқувчиларни улоқтириш, чанғисиз ўйинлар, умумривожлантирувчи ва бошқа машқларни ўтказишга ўюштириш учун «Лыжи положить!» командаси берилади. Бу команда бўйича чап оёқ билан олдинга бир қадам ташлаб, ўнг қўл билан чанғини қорга қўйиш (чанғи товони ўнг оёқ учида қолади, юқори учи эса олдинга йўналтирилган бўлади). Сўнг чап оёқ орқага қўйилади ва асосий туришга ўтилади.

«Лыжи взять!» командаси ҳам худди «Лыжи положить!» командаси каби бажарилади.

Чанғида юриш

Чанғида юришга ўргатиш қўйидаги изчилликда ўтказилади:

1. Таёқларсиз қадамлаб юриш.
2. Таёқларсиз қадамни суриб юриш.
3. Таёқлар билан қадамлаб юриш.

4. Таёқлар билан қадамни суриб юриш.

5. Навбатлаб икки қадамли юриш.

6. Оёқларни жуфтлаб сирганиш.

Таёқларсиз қадамлаб юриш ўқувчиларни чангида юришга ўргатишдаги дастлабки звено ҳисобланади. Ўқувчилар бундай усулда юришда чангиларнинг учини навбатма-навбат кўтариб ва товонни қорга тираб қадам ташлайдилар. Ўргатишнинг бошида қўллар эркин ҳаракат қилади. Кейинроқ ўнг қўл чап оёқ билан, чап қўл ўнг оёқ билан олдинга узатилишига эътибор бериш керак.

Таёқларсиз қадамлаб юришни ўзлаштиргандан сўнг *таёқларсиз қадамни суриб юришни* ўрганишга ўтилади. Бундай усулда юрилганда чап оёқ билан силтаниш, ўнг оёқни тиззада букиб, олдинга узатиш, ўнг оёқдаги чангида сирганиш керак. Айни пайтда чап қўл олдинга узатилади. Сирғанганда гавдани ўнг оёқ томонга бир оз ташлаш лозим. Сирганиш секинлашса, ўнг оёқ билан силтаниш зарур ва ҳоказо.

Таълимнинг бошида қадамлар унча катта бўлмайди, юқоридаги усулни ўзлаштириш даражасига қараб қадамларни катталаштириш мумкин. Бунда узоқроқ сирганишга ва сирганиш пайтида ҳаракатнинг бир оёқдан иккинчи оёққа майин ўтишига интилиш керак.

Таёқларсиз қадамлаб ва қадамни суриб юришни ўргангандан сўнг худди шу усулда таёқлар билан юришни ўрганишга ўтилади.

Таълимнинг бошида йўл қўйиладиган хатолар қуйидагилар ҳисобланади: тик тутилган оёқларда сирганиш, гавда оғирлигини олдинги оёққа ўтказмаслик, таёқларни жуда олдинга қўйиш.

Навбатлаб икки қадамли юриш чангида юришнинг асосий усули ҳисобланади. Бу юриш шунинг учун ҳам навбатлаб юриш деб аталадики, унда таёқлар билан навбати билан ишланади. Икки қадамли юриш дейилишининг сабаби шундаки, ҳар бир шикл икки сирғанувчи қадамдан ва таёқларда навбат билан икки марта силтанншдан иборат.

Бу усулнинг техникаси қуйидагича. Чап оёқ ҳаракати билан таёқ тутган ўнг қўл олдинга узатилади, чап қўл ва ўнг оёқ эса бу вақтда силтанади, гавда оғирлиги чап оёққа кўчирилади, чап томондаги чангида сирғалинади (бир томонга сўяниб сирганиш) ўнг томондаги чангининг товони бир оз юқорига кўтарилади.

Бу ҳаракатлардан сўнг ўнг оёқ ва чап қўл кейин чап оёқ ва ўнг қўл ҳаракатланади ва ҳоказо (67- расм).

Бу усулга ўргатишда қуйидагиларга эътибор бериш керак:

1. Оёқни тиззада букиб сирганиш.

2. Таёқчалар билан силтанишни (таёқларни қорга қўйган пайтдан бошлаб) тирсак бўғимида букилган қўлни таёққа юмшоқ босиб бошлаш зарур. Олдинга силжиш давомида қўл барча бўғимларда ростланади, қўл панжаларни таянч оёқ тиззасидан бир оз юқорида бўлади (бунда таёқларни олдинга қўймасдан, балки силтаниш керак).

3. Сирганиш пайтида барқарор мувозанатни сақлаш керак.

4. Ҳаракатларнинг мослигига эътибор бериш лозим.

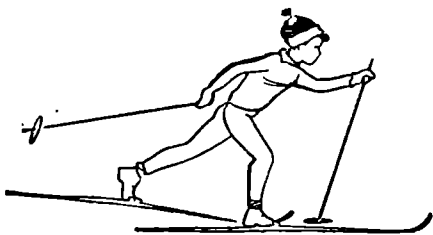
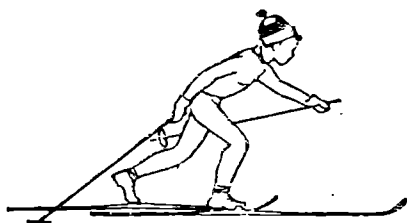
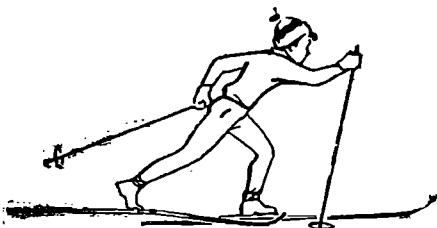
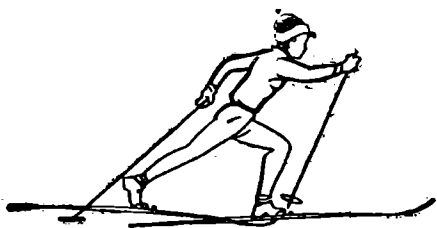
Таёқларсиз ва таёқлар билан қадамни суриб юриш, шунингдек, бир чанғида сирғаниш (иккинчи оёқ билан сиктаниб) каби ёрдамчи машқлар навбатлаб икки қадамлаб юриш малакасини эгаллашга яхши ёрдам беради.

Сирғанишга ўрганишни бир оз нишаб чанғи майдонида бошлаш зарур. Бу сирғанишни осонлаштирадиган ва техник приёмларни яхшироқ бажаришга ёрдам беради. Енгиллаштирилган шаронгта юриш усулларини эгаллаб олгач, бу усулларга оид малакаларни мураккаблаштирилган шаронгта такомиллаштириш лозим.

Чанғи тайёргарлигига оид дастлабки дарслар атрофи берк чанғи майдонида ўтказилиши зарур. Ўқитувчи ўртада туради ва ўрганиладиган приёмларни намойиш қилади. Намойиш пайтида ўқувчилар ўқитувчига қараб турадилар. Яхшиси улар қуёшга орқа ўгириб бир томонда турганлари маъқул.

Чанғида юришга ўргатиш ўқув чанғи майдонида олиб борилади. Ўқувчилар бир-бирларининг кетидан юрадилар, ўқитувчи уларни кузатган ҳолда қарама-қарши йўналишда юради.

Ўргатиш пайтида чанғида юра олмайдиган ўқувчиларга катта эътибор бериш керак. Бунинг учун яхшироқ тайёргарлик кўрган ўқувчиларга мўлжалланган катта чанғи йўли ичида ўртоқларидан орқада қолаётган болаларга мўлжалланган иккинчи — ки-



чик чанғи йўли қилинади. Бу чанғи йўлларида қарама-қарши томонга ҳаракат қилинади.

Болалар чанғида юришни ўрганиб, кўтарилиш ва тушишни ўзлаштиришгач, синфни икки группага бўлиш лозим. Бир группа чанғи йўлида, иккинчиси тепаликда шуғулланади. Ҳўқитувчи тепаликда шуғулланаётган группа билан қолади.

Чанғи йўлида шуғулланаётганларга бошлик тайинланади. У ҳўқитувчи топшириғига биноан ҳўқувчиларга раҳбарлик қилади. Яхши тайёрланган ҳўқувчиларни ҳўқитувчи бир вақтда қўш қадам ташлаб юриш билан таништиради.

Бир вақтда қўш қадамли юриш шундан иборатки, икки марта сирғаниб қадам ташлаб юриш пайтида иккала таёқ олдиғига чиқарилади ва қорга тиралади, чанғичи силтаниб ёнма-ён қўйилган иккала оёғи билан олдиғига сирғанади. Шундан сўнг худди баяғидек ҳаракат қилинади, лекин бунда ҳаракат иккинчи оёқдан бошланади.

Бу усулга ўргатишда асосий эътиборни оёқлар билан кучли силтанишга, таёқлар билан қаттиқ силтанишга қаратилади. Гавда силтанишдан сўнг дарров ростланмаслиги керак.

Тегишли жой ва ҳўқувчиларда чанғида юришга онд малака ва кўникмалар мавжуд бўлганда машгулот ўрнини ўзгартириш, яъни уш табиий шароитга кўчириш лозим. II синфдаёқ ҳўқувчиларга кам юрилган жойларда чанғида бир хил тезликда 500 метрдан 1000 метргача юришни таклиф қилиш мумкин. Ҳўқувчиларни чанғида ҳар хил суръатда юришга ўргатиш мақсадида ҳўқитувчи айрим жойларни (40—50 м) ўртача тезликда секин суръатда босиб ўтишни топширади.

Чанғида ўйинлар ўтказиш болаларнинг чанғи тайёрғарлиғидаги малака ва кўникмаларини такомиллаштиришда катта ёрдам беради. Турли хил эстафеталар, таёқларсиз ва таёқлар билан амалга ошириладиган ҳаракатли ўйинлар, камдан-кам қўллашладиган мусобақа методи — буларнинг ҳаммаси чанғи дарсларини бойнатади, жуда қизиқарли қилади.

Чанғида юриш билан параллел равишда чанғида сафланиш элементларини, кўтарилиш ва тушишлар ўрганилади.

Чанғида кўтарилиш ва тушиш

Қадамлаб ва сурилувчи қадам билан кўтарилишга ўргатиш бир вақтда олиб борилади. Дастлаб қадамлаб ва сурилувчи қадам билан, сўнг «ярим арча» ва «зипаюя» усулида кўтарилиш ўрганилади. Ҳўқувчилар унча катта бўлмаган қияликларда (10°) тикка ва қия кўтарилишлар билан танишадилар.

Қадамлаб ва сурилувчи қадам ташлаб кўтарилишга ўргатиш шу усулда ҳаракатланиш техникасини ўрганиш билан бирга олиб борилади. Дастлаб қия бўлиб, сўнг эса тикка кўтарилиш ўрганилади.

«Ярим арча» усулида кўтарилиш қия йўналишда сурилувчи қадам ташлаш билан амалга оширилади. Бунда чанғичининг баланд-



68- расм



69- расм

да турган оёғи сурилувчи қадам билан олдинга кўтариладиган йўналлишда қўйилади, иккинчи чанғи учи ташқарига қаратилиб ички қирраси билан қўйилади. Чанғини ички қирраси билан қўйиш ва оёқ учларини ташқарига буриш дастлаб текис жойда, сўнг эса унча катта бўлмаган қияликларда ўргатилади (68- расм).

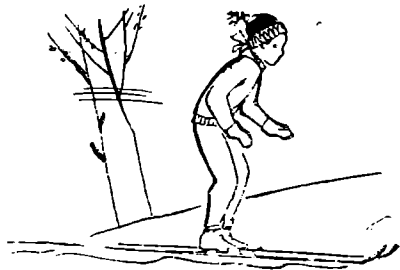
«Зинаноя» усулида кўтарилишда ўқувчи тепаликка ён томони билан туради. Чанғи тепага кўндаланг қўйилади. Балаиддаги чанғи ташқи қирраси билан, насткиси эса ички қирраси билан ерга тиралади. Таёқлар навбатма-навбат қўйилади. Иккала таёққа таянилади (69- расм).

Таёқлар билан тепаликка кўтарилишга ўргатишни таёқларсиз кўтарилиш билан бир вақтда амалга ошириш керак.

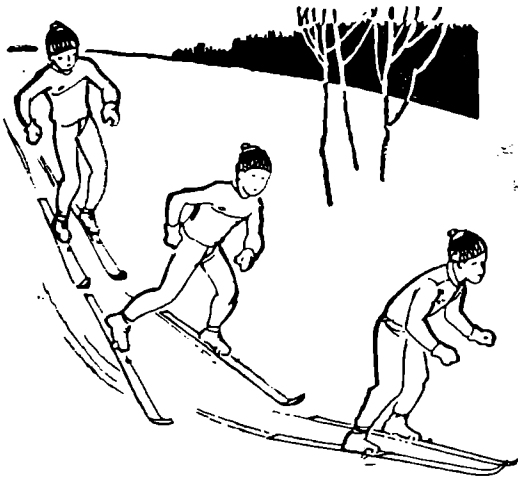
Чанғиларда тушиш кўтарилишга қараганда бир оз қийинроқ. Шунинг учун тушишда эҳтиёт бўлиш ва ўрганишни пастроқ тепаликдан бошлаш керак.

Тушиш учун асосий ҳолат жуда қулай: чанғилар бир-биридан 12—16 см узоқликда параллел қўйилади, оёқлар бир оз букилади, улар бири озгина олдинда бўлади, гавда бир оз энгашган, қўллар бир қадар олдинга ва ён томонга чиқарилади, таёқлар энгаштирилган (ҳалқалари билан орқага), гавда огирлиги иккала оёққа баравар тақсимланган. Болаларни асосий туришда тушишга ўргатиш дастлаб таёқларсиз, сўнг таёқлар билан ўтказилади (70- расм).

«Плуг» усулида тормозлаш чанғининг учларини бирлаштириш ва орқа учларини



70- расм



71- расм

ёйиш йўли билан бажарилади, бунда оёқлар тиззада бир оз букилади. Бу усул унча катта бўлмаган тепаликлардан тушишда қўлланилади.

Тоғдан тушишдаги энг осон бурилиш усули — бу қадам ташлаб бурилишдир. Бу усулга ўргатиш текис, яхши сирғанадиган жойда бошланади, сўнг машғулот пастроқ текисликка кўчирилади. Бурилишни иложи бўлса ҳам

ўнг, ҳам чап томонга бажариш лозим (71- расм).

Қадам ташлаб бурилиш қуйидагилардан ташкил топади: бир оз югуриб келиб чанғида чўққайган ҳолда сирғангандан сўнг гавда оғирлиги ўнг томондаги чанғига кўчирилади, чап чанғи уч билан чапга буриб кўтарилади ва қорга янги йўналишда қўйилади, шундан сўнг ўнг чанғи чап томондагисининг ёнига қўйилади. Чанғида юришда талаб қилинадиган йўналнишга эришиш учун ҳаракат пайтида бир неча марта қадам ташлаш лозим.

Ҳаракат пайтида ўнг томонга қадам ташлаб бурилиш ҳам оёқлар ишининг муайян ўзгариши орқали юқоридагича бажарилади.

Тегишли жой ва ўқувчиларнинг чанғида юришга оид малака ва кўникмаларини эгаллаш даражасига қараб машғулотни табиий шароит мавжуд бўлган жойга кўчириш лозим. I синф ўқувчилари билан чанғида секин суръатда 500 метргача юришни амалга ошириш мумкин. II синф ўқувчиларига секин суръатда 800 метр, тез суръатда эса 50 метр масофани босиб ўтишни таклиф этиш лозим. III синф ўқувчилари секин суръатда 1,5 километр масофани босиб ўтишлари зарур.

Болаларни чанғида турли суръатда юришга ўргатиш мақсадига ўқитувчи чанғи йўлининг айрим участкаларини тезлик билан, сўнг-ра ўрта, кейинчалик эса секин суръатда босиб ўтиш вазифасини қўяди (III синфда 100 метргача).

Болаларнинг чанғида юриш малака ва кўникмаларини такомиллаштиришда чанғида ўйин ўтказиш катта ёрдам беради. Таёқларсиз ва таёқлар билан ижро этиладиган ҳаракатли ўйинлар, турли эстафеталар, камдан-кам қўлланиладиган мусобақа методи — буларнинг ҳаммаси ўқувчилар чанғи тайёргарлигини жуда боийтади, уларни эмоционалроқ қилади.

Барча ўйинчилар уч-тўрт командага бўлинадилар. Командалар биттадан қолоннага сафланадилар. Ҳар бир қолонна олдида байроқчалар билан шартли чизиқлар белгиланган ва чанғи йўли тортилган. Барча қатнашчилар чанғида таёқларсиз турадилар.

Ўқитувчи сигнал бергач қолонналар бошида турганлар белгига уч-тўрт қадам қўядилар, сўнг иккала чанғида узоқроқ сирпаннишга ҳаракат қиладилар. Ким ҳаммадан узоқроқ сирпанса — бир очко, иккинчи ўрин учун икки очко берилади ва ҳоказо.

Энг кам очко тўплаган команда ғолиб бўлади.

Вариантлар: таёқларда югурилади, таёқларсиз сирпаннади; иккинчи номерли ўқувчилар биринчи номерлилар сирпаниб тўхтаган жойдан старт оладилар ва ҳоказо.

Тезкор чанғичи

Чанғичилар стартда таёқларсиз турадилар. Стартда 40—50 м нарида байроқчалар билан финиш чизиғи белгиланган. Ўқитувчи сигнал бергач, барча ўтирганлар финиш чизиғи томон югуради. Дастлабки уч ўринни эгаллаган ўйинчилар аниқланади.

Вариантлар: таёқлар билан чопилади, бир оёқда силтаниб бир чанғида югурадилар; у ёққа ва (бурилиб) орқага югурадилар.

Бўш жой

Барча ўйинчилар чанғида бир-бирларининг кетидан ёпиқ давра ҳосил қилиб юрадилар. Ўйинчилар ўртасидаги масофа 1,5—2 метр. Ўйинбоши чанғида давра кетидан қарама-қарши томонга қараб юради. Ўз хоҳиши бўйича ўйинбоши тўсатдан «Тўхта!» деб команда беради, таёғини ўйинчилардан бирининг таёғига теккизади ва давра бўйлаб тез юришни давом эттиради. Команда берилгач, барча тўхтайдн, ўйинбоши таёғи теккан ўйинчи эса барча ўйинчилар ҳаракат қиладиган йўналиш бўйича тезлик билан югуради. Ўйинчиларнинг ҳар бири бўш жойни эгаллашга ҳаракат қиладилар. Жойсиз қолган ўйинчи ўйинбоши бўлиб қолади ва ўйин давом эттирилади.

Вариант: чанғида таёқлар билан, таёқларсиз, битта таёқ билан югурилади.

Менинг орқамдан!

Барча ўйинчилар чанғиларда ёпиқ давра бўйича ҳаракат қилишади. Ўйинбоши (у ҳам чанғида) давра ташқарисида туриб, ёнма-ён боради, таёғини хоҳлаган бир ўйинчининг таёғига теккизади ва «Менинг орқамдан!» дейди. Ўйинчи таёғини жойида қолдириб, унинг орқасидан югуради. Ўйинбоши шу зайлда кўпчиликни ёки ҳаммани даврдан четга олиб кетади ва тўсатдан «Таёқлар олтинсин!» деб команда беради. Барча ўз таёғи томон югуради. Энг кейин етиб келган ўйинчи ўйинбоши бўлади.

Икки команда старт чизигида чанғиларда аралашиб (биттадан сўнг), бироқ турли томонга қараб туради. Старт чизигидан баравар узоқликда иккита финиш чизиги белгиланади. Ҳўқитувчи сигнал бергач, барча финишга югуради. Барча ўйинчилари финиш чизигини олдинроқ кесиб ўтган команда ғолиб ҳисобланади.

Вариант: командалар бир-биридан 4 м узоқликда юзма-юз жойлашади, сигнал берилгач, орқага қайрилиб, финиш томон югуради.

Оддий доғ қилиш ўйинлари

Ўйинчилар чегараланган майдончада (40×40 м) ихтиёрий жойлашадилар. Ўйинбоши ўқувчиларни ҳўқитувчи сигналига биноан қува бошлайди, таёғи билан қочаётган ўйинчи чанғисининг орқасига тегишга ҳаракат қилади. Тегилган ўйинчи қўлини кўтаради ва «Мен доғман» дейди ва бошқа ўйинчиларни қува кетади.

Вариант: ўйин чанғида, лекин таёқларсиз ўтказилади, ўйинбоши қўлини ўйинчи елкасига теккизади.

ЕНГИЛ АТЛЕТИКА

Енгил атлетика бошланғич мактаб программасида III синфдаги жисмоний машқларнинг бўлимларидан бири сифатида кўзда тутилган. Вазифа I ва II синфлардаги таълим вақтида ўқувчилар томонидан қўлга киритилган юриш, югуриш, сакраш ҳамда улоқтиришга онд малака ва кўникмаларни мустаҳкамлаш, шу асосда жуда мураккаб машқларга ўргатнишни бошлашдан иборат.

Юриш

Юришда асосий эътибор болаларнинг турли суръатда, уни ўзгартирган ҳолда дадил юра олишларига, қадамларнинг узунлиги ва частотасини ўзгартира олишларига қаратилади. Бундан ташқари, бир суръатда ва уни ўзгартириб тўхтовсиз ҳаракат қилишга ажратиладиган вақт кўшайтирилади.

Болаларни қадам узунлигини ўзгартириб, сўнг қадам узунлигини унинг частотаси билан қўшиб олиб боришда кўндаланг чизиқлар билан белгиланган «даҳлизлар»дан фойдаланиш зарур. Даҳлизлар учта бўлгани маъқул. Бир даҳлизда чизиқлар орасидаги масофа — 50—70 см, иккинчисида — 70—90 см, учинчисида — 90—100 см. Болалар дастлаб биринчи даҳлизни босиб ўтадилар, кейин иккинчисига, сўнг эса учинчисига ўтадилар. Иккинчи ва учинчи даҳлиздан ўта билмайдиган ўқувчилар биринчи даҳлизда машқ қиладилар, кейинроқ бошқа даҳлизларга ўтадилар.

Ҳўқитувчи ўқувчиларни турли узунликда қадам ташлашга, шунингдек, ҳаракат тезлигини ўзгартиришга машқ қилдира бориб «Короче шаг!», «Шире шаг!», «Чаше шаг!», «Ре-же!» командалари-

ни бериши мумкин. Бунда ўқитувчи ўзига маъқул суръатда саноқ олиб боради.

Таълимнинг изчиллиги:

1. Қоматни тўғри тутган ҳолда катта, эркин қадам ташлаб юриш.
2. Суръатни ўзгартириб юриш.
3. Узун қадам ташлаб юриш.
4. Қадамлар частотасини ўзгартириб юриш.
5. Қадамлар узунлиги ва частотасини ўзгартиб юриш.
6. Белгиланган «даҳлизлар»дан юриш.
7. Белгиланган «даҳлизлар»дан суръатни ўзгартиб юриш.

Югуриш

III синфда югуришга ўргатиш вазифаси ўқувчиларнинг I ва II синфларда олган малака ва кўникмаларини такомиллаштиришдан, шунингдек, уларни тўғрига, тез югуришга, баланд стартга ҳамда тўсиқлар оша югуришга ўргатишдан иборатдир. Бундан ташқари, тўхтовсиз чопиш учун масофа тобора ўзайтириб борилади.

Тўғрига тез югуришга ўргатишда оёқ панжаларини тўғри чизик бўйлаб, қадамлар орасини тор қилиб қўйишга, ярим букилган, таранглашмаган қўлнинг эркин ҳаракатига, олдинга ташланаётган оёқ сонининг юқорига кўтарилишига ва силтаётган оёқни ерга қўяётганда тўла узатишга эътибор бериш зарур. Тез югуришни амалда қўллаб кўриш лозим. Бунда дастлаб секин, сўнг ўрта, кейинроқ тез суръатда югурилади, сўнг ўрта ва секин суръатда юришга ўтилади.

Муайян масофага тез югуриш жойдан туриб (стартдан) ва бир оз тезланиш олиб бажарилади. Болалар стартдан команда бўйича югурадилар ва 30—40 метр масофани босиб ўтадилар. Бу масофа 10—15 метр масофада ўртача суръатда югуриб тезланилгандан сўнг тўла куч билан югурилиши мумкин.

Тўсиқлар оша югуришга ўргатишдаги асосий вазифа югуришни тўсиқлардан сакраб ўтиш билан боғлаб олиб боришдан иборатдир. Ўргатишнинг бошидаёқ иккала оёқ билан тўсиқдан сакраб ўтиб ерга тушишда хато қилишдан огоҳлантириш лозим. Ўқувчиларга тўсиқларни «қадамлаб» ошиб ўтишни тушунтириш ва кўрсатиш зарур. «Қадамлаб» сакрашнинг типик хусусиятлари қуйидагича: таянч оёқларда силтаниш кучайтирилади; гавда олдинга кўпроқ эгилади; олдинга ташланган оёқ тўсиқлардан ошиб ўтишда бир оз букилади; қўллар югуришдагига қараганда кенроқ ёзилади; ерга олдинги оёқ қўйилади ва югуриш давом этади. Тўлдирма тўшлар, устунларга тортилган арқонлар 80 см ли «жарлик», 30—40 см баландликдаги тўсиқ ва бошқалар тўсиқ сифатида хизмат қилиши мумкин. Тўсиқлар дастлаб бир хил (масалан, тўшлар), сўнг эса турли хил ва бир хил тўсиқлар полосасида (масалан, тўлдирма тўш, «жарлик», тўсиқча, устунларга тортилган арқон) бў-

лиши мумкин. Бундай полосаларнинг узунлиги юриш ва югуришни программада кўрсатилган юриш ва югуришни навбатлаш масофасидан узун бўлмаслиги лозим (60—150 см).

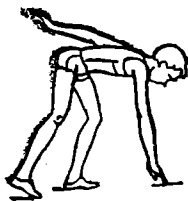
Юқори старт қуйидаги изчилликда ўрганилади: дастлаб ўқитувчи стартни кўрсатади ва унинг аҳамиятини тушунтиради, сўнг қайси команда бўйича қандай ҳолатда тургани элементларга бўлиб кўрсатади ва баён қилади, сўнг икки-уч ўқувчига стартни барча болаларга кўрсатишни таклиф этади ва ниҳоят стартни барча ўқувчилар билан биргаликда ўрганишга киришади.

«На старт!» командаси берилгач, барча ўқувчилар старт чизиғида турадилар: уларнинг бир оёғи старт чизиғида, иккинчиси ярим қадам орқароқда туради, товонлар параллел бўлади, гавда оғирлиги иккала оёққа баравар тақсимланади, қўллар туширилади. «Вниманне» командаси бўйича гавда бир оз олдинга эгилади, қўллар тирсак бўғимда букилади, бир қўл (олдинда турган оёққа қарши қўл) олдинда, иккинчиси орқада, оёқлар тиззаларда бир оз букилган, гавда оғирлиги олдинги оёққа туширилган. «Марш!» командаси берилгач, ўқувчилар югурадилар. Олдинда турган оёқда силтанилгач, орқада турган оёқнинг сонини қўларни тез ҳаракат қилдириб олдинга-юқорига кескин равишда чиқариш лозим. Оёқ учларида чопиш, оёқ панжаларини параллел қўйиш керак. Тезлик ошиши билан қадамлар тезлаштирилади.

Ўқувчиларни бир қўлга таяниб старт олиш билан таништириш зарур. Бунда чап (ўнг) оёқ учи старт чизиғидан 20—25 см нарида бўлади, ўнг (чап) оёқ учи чап оёқдан 20—25 см орқароқда бўлади. «Внимание!» командаси берилгач, ўнг—чап қўл старт чизиғида ерга таянади, чап (ўнг) қўл орқага тортилади, оёқлар бир оз букилади. «Марш!» командаси остида ўқувчилар югуриб кетадилар (72-расм).

Таълимнинг изчилиги:

1. Кенг қадам ташлаб югуриш.
2. Оёқ учларида югуриш.
3. 30 см гача бўлган «даҳлиз» орқали югуриш.
4. Чизиқлар билан белгиланган, оралиғи 80—100 см ли «даҳлиз»да югуриш.
5. Оёқ учларини ичкарига буриб югуриш.
6. Силтапган оёқ сонини баланд кўтариб югуриш.
7. Силтайдиган оёқни ерга қўйишда тўла узатиб югуриш.
8. Қўлларни тўғри ҳаракат қилдириб югуриш.
9. Тез югуриш.
10. 40 метргача масофага тез югуриш.
11. Тўсиқлар оша югуриш.
12. Юқори старт.
13. Юқори стартдан тез югуриш.
14. Бир қўлга таяниб старт олиш.



72- расм

15. Бир қўлга таянган ҳолда старт олиб югуриш.

16. 500 метргача бўлган масофага секин суръатда югуриш.

Сакрашлар

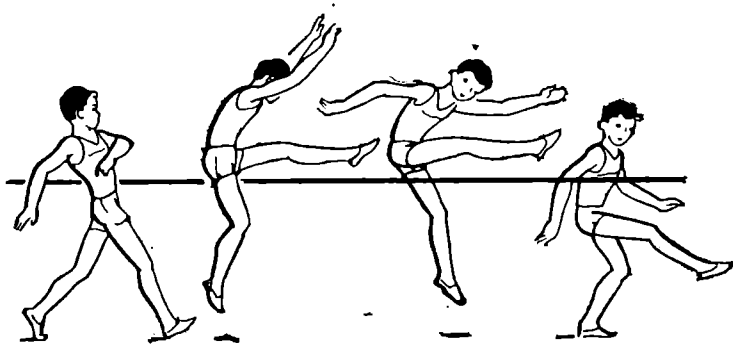
Таълимнинг вазифаси ўқувчиларнинг I—II синфларда эгалланган сакрашга оид малака ва кўникмаларини тақомиллаштириш, юқори натижалар кўрсатишга имкон берадиган энг яхши техник ижрога эришишдан иборатдир. Бундан ташқари, III синфда ўқувчиларни югуриб келиб «қадамлаб» сакрашга ўргатиш бошланади.

Таълимнинг изчиллиги:

1. Жойдан туриб узунликка сакраш.
2. Силтаниш жойидан 40—50 см нарида 15—20 см баландликда тортилган арқондан жойда туриб сакраш.
3. «Қадамлаб» сакраб, силтанган оёқ билан тушиш.
4. «Қадамлаб» сакраб иккала оёқда тушиш.
5. Натижа учун «қадамлаб» сакраш.
6. Югуриб келиб «Оёқларни букиш» усулида узунликка сакраш.
7. Натижа учун жойда туриб сакраш.
8. Натижа учун югуриб келиб сакраш.
9. Югуриб келиб «қадамлаш» усулида баландликка сакраш.

Сакраш техникаси. 30—45° бурчак остида планка томон югуриб келиш, югуриш масофаси етти-тўққиз қадам (ўргатишнинг бошида уч-тўрт қадам). Силтаниш планкага бир ярим-икки товон етмай бажарилади (ўнг томондан югуриб келганда чап оёқда силтанилади). Планкадан дастлаб силтанган (планкага яқин турган), сўнг силтаган оёқ оширилади. Силтанган оёқда, планкага чап ён билан ерга тушилади. Гавда планкадан ошаётганда олдинга, силтанган оёқ томонга эгилади. Қўллар силтаниш пайти парвозни осонлаштириш мақсадида куч билан юқорига ҳаракат қилади (73-расм).

Сакрашга ўргатишда асосий эътибор югуриб келишга, ҳаракатлар бирикмасига (силтаниш, қўлларни силкиш, олдинги оёқ ҳа-



73- расм

ракати), гавданинг планкадан ошаётгандаги ҳолатига ва тўғри тушишга қаратилади.

Югуриб келишга ўргатишда бу ҳаракатнинг чизиқлар билан белгиланган бошланиш ва йўналиш, шунингдек, силтаниш ўри — белгилардан фойдаланилади.

Силтаниш пайтида товонлар югуриш йўналишига қийшиқ қўйилишига эътибор бериш зарур.

Сакрашга ўргатишнинг бошида, яъни болалар сакраш техникасини умуман ўзлаштираётганда парвоз пайтида гавдани олдинга эгмасликлари керак. Бу ҳаракат бошқа сакрашлар ўзлаштирилгандан сўнг ва қулай баландликка сакрашларда бажарилади.

Сакрашга ўргатишда қўйдаги ёрдамчи машқларни бажариш тавсия этилади: предметларни оёқлар билан олиш (гимнастика деворининг рейкаси, осилган тўп, кўтарилган қўл ва ҳоказо), жойда туриб сакраш ва икки-уч қадам ташлаб планкасиз баландликка сакраш, қўл ва оёқни бир вақтда олдинга-юқорига силташ ва бошқалар.

Дастлабки пайтда болалар планкадан оддий ҳатлаб ўтишлари зарур. Бу машқ дастлаб жойда туриб, сўнг эса икки-уч қадам ташлаб бажарилади. Шундан сўнг жойдан туриб, уч-тўрт қадам ташлаб, сўнг икки-уч қадам югуриб келиб унча катта бўлмаган баландликка (40—50 см) сакралади. Силтаниш ва бир оз югуриб келиб планкадан ошиб ўтиш эгаллангач, беш-етти-тўққиз қадам югуриб келиб сакрашга ўтиш лозим.

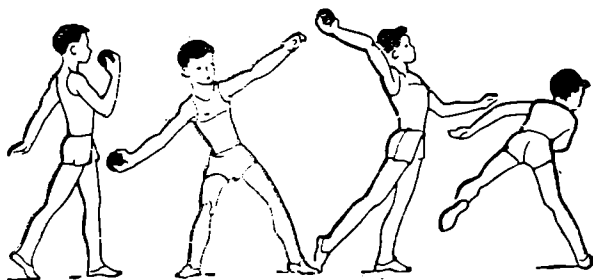
Ҳар бир болани қанча жойдан югуриб келиши лозимлигини билишга ўргатиш муҳим (чунки улардан ҳар бирининг қадами ўзгача). Бунини товонлар билан ўлчашга ўргатиш керакки, натижада болалар югуриб келиб белгиланган силтаниш жойинга тушсинлар.

Планкадан ошиб ўтиш техникасини ўзлаштиришда узатилган оёқни планка ўстида ростлашга, узатилган ва силтаган оёқлар ҳаракатининг мослигига, шунингдек, гавданинг олдинга эгилишига ҳамда елкаларнинг силтаган оёқ томон бурилишига эътибор берилди. Бунда тоснинг юқорига кўтарилиши ва планкадан «четлашиш» муҳимдир.

Сакрашни планка унча катта бўлмаган баландликка ўрнатилганда ўргатиш лозим. Бу болаларга ўз диққатини сакрашни тўғри бажаришга қаратишга имкон беради. Болаларнинг сакраш техникасини эгаллашга бўлган интилишини рағбатлантириш учун сакрашни муайян бир натижадан бошлаш лозим. Натижаларни ўлчашни болаларга топшириш керак.

Улоқтириш

Ўқувчилар III синфда тўпни горизонтал ва вертикал нишонларга улоқтиришга оид малакаларини такомиллаштирадидлар, бунда нишонгача бўлган масофани узайтирадилар ва камайтирадилар, тўлдирма тўпларни олдинга—юқорига улоқтирадилар, кичик тўпни «орқадан, елкадан ошириб улоқтиришни» ўрганадилар.



74- расм

Таълим изчиллиги:

1. Тўпни 15 м гача бўлган масофадан горизонтал нишонларга улоқтириш, «окоп»нинг кенглиги 1,5 метр.

2. Тўпни 12 метргача бўлган масофадан вертикал нишонларга улоқтириш, нишон—3 метр баландликда жойлашган 1×1 ҳажмли шчит.

3. Тўпни узоқ сапчителиш учун деворга уриш.

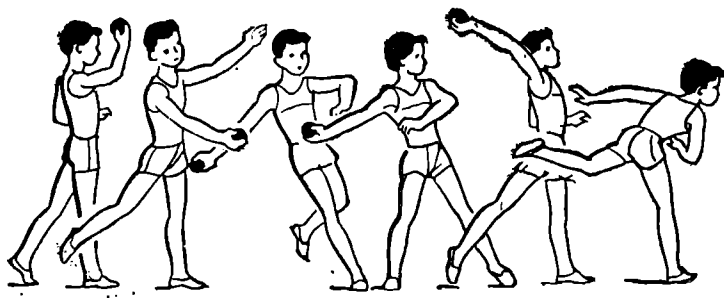
4. Тўпни ўрганилган усуллар ёрдамида узоққа улоқтириш.

5. Тўпни «орқадан, елкадан ошириб» отиш усулида улоқтириш (74- расм).

Д. ҳ.—улоқтириладиган томонга қараб турилади, чап оёқ олдинда (ўнг қўл билан улоқтирганда) бутун кафтларда турилади, тўп ушлаган ўнг қўл олдинда, бош баландлигида бўлади, чап қўл ихтиёрий туради. Шу ҳолатда ўнг оёқ бутун кафтга босилади (оёқ учи ўнгга бурилади) ва тиззада букилади, ўнг қўл пастга-орқага-четга сурилади, гавда бурилади ва ўнгга эгилади, чап қўл биландга кўтарилади (таранглаштирилмайди). Шундан сўнг ўнг оёқ учи ва ўнг тизза чапга бурилади, тезда ростланади ва чапга, улоқтириладиган йўналишга бурилади, иккала оёқ ростланади, ўнг оёқ учи билан орқада тиралган бўлади. Шу билан бир вақтда қўл тезда елка устида олдинга-юқорига ҳаракат қилади. Тўп 45 градус бурчак остида улоқтирилади. Улоқтиришдан сўнг гавда ўз инерцияси таъсирида олдинга эгилади, чап оёқдан ўнг оёққа олдинга томон сапчиш рўй беради.

Асосий хатолар: таранглик, шошқалоқлик ва ҳаракат ҳамда ритм бирлигининг бузилиши; букилган қўлни пастга-орқага эмас, балки, четга силташ; гавдани тўла бурмаслик; улоқтириш пайтида оёқлар ва гавдани тўла ростламаслик; қўл панжаларни ён томонга олиб бориш (елка устига эмас).

6. Ўқувчиларни *уч қадам югуриб келиб улоқтириш* билан таълимлаш. Д. ҳ.— улоқтириладиган томонга қараб турилади, гавда тик тutilади, ўнг оёқ олдинда, бутун кафтда турилади, чап оёқ учи билан ярим қадам орқага қўйилади; ўнг қўл тирсакда букилади, юқорига кўтарилади, тўп ушлаган қўл панжалари бош баландлигида бўлади, чап қўл ихтиёрий туради. Чап оёқ билан олдинга



75- расм

бир қадам ташланади ва гавда бир оз ўнгга эгилади ва айна пайтда ўнг қўл олдинга-пастга туширилади (тирсакда букиб); ўнг оёқ учи билан орқага қўйилади, чап қўл олдинда бўлади. Кейинги қадам чалкаштирилади; ўнг оёқ тезда чап оёқ олдига қўйилади (улоқтириш йўналишига қараб), ўнг қўл ўнгга-орқага сўрилади, гавда ўнгга бурилади. Учинчи қадам — чап оёқ олдинга қўйилади. Шу билан югуриш тугайди ва улоқтириш амалга оширилади. Жойдан туриб улоқтириш каби (75- расм).

Уч қадам югуриб келиб дастлаб тўпсиз, қисмларга бўлиб, кейин қисмларга бўлиб ва улоқтириб, сўнг эса яхлит, лекин секин ўрганилади. Улоқтириш машқларини турли ҳолатларда туриб (ўтириб, тиззалаб, қадам ташлаб, югуриб келиб, пана жойдан туриб) мураккаблаштириб бажариш мумкин.

ДАРС — МАКТАБДАГИ ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ИШИНING АСОСИЙ ФОРМАСИ

«Ўқувчиларга таълим бериш ва тарбиялаш ўқув иши жараёнида, синфдан ва мактабдан ташқари машғулотларда ҳамда ижтимоий фойдали меҳнатда амалга оширилади. Мактабдаги ўқув-тарбия ишини ташкил этишнинг асосий формаси дарс ҳисобланади»,— дейилади ўрта умумтаълим мактаби Уставида.

Бу кўрсатма тўла маънода мактабдаги жисмоний тарбия ишига ҳам тааллуқлидир. Жисмоний тарбия дарс машғулотнинг шундай формасики, у мактаб ўқувчиларининг ҳаммасини мажбурий равишда қамраб олади. Дарслар мазкур синфнинг доимий состави билан ўтказилади. Бу конкрет шароит ва шуғулланувчиларнинг тайёргарлигини ҳисобга олиб, машғулотларни яхши ташкил этиш ва ўтказиш имконини беради. Жисмоний тарбия дарслари қатъий кун тартиби бўйича, маълум бир кун ва ҳафта соатларида, муайян вақт мобайнида 45 минут ўтказилади. Улар биргалликда программада кўзда тутилган билим ва малакалар минимумини эгаллашни таъминлайди, шундай қилиб, ўқувчиларни ҳар томонлама жисмоний тарбиялашнинг асосини ташкил этади.

Дарсларни тўғри ўтказиш мустақил ишнинг муваффақиятини ва ўқитувчининг дарслардан олинadиган малака ва кўникмаларни такомиллаштириш билан боғлиқ бўлган турли топшириқларини ўқувчилар бажаришларини таъминлайди. Бу топшириқларни ўқувчилар ўйда ёки секциялар (группалар)да, пионер звенолари ва отрядларда мустақил бажарадилар. Шундай қилиб, дарслар ўқувчиларнинг шахсан мустақил ёки группавий машғулотларининг асоси ҳисобланади.

Дарсларда, одатда, ўқувчиларни машғулот пайтигача ўтказиладиган гимнастикада, танаффус ва жисмоний тарбия минутларида фойдаланиладиган материал билан таништирилади. Шундай қилиб, дарслар ўқув кунини режимидаги жисмоний тарбия тадбирларининг ҳам асоси ҳисобланади.

Ўқитувчининг дарс пайтидаги қисқа суҳбатларидан ўқувчилар физкультура ва спортнинг вазифалари ҳамда аҳамиятини, совет спортчилари эришган ютуқларни билиб оладилар. Улар дарсларда ўзлари учун янги бўлган жисмоний машқлар ва ўйин турлари билан танишадилар, болаларда гимнастика, спорт ва ўйинларга қизиқиш тарбияланади. Буларнинг ҳаммаси болаларни секция ва командаларга тортишга қўмақлашади, турли оммавий физкультура ва спорт тадбирларига жалб этади. Шундай экан, дарс ўқувчилар

билан олиб бориладиган барча синфдан ташқари оммавий ва спорт ишининг асоси ҳисобланади.

Жисмоний тарбия катта амалий аҳамиятга эга. Физкультура дарсларида қўлланиладиган жисмоний машқлар ичида ҳаётий муҳим, кундалик турмушда қўлланиладиган машқлар кўп. Мактабнинг вазифаси ўқувчиларни жисмоний тарбия воситаларидан ҳар кунни ўқиш, меҳнат, дам олишнинг турли шароитларида фойдаланишга одатлантиради.

Буларнинг ҳаммасига болалар аввало жисмоний тарбия дарсларида ўрганадилар.

Физкультура дарслари ўз мазмуни ва ташкил этилишига кўра ўзига хос хусусиятларга эга. Улар залда, майдончада, даҳлизда ўтказилади, бундай жойларда болалар ҳаракати камроқ чекланган бўлади, бу эса болаларни уюштириш ва даре ўтказишда алоҳида шароит яратади. Болалар физкультура дарсларида одатдаги мактаб формасида эмас, балки махсус спорт кийимларида шуғулланидилар, бошқача ҳарорат шароитида бўладилар. Даре пайтида улар машқ бажариш учун қайта-қайта ўз жойларини ўзгартириб туришларига ва бир-бирлари билан хилма-хил ўзаро ҳамкорлик қилишларига тўғри келади. Бундан ташқари, ўқувчилар коллективга тўла боғлиқ равишда ҳаракат қилишга мажбур бўлиб қолганларида ўқитувчи дарсдаги шароитни атайин ўзгартириши мумкин (кўпинча зудлик билан).

Физкультура дарслари ўқувчилар организмга таъсир этувчи жуда ранг-баранг ҳаракат сезгиларининг кўплиги билан фарқланади. Шунинг учун бу ерда ўқувчиларга кўпроқ индивидуал ёндашиш лозим.

Бу хусусиятларнинг барчаси ўқитувчининг жисмоний тарбия дарсларини ўтказиш масъулиятини кучайтиради.

ДАРСГА ҚЎЙИЛАДИГАН ТАЛАБЛАР

Ҳар бир физкультура дарси қуйидаги талабларга жавоб бериши керак:

а) муайян — умумий ва хусусий вазифага эга бўлиши лозим. Умумий вазифалар барча дарс ёки дарслар туркуми жараёнида, хусусий вазифалар эса алоҳида олинган бир дарс мобайнида бажарилиши керак;

б) дарс методик жиҳатдан тўғри қурилган бўлиши лозим;

в) олдинги машғулотларни изчил давом эттириши ва айни пайтда яхлит ва тугалланган бўлиши керак; шу билан бирга у маълум даражада бўлғуси дарснинг вазифалари ва мазмунини кўзда тутиши зарур;

г) даре мазмунига кўра ўқувчилар составининг муайян ёшига, жинси, жисмоний ривожланганлиги ва тайёргарлигига мувофиқ бўлиши керак;

д) дарс ўқувчилар учун қизиқарли бўлиб, уларни актив фаолиятга даъват этиши лозим;

е) ҳар томонлама жисмоний ривожланишга, соғлиқни мустаҳкамлашга, қад-қоматни шакллантиришга ёрдам берувчи машқлар ва ўйинлар бўлиши лозим;

ё) ўқув кун тартибидаги бошқа дарслар билан тўғри қўшиб олиб борилиши керак;

ж) тарбиявий характерга эга бўлиши зарур.

ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ДАРСЛАРИНИНГ ВАЗИФАЛАРИ

Жисмоний тарбиядаги педагогик жараён натижалари дарсларда олиб бориладиган ўқув ва тарбия ишининг сифатига боғлиқ. Бунга ҳар бир дарс заминидаги вазифаларни изчил ҳал этибгина эришиш мумкин.

Жисмоний тарбия дарслари таълим, тарбия ва соғломлаштириш вазифаларига эга.

Таълим бериш вазифалари болаларни программада кўзда тутилган машқларни бажаришга, ўрганилган машқларни такомиллаштиришга, шунингдек, малака ва кўникмаларни ривожлантиришга, ўрганилган машқларни турли шароитда қўллашга ўргатишдан иборат. Таълим вазифаларини изчил равишда бажариш программадаги бутун ўқув материални системали ва мустаҳкам ўрганишга олиб келади. Айрим таълим вазифаларини ҳал этиш учун нисбатан узоқ вақт (қатор кетма-кет дарслар) зарур, айримларини ҳал этиш учун эса бир дарснинг ўзи kifоя қилади.

Масалан, арқонга муайян усулда тирмашиб чиқиш ва бунда ҳаракатларни тўғри навбатлашни бир дарсда ўргатиш мумкин эмас. Шундай экан, бир дарсда бу вазифани ҳал этиб бўлмайди. Бу умумий вазифа бўлиб, уни бажариш учун дарслар туркуми талаб қилинади. Ўқувчиларни арқонни оёқлари билан ушлаб тирмашиб чиқишга бир дарсда ўргатиш мумкин, бу кичикроқ хусусий вазифа бўлиб, уни мазкур дарснинг конкрет вазифаларидан бири сифатида қўйиш мумкин.

Таълим вазифаларига, шунингдек, болаларнинг физкультура ва спорт, соғлиқни сақлаш, кундалик режим, тўғри нафас олиш, чиниқиш, жисмоний машқларни тўғри бажариш ҳақида билим олишлари ҳам кирadi.

Таълим вазифаларини амалга ошириш, одатда, тарбиялаш ва соғломлаштириш вазифалари билан боғлаб олиб борлади. Физкультура дарсларида диққат, интизомлилик, ирода, саранжомлик, бўюмларни эҳтиёт қилиш, шунингдек, дўстлик, ўртоқлик, мақсадга интилганлик, мустақиллик ва қийинчиликларни енгишда қатъийлик тарбияланади.

Аmmo тарбия вазифаларини ҳал этишга бағишланган махсус дарслар бўлиши ҳам мумкин.

Масалан, ўқитувчи болаларда қатъийлик ва қийинчиликларни енга олиш хусусиятини тарбиялаш мақсадида, машқларни ёки уларни бажариш шароитларини мураккаблаштириб, баъзи қийинчиликларни вужудга келтиради.

Қатъийлик ва ботирлик каби сифатларни тарбиялаш дарсларда худди шу сифатларни намоён қилишни талаб этадиган машқлар (сакраш, мувозанат сақлаш, чанғида тоғдан тушиш ва бошқалар)ни қўллаш орқали амалга оширилади.

Ўқитувчи совет ватанпарварлигини тарбиялашни ўзининг кундалик иш вазифаси сифатида қўйиб, монтаж ва фотосуратлар ёрдамида болаларга совет спортчиларнинг ҳаёти, меҳнати ва ютуқлари ҳақида ҳикоя қилади.

Соғломлаштириш вазифалари ҳам тарбиявий вазифалар каби ҳар бир дарсда ҳал этилиши лозим. Физкультура дарсларини тўғри уюштириш ва ўтказиш, тегишли кийим-бошларда шуғулланиш, машғулот жойида зарур санитария-гигиена ҳолати сақланиши, дарсларнинг очиқ ҳавода ўтказилиши — буларнинг барчаси соғломлаштириш вазифаларини ҳал этишда қулай шароит яратади.

ДАРС СТРУКТУРАСИ

Физкультура дарслари билан боғлиқ бўлган энг муҳим масалалардан бири уни қандай тузиш масаласидир.

Дарс структураси деганда алоҳида дарсни тузишда фойдаланиладиган тахминий мўлжалли план тушунилади. Дарс структураси ўқитувчига машқларни оқилона танлаш, материални тўғри жойлаштириш ва дарсдаги нагрукани аниқлашга ёрдам беради.

Дарс тузилиши программа материални изчил ўрганиш асосида белгиланган вазифаларга боғлиқ.

Қўйилган вазифаларни бажариш учун тегишли материал танланади, уни бажариш изчиллиги ва таълимнинг методик приёмлари белгиланади.

Физкультура дарсида ҳар қандай педагогик вазифани ҳал этиш кўпинча шуғулланувчилар организмнинг зўр беришини талаб қилади. Бу ишга организм тегишли даражада тайёрланган бўлиши керак.

И. П. Павлов организмнинг қийин вазифаларни ҳал этишга тайёр бўлиши зарурлигини кўрсатиб, секин-асталик ва тренировка клиника ва педагогикада асосий физиологик қоидадир деган эди.

Бу кўрсатма ўқитувчи эгизмасига шуғулланувчилардан катта куч талаб қиладиган педагогик вазифаларни дарснинг бошида эмас, ўртасида, бир қадар тайёргарликдан сўнг ҳал этиш мажбуриятини юклайди. Дарснинг асосий вазифаларини ҳал этиш шуғулланувчиларни уюштиришни, уларда зарур кайфият ва бу вазифаларни бажаришга бўлган иштиёқни ҳосил қилишни талаб этади.

Ўқувчиларни уюштирилгач ва Павловнинг аста-секинлик ҳақидаги «физиологик қондаси» бажарилгандан сўнг асосий вазифаларни ҳал қилишга киришиш мумкин. Асосий педагогик вазифаларни бажариш кўпинча шуғулланувчилар зўр бераётган, фаоллашган даврга тўғри келади.

Ўқувчилар организми нисбатан катта зўриқиш ва кучли эмоционал ҳолатдан вазмин ҳолатга бирданига ўтиши мумкин эмас. Шунинг учун дарс тузилишида хотиржам ҳолатга аста-секин ўтиш

ва машғулоти ташкилий равишда тугаллаш акс этади. Шундай қилиб, ҳар бир дарс тузилиши уч қисмдан иборат бўлади: биринчиси ўқувчиларни дарснинг жуда қийин вазифаларини ҳал этишга тайёрлайдиган ташкилий қисм, у шартли равишда кириш қисми деб аталади; иккинчиси — дарснинг асосий вазифаларини бажаришга йўналтирилган қисм, у шартли равишда асосий қисм деб юритилади; учинчиси — дарс якуни, у шартли равишда якунловчи қисм деб аталади.

Дарсни қисмларга бўлиш нисбийдир. Ҳар бир дарс олдида, турган вазифаларига қарамай, бошдан-охир яхлит бўлиши лозим. Дарснинг барча вазифалари ва мазмуни ўзаро чамбарчас боғлаб амалга оширилади.

Бошланғич синф ўқувчилари учун типовой дарс структураси қабул қилинган. У дарсни вазифаларига мувофиқ тузиш учун асос бўлади.

ДАРСНИНГ ТИПОВОЙ СТРУКТУРАСИ

Кириш қисм — 5—10 минут.

Вазифаси: ўқувчиларни уюштириш, дарс вазифасини тушунтириш, шуғулланувчилар организмни бўлажак жисмоний ҳаракатга ва машқларни бажаришга тайёрлаш.

Мазмуни: сафланиш элементлари, гимнастик қайта сафланишлар, қўллар, оёқлар, гавда билан қўшимча ҳаракатлар қилиб юриш, югуриш, сакраш, умумривожлантирувчи ва рақс машқлари, ўйинлар.

Асосий қисм — 25—30 минут.

Вазифалар: дарснинг асосий вазифаларини ҳал этиш — янги материални ўрганиш, ўтилган материални бажаришни такомиллаштириш мақсадида такрорлаш, ўқувчилар ҳаракат малака ва кўникмаларини эгаллашлари, уларда тезкорлик, чаққонлик, қатъийлик, ботирликни ўстириш.

Мазмуни: предметларсиз ва предметлар билан бажариладиган умумривожлантирувчи машқлар, рақс машқлари, юриш, югуриш, улоқтириш, сакраш, тирмашиш ва ошиб ўтиш, осилиш, акробатик машқлар, мувозанат машқлари, кўп ҳаракат қилиб бажариладиган ўйинлар ва бошқалар.

Дарснинг асосий қисмига мазкур синф программасидаги ҳар қандай материал киритилиши мумкин.

Якунловчи қисм — 3—5 минут.

Вазифалар: дарснинг иккинчи қисмидаги машғулотларда юзага келган таранглик ва қўзғалишдан секин-аста нисбатан хотиржам ҳолатга ўтиш, дарсни якунлаш, уйга вазифа бериш, уюшган ҳолда янги фаолиятга ўтиш (залдан синфга уюшган ҳолда келиш ёки уйга кетиш).

Мазмуни: сафланиш, юриш, қўшиқ айтиб юриш, ритмик ва рақс машқлари, нафас олиш машқлари, тинч ўйинлар, ўқитувчининг якунловчи сўзи, уйга вазифа.

Дарсиниڭ кириш қисми. Ўқувчиларни яхши уюштириш дарсин тўлақонли ўтказишнинг зарур шартидир. Шунинг учун ўқувчиларни дарсга тайёрлаш танаффус пайтидаёқ бошланади.

Қўнгироқ чалинган, болалар сафланишлари лозим. Ўқитувчи қаерда ва қандай сафланиш, қайси ўқувчи сафини бошқариши ҳақида кўрсатма беради. Буларнинг ҳаммасини у биринчи дарсда тушутиради, кейинги дарсларда эса белгиланган тартибга риоя қилинишига эришади.

Дарс бошида залнинг узун томони бўйлаб деразадан 1—2 м узоқликда, шеренга бўлиб бўйига кўра сафланган маъқул. Бундай сафда турганда ўқувчилар ўқитувчини, ўқитувчи эса ўқувчиларни яхши кўриб турадилар. Бундан ташқари, шу ҳолда улар ўз жойларини яхшироқ эслаб қоладилар.

I синфдаги дастлабки дарсларда ўқувчилар ўқитувчи раҳбарлигида сафланадилар. Улар мустақил равишда бир-бирларининг ёнида туришни ўрганиб олганларидан сўнг ўқитувчи сафланишни ўқувчиларнинг ўзига (дастлаб яхши ўзлаштирган, актив, болалар ишончини қозонган ўқувчига, сўнг синф навбатчисига) тоширади. Қўнгироққача бўладиган сафланишдан сўнг навбатчи ўқитувчи ҳузурда «Бараварлаш!» ва «Тик қот!» командаларини беради. «Тик қот!» командасидан сўнг ўқитувчи болалар билан саломлашади. III синфдан бошлаб навбатчи ўқитувчига рапорт беради. Ҳар бир дарс ана шу ташкилий моментдан бошланиши керак.

Дарсиниڭ кириш қисми бурилиш, юриш, санаш, ўқувчиларнинг эркин ҳаракати, тоншириқ типдаги машқлар ва ўйинлардан ҳам бошланиши мумкин. Бу дарс плани ва ўқувчилар ҳолатига боғлиқ. Ўқувчилар дарсга ҳаяжонланиб келишганда (масалан, контрол иш ёки жуда эмоционал дарсдан сўнг) машғулоти қайта сафланиш, бурилиш, одатдаги юришлар билан бошлаш ярамайди. Бундай ҳолда ўйинлар ёки тоншириқ типдаги машқларни бажартириш болаларни физкультура дарсигача бўлган кечинмалардан чалғитиш ва уларни жисмоний тарбия машғулотиغا жалб этиш лозим. Аксинча, агар болалар дарсга вазмин, диққати жам бўлиб келганларида улар билан дарҳол янги материал (сафланиш ва қайта сафланиш элементлари)ни ўрганиш мумкин.

Дарс бошида шугулланувчиларда тетик кайфият ҳосил қилиш ва уларни машқларни яхши бажаришга тайёрлаш керак.

Кириш қисмининг бошида ўқитувчи ўқувчиларни дарс вазифаси билан таништиради.

Юқоридики санаб ўтилган машқлардан ўқитувчи дарсиниڭ вазифаларни ва мазмۇنىга мувофиқ равишда фақат кириш қисмини ўтиш учун зарур бўлган машқларни киритади.

Биргалликда организмга ҳар томонлама таъсир этадиган машқлар танланади. Улар ўқувчиларга етарли даражада таниш бўлиши лозим. Чунки уларни ўрганиш кўп вақт талаб қилади.

Умумривожлантирувчи машқлар умумий тайёргарлик ва дарсиниڭ асосий қисмида ўрганиладиган машқ турларига тайёрлайдиган воситаси сифатида қўлланилади. Ёрдამчи машқлар, одатда, кириш қисм охирида ўтказилади.

Дарснинг кириш қисмида, одатда, кескин жўштирмайдиган, сафланиш элементлари бўлган уюштирувчи ўйинлар қўлланилади.

Дарснинг кириш қисмида қисман сафланиш ва гимнастик қайта сафланиш элементларидан иборат бўлган янги материални ўрганиш мумкин.

Сафланиш ва дарснинг кириш қисмини ўтказиш маълум даражада дарснинг қандай шароитда ўтаётганига боғлиқ бўлади. Агар дарс майдонда совуқ об-ҳаво шароитида ўтадиган бўлса, ўқитувчи олдида яна бир қўшимча вазифа — организмни яхшилаб «қиздириш» вазифаси пайдо бўлади.

Бундай ҳолда умумривожлантирувчи машқларнинг сони оширилади, бажариш суръатини тезлатиш таклиф этилади ва дарснинг кириш қисмига вақт кўпроқ сарфланади.

Чанги тайёргарлиги дарсларининг кириш қисмига, одатда, қуйидагилар киради: ўқувчиларнинг сафланиши, ташкилий равишда чангида машғулот жойинга бориш, умумривожлантирувчи машқлар, ўйинлар ўтказиш ёки чангида ихтиёрий юриш билан болалар организмни «қиздириш».

Дарснинг асосий қисми. Дарснинг кириш ва асосий қисми ўртасида аниқ чегара йўқ.

Асосий қисмдаги машқлар кириш қисмдаги машқларнинг изчил давоми бўлиши лозим.

Бу қисмнинг номи шартли бўлса-да, унинг аҳамиятини белгилайди. Унда дарснинг асосий педагогик вазифалари ҳал этилади.

Дарснинг асосий қисмига программадаги ҳар қандай материални киритиш мумкин.

Умумривожлантирувчи машқлар бу ерда ҳам ўртача физиологик самарага эришиш ҳамда бошқа асосий машқ турларига тайёрлаш учун қўлланилади. Предметлар билан бажариладиган ва қад-қоматни шакллантирувчи машқлар дарсга хусусий вазифани ҳал этиш — бу ҳаракат турларини ўрганиш учун киритилади.

Юриш ва югуриш, сакраш, улоқтиришнинг хилма-хил кўринишлари, тирмашиш, мувозанат сақлаш, осилиш машқлари, акробатика машқлари, ошиб ўтиш асосий қисмга конкрет педагогик вазифаларни ҳал этиш, шунингдек маълум даражада физиологик таъсир ўтказиш мақсадида киритилади.

Дарсларда доимо ҳаракатли ўйинлар ўтказилади. Улар, одатда, дарснинг асосий қисмига киритилади.

I—II синф ўқувчилари билан дарс мобайнида кўпинча иккита ўйин ўтказилади. Бунда бир ўйин албатта дарснинг асосий қисмига киритилади, иккинчиси эса асосий ёки бошқа қисмларда бўлиши мумкин.

Учинчи синф ўқувчилари билан, одатда, битта ўйин ўтказилади (дарснинг бирор қисмида).

Дарснинг асосий қисмида ўқувчилардан ҳаракатчанликни талаб қилувчи ўйинлар (чопиш, сакраш, улоқтириш, тирмашиш ва бошқалар) ўтказилади.

Ўйинлар кўпинча дарснинг асосий қисмидаги конкрет вазифалардан бирини ҳал этиш воситаси бўлиб қолади, «Лапта», «Пионер

тўпи» ва бошқа ўйинлар эса вақт жиҳатдан бутун асосий қисмни қамраб олади ва уларни ўрганиш дарсининг ягона конкрет вазифасига айланади.

Ўқувчиларга ҳар томонлама таъсир кўрсатиш ва улар томонидан кўп миқдордаги ҳаракатларнинг эгалланиши учун дарсининг асосий қисмига иккитадан тўрттагача жисмоний машқ киритилади. I—II синф ўқувчилари учун ҳаракатлар жуда хилма-хил бўлиши ва тез-тез алмашиб туриши зарур, шунинг учун бу синфларда асосий қисмга уч-тўрт хил машқ киритилади. Учинчи синф ўқувчилари билан икки-уч хил машқ ўтказилади, чунки улардан ҳаракатларни аниқроқ бажариш талаб қилинади ва улар ўрганиш, ўзлаштиришга кўп вақт сарфлайдилар.

Дарс асосий қисмининг тахминий мазмуни:

1) мувозанат машқларни, тўплар билан бажариладиган машқлар, баландликка сакраш, чопиб ўйнаш;

2) зарядка типидagi умумривожланттирувчи машқлар, нишонга улоқтириш, тирмашиш, сакраб ўйнаш;

3) қадди-қоматни шакллантириш машқлари, ошиб ўтиш, узунликка сакраш, улоқтириб ўйнаш.

Чанғи тайёргарлиги дарсининг асосий қисмига чанғида юриш, тепаликдан кўтарилиш ва тушиш, чанғида ўйнаш киради.

Асосий қисм ичида практик материалнинг тўғри жойлашиши катта аҳамиятга эга.

Асосий қисмининг бошида янги материал ва қунтли ҳамда аниқ бажаришни талаб қиладиган машқлар ўрганилади (масалан, мувозанат сақлаш машқлари таниш ўйинлардан олдин ўтказилади).

Организмни зўрқтирадиган машқлар енгил машқлардан сўнг ўтказилади. Бу билан нагрукани аста-секин кўпайтириш принципага риоя қилинади.

Масалан, агар дарсининг асосий қисмига нишонга улоқтириш ва югуриб ўйнаш киритилган бўлса, аввал улоқтириш, сўнг эса ўйин амалга оширилади.

Ўтилган материални такомиллаштириш янги материал ўрганилгандан сўнг ўтказилади. Агар янги материал дарсининг асосий қисмига критилмаса, ўтилганларни такомиллаштириш камроқ таниш машқлардан бошланади. Масалан, гимнастика деворига ўқувчилар икки-уч дарс олдин танишган усулда тирмашиш малакасини, анча аввал танишган «оёқни букиш» усулида сакраш малакасини такомиллаштиришда дастлаб тирмашиш, сўнг эса сакраш машқлари ўтказилади.

Дарсининг асосий қисмида ҳаракат кўникмаларини такомиллаштириш ва прода сифатларини тарбиялашда машқларни бажариш шартлари мураккаблаштириб борилади.

Болаларнинг эмоционал ҳолатини тез ва кучли оширадиган машқлар (аввало ўйинлар) асосий қисмининг охирида ўтказилади. Болаларнинг ўйинлар туфайли юзага келган юқори эмоционал ҳолати техник жиҳатдан қийин ва аниқ машқларни бажаришга ҳалақит бермаслиги учун шундай қилинади.

Физкультура дарсларида ўтилган материалнинг ўқувчилар томонидан ўзлаштириш даражаси доим ҳисобга олиб борилади. Бунда дастлаб машқларни бажаришга тайёрлаш амалга оширилади, сўнг эса билимлар, малака ва кўникмалар ҳисобга олинади.

Дарснинг яқунловчи қисми. Тўғри ўтказилган асосий қисм болаларда бир қадар асабий қўзғалишни вужудга келтиради, уларнинг томир уриши ва нафас олишини тезлаштиради.

Ўқувчиларнинг бошқа фаолият турига ўтишига қулай шароит яратиш учун ўқувчилар организмни жуда вазмин ҳолатга келтириш зарур. Асосий қисм сўнггида бошланган машқларнинг енгилланиши дарс тугалланиши билан ниҳоясига етиши керак.

Нисбатан хотиржам ҳолатга аста-секин ўтишга оддий сафланишлар, юришлар, ритмик ва чуқур нафас олиш машқлари, тинч ўйинлар орқали эришилади.

Дарс сўнггида ўқувчилар сафланишади, ўқитувчи дарсни яқунлайди, ижобий томонлар ва камчиликларни кўрсатади, айрим ўқувчиларга хатосини айтади ҳамда уйга вазифа беради. Дарс ўқувчиларнинг уюшган ҳолда залдан (майдондан) чиқиб кетиши билан тугайди.

ЎҚИТУВЧИНING ДАРСГА ТАЙЁРЛАНИШИ

Ўқувчининг дарсларга яхши тайёрланиши уларнинг муваффақиятли ўтказилиши гаровидир.

Ўқитувчи дарсга тайёрланишни ўқув йили бошланишидан анча олдин бошлайди. У программа материални ўрганиб чиқади, уни ўтиш изчиллигини ўйлаб чиқади. Ўқитувчи программа материални мактабнинг конкрет шароити ва об-ҳаво шароитига мувофиқ равишда планлаштиришга алоҳида эътибор беради. Ўқитувчи дарсга тайёрланиш жараёнида методик адабиётлар, бошқа педагогларнинг тажрибаси билан танишади ва барча яхши нарсалардан ўз ишида фойдаланади.

Ўқитувчи навбатдаги дарсга тайёрланишда олдинги дарсларнинг яқунларини ҳисобга олиши, қайси материални такрорлаш, қайси материални ўрганишни белгилаши керак.

Дарсга тайёрланишда план тузилади ва дарснинг конкрет таълим вазифалари белгиланади.

Вазифалар жуда аниқ ва тушунарли бўлиши лозим, масалан, «рапорт билан таништириш», «ён томонга қадамлаб ёйилиш билан таништириш», «орқадан, елкадан ошириш усулида кичик тўпни улоқтириш билан таништириш», «бир вақтда қадамсиз юриш билан таништириш», «Ҳамма ўз байроқчаларига» ўйини билан таништириш ва бошқалар. Бундай ифодалар алоҳида машқ турлари бўйича дастлабки дарсларни ўтишда айниқса яхши самара беради. Таълимнинг бошида «баландликка сакрашни «қадамлаш» усулида бошлаш» деган ифода ҳаят конкрет бўлади. Таълим да-

вомида вазифа қўйидагича ифодаланади: «югуриб келиб узунлик-ка сакрашни давом эттириш»; «Тўпни нишонга улоқтириш малакаларини такомиллаштириш», кейинроқ эса «Чанғида тик тепаликдан тушиш кўникмаларини такомиллаштириш» ифодалари ҳам маъқул келади.

Агар бир турдаги машқлар бир неча дарсда ўтилса, «такрорлаш» ифодаси қўлланиши мумкин. Лекин, нима учун ва нима мақсадда такрорланиши албатта кўрсатилади.

Дарснинг конкрет вазифалари белгилангач, аввал асосий қисм, сўнг эса кириш ва яқунловчи қисм учун материал танланади. Материални танлашда дозировка (такрорлаш сони, машқларни бажаришга кетадиган вақт миқдори) белгиланади. У нагрузка учун ҳам, ҳаракат малака ва кўникмаларини шакллантириш учун ҳам ҳал қилувчи аҳамиятга эга бўлади.

Дарс планида, шунингдек, жорий ҳисоб масалалари ҳам акс этади (қайси машқ тури бўйича топшириқни текшириш, қайси болани текшириш) ва уйга бериш мумкин бўлган вазифа белгиланади.

Дарсга тайёрланишда машқларни ўтказиш методикаси билан боғлиқ бўлган масалаларга катта эътибор берилди. Бунинг учун ўқитувчи қўлланиши зарур бўлган турли метод ва приёмларни икки-чикиригача назарда тутди.

Ўқитувчи дарс пайтида машқларни ўтказишда қаерда туриши, дарсни қандай кузатиши ва ўқувчиларга раҳбарлик қилишини олдиндан ҳал этиб олиши керак. Ўқитувчи дарсга тайёрланаётиб дарсга киритилган барча машқларни бажаради (яхшиси, ойна олдида). Бу унга ўз тайёргарлигини текшириб кўришга имкон беради.

Маълумки, болаларнинг активлиги дарсни ўтказишга ёрдам беради, шунинг учун ўқитувчи бу активликни ошириш йўлларини белгилаб олиши лозим.

Агар ўқитувчи дарс планига жиҳоз ва инвентардан фойдаланишни тақозо қиладиган машқларни киритадиган бўлса, бу дарс бошланишигача ҳисобга олиниши керак. Бунда қандай жиҳоздан фойдаланиш, қандай инвентар зарур бўлиши, уни ким ва қачон тайёрлаши ва машғулотдан сўнг ким йиғиштириб олиши кўзда тутилади. Дарсларда инвентарлардан аниқ тартибда фойдаланиш жуда катта тарбиявий аҳамиятга эга.

Дарсга тайёрланишда ўқувчиларни эҳтиёт қилиш ҳақида ҳам ўйлаш керак. Бунинг учун ўқитувчи йиқилиш, шикастланиш ва тўқнашишнинг олдини олувчи тадбирларни назарда тутиши зарур (жиҳоз ва инвентарларни тегишлича жойлаштириш, гимнастика гиламларидан фойдаланиш, машқларни бажаришда ўқувчилар шерикларига ёрдам бериши ва бошқалар).

Агар музика жўрлигидан усталик билан фойдаланилса, физкультура дарслари жуда муваффақиятли ўтади. Музика дарсларда ҳис-ҳаяжонни оширади, шуғулланувчиларнинг кайфиятини яхшилайти, турли машқларни ритмик равишда бажаришга ёрдам беради, ўқувчиларни эстетик тарбиялайди.

Дарсларда музика жўрлигининг турли формалари қўлланиши мумкин. Музика асбобини ўқитувчи ёки махсус таклиф этилган музикант чалиши мумкин. Проигриватель ва магнитофондан ҳам самарали фойдаланса бўлади.

Ҳар бир дарсда музика жўрлигида бажариладиган жуда кўп машқлар тури мавжуд (юриш, фигуралли юриш, югуриш, рақс қилиб қадам ташлаш ва рақслар, ритмик ва нафас олиш машқлари, предметларсиз ва предметлар билан бажариладиган умумривожлантирувчи машқлар, тирмашиш, мувозанат сақлаш машқлари, узул ва қисқа арғамчида сакраш). Музика жўрлиги ўйинларнинг ўтказилишини бойитади, ўйин жараёнини тўлдиради, ҳаяжонли қилади. «Болаларда тартиб қаттиқ», «Бойқушча», «Ўз байроқчаларига», «Овчилар ва ўрдаклар», «Музикали илонлар», «Дарров ўз жойига» каби ўйинларда музика ўйиннинг бошланиши ва тугагини, бир ҳаракатдан иккинчисига ўтишни белгилашда асос бўлиб хизмат қилиши мумкин. Масалан, «Бойқушча» ўйинида баланд музика «Кун чиқди, барча жонланди» сўзига, секин музика «Кун ботди, барча қотди» сўзларига тўғри келади. «Овчилар ва ўрдаклар» ўйинида «овчилар» музика тугагунча ўрдакларни отадилар, сўнг ўз ролларини алмашадилар. Бу ерда бир хил музика пьесаси икки марта қўлланилади, ўйиндаги ҳисоб эса теккизилган тўплар бўйича олиб борилади.

Дарсдаги музика жўрлиги ўқитувчи унга яхши тайёргарлик кўргандагина ижобий натижа беради: музика асбобни ёки магнитофон топнади, тегишли куй ёки пластинкалар танланади.

Ўқитувчи дарсга тайёрланишда, шунингдек, машғулот жойини—дарсни майдон ёки ёпиқ бинода ўтишнинг ҳал этади. Майдонда бошланган дарсни об-ҳаво ўзгариши билан бинога кўчириш мумкин. Шунинг учун майдонча ва зал дарс ўтказишга тайёр туриши мақсадга мувофиқ.

Физкультура дарсининг жадвалда навбат билан қўйилиши муҳим аҳамиятга эга. Охириги дарс вақтдан (45 минут) тўла фойдаланиш имконини беради; ўқув кунининг ўртасидаги дарслар эса шундай ҳисоб билан тугаши керакки, болалар қайта кийина олсинлар ва навбатдаги дарсга тайёрланиб улгурсинлар.

Ўқитувчи ўзининг ташқи кўринишига етарли эътибор бериши: у доимо тегишли костюмда бўлиши, тоза, бежирим кийиниши ва болаларга бу соҳада ўрнак бўлиши лозим.

Ўқувчилар ҳам худди ўқитувчи каби дарсларга пухта тайёрланишлари зарур. Улар дарсда белгиланган спорт формасида бўлишлари, ўқитувчининг жиҳоз, инвентарни тайёрлаш, дарсни ташкил этиш ва бошқалар билан боғлиқ топшириқларини бажаришга доим тайёр туришлари керак.

Ўқувчиларни зарур билимлардан хабардор қилиш учун улар билан қисқача суҳбат, кейин машғулот ўтилади. Унда болалар ўрнатилган тартиб ва ўз мажбуриятлари билан амалда танишадилар.

Болалар билан суҳбат ўтказиш пайтида кийиниш жойини белгилаш, уларга кундалик кийимларини қандай тахлаш ва илиб

қўйишни, дарс олдидан қаерда ва қандай тартибда сафланишлари кераклигини тушунтириш лозим.

Белгиланган тартибга дарс охиригача риюя қилиниши керак. Ёзма дарс планлари турлқча бўлиши мумкин, лекин уларнинг ҳар бирида қўйидагилар акс этиши лозим: дарс куни ва номери, вазифалари, ўтиладиган жой, жиҳоз ва инвентарь, мазмуни, дозирова-каси.

Одатда, дарс мазмунини планлаштиришда ташкилий-методик кўрсатмалар ёки изоҳлар кўзда тутилади.

III синфда дарснинг тахминий плани

Иккинчи чорак. 6-дарс.

Дарснинг вазифалари: 1) диагонал бўйича юриш билан таништириш; 2) мувозанат сақлаш ва акробатик машқларга оид малака ва кўникмаларни такомиллаштириш; 3) «Сакраш эстафетаси» ўйини билан таништириш.

Ўтказиш жойи: зал.

Жиҳоз ва инвентарь: 1) мувозанат сақлаш учун ёғоч; 2) акробатика гиламлари; 3) сакраш учун уступ, планка (арқон) ва гиламлар.

Д а р с м а з м у н и

К и р и ш қ и с м — 10 минут.

Ёнма-ён шеренга бўлиб сафланиш. Рапорт. Дарс вазифалари. Орқага бурилиш. Қарама-қарши томонга биттадан колонна бўлиб юриш. Доира бўлиб сафланиш. Нарсасиз бажариладиган умумривожлантирувчи машқлар. Ёнма-ён сафланиш.

А с о с и й қ и с м — 30 минут.

Мувозанат сақлаш машқлари: ёғочда оёқни кўтариб остида чапак чалиб юриш; тиз чўкиш ва қўллар ёрдамида туриш.

Акробатика машқлари: тиззада турган ҳолда ён томонга думалаш: олдинга умбалоқ ошиш.

Ўйин: «Сакраш эстафетаси».

Я к у н л о в ч и қ и с м — 5 минут.

Кетма-кет колонна бўлиб бир қаторга сафланиш. Тобора секинроқ юриш. Дарсга якун ясаш.

Дарс конспекти пландан дарс мазмуни батафеил баён этилгани билан фарқланади ва, одатда, бир дарс учун тузилади.

III синфдаги аралаш дарснинг тахминий план-конспекти

Тўртинчи чорак. 14-дарс.

Дарснинг вазифалари:

1. «Қадамлаш» усулида узунликка сакрашни ўзлаштиришни ҳисобга олиш.

2. Болалар малакасини ошириш учун:

а) тўпни бир жойда туриб узоққа улоқтириш;

б) «тўп ўртадагига» ўйини.

Ўтказиш жойи: мактаб майдончаси.

Инвентарь: ўқувчиларнинг ярмига етадиган кичик тўплар, иккита тўлдирма тўп (волейбол ёки баскетбол тўпи), қизил ва оқ байроқчалар.

Дарс плавни	Шуғуллашнинг вақти, сони	Дарснинг бориши (мазмунни)	Изоҳ
Асосий қисм 1. Ёнма-ён (шеренга) сарфлашиш	12 мин.	Навбатчи синфни майдонга олдинма-кейин (колонна) икки қатор тизиб бошлаб келади ва ўқувчиларни бир қаторга ёнма-ён сафлайди.	Ёнма-ён сафлашиш учун «Ёнма-ён бир қаторга сафлан!» командаси берилади.
2. Рапорт.	1 мин.	Ёнма-ён сафланилгач, навбатчи ўқувчи муаллимга рапорт беради. Ўқитувчи рапортни қабул қилади, рапортга алоқадор таъбеҳлар беради, баҳо қўяди ва навбатчига сафга туришга рухсат беради.	Рапортдан олдин «Бараварлаш!» «Тик қот!» «Қатор бўйича сана!» командалари берилади. Навбатчи ёзма рапорт тайёрлайди, Навбатчи рапортдан сўнг энг қисқа йўл билан сафга қайтади
3. Дарс вази-фалари	30 сек.	Ўқитувчи болалар билан саломлашади ва дарснинг вазифалари ва боришини маълум қилади.	Командалар: «Ўнг-га», «Чап-га». Бурилиш пайтида болалар қўлларини силкитмасликларига ва қоматни тўғри, тик саклашларини қузатиб туриш лозим
4. Бурплиш	1 мин.	Ўқитувчи командаси бўйича ўқувчилар бир неча марта ўнгга, чапга ва орқага бурилишларни бажарадилар	Чопиш пайтида болаларнинг товонларини параллел қўйишларига эътибор бериш
5. Навбат билан юриб, чопиб юриш	1 мин 30 сек.	Бурилгандан сўнг ўқувчилар бир қатор олдинма-кейин туриб, майдон чети бўйлаб юрадилар ва ўқитувчи командасига кўра икки марта югурдилар ва юрадилар	
6. Даврага қайта сафланш ва ёйилиш		Югуриб ва юриб бўлингач, ўқувчилар ўқитувчи командасига биноан доира ҳосил қиладилар, майдон марказига қараб туриб қўл ушлашадилар ва ёйиладилар	Командалар: «Доира бўйлаб юр!», «Синф тўхта!», «Қўл ушлашинлар ва орқага юриб, қўл тўла узатилгунга қадар ёйилинлар!»
7. Предметсиз, умумривожлан-тирувчи машқлар	5—6 мин.	Доирада умумривожлан-тирувчи машқлар бажарилади	
а) «Тортилиш» характеридаги машқлар	1 мин. (ҳар оёқда 5 марта)	Дастлабки ҳолат — асосий туриш. Қўлни 1—2 деганда олдинга ва оқ-рига кўтариш, ўнг оёқни	Қўллар кафти билан ичкарига қаратиб, елка

Дарс плани	Шуғулланиш вақти, сони	Дарснинг бориши (мазмун)	Изоҳ
б) Чўққайиш	1 мин. (8 марта)	орқага учиди қўйиш, орқага эгилиш, қўллар орасидан қараш (нафас олиш); 3—4 деганда қўлларни ён томондан пастга тушириш, оёқларни ёнма-ён қўйиш (нафас чиқариш) — суръат секин. Шуниникинчи оёқда бажариш. Дастлабки ҳолат — асосий туриш. 1-«и» — оёқ учларида кўтарилинади: қўллар белга қўйилади; 2-«и» — чўққайилади, қўллар олдинда бўлади; 3-«и» — оёқ учларида кўтарилинади, қўллар белга қўйилади; 4-«и» — асосий туриш. Суръат ўртача	кенглигида бўлишига, ўнг оёқ тик қўйилишига эътибор бериш. Қўлларни тушираётганда кафтни пастга қаратиш Қоматни тўғри тутишга эътибор бериш. Орқа тик тутилади. Чўққайиш пайтида тиззалар ёйилади, товонлар бирлаштирилади
в) Гавдани буриш	1 мин (ҳар томонга 6 марта)	Дастлабки ҳолат — оёқлар елка кенглигида. 1 деганда қўллар кўкрак олдида; 2 деганда гавдани ўнгга буриш, кафтни юқорига қилиб қўлларни ён томонларга ёйиш, қўл панжаларига қараш; 3—гавдани тик туттиш, қўллар кўкрак олдида; 4— дастлабки ҳолат. Суръат секин. Худди шунини бошқа томонга қараб бажариш	Тирсаклар елка баландлигида, бош тўғри тутилишига, гавда ўнгга бурилаётганда оёқлар доим тик бўлишига, товонларнинг ердан узилмаслигига эътибор бериш
г) Оёқларни силкитиш	1 мин (ҳар бир оёқни 8 марта)	Дастлабки ҳолат — асосий туриш, 1—ўнг оёқ чапга олинадиди, 2—қўллар олдинда, кафтлар пастга қараган, ўнг оёқни олдинга силкиш; 3— дастлабки ҳолат. Суръат ўртача.	Оёқни орқага қўйганда олдинга эгилмаслик. Ўнг оёқ билан ўнг қўлга томон, чап оёқ билан чап қўлга томон силкиниш, оёқни учиди юмшоқ қўйиш
д) Жойда туриб сакраш	20 сек	Дастлабки ҳолат — асосий туриш. 1— оёқларни кериб, қўлларни ён томонларга узатиб сакраш; 2—оёқлар бирга, қўллар пастга. Оёқ учиди сакраш.	Сакраш пайтида гавда ва оёқлар тик тутилади, қўллар елка баландлигида ён томонларга узатилади, сонга урилмайди.

Дарс плани	Шугулланиш вақти, сони	Дарснинг бориши (мазмун)	Изоҳ
		Сакрашдан турган жойда тез юришга ўтиш ва юришни тобора секинлаштириш	Сакраш ва юриш пайтида ўқувчиларнинг бурун орқали нафас олишларига эътибор бериш. Оғиз юмилади.
Асосий қисм	27 мин	Умумривожлантирувчи машқлардан сўнг сиификкита ёнма-ён сафга тизилиб, юзма-юз туради	Ўқитувчи даврани тегириккига бўлади. Группаларга майдоннинг икки қарама-қарши томонда ёнма-ён ёйиқ сафга тизилишни таклиф этади. Группалар орасидаги масофа 30—35 м
1. Икки группага бўлиниш	1 мин	Ўқитувчи тўпни бир жойда туриб узоққа отишни намойиш этади, машқни тўғри бажариш кераклигини эслатади. Энг яхши бир-икки ўқувчига намойиш қилишни таклиф этади. Шундан сўнг навбатчи тўпларни тарқатади ва ўқувчилар ўқитувчи командаси бўйича тўпни нариги сафдошларига отишади. Тўплар уюшган ҳолда қайтариб улоқтирилади	
2. Бир жойда туриб тўпни узоққа отиш	6 мин. (ҳар бир ўқувчи 9 марта отади.)		
3. Икки группада машғулотлар	20 мин.	Улоқтиришдан сўнг бир группа ўқитувчи раҳбарлигида сакраш билан шугулланади, иккинчи группа эса мустақил равишда «Тўп ўртадагига» ўйинини ўйнайди	Иккинчи группага бошлиқ тайинлаш
а) «Қадамлаб» узунликка сакраш		Ўқитувчи «қадамлаб» сакрашга қўйиладиган талаблар, баҳолар мезонини эслатади. Шундан сўнг 1—2 марта хомаки сакраш ўтказилади, сўнг эса ҳар бир ўқувчи ўқитувчи чақирғига биноан сакрайди, бу сакрашлар баҳоланади	«Силтаниш зонаси»нинг кенглиги 40 см. Асосий эътибор бир оёқда силтаниб иккала оёқда туришга қаратилади. Баҳолар эълон қилинади ва шарҳланади
б) «Тўп ўртадагига» ўйини		Иккинчи группа тайинланган бошлиқ раҳбарлигида икки командага бўлинади ва ўзаро «Тўп ўртадагига» ўйинини ўйнайди. Группалардаги машғулот узунликка сак-	Группалардаги машғулотларгача ўйин қондалари ҳақидаги билимни текшириш ва уюшган ўйинга қўйиладиган талабларни эслатиш. Судьяларни дарсдан озод этил-

Дарс плани	Шуғулланиш вақти, сони	Дарснинг бориши (мазмун)	Низоҳ
Яқунловчи қисм 1. Биттадан бўлиб олдинма-кейин сафланиш	6 мин. 30 сек.	раб бўлингандан сўнг ал-маштирилади Узуликка сакрашдан сўнг синфнинг иккала группаси бир қаторга сафланади	ган ўқувчилардан тайинлаш Аввал ўтилган ўйин қондасини эслатиш
2. «Сигналга қара» ўйини	2 мин.	Ўқитувчи сигнал билан ўйни бошлади. Қизил байроқча юқорига кўтарилса, оёқ учиде юрилади, қўллар елкада бўлади; оқ байроқча юқорига кўтарилса, коллектив равншда санаб юрилади; иккала байроқча юқорига кўтарилса, ҳамма тўхтади	
3. Дарсни яқунлаш ва уюшган ҳолда синфга қайтиш	3 мин. 20 сек.	«Сигналга қара» ўйини тўхтади. Ўқитувчи болаларни ёпма-ён сафлаб, дарс яқунлари ҳақида гапиради, баҳоларни эълон қилади шундан сўнг олдинма-кейин икки қаторга сафланиб, мактаб биносига қайтидилар.	

ДАРСДА ЎҚУВЧИЛАРГА ТУШАДИГАН ЖИСМОНИЙ ОҒИРЛИК

Ўқитувчи дарсга тайёрланишда жисмоний оғирлик билан боғлиқ масалаларни ҳал этади. Жисмоний оғирлик деганда бутун дарс жараёни ва жисмоний машқларнинг шуғулланувчилар организмига кўрсатадиган муайян таъсири тушунилади.

Жисмоний оғирлик маълум даражада жисмоний машқларнинг дозировкаси билан, яъни машқлар миқдори, уларнинг такрорланиши, машқларни бажаришга ажратиладиган вақт, шунингдек уларни бажариш шароитлари билан белгиланади.

Барча жисмоний машқлар шуғулланувчилар организмига таъсир кўрсатади: баъзилари кўпроқ, баъзилари озроқ. Кўп миқдордаги машқлардан иборат дарс анча оғир бўлади. Шундай экан, дарслардаги оғирлик ҳар хил бўлиши мумкин, ўқитувчи эса уни мутаносиблаштириб турниш шарт. Ўқувчиларга тушадиган оғирлик ошиб кетишига йўл қўймаслик керак. Бу ўқувчиларни толиқ-

тиради ва улар иш қобилиятига ёмон таъсир этади. Шу билан бирга машғулот енгил ҳам бўлмаслиги керак, чунки унда машқларнинг организмга таъсири қамлик қилади.

Ўқитувчи ҳар бир дарсда ўқувчилар организмга етарлича оғирлик бериши керак. Бу таълимий вазибалар билан бирга организмнинг зарур функционал фаолиятини яхшилашни ҳам таъминлайди. Бунинг учун жисмоний машқлардан моҳирона фойдаланиш ва уларнинг шуғулланувчилар организмга қандай таъсир этишини билиш керак.

Жисмоний машқларнинг организмга таъсирини аниқлайдиган кўплаб усуллар мавжуд. Уларга қуйидагилар киради: қон босими, тана ҳарорати ва пульсни ўлчаш, қон таркибини текшириш ва бошқалар. Ўқитувчи кўрсатилган усуллардан кўпроқ пульсни ўлчашдан фойдаланади.

Жисмоний оғирликнинг организмга таъсирини аниқлайдиган оддий усулга мисол қуйидагича бўлиши мумкин.

Югуриш, юриш билан югуриш, алмашлаб тўсиқларни ошиб ўтиш ёки бошқа машқлар бошлангунча ўқувчининг пульси ўлчанади. Сўнг машқлар ўтказилади, шундан кейин пульс қайта ўлчанади (2—3 минут ичида икки-уч марта). Машқларгача ва машқлардан кейинги пульс таққосланади. Агар тезлашган пульс 3 минут давомида машқ бошланишигача бўлган кўрсаткичга секинлашмаса, бу нохуш сигнал сифатида қаралади, яъни катта нагрузка ёки ўқувчининг юрак-томир системаси фаолиятидаги камчиликдан дарак беради. Ўқитувчи ҳар иккала ҳолга ҳам жиддий эътибор бериши керак.

Ўқитувчи ўқувчи аҳволини доимо кузатиб боради.

Ўқувчилар ҳолатини кўрсатувчи кўплаб ташқи белгилар мавжуд: қўл ва оёқнинг қалтираши, юзнинг толиққан кўриниши, қадқоматнинг бўшашуви, активликнинг сусайиши, юзнинг оқариб кетиши, ҳолсизлик, машқларни бажариш сифатининг ёмонлашуви, ўқувчиларнинг толиқишдан шикоят ва ҳоказо. Юқоридаги барча белгилар ҳаддан зиёд жисмоний оғирлик тушганининг кўрсаткичи ҳисобланади ва ўқитувчидан машқлар миқдорини ва суръатини камайтиришни ёки бутунлай тўхтатишни талаб қилади.

Ўқитувчи жисмоний оғирликни олдинроқ, дарс планини тузаётганда белгилайди, дарс жараёнида эса кузатишларга мувофиқ баъзи бир тузатишлар киритади. Бунда оғирликни аста-секин равишда ошириб боришга интилиш лозим. Катта оғирлик дарс асосий қисмининг ўртасида берилиши керак.

Оғирликнинг ошиб бориши мутлақо аста-секин бўлиши мумкин эмас, чунки машқлар ўртасида қисқа танаффуслар бўлади, қолаверса машқлар ҳам ўқувчиларга таъсир этиш бўйича бир хил бўлмайди. Шунинг учун дарсни тузаётиб ва жисмоний оғирликни белгилаётиб янги ва қийин машқлар, кучли ҳаракатли ўйинлар, қатъийлик ва ботирликни талаб қилувчи машқлар, шунингдек, топшириқ типигаги ва мусобақа элементлари бўлган машқлар доимо ортиқча оғирлик билан боғлиқлигини ҳисобга олиш керак. Ўқувчиларга тушадиган оғирлик ҳаддан ошиб кетмаслиги учун қийин

машқларни бир оз осони билан, таниш машқларни эса нотаниш машқлар билан алмаштириб туриш керак.

Оғирликни мутаносиблаштиришни кўп миқдордаги, турли жисмоний тайёргарликка эга бўлган болаларнинг бир вақтда шуғулланиши қийинлаштиради. Машғулотни ўртача жисмоний тайёргарликка эга бўлган ўқувчиларга мўлжаллаш керак.

Жисмоний кучлироқ ўқувчиларга индивидуал (қўшимча) топширнқлар бериш керак. Заифроқ болаларни ортиқча оғирлик тушишидан эҳтиёт қилиш, улар бажарадиган машқларни чеклаш лозим.

Дарсдаги жисмоний тарбия қуйидагича мутаносиблаштирилади:

- а) ўйинлар ва машқлар миқдорини ўзгартириб;
- б) машқларни турлича миқдорда такрорлаш билан;
- в) машқни бажаришга ажратилган вақтни кўпайтириб ёки озайтириб;
- г) машқни бажариш суръатини ўзгартириб;
- д) ҳаракатлар амплитудасини кўпайтириб ёки озайтириб;
- е) машқни бажаришни мураккаблаштириб ёки соддалаштириб;
- ж) машқларни бажаришда турли предметларни қўллаб.

ДАРСНИНГ ЗИЧЛИГИ

Дарс зичлиги деганда унга ажратилган вақтдан мақсадга мувофиқ самарали фойдаланиш тушунилади. Бу вақтдан қанчалик оқилона фойдаланилса, дарс шунча зич бўлади. Дарс зичлиги муҳим аҳамиятга эга, чунки у оғирликка, дарс олдида қўйилган вазифаларнинг бажарилишига, ўқув программасини муваффақиятли амалга оширишга ва ҳоказоларга таъсир кўрсатади. Ҳар бир ўқитувчи дарснинг зич бўлишидан манфаатдор, чунки бу унга дарсни тўлиқ ўтишга имкон беради.

Жисмоний маданият дарсларига ажратилган вақт идрок қилиншга, машқларни тушуниб олиш ва бажаришга, бир машғулот туридан иккинчисига қисқа муддатда ўтишга, жиҳоз ва инвентарларни тайёрлашга кетади.

Бу аъзолар ўртасидаги вақт нисбатини ўқитувчи мутаносиблаштиради. Дарсга тайёрланишда у дарс ўтиш планини икир-чикиригача ўйлаб олиши ва қаерда машқлар фақат намоён қилиш, қаерда намоёнлини тушунтириш билан олиб бориш, қаерда буйруқ ёки команда берилган ҳал этиши керак.

Дарс бошлангунча зарур жиҳоз ва инвентарларни тайёрлаш лозим. Бу снарядларни жойлаштириш ёки турли предметлар (таёқлар, тўплар, арғамчилар ва ҳоказо)ни тарқатишга кам вақт сарфлашга имкон беради.

Дарсни бирданига кўплаб ўқувчилар шуғулланадиган қилиб ташкил этиш дарсни анча зичлаштиради. Сафланиш машқлари, юриш, югуриш, умумривожлантирувчи машқлар ва бошқаларда бунга осонгина эришилади. Сакраш, улоқтириш, тирмашиш, мувозанат сақлаш машқларини бажаришда зичликка эришиш қийин.

Бир вақтда шуғулланадиган ўқувчилар сонини ошириш учун иложи борича кўпроқ снарядлардан (бир хил ёки ҳар хил) фойдаланиш зарур. Бундай пайтда ўқувчилар снарядлар сонига қараб икки группага бўлинадилар ва ўқитувчи ҳар бир группага бошлиқ тайинлайди. Ўқитувчи ўз олдига дарсни зичлаштириш вазифасини қўяра экан, ўқувчилар бутун дарс давомида планда белгиланган даражада банд бўлишларига ҳаракат қилади.

Ўқори зичликда ўтилган дарс ўқувчилар актив ва фойдали шуғулланишларини таъминлайди, организмга тушадиган жисмоний оғирликни оширади, уюшқоқлик ва интизомликни тарбиялайди.

УЙГА ВАЗИФА

Болаларни жисмоний тарбиялашни фақат дарсларда тўла амалга ошириш мумкин эмас, чунки ҳафтада бўладиган икки соатлик машғуллот билимлар, жисмоний машқларга оид малака ва кўникмаларни мустақкам ўзлаштиришни таъминлай олмайди.

Ўқув материални ўзлаштиришда катта муваффақиятларга эришиш учун ўқувчилар мустақил ишлашлари зарур. Бундай фаолиятнинг турларидан бири уйга берилган вазифани бажаришдир.

Уйга вазифа ўтилган материални пухта эгаллашга ёрдам беради, ўқувчиларда жисмоний машқлар билан мунтазам шуғулланишни кўникмасини тарбиялашга ёрдам беради ва уларнинг соғлиғи ҳамда жисмоний ривожланишига ижобий таъсир этади.

Бундан ташқари, ўқитувчи маслаҳатларини бажариш ўқувчиларда мустақил ишлаш малакасини тарбиялашда катта аҳамиятга эга, зеро бу уларга мактабни тугатгандан сўнг керак бўлади. Бериладиган тавсиялар умумий ва индивидуал бўлиши мумкин. Индивидуал тавсиялар айрим ўқувчиларнинг ўзига хос хусусиятларига қараб берилади.

Мустақил машғуллотлар учун қуйидаги машқларни тавсия қилиш мумкин: умумривожлантирувчи машқлар, калта арғамчи билан бажариладиган машқлар (айниқса ўғил болалар учун, чунки улар арғамчида қизларга қараганда ёмонроқ сакрайдилар), баландликдан ва баландликка сакраш, узоққа ва нишонга отиш, тирмашиш ва мувозанат сақлаш машқлари, тўплар билан бажариладиган машқлар, топшириқ типидagi машқлар, ўйин машқлари ва бошқалар.

Уйга бериладиган тахминий вазифалар:

а) бадантарбия (зарядка)нинг дастлабки икки машқини билиш ва бажара олиш;

б) калта арғамчида икки киши бўлиб сакрашни машқ қилиш;

в) рапорт беришни ўрганиш;

г) тўпни чап (ўнг) қўл билан иргитиш ва илиб олиш;

д) уч приёмда арқонга тирмашишни машқ қилиш.

Вазифалар тушунарли, хавфсиз, ўқувчиларнинг кучи етадиган, лекин шу билан бирга маълум даражада қийин бўлиши лозим.

Ҳар бир вазифа ўқитувчи томонидан план тузишда олдиндан ўйлаб олинади. Вазифа дарс вақтида берилади (машқларни ўрга-

ниш билан боғлиқ равишда), машғулот сўнггида эса ўқувчиларга у ҳақда эслатилади. Дарс жараёнида уйга вазифа ўзгартирилиши мумкин.

Ўқувчилар вазифанинг мазмуни ва бажариш қондасини аниқ тасаввур этишлари учун у батафсил тушунтирилиши керак. Айни пайтда уни бажариш тартиби ва ўрни (уйда, спорт майдончасида ва ҳоказо) ҳам кўрсатилади. Ўқитувчи вазифаларнинг бажарилишини талаб қилса, текширса, баҳо қўйсагина уйга вазифа бериш ўзини оқлайди. Бундай шароитларда уйга вазифа бериш ўқувчиларни жисмоний тарбиялаш ишининг муҳим омилига айланади.

ДАРС ТИПЛАРИ

Мактаб фаолиятида қуйидаги дарс типлари мавжуд:

- а) кириш дарслари;
- б) янги материал билан танишиш дарслари;
- в) ўтилган дарсни такомиллаштириш дарслари;
- г) аралаш дарслар;
- д) якуний дарслар.

Ҳар қандай дарс типовой структурага мувофиқ ўтказилади, лекин уларнинг ҳар бири ўзига хос хусусиятга эга.

К и р и ш д а р с л а р и ўқув йилининг, чоракнинг бошида, шунингдек программанинг янги бўлимларини, масалан, чанғида учиб дарсидан олдин ўтилади.

Кириш дарсининг бошида суҳбат бўлади. Унда ўқитувчи ўқувчиларни бўлғуси дарсларнинг мазмуни, ўқитувчи ва ўқувчиларнинг вазифалари, ўқув программаси уларга қўядиган талаблар билан таништиради. Ўқитувчи бу дарсда болалар эътиборини актив ҳаракат қилиш, вазифаларни аниқ бажариш, бутун синф коллективи биргаликда аҳил ҳаракат қилиши зарурлигига қаратади. Суҳбат ифодали, ҳаяжонли, болаларда қизқич уйғотадиган, уларни яхши шуғулланишга ундайдиган бўлиши лозим.

Кириш дарсида ўқувчиларни дарсларнинг ўтиш тартиби, сафланиш (ўқув йили бошидаги, кириш дарсларида, одатда, бўйига кўра сафланилади) таништирилади, уларга дарсларга тайёрланиш, майдончага ва залга келиш ҳақида, навбатчиларнинг вазифаси, машғулотларнинг уюшган ҳолда бошланиши ва тугалланиши ҳақида гапирлади.

Кириш дарси, одатда, синфда бошланади ва амалий машғулот ўтадиган жойда давом эттирилади. Ўқитувчи болаларни бўлғуси дарсларга тайёрлаш билан боғлиқ вазифаларни бажариб бўлгач, вақтнинг бир қисмини ўқувчиларга таниш ўйинларни ўтказиш учун фойдаланади. Бунда агар ўқувчиларга ўйинни танлаш, ташкил этиш ва ўтказиш ташаббуси берилса, яхши бўлади. Ўйин фаолияти ўқувчиларни бўлғуси дарсларга аъло даражада тайёрлайди.

1-синф ўқувчилари билан ўтказиладиган биринчи дарсда бошқа дарсларга мўлжалланган жисмоний тарбия дақиқаларини ёки машғулотлар олдидан бажариладиган гимнастика комплексини ўрганиш мумкин. Бу дарсда ўқувчилар илк бор жисмоний маданият

залли остопашилли босиб ўтадилар, спорт майдончасига келадилар, у ерда ўқитувчи уларни машғуллот жойи билан таништиради. Ҳаво очик пайтда болаларга таниш ўйинларни ўтиш зарур. Биринчи жисмоний маданият дарси ўқувчилар ҳаётида катта аҳамиятга эга, шунинг учун бу дарс жуда пухта ўйланиши ва яхши ўтказилиши лозим.

I синфда кириш дарсининг тахминий плани

Биринчи чорак. 1- дарс.

Дарсинг вазифалари: 1) ўқувчиларни жисмоний тарбия дарсларини ташкил этиш ва ўтказиш ҳамда уларга тайёрланиш билан таништириш; 2) болаларга спорт кийимлари тўғрисида кўрсатмалар бериш; 3) дарсларгача бўладиган гимнастика комплексини ўргатиш.

Машғуллот жойи: синф, майдонча.

Дарсинг мазмуни

Кириш қисм—11 минут.

1. Физкультура дарслари, спорт кийими, машғуллотларгача бажариладиган гимнастика ҳақида қисқача суҳбат—8 минут.

2. Жуфт-жуфт бўлиб сафланиш ва майдончага уюшган ҳолда чиқиш—3—4 минут.

Асосий қисм—28 минут.

1. Кўл ушланган ҳолда доира қуриб сафланиш—1—2 минут.

2. Машғуллотларгача бажариладиган гимнастика комплексини ўрганиш—10 минут.

3. Болаларга таниш ўйинлар—16 минут.

Яқунловчи қисм—5 минут.

1. Жуфт-жуфт бўлиб сафланиш, майдончадан синфга уюшган ҳолда чиқиш—3 минут.

2. Дарсин яқунлаш—3 минут.

Кириш дарсларидан сўнг янги материал билан танишиш дарслари ўтилади. Бундай дарслар кўп бўлмайди. Кириш дарсидан сўнг фақат битта янги материал билан танишиш дарси ўтилиши мумкин, чунки кейинги дарсларда болаларга аввалги дарсда маълум бўлган материал учрайди.

Бу дарсларнинг хусусияти шундаки, уларнинг ҳар бир қисмида болалар учун янги бўлган материал мавжуд. Бу ўқитувчи зиммасига дарсда болалар осон ўзлаштирадиган қизиқарли материалларни бериш вазифасини юклайди.

III синфда янги материал билан таништириш дарсининг тахминий плани

Биринчи чорак. 2- дарс.

Дарсинг вазифалари: рапорт, «қадамлаш» усулида югуриб келиб узунликка сакраш, «Овчилар ва ўрдаклар» ўйини билан таништириш.

Дарс жойи: майдонча.

Инвентарь: волейбол тўпи.

Дарсинг мазмуни

Кириш қисм—10 минут.

Енма-ён сафланиш. Болаларни дарс вазифалари билан таништириш. Рапорт (танишиш). Бир қатор колоннада юра туриб, доирага қайта сафланиш.

Асосий қисм—30 минут.

Зарядка типидаги умумривожлантирувчи машқлар. Уларга узунликка сакрашга тегишли ёрдамчи машқлар киритилади. Югуриб келиб узунликка сакраш: «қадамлаб» сакраш (танишиш). «Овчилар ва ўрдаклар» ўйини (танишиш).

Якунловчи қисм — 5 минут.

Тўрттадан бўлиб олдинма-кейин сафланиш. Қўшиқ айтиб юриш. Якунлаш.

Такомиллаштириш дарсларида асосий вазифа олдин ўрганилган машқларни бажаришни яхшилашдан иборат.

Бу дарсларда эътибор машқларни бажариш техникасига, кўникманинг шаклланишига қаратилади, ҳаракатланиш малака ва кўникмаларини такомиллаштирувчи мураккаблаштиришлар ҳамда ўйинлар қўлланади.

Кўпроқ аралаш дарслар ўтилади. Уларда янги материал билан таништириш ва ўтилганларни бажаришни такомиллаштириш вазифалари бирга амалга оширилади. Бу дарсларнинг асосий қисмида янги материални машқларнинг бир турида бериш ва унга нисбатан кўпроқ вақт ажратиш лозим. Дарсинг қолган материаллари, машқларни яхши бажаришга эришиш учун, такрорланади.

Маълумки, янги материал болалардан катта қунтни талаб қилса, у дарсинг биринчи ярмида берилади, сўнг эса ўтилганлар такрорланади. Кўпинча шундай ҳам бўладики, янги материал олдинги дарсда ўтилган машқларни такрорлагандан сўнг берилади. Бундай пайтда янги материал машқларни бажаришдаги катта ёки камроқ аниқликни, шунингдек, оғирликнинг ошиб боришини ҳисобга олган ҳолда дарс асосий қисмининг ўртасида ҳам ўтилиши мумкин.

II синфда аралаш дарсинг тахминий плани

Иккинчи чорак. 8- дарс.

Дарсинг вазифалари: 1) тўпни отиш ва илиб олиш малакаларини токамиллаштириш; 2) гимнастика деворига тирмашишнинг турли усуллари билан таништириш.

Жихоз ва инвентарь: 1) кичик тўплар (ўқувчилар миқдорига қараб); 2) гимнастика девори.

Ўтказиладиган жойи: зал.

Дарсинг мазмуни

Кириш қисм — 10 минут.

Ёнма-ён сафланиш. Саломлашиш. Дарс вазифалари билан танишиш. Чапга ва ўнгга бурилиш. Бир қатор колоннага сафланиб айланиб юриш. Тўпларни тарқатиш. Икки қатор колоннага сафланиш.

Асосий қисм — 28 минут.

Тўплар билан эркин машқлар. Тўпларни жуфт-жуфт бўлиб маълум усулларда узатиш.

Ёнма-ён сафланиш.

Бир усулда гимнастика деворига тирмашиш.

Турли усуллар билан гимнастика деворига тирмашиш.

«Октябрлар» ўйини (аввал ўтилган).

Якунловчи қисм — 7 минут.

Бир қатор колонна бўлиб сафланиш.

Оёқнинг бутун кафтида ва оёқ учларида юриш. Даре якунларини чиқариш.

Ҳисобга олиш дарсларида ишга якун ясалади, ўқувчиларнинг билимлари ва малакалари текширилади ва баҳоланади. Бундай дарслар чорак охирида ўтилади, лекин улар чорак ўртасида ҳам, йилнинг иккинчи ярми давомида ҳам ўтилиши мумкин. Якунловчи дарслар олдиндан планлаштирилади, ўқувчилар бундан хабардор бўлишлари ва унга мунтазам тайёрланишлари лозим.

Структурасига кўра мазкур дарслар бошқа типдаги дарслардан фарқ қилмайди. Уларнинг ўзига хослиги шундаки, якунловчи машқлар дарсда асосий ҳисобланади, якунга дарснинг бутун мазмуни ва бориши бўйсунди. Синовий бошлашдан олдин болалар машқларни бир сидра машқ қилиб оладилар. Синов машқлари болалар томонидан жуда масъулият билан бажарилади. Психологик тарангликни сусайтириш учун якунловчи машқлардан сўнг ўйинлар ўтказиш зарур.

III синфда якунловчи дарснинг тахминий плани

И к к и н ч и ч о р а к . 12- дарс.

Дарснинг вазифаси: мувозанат сақлаш машқларининг бажарилишини ҳисобга олиш.

Ўтказиш жойи: зал.

Жиҳоз: мувозанат сақлаш ёғочи.

Дарснинг мазмуни

Кириш қисм — 5 минут.

Ёнма-ён сафланиш. Рапорт. Саломлашиш. Дарс вазифалари билан танишиш. Юриш. югуриш (алмашлаб) тўрт қатор колоннага сафланиш ва ёйилиш.

Асосий қисм — 35 минут.

Умумривожлантирувчи машқлар.

Мувозанатни сақлаш машқларини.

а) ўз-ўзича машқ қилиш;

б) баҳо учун машқлар: ёғочда букилган оёқлар орасида қарсақ уриб юриш. «Товонбалиқлар ва чўртан балиқ» (аввал ўтилган) ўйини.

Якунловчи қисм — 5 минут.

Бир қатор колонна бўлиб туриш. Ритмик юриш. Дарсни якунлаш.

ДАРСНИ ОЛИБ БОРИШ МЕТОДЛАРИ

Дарсни олиб бориш методлари деганда ўқитувчи планига мувофиқ ўқувчиларни машқларни бажариш учун уюштириш усуллари тушунилади. Мактабнинг бошланғич синфларида фойдаланиладиган асосий усуллар қуйидагилар ҳисобланади: ёппасига, оқим тарзида, навбатли (сменали), группа ва индивидуал усуллар.

Ёппасига шуғулланиш усули — машқларни барча ўқувчилар бир вақтда бажарадилар. Унинг устунлиги кўпроқ болаларни қамраб олишида, дарсда юқори зичликка ва катта жисмоний оғирликка эришилишидадир, болалар ўқитувчи фармойиши ёки командасини бараварига бажарсалар, ёппасига шуғулланиш усули машқларни коллектив ҳолда бажаришнинг яхши намунаси

бўла олади. Бу усулдан мактаб программасидаги кўплаб машқларни ўргатишда фойдаланиш мумкин (гимнастик сафланишлар ва қайта сафланишлар, юриш, югуриш, сакрашларнинг айрим турлари, улоқтириш, қоматни шакллантириш, тўплар, таёқлар, калта арғамчилар билан бажариладиган машқлар, ўйинлар, чангида юриш ва чангида сафланиш элементлари).

Мазкур усул мактабнинг барча бошланғич синф ўқувчилари билан олпб бориладиган ишларда, айниқса, ўқув материали билан таништиришда кенг қўлланилади.

Оқим усулида ўқувчилар битта машқни навбат билан, кетма-кет тўхтовсиз оқим тарзида бажарадилар. Бундай оқимлар конкрет шароитга қараб иккита, учта бўлиши мумкин. Масалан, мувозанат сақлаш машқларини ўргатишда, дейлик, учта ёғоч ёки гимнастика скамейкаси мавжуд бўлса, учта оқим ҳосил қилиш мумкин.

Бир оқим афзал. Бунда машқларни индивидуал бажаришни кузатиш учун имконият катта.

Икки ёки уч оқимда дарс зичлиги, бинобарин оғирлиги ҳам ошади. Оқим усули акробатика машқлари, узун арғамчи билан бажариладиган машқлар, скамейка ва гимнастика деворига тирмашишда, уни ошиб ўтишда, мувозанат сақлашда, таяниб сакраш, узунликка ҳамда баландликка сакрашда, шунингдек, чангида тушиш ва кўтарилишда қулайдир.

Оқим усулининг бир тури шуки, ўқувчилар бир неча хил машқни навбат билан бажарадилар. Масалан, ўқувчилар дастлаб скамейкада юрадилар, сўнг ёғочдан ошиб ўтадилар, ундан кейин планкадан сакрайдилар. Бундай оқим ланчиси ўқитувчига ўқувчилар томонидан бажариладиган барча машқларни кузатиш имконини бермайди, шунинг учун у жуда зарур бўлган жойда туради.

Оқим усули кўпроқ малака ва кўникмаларни такомиллаштириш мақсадидаги машқларни ўтишда, шунингдек, оғирликни оширишда қўлланилади.

Навбат билан шуғулланиш (смена) усулида барча ўқувчилар дарсда машқларни бажариш учун навбатга (смена) бўлинадилар. Ҳар бир сменада неча ўқувчи бўлса, машқларни шунча ўқувчи бараварига бажариши мумкин. Бир смена шуғулланаётганда қолганлар улар ҳаракатини кузатиб турадилар. Масалан, залда 10 та гимнастика девори бўлаги, синфда эса 30 ўқувчи бўлса, тирмашиш ва қоматни шакллантириш машқларини бажариш учун уч смена ташкил этилади.

Смена усули, одатда, баландликка сакрашда, узоққа ва нишонга отиш, тирмашиш, осилиш, акробатика машқларида қўлланилади.

Группа усули шундан иборатки, унда ўқувчилар гуруппаларга бўлинадилар, ҳар бир гуруппа ўқитувчи топшириғига биноан мустақил шуғулланади. Машқ учун жиҳоз ва инвентарь етишмаганда шу усулга мурожаат қилинади. Вақтдан оқилана фойдаланиш мақсадида бир вақтда икки-учта машқ тури ўрганилади. Гуруппалар маълум бир вақтдан сўнг жой алмашадилар.

Ҳар бир группага болаларнинг машғулот пайтидаги ҳаракатини кузатиб туриш учун бошлиқ тайинланади.

Группаларга бўлиниш кўпроқ иккитагача, учтагача санаш ёки бир қатор колоннадан икки, уч қатор колоннага қайта сафланиш ва ҳар бир қаторни тегишли жойга буриб олиб бориш орқали амалга оширилади.

Дарсда группалар бир-бирига халақит бермайдиган тарзда жойлашади.

Группа усули барча болалар мустақил машғулотларга етарли даражада тайёр бўлганларидан сўнг қўлланилиши мумкин.

Индивидуал усул шундан иборатки, бунда ҳар бир ўқувчи машқ бажаради, қолганлар эса уни кузатиб туришади. Бундай усул якунловчи дарсларда қўлланилади. Бу ўқитувчига ҳар бир машқ бажарилгандан сўнг якун чиқаришга, болалар эътиборини машқни яхшироқ бажаришга, камчилик ва хатоларга қаратишга имкон берадики, бу таълим ва тарбия жиҳатдан жуда муҳим.

Юқори синф ўқувчиларни билан олиб бориладиган таълимда юқорида кўрсатилганлардан ташқари, айланаб юриб шуғулланиш методи ҳам қўлланилади. Бу методнинг моҳияти шундаки, дарснинг маълум бир вақтида ўқувчилар 4—8 кишилик бир неча группага бўлиниб, ўқитувчи кўрсатмасига биноан турли снаряд ёнига ёки машғулот жойига борадилар ва ўқитувчи сигнали бўйича машқларни мустақил бажара бошлайдилар. Маълум бир вақт ўтгач (30—40 сек), ўқитувчи янги сигнал беради ва ўқувчилар бошқа снаряд ёки машғулот ўрнига уюшган ҳолда ўтадилар. Барча ўқувчилар дарс пилинда кўзда тутилган ҳамма машқлар билан шуғулланиб бўлмаганларича шу тарзда давом этаверади. Бу метод шунинг учун ҳам айланма метод дейиладикки, унда ўқувчилар бир снаряддан иккинчисига ўтиб ва барча машқларни бажариб, гўё машқлар доирасини тугаллайдилар. Кўпинча снарядлар ёки машғулот ўрни залда ёки майдончада доира бўйлаб жойлашади. Бу методни шунинг учун ҳам тренировка деб атайдиларки, унинг асосий мақсадга йўналганлиги шуғулланувчиларнинг жисмоний сифатлари ривожланиш даражасини ошириш ва организмнинг функционал имкониятларини такомиллаштиришдан иборатдир. Бунга машқларни муайян изчилликда, ихтиёрий ёки берилган суръатда, муайян вақтда ёки маълум мпқдорда кўп мартаб такрорлаш орқали эришилади.

Бошланғич синф ўқувчиларни методик жиҳатдан тўғри ўқитиш жараёнида улар фақат зарур ҳаракатланиш малака ва кўникмаларини эгаллашларигина эмас, балки жисмоний сифатларини улар ёши талаб қиладиган даражага стказиш ҳам таъминланади.

Шунинг учун кичик ёшдаги ўқувчилар билан машғулот ўтказганда айланма тренировка методини қўллашга зарурият йўқ.

Дарсни олиб бориш методлари қўйилган вазифалар, конкрет шароит, ўқувчилар сони ва уларнинг тайёрлигига боғлиқ. Бундан ташқари, турли методларни қўлланиш дарсларни ранг-баранг-лаштиради, бу эса болаларга ёқади.

ЖИСМОНИЙ МАШҚЛАРГА ЎРГАТИШ

Ў қ и т и ш ж а р а ё н и. Мактабдаги ҳар бир ўқув предмети каби жисмоний тарбиянинг ҳам асосий мақсади ўқувчиларни муайян билимлар, малака ва кўникмалар билан қуроллантиришдир.

Амалий машғулотларда болалар жисмоний машқлар, уларни бажариш ҳақидаги эиг керакли билимларни оладилар. Бу ерда

улар машқларни бажаришга оид зарур малакаларни ҳам эгал-
лайдилар.

Машқларни кўп марталаб такрорлаш шунга олиб келадики,
машқ осон, эркин, ҳеч бир қийинчиликсиз бажарилади, уни бажар-
ишга оид муайян кўникма ҳосил бўлади. Олинган кўникманинг
бундан сўнг такомиллаша бориши натижаларнинг миқдори ва си-
фатини оширади.

Бундан ташқари, ўқитувчи ўқитиш жараёнида жисмоний машқ-
лардан ўқишдан ташқари вақтда, кун режимида фойдаланишга
оид тавсиялар беради.

Ўқитувчи шу тарзда ўқувчиларни машқларни бажаришга, иж-
рони такомиллаштиришга ва машқларни ҳаётда қўллашга олиб
келади.

Ўқитиш жараёнида ўқитувчининг раҳбарлик роли ва ўқувчилар-
нинг актив фаолияти бутун педагогик жараён учун қулай шароит
яратади.

Ўқитишнинг тарбиявий характери. Ўқитувчи
ўқувчиларни жисмоний тарбия соҳасидаги керакли билимлар, ма-
лака ва кўникмалар билан қуроллантира бориб, шу билан бирга
ўқувчиларда коммунистик ахлоқни тарбиялашга ёрдам беради.

Ўқитувчи болаларга совет спортчиларнинг ютуқ ва ғалабала-
ри ҳақида, янги стадионлар, бассейнлар, спорт Саройлари ҳақи-
да ҳикоя қилиб бериш билан ўқувчиларда совет ватанпарварлиги
ҳиссини, ўз Ватани, халқи билан фахрланиш туйғусини тарбия-
лайди.

Машқларни бажаришдаги ўзаро ёрдам ва ўйинда бир-бирини
қўллаш, ўқитувчи топширигини биргаликда бажариш болаларда
дўстлик, ўртоқлик, коллективизм ҳиссини тарбиялайди.

Ўйинларда қоидага риоя қилиш, дарсда жамоат топшириқла-
рини яхши бажариш (навбатчилик, инвентарларни тарқатиш ва
йиғиб олиш) софдилликни, виждонлиликни, ўзига топширилган иш
учун масъулиятни тарбиялашга ёрдам беради. Мувозанат сақлаш
машқларида, сакраш, тирмашишда, тогдан тушишда қийинчилик-
ларни енгиш, шунингдек, машқлардаги турли мураккаблаштириш-
лар саботлилик, ботирлик, қатъийлик каби қимматли фазилатлар-
ни вужудга келтиради. Дарсдаги белгиланган қоидаларга қатъий
риоя қилиш, ўқувчиларнинг ташқи кўринишига талабчанлик, бир
хил форманинг мавжудлиги, ўқитувчининг ибратли ташқи кўри-
ниши, машғулот ўрнининг яхши санитария-гигиена ҳолати ўқув-
чиларда саранжомлик, аниқлик, ихчамликни тарбиялайди.

Дарсининг ўқитувчи томонидан олиб борилиши, командалар, сиг-
наллар, буйруқларнинг бажарилиши интизомлилик, тоқатлиликни
тарбиялайди.

Машғулот жойини яхши аҳволда сақлаш, инвентарларга қараш
ва ўқувчилар ёрдамида уларни ремонт қилиш болаларни мулкни
эҳтиёт қилишга ўргатади.

Дарсни тўғри ташкил этиш, дарсда вақтдан, ўқувчилар актив-
лигидан мақсадга мувофиқ фойдаланиш болалар коллективининг
уюшқоқлигини тарбиялашга ёрдам беради.

Ўқитувчининг машқларни моҳирона, тўғри танлаши ва ўтиши орқали уйғотадиган ижобий ҳиссиёти болаларда тетик, қувноқ кайфият ҳосил қилади. Бу ўқувчиларнинг бутун фаолиятида ҳал қилувчи роль ўйнайди.

Ўқитиш жараёнида ўқитишнинг принциплари ва методлари муҳим аҳамиятга эга.

Ўқитиш принциплари. Ўқувчиларни жисмоний машқларга ўргатиш совет педагогикасининг дидактик принципларига мувофиқ амалга оширилади.

Жисмоний машқларга ўргатишдаги системалилик ва изчиллик. Бутун ўқув материали ўқувчиларга муайян изчилликда ва ҳажмда берилади. Шу маънода давлат программаси катта аҳамиятга эга. Программа материали системали равишда ўрганилади. Янги материал аввалгиси билан боғланади, билимлар, малака, кўникмалар тобора кенгайтириб борилади ва чуқурлаштирилади. Ўқитишдаги системалиликка ўқув программасини тўғри планлаштириш туфайли эришилади.

Программа материални ўтишда дастлаб соддароқ, сўнгра мураккаб машқ турлари ўрганилади. Масалан, I ва II синфлардаги гимнастика девори ва скамейкасига тирмашишнинг оддий турлари юқори синфларда арқонга тирмашишга олиб келади.

Айрим машқ турларида ҳам системалилик ва изчиллик принципларига риоя қилинади. Содда, оддий машқлардан аста-секин мураккаброқ машқларга ўтилади. Чунончи, умумривожлантирувчи машқларда бир-икки элементдан уч-тўртта элементга ўтилади; икки-тўрт санокли машқлардан саккиз-ўн икки санокли машқларга, симметрик, бир хил машқлардан асимметрик, турли хилдаги машқларга ўтилади; баландликка сакрашда эркин усулдан «оёқни букиб», «ҳатлаб» сакраш усулига ўтилади; чанғида юришга ўргатишда оддий усулда юришдан қадам ташламай сирпаниш ва ҳоказоларга ўтилади.

Жисмоний оғирликнинг ҳам бир дарс давомида, ҳам дарсдан дарсга ошиб бориши муҳимдир. Бу болаларнинг жисмоний ривожланишида яхши натижаларга олиб келади. Нагрузканинг аста-секин орта бориши шикастланпшнинг олдини олишнинг зарур шarti ҳисобланади.

Алоҳида машқларни ўргатишда дастлаб машқ енгиллаштирилади, сўнг аста-секин мураккаблаштирилади (масалан, дастлаб полда мувозанат сақланади, сўнг скамейкада, ёғочда машқ қилинади; текис жойда чанғида юрилади, кейин ўртача нотекис жойда юрилади ва ҳоказо).

Ўқувчиларнинг онглилиги ва активлиги принципи. Таълим жараёни ўқув материалининг ўқувчилар томонидан тушунилиши ва онгли равишда ўзлаштирилиши асосига қурилади. Бунинг учун ўқитувчи ўқувчиларга жисмоний машқларнинг аҳамиятини тушунтиради, болаларни тўғри бажаришга ўргатади, хатолардан огоҳлантиради ва уларни тузатади. У ўқувчилар ўрганиладиган материални тушунишларига, уни актив идрок қилншларига ва имконият даражасида кундалик турмушга татбиқ қила олишларига интила-

ди. Шунга эришиш керакки, ўқувчиларда машғулотлар натижасида жисмоний маданиятга, жисмоний машқларга қизиқиш ошсин, уларда фақат дарслардагина эмас, балки секцияларда ҳам кўпроқ ва яхшироқ шуғулланиш истаги пайдо бўлсин.

Ўқитувчи ҳар бир дарснинг бошида болалар олдига конкрет вазифалар қўяди. Бу вазифаларни қандай бажаришни, нима учун бошқача эмас, айнан шундай бажариш кераклигини кўрсатади, тушутиради. Бу ўқувчилар активлигини, қизиқишини оширади.

Ўқитувчи активлик ва онглиликни ошириш мақсадида болаларни дарсда ўтилганларни имконлари даражасида анализ қилишга, ўз ўртоқлари ҳаракатини кузатишга, ижрони баҳолашга ва хатоларни мустақил тузатишга ўргатади.

Хатоларни ўқувчиларнинг ўзлари тузатиши машқлар онгли ўрганилаётганининг ифодасидир.

Ўқувчиларнинг вазифаларни бажаришлари (машғулот жойини, инвентарни тайёрлаш, синфни сафга тизиш, машқларни мустақил бажариш) уларни активлаштиради, ишга онгли муносабатда бўлишларига ёрдам беради.

Билимлар ва кўникмаларнинг мустаҳкамлиги принципи. Утилган материални такрорлаш ва такомиллаштириш билимлар ва малакаларни мустаҳкам ўзлаштиришда ҳал қилувчи аҳамиятга эга.

Мустаҳкам малака ҳосил қилиш учун машқлар фақат одатдаги (кўникилган) шаронтда эмас, балки ўзлаштирувчан, мураккаблаштирилган шаронтларда ҳам такрорланади. Машқларни бажаришда малакаларни такомиллаштиришга ўқувчилар уларни бажаришнинг тўғри усулларини ўзлаштириб олганларидан сўнггина эришилади. Организмнинг иш қобилиятини оширишда системали тренировка катта аҳамиятга эга. Унинг таъсирида жисмоний машқлар осон ва яхши бажарилади ҳамда оз куч ва вақт сарфланади. Билимлар ва малакаларнинг мустаҳкам ўзлаштирилишига ўқувчиларнинг манфаатдорлиги ҳам ёрдам беради.

Ўқув материални планлаштиришда машқларнинг мумкин бўладиган, чекланган миқдордаги турларини кўзда тутиш керак, чунки кўплаб машқ турларига оид катта миқдордаги вазифаларни бажариш ўқувчилар диққатини сочиб юборади, натижада улар материални ёмон ўзлаштирадилар.

Ўрганиладиган машқларни ўқувчилар дарсда ва дарсдан ташқари вақтда мустақил бажаришлари улар билим ва малакаларининг мустаҳкам бўлишига ёрдам беради.

Билимлар, малака ва кўникмаларни доимо текшириш ҳамда баҳолаш, ютуқларни таъкидлаш ва рағбатлантириш ўрганиладиган ҳаракат ва фаолиятни яхши ўзлаштиришни таъминлайди.

Тушунарлик принципи. Жисмоний тарбияга оид ўқув материални ўзлаштириш учун тушунарли бўлиши лозим. Лекин, бу у осон, енгил бўлиши керак деган гап эмас.

Осон машқлар ўқувчиларни пассивлаштиради, уларнинг диққатини бўшаштиради ва деярли зўр беришни талаб қилмайди. Қийин, куч етмайдиган машқлар шунга олиб келадикки, ўқувчилар ўз

кучларига ишонмай қўядилар. Куч етадиган машқлар қийинроқ вазифаларни бажаришга рағбатлантиради.

Жисмоний машқларни ўргатиш жараёнида оддийдан мураккабга, осондан қийинга, маълумдан номаълумга қараб бориш зарур.

Тушунарлик принципига амал қилган ҳолда ўқувчиларнинг индивидуал хусусиятларини, соғлигининг аҳволни, жисмоний тайёргарлигини ҳисобга олиш ва шунга мувофиқ улар кучи етадиган материални танлаш керак.

Кўргазмалилик принципи. Жисмоний машқларни тўғри ўзлаштириш учун уларни бевосита гидрок қилиш зарур. Бунга машқларни кўрсатиш орқали осон эришилади.

Кўрсатиш намунаси, болаларни тақлид қилишга ундайдиган бўлиши керак. Лекин биргина кўрсатишнинг ўзи кифоя қилмайди. Шунинг учун кўрсатишни тушунтиришлар билан бирга қўшиб олиб бориш зарур. Бунда ўқувчилар диққатини асосий нарсага— мазкур машқнинг умумий жиҳатига ва олдин ўрганилган машқлардан фарқига қаратиш лозим.

Кўрсатишни тушунтириш билан бирга қўшиб олиб бориш машқни англашни таъминлайди. Бу эса тўғри бажариш учун зарурдир. Машқларни муайян суръатда ва ритмда яхши ҳамда тезроқ бажариш учун кўрсатишни овозли гидрок билан қўшиб олиб бориш керак (саноқ, музика, метроном). Кўргазмалилик, ўқитувчи кўрсатишдан ташқари, шунингдек, картиналар, расмлар, фотосуратларни кўрсатиш орқали ҳам амалга оширилади.

Кўргазмалилик принципи таълимнинг барча босқичларида: янги материал билан таништиришда, машқларни бажариш малака ва кўникмаларини такомиллаштиришда қўлланилади.

ТАЪЛИМ МЕТОДЛАРИ

Жисмоний тарбия практикасида таълимнинг кўплаб турли методлари ва методик приёмлари қўлланилади.

Методларни қуйидаги уч гурппага бирлаштириш мумкин:

а) оғзаки (тушунтириш, ҳикоя, суҳбат, буйруқ, команда, кўрсатма);

б) кўргазмали (кўрсатиш, кўрсатма қуроллардан фойдаланиш);

в) амалий (машқлар, мусобақалар).

Методлар ва методик приёмларнинг ранг-баранглиги ўзаро чамбарчас алоқададир. Ўқитувчи уларни турли бирикмаларда қўллаб, жисмоний тарбиянинг тўлақонли жараёнини таъминлайди.

ОҒЗАКИ МЕТОДЛАР

Тушунтириш мактабнинг барча синфларида қўлланилади. У машқнинг моҳиятини очиб беради, ўқувчиларда ҳаракат (у ёки бу ҳаракатни қандай бажариш) ҳақида тасаввур ҳосил қилади.

Тушунтириш, қисқа, аниқ, тушунарли, образли, ўқувчиларнинг ривожланиш даражасига мос бўлиши лозим.

Бу образли қиёслашлардан кенг фойдаланишни тақозо этади. Лекин образлар тўғри танланиши, машқларни яхшироқ бажаришга ёрдам бериши лозим. Масалан, ўқувчилар баландроқ сакрашлари учун ўқитувчи уларни юқорига сапчийдиган тўпга ўхшатади: «Қани, тўпдек сапчинг», ярим букилган оёқларда тинч ва юмшоқ юришни мушук қадамига ўхшатади: «Мушук каби сокин, майин юринг».

Тушунтиришлар пайтида болалар кўплаб янги сўзларни ўрганадилар: ёнма-ён саф (шеренга), олдинма кейин саф (колонна), чўққайиш, туриш, гимнастика девори, ёғоч, мат.

Тушунтиришларга пухта тайёрланиш лозим, Тўғри, адабий тилда, ҳиссиёт билан, оҳангларни ўринли ўзгартириб, тетиклантириб, ҳушёр тортириб, баланд, секин гапириш керак.

Қийин машқларни тушунтириш пайтида болалар диққатини асосий нарсага қаратиш лозим.

Тушунтириш таълимнинг асосий методларидан бири ҳисобланади, чунки у ўқувчиларга ўрганиладиган материал ҳақида тўла тасаввур беради.

Ҳикоя болаларни машқларнинг янги турлари билан таништиришда (спорт ҳаётидан мисоллар); сюжет ва образларга эга бўлган янги ўйинни ўрганишда: ягона сюжет чизигига бирикадиган қатор машқларни ўрганишда қўлланилади.

Ҳикоянинг метод сифатидаги қиммати шундаки, янги материал қизиқарли, ривоя тарзида баён қилинади. Бу ўрганиладиган материални яхши ўзлаштиришга ва машқларни яхши бажаришга ёрдам беради.

Ўқитувчи К. Д. Ушинскийнинг «...дастлабки йилимни шаклга, рангга, товушга солиб,— хуллас уни боланинг иложи борича кўпроқ сезгиларни илғайдиган қилиб, шу билан биз ўзимизнинг билимимиз бола учун тушунарли бўлишига эришамиз ва ўзимиз ҳам боланинг фикр дунёсига кирамиз»¹ деган ўғитини эслаб, у бутун бошли машқлар комплексини ўтказишда ёрқин, образли ҳикоя қилади.

Тематик ҳикоялар («Пионер ёзи», «Кун режими», «Пионер лагеридаги кун», «Ўрмонга экскурсия», «Поезда юриш» ва бошқалар) қизиқарли ва фойдали маслаҳатларни баён қилишга ёрдам беради. Ўқитувчи ҳикоя қилиш пайтида болаларни жуда ранг-баранг машқлар билан таништириши мумкин (сафланиш, қайта сафланиш, юриш, югуриш, сакраш, отиш, мувозанат сақлаш, топшириқ типидagi машқлар, ўйинлар).

Ҳикоя методи асосан бошланғич синфларда қўлланилади.

Бу метод сермеҳнат ва катта тайёргарликни талаб қилади. Лекин шунга яраша самара олинади.

¹ Ушинский К. Д. Книга для учащихся.— Собр. соч. М.—Л., 1949, Т. 6, 266-бет.

Ҳикояга қўйиладиган талаблар: баён қисқа ва образли, ифодали, ҳиссий бўлишидир. Ҳикоя, одатда, тушунтириш билан бирга қўшиб олиб борилади.

Сухбат савол-жавоб формасида ўтказилади. Ўқитувчи йўлловчи саволлар ёрдамида материални ўзлаштириш даражасини аниқлайди (машқни қандай бажариш, ўйин қондалари), шунингдек, ўқувчиларда ўз фикрларини айтиш истагини қўзғайди.

Сухбат ўқитувчи ва ўқувчилар ўртасидаги муомаланинг қулай формаси ҳисобланади. Бу метод ўтилган материални ўрганиладиган материал билан боғлаш, баён этилган материал болаларга қанчалик тушунарли бўлганлигини аниқлаш, ўқувчилар диққатини актнвллаштириш учун фойдаланилади. Ўқитувчи сухбат вақтида болаларни яхшироқ билиб олади.

Сухбат доимо мақсадга йўналган, қисқа, қизиқарли бўлиши керак. У мактабнинг барча бошланғич синфларида қўлланилади.

Буйруқ ва команда. Ўқувчилар жисмоний машқларни бажараятганларида ва дарсни ўтиш жараёнида ўқитувчи раҳбарлик қилиш учун буйруқ ва командалардан фойдаланади.

Буйруқ деганда ўқитувчининг дарс пайтидаги оғзаки кўрсатмалари тушунилади. У муайян формага эга эмас, лекин ўқувчиларнинг машқларни ёки бошқа ҳаракатларни бажаришлари билан боғлиқдир.

Буйруқ мактабнинг барча синфларида қўлланилади. I-синфда ўқитишнинг бошида буйруқ болаларни командаларни бажаришга тайёрлашда зарур босқич ҳисобланади.

Буйруққа ўқитувчининг сакраш жойи, снаряд, инвентарлар (тўплар, таёқлар, ағамчилар ва бошқалар)ни тайёрлаш ҳақидаги кўрсатмалари киради.

Ўқитувчининг буйруқлари аниқ ва қисқа бўлиши керак.

Буюриб ва уни албатта бажаришни талаб қилиб ўқитувчи ўқувчиларда интизомни тарбиялайди ва уларни коллективда уюшган ҳолда ҳаракат қилишга ўргатади. Ҳар бир буйруқ ўқитувчи томонидан салмоқлаб ва хотиржам берилиши керак.

Команда деганда ўқитувчининг муайян формадаги, белгиланган талаффуз тартиби ва жуда аниқ мазмунга эга бўлган буйруғи тушунилади.

Ҳар бир команда машқни бажариш ёки тугаллашга сигнал ҳисобланади. Бажариш кўпинча машқнинг суръати ва ритмини мослаштириб турувчи саноқ жўрлигида олиб борилади. Команда ва саноқда оҳанг аҳамиятга эга. Унинг ёрдамида команда ифодали, майин, ёки кескин, эркин ёки таранг бўлиши мумкин.

Машқларни бажаришга доир командалар мактабнинг барча синфларида қўлланилади. Улар кичик синфларда оз, юқорн синфларда кўпроқ берилади. Ўқитувчи томонидан бериладиган командалар форма жиҳатдан ягона ва уларнинг ижроси қатъий белгиланган, барча ўқувчилар учун бир хил бўлиши керак.

Дарсни ўтишда буйруқ ва командалардан машқни бажартириш учун ҳам, ўқувчиларни уюштириш учун ҳам моҳирона фойдаланиш лозим. Шунинг эсда тутиш керакки, яхши команда, ўринли ва тўғри

берилган буйруқ ўқувчиларга катта ташкнлий таъсир кўрсатади ва уларни интизомга чақиради.

Кўрсатмалар мактабнинг барча синфларида машқларни бажаришда қўлланилади («Орқани тик тутинг», «Бошни кўтаринг», «эгилинг», «қўлни кўпроқ букинг» ва бошқалар). Кўрсатмалар бутун группага ёки бир ўқувчига тегишли бўлиши мумкин.

Ўз вақтида ўринли берилган кўрсатмалар машқларни яхшироқ бажаришга ёрдам беради. Кўрсатмалар қисқа, аниқ, ҳаракатга ундайдиган, талабчан бўлиши керак.

КЎРГАЗМАЛИ МЕТОДЛАР

Машқни кўрсатиш. Таълим методлари ичида энг тушунарлиси кўрсатиш методи ҳисобланади. Кўргазмали методларда машқларни кўрсатиш етакчи ўринни эгаллайди.

Умуман кўргазмалликни қўлланиш, хусусан кўрсатиш кичик ёшдаги ўқувчиларни ўқитишда зарурдир.

Кўрсатиш жуда самарали бўлиши учун болаларни яхши уюштириш ва улар кузата олишлари учун шаронт яратиш лозим. Машқлар барча ўқувчиларга яхши кўрпадиган жойдан туриб намойиш этилиши керак. Агар шаронт имкон берса, ўқитувчи машқни баландроқ жойга чиқиб кўрсатгани маъқул.

Машқлар ёйиқ колонна олдида намойиш этилса, паст бўйли болалар олдида туришлари керак. Агар ўқитувчи машқни ўқувчилар юриб бораётган пайтда намойиш қилаётган бўлса, у болаларга пешвоз келиши, агар болалар доира бўйлаб ҳаракат қилишаётган бўлса, ўқувчиларнинг ёнида туриши керак.

Ўқитувчи машқларни кўрсатаётиб, ўқувчиларга нисбатан турли ҳолатда туриши мумкин (юзма-юз, орқа ўғириб, ёи билан). Масалан, орқани тик тутган ҳолда чўққайиш, гавдани олдинга ва орқага эгиш ҳамда оёқни олдинга ва орқага кўтаришни ўқувчиларга ёни билан туриб кўрсатиш, қўл орқада, бош орқасига қўйиладиган чапга, ўнгга, орқага ўғирнлнш машқларини эса ўқувчиларга тескари туриб намойиш қилиш керак. Ўқитувчи баъзан машқларни кўрсатаётиб, уни болалар билан бирга бажаради, бундай ҳолда у ўқувчиларга юзма-юз туриши ва машқни ойна усулида, яъни, агар ўқувчилар чап томонга бажаришса, у ўнг томонга бажариши керак.

Маълумки, машқларни ўқитувчи намойиш қилади. Лекин бунга машқларни яхши ўзлаштирган, бошқа ўқувчилар учун намуна бўла оладиган ўқувчиларни ҳам жалб қилиш мумкин. Бундай усул болаларга ижобий таъсир этади. Болалар машқни ўз ўртоғи бажара олганини кўриб ўзлари ҳам бажара олишларига ишонч ҳосил қиладилар. Кўрсатишдан олдин болаларни диққат билан кузатишга даъват этиш жуда муҳим. Бунда нимага эътибор қилиш лозимлиги кўрсатилади.

Одатда, машқлар бир неча марта намойиш этилади (бу машқни мураккаблик даражасига боғлиқ). Биринчи кўрсатиш машқ ҳақида умумий тасаввур бериши керак. Болалар машқни ўзлаш-

тириш даражасига қараб, машқнинг айрим элементлари, деталлари намойиш этилади. Бу ўқитувчи ёки ўқувчи томонидан амалга оширилиши мумкин (ўқитувчи бу вақтда болалар эътиборини деталларга қаратади).

Кўрсатиш доимо тушунтириш билан бирга қўшиб олиб борилади. Чунки кичик ёшдаги ўқувчилар тақдир қилишга жуда мойил бўладилар, шундай экан, машқни кўрсатаётиб, уни ўтин ёрувчига, маятник, шуруц, қушларнинг қаноти, отнинг оёғи, ғознинг қада-мига, насосга ва ҳоказоларга қиёслаш яхши натижа беради. Бундай усул машқларни ўзлаштиришни осонлаштиради, уни бажаришни эса ҳиссий ва жонли қилади. Кўрсатиш ва тушунтириш турли вариантларда бирга қўшиб олиб борилади:

- 1) дастлаб машқ намойиш қилинади, сўнг тушунтирилади;
- 2) дастлаб машқ тушунтирилади, сўнг намойиш қилинади;
- 3) намойиш тушунтириш билан бирга олиб борилади.

Қўйи синф ўқувчилари билан олиб бориладиган ишда дастлаб кўрсатиш, сўнг эса тушунтириш қўлланилади. Ўқитувчи юқори синф ўқувчиларини янги материал билан таништиришда ҳам шундай қилади. Тушунтириш болаларни кузатишга тайёрлаш зарур бўлган ҳолдагина қўлланилади (кузатиш мақсадга йўналган бўлиши учун). Бу методдан кўпинча машқларни такрорлаш пайтида фойдаланади. Нисбатан мураккаб, бир неча элементдан ташкил топган машқлар (болалар эътиборини уларнинг ҳар бирига қаратиш керак), одатда, бир вақтда кўрсатилади ва тушунтирилади.

Ҳаракатлар ҳақида тўғри тасаввур ҳосил қилдириш учун кўпинча *кўргазмали қуроллардан* фойдаланилади. Кўргазмали қуроллар картиналар, жадваллар, расмлар, фотосуратлар бўлиши мумкин. Уларни дарсда ўқитувчи раҳбарлигида ёки, агар улар синфда ёки залда осиб қўйилса, дарсдан ташқари вақтда мустақил равишда кўриб чиқиш мумкин.

Кўргазмали қуроллар ранг-баранг, содда, қизиқарли бўлиши керак. Уларни магазиндан сотиб олиш ёки мактабда тайёрлаш мумкин.

Предметли белгилар (ориентирлар)га катта эътибор бериш керак, улар машқларни бажариш учун реал имконият яратади.

Маълумки, болалар муайян натижалар билан боғлиқ машқларни: илб олиш, ҳатлаб сакраш, ошириб ташлаш, тирмашиш, нишонга теккизиш ва ҳоказоларни қизиқиб бажарадилар. Бунда предмет-ориентирларнинг ёрдами жуда катта бўлади.

Масалан, тўпни маълум бир бурчак остида отиш учун керакли баландликда арқон тортилади (улоқтиришдаги ориентир), тўпни тўғри отиш учун эса баланд ингичка нишонлар қўйилади; югурганда қадамлар муайян узунликда бўлиши ва болалар тўғри югуришлари учун югуриш йўлкаси чизқлар билан белгиланади; узунликка сакрашда парвоз баланд бўлиши учун хандақнинг ён томонидан арқон тортилади ва ҳоказо.

Бундай предмет-ориентирлар ҳаракат техникасини эгаллашга ёрдам беради. Дарс қизиқарли, ҳиссий бўлади, ўқувчиларнинг катта активлиги билан ўтади.

Машқлар. Таълимнинг асосий вазифаси шуғулланувчиларда мустақкам ҳаракатланиш кўникмаларини шакллантиришдан иборат. Бу вазифани ҳал этиш учун ўрганиладиган ҳаракатларни кўп марта лаб такрорлаш зарур.

Ўрганиладиган ҳаракатларни планли равишда машқ қилиш болаларга жисмоний тайёргарликнинг энг юқори натижаларига эришишларида ёрдам беради, уларни соғлом қилади, билимини оширади.

Таълимнинг дастлабки босқичида машқ методини нисбатан турғун шароитда қўллаган маъқул.

Кўп марта лаб такрорлаш ҳаракат техникасини тезроқ эгаллашга ёрдам беради ва унинг бажарилиш сифатини яхшилади.

Ҳаракатларни ўрганишда икки метод: умумий ва қисмларга бўлиб ўрганиш методи қўлланилади. Улар шу билан характерланадиган, бунда дастлаб машқ элементларга бўлинмасдан, умуман кўрсатилади. Сўнг машқ асосларини ўзлаштириш даражасига қараб аста-секин алоҳида элементлар ўрганилади.

Масалан, арқонга тирмашишга ўргатишда дастлаб машқ умуман кўрсатилади. Ўқувчиларда бу машқ ҳақида тасаввур ҳосил бўлгандан кейингина уни элементлар бўйича ўрганишга киришилади (арқонни оёқ билан ушлаш, қўлларни навбат билан юқорига узатиш, тортилиш ва ҳоказо).

Шундай қилиб, машқнинг умумий, яхлит фонда ўқувчилар олдида унинг айрим элементлари намоён бўлади. Уларни эгаллаш машқни умуман тўғри бажаришга олиб келади.

Югуриб келиб балангликка ёки узунликка сакрашга ўргатишда ҳам ўқувчиларга машқ дастлаб тўла кўрсатилади, сўнг эса улар дати сакрашнинг алоҳида элементларига қаратилади (югуриб келиш, силтаниш, парвоз, тушиш). Ўқувчилар бу таркибий элементларни эгаллаб олганларидан кейин элементларни комплекс бажаришга, сўнг эса сакрашни яхлит ҳолда тўғри бажаришга ўтадилар.

Бундай изчиллик барча мураккаб ҳаракатларга ўргатишда қўлланилади. Вазифалар ва организмга таъсир этадиган физиологик оғирлик нормаларини ҳисобга олиш ва ўқувчиларга машқни яхлит ҳолда бирданига кўп марта такрорлашни тақлиф этмаслик лозим. Бундан ташқари, элементларни ўрганиш ўрнига бутун машқни тез-тез такрорлаш нотўғри малака ҳосил бўлишига олиб келиши мумкинки, уни тузатиш жуда қийин бўлади.

Мураккаб машқлар элементларини тез ва яхши ўзлаштириш учун уларни энгиллаштирилган шароитда бажариш лозим. Чунончи, балангликка сакрашга ўргатишда дастлаб унча катта бўлмаган балангликда тортилган арқон (планка)дан сакраш тавсия этилади, мувозанат сақлаш машқларини эса энлироқ ҳамда пастроқ жойлашган снарядда бажариш керак. Болалар топшириқни энгиллаштирилган шароитда бемалол бажара оладиган бўлганларидан сўнг машқни бажариш шароитини мураккаблаштириш мум-

кин. Малака ва кўникмалар ўйинлар ва мусобақаларда такомиллаштирилади.

Мусобақа такомиллаштириш методи сифатида ўқувчиларда бир қадар малака ҳосил бўлганидан кейингина қўлланилади. Мусобақада ўқув материални ўтиш давомида энг яхши командалар, группалар ёки айрим ўқувчилар аниқланади. Масалан, икки-уч бола бирга чопишганда ғолиб, сакрашлар натижасида — яхши сакровчилар, нишонга ёки узоққа отишда—энг мерган ва узоққа отувчилар, ўйинни ташкил этиш ва ўтказишда—ғолиб командалар аниқланади.

Мусобақа методи болалар қизиқишини оширади, машқларни яхши бажаришга, натижаларни оширишга ёрдам беради. У шунингдек, қисқа вақт оралигида организмга бўладиган физиологик оғирликни кескин оширади. Бундан ташқари, команда бўлиб ўйналадиган ўйинлар болаларда коллективизм ҳиссини тарбиялайди. Лекин мусобақа методи айрим ўқувчиларда (ғолибларда) манманлик, худбинлик намоён бўлишга маълум замин яратишини назарда тутиш керак.

Мусобақа методидан жуда эҳтиётлик билан фойдаланиш лозим, чунки у машқларни бажариш аниқлигини пасайтиради ҳамда ўқувчиларда жуда катта асабий ва жисмоний тарангликни вужудга келтиради.

Катта таранглик ва кучли қўзғалиш болалар ҳолатига, уларнинг хулқи ва бир-бири билан ўзаро муносабатига салбий таъсир кўрсатади. Бу ўқитувчи зиммасига мусобақа методидан дарсларда жуда эҳтиёт бўлиб фойдаланиш масъулиятини юклайди. Қуйи синф ўқувчилари билан иш олиб борганда мусобақани мусобақа характеридаги ўйинлар («Ўз байроқчасига», «Тўпни узатиш», «Ким узоққа отади?», «Тўп ўртадагига», «Номерларни чақириш», ўйин-эстафеталар ва бошқалар) билан чекланиш лозим.

Юқори синфларда мусобақаларни дарсларда мактаб программасининг барча турлари бўйича ўтказиш мумкин. Бунда болалар эътиборини шахсий натижаларга эмас (уларни бўрттирмасдан таъкидлаш керак), балки командалар, группаларнинг энг яхши натижаларига қаратиш лозим.

ХАТОЛАРНИ ТУЗАТИШ

Ўқувчилар жисмоний машқларни бажараётганда ва ўйин пайтида баъзан хатоларга йўл қўядилар ва қондани бузадилар. Хатолар умумий ва индивидуал бўлади. Агар хато бутун синф ёки ўқувчиларнинг кўпчилиги томондан йўл қўйилса, унда машқларни бажаришни тўхтатиш ва шуғулланувчилар эътиборини йўл қўйилган хатога қаратиш лозим. Бунда тушунтиришни кўрсатиш билан бирга қўшиб олиб бориш зарур. Болалар орасида машқларни тўғри бажара оладиганлар бўлса, улар машқларни кўрсатишлари, ўқитувчи эса бажариш техникасини тушунтиргани маъқул.

Айрим ўқувчиларнинг хатолари индивидуал тузатилади. Ўқитувчи машқни тўхтатмасдан туриб хато қилган ўқувчи ёнига кела-

ди ва унга зарур кўрсатма беради. Машқларни бажаришда ўқувчилар турли хил хатоларга йўл қўядилар. Масалан, сакрашда баъзи болалар югуриб келишда, баъзилари силтанишда, учинчилари парвозда, тўртинчилари қўнишда хато қиладилар ва ҳоказо. Агар ўқитувчи кўрсатмаганидан сўнг ўқувчи топшириқни бажаришда, нимага эътибор бериши кераклигини такрорласа, яхши самара беради.

ЎҚУВЧИЛАРГА ИНДИВИДУАЛ ЁНДАШИШ

Болалар билан ишлашда ўқитувчининг ўз ўқувчилари индивидуал хусусиятларини яхши билиши катта аҳамиятга эга, чунки, ҳар бир синфда зукко ва паришонхотир, фаол ва пассив: физкультурга қизиқувчи ва унга қизиқмайдиган ўқувчилар бўлади.

Ўқитувчи ҳар бир ўқувчининг соғлиғини ва жисмоний ривожланганлик даражасини яхши билиши керак. Бунинг учун у ўқувчининг шахсий делосидаги маълумотлар ва сўнгги медицина кўригининг натижалари билан танишади. Болаларнинг уй шаронти билан танишиш, шунингдек, ота-оналар билан шахсан алоқада бўлиш ўқитувчига кўп нарса беради. Буларнинг ҳаммаси ўқув-тарбия жараёнида болаларни диққат билан кузатиш орқали тўлдириб борилади.

Ҳар бир синфда ўз синфдошларидан жисмоний тайёргарлигига кўра яққол ажралиб турадиган ўқувчилар бор. Улардан баъзилари машқларда оқсайдилар, бошқалари эса, аксинча, жисмоний машқларни бажаришда юқори натижалар кўрсатадилар.

Физкультурда, жисмоний тарбияси оқсайдиган болалар, ўртоқлари олдида бўшангликларини билдириб қўймаслик учун, кўпинча тортиниб турадилар, машқларни истар-истамас бажарадилар ёки уларни бажаришдан бош тортадилар. Бундай пайтларда ўқитувчи шуғулланувчиларга хотиржам тонда далда беради, баъзан машқларни бажариш шартини енгиллаштиради, уларнинг бўшанглиги вақтинча эканлигини, улар дарсдан ташқари вақтларда қўшимча шуғуллансалар, ўз ўртоқларига етиб олишлари мумкинлигини айтиб болаларда умид ва ишонч ҳосил қилади. Бундай ўқувчилар учун ўқитувчи дарсда ҳеч қандай алоҳида шароит яратмайди, уларга синф диққатини қаратмайди, балки улар билан индивидуал ишлайди.

Шунингдек, яхши тайёргарликка эга бўлган болалар ҳам ўзларига индивидуал ёндашишга эҳтиёж сезадилар. Улар дарсда барча ўқувчилар билан ўтказиладиган машқларнинг осонлигидан зерикадилар. Шунинг учун уларни бетартиб ва хоҳламай бажарадилар. Бундай пайтларда мазкур ўқувчиларга топшириқларни бажаришда оширилган талаблар қўйиш ва машқларни тез-тез мураккаблаштириш зарур. Бундай ўқувчиларнинг активлигини ошириш мақсадида уларга ўз ўртоқларига ёрдам бериш вазифасини топшириш, уларни машқларни кўрсатишга жалб қилиш лозим. Лекин ҳар қандай шароитда ҳам ўқитувчи уларни ажратиб кўрсатмайди.

Кўпинча қатъийлик ва ботирликни талаб қиладиган машқларни ишончсиз бажарадиган ўқувчилар учраб туради. Кўпроқ мувозанат сақлашда баландликдан ва баландликка (айниқса планкадан), сакрашда, шунингдек, чангида тепаликдан тушишда шундай бўлади. Бу уларда ўз кучларига ишончнинг йўқлиги, машқларнинг қийин бўлиб кўриниши билан, йиқилиб тушиш ёки машқларни муваффақиятсиз бажаришдан қўрқиш билан изоҳланади. Бу камчиликни бартараф этиш учун эҳтиёт чораларини кўрган ҳолда машқларни осонлаштириб (снарядни пасайтириш, нисбатан текис қияликда) бажариш керак. Масалан, мувозанат сақлаш машқларини бажартиришда ўқитувчи ёғочни пасайтириши ёки ўқувчи ёғоч бўйлаб ҳаракат қилаётганда унинг қўлидан ушлаб туриши мумкин; баландликка сакрашда планкани тушириши ёки планка ўрнида арқон тортиб қўйиши мумкин. Одатда, бундай ёрдам ижобий таъсир кўрсатади ва машқни бажаришни ҳадеб талаб қилаверишдан фарқли ўлароқ катта самара беради.

Ниҳоят, баъзан жисмоний маданиятга унча қизиқмайдиган, беҳафсала шугулланадиган, заиф ўқувчилар ҳам учраб туради. Ўқитувчи ўқувчининг ўртоқлари, ота-онаси билан суҳбатда бундай ҳодисаларнинг сабабини аниқлашга интилади, ўқувчида жисмоний машқларга қизиқиш уйғотишга ҳаракат қиладди, унга ўқув жараёни ва синфдан ташқари ишларга оид алоҳида топшириқлар беради.

Болаларга индивидуал ёндашишда уларнинг соғлигини албатта ҳисобга олиш керак.

Иш тажрибаси шунини кўрсатадики, мактабда махсус медицина группасига ўтказилган болалар жуда озчиликни ташкил этади. Бундай болалар учун алоҳида машғулот ташкил этиладиган жойларда улар синфда жисмоний машқлардан озод этиладилар ва мактаб медицина ходимларининг доимий назорати остида бўладилар.

Тайёрлов группа ўқувчилари барча болалар билан бирга шугулланадилар. Лекин ўқитувчи машқларни танлаш ва дозировка қилишга айтиқса эътибор билан ёндашиши лозим. Ҳар бир конкрет ҳолда ўқитувчи машқларга ва ўйинда иштирок этишга жалб қилиш учун муайян воситаларни қўллайти ёки, аксинча, уларнинг машқларда иштирок этишини чеклайди. Масалан, агар ўқувчи касалга чалинганлиги туфайли тайёрлов группасига ўтказилган ва унинг организми заиф бўлса, бундай ўқувчини жисмоний машқлар, айтиқса, организмга катта оғирлик берадиган машқларни бажаришдан четлатиш керак. Агар ўқувчи жисмонан заифлиги туфайли тайёрлов группасига ўтказилган бўлса, бундай ўқувчини жисмоний машғулотларга ва ўйинларга ҳар томонлама тортиш лозим. Аммо бундай ҳолда ўқувчи организми ортиқча зўриқмаслиги зарур.

Ўқитувчи ўқувчига индивидуал ёндашганда қуйидагиларга молик: машқлар миқдори ва такрорлар сонини чеклаш; бажариш шароитини энгиллаштириш; дарсларда врач томонидан тавсия этиладиган махсус машқларни ўтказиш; бажариш техникаси ва миқдор кўрсаткичларига кераклича эътибор бериш.

Болалар билан ишлашда, айниқса, махсус ва тайёрлов группасига ўтказилган болалар билан ишлашда ўқитувчининг врач билан доимий ҳамкорлиги катта аҳамиятга эга. Иложи бўлса, врач жисмоний маданият дарсларида мунтазам равишда иштирок этиши, болаларни кузатиб туриши ва ўқувчиларнинг соғлиги ва жисмоний ривожланишини яхшилаши лозим.

Ўқитувчи, врач ва ота-оналарнинг ҳамкорликдаги иши, шубҳасиз, яхши натижалар беради.

ДАРСНИ УТИШ ШАРОИТИ

Жисмоний маданият дарсларини ташкил этиш ва ўтказиш улар ўтказиладиган шароитга боғлиқ. Очиқ ҳаводаги дарслар ёпиқ бинодаги дарсларга қараганда бошқачароқ ўтказилади; қишда очиқ ҳавода ўтказиладиган дарслар ёзда ўтказиладиган дарслардан фарқ қилади ва ҳоказо.

Машғулот ўрнига боғлиқ бўлган турли шароитлар дарс қурилишига ва машқларни танлашга, дарс зичлигига, шуғулланувчиларнинг кийим-бошларига, инвентарлардан фойдаланишга таъсир қилади.

Ўқитувчи очиқ ҳавода дарс олиб борганда синфдан машғулот жойига ташкилий равишда келиш ва кетишни кўзда тутати ва ўқувчиларнинг кийими билан боғлиқ масалаларни ҳал этади (обҳавога қараб). Очиқ ҳавода, айниқса, совуқ кунларда дарслар бинодагига қараганда тезроқ суръатда ўтказилади. Бунда дарс бошланишига «қиздириш» машқлари киритилади. Очиқ ҳавода ўтказиладиган дарс ёпиқ бинода ўтказилиши мумкин бўлмаган ўйинлар ва машқларни киритиш (узоққа отиш, тез югуриш, югуришли ўйин-эстафеталар, югуриб келиб узунликка сакраш ва бошқалар) имконини беради. Айни пайтда очиқ ҳавода ўтказиладиган дарсда, мактабда гимнастика шаҳарчаси бўлмаса, залдаги жиҳозлардан тўла фойдаланиш мумкин.

Қиш вақтида дарсларни очиқ ҳавода ўтказишда ўқитувчи олдида янги масалалар пайдо бўлади.

Болалар иссиқ кийинишлари, лекин шу билан бирга кийим уларнинг ҳаракатига халақит бермаслиги лозим.

Машғулот жойи қордан тозаланган, музлаган жойларга эса қум ёки қипиқ сепилган бўлиши керак.

Қишда очиқ ҳавода ўтказиладиган жисмоний маданият дарси тузилишига кўра бошқа вақтлардаги дарслардан фарқ қилади.

Дарс бошида ўқувчилар совуқ қотмасликлари учун тез юриш, чопиш ва чопиб ўйналадиган ўйинлар ўтказилади. Асосан аввал ўрганилган машқлар янги машқларда эса узоқ тушунтиришни талаб қилмайдиган ва болалар тез идрок этадиганлари қўлланилади. Барча ўқувчилар ёки катта группа бажара оладиган машқлар танланади. Масалан, юриш, югуриш, умумривожлантирувчи машқлар, сакрашлар, отиш ва ўйинлар.

Дарсларни усти ёпиқ бинода ўтказиш ўзига хос хусусиятга эга. Яхши жиҳозланган жисмоний маданият зали, етарли миқдордаги

инвентарлар программанинг катта қисмини бажариш ва ҳар бир дарсни етарли изчилликда ҳамда нагрузкада ўтказиш имконини беради. Лекин дарсларни фақат залда ўтказиш билан программани тўла бажариш мумкин эмас (масалан, чанги ва бошқа баъзи спорт турлари бўйича). Шунинг учун дарслар очиқ ҳавода ҳам ўтказилиши лозим.

Планлаштиришда залдаги дарсни очиқ ҳаводаги дарс билан қўшиб олиб бориш керак.

Дарслар бошқа жойларда ҳам ўтказилиши мумкин (рекреацион залларда, даҳлизларда, синф хоналарида), лекин улар қатор хусусиятлари билан фарқ қилади. Бундай жойларда, одатда, майдон тор, зарур жиҳозлар йўқ ва улар мактабнинг бошқа хоналаридан ажратилмаган бўлади. Уларда тўлақонли дарс ўтказиш имкони йўқ. Буларнинг ҳаммаси ўқитувчи программа материалдан танлаб фойдаланишга мажбур этади, жиҳозларнинг етишмаслиги эса дарснинг зичлигини пасайтиради. Бундан ташқари, хоналар, айниқса, синфларнинг бевосита яқинлиги физкультура дарсларида тўла тинчликни сақлашни талаб этади.

Болалар кийими. Физкультура дарсларидаги форма — махсус кийимлардир. Гимнастика машғулотлари ва йилнинг илиқ пайтида очиқ ҳавода, шунингдек, биноларда болалар (ўғил ва қизлар) трусик, майка ва тапочкалар киядилар. Майкалар оқиш тусда бўлгани маъқул, чунки улар чиройлироқ ва гигиеник жиҳатдан қулай.

Болалар бир хил кийинганлари маъқул. Бу болаларни интизомга қақиради, синфни яхши ташкил этишга ёрдам беради, маълум тарбиявий аҳамиятга эга бўлади. Спорт формаси тоза, ораста бўлишини ва уни болалар фақат машғулот пайтида кийишларини назорат қилиб туриш зарур.

Кун совуқ вақтда очиқ ҳаводаги машғулот учун ўқувчилар тренировка кийимларини, тапочка ёки кедаларини (жун пайпоқ билан), қиш вақтида эса чанги кийимларини, пийма ёки чанги ботинкасини, қалпоқчаларни (газламадан, жундан бўлгани маъқул) ва қўлқопларни киядилар.

Ўқувчилар машғулотларга махсус кийимлар кийиб келишлари учун болалар ва уларнинг ота-оналари билан тегишли суҳбатлар ўтказилади.

Ўқувчилар мактабда қайта кийиниб олишлари учун икки бўлимли хона ажратилади (ўғил ва қиз болалар учун алоҳида). Агар бундай имконият бўлмаса, болалар синфда кийинишлари, кийим ва пойабзални тахлаш, сақлаш, шунингдек ўқувчиларни дарсгача сафлантириш учун муайян тартиб ўрнатиш зарур.

Дарсларни ўтказиш шароитларидан бири уларнинг ўқув кунни жадвалида тутган ўрнидир.

Жисмоний тарбия дарсларини сўнгги соатларда ўтказган маъқул. Лекин мактабда жисмоний машқлар машғулотлари учун мувофиқлаштирилган зал ёки хона бўлса, унда мактабнинг барча ўқувчилари шуғулланишлари лозим. Бундай шароитда жисмоний тарбия дарслари иккинчи ва учинчи соатларда ўтилиши мумкин.

Физкультура дарсларини биринчи соатга қўйиш маъқул эмас, чунки болалар биринчи сменада нонуштадан сўнг, иккинчи сменага тушликдан сўнг келишади, бу эса дарс ўтказиш имкониятларини чеклаб қўяди.

Ўқув кунининг ўрталарида ўтказиладиган дарслар ўз тузилиши ва мазмунига кўра жадвал сўнгидаги дарслардан фарқ қилмайди.

Агар болалар махсус кийимларда шуғуллансалар, залдан синфга ўтиш учун бир оз вақт талаб қилинса, унда болалар шошилмасдан синфга келишлари, қайта кийинишлари ва дарсга тайёрланишлари учун дарсни қўнғироққа 3—5 минут қолганда тамомлаш зарур.

КАМ БУТЛАНГАН БОШЛАНҒИЧ МАКТАБДАГИ ИШНИНГ ЎЗИГА ХОС ХУСУСИЯТЛАРИ

Кам бутланган мактабларда ўқиётган болаларни жисмоний тарбиялашга оид ишнинг вазифалари, восита ва формалари бошқа барча мактаблардаги ишга ўхшайди. Дарсларни тузиш принциплари, уларни ўтиш методикаси, шунингдек, ўқув ишнинг практик материаллари барча мактаблар учун умумийдир.

Кам бутланган мактаблардаги жисмоний тарбияга оид ўқув ишнинг хусусияти дарсларни ўтказиш учун турли синф болаларини бирга уюштиришдан иборатдир.

Ўқувчилар бир жойда парта олдида турмай, ўз ҳолатларини эса тез-тез ўзгартириб турадиган (юриш, югуриш, сакраш, ўйинлар ва бошқалар) жисмоний машқларга оид машғулотларнинг ўзига хос хусусиятлари, муайян ҳаяжон, ўқитувчининг фармойишлари ва командалари, тўп билан машқ бажаришда, югуришда, депсинишда, нишонга отиш ва бошқаларда айниқса, ўйинларда муқаррар тарзда юз берадиган шовқин физкультура дарсини бошқа дарслар билан бир хонада, бир вақтда қўшиб ўтишга имкон бермайди.

Бутланмаган мактабда жисмоний тарбия дарсларини муваффақиятли ўтказиш учун қўйидаги қоидаларга доимо рўноя қилиш керак.

1. Ўқувчиларни ҳар қандай ташкил этишда ўқув материали шу синф учун программада кўзда тутилган бўлиши керак.

2. Конкрет шароитдан келиб чиққан ҳолда дарс олиб боришнинг турли методларини иложи борича кенгроқ қўллаш лозим.

3. Машқларни турли синф ўқувчилари учун бажариш шароитига кўра ҳам, дозировка ва бажариш сифатига кўра ҳам табақалаштириш зарур.

4. Юқори синфлар ўқувчиларидаги мавжуд ижобий тажрибалардан машқларни ва ўйин ҳаракатларини бажартиришда маҳорат билан фойдаланиш лозимки, бу кичик ёшдаги ўқувчилар тақлид қилишлари учун намуна бўлсин.

Барча болаларнинг, айниқса, юқори синф ўқувчиларини активлаштиришга катта эътибор бериш керак.

Қам бутланган бошлангич мактабларда физкультура дарсларини ўтказишда ўқувчиларни жисмоний машқларни бажариш учун ташкил этишнинг бир неча методлари қўлланилиши мумкин. Бир вақтда бир неча синф ўқувчилари билан машғул олиб борганда методларнинг турли бирикмасидан кенг фойдаланиш зарур.

Дарсни олиб бориш методи унинг вазифаларни, мазмунига боғлиқ ҳолда ўқитувчи томонидан белгиланади. Дарсни кўпроқ зичлаштириш имконини берадиган ёппасига шуғулланиш методи сафланиш ва қайта сафланишда, юриш, югуриш, рақс машқларини предметлар билан ва предметларсиз бажариладиган умумривожлантирувчи машқларни бажаришда, қоматни шакллантирувчи машқлар, жойда туриб сакрашда (депсиниш), катта арғамчида сакрашда, катта ва кичик тўплар билан бажариладиган машқларда (ҳар бир ўқувчи учун биттадан тўп бўлса), акробатика машқларида (жой мавжуд бўлса), полда (ерда) туриб мувозанатни сақлаш машқларини ўтказишда, барча синф ўқувчилари учун умумий бўлган ўйинларни ўтказишда, чанғида сафланиш элементларида, чанғида юришда, чанғида кўтарилиш ва тушишда қўлланилиши мумкин.

Санаб ўтилган машқ турлари ўқувчилар томонидан ўзлаштирилган ва ҳаракат формаси ва дозировкаси тегishли ҳамда ўз вақтида группаланган ҳаракат ва дозировка формасида етарли даражада яхши бажарилгандагина ёппасига бажариш методи асосида ўтказилиши мумкин. Ёппасига шуғулланишнинг афзаллиги шундаки, кичик ёшдаги ўқувчилар бир хил машқларни ҳамма қатори бажарганда катта ёшдаги ўқувчилардан ибрат олишади ва уларга тақлид қилишади, катта ёшли ўқувчилар эса кичикларга ибрат бўлишни тушунган ҳолда машқларни иложи борича яхши бажаришга ҳаракат қилишади. Бу, бир томондап, барча ўқувчилар яхши шуғулланишлари учун замин бўлади. Иккинчи томондан эса, муҳими — бутун ўқувчилар коллективига ижобий тарбиявий таъсир кўрсатади.

Ёппасига шуғулланиш методининг камчилиги барча ўқувчилар учун умумий машқларни ўтказишда ва юқори синф ўқувчиларнинг янги машқларга ўргатиш имкониятининг чекланганлигидадир. Бу камчилик юқори синф ўқувчилари бажарадиган машқларга қўйиладиган талабларни ошириш билан тўлдирилади.

Қуйи синф ўқувчилари тақлид қилишлар учун шароит яратиш мақсадида катта ўқувчилар яхши кўриниб турадиган сафланишдан фойдаланиш зарур. Жойида туриб сафланишда, жумладан, чанғини ушлаб ёки чанғида сафланишда катта ўқувчилар кичиклардан олдинда бир қатор бўлиб ёнма-ён турганлари маъқул. Агар колонна бўлиб сафланилса, унда кичик ёшдаги ўқувчилар алоҳида сафланиб, катталардан орқада ва ёнроқда туришлари лозим.

Юриб бораётганда қайта сафланганда кичиклар умумий сафда катталардан кейин турадилар. Агар кичикинтойлар учун у ёки бу командани бажаришни намоиш қилиш зарур бўлганда, ўқитувчи уларни тўхтатиб, катталар ҳаракатини кузаттиради.

Колоннада юриш ва югуришда икки вариантни қўллаш лозим: биринчисида — ҳамма ўқувчилар бир қатор бўлиб юрадилар (югурадилар), ҳаракат суръати ўқитувчи томонидан бошқарилади; иккинчисида—катта ва кичик ёшдаги ўқувчилар алоҳида сафда ва бўлак суръатда юради (югурадилар).

Ёйиқ колоннада предметлар билан ва предметларсиз бажариладиган умумривожлантирувчи машқлар, шунингдек, бошқа барча машқларни ёппасига шуғулланиш методи асосида ўтказишда кичик болаларни катталар орқасига шахмат тартибида қўйиш лозимки, улар бир-бирларининг олдида туриб қолмасинлар. Барча болаларни доира бўйлаб сафлашда ҳам ёппасига методидан фойдаланиш мумкин. Бу айниқса рақс машқларини ўтказишда қулайдир.

Акробатика машқларида, тўплар билан бажариладиган машқлар, арғамчи билан сакрашда ўқувчилар ёппасига шуғулланишлари учун матларда жой, тўп ва арғамчи етарли бўлиши керак.

Оқим методи кўпинча қисқа масофаларга юриш ва югуришда (алмашлаб), югуриб келиб баландликка ва узунликка сакрашда, мувозанат сақлашда, тирмашиш ва ошиб ўтишда, тўпларни ошириш, отиш ҳамда илиб олишда, акробатика машқларида, чанғида тушиш ва кўтарилишда кенг қўлланилиши мумкин.

Кам бутланган мактабда оқим методининг энг яхши варианты уч оқимли чизиқдир, яъни биринчи оқимда—учинчи синф ўқувчилари, иккинчисида—иккинчи синф ўқувчилари, учинчисида биринчи синф ўқувчилари машқ бажарадилар. Табиийки, бир вақтда уч оқимдан зарур шароит мавжуд бўлгандагина фойдаланиш мумкин: баландликка сакрашда—учта турли баландлик, узунликка сакрашда—учта тушиш жойи, мувозанат сақлашда—учта снаряд, тўпларни узатиш, отиш ва илиб олишда—тўплар етарли бўлганда ва ҳоказо.

Барча синфлар ўқувчилари машқларни тўхтовсиз оқим тарзида бажарганларида бир оқимдан ҳам фойдаланиш мумкин. Бир оқимнинг афзаллиги шундаки, унда ўқувчилар ўз ўртоқлари, жумладан, юқори синф ўқувчиларининг ҳам машқ бажаришларини кўриш ва улардан ибрат олиш имкониятига эга бўладилар. Бир оқимнинг камчилиги—дарснинг нисбатан зич бўлмаслиги, бунинг оқибатида жисмоний оғирликнинг камайишидир. Бир неча оқимнинг афзаллиги — машқларнинг кўпроқ табақалашиши, дарс етарли даражада зич бўлиши оқибатда жисмоний оғирлик ҳам кўпайишидир; камчилиги эса—кичик ёшдаги ўқувчиларнинг катталар ҳаракатига тақлид қилиш имкониятининг йўқлигидир.

Турли конкрет шароитларда оқим методининг иккала вариантыни ҳам қўллаш зарур. Бирор синф ўқувчиларини янги машқларга ўргатишда учала оқимни ҳам ташкил этган маъқул: икки оқимда ўқувчилар ўрганилган машқларни мустақил бажарадилар, учинчи оқимда эса у — ўқитувчи болаларни янги машқлар билан таништиради. Болаларнинг ўрганилган машқларни бажариш малака ва кўникмаларини такомиллаштириш даврида бир оқимдан ҳам тўла фойдаланиш мумкин.

Оқим методи турли синф ўқувчиларни томонидан бир эмас, бир неча машқ турини бажаришда катта муваффақият билан қўлланилиши мумкин. Масалан, биринчи синф ўқувчилари мувозанат сақлаб гимнастика скамейкаси доскасидан ўтадилар, иккинчи синф ўқувчилари эса худди шу тарзда олдинга думалайдилар. Бир неча машқ тури, масалан, гимнастика скамейкасига тирмашиш, баландликка сакраш, мувозанат сақлаш, нишонга отиш каби машқлар ўтиладиган барча синф ўқувчиларни ягона оқим ҳосил қилишлари мумкин. Бу вариантда болалар яхши ўрганилган машқларнигина бажарадилар. Энг мураккаб вариант—турли синф ўқувчилари турли машқларни бажарадиган оқимдир. Масалан, биринчи синф ўқувчилари гимнастика скамейкаси доскаси бўйлаб қўлларини ён томонга узатиб юрадилар, иккинчи синф ўқувчилари оёқ учларида, қўлларини юқорига кўтариб юрадилар, учинчи синф ўқувчилари эса букилган оёқларини олдинга кўтариб оёқ тагида чапак чалиб юрадилар.

Сменали метод қоматни шакллантириш машқларида, акробатика машқларида (матлар кам бўлса), тирмашиш ва улоқтириш машқларини ўтказишда қўлланилади. Бунда икки вариант қўлланилади: биринчисида—барча ўқувчилар синфлар бўйича сменаларга бўлинадилар, лекин бир хил машқларни бажарадилар; иккинчисида—ўқувчилар синфлар бўйича сменаларга бўлинадилар, лекин турли машқларни бажарадилар. Биринчи вариантнинг афзаллиги эса машқларни турли синф ўқувчиларни учун табақали қилиш мумкинлигидадир. Иккала вариантдан донмо фойдаланиш лозим.

Группа методи дарснинг асосий қисмини ўтказишда кўпроқ қўлланилади. Унинг афзаллиги дарс материални турли синф ўқувчиларни учун машқлар турлари бўйича кенг табақалаштириш имкониятининг мавжудлигида, турли синфлар билан бир хил эмас, балки турли машқни ўтказишда, машқларни ҳаминша дозировка қилиш мумкинлигидадир. Бундан ташқари, ўқитувчи машғулотни группа методи асосида олиб бораётиб бир синф ўқувчиларни янги материал билан таништириш учун энг қулай имкониятга эга бўлади, айни пайтда бошқа синф ўқувчилари ўтилган машқларни бажаришни такомиллаштирадилар. Группа методи яна шунинг учун ҳам зарурки, ўқитувчи уни қўллаётиб, юқори синф болаларини қуйи синф программасига кирмаган машқларга ўргатиш имкониятига эга бўлади.

Группа методини қўллашнинг асосий шarti машқ турларини оқилона алмаштириб туришдир: аниқ бажариладиган, бунда алоҳида эътибор талаб қиладиган янги машқлар дарс асосий қисмининг бошида ўтказилади; бир оз ҳаяжон уйғотадиган, жисмоний оғирликни оширадиган машқлар дарс асосий қисмининг иккинчи ярмида ўтказилади; ўқувчилар группа ҳолида мустақил шуғулланадиган машқлар хавфсиз бўлиши, ўқитувчининг эҳтиёт чораларини қўллашини талаб этмаслиги лозим. Масалан, ўқитувчи III синф ўқувчиларига янги акробатика машқларини ўргатаётганда II синф ўқувчилари чолиш ва айланаётган узун арғамчида сакраш билан шуғулланадилар, I синф ўқувчилари эса нишонга ота-

дилар. Ҳўқитувчи кўрсатмасига биноан группалар бир жойдан иккинчи жойга (машқ турларига) ўтадилар.

Кам бутланган мактабдаги физкультурага оид ишда қўйидагилар муҳим аҳамиятга эга: бир неча синф ўқувчилари билан бир вақтда машғулот ўтказишда қўлланадиган амалий материални табақалаштириш, машқларни бажариш учун турли шароитлар яратиш, машқларни бажариш сифатига турли талабларни қўйиш.

Ҳўқитувчи бунини амалга ошириш учун турли методларни қўллаши мумкин. Юриш, югуриш ва чанғида юришда турли суръат ҳамда давомлилик бўлиши зарур (кичик ёшдаги ўқувчилар югуришдан юришга катталардан олдин ўтадилар). Деярли барча машқларни амалга оширишда (иредметлар билан ва иредметларсиз бажариладиган умумривожлантирувчи машқлар, қоматни шакллантирувчи, мувозанат сақлаш, сакраш, отиш ва бошқалар) ҳар бир машқни турли миқдорда такрорлатиш зарур. Бундан ташқари, нишонга отиш машқини ўтказишда нишонлар турли синф ўқувчилари учун ҳар хил узоқликда ва баландликда бўлиши мумкин. Баландликка сакрашни ўтказишда баландлик турли қилиб узунликка сакрашни ўтказишда силтаниш жойини кичик ёшдаги ўқувчилар учун катталарникига қараганда кенг қилиб белгиланади. Чанғида тушиш ва кўтарилишда майдон катталарникига қараганда кичик ёшдаги ўқувчилар учун камроқ қия бўлади. Чанғида юришда катта ўқувчиларнинг чанғиси узунроқ, кичикларники эса калтароқ бўлади. Бу билан чанғиларнинг ташқи (катталар учун) ва ички (кичиклар учун) ёпиқлигига эришилади.

Асосий эътибор ўйинларни ўтказишга қаратилиши зарур. Ҳар бир синф программасида болалар ёқтирадиган қўлаб ўйинлар мавжуд, лекин юқори синфларга оид ўйинларга кичик ёшли ўқувчиларнинг қурби етмайди, аммо биринчи синф ўқувчиларига мўлжалланган «Қосмонавтлар», «Ўз байроқчаларига», «Чизиқлар бўйлаб сакраш», «Бўри овда», «Нишонга аниқ ур» каби ўйинларни юқори синф ўқувчилари ҳам зўр иштиёқ билан ўйнайдилар.

Ҳўқитувчи бунини ҳисобга олган ҳолда турли синф ўқувчилари билан (бирданига ҳамма билан) умумий ўйинларни ва ҳар бир синф ёки иккита аралаш синфлар учун алоҳида ўйинларни ўтказиш лозим.

Фақат барча синфларда ўрганилган ўйинлар умумий ўйинлар бўла олиши мумкин. Бу ерда катта ўқувчилар ўзларининг ўйин маҳоратларини кўрсатишлари, кичик ўқувчилар эса ибрат олишлари учун яхши имконият бўлади. Маҳорат билан ўтказилган умумий ўйинлар ўқувчилар коллективининг жипслашувига яхши таъсир кўрсатади. Ўйинларда барча бошқа машқлардагидек табақалаштириш бўлиши керак. Югуриб бажариладиган ўйинларда кичиклар учун масофа қисқа, отиш ўйинларида эса шартлар кичиклар учун катталарга нисбатан енгил бўлади ва ҳоказо.

Команда ўйинларини ўтказишда ҳар бир командада турли синф ўқувчилари тенг бўлишлари керак. Алоҳида ўйинларни ҳар бир синф билан ҳам ўтказиш зарур.

Қўпчилик ҳаракатли ўйинлар дарснинг асосий қисмида ўтказилади. Гурппа методиди дарс олиб боришда бир синф ўйин билан машғул бўлади, қолган икки синф эса бошқа машқ турлари билан шуғулланади. Ўйинлар ва машқ турларига онд дарсни планлаштираётганда организмга ҳар томонлама таъсир этиш принципига амал қилиш лозим: агар ўйин югуриб бажарилса, бошқа машқ турлари сифатида сакраш, отиш, мувозанат сақлаш, тирмашиш ва бошқалар киритилиши мумкин.

Машқларни табақалаштириш фақат турли синф ўқувчилари ўртасида эмас, балки синф миқёсида ҳам амалга оширилиши керак. Ҳар бир синфда жисмоний бақувват болалар бўлади. Барча синфлар билан умумий машқларни ўтказганда ҳам, бир синф билан шуғулланганда ҳам болаларга индивидуал ёндашиш керак. Масалан, баландликка сакрашда тўртта ёғочдан фойдаланиш ва уларга уч хил баландликда ип тортиш яхши натижа беради. Болалар дастлаб энг қўйи ипдан ошиб ўтадилар. Бунда турли синф ўқувчиларига сакрашни бажариш сифати борасида турлича талаблар қўйилади. Биринчи баландликни муваффақиятли эгаллаган ўқувчилар бир оз баландроқ бўлган иккинчи ипдан сакрайдилар, биринчи баландликдан ошиб ўта олмаганлар ёки талаблар даражасида ошиб ўтолмаганлар биринчи баландликка тортилган ипдан иккинчи, агар керак бўлса учинчи ва тўртинчи марта ҳам сакрайдилар. Бундай табақалаштириш принципига бошқа машқларни ўтказишда ҳам амал қилиш мумкин. Масалан, нишонга (ҳар бир синф учун алоҳида) отиш пайтида синфлар бўйича саф тортган ўқувчилар бир хил масофадан туриб ўқитувчи кўрсатган услубда отадилар. Ўқитувчи топширигини тўғри бажарган ва нишонга теккизган ўқувчи кейинги гал бошқа масофадан туриб, бирикми метр узоқроққа отади, топшириқни бажара олмаганлар эса биринчи жойдан туриб отишда давом этадилар. Машқларни табақалаштириш принципини амалга ошира бориб ўқитувчи машқларни яхши бажарган ўқувчиларни кўрсатиб ўтиши, уларнинг сакраш, отиш, тирмашиш маҳоратларини намойиш қилиши мумкин, лекин муваффақиятсиз уринишларга диққатни жалб этиш ва уларни намойиш қилиш жонз эмас. Болалар яхши намуналарни ўрганадилар, уларга тақлид қиладилар, ёмоп намуналар эса наф келтирмайди.

Бир неча синфда бараварига иш олиб борадиган ўқитувчи аҳил ўқувчилар коллективни тарбиялашга катта эътибор беради. Чунки бундай коллективда октябрлар пионерлар билан бирга ўқийдилар, кичкинтойларга катта ёшли ўртоқлари доимо ёрдам беришади ва қўллаб-қувватлайдилар, катта ёшли ўқувчилар эса кичик дўстлари учун масъулият сезадилар ва ўз ишлари билан намуна бўлиб, уларга кўмаклашадилар. Бу ўқитувчининг барча ишларида, жумладан, жисмоний тарбия дарсларида ҳам намоён бўлади. Барча болалар томонидан алоҳида ва бир вақтда бажариладиган умумий сафланиш, коллектив равишда амалга ошириладиган умумривожлантирувчи машқлар, умумий ўйинлар, рақс машқлари, чанғида юриш бошқа барча машқ турлари қатори коллективни жипсе-

лаштиришнинг энг яхши воситаси ҳисобланади. Ўқитувчи дарс ўтказиш жараёнида ўқувчилар актив фаолият кўрсатишлари учун катта куч сарфлайди. Юқори синф ўқувчилари жалб этилади: машқларни намойиш қилишга, группа методигаги дарсда кичик группаларга раҳбарликка, қуйи синф ўқувчилари мувознат сақлаш, тирмашиш, ошиб ўтиш ва ҳоказо машқларни бажараётганларида уларга ёрдам кўрсатиш ва эҳтиёт чораларини кўришга. Ўқитувчи дарс давомида болаларнинг иштирокини активлаштириши бориб, уларни машғулоти жойини ва жиҳозларни тайёрлаш, индивидуал инвентарни тарқатиш ҳамда уни машғулотида сўнг йиғиб олиш ишларига жалб этади.

Болалар активлигини оширишнинг қимматли воситаси фақат кўрсатишдан иборат топшириққина эмас. Балки машқларни ўтказиш, тушунтириш ва ўйинни ташкил этиш каби методик приёмлар ҳам бу борада муҳим восита ҳисобланади.

Юқори синф ўқувчиларига янги машқлар ва ўйинларни кичик ёшдаги ўқувчилар учун тушунтириш, кўрсатиш ва ўтказишни топшириш мумкин. Ўқувчи топшириқларни бажаришга яхши тайёрлаша олиши учун унга бир-икки кун олдин айтиш керак. Бундай топшириқларни бир эмас, икки-уч ўқувчига топшириш жуда яхши натижа беради: ўқувчиларнинг бири машқни тушунтиради, иккинчиси кўрсатади, учинчиси ўтказиши.

Физкультура дарсларини муваффақиятли ўтказишда ўқитувчи, унинг пухта тайёргарлиги ҳал қилувчи роль ўйнайди. Ўқитувчи дарсга тайёрланаётган машқларнинг ҳар бир синф учун тушунарли ва программаларга мувофиқ бўлиши, дарснинг зичлиги ва етарлича оғир бўлиши, машқларни тоифалаштириш ҳамда ўқувчиларга индивидуал ёндашиш, дарсни олиб бориш ва ўқувчилар активлигини ошириш методларини белгилаш каби кўпгина масалаларни ҳал этади. Сафланиш ва дарсни олиб боришга оид методик масалалар қаторида ташкилий масалалар ҳам ҳал этилиши лозим, яъни: бино ва майдончадан рационал фойдаланиш, турли синф ўқувчиларининг дарсда жойлашиши, жиҳоз ва инвентарни тайёрлаш ҳамда ундан фойдаланиш.

Қишлоқ жойларда ёки унча катта бўлмаган посёлкаларда жойлашган кўпчилик кам бутланган мактабларда махсус заллар ва мосламали бинолар мавжуд эмас. Шунинг учун жисмоний маданиятга оид ўқув ва синфдан ташқари машғулоти, одатда, мактаб спорт майдончасида, ялангликда ўтказилади.

Машғулотиларни очиқ ҳавода ўтказиш ўқув программасининг талабларидан биридир. Афсуски, иқлим шароити бунга ҳамisha ҳам имкон бермайди. Нам, ёмғирли, совуқ кунлари ўқитувчи машғулоти кўпинча бинога кўчиришга мажбур бўлади. Агар қишлоқ ёки посёлкада клуб мавжуд бўлса, унда маъмурият билан келишган ҳолда дарслар шу ерда ўтказилиши мумкин. Бундай ҳолда ўқувчилар уйга кетишлари учун физкультура дарсларини жадвалнинг охири соатига қўйган маъқул. Бошқа бино умуман бўлмаса, физкультура дарслари синф хонасида, мактаб коридорида ўтказилади.

Конкрет шароитга қараб мактаб биноси жисмоний машқлар ўтказиш учун турлича фойдаланилади. Катта синф хоналарда парталарни девор томон суриб, машғулотга жой ҳозирлаш мумкин. Катта бўлмаган хоналарда парталар орасидаги йўлак кенгайтирилиб, девор ёнидан ўтиш жойи қолдирилади. Синф хонаси билан бирга мактаб коридоридан ҳам фойдаланиш мумкин.

Мактаб биносида машғулот ўтказишга қўйиладиган асосий талаб хонани машғулот олдидан ҳўллаб супуриб-сидириш ва яхшилаб шамоллатишдир. Зарур санитария-гигиена шартларига риоя қилинса, жисмоний машқлар билан исталган синф хонасида шуғулланиш мумкин.

Синф хоналарида қуйидаги машқ турларини ўтказиш мумкин: сафланиш ва қайта сафланиш, юриш, жойида туриб юриш ва секин суръатда югуриш, предметлар билан ва предметларсиз бажариладиган умумривожлантирувчи, қоматни шакллантирувчи, мувозанат сақлаш машқларини бажариш, қисқа масофадан (3—4 қадам) югуриб келиб баландликка сакраш, жойидан туриб узунликка сакраш, баландликдан (гимнастика скамейкасидан) сакраш, нишонга отиш, баъзи бир ўйинлар («Тўпларни узатиш», «Тўп қўшнига», «Суратлар кўргазмаси», «Колоннада туриб тўпни қувиш», «Ўртоқ командир», «Топ-чи, кимнинг овози?», «Ким яқинлашди?», «Сигнални эшит» ва бошқалар).

Очиқ ҳавода машғулот ўтказиш учун ҳар бир бошланғич мактаб ҳеч бўлмаганда оддий спорт майдончасига эга бўлиши керак. Бу майдончада югуриш йўлкаси (узунлиги 60 метр, кенглиги 4—5 метр), баландликка ва узунликка сакраш учун хандақ, ўйинлар учун майдонча қуриш зарур. Бундан ташқари, гимнастика шаҳарчасини қуриш ҳам зарур (мувозанат сақлаш учун ёғоч, гимнастика девори, бум, арқон ва тирмашиш таёғи). Майдонча атрофига дарахт ва буталар ўтказиш керак.

Майдон қурилишида барча болалар иштирок этишлари лозим. Улар катталарга югуриш йўлкаси ва ўйин майдончасини тозалаш, текислаш ва белгилашда, сакраш хандағини қазииш ва қум билан тўлдиришда, дарахтлар, буталар ва гуллар ўтказишда катта иштиёқ ҳамда муваффақият билан ёрдам берадилар. Болаларнинг жисмоний маданият иши учун меҳнати мактаб коллективини тарбиялашга қўмаклашади.

Қуйи синф ўқувчилари оддий инвентарь тайёрлашда ҳам қатнашишлари мумкин. Кичик тўлдирма тўплар, гимнастика таёқчалари, байроқчалар, аграмчилар, ўйин учун ишлатиладиган майда предметлар — буларнинг барчасини болаларнинг ўзлари ўқитувчи раҳбарлигида ясай оладилар.

Чанғи тайёргарлиги дарслари кам бутланган мактабларда жуда яхши шароитда ўтказилиши мумкин, чунки қишлоқ жойларда чанғида шуғулланиш — қия тепаликлардан тушиниш ва уларга кўтарилиш учун жуда қулай жой топса бўлади. Қишлоқ жойларда чанада учиниш учун ҳам шундай яхши шароит мавжуд.

Қишлоқ жойлардаги кам бутланган мактаблар йилнинг куз ва баҳор фаслида машғулотларни, айниқса, маҳаллий жойдан

фойдаланиб амалга оширилдиган ўйинларни табиий шароитда ўтказиш учун яхши имкониятларга эга.

Қам бутланган мактабларда жисмоний тарбияга оид ишлар физкультура дарслари билангина чекланмайди. Ҳар қандай шароитда ҳар бир мактабда машғулотларгача бўлган гимнастикани амалга ошириш, дарсларда танаффус пайтларида уюштирилдиган физкультура минутларини ўтказиш, шунингдек, синфдан ташқари ишларнинг кўпгина формалари — «ўйин соатлари», пиёда ва чанғида сайр қилиш, чанада учиш, оддий спорт мусобақалари, физкультура байрамлари, бошқа мактаблар билан учрашувлар ўтказиш мумкин.

Машғулотларгача бўлган гимнастика ва дарслардаги физкультура дақиқалари барча мактаблар учун қабул қилинган принциплар асосида уюштирилади ва ўтказилади. Бу тадбирларнинг ўқув кўни режимидаги фарқи турли синф ўқувчиларига мўлжалланган машқлар формаси ва уларнинг дозировкасидан иборатдир. Юқори синф ўқувчилари оёқ, қўл, гавданнинг дастлабки ҳолатлари мураккаблаштирилган, ҳаракат бирикмалари мураккаб машқларни бажарадилар. Юқори синф ўқувчилари машқларни кичикларга қараганда кўп такрорлайдилар.

Машғулотларгача бўлган гимнастика физкультура дақиқалари каби барча ўқувчилар билан ёппасига ўтказилади, лекин қуйи синфларга машқни тугаллаш учун эртaroқ команда берилади.

Бошланғич мактабларда яқин атрофдаги саккиз йиллик ва ўрта мактабларнинг жисмоний маданият активи ёрдами билан физкультура тўғараклари ташкил этилади. Тўғаракка бошлиқ сайланади. У ўқувчиларни машғулотлардан хабардор қилади, давоматни ҳисобга олиб боради, тўғарак раҳбарига кўмаклашади. Болалар тўғаракка ихтиёрий равишда қабул қилинадилар.

Қам бутланган мактабларнинг ўқитувчилари ўзига хос шароитда ишлайдилар. Улар ёнида ўз маслаҳати ва хизмати билан ёрдам кўрсатадиган физкультура ўқитувчилари йўқ. Барча ташкилий ишни ўқитувчининг ўзи мустақил олиб боради. Шунинг учун мактабда яхши жисмоний маданият активини вужудга келтириш жуда муҳимдир. Биринчидан, саккиз йиллик ёки ўрта мактабга ўқишга ўтган, лекин шу мактаб жойлашган аҳоли пунктида яшайдиган собиқ ўқувчиларга таяниш керак. Икинчидан, ота-оналар ҳам амалий ёрдам кўрсата оладилар; уларнинг кўпчилиги болалар билан пиёда мусобақаларни ўтказишлари, «ўйин соатлари»ни ташкил этишлари ва ҳатто жисмоний маданият тўғаракларига раҳбарлик қилишлари мумкин. Учинчидан, мактаб жойлашган аҳоли пунктида ишлайдиган ва яшайдиган ёш мутахассисларни ҳам унутмаслик керак. Мактабга у жойлашган аҳоли пункти (ёки қўшни аҳоли пункти) да барпо этилган спорт жамиятининг коллективи ҳам катта ёрдам бериши мумкин.

Ҳар бир бошланғич мактабга шу мактаб яқинидаги саккиз йиллик ёки ўрта мактаб оталиқ қилиши керак. Оталиқ қилаётган мактабнинг физкультура коллективи бошланғич мактабга ўқувчилар билан олиб бориладиган синфдан ташқари ишларни ташкил этиш-

да муваффақиятли равишда кундалик ёрдам беради. Агар оталиққа олувчи мактаб нисбатан узоқда жойлашган бўлса, у жисмоний маданият эрталиклари, байрамлар, мусобақалар, чиқишларни ташкил этишда вақт-вақти билан ёрдам бериши мумкин. Бундан ташқари, оталиққа олувчи мактаб бошланғич мактабнинг моддий базасини яхшилашда ҳам амалий ёрдам кўрсатади.

Қам бутланган бошланғич мактабларда жисмоний маданиятга оид ишларни планлаштириш ва амалга ошириш барча мактабларда қабул қилинган асосда ҳал этилади. Фақат ҳар бир синфнинг ўқув материали акс этиши керак бўлган дарс плани формасида, шунингдек, ўқув чорагига мўлжалланган план-график формасида жиддий фарқ бор.

Дарснинг тахминий плани

Биринчи чорак. 8- дарс.

Дарснинг вазифалари

I синф	II синф	III синф
1. «Ўз байроқчаларпга» ўйини ва нишонга отиш билан таништириш	1. Узоққа -отиш ва жойдан туриб узупликка сакраш малакаларини такомиллаштириш	1. Рапорт бериш, узоққа отиш ва югуриб келиб баландликка сакраш малакаларини такомиллаштириш
2. Осилиб турган ва тебранаётган арғамчидан сакраш малакаларини такомиллаштириш.		

Машғулот ўрни: мактаб спорт майдончаси.

Жиҳозлар: узун арғамчи, олтита кичик тўлдирма тўп (узоққа отиш учун), баландликка сакраш учун устунлар ва планкала (ип), турли раунгдаги уч хил байроқча.

Кириш қисм — 12 минут.

Майдончада бир қатор бўлиб ёнма-ён сафланиш, III синф—ўпг, I синф чап қанотда. Рапортни III синф навбатчиси беради.

Дарс вазифаларини эълон қилиш.

Ўнгга ва чапга бурилишлар:

I синф	II синф	III синф
Ихтиёрий	Қисмларга бўлиб	Оёқ учи ва товонда

Бир қатор колонна бўлиб юриш, III синф олдида боради. Югуришни юриш билан алмашлаб бориш.

I синф	II синф	III синф
20 метр югуриш, 10 метр юриш, 20 метр югуриш, юриш	30 метр югуриш. 20 метр юриш, 30 метр югуриш, юриш	40 метр югуриш, 30 метр юриш, 40 метр югуриш, юриш

Уч қатор ёйиқ колоннага синфлар бўйича қайта сафланиш.
Предметларсиз бажариладиган умумривожлантирувчи машқлар (умумий машқлар, дастлабки ҳолатлар ва турли дозировкалар).

А с о с и й қ и с м — 26 минут

I синф

II синф

III синф

Осилиб турган ва тебранаётган арғамчида сакраш (раҳбар — III синф ўқувчиси)
Нишонга улоқтириш (ўқитувчи билан).

Жойидан туриб узунлик-ка сакраш (раҳбар—ўқитувчи).
Узоққа отиш (раҳбар — синф ўқитувчиси)

Узоққа отиш (раҳбар — синф ўқитувчиси)
Тўғридан югуриб келиб баландликка сакраш (раҳбар — шу синф ўқувчиларидан бири)

Даре бошланишдаги кабр бир қаторга ёнма-ён умумий сафланиш. Учтагача санаш. Биринчи номерлилар—бир группа, иккинчи номерлилар—иккинчи группа, учинчи номерлилар—учинчи группа (ҳар группада турли синфлардан бир хил миқдорда ўқувчи бўлади). «Ўз байроқчаларига» ўйини (ўйинни III синф ўқувчиси тушунтиради).

Я к у н л о в ч и қ и с м — 7 минут

Қўл ушлашиб доирага умумий сафланиш.
Оёқ учида одатдаги рақе қадами (II синф ўқувчиларидан бири тушунтиради ва кўрсатади).
Дарсни якунлаш.
Майдондан мактабга уюшган ҳолда қайтиш.

ДАРС ТАҲЛИЛИ

Ўқитувчилар мактабдаги ўқув ишининг сифатини яхшилаш учун ўз ҳамкасбларнинг дарсларига мунтазам кириб туришлари, очиқ дарслар ўтказиб ва уларни муҳокама қилишлари зарур. Билим юрти ўқувчиларининг педагогик практикаси вақтидаги дарслари ҳам шу мақсадларга хизмат қилади.

Программа материални биринчи чоракда I—III

Дарсларнинг тартиб номери		1	2	3	4	5	6	7
Синфлар		I II III	I II III	I II III	I II III	I II III	I II III	I II III
1	Назарий маълумотлар	+++						
2	Сафланишлар ва қайта сафланишлар	+++	+++	+++	+++	+++	+++	+++
3	Умумривожлантирувчи машқлар	+++		++	+	++		+
4	предметларсиз предметлар билан		+	+		+		++
6	Қоматни шакллантирувчи машқлар		+++		++		++	
7	Рақс машқлари					+	+	
8	Мувозанат сақлаш			+	+	+	+	+
9	Юриш ва югуриш	++			+++		++	+
10	Сакраш		++	+++	+++	+++	++	+++
11	Улоқтириш		+	+	++	++	+	++
12	Ўйинлар	+++	+++	+++	+++	+++	+++	+++

Дарс таҳлилида ўқитувчи ёки практикант ишининг ижобий томонлари ёритилиши, камчиликлари таъкидлаб ўтилиши, дарсни яхшилаш, айтиб ўтилган камчиликларни келажақда такрорламаслик йўллари кўрсатилиши керак.

Дарс таҳлили қанча батафсил, уни ўтказиш формаси қанчалик одобли ва мақсадга мувофиқ бўлса, шунча кўп фойда келтиради.

Ҳар қандай физкультура дарсининг таҳлилида акс этиши керак бўлган асосий масалалар қуйидагилардир: дарсининг вазифалари ва уларни амалга ошириш; дарс плани, дарс материалининг ўқув программасига мувофиқлиги; дарсининг тузилиши, унинг қисмлари, яхлитлиги; жисмоний оғирлиги; дарсининг зичлиги; дарсининг ҳиссийлиги; дарс типи; дарсни олиб бориш методлари; таълим методлари; хатоларни тузатиш; ўқувчиларга индивидуал ёндашиш; давоматни ҳисобга олиш; дарс пайтидаги тарбиявий иш; уйга вазифа бериш; дарсни яқунлаш; ўқувчиларнинг дарсдаги ҳолати (уларнинг жисмоний тайёргарлиги, интизоми, кийим-бошлари, активлиги, ўқитувчига ёрдами); ўқитувчи (унинг ташқи кўриниши, дарсда ўзини тута олиши, синфни бошқара олиши); эҳтиётлаш ва ўзаро ёрдам; машғулотлар жойи (машғулот жойининг аҳволи, тайёрлиги, жиҳоз ва инвентарларнинг мавжудлиги ҳамда уларнинг дарс ва ўқувчиларга мослиги); болаларнинг машғулот жойини тайёрлашда қатнашиши; умумий хулосалар ва ўқитувчига ҳавола қилинадиган таклифлар.

Ўқитувчиларнинг очиқ дарслари ва практикантларнинг дарслари тегишли шартларга риоя қилинсагина фойда келтириши мумкин. Ўқитувчи қачон дарс ўтишини, дарсни қанча одам кузатишини ва бу кузатувчилар машғулот жойида қандай жойлашишларини билиши керак.

синфлар учун тақсимлашнинг тахминий план-график

№	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Т П	І П Ш	І П Ш	І П Ш	І П Ш	І П Ш	І П Ш	І П Ш	І П Ш	І П Ш	І П Ш	І П Ш
1		+++									+++
2	+++	+++	+++	+++	+++	+++	+++	+++	+++	+++	+++
3											
4			+	+	+	++		+	++		
5			+	+	+	++	++	+	+	+	+++
6	+++	++	+				++			+	+++
7	+++		+	+	+	+	+++	+		+	+++
8		+		+	+	+		+	+		
9	+++		+++		+++	++	+	+++	+++	+++	
10	+++	++	+++	++	+++	++	+	++	++	++	
11	+++	+++	+++	+	+	+	+++	+	+++	+	
12	+++	+++	+++	+++	+++	+++	+++	+++	+++	+++	+++

Ўтказиладиган дарсда ғайри-табiiйлик, сохталик бўлмаслиги зарур. Ўқувчиларни очиқ дарс бўлиши ҳақида олдиндан огоҳлантириш керакки, бошқа ўқитувчиларнинг дарсда қатнашуви улар учун кутилмаган воқеа бўлмасин. Ўқувчиларни бундай дарсга атайлаб тайёрламаслик керак. Иложи бўлса, очиқ дарс плани барча иштирокчиларга олдиндан маълум қилиниши керак.

Очиқ дарсни муҳокама қилиш тартиби қуйидагича бўлиши мумкин. Дастлаб ўқитувчи (практикант) ўтилган дарс ҳақида маълумот беради. Сўнг унга саволлар берилади. Шундан сўнг дарсни кузатган ўқитувчилар ўз мулоҳазаларини баён этадилар ва методист дарснинг умумий яқунларини чиқаради.

ЎҚУВ КУНИ РЕЖИМИДА ЖИСМОНИЙ МАДАНИЯТ ТАДБИРЛАРИ

Мактабнинг ўқув куни режимидаги жисмоний тарбияга оид асосий тадбирлари қуйидагилардан иборат: машғулотларгача бўлган гимнастика, физкультура дақиқалари ва танаффусларни уюшган ҳолда ўтказиш.

Жисмоний машғулотларнинг бу формалари ўқувчилар организмнинг жисмонан ривожланишига, соғлиғини мустаҳкамлашга ва чиниқтиришга, ўқув иши сифатини оширишга, интизомлилик ва коллективизм ҳиссини тарбиялашга ёрдам беради.

Физкультура тадбирларини мунтазам ўтказиб туриш ўқувчиларни ўз соғлиқлари ҳақида доимо ўйлашга ва кундалик режимни аниқ бажаришга ўргатади.

Бу тадбирларнинг барчаси ҳар бир синф ва бутун мактабнинг ўқув ҳамда синфдан ташқари ишларининг мазмуни, оғирлигига мувофиқлаштирилиши керак. Улар пухта ўйланиши, аниқ ташкил этилиши ва ўтказилиши керак, чунки бу тадбирларнинг ҳар бири (машғулотларгача бўлган гимнастика, физкультура минутлари, танаффуслар) вақт жиҳатидан қатъий чегараланган ва улар ўқув машғулотларига бевосита тааллуқли.

Машғулотларгача ўтказиладиган гимнастика — мактабда ҳар куни дарслар бошлангунча ўтказиладиган жисмоний машқлардир.

Машғулотларгача бўлган гимнастика асосан тарбиявий ва соғломлаштириш масалаларини ҳал этади. Ҳар куни бажариладиган жисмоний машқлар организмга жуда яхши таъсир қилади, қоматни тўғри шакллантиришга ёрдам беради, жисмоний машқлар билан доимий шуғулланиш одатини тарбиялайди. Гимнастика пайтида машқларни коллектив бўлиб бажариш ўқувчиларни интизомга ундайди, уюштиради ва жипслаштиради.

Очиқ ҳавода ўтказиладиган машқлар ўқувчилар организмни чиниқтиришга ҳам ёрдам беради.

Машғулотлар олдиндан ўтказиладиган гимнастика дарсни уюшган ҳолда бошлашда катта аҳамиятга эга: жисмоний машқлар билан шуғулланиб бўлингач, болалар уюшган ҳолда синфларга тар-

қаладилар, ўзларини яхши ҳис қилишлари эса уларнинг иш қобилиятларини оширади.

Машғулотларгача бўлган гимнастика катта таълимий аҳамиятга эга: физкультура дарсларида болалар ўрганган турли машқлар машғулотлар олдидан бажариладиган гимнастика комплексига киритилади, бу эса ўқувчиларга уларни бажаришни такомиллаштириш имконини беради.

Машғулотларгача бўлган гимнастикани врач озод этган болалардан бошқа барча бажаради. Врач бундай машғулотлардан камдан-кам ҳолда озод этади.

Машғулотлар олдидан бажариладиган гимнастикани ташкил этиш. Гимнастикага бошланғич синф ўқитувчиларидан бири умумий раҳбарлик қилади. У гимнастикани ташкил этиш ва ўтказишнинг батафсил планини ишлаб чиқади. Панда машғулотларни ўтказиш ўрни ва вақти, раҳбарлари, машғулотларнинг бошланғич ва тугаллашиши, уларнинг мазмуни, гимнастика комплекслари ўзгаришининг даврийлиги, гимнастикани ҳамда бошқа тадбирларни ўтказишга ёрдам бериш учун пионер активини уюштириш кўзда тутилади. Планди педагогика коллективни муҳокама қилади ва у мактаб директори томонидан тасдиқланади.

Машғулотларгача бўлган гимнастикани, илсжи бўлса, очиқ ҳавода ўтказган маъқул. Ҳар бир шуғулланувчилар группасига улар бир-бирларига халақит бермасликларини ҳисобга олиб тегишли жой ажратилади. Машғулотлар ҳаво ҳарорати минус 10 дан паст бўлганда, шунингдек, ёмғир, қор ёққанда, кучли шамол ёки иссиқ бўлганда бинода ўтказилади.

Машғулот ўрни зарур санитария-гигиена талабларига жавоб бериши лозим. Буни мактаб врач қилди. Куз ва баҳор фаслида майдонча ҳўллаб супурилиши зарур. Қиш фаслида уни доимо тозалаб ва супуриб туриш керак. Бу ишни ўқувчилар бажаришлари мумкин.

Мактабда гимнастикани ўтказиш учун рекреацион бинолар ва ҳеч бўлмаганда синф хоналаридан фойдаланилади. Машғулот пайтида туйнук ва форточкаларни, иссиқ вақтда эса деразаларни очиш керак. Майдончада ҳам, ёпиқ бинода ҳам ҳар бир ўқувчи ўзига ажратилган жойни билиши керак.

Бинода ва майдончада болалар одатдаги мактаб формасида шуғулланидилар. Ўғил болалар кўйлақларининг ёқаларини очиб, камарларини ечишлари лозим. Машғулотларгача гимнастика 6—10 минут давом этади. Шунга кўра гимнастикага қўнғироқ машғулот жойига қараб биринчи дарс бошланишидан 10—15 минут олдин чалинади. Гимнастика дарс бошланишидан 2—5 минут олдин тугатилади. Бу вақт давомида синфга уюшган ҳолда кириш ва дарсларга тайёрланиш зарур.

Катта мактабларда очиқ ҳавода машғулот ўтказишда гимнастиканинг бошланғич ва тугалланиш вақти айрим группалар учун турлича бўлмоғи лозимки, мактабга киришда болалар навбат кутиб қолишмасин.

Машғулотларгача бўлган гимнастикани ўқитувчилар, пионер-

вожатийлар, мактабнинг юқори синф ўқувчилари ўтказишлари мумкин. Синфда бу ишни ўқитувчи яхши тайёрланган ўқувчига топширса ҳам бўлади.

Ҳар бир раҳбар ўзининг доимий группасига эга бўлиши керак. Группа бир синф ўқувчиларидан ташкил топса яна ҳам яхши. Зарурат туғилганда турли синф ўқувчилари бирга шуғулланадилар Соғлиғи туфайли кам шуғулланиши керак бўлган болалар алоҳида группага ажратилади. Бу группага алоҳида раҳбар белгиланади. Барча раҳбарлар келишган ҳолда, ягона ташкилий принциплар асосида, бир хил составдаги группаларда ягона комплекс бўйича ишлайдилар.

Агар бошланғич мактабда физкультура ўқитувчиси бўлса, у бош раҳбар ҳисобланади. У бундай ҳолда комплексларни ишлаб чиқади ва барча раҳбарларга йўл-йўриқ беради. Ўқувчилардан сайланган раҳбарлар учун алоҳида йўл-йўриқ бериш машғулотлари ўтказилади. Гимнастикани ким ўтказишидан қатъи назар, барча бошланғич синф ўқитувчилари унда иштирок этпшларини ва бу тадбирларни ўтказишга ёрдам беришлари зарур.

Иложи бўлса гимнастика музика жўрлигида ўтказилгани маъқул.

Машғулотгача гимнастиканинг мазмуни. Машғулотларгача бўлган ҳар бир гимнастика комплекси қуйидагиларни бажариши керак:

- а) мускул системасига ҳар тарафлама таъсир этиши ва юрак фаолиятини мўътадил равишда активлаштириши;
- б) ўқувчиларни толиқтирмаслиги ва зўриқтирмаслиги;
- в) ўқувчиларнинг қоматига ижобий таъсир этиши;
- г) болаларга таниш бўлган ёки биринчи кўрсатишдаёқ тушуниладиган машқлардан ташкил топиши;
- д) ҳис-ҳаяжон уйғотиши;
- е) машғулот жойига мос бўлиши керак.

Ҳар бир комплексдаги машқлар муайян дозировкага эга бўлиши керак.

Предметларсиз бажариладиган умумривожлантирувчи машқлар машғулотларгача бўлган гимнастиканинг асосий материали ҳисобланади. Агар машғулотларгача бўлган гимнастика майдончада ўтказилса, унда комплексга умумривожлантирувчи машқлардан ташқари, юриш, ўйинлар, югуринш, сакрашлар, тўсиқлардан ошиб ўтиш, рақс характеридаги ва топшириқ типигаги машқлар киритилади.

Машғулотларгача бўлган гимнастикага киритиладиган барча машқлар ўз характери ва қийинлигига кўра программа материалига яқин бўлиши керак. Машғулотларгача бўлган гимнастика комплексда беш-саккиз машқдан ташкил топади. Ҳар бир комплексда дастлаб енгилроқ машқлар бўлиши керак; сўнг бир оз қийинроқ, ўртароқда эса ўқувчилар имконияти доирасидаги қийин машқларга ўтиш лозим. Комплексининг иккинчи ярмида машқлар енгиллаштириб борилади ва гимнастика машғулоти енгил ҳамда вазмин машқлар билан тугатилади.

Бундай изчиллик ўқувчиларнинг гимнастикадан сўнг дарсга кириша олишлари учун зарур.

Комплекслардаги машқлар турли мускул группаларига таъсир этишлари учун улар алмаштириб турилиши керак. Масалан, комплексга гавда мускулларига жуда кучли таъсир этувчи машқ киритилган бўлса, унда навбатдаги машқ кўпроқ оёқ ёки қўлнинг мускулларига таъсир этадиган бўлиши керак.

Комплексга юқорида кўрсатиб ўтилганидек, ўйинлар, югуриш ва сакрашлар ҳам киритилиши мумкин. Бунда тез бажариладиган, серҳаракат ўйинлар машғулотнинг ўрталарида, вазмин, болаларни ҳаяжонлантирмайдиган ўйинлар эса охирида ўтказилади. Югуриш ва сакраш, одатда, машғулот ўртасида амалга оширилади. Машғулот майдонда, ҳаво совуқ пайтда ўтказилиб, тезроқ жуда интенсив машқларни бажартириш лозим бўлган вақтлар бундан истисно. Бундай ҳолларда югуриш, сакраш, тез юриш, ҳаракатли ўйинлар машғулотнинг биринчи ярмида ўтказилади.

Машғулотлар олдидан ўтказиладиган гимнастикада болаларга таниш ўйинлар ўйналади (уларни тушунтиришга вақт сарфламаслик учун). Одатда, улар дарсларда ўтилган қуйидаги ўйинлар бўлади: «Бойўғлижон», «Салки» (оддий ўтириб-туриладигани), «Чаққон болалар», «Бўри ўрада», «Сакроғонлар-қушчалар», «Тўп қўшнига», «Тўп ўртадагига», «Бил-чи, ким?», «Тўпни қувиш», «Ўйинбошига тўп берма», «Овозидан тани» ва бошқалар.

I—II синф ўқувчилари учун комплекслар кўпроқ табиий, оддий, ўйинли машқлардан иборат бўлиши керак.

III синф ўқувчиларига кўпроқ аниқ бажариш талаб қилинадиган гимнастика машқлари берилади. Ҳар бир комплексга қоматни шакллантирувчи машқлар ва икки-учта нафас олиш машқлари киритилиши лозим.

Комплексни тузишда машқларнинг тегишли дозировкаси назарда тутилади. Дозировка машқларнинг бошида озроқ бўлади, сўнг эса ўқувчиларнинг гимнастикани ўзлаштириш даражасига қараб аста-секин кўпайтирилади.

Комплексни ҳар ойда камида бир марта ўзгартириш тавсия этилади.

Ой давомида асосий машқларнинг бажарилиши ўзгаради (дастлабки ҳолатлар ўзгаради, қўшимча ҳаракатлар киритилади). Гимнастика машғулоти пайтида машқларни кўрсатиш ва тушунтиришга вақт сарфлаб ўтирмаслик мақсадида комплексни физкультуралар дарсларида ўрганиш мумкин.

Машқларни яхши ўзлаштириш учун мактабда ёки синфларда гимнастика комплекси баён этилган расми ва тавсифли жадваллар осифлиқ туриши керак. Бу айниқса машғулотларгача бўлган гимнастикани ўқувчилар ўтказадиган ҳолларда зарур.

II синф учун машғулотлар олдидан ўтказиладиган гимнастиканинг тахминий комплекси (бинода)

1. Ўқувчилар сигнал бўйича олдидан белгиланган жойга сафланадилар.
2. 20—30 секунд турган жойда юрилади.
3. Биринчи машқ—«тортилиш» типда.

Д. ҳ.—оёқлар елка кенглигида қўйилади, қўллар букнилади, папжалар елкада бўлади, бармоқлар ярим букилади.

Бажарилиши. Оёқ учига кўтарилинади, қўллар юқорига ва ёнга, кафт олдинга ўгирилган, бармоқлар ростланади ва кенг ёйилади, бир оз орқага эгилиб, юқорига қаралади (нафас олинади); тескари тартибда, дастлабки ҳолатга ўтилади (нафас чиқарилади). Суръат секин. Бу машқ беш-олти марта бажарилади.

4. Иккинчи машқ — «балаидга-пастга».

Д. ҳ.—асосий туриш.

Бажарилиши: Оёқ учига кўтарилинади, қўллар олдинга-баландга узатилади (нафас олинади); бутун оёқ кафтида полга ўтирилади, қўллар ён томон орқали пастга туширилади ва тиззаларни қучиб бириктирилади—сиқмиланади (нафас чиқарилади). Суръат ўртача. Бу машқ етти-саккиз марта бажарилади.

5. Учинчи машқ — «ўннга-чапга».

Д. ҳ.—оёқлар елка кенглигида, қўллар белда.

Бажарилиши. Гавда ўннга бурилади, олдинга узатилган қўлларнинг кафтлари бир-биринга урилади, дастлабки ҳолатга ўтилади. Худди шу ҳаракат чап томонга буриб бажарилади. Суръат ўртача. Нафас ушланмайди. Бу машқ ҳар томонга тўрт-беш мартадан бажарилади.

6. Тўртинчи машқ — «ўтин ёрувчи».

Д. ҳ.—оёқлар елка кенглигида қўйилади, қўллар пастга туширилади, қўл бармоқлари занжир қилинади.

Бажарилиши. Занжир қилинган қўллар олдинга-юқорига-орқага узатилиб, оёқ учларида кўтарилинади, орқага эгилинади, «болта кўтарилади» (нафас олинади); қўллар олдинга-пастга куч билан туширилади, олдинга энгашилади, оёқлар ростланади (нафас чиқарилади; дастлабки ҳолатга ўтилади. Суръат ўртача. Бу машқ беш-олти марта бажарилади.

7. Бешинчи машқ — «товондан оёқ учига».

Д. ҳ.—оёқлар ораси бир пой кенглигида (пойлар параллел), қўллар тирсакларда букнилган, бармоқлар мушт қилиб тугилган.

Бажарилиши. Товондан оёқ учига ва оёқ учидан товонга томон бир-икки марта умбалоқ ошилади; қўллар бу вақтда ритмик равишда айланма ҳаракат қилади. Суръат ўртача. Нафас ушланмайди. Бу машқ ўн-ўн икки марта бажарилади.

8. Олтинчи машқ — ён томонларга эгилиш.

Д. ҳ.—оёқлар елка кенглигида, товонлар параллел қўйилади, қўллар пастга туширилади.

Бажарилиши. Гавда чап томонга эгилади, чап қўл билан чап оёқнинг тиззасига, ўнг қўл бош орқасига узатилади; дастлабки ҳолатга ўтилади; гавда ўнг томонга эгилади, ўнг қўл ўнг оёқнинг тиззасига, чап қўл бош орқасига узатилади; дастлабки ҳолатга ўтилади. Нафас ушланмайди. Суръат ўртача. Бу машқ ҳар бир томонга беш-олти марта бажарилади.

9. Турган жойда юриш—20—30 секунд. Уюшган ҳолда синфга кириш.

Жисмоний тарбия дақиқалари — бу синфда дарс пайтида ўтказиладиган жисмоний машқлардир. Тўғри ва ўз вақтида ўтказилган физкультура минутлари болалар активлиги ва диққатини ошириш ҳамда улар ўқув материални яхши ўзлаштиришларини таъминлашнинг самарали воситаси ҳисобланади. Бундан ташқари, улар ўқувчилар организмга ижобий таъсир кўрсатади.

Бошланғич, айниқса, биринчи ва иккинчи синф болалари тез чарчаб қоладилар, диққатлари сусаяди, улар машғулотлардан чалғиб, гаплаша бошлайдилар. Одатда, бу иккинчи ёки учинчи дарсда юз беради. Бу ҳодиса шу билан изоҳланадики, нисбатан бир хил машғулот бош мия пўстлогининг муайян участкалари узоқ муддат қўзғалиб туришини талаб қилади. Бу кейинроқ ички тормозланиш билан алмашинади.

Жисмоний машқларни бажариш бош мия пўстлогининг бошқа участкаларини қўзғатади. Бу ўқув машғулотлари пайтида кўп

ишлаган айрим участкаларнинг қисқа муддатли дам олишига имкон беради. Актив дам олишдан сўнг болалар диққати яхшиланади, ўқув материални ўзлаштириш даражаси ошади.

Синфдаги ўқув машғулотларни болаларнинг партада муайян ҳолатда, кўпинча жуда таранг ҳолатда (ёзаётган пайтда) узоқ муддат ўтириши билан боғлиқдир. Бу болалар организмида нохуш ўзгаришларга — оёқларда, чаноқ, қоринда қоннинг уюшиб қолишига, умуртқа, елка, кўкрак қафаси ҳолатининг ўзгаришига олиб келади. Жисмоний машқлар бу ўзгаришларга қарши ўлароқ қон айланишини яхшилайти, умуртқанинг тўғриланишига ёрдам беради, ўқувчилар организмни активлаштиради. Шундай қилиб, физкультура минутлари ўқувчилар ўзлаштиришини оширишга ёрдам беради, қисқа муддатли актив дам олишни таъминлайди ва болалар соғлиғини мустаҳкамлашга имконият яратади.

Физкультура минутларни кунига I—II синфларда уч-тўрт марта, III синфда икки-уч марта ўтказилади.

Физкультура минутларига, одатда, учта машқ киритилади. Биринчиси—«тортилиш» типдаги машқ бўлиб, у умуртқа ва кўкрак қафасига (тўғриловчи), иккинчиси—оёққа ва учинчиси—гавдага таъсир этади. Қўллар учун машқлар алоҳида бажарилмайдн, уларни бошқа машқлар билан қўшиб олиб бориш керак.

Физкультура минутлари ёзиш дарсларида ўтказилганда бармоқлар учун машқларни бошқа машқлар билан қўшиб ўтказиш керак.

Физкультура минутларини ўтказиш учун 1,5—2 минут вақт керак бўлади. Бажариладиган машқлар болаларни толқитмаслиги ёки кучли қўзғатмаслиги керак. Ўқитувчи физкультура минутларини дарс вақтида болалар аҳволини яхшилаш ва улар диққатини кучайтириш зарур бўлган пайтда ўтказиши керак. Физкультура минутлари дарснинг боришига ёмон таъсир этмаслиги керак. Шунинг учун уни ўқув машғулоти билан боғлиқ бўлган у ёки бу жараён, масалан, болалар жумлани ёзгандан кейин ёки математика мисолни ечгандан сўнг ўтказиш зарур.

Болалар физкультура минутининг аҳамиятини тушунишлари ва унга киритилган машқларни яхши бажаришлари лозим. Ўқитувчи шу мақсадда болалар билан қисқача суҳбат ўтказиши, дарслардаги машқларнинг аҳамиятини, болаларнинг физкультура минутларида қандай иштирок этишларини ва физкультура минутларини ўтказишдаги тартиб қандай бўлишини тушунтириши керак.

Ўқитувчи физкультура минутини ўтказиш лозим деб ҳисоблаган пайтда «Физкультура минути» деб эълон қилади. Бу сигналга кўра синф навбатчиси дарча ёки деразани очади, қолганлар эса машқларни бажаришга тайёрланадилар. Катта синф хоналарида болалар парталар орасидаги йўлақларга чиқадилад. Лекин физкультура минутлари парта ортида турган ёки ўтирган ҳолда ҳам бажарилади.

Физкультура минутини ўқитувчи ўтказгани маъқул. Лекин уни ўтказишни ташкилотчилиги билан танилган ўқувчиларга топшириш ҳам мумкин.

Физкультура минутларининг комплекслари физкультура ўқитувчиси, бошланғич мактабда эса синф ўқитувчиси томонидан тузилади. Комплекслар икки ҳафтада бир марта ўзгартирилади. Уларни физкультура дарсларида ўрганиш мумкин.

Физкультура минутларининг тахминий комплекслари

1- комплекс (парталар орасидаги йўлакда ўтказиладиган машғулотлар учун)
Биринчи машқ—«тортилиш» типиди.

Д. ҳ.—оёқлар елка кенглигида қўйилади, қўллар кўкрак олдида, панжалар мушт қилиб тугилади.

Бажарилиши. Қўллар қафтлари юқорига қараган ҳолда ён томон-юқорига узатилади, панжалар ёйилади, бармоқлар ростланади ва ёйилади, айни пайтда орқага энгашиб, тортилинади (нафас олиш); қўллар кўкрак олдида, панжалар мушт қилиб тугилган, сал олдинга энгашилади (нафас чиқариш). Суръат секин. Бу машқ тўрт-олти марта бажарилади.

Иккинчи машқ—чўққайиш.

Д. ҳ.—асосий туриш.

Бажарилиши. Оёқ учда кўтарилинади, қўллар елкада, ярим букилган бармоқлар елкага тегиб туради, тирсақлар гавдага қисилган, оёқ учда чўққайилади, тиззалар ёйилади, орқа тик тутилади, қўллар қафтлари ичкарига қараган ҳолда олдинга узатилади, бармоқлар мушт қилиб тугилади; турилади, оёқ учларида кўтарилинади, қўллар елкада; дастлабки ҳолатга ўтилади. Суръат ўртача. Нафас ушланмайди. Бу машқ тўрт-олти марта бажарилади.

Учинчи машқ — эгилиш.

Д. ҳ.—оёқлар елка кенглигида, қўллар пастда, панжалар мушт қилиб тугилган.

Бажарилиши. Чап томонга эгилинади, чап қўл ўнг оёқ тиззасига, ўнг қўл гавда бўйлаб юқорига узатилади, ростлашлади ва дастлабки ҳолатга ўтилади; шу машқ ўнг томонда бажарилади. Суръат секин. Нафас ушланмайди. Машқ ҳар томонда тўрт-беш марта бажарилади.

2- комплекс (партада ўтказиладиган машғулотлар учун)

Биринчи машқ—«тортилиш» типиди.

Д. ҳ.—тик ўтирилади (парта қопқоқлари очик), оёқлар парта ёғочига қўйилади, пойлар бир оз ёйилган ҳолда параллел туради, қўллар елка томон букилади, бармоқлар ярим букилиб, елкага тегиб туради, тирсақлар гавдага қисилади.

Бажарилиши. Орқага қайқайилади, қўллар юқорига узатилади, қафтлар ичкарига қаратилади, бармоқлар кенг ёйилади (нафас олиниди); тескари тартибда дастлабки ҳолатга ўтилади (нафас чиқарилади). Суръат секин. Нафас ушланмайди. Бу машқ уч-беш марта бажарилади.

Иккинчи машқ — «ўтириш-туриш».

Д. ҳ.—тик ўтирилади, оёқлар полда, бир оз ёйилади, қўллар олдинга узатилади, қафтлар ичкарига қаратилади.

Бажарилиши. Уриндан турилади, қўллар бош ортига ўтказилади, тирсақлар елка баландлигида, энгашилади (бош бир оз орқага оғади); ўтирилади, қўллар олдинга узатилади. Суръат ўртача. Нафас ушланмайди. Бу машқ олти-сақкиз марта бажарилади.

Учинчи машқ — гавда бурилишлари.

Д. ҳ.—парта ичида турилади, оёқлар елка кенглигида, қўллар орқага узатилади.

Бажарилиши. Гавда чап томонга бурилади; дастлабки ҳолатга ўтилади. Сўнг ўнг томонга бурилади. Суръат ўртача. Нафас ушланмайди. Бу машқ ҳар томонда уч-тўрт марта бажарилади.

Танаффусларни уюшган ҳолда ўтказиш. Танаффуслар болаларнинг оқилона дам олишлари ва навбатдаги дарсга жуда самарали тайёрлана олишлари учун фойдаланилиши зарур.

И. П. Павлов «...ҳар бир ишловчи жонли система, шунингдек, унинг алоҳида элементлари ҳам дам олиши, тикланиши лозим. Ута реактив элементлардан бўлган пўст ҳужайраларининг дам олиши эса жуда яхши муҳофаза қилиниши керак»¹. Бу кўрсатма болалар ақлий фаолияти дам олиш билан алмашиб туриши зарур эканлигини таъкидлайди.

Ўрта умумтаълим мактабининг Уставида дарслар орасидаги танаффус муддати 10 минут, катта танаффуслар (иккинчи дарсдан сўнг) 30 минут бўлиши кўзда тутилган; битта катта танаффус ўрнига иккинчи ва учинчи дарслардан сўнг ҳар бири 20 минутлик танаффус ўтказишга йўл қўйилади.

Ўқитувчи болаларни мактабдаги биринчи кунданоқ ўзларини танаффусда тўғри тутишга ўргатади ва актив дам олиш учун зарур шароит яратади. Болалар танаффусда нима қилишлари ва нима қилмасликларини яхши билишлари лозим. Ўқитувчи танаффуслардан тўғри фойдаланиш учун пионер активининг, ўрта мактабда эса йўл-йўриқ берилган ва ўз вазифаларини маҳорат билан бажарадиган юқори синф ўқувчиларининг ёрдамига таянади. Танаффусни уюшган ҳолда ўтказишга навбатчи ўқитувчи ҳар томонлама ёрдам бериши керак. Танаффус пайтларида синф хоналарини шамоллатишни таъминлаш, ўқувчиларнинг актив дам олиш, овқатланишларини ва уларнинг навбатдаги дарсга тайёрланишларини ташкил этиш зарур.

Иложн бўлса, машғулотлар соф ҳаво кириб турадиган шароитда ўтказилгани маъқул.

Агар бундай шароит бўлмаса, унда ҳар бир танаффусда барча синф хоналарида дарчалар ёки деразалар очилади. Бунда елвизак юргнзиб шамоллатиш катта самара беради.

Болалар танаффус пайтида синфда бўлмасликлари лозим. Куз ва баҳор чоғларидаги яхши ҳавода ўқувчиларнинг очиқ жойда, ўйин ёки спорт майдонида, ёмғир вақтида ва қишда эса дарс вақтида шамоллатиб туриладиган рекреацион биноларда бўлганлари маъқул.

Катта танаффусларни болалар қиш фаслида ҳам очиқ ҳавода ўтказганлари маъқул. Бунда мактабда кийим-бошлар бериш ва қабул қилиш шундай ташкил этиладикн, навбатдаги дарсга 3 минут қолганда барча ўқувчилар синфларда бўлсинлар ва хотиржам шароитда дарсга тайёрлана олсинлар. Навбатчилар танаффус пайтларида, айниқса, кейинги дарсга кўргазмали қуроллар тайёрлаш керак бўлганда синфда қолишлари мумкин.

Ўқувчиларнинг танаффусда актив дам олишлари турлича бўлиши мумкин. Агар болалар танаффусларда ўйнасалар, хор бўлиб қўшиқ айтсалар, декламация қилсалар, турли жисмоний машқларни бажарсалар жуда яхши бўлади. Куз ва баҳор чоғлари танаффусларда ўқувчилар билан ҳаракатли ўйинлар ўтказилади; болалар тўплар, арғамчилар, обруч билан шуғулланадилар, ёғочда юрадидлар, лапгарчўпга, арқонга, нарвонга тирмашадилар (агар гим-

¹ И. П. Павлов. Полн. собр. трудов. 2- китоб. М., 1951, III т., 115- бет.

настика шаҳарчасн бўлса) ва бошқалар. Қишда болалар ўйнайдилар, қорни узоққа ва нишонга отадилар, чанада учадилар, майдончадаги қорни курайдилар. Танаффусларни хонада ўтказганда ҳаракатли ўйинлар ўйнаш, коллектив бўлиб декламация қилиш, кўшиқ айтиш тавсия этилади.

Танаффусларни уюшган ҳолда ўтказиш тадбирларига қуйдаги умумпедагогик талаблар қўйилади: улар болаларнинг ёш хусусиятларига мос бўлиши ва болаларни жуда толиқтирмаслиги ҳамда кучли қўзгатмаслиги керак.

Ўйинлар, машқлар ва спорт кўнгили очиш ўйинларини танлашда физкультура программаси асос бўлиб хизмат қилади. Бундан ташқари, «Пионерская правда», «Пионер востока», «Ленин учқуни» газеталари, «Вожатий», «Гулхан» «Пионер», «Костёр», «Начальная школа», «Физическая культура в школе» журналларидан ҳам кўплаб қизиқарли материаллар топиш мумкин. Ўйинлар улар ўтказиладиган жойга қараб танланади. Мактаб ёнидаги майдонда серҳаракат, бинода эса бир оз ваэмин ўйинлар ўтказилади.

Танаффусда қуйдаги ўйинларни ўтказиш мумкин: «Чамбарак» («Карусель»), «Сакрагонлар-қушчалар», «Бўш жой», «Иккинчиси ортиқча», «Қармоқча», «Ариқча», «Тўп қўшнига», «Қуёнлар ползда», «Учинчиси ортиқча», «Ўрмонда, айиқ ҳузурда», «Бўри ўрада», «Ёнғоқлар», «Тўхта!», «Оқ айиқлар», «Қим учадиган?», «Қайноқ қўл», «Мушук ва сичқонлар», «Ғозлар-оққушлар», «Бойўғлижон», «Уйсиз қуён», «Тиканак», «Тўпни қув», «Тўп ўртадагига», «Ҳаракатдаги нишон», «Тўп ҳавода» ва бошқалар.

Болалар танаффусларда ўйинлар ва кўнгили очиш ўйинларини ихтиёрли тарзда тавсия этилганлардан танлаб оладилар. Шундай қилиш керакки, ўқувчиларнинг ўзлари коллектив ўйинларга, кўшиқларга, кўнгили очишларга қўшилсинлар. Фақат шундагина танаффусларда бу тадбирлар болаларнинг актив дам олиш воситаси бўла олади.

Танаффусларни уюшган ҳолда ўтказиш мактабда интизомни мустаҳкамлашга ёрдам бериши керак. Танаффусни аниқ ва уюшган ҳолда ўтказиш учун ўйин ташкилотчиларини, инвентарни берувчи ва қабул қилувчи навбатчиларни олдиндан тайинлаш, танаффусдан сўнг мактабга қайтиш навбатини ва ҳоказоларни белгилаш лозим.

Танаффусдан сўнг навбатдаги дарсга тайёрланиш болаларнинг ўз вақтида синфга киришлари ва дарсни бошлашга тайёрланишларидан иборат. Дарслар вақтида бошланиши учун танаффус пайтида ўтказиладиган тадбирлар қўнғироққа 2—3 минут қолганда тугатилади.

Машғулотлар олдиндан ўтказиладиган гимнастика, физкультура минутлари ва танаффуслар каби мактаб ўқув кунини режимида ташкил этиладиган тадбирлардан тўғри фойдаланиш мактабдаги ўқув-тарбия ишини жуда яхшилайти ва ўқувчиларнинг саломатлигига, жисмоний ривожланишига ҳамда ўзлаштиришига ижобий таъсир кўрсатади.

ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯГА ОИД СИНФДАН ТАШҚАРИ ИШЛАР

ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯГА ОИД СИНФДАН ТАШҚАРИ ИШЛАРНИНГ ВАЗИФАЛАРИ

Мактабдаги синфдан ташқари ишлардан бири оммавий жисмоний маданият ва спорт ишидир.

Синфдан ташқари ишнинг вазифалари қуйидагилардан иборат: мактаб олдида турган ўқув-тарбия вазифаларини ҳал этишга ёрдам бериш;

ўқувчилар соғлигини мустаҳкамлашга, организмни чиққитиришга, уларнинг ҳар томонлама жисмоний ривожланишига ёрдам бериш;

ўқувчиларнинг жисмоний маданият дарсларида оладиган bilimлари, малака ва кўникмаларни чуқурлаштириш ҳамда кенгайтириш;

мактаб ўқувчиларида ташкилотчилик малакаларини тарбиялаш ва ривожлантириш;

ўқувчиларнинг яхши дам олишларини ташкил этиш;

ўқувчиларда жисмоний тарбия ва спорт билан мунтазам шуғулланишни яна шийиёқ уйғотиш.

СИНФДАН ТАШҚАРИ ИШНИНГ МАЗМУНИ ВА ФОРМАЛАРИ

Синфдан ташқари вақтда гимнастика, енгил атлетика, чанғида юриш ва туризм машғулоти формасида секциялар, гурупулар, командаларда ўтказилади.

Болалар билан олиб бориладиган синфдан ташқари ишларнинг асосий мазмуни физкультурага оид ўқув программаси материали ҳисобланади. Бу материал ўқувчиларнинг турли машқларни одатдаги ва мураккаб шароитда, хусусан, далада бажариш малака ва кўникмаларини такомиллаштириш мақсадида фойдаланилади.

Қўшимча материал «Физическая культура в школе», «Вожакий», «Пионер», «Гулхан», «Костёр» журналлари, «Пионерская правда», «Пионер востока», «Ленин ўчқуни» каби газеталардан ҳамда тегишли адабиётлардан олинади. Предметлар билан ва предметларсиз бажариладиган умумривожлантирувчи машқларга, гимнастика скамейкаси ва деворида, аргамчи билан бажариладиган машқларга, мувозанат сақлаш, тирмашиш, сакраш машқларига кўп ўрин ажратилади. Пионер сборлари, эрталиклар, байрамларда намойиш этиладиган эркин машқлар, пирамида комбинациялари ўрганилади.

Ўйинлар синфдан ташқари ишларда катта ўрин эгаллайди. Бунда ўйинлар бўйича программа материали ўз мазмунига кўра программага яқин бўлган қўшимча ўйинлар ҳисобига кенгайтирилади. Синфдан ташқари ишлар, хусусан, ўйинларни ҳам ўтказишда асосий эътибор ўрганиладиган материалнинг дарсларда ўтиладиган ўқув материалига мослигига қаратилади. Ўқув ва синфдан ташқари машғулотларнинг бирга қўшиб олиб борилиши болаларнинг ҳаракатлиниш малака ва кўникмаларини такомиллаштиришга ёрдам бериши керак.

Қишда чанғида юриш машғулотларига ўтказилади. Шунингдек, мактаб программасида кўрсатилмаган бўлса-да, чанада ва конькида учиниш машқларидан фойдаланилади.

Синфдан ташқари ишларга ўқувчиларни ёппасига жалб қилиш учун машғулотларни ташкил этиш ва ўтказишнинг хилма-хил шаклларидан фойдаланиш лозим. Бунда уларнинг ёши, соғлиги ва жисмоний тайёргарлиги ҳисобга олинади. Мазкур ишнинг асосий формалари қуйидагилардир: «ўйин соатлари», пиёда ва чанғида сайрлар, юришлар, чанада учиниш, умумий жисмоний тайёргарлик группаларида машқлар, спорт мусобақалари, жисмоний маданият байрамлари, спорт секцияларида машғулотлар.

СИНФДАН ТАШҚАРИ ИШЛАРНИ ТАШКИЛ ЭТИШ

Мактабда жисмоний тарбия ва спортга оид синфдан ташқари ишнинг ташкилий асоси қуйидагилар ҳисобланади: саккиз йиллик ва ўрта мактабларда III—VIII ёки III—X синф ўқувчиларидан ташкил топиши мумкин бўлган физкультура коллективи; бошланғич мактабларда жисмоний маданият тўғрақлари.

Физкультура коллективи ишга умумий раҳбарлик жисмоний маданият ўқитувчиси, тўғаракка раҳбарлик эса бошланғич синф ўқитувчиларидан бири зиммасига юкланади.

Ўқувчилар тўғарак ва физкультура коллективларга ўзлари хоҳлаб кирадилар, бунинг учун оғзаки арнза бериш kifоя.

Коллектив (тўғарак) аъзоларининг умумий мажлисида совет сайланади. Бу совет барча ишни пионер ва комсомол ташкилотлари билан чамбарчас алоқада, мактаб директори томонидан тасдиқланган план асосида ташкил этади ва олиб боради.

Мактабдаги барча синфларда физкультура ташкилотчилари сайланади. Улар синф раҳбарлари бошчилигида иш олиб борадилар, ўз синфдошларининг мактабда ўтказиладиган турли оммавий-физкультура ва спорт тадбирларида қатнашишларини уюштирадилар.

Ўқувчилар билан амалий иш олиб бориш учун секциялар тузилади. Биринчи навбатда бутун йил давомида ишлайдиган умумий жисмоний тайёргарлик секцияси ташкил этилади. Кузда—ўйинлар, енгил атлетика ва гимнастика; қишда—чанғида юриш, ўйинлар, баҳорда—ўйинлар, гимнастика ва енгил атлетика. Умумий тайёргарлик секцияси машғулотларининг асоси ўқув программаси ҳисобланади. Секция машғулотларида маҳаллий шароит, снарядлар

нинг жойини ўзгартириш, янги элементлар киритиш орқали мураккаблаштирилган машқларни бажариш малака ва кўникмалари такомиллаштирилади. Секция машғулотларида программа материалдан ташқари янги ўйинлар, эркин ҳаракат комбинациялари, пирамидалар ўрганилади. Секция қатнашчилари мактаб эртакликлари ва пионер сборларида ўз маҳоратларини намойиш этадилар.

Умумий жисмоний тайёргарлик секциясига иложи борича кўпроқ ўқувчиларни, шу жумладан, жисмоний ривожланишда бир оз оқсаётган болаларни ҳам жалб этиш лозим.

Секциянинг ўқув группалари 15—20 кишидан иборат бўлади. Группалар ўқувчиларнинг ёши ва жисмоний тайёргарлигини ҳисобга олган ҳолда бутланадн. Мусобақага тайёрланиш даврида командалар тузилади. Ўқувчилар миқдори мусобақалар шартига боғлиқ бўлади. Команда қатнашчилари секцияда машғулотларни давом эттирадилар. Бундан ташқари, команда қатнашчилари билан қўшимча машғулотлар (тренировкалар) ўтказилиши мумкин.

Ўқув группаларининг машғулотлари ҳафтада бир-икки марта дарсдан бўш вақтда мактаб директори томонидан тасдиқланган жадвал асосида ўтказилади. Ҳар бир машғулот 60 минутдан ортиқ давом этмаслиги лозим.

Ҳар бир ўқув группасига бошлиқ, командага эса капитанлар сайланади. Бошлиқ ва капитан ўқувчиларга машғулот бўлишини маълум қилишади, давоматни ҳисобга оладилар, коллектив (тўғарак) советига ва группалар раҳбарларига ёрдам берадилар.

Мактабда умумий жисмоний тайёргарлик секциясидан ташқари, спорт турлари бўйича секциялар ҳам ташкил этилиши мумкин: I синф ўқувчилари учун сузиш, теннис ва стол тенниси, конькида фигурални учиш бўйича; II синф ўқувчилари учун I синф учун кўзда тутилганлардан ташқари, спорт гимнастикаси (қизлар саккиз ёшидан, ўғил болалар тўққиз ёшидан қатнашади) бўйича; III синфдан бошлаб чанги спорти ва сувга сакраш секцияларида шуғулланиш мумкин. Ўқувчилар тўққиз ёшдан бошлаб бадминтон, бадмин гимнастика, конькида югуриш спорти, енгил атлетика, елканли қайиқда сузиш спорти, футбол секцияларида шуғулланишлари мумкин.

Машғулот учун жойнинг зарур жиҳоз ва инвентарларининг мавжудлиги, муҳим малакали раҳбарликнинг бўлиши спорт турлари бўйича секциялар тузиш учун мажбурий шартлар ҳисобланади.

Спорт секцияларининг раҳбарлари муайян спорт турини, машғулотларни ўтказиш методикасини, болалар билан олиб бориладиган машғулотларнинг ўзига хослигини яхши билишлари керак.

Ҳар томонлама умумий жисмоний тайёргарлик ҳар бир спорт турида муваффақиятга эришишнинг асоси ҳисобланади, шунинг учун барча секциялар машғулотларида гимнастика, ўйинлар, енгил атлетика ва чангида юришга катта эътибор берилади.

Группа ва командалардаги машғулотларни ўқитувчи ёки жамоатчи инструкторлар (ўрта мактабда), шунингдек, спорт жамиятларининг спортчилари ва тренерлари бошқаришлари мумкин.

Физкультура коллективи (тўғарак) амалий машғулотларни

ташқил этишдан ташқари, ўқитувчилар, комсомол ва пионер ташқилотлари билан бирга ўқувчиларни янги спорт майдончасини тартибга келтириш ишига жалб этади; «Моҳир қўллар» тўғараги билан яқин ҳамкорликда оддий инвентарларни ясашни ташқил этади; спорт мусобақалари, физкультура байрамлари, эрталиклардаги чиқишлар ва бошқа тадбирларни ўтказиши, врач ва ўқитувчиларга ўқувчилар ҳамда ота-оналар ўртасида физкультура ва спортни пропаганда қилишда ёрдам беради ва ҳоказо.

Мактаб физкультура ва спорт машғулотларига қизиқиши зўр бўлган ва муваффақиятларга эришган тўғарак аъзоларини болалар спорт мактабига йўллаши мумкин.

Физкультура коллективи (тўғараги) аъзоларига муайян талаблар қўйилади. Улар барча предметларни ўзлаштиришлари, шахсий гигиена қоидаларига риоя қилишлари, группа ва командалардан бирида шуғулланишлари ҳамда физкультурага оид тадбирларда иштирок этишлари лозим.

Улар ўз интизомлари, озодаликлари ва физкультура костюмларининг шинамлиги билан дарсларда ҳам, тўғарак еки команда машғулотларида ҳам бошқа ўқувчиларга ўрнак бўлишлари керак. Физкультура машғулотларида яхши натижаларга эришадиган ва айна пайтда барча предметлардан юқори ўзлаштирадиган ҳамда пинтизоми намунали ўқувчилар мактаб директори томонидан рағбатлантирилади.

Сайрлар, экскурсиялар, юришлар. Сайрлар, экскурсиялар ва юришлар катта таълим ва тарбия аҳамиятига молик. Чунки бу жараёнда болалар табиат, жонажон ўлка ва унинг диққатга сазовор жойлари билан танишадилар.

Бу тадбирлар юриш, югуриш ва ўйин малакаларининг такомиллаштишига ёрдам беради, организмни чиниқтиради ва болалар соғлигини мустаҳкамлайди ҳамда юриш-туриш, ўз-ўзига хизмат кўрсатиш, жойни мўлжалга олиш ва ҳоказо кўникмаларни эгаллашга имкон яратади. Шунингдек, улар болалар коллективини қарор топтириш ва мустаҳкамлашда, дўстлик, ўртоқлик ҳиссини тарбиялашда бебаҳо роль ўйнайди.

Сайрлар, экскурсиялар ва юришларга кўпроқ пиёда чиқилади, қишда эса чанғида юриш мумкин.

Сайрлар, одатда, муайян таълим мақсадисиз, табиат қўйнида дам олиш учун ўтказилади. Экскурсия эса муайян таълим мақсадини кўзда тутди ва олдиндан белгиланган тематика асосида амалга оширилади.

Юришда экскурсиядан фарқли ўлароқ, таълим мақсадлари юришдаги ҳаёт шароити (манзилгоҳни тартибга келтириш, овқат тайёрлаш, ҳар қандай похода юз берадиган қийинчиликларни енгиш ва ҳоказо) билан боғлаб юборилади.

Экскурсия ва юришларнинг тематикаси болаларнинг умумтаълим тайёргарлиги, мактаб ўқув программаларига мос келиши лозим.

Сайрлар ва экскурсияларга мактабнинг бошланғич синф ўқувчилари, юришларга эса III синф ўқувчилари чиқишлари мумкин. Одатда, бу тадбирлар ҳар бир синф учун алоҳида ўтказилади.

Маршрутлар узоқлиги I—II синф ўқувчилари учун 5—7 км, III синф ўқувчилари учун 8—10 км дан ошмаслиги керак. Бунда йўл ўртасида 1—2 соат дам олиш зарур.

Кичикроқ сайр ва экскурсиялар (қисқа масофага) исталган ўқув кунида ўтказилиши мумкин; узоқ масофага уюштириладиган сайр ва экскурсиялар, юришлар дам олиш кунларида ёки каникул даврида ўтказилади. Бу тадбирларнинг ҳар бири пухта тайёрланади, уни ўтказиш плани батафсил ишлаб чиқилади. Планда тадбирнинг вазифалари, маршрут, қисқа ва узоқ дам олиш жойлари, йўлда ва узоқроқ дам олинадиган жойларда амалга ошириладиган машғулот ҳамда ўйинлар, инвентарлар, юриш қатнашчиларининг шахсий ва умумий ашёлари қайд этилади.

Ўқувчилар бўлажак сайр ёки экскурсия ҳақида олдинроқ хабардор қилинади. Сайр, экскурсия ёки юриш раҳбари ўқувчиларнинг составини ва соғлигини, жисмоний тайёргарлигини яхши билиши ва уларни тадбирга қўйиш масаласини ҳал этиши керак. Маршрут ва группанинг ҳаракат тезлигини белгилаш шунга боғлиқ. Агар группа таркибан ҳар хил бўлса, раҳбар ҳаракат тезлигини белгилашда жуда заиф ўқувчиларни алоҳида ҳисобга олади.

Сайрлар, экскурсиялар ва походларга кўпинча ўқитувчилар, пионервожатийлар раҳбарлик қиладилар.

Тематик экскурсияларни ўтказишда фан ўқитувчилари, тарихий воқеалар иштирокчилари, меҳнат қаҳрамонлари, ишлаб чиқариш илғорлари, кексаларни таклиф этган маъқул.

Ҳар қандай тадбирни муваффақиятли ўтказишнинг ҳал қилувчи шартларидан бири қатнашувчиларнинг интизоми ва улар юришда белгиланган қонда, режимга риоя қилиши, шунингдек, берилган топшириқларни аниқ бажаришидир. Раҳбар юриш, экскурсия ёки сайрдан олдин қатнашувчилар билан тушунтириш ишлари олиб боради, юриш пайтида эса белгиланган тартибга қатъий риоя қилишни талаб этади.

Ҳар қандай тадбирни тайёрлашда ўқитувчи олдин ўқувчилардан ўзига ёрдамчилар тайинлаши зарур. Улар болаларни уюштирадилар, зарур инвентарь ва ашёларни танлайдилар, ўқувчиларнинг тайёргарлигини текширадилар, ўзлари ҳам тайёрландилар, ўйинлар, хороводлар, бадий ҳаваскорлик ва ҳоказоларни ўтказишда бошқаларга ҳам ёрдам берадилар.

Жисмоний бақувват ўқувчилар учун врач рухсати билан бир кеча туналадиган икки кунлик юришлар ўтказилади.

Юриш планини раҳбар ишлаб чиқади ва у директор томонидан тасдиқланади. Ҳар бир қатнашчининг тайёргарлиги юришга бирикки кун қолганда ва чиқиш пайтида раҳбар томонидан текшириб чиқилади. Юришга мактабда медицина ходимларини (врач ёки медицина ҳамширасини) жалб этиш зарур.

Бундай юришга тайёрланиш пайтида раҳбар қатнашувчилар билан дастлаб юриш, югуриш ва сакраш машқлари ўтказилади, юриш маршрутани ўрганади ва вазифаларни тақсимлайди. Коллектив ва шахсий ашёларни (хусусан, кийим ва пойабзаллар) тай-

ёрлашга ва тунаш ҳамда овқатланиш бўйича ҳозирлик кўришга катта эътибор берилади. Ёпиқ бинода тунашни (уй, мактаб биноси) таъминлаш лозим. Бино санитария-гигиена талабларига жавоб бериши керак. Албатта иссиқ овқат тановул қилмоқ зарур. Юришда ҳаракат, дам олиш, овқатланиш режимига риоя қилинади.

Маршрутни белгилашда тўхташ жойлари, ичимлик сув манбалари, чўмилиш жойлари назарда тутилади.

Юришда коллективга қўйидагилар керак: болта (ғилофда), овқат тайёрланадиган идишлар (алюмин кострюллар, ичи оқартирилган челақ, эмал идишлар), чўмич, това, озиқ-овқат солинадиган қоплар, ошпичоқ, консерва очқич, фотоаппарат, горн, тўплар, сигнал байроқчалари, кичик бел, компас, клиёнка, қайчи, игна, ип, тўғнағичлар, гугурт, аптечка. Юриш вазифаларидан келиб чиққан ҳолда коллектив учун гербарий папкалари, тупроқ, ҳашаротлар, турли қишлоқ хўжалик ўсимликлари солинадиган қутилар олинади.

Юриш қатнашчиларининг шахсий ашёларига қўйидагилар кирди: ёзда—кўйлак ёки узун энгли майка, ўғил болалар учун труси, киз болалар учун чолвор, трико ёки одатдаги шимлар, оқиш рангдаги панама, яхши кийилган ботинка, пайпоқ, ёмон об-ҳаво пайтида—куртка, пиджак; қишда—чанғичилар костюми. Бундан ташқари, ҳар бир юриш қатнашчиси ўзи билан рюкзак, қошиқ, кружка, товоқ, сочиқ, совун, салфетка, дафтар ёки блокнот, қалам олади.

Рюкзакларга барча шахсий буюмлар ва коллектив ашёларининг бир қисми жойланади. Рюкзакнинг оғирлиги 3 кг дан ошмаслиги керак. Буюмлар рюкзакка орқага ботмайдиган қилиб жойлаштирилади.

Юриш қатнашчиларининг суткалик рационни қўйидагича бўлиши лозим: 300 г қора ва 200 г оқ нон, 100 г талқон, 1 банка гўштли консерва (икки кишига), 30—40 г ёғ, 100 г қанд, 500 г сабзавот, 0,5 л сут, шунингдек, туз, чой, пиёз, сабзи.

Сабзавот ва сут, одатда, жойларда ёки узоқ тўхталадиган жойга яқин қолганда олинади. Сутни фақат қайнатиб ичишга рухсат этилади.

Меню тузиш ва бир марта овқатланишга етадиган озиқ-овқатни тақсимлаш юришгача амалга оширилиши лозим.

Юриш пайтида болаларни компас ва соатга қараб жойни аниқлашга ўргатиш зарур.

Жойни аниқлаш деганда уфқ томонларини—шимол, жануб, шарқ ва ғарбни аҳоли пунктлари ва йўлларнинг ўзлари турган жойга нисбатан жойлашишини аниқлаш тушунилади.

Компас ёрдамида мўлжал олганда, уни горизонтал ҳолдаги текис юзага (китоб, папка, тўнка) қўйиш ва тормозлаш керак. Стрелка тебраниб бўлгач, бир учи шимолни, иккинчи учи эса жанубни кўрсатади. Ёш туристлар кўпроқ фойдаланадиган Андрианов компасида стрелканинг шимолини кўрсатувчи учи оқ, бошқа компасларда эса стрелканинг шимолий учи қора бўлади. Агар компас

кўрсатиши бўйича шимолга қараб турилса, унда ўнг ён шарқ, чап ён ғарб, орқа эса жануб бўлади.

Компасни мўлжал олдириш мумкин. Бу стрелканинг шимолни кўрсатувчи учини компасдаги шимолий нуқтага тушириш демакдир.

Соат ёрдамда фақат кундуз куни ва қуёш чиқиб турган пайтда жойни аниқлаш мумкин. Соат 13 бўлганда жойни аниқлаш учун қуёшга қараб туриш кифоя, шунда чап ён шарқ, ўнг ён ғарб, орқа томон шимол бўлади.

Бошқа пайтларда соат стрелкасини қуёшга қаратиш ва соат стрелкаси ҳамда циферблатдаги «1» рақами оралиғидаги бурчакни иккига бўлиш зарур. Бурчакнинг бўлиниш чизиғи жануби-шимолни кўрсатади.

Юришда болаларни гулхан ёқишга ўргатиш керак. Гулханни шундай жойда ёқиш керакки, у ўтларнинг илдиизига зарар етказмасин, ўрмон ёнғинига сабаб бўлмасин; гулхан дарахтлардан 5—6 м нарида ёқилади.

Гулхан ёқиш учун жой ҳозирланади: майдончанинг 1 кв. м еридаги чим қўпорилади ва шу чимлар билан ёқиладиган жой ўраб чиқилади, бунда чимнинг майсали томони пастга қаратиб қўйилади. Гулхан ўртасига кичик қуруқ шохчалар, дарахт пўстлоқлари «чайла» ёки «қудуқ» шаклида қалаб чиқилади. «Чайла» («қудуқ») ингичка, қуруқ новдалардан ҳосил қилинади ва шамол эсаётган томонидан ёқилади. «Чайла» ёнгач, гулханга дастлаб ингичка, сўнг эса йўғон ва каттароқ новдалар ташланади.

Гулханда овқат пиширилади ва чой қайнатилади. Овқат яхши ва тез пишиши, шунингдек, уларга тутун урмаслиги учун кострюллар, челаклар, чойнаклар гулхандаги ўт обдан ёниб бўлгандан сўнг ва тутун камайгандан кейин осилади.

Юришдан қайтилгач, мактаб деворий газетасининг бирор сонини бу тадбирнинг ўтказилишига бағишлаш мақсадга мувофиқ.

Ўйинлар. Кўнгил очишлар. Ўқувчилар билан олиб бориладиган синфдан ташқари ишнинг энг оддий ва оммавий формаси ўйин ҳамда кўнгил очишлардир. I—II синф болалари билан олиб бориладиган жисмоний тарбияга оид ишнинг энг муҳим воситалари III синф ўқувчилари билан ишлашда ҳам муваффақиятли қўлланилади.

Ўйинлар ўқувчиларнинг кичик группалари билан ҳам, икки-учта синф ўқувчиларининг катта группалари билан ҳам уюштирилади. Группа қанчалик катта бўлса, ўйин ташкилотчилари ва ўйинбоши ўқувчилар унга шунчалик яхши тайёрланган бўлишлари керак. Ўйинларни «ўйин соатлари» тарзида ўтказиш лозим. Бунда умумий раҳбарлик ўқитувчи ва пионервожатийлари томонидан амалга оширилади (болалар активи ташкил бўлгупча улар амалий раҳбарлик ҳам қилиб турадилар). Болалар коллективи ва улар орасидан активнинг вужудга келишига қараб ўйинларни тайёрлаш ва ўтказишга доир амалий ишларни ўқувчиларнинг ўзлари ўқитувчи ёки пионервожатийнинг нияти ва плани асосида уюштирадилар.

«Ўйин соатлари» дарсдан ташқари пайтларда, шунингдек, каникул даврида ўтказилади. Бунда болаларнинг ўйинлар учун маълум бир кун ва соатда мактабда ёки майдонга йиғилишлари белгиланади. Ўйинлар куз ва қиш пайтидаги яхши об-ҳаво шароитида, шунингдек, ёзда очиқ ҳавода фақат ёғингарчилик, шамол бўлганда ва совуқ пайтда бинода ўтказилади. Ўйинлар ўйинчиларнинг ёши ва тайёргарлигига мос келиши, ўғил ва қиз болалар бажара оладиган, мазмунан содда, осон тушунтириладиган, қизиқарли бўлиши керак. Ўйинлар комплекси шундай тузилиши керакки, унда турли мазмундаги ва оғирликдаги ўйинлар бўлсин ҳамда улар тўғри алмашлаб турнлсин. Бир машғулотнинг ўзига вазмин ва серҳаракат ўйинлар, қўшиқ айтиб ҳамда рақсга тушиб бажариладиган ўйинлар киритилади. Бундай ҳолда серҳаракат ўйинлар—машғулот ўрталарида, қўшиқ айтиб ўйналадиган ўйинлар эса охирида ўтказилади.

Бошлангич мактабнинг юқори синфларида ўз мазмунига кўра спорт ўйинларига яқин бўлган командалари ўйинлар кенг қўлланилади. Буларга «Пионер тўпи», «Эстафеталар», «Лапта», «Тўпни қувиш», «Овчилар ва ўрдаклар» ва бошқалар киради.

Агар дарсларда ўтилмаган янги ўйинлар киритиладиган бўлса, улар иккитадан ортиқ бўлмаслиги керак. Бунда улардан бири серҳаракат, иккинчиси нисбатан вазмин бўлиши лозим. Жойларда «Зийрак соқчи», «Ниқобланиш», «Кўринмас одам», «Айёр тулки», «Занжирда туриб» ва бошқа ўйинлар кенг қўлланилади.

Ўйинлар болаларнинг дарсдан ташқари пайтдаги севимли машғулотли сифатида фақат махсус «ўйин соатлари»да эмас, шунингдек, эрталикларда, байрамларда, сайрларда, экскурсияларда, пионер сборларида ва бошқаларда ҳам ўтказилади.

Болалар хороводлар, рақслар ва танцаларда бажонидил қатпашадилар. Улар очиқ майдонда ҳам, ёпиқ бинода ҳам музика ёки қўшиқ жўрлигида ўтказилади. Ўйинлар ўз характери ва мазмунига кўра оддий, кўпчилик болалар осон ўзлаштира оладиган бўлиши керак. Хороводлар, рақслар ҳам ўйинлар каби эрталикларда, байрамларда, пионер сборларида, сайрлар ва экскурсияларда ўтказилади, улар «ўйин соатлари»га ҳам киритилади. «Марш-хоровод», «Қамаринская», «Ҳам боғда, ҳам полизда», «Гопак», «Полька—таклиф», «Ўқувчи полька», «Лазгинка», «Лявони-ха» ва бошқа куйлар бошлангич мактаб ўқувчилари учун тушунарлидир.

Синфдан ташқари ишнинг бу турларини ўтказиш учун ўқувчилар активи тайёрланади. Улар билан янги хоровод ёки рақслар олдиндан ўрганилади. Шунда актив бу тадбирларни болалар билан ўтказишда раҳбарга ёрдам бера олади.

Оммавий танцалар ўртасидаги танаффусларда индивидуал рақслар уюштирилади.

Бошлангич мактаб ўқувчилари учун фойдали ва қизиқарли кўнғил очишлар қаторида топшириқ типидagi ўйин машқлари ҳам кенг истеъфода этилади. Буларга қуйидагиларни киритиш мумкин: «Серсо», «Ҳалқани кий», «Қармоқ», «Нарсаларни кесиш»,

«Аниқроқ гилдират», «Гимнастик ҳалқалар», «Қим кўп текқиза олади?», «Ҳалқани илдири» ва бошқалар.

Болаларнинг қиш вақтидаги севимли машғулоти тепаликдан чанада сирғаниб тушишидир. Тепаликдан сирганиб тушишнинг кўп усуллари ва турли мураккаблаштиришлари мавжуд. Болалар чаналарда ўтириб, ётиб, тескари ўтириб, туриб, тиз чўкиб, биттадан ва иккитадан бўлиб учишлари мумкин. Тепаликлардан тезлик билан узоққа, бурилиб ва ҳоказо тарзда тушилади. Тепаликлардан тушишда қўшимча машқлар бажарилади. Бунда сирганиш пайтида кичик тўпни ердан олиш, байроқчаларни суғуриб олиш, тўпни қўйиш, дарвозачалар (чанғи таёқларидан қурилган) орасидан ўтиш, сирганиб бораётиб нишонга уриш, ўтирган ҳолатдан ётган ҳолатга ўтиш ва ҳоказолар бажарилади. Юқори синф ўқувчилари билан тепаликдан сирганиб тушиш мусобақалари ва чанада учиш эстафеталари ўтказилади.

Чанғида учишни яхшиси табиий тепаликларда ўтказган маъқул. Улар бўлмаса, мактаб майдонида ёки мактабга яқин бирор ерда ўқувчилар кучи билан қор тепаликлар бунёд этилади. Шунингдек, ёз пайтида югуриб тушишга мўлжалланган ёғоч тепаликлардан фойдаланилади. Бунинг учун улар қишда қор билан қопланиб, устидан сув сепилади.

Ўқитувчи ёки пионервожатий болалар ҳаракатини кузатиш билан чегараланиб қолмай, биргаликда сирганиш уларга катта завқ бағишлайди.

Спорт мусобақалари. Спорт мусобақалари бошланғич мактабдаги жисмоний тарбияга оид синфдан ташқари ишнинг энг қизиқарли формаларидан биридир. Улар ўқувчиларни уйда ва физкультура коллективларидаги системали жисмоний машғулотларга жалб этишга ёрдам беради, ўқувчиларнинг жисмоний тайёргарлигини оширади, болалар коллективини мустаҳкамлайди.

Мусобақалар, синфдан ташқари ишнинг бошқа турлари қатори, мактабнинг умумий йиллик иш планига киритилади. Ўқув йилининг бошида мусобақаларни ўтказиш муддати, қондалари ва программалари аниқ белгилаб олинади. Бу муддатларни ҳисобга олган ҳолда мусобақаларга олдиндан тайёргарлик кўрилади.

Мусобақаларни ўтказишнинг қулай вақти қишки, баҳорги ва ёзги (ўқув йили тугаши биланоқ) каникуллар давридир.

Спорт мусобақалари директорнинг умумий раҳбарлиги остида ўқитувчилар томонидан уюштирилади ва ўтказилади. Уларда пионер ташкилоти ва физкультура коллективи актив иштирок этиши лозим. Саккиз йиллик ва ўрта мактаблардаги бошланғич синф мусобақаларида комсомол ташкилоти ҳам иштирок этади. Юқори синфларнинг энг яхши спортчи ўқувчилари бошланғич синф ўқувчиларининг мусобақаларга тайёрланишларида ва уларни ўтказишда ёрдам берадилар.

Ҳар бир мусобақа муайян низомга мувофиқ ўтказилади. Низомда мусобақанинг мақсади ва вазифалари, вақти ва ўтказилиш жойи, қатнашувчилар, программаси, ўтказилиш шарти ва ҳисобга олиш, энг яхши иштирокчиларни ва командаларни мукофотлаш

тартиби, аризалар формаси ва уларни тақдим этиш муддати кўрсатилади (2-илова).

Мактабнинг бошланғич синф ўқувчилари билан ўйинлар, чангида юриш, енгил атлетика, конькида учиб, шунингдек, гимнастикага доир мусобақалар ўтказиш мумкин.

Ўйинларга доир мусобақалар программасига мактаб ўқув программасидаги ҳаракатли ўйинлар ва синфдан ташқариб машғулотларда яхши ўрганилган ўйинлар киритилади. Ҳаракатли ўйинлар бўйича мусобақалар I—III синф ўқувчилари ўртасида ўтказилиши мумкин.

Чанги ва коньки мусобақалари III синф ўқувчилари ўртасида ўтказилади. Чанги пойгасининг масофаси ўғил болалар учун 500 м, қизлар учун 300 м, коньки пойгасининг масофаси эса ўғил болалар учун ҳам, қизлар учун ҳам 60 м бўлади.

III синф ўқувчилари ўртасида ўтказиладиган енгил атлетика бўйича мусобақа программасига пионер тўрт курашидаги югуриш, югуриб келиб узунликка ва баландликка сакраш, тўп отиш каби машқларни киритиш мумкин. Лекин югуриш масофани чеклаш (40 метргача) лозим, тўп эса узоққа ёки нишонга отилади.

II—III синф ўқувчилари ўртасида физкультура дарсларида ёки умумжисмоний тайёргарлик секциялари машғулотларида яхши ўзлаштирилган гимнастика машқлари бўйича ҳам мусобақалар ўтказиш мумкин. Бундай машқлар қаторига қуйидагилар киради: фигурали юриш, предметлар (байроқчалар, гуллар, ленталар, таёқчалар билан) ва предметларсиз бажариладиган эркин машқлар, мувозанат сақлаш машқлари, тўғридан югуриб келиб баландликка сакраш, тўпларни нишонга отиш. Ҳар қандай мусобақанинг программаси ўқувчиларнинг жисмоний тайёргарлигини ҳисобга олган ҳолда ишлаб чиқилади.

Гимнастика ва енгил атлетика мусобақалари программасига бир неча хил машқлар киритилади. Лекин болалар бир кун давомида уларнинг икки, нари борса учта тури билан шуғулланиладилар (масалан, гимнастикада—эркин машқлар, нишонга отиш ва баландликка сакраш; енгил атлетикада—югуриш, сакраш, отиш). Бу масалалар ўқитувчи томонидан врач билан келишган ҳолда, ўқувчиларнинг индивидуал қобилиятларини ҳисобга олиб конкрет ҳал этилади.

Ҳаракатли ўйинлар бўйича мусобақаларни қулай шароит бўлса, йилнинг ҳамма фаслларида ўтказиш мумкин. Гимнастика мусобақаларини баҳорги каникул пайтида, енгил атлетика мусобақаларини эса ўқув йилининг охирида ўтказган маъқул.

Мактабдаги спорт мусобақалари синфда (отрядда) командалар (звенолар) ўртасида, мактаб (дружина) миқёсида эса синфлар (отрядлар) ўртасида ўтказилиши мумкин.

Синф миқёсидаги мусобақа ўқитувчи ҳамда синф активи томонидан ташкил этилади ва ўтказилади. Уларга физкультура коллективи (тўғараги) ва ота-оналар ёрдам берадилар.

Умуммактаб мусобақаларини тайёрлаш ва ўтказиш учун, одат-

да, мактаб директори бошчилик қиладиган ташкилий комитет тузилади.

Ташкилий комитетга ўқитувчилар, пионервожатий, мактаб врачлари, пионер (комсомол) ташкилотлари, физкультура коллективи (тўғараги) нинг ва ота-оналар комитетининг вакиллари кирилади. Ташкилий комитет мусобақаларнинг ўтказилиш вақти ва ўрни, уларнинг моддий таъминланиши, ҳисобга олиш шартлари ҳақидаги масалаларни ҳал этади, мусобақанинг кун тартибини тасдиқлайди. Мусобақаларнинг муваффақияти кўп даражада бош ҳакам бошқарадиган ҳакамлар (судьялар) коллегиясининг иш сифатига боғлиқ. Бош ҳакамни мактаб директори тайинлайди. Унинг вазифаси ҳакамларни танлаш, уларга вазифаларни тақсимлаб бериш, мусобақа жойини тайёрлашни назорат қилиш, мусобақаларни ўтказиш вақти (кун тартиби)ни тузиш ва мусобақаларни ишом ҳамда программага мувофиқ узлуксиз ўтказишни таъминлашдан иборатдир.

Бош ҳакамга катта ҳуқуқлар берилади: унинг қарори барча ҳакамлар ва мусобақа қатнашчилари учун мажбурийдир, у ҳамма баҳсли масалаларни ҳал этади. Мусобақалар тугагач, бош ҳакам котиб билан бирга яқин чиқаради, ҳужжатларни расмийлаштиради, мусобақанинг барча материалларини мактаб директорига топширади.

Мусобақа китоби аризаларни қабул қиладиган, уларни текширади, протокол тайёрлайди, қуръа ташлайди, қатнашчиларга кўкрак номерларини улашади, ҳакам билан биргаликда мусобақага яқин ясайди.

Ҳакамлар коллегияси таркибига (бош судья ва секретардан ташқари) ишнинг ҳажми ва қатнашувчилар миқдорига қараб бош судья ўринбосари, старт берувчилар, вақтни ҳисобга олувчи ҳакамлар, ўйин турлари бўйича судьялар, старт ва финиш судьялари, масофа бошлиқлари, назоратчилар ва бошқалар кириши мумкин. Уларнинг бари бош судья раҳбарлигида ишлайди ва ўз мажбуриятларини адо этади.

Мусобақаларни тайёрлаш ва ўтказишга ўқувчиларни иложи борича кўпроқ жалб этмоқ лозим. Улар, одатда, мусобақа жойини, инвентарларини ҳозирлайдилар, майдон ёки зални жиҳозлайдилар. Ҳакамлар протоколларини расмийлаштирадиганлар. Мусобақаларда иштирок этмайдиган болалар ҳакамлик қиладилар (агар уларга яхшилаб тушунтирилса, натижаларини ўлчашлари ва ёзиб олишлари, очколарни ҳисобга олиб боришлари мумкин).

Чапғи мусобақаларини тайёрлаш ва ўтказишда ҳакамлар коллегияси қуйидаги ишни амалга оширади. Масофа бошлиғи мусобақага бир-икки кун қолганда масофа жойини танлайди ва ўлчаб белгилайди. Мусобақа мактаб яқинида ўтказилиши керак. Чапғи пойғаси бирорта ҳам йўлни кесиб ўтмаслиги лозим. Мусобақа кунини старт ва финиш чиройли қилиб безалади. Масофа байроқчалар билан белгиланади. Масофада жойининг шаронтига қараб икки-тўрт контролёр бўлади.

Секретарь мусобақага бир-икки кун қолганда қуръа ташлайди,

кўкрак номерларини улашади ва протоколларни тайёрлайди. Қуръа ташлашнинг энг оддий усули қўйидагича: иштирокчилар сонига қараб (ўғил ва қиз болалар алоҳида) қогоз қирқимлари тайёрланади ва уларга қатнашчиларнинг фамилиялари ёзилади. Сўнг бу қогозчалар ёзув томонини пастга қаратиб столга қўйилади ва аралаштирилади. Сўнг қогоз қирқимларининг тоза томонига 1, 2... рақамлари ёзилади. Бу ўқувчилар учун кўкрак номердир. Кейин қуръа ташланади ва кўкрак номерлари улашилади, старт протоколи тузилади.

Ҳакамлар коллегияси мусобақа бошланишига 1—1,5 соат қолганда йиғилади. Бош судья ҳакамлар ва қатнашчиларнинг тайёргарлигини текширади, бу ҳақда мактаб директорига доклад қилади. Болалар иссиқ хонага йиғилишади, бу ерда қатнашчиларнинг сўнгги тайёргарлиги ўтказилади. Қатнашчилар стартга судьянинг буйруғига биноан чиқади. Судья уларни старт олдида номерлари бўйича сафлайди ва сўнгги марта уларнинг тайёргарлигини, пойабзални, кийимларини, бош кийимларини, чапгилари ва таёқчаларини текшириб чиқади.

Ўқувчиларни биттадан жўнатган маъқул (ҳар 15—30 секундда). Стартда старт берувчи (у вақтни ҳисобга ҳам олади) ва ҳар бир қатнашчининг жўнаган вақтини ёзиб олувчи котиб бўлиши керак. Масофалардаги назоратчилар қатнашчиларнинг назорат пунктларидан ўтишларини белгилаб борадилар. Судьялар айниқса финини чизигида аниқ ишлашлари лозим. Бу ерда ҳеч бўлмаганда бутун бригада ишини бошқарувчи катта судья, ҳар бир қатнашчининг келиш вақтини ҳисобга олувчи икита секундометрист ва ҳар бир қатнашчининг келиш вақтини ҳамда номерини ёзиб олувчи икки секретарь шай туриши керак.

Мусобақалар тугагач, старт ва финиш протоколлари тўлдирилади, қатнашчиларнинг кўрсатган натижалари аниқланади ва умумий протокол тузилади.

Гимнастика мусобақаларини ўтказиш судьялар билан катта тайёргарлик ишларини олиб боришни талаб қилади. Бош судья улар билан мусобақа программасини батафсил ўрганади, уларга мусобақа программасидаги машқларни баҳолашга доир йўл-йўриқ беради. Баҳо шкаласи, одатда, ўн балли бўлади.

Бош ҳакам мусобақани ўтказиш графигини тузади, судьяларга бошчилик қилиб, унинг бажарилишини таъминлайди. Мусобақа тугагач, судья бош секретарь билан биргаликда унга яқин ясайди.

Гимнастика мусобақаси бош секретарининг иши чапгида юриш мусобақаси бош секретарининг ишига ўхшайди.

Эркин машқларни баҳоловчи судьялар бригадасига катта судья, секретарь ва ҳакамлар киради.

Эркин машқларни бирданга беш-олти кишидан иборат команда бемалол бажара олиши учун етарли даражада кепг бино талаб қилинади. Машқ бажариладиган пол жуда тоза, унга гилам солинган бўлиши лозим. Ҳар бир қатнашчининг машқ бажаришини бир ёки икки судья кузатиб туради. Судьялар мустақил (бир-бирлари билан келишмаган) ҳолда машқларнинг бажарилишини

баҳолайдилар ва ўз баҳоларини оғзаки эшиттирадилар ёки судья дафтарчаси орқали эълон қиладилар. Секретарь натижаларни ёзиб боради. Судьялар фикри бир-биридан жуда узоқлашиб кетса, бу ҳолни катта-судья кўриб чиқади ва сўнгра қарор қабул қилади. Эркин машқларни икки марта бажариш ҳуқуқи берилади. Энг яхши ижро натижаси ҳисобга олинади.

Мувозанат сақлаш машқларига икки кишидан иборат бригада ҳакамлик қилади. Биринчи—асосий бўлиб, қарор қабул қилади, иккинчиси асосий судья билан биргаликда машқларнинг бажарилишини баҳолайди ва протокол олиб боради.

Мувозанат сақлаш машқларини бажариш учун гимнастика ёғочи ёки рейкаси юқорига қаратиб қўйилган гимнастика скамейкасидан фойдаланилади. Шунингдек, гимнастика гилами ҳам зарур. Машқларни қатнашувчилар биттадан бўлиб бажарадилар, ҳар бир иштирокчи икки марта бажариш ҳуқуқига эга бўлади ва улардан энг яхшиси ҳисобга олинади.

Баландликка сакрашга икки киши: судья ва котибдан иборат бригада ҳакамлик қилади.

Баландликка сакраш учун қуйидаги инвентарлар талаб қилинади: иккита устун, сакраш учун битта планка ёки арқон, икки-учта гимнастика гилами, кўприкча, ўлчов планкаси. Ҳар бир баландликни олиш учун 3 марта ҳаракат қилиш ҳуқуқига эга. Ҳар бир баландлик олдиндан баллар билан баҳоланади.

Нишонга отишга икки киши: судья ва котибдан иборат бригада ҳакамлик қилади.

Нишонга отиш учун 1×1 кенглигидаги бешта ичкарима-ичкари айланадан иборат шчит (биринчи айлананинг диаметри 20 см бўлади, сўнгра ҳар бир айлананинг диаметри 20 см га узайтириб борилади, ҳар бир айлана 1 дан 5 гача ёки 2 дан 10 гача бўлган рақамлар билан белгилаб чиқилади), теннис коптолари (мусобақа шартига кўра улар сонини 5 та ёки 10 та бўлади), чекловчи планка ёки чизик (улоқтиришда ундан ўтмаслик керак) бўлиши керак. Чекловчи планка (ёки чизик) мусобақа программасида белгиланган масофага (5—10 м) қўйилади. Ҳар бир иштирокчи айлананинг марказига теккизишга ҳаракат қилади, бу кўпроқ очко олишга имкон беради. Судья ҳар бир отиш натижасини эълон қилади ва секретарь ёзиб боради. Охирида ҳамма очколарни қўшади ва натижани эълон қиладди.

Баҳорда, спорт майдончасида ўтказиладиган енги атлетика мусобақалари катта тайёргарликни талаб қилади. Мусобақалар ўтадиган барча жойлар қондалар талаб қиладиган даражада пухта тайёрланиши лозим.

Югуриш йўлкаси шундай белгиланиши керакки, ҳар бир югурувчи учун 1,25 м кенглигидаги алоҳида йўлка бўлсин. Югуриш мусобақаларининг ўтказиш учун стартёр учун байроқча, финишда силкитиладиган байроқча, секундомерлар, финиш лентаси зарур.

Сакрашларда тушиладиган жой юмшатилади, силтаниш тахтачаси оқ бўёқ ёки оҳак эритмаси билан бўялади, узунликка сакраш-

даги югуриш йўлакчаси ва югуриб келиб баландликка сакраладиган жой эса шиббалапади.

Баландликка сакраш мусобақаларини ўтказиш учун сакраш устуллари, планкалар ёки иплар, ўлчаш планкаси, тушиш жойини юмшатиш ва текислаш учун белкурак ҳамда хаскаш талаб қилинади. Узунликка сакраш мусобақаларини ўтказиш учун рулетка, сакраш жойини белгиловчи қозиқчалар, белкурак ва хаскаш керак.

Узоққа отиш учун югуриб келиш йўлакчи ва чизиқлар, масофа кўрсаткичи ёки байроқчалар билан яхшилаб белгиланган 10 метр кенликдаги йўлак бўлиши зарур. Отиш чизиғи белгиланади. Бу мусобақани ўтказиш учун теннис коптокларни, тўн тушган жойни белгилайдиган қозиқлар, рулетка керак.

Енгил атлетика мусобақалари нисбатан каттароқ майдонда амалга оширилиб, ўқувчилар унинг турли секторларида сакраш, югуриш, отиш бўйича мусобақалашади.

Бош ҳакамлик коллегияси мусобақани яхшироқ бошқариш учун муайян бинода (жойда) жойлашади ва у ерга, имконияти бўлса, микрофон ўрнатади.

Енгил атлетиканинг барча турлари бўйича мусобақалар бир вақтда бошланади, шунинг учун мусобақа тури қанча бўлса, судьялар бригадаси ҳам шунча бўлади.

Югуриш мусобақасига ҳакамлик қилувчи бригадада стартёр, икки-уч секундометрист (йўлаклар сонига қараб), финиш судьяси ва секретарь бўлиши керак. Стартёр югуришга ҳамма парса тахт бўлгач ва финиш томондан байроқча билан силкитиб сигнал берилгач, старт беради. Йўлаклардаги барча чопувчиларга бараварига старт берилади; бу, шунингдек, секундометристлар сонига ҳам боғлиқ.

Стартёр учта команда беради: 1. «Стартга!» Бу команда бўйича чопувчилар старт чизиғига бориб турадилар. 2. «Диққат» (иштирокчилар югуришга шайланадилар). 3. «Марш!» Стартёр «марш», дея кўтариб турган байроқчасини кескин равишда пастга туширади ва ўқувчилар югуриб кетадилар. Кейинги старт фақат финишда байроқча силкитилгандан сўнг берилади.

Секундометрист югуриш натижаларини аниқ белгилашда ҳал қилувчи роль ўйнайди. Старт пайтида стартёр байроқчани силкитиши биланоқ у секундомерни ишлатади (кнопкани босади). Секундометрист назоратидаги югурувчи финиш лентасига тегса ёки финиш чизиғини кесиб ўтса, секундомер тўхтатилади. Секундомер кўрсаткичи секретарь томонидан протоколда қайд этилади. Катта судья финишда бутун судьялар бригадасини бошқаради, мусобақа вақтида вужудга келувчи барча масалаларни ҳал этади, стартёрга финишдаги бригаданинг тайёрлиги ҳақида хабар беради.

Баландликка сакраш мусобақасини судья ва секретардан иборат бригада ўтказилади.

Мусобақа бошида судья планка ёки ипни минимал баландликка ўрнатади, секретарь протокол бўйича келган-келмаганларни

текширади. Судьянинг рухсати ва секретарнинг чақириғига биноан ўқувчилар сакрайди.

Ҳар бир баландликда ўқувчига уч марта сакраш ҳуқуқи берилади, ҳар бир уриниш секретарь томонидан қайд этилади. Сакрашларни ҳисобга олиш икки қатнашчи бир хил натижа кўрсатганда устунлик масаласини ҳал этиш учун зарур (бунда ким озроқ сакраб натижага эришган бўлса, устунлик ўшанга берилади). Ўқувчи сакраб ўтгач, планка тушиб кетмаса, баландлик эгалланган ҳисобланади. Сакраб ўтолмаслик, шунингдек, сакрашгача югуриб келганда оёқнинг қум ўрага тегиши муваффақиятсиз уриниш ҳисобланади.

Югуриб келиб узунликка сакрашни судья (у ўлчайди ҳам), иккинчи ўлчовчи ва секретардан иборат бригада ўтказди. Сакраш жойи тўла тайёр бўлгач ва қатнашчилар протокол бўйича текширилгач, судья уларга сакрашга рухсат этади. Ҳар бир қатнашчи навбат билан уч марта сакрайди. Ҳар бир сакраш натижаси ўлчанади ва протоколга ёзилади. Энг яхши натижа асосий кўрсаткич ҳисобланади. Силтаниш тахтасидан ташқаридан туриб амалга оширилган ҳар қандай сакраш ҳисобга олинади. Ҳар бир сакраш рулетка билан ўлчанади, бунда силтаниш тахтаси билан сакраб тушган жой орасидаги масофа ўлчанади.

Узоққа отиш мусобақасини судья (у ҳам ўлчайди), иккинчи ўлчовчи судья ва секретардан иборат бригада олиб боради.

Катта судья чақириғига биноан спортчи кетма-кет уч марта отади. Отилган масофани иккинчи ўлчовчи қозиқча билан аниқ белгилаб олгандан сўнг кейингиси отилади. Қозиқча рақам бўлиши ва уни секретарь отувчи фамилиясининг тўғрисига ёзиб қўйиши керак. 10—15 қатнашчи кетма-кет отади, шундан сўнг натижалар ўлчанади. Бунда улоқтириш чизиғи ва тўп тушган нуқта оралиғи ўлчанади. Энг яхши натижа протоколга ёзилади.

Бошланғич мактабда спорт мусобақалари команда ва шахсий команда биринчилиги тарзида ўтказилади.

Команда мусобақалари — бу синф командалари ўртасидаги, пионер звенолари ёки отрядлари ўртасидаги куч синашишлар бўлиб, уларда қатнашчиларнинг шахсий натижалари қайд этилмайди.

Шахсий-команда мусобақаларида эса команда ва қатнашчиларнинг шахсий натижалари аниқланади. Мусобақанинг бу тури кенг тарқалган.

Шахсий натижалар мусобақанинг турига қараб қатнашчиларнинг рақамли кўрсаткичларига кўра аниқланади.

Команда натижалари тури усуллар билан аниқланади. Улардан бири мусобақа ҳақидаги низомда албатта кўрсатилади. Команда мусобақасининг якуини чиқаришнинг энг оддий усули командалар ўрнини ҳар бир қатнашчи эгаллаган шахсий ўринлар суммасига биноан аниқлашдир. Айтайлик, биринчи ўрин учун командага бир очко, иккинчи ўрин учун икки очко, бешинчи ўрин учун беш очко берилади ва ҳоказо. Қатнашчилар томонидан эгалланган ўринлар суммаси команда натижасини кўрсатади. Команда-

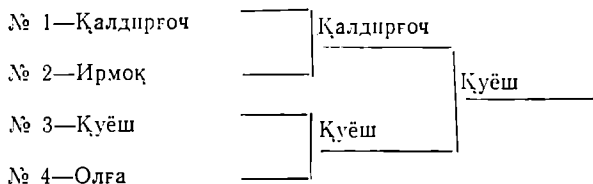
нинг очкоси қанча кам бўлса, шу команда юқори ўринни эгаллайди. Командалар ўрни кўрсатилган натижалар суммасига қараб белгиланиши ҳам мумкин. Бундай ҳолда қатнашчиларнинг рақамли кўрсаткичи қўшиб борилади ва олинган сумма мазкур команданинг кўрсатган натижаси ҳисобланади. Баъзи ҳолларда камроқ натижа юқори натижа ҳисобланади (масалан, чанги ёки югуриш мусобақаларида), бошқа ҳолларда эса, аксинча, юқори кўрсаткич энг яхши натижа бўлади (масалан, сакраш, улоқтириш, гимнастика мусобақаларида).

Чанги ва енгил атлетика мусобақаларининг якуни очколар системаси бўйича ҳам чиқарилиши мумкин. Бундай ҳолда ҳар бир қатнашчининг шахсий натижаси командага тегишли очко келтиради (жадвал бўйича). Уларнинг суммаси бутун команданинг умумий кўрсаткичи ҳисобланади. Очколар қанчалик кўп бўлса, команданинг ўрни шунчалик юқори бўлади.

Ўйинлар бўйича мусобақалар икки усулда ўтказилади: «чиқиб кетиш» ёки «давра системаси» билан.

«Чиқиб кетиш» усулининг моҳияти шундаки, ютқазган команда бир ёки икки мағлубиятдан сўнг (мусобақа низомига биноан) мусобақадан чиқиб кетади.

Бундай усулдаги мусобақа ўтказилганда натижалар қуйидаги жадвал (тахминий) бўйича ҳисобга олинади:



Агар командалар сони тоқ бўлса, унда қуръа ташлангунча қайси номерли командалар биринчи даврдан эмас, иккинчи даврдан бошлаб мусобақага қўшилиши ҳал этилади. Одатда, бундай командалар биринчи ва охириги командалар бўлиши келишиб олинади.

«Чиқиб кетиш» усулининг устунлиги шундаки, бундай мусобақанинг ўтказилишига командалар (қатнашчилар) миқдори кўп бўлганда ҳам оз вақт сарфланади. Лекин бу усул катта камчиликка ҳам эга. Бундай мусобақада кўпгина командалар бир-бири билан учрашмайдилар. Ундан ташқари, тасодифий ғалаба қозониш ёки мағлубиятга учраш эҳтимоли йўқ эмас.

Мусобақаларни ўтказишнинг давра усули «чиқиб кетиш» усулининг тескарсидир. Бунда барча қатнашчилар (командалар) бир-бирлари билан учрашадилар ва мусобақа натижалари тасодифдан ҳоли бўлади. Лекин бундай мусобақаларга жуда кўп вақт талаб қилинади.

Бу усулда ҳам командаларнинг қайси номерлар остида ўйнашини аниқлаш учун қуръа ташланади.

Давра системасидаги учрашувлар тартиби жадвал ёрдамида белгиланади. Масалан, агар саккизта команда учун жадвал тузиладиган бўлса, унда бир қаторга командалар биринчи ярмининг номерлари бир-биридан муайян узоқликда ёзиб чиқилади:

1 2 3 4

Шундан сўнг бу рақамлар орасига иккинчи ярмининг номерлари тескари тартибда ёзилади. Шундай қилиб, мусобақанинг биринчи кунинда учрашадиган жуфт рақамлар ҳосил бўлади:

1- кун 1—8, 2—7, 3—6, 4—5.

Сўнг жадвал қуйидагича тузилади. 8 рақами ўтган куннинг (қаторнинг) охири рақами билан биринчи жуфтни ҳосил қилади. Бунда 8 рақами гоҳ биринчи, гоҳ иккинчи бўлиши мумкин. Ўтган куннинг охиридан олдинги иккита рақами иккинчи жуфтни ҳосил қилади. Кейинги икки ҳарфлари эса учинчи жуфт бўлади ва ҳоказо.

Шундай қилиб, кейинги кунлардаги учрашувлар тартиби белгиланади:

2- кун	8—5,	6—4,	7—3,	1—2;
3- кун	2—8,	3—1,	4—7,	5—6;
4- кун	8—6,	7—5,	1—4,	2—3;
5- кун	3—8,	4—2,	5—1,	6—7;
6- кун	8—7,	1—6,	2—5,	3—4;
7- кун	4—8,	5—3,	6—2,	7—1.

Агар командалар сони тоқ бўлса, унда жуфтлар тўла бўлганда энг катта номерли команда билан мусобақалашини лозим бўлган команда бу кун ўйиндан озод бўлади.

Натижалар қуйидаги жадвалга кўчирилади (тахминий).

№	Командаларнинг номи	1	2	3	4	Очколар миқдори	Эгалланган ўрин	Изоҳ
1	Қалдирғоч	X	2	2	1	5	2	
2	Ирмоқ	1	X	1	1	3	4	
3	Қуёш	1	2	X	1	4	3	
4	Олга	2	2	2	X	6	1	

Шарти белгилар: ютуқ—2 очко, мағлубият—1 очко, ўйинга келмаслик—0 очко.

Изоҳ. Дуранг натижалар қайд этиладиган ўйин турларида (шахмат, шашка, городки, лапта ва бошқалар) қуйидаги ҳисоб қўлланилиши мумкин: ютуқ—3 очко, дуранг—1,5 очко, мағлубият—1 очко, ўйинга келмаслик—0 очко.

Мусобақа натижалари ҳар бир синфда эълон қилинади ва унинг протоколлари эса мактабда яхши кўринадиган жойга осиб қўйилади.

Мактаб врачлари спорт мусобақаларини тайёрлаш ва ўтказишда муҳим роль ўйнайди. У барча иштирокчиларни медицина кўригидан ўтказиш, уларга мусобақаларда қатнашишга рухсат беради ёки тақиқлайди, тренировкаларга кириб туради, мусобақаларда ҳозир бўлади, биринчи ёрдам кўрсатиш пунктини ташкил этади, мусобақа жойининг санитария ҳолатини текширади. Врачнинг барча махсус масалалар бўйича қарори ташкилий комитет учун ҳам, судьялар коллегияси учун ҳам мажбурийдир. Мусобақаларда врач ҳозир бўлмаганда медицина ҳамшираси навбатчилик қилиши керак.

Мактабда ўтказиладиган ҳар бир мусобақа тантанали қисм билан бошланади: сафланилади ва мусобақа қатнашчилари парадни ўтказилади, мактаб директорининг табриги ўқилади, мусобақа байроғи кўтарилади. Мусобақа уюшган ҳолда тугайди ва байроқ тушириш маросими ўтказилади. Мусобақа якунлари бюллетенларда расмийлаштирилади ва барча ўқувчилар эътиборига ҳавола этилади. Мусобақани тантанали якунлаш ва соврин ҳамда ёрлиқлар бериш мусобақа тугаши биланоқ ёки тантанали линейка пайтида ўтказилади. Соврин ва ёрлиқлар мактаб директори томонидан берилди.

1975 йилдан буён СССРда «Умид стартлари» деб аталадиган Бутуниттифоқ болалар спорт ўйинлари ўтказиб келинмоқда. Бу ўйинлар умумтаълим мактаблари ўқувчилари орасида оммавий жисмоний маданият ва спорт ишларини янада яхшилаш, болалар ва ўсмирларни физкультура ва спорт машғулотларига мунтазам қатнаштиришга эришиш, пионер ва ўқувчиларни ГТО комплекси нормативларини топширишга тайёрланиш ва топширишга актив жалб этиш, шунингдек, оммавий физкультура ва спорт ишида энг яхши йўлга қўйилган синф ҳамда мактабларни, спорт турлари бўйича кучли ёш спортчиларни аниқлаш мақсадида уюштирилмоқда.

Бу мусобақаларда III—X синфларнинг пионер ва ўқувчилари иштирок этадилар. Мусобақалар уч босқичда ўтказилади. Биринчи босқичда мусобақалар синф доирасида ўтказилади; бунда саломатлиги яроқли деб топилган барча ўқувчилар иштирок этишади. Сўнг синфлараро, мактаблараро, шаҳар, район, область, республика, Бутуниттифоқ мусобақалари ўтказилади.

«Умид стартлари» мусобақалари ВЦСПС, ВЛКСМ Марказий Комитети, СССР Маориф министрлиги ва СССР Министрлар Совети ҳузуридаги Физкультура ва спорт комитети томонидан тасдиқланган Низомга мувофиқ ўтказилади. Бу Низомга мувофиқ жойларда мактаб миқёсидаги ва мактаблараро мусобақаларнинг ни-

зом ҳамда программалари ишлаб чиқилади. Мактаб мусобақаларида I—III синф ўқувчилари ҳам иштирок этишлари мумкин. Мусобақалар программасига ўқув, программасидаги турли машқлар ва ўйинлар киритилади. Синф мусобақалари октябрлар юлдузчалари ва пионер звенолари орасида ўтказилади. Команда ўрни вақт кўрсаткичи, баллар йиғиндиси, эгалланган ўринлар сони, командалар учрашуви натижасида тўпланган очколар миқдори ва бошқа ҳисоб системасига кўра аниқланади.

Синфлараро мактаб мусобақаларида соғлиғи яхши деб топилган барча ўқувчилар қатнашадилар, команда биринчилиги эса ўқувчилар натижаларининг муайян миқдорида кўра аниқланади, масалан, 25—30. Синфларда ўқувчилар сони турлича бўлган ҳолларда шу йўл тутилади.

I—III синф ўқувчиларининг мусобақаларини ҳисобга олишнинг тахминий программаси ва системаси (бинода).

I синф А) Нишонга отиш. Нишон $1 \times 1 \text{ м}^2$ ҳажмли, бешта қаватма-қават айлалани (диаметри 20, 40, 60, 80, 100 см) шчит. Отиш чизигидан то шчитгача 5 м. Шчитнинг баландлиги 2 м (маркази). Ҳар бир иштирокчи беш мартадан отади. Очколар миқдори ҳисобга олинади: энг кичик айлана—5 очко, ундан катталари—4, 3, 2, 1 очко.

Б) «Ўз байроқчаларига» ўйини — бунда вақт ва тўғри сафланиш ҳисобга олинади.

В) «Тўп узатиш» ўйини—бунда вақт ва тўпларни тўғри узатиш ҳисобга олинади.

II синф. А) Югуриб клиб «оёқни букниш» усулида баландликка сакраш. Планканинг баландлиги 60 см. Бажаришнинг тўғрилиги беш балли система бўйича ҳисобга олинади.

Б) «Тўп ўртадагига» ўйини. Вақт ва узатиш тўғрилиги ҳисобга олинади.

В) «Қартошка экиш ва йиғиб олиш» ўйини. Вақт ва бажаришнинг тўғрилиги ҳисобга олинади.

III синф. А) Эркин машқлар ва пирамида. Аниқ бажариш, аҳиллик, машқларнинг қийинлиги, кўргазмалилик ҳисобга олинади. Беш балли система бўйича баҳоланади.

Б) Мувозанат сақлаш—гимнастика скамейкаси рейкасида машқ бажариш.

Д. ҳ.—асосий туриш, скамейка чеккасида кўндаланг туриш. 1—қўллар ён томонда бўлади; 2—қўллар бош ортида, чап оёқ билан олдинга бир қадам ташланади; 3—қўллар ён томонда, ўнг оёқ билан олдинга қадам ташланади; 4—қўллар кўкрак олдида, чап оёқ билан олдинга қадам ташланади; 5—қўллар ёнда-юқорида; ўнг оёқ орқада учида; 6—чап тиззада туриш. қўллар ёнда; 7—ўнг қўл ўнг оёқ товоида, чап қўл ёнга-юқорига, гавда ўнгга бурилиш; 8—гавда тик тутилади; қўллар ёнда; 9—ўнг қўлга суяниб туриш; 10—чапга бурилиш; қўллар орқада; 11—олдинга сапчиб туриш.

Бажаришнинг тўғрилиги беш балли система бўйича баҳоланади.

В) «Ҳарф терувчи» ўйини. Вақт ва тўғри териш ҳисобга олинади.

Г) Эстафета. Вақт ва бажаришнинг тўғрилиги ҳисобга олинади.

Д. ҳ.—команда (синф) старт чизиги олдида биттадан олдинма-кейин бўлиб туради. Олдинда турган ўйинчининг қўлида кичик тўлдирма тўп бўлади. Старт чизигидан 15—20 м нарида гимнастик ҳалқа, катта аграмчи ва катта тўлдирма тўп туради.

1-босқич—бола (№ 1) кичик тўп билан югуради, ҳалқани айланиб ўтади, команда ёнига қайтади, тўпни старт чизигига қўяди.

2-босқич — бола (№ 2) тўпни олиб ҳалқа томон югуради, уни айланиб ўтиб, команда ёнига қайтади, тўпни старт чизигига қўяди.

3-босқич—бола (№ 3) тўпни олиб, ҳалқа томон югуради, уни айланиб ўтиб,

тўпни ерга қўяди, арғамчини олади, командага қайтади, арғамчини старт чизигига қўяди.

4- босқич—қиз бола (№ 4) арғамчини олиб, масофани унда сакраб ўтади, командага қайтади, арғамчини старт чизигига қўяди.

5- босқич—бола (№ 5)—4- босқич такрорланади, лекип арғамчи старт чизигига қўйилмайди, унинг бир учи қиз бола (№ 6) га узатилади. Ўғил ва қиз бола арғамчининг икки учидан ушлаб уни барча қатнашчиларнинг оёғи остидан ўтказадилар, команда аъзолари арғамчидан сакрайдилар.

6- босқич — қиз (№ 6) арғамчини олиб, ҳалқа томон чопади, уни айланаб ўтиб, арғамчини ерга қўяди, катта тўлдирма тўпни олиб, командасига югуради. тўпни старт чизигига қўяди.

7- босқич — бола (№ 7) тўпни олади, югуради, ҳалқани айланаб ўтади, низга қайтади ва тўпни старт чизигига қўяди.

8- босқич—қиз (№ 8)—7- босқич такрорланади.

9- босқич—бола (№ 9) катта тўпни олади, ҳалқа томон югуради, уни айланаб ўтади, катта тўпни ерга қўйиб, кичик тўпни олиб, орқага чопади ва тўпни старт чизигига қўяди.

10- босқич—қиз (№ 10) қичик тўпни олади, ҳалқани айланаб ўтади ва финишга югуради.

Изоҳ: агар командада ўндан кўп ўқувчи бўлса, босқичлар такрорланиши мумкин.

Келтирилган программа мураккаблаштирилиши ҳам мумкин: босқичларда айланиб, ҳатлаб, эмаклаб, ошиб ўтиладиган турли тўсиқлар қўйилиши мумкин; тўпни олиб юриш, нишонга отиш, мувозанат сақлаш ва бошқа машқ турларидан иборат қўшимча топшириқлар ҳам берилиши мумкин. Чунки бу машқлар ўқувчиларга физкультура дарсларидан таниш.

Бошланғич мактабда жисмоний маданият байрамлари. Мактабларда жисмоний маданият байрамлари анъанавий тарзда ўтказилади. Уларни ташкил этиш ва ўтказишда ўқитувчилар, комсомол ва пионер ташкилотлари, физкультура коллективлари, оналар иштирок этадилар. Байрамлар дам олиш ёки каникул кунларида ўтказилади, уларга барча ўқувчиларни жалб этиш зарур. Қишки байрамлар программасига чаңғида сайр қилиш, чанада ва конькида учиш, оддий чанғи мусобақалари, фигурачиларнинг кўرғазмали чиқишлари, қишки спорт тури усталари билан учрашувлар киритилади.

Баҳорги каникул пайтида гимнастика байрамини ўтказиш зарур. Унинг программасига эркин машқлар ва пирамидалар, гимнастика мусобақалари, спорт мастерлари, биринчи разрядли гимнастикачиларнинг чиқишлари, оммавий ўйинлар, спорт аттракционлари киритилади.

Куз ва баҳорда байрамлар очиқ ҳавода—стадионда, спорт майдонида, ўрмон яланглигида ўтказилади.

Ўқув йилининг тугашига бағишлаб ўтказиладиган жисмоний маданият байрамнинг программаси қуйидагича бўлиши мумкин:

1. Физкультурачиларнинг паради.
2. Байрамнинг тантанали очилиши.
3. Байроқ кўтариш.

4. Физкультура коллективи, айрим синф ёки пионер отрядларнинг эркин машқлар, пирамидалар ва шиорлар билан чиқиши.

5. Енгил атлетика, ўйинлар бўйича синфлар, отрядлар ўртасида спорт мусобақалари.

6. Оммавий тадбирлар (ўйинлар, кўнгил очнишлар, рақслар, хороводлар, қўшиқлар).

7. Энг яхши команда ва мусобақа ғолибларига соврин ва ёрликлар топшириш.

8. Байрамнинг ёпилиши, байроқ тушириш.

Байрамлар катта тайёргарликни талаб қилади. Уларга тайёргарлик қишки каникул тугаши билан бошланиши керак.

Байрамнинг муваффақияти звенолар, отрядлар, синфларда ўтказилган тайёргарлик ишларига боғлиқ.

Аввало байрам программаси ишлаб чиқилади ва группалар ҳамда байрам қатнашчилари сони аниқ белгиланади, спорт мусобақаларининг программа ва низоми тузилади. Оммавий тадбирлар тайёрланади. Байрам программаси шундай тузиладики, унга тайёрланиш мактабдаги жисмоний тарбияга оид синфдан ташқари кундалик ишнинг асоси бўлиб хизмат қилсин ва байрамнинг ўзи эса машхур ишнинг кўригига айлансин. Мактаб спорт майдони байрамга пухта тайёрланади: у шиорлар, плакатлар, портрет ва байроқчалар билан безатилади. Флагшток тайёрланади, чиқишлар, мусобақалар, оммавий тадбирлар ва томошабинлар учун жой ҳозирланади.

Байрам ўқув йили тугагандан сўнг сал ўтмай ўтказилади. Байрамга ота-оналар, бошқа мактаблар, район ёки шаҳар халқ маорифи бўлимининг вакиллари таклиф этилади.

Жисмоний маданият байрамини тахминан қуйидагича ўтказиш мумкин. Байрам бошлангунча чиқишлар ва мусобақа қатнашчиларидан бошқа барча иштирокчилар спорт майдонига йиғиладилар. Парад қатнашчилари музика садолари остида (бу байрамда мажбурий) белгиланган маршрут бўйича чиқиб келадилар ва саф тортадилар. Парадни бошқарувчи «Тик қот!» командасини беради ва мактаб директори олдига келиб қатнашчиларнинг чиқишлар ва мусобақаларга тайёрлиги ҳақида доклад қилади. Мактаб директори болалар билан саломлашади ва уларни ўқув йилининг тугаганлиги билан табриклайди, ёзги каникулни яхши ўтказишларини, байрамда эса муваффақиятли қатнашишларини тилайди. Сўнг у тўрт-бешта энг яхши ўқувчига (парад қатнашчиларидан) байрам байроғини кўтаришни таклиф қилади. Парад тугагач, ўқувчилар спорт майдонини тарк этадилар. Уларнинг ўрнини чиқиш қатнашчилари эгаллайдилар. Улар эркин машқлар, пирамидаларни намойиш қиладилар. Сўнг югуриш, сакраш, улоқтириш ва ўйин мусобақалари бошланади.

Байрамдан сўнг ўйинлар, кўнгил очишлар, қўшиқлар, хоровод ва рақслар бошланади. Байрамнинг бу қисмида барча болалар—ўқувчилар ва томошабинлар қатнашадилар.

Оммавий тадбирлар ўтказилаётган пайтда судьялар коллегияси мусобақаларга яқун ясайди. Шундан сўнг сигнал берилади ва барча ўқувчи ҳамда томошабинлар ўз жойларини эгаллайдилар. Бош судья мусобақа натижаларини эълон қилади. Ғолиблар ёрлик

ва совринлар билан тақдирланади. Сўнг энг яхши ўқувчилар байроқни туширадилар.

Физкультура чиқишлари программасига предметлар билан ва предметларсиз бажариладиган эркин машқлар киритилади (4—8 тактада 8—16 ҳолат ўзгартириш билан).

Байрамда эркин машқлардан ташқари байроқчалар, гуллар, ленталар билан бажариладиган оддий пирамидалар ҳам намоён қилинади. Қатнашчилар сони кўп бўлганда фигурали юришдан сўнг турли тасвирлар (масалан, юлдуз тасвири) ва шиорлар («КПССга шон-шараф» ва бошқалар) ҳосил қилиш мумкин.

Ўйинлар, кўнгил очишлар, қўшиқ ва рақслар мактабнинг барча ўқувчилари билан ҳам, алоҳида группалар (параллел синфлар) учун ҳам ўтказилади. Байрамнинг бу қисми раҳбарлардан аҳиллик билан ишлашни талаб қилади. Бунинг учун тадбирлар программаси олдиндан белгиланади, мутасаддилар тайинланади ва турли группалар учун жой тақсимланади.

Байрамни оммавий хор билан тугаллаш мумкин. Байрамдан сўнг ўқувчилар ўқитувчи раҳбарлигида уюшган ҳолда майдондан, стадиондан чиқиб кетадилар.

ПИОНЕР ТАШКИЛОТИДА ЖИСМОНИЙ МАДАНИЯТ ИШИ

Пионер ташкилотига жисмоний тарбияга оид ишнинг асосий формалари қуйидагилар ҳисобланади:

1. Жисмоний маданият ва спортга бағишланган пионер сборлари.

2. Звено ва отрядларнинг ўйинлар, гимнастика, енгил атлетика, чанғи спорти ва бошқалар билан шугулланиши.

3. Пионер сборларидаги физкультура тадбирлари.

4. Пионерларнинг физкультура коллективи ишида қатнашиши.

5. Пионерларнинг оммавий спорт тадбирларида қатнашиши.

6. Пионерларнинг эрталабки гимнастика (зарядка) билан шугулланиши.

7. Физкультура ва спорт билан шугулланиш учун моддий база-ни яхшилашда қатнашиш.

Жисмоний маданият ва спорт ишига бағишланган пионерлар собори дружинанинг умумий плани бўйича ўтказилади. Уқув йилининг бошида сбор ўтказилиб, унда пионерлар янги ўқув йилида амалга ошириладиган физкультура ва спорт ишининг мазмуни билан танишадилар ва ўқув йилининг бошланишига бағишланган жисмоний маданият байрамига тайёрланадилар.

Иккинчи чоракда ўтказиладиган пионер сборларидан бирида болаларни чанғи спортининг аҳамияти ва вазифалари, шунингдек, спортнинг қишки турлари бўйича мактабда, отряд ва дружинада ўтказиш мўлжалланган тадбирлар билан таништириш зарур.

Учинчи чоракда ўтказиладиган сборда қишки ишлар яқунланади, пионерлар баҳор фаслида қилинажак ишлар ва ўқув йили-

нинг тугашига бағишланган жисмоний маданият байрами программаси билан таништирилади.

Тематик сборлар тахминан қуйидаги масалалар бўйича ўтказилади: «Совет спортчиларининг ютуқлари», «Ҳар бир пионер— физкультурачи», «Жисмоний маданият ва саломатлик» ва бошқалар. Бу сборларга спорт мастерлари, разрядли спортчилар, врачлар, жисмоний тарбия ўқитувчилари ва тренерларни таклиф этиш тавсия қилинади.

Ҳар бир сборга звено ёки отряд эркин машқлар ва пирамидалар тайёрлайди. Бирор звено ёки отряд сбор темасига бағишланган фотомонтаж тайёрлаши мумкин.

Ҳар бир сбор сўнгида ўйинлар, жисмоний маданият ва пионер кўшиқлари ижро этилса, яхши бўлади.

Жисмоний маданият ва спорт бўйича пионер ишининг таъсирчан формаларидан бири звено ва отрядларнинг гимнастика, ўйинлар, енгил атлетика, чанги спорти ва бошқалар билан шуғулланишидир. Пионерлар гимнастика машғулотларида эрталабки бадан тарбия комплексини ўрганадилар, сбор ёки байрамлардаги жисмоний чиқишларга тайёрланадилар, турли гимнастик машқларни бажаришни ва пирамидалар тузишни ўрганадилар. Енгил атлетика машғулотларида болалар мусобақаларга тайёрланадилар. Худди шу машғулотларда звено ва отряддаги энг яхши югурувчи, сакровчи, мерган ўқувчини аниқлаш мусобақалари ўтказилади. Чанги спорти машғулотларида пионерлар моддий қисмлар билан танишадилар, чангида турли усуллар билан юришни ўрганадилар, мусобақаларга қатнашишга тайёрланадилар.

Пионерларнинг барча машғулотлари ўқув иши ва физкультура коллективи (тўғараги)нинг иши билан чамбарчас боғланади. Дарсда ўрганиладиган материал секция ва тўғарақларда такрорланади, пионерлар ўз билимларини, программа машқларини бажариш малака ва кўникмаларини такомиллаштирадилар.

Ўқитувчи ўз ўқув ишини пионерлар иши, снфдан ташқари ишлар билан чамбарчас боғлайди. У пионерларга ишни ўқув ишини ҳисобга олган ҳолда планлаштиришда ёрдам беради ва пионерлар ишининг бажариш заруриятдан келиб чиққан ҳолда ўзи ҳам ўқув ишини планлаштиради. Шундай қилиб, ўқув иши ва пионерларнинг физкультура ва спорт бўйича иши ўртасида ўзаро алоқа вужудга келади.

Ўйинлар, гимнастика, чанги спорти ва енгил атлетика машғулотларини, одатда, вожатийлар ўтказадилар, лекин бу машғулотларни мактаб комсомоллари, спорт коллективининг активистлари, спорт жамиятининг вакиллари ҳам ўтказишлари мумкин.

Пионер таъкилоти қисқа муддатли жисмоний машқлар машғулотларини фақат махсус сборлардагина эмас, балки бошқа масалаларга бағишланган сборларда ҳам ўтказиши мумкин. Бундай машғулотларнинг вазифаси пионерларга сбор пайтида бир оз дам бериш ва бу билан уларнинг турли жисмоний машқларни бажаришларини такомиллаштиришдан иборатдир. Бундай қисқа муддатли машғулотлар учун (10—12 минут давом этади) топшириқ

типидаги машқлар, ўйин машқлари, мураккаб бўлмаган ўйинлар, тўп билан бажариладиган машқлар, нишонни уриш ва бошқалардан фойдаланилади.

Сбор сўнгида сафланиш машқлари бажарилади ва қўшиқ айтиб юрилади.

Мактаб пионер ташкилоти физкультура коллективи билан мустақам алоқада бўлган ҳолда ишлайди. Дружина совети физкультура коллективи совети билан биргаликда барча физкультура тadbирларини ўтказиш планини ишлаб чиқади ва уларни биргаликда амалга оширади.

Бундан ташқари, пионер ташкилоти пионерларни мактаб физкультура коллективига жалб этиш учун доимо иш олиб боради.

Ҳар бир пионер ташкилоти ўз планига умуммактаб мусобақалари планининг таркибий қисми бўлган, спорт мусобақаларини киритади.

Пионерларни мусобақаларга жалб этиш учун пионер ташкилотининг барча асосий спорт тadbирларини пионер звеноларида амалга оширишдан бошлаш лозим. Сўнг звеноларнинг отряд бўйича (синф) мусобақалари ва фақат шундан кейингина отрядларнинг (синфларнинг) дружина (мактаб) миқёсидаги мусобақалари ўтказилади.

Мусобақаларнинг бундай изчилликда ўтказилиши пионерларнинг жисмоний маданият ишида ёппасига иштирок этишларини таъминлайди.

Эрталабки бадантарбия комплексларини ўрганиш учун махсус сборлар ташкил этилади. Аynи пайтда мактаб пионервожатийси ўқитувчилар ва врач билан биргаликда мажлисларда ота-оналарга бадантарбия билан мунтазам шуғулланишнинг аҳамиятини тушунтирадилар ҳамда зарядкани уйда ўтказиш бўйича амалий маслаҳатлар беради.

Мактаб пионер ташкилоти физкультура ва спорт машғулотларини ўтказиш учун моддий базани мустақамлаш бўйича катта ишлар қилиши мумкин. Пионерлар комсомоллар билан биргаликда мактабдаги спорт майдонини қуриши ва унга қараб туришда актив иштирок этишлари керак.

Пионерлар ўз кучлари билан оддий инвентарлар ва кўргазмали қуроллар тайёрлашлари мумкин.

МАКТАБДА ЖИСМОНИЙ МАДАНИЯТ ВА СПОРТНИ ТАРҒИБ ВА ТАШВИҚ ҚИЛИШ

Мактабдаги жисмоний маданият ва спорт иши формаларининг хилма-хиллиги, мактабнинг оиладаги жисмоний тарбия вазифаларини амалга оширишга таъсир этишининг зарурати, ўқувчиларда ўқиш ва ўқишдан ташқари машғулотларга онгли муносабатни тарбиялаш мактабда жисмоний маданият ва спортни мунтазам тарғиб ва ташвиқ этишни (ота-оналар учун лекциялар ташкил этиш, уларни физкультура ва спортга оид ташкилий ишларга жалб

қилиш, ота-оналарни спорт мусобақалари ва байрамлар, эрталиклар, жисмоний маданият ва спорт кечаларига таклиф этиш, физкультура ва спортга бағишланган стендлар ташкил қилиш, мактаб деворий газетаси ҳамда радиогазетасида физкультура ва спортни ёритиб бориш ва бошқалар) талаб қилинади.

Лекцияларни умуммактаб миқёсида, параллел ва аралаш синфлар, шунингдек, ота-оналар учун ўтказиш мумкин. Лекция ўқишга врачлар, жисмоний маданият мутахассислари, тажрибали ўқитувчилар таклиф этилади. Болаларнинг мактабда ва оиладаги жисмоний тарбияси, мактаб ўқувчисининг кунлик режими, физкультура ва спортнинг ўқувчи ҳаётидаги роли, қуёш нури, ҳаво ва сувдан тўғри фойдаланиш, болаларнинг ёзги ва баҳорги спорт кўнгил очишлари ва бошқалар ҳақидаги лекциялар ота-оналарда катта қизиқиш уйғотади.

Ота-оналарни физкультура ва спортга оид ташкилий ишларга жалб этиш мактабнинг оила билан, ота-оналар активининг ўқувчилар билан алоқасини мустаҳкамлайди. Ота-оналарни кўпроқ турли физкультура ва спорт тадбирларини тайёрлашга жалб этиш, уларни ташкилий комитет, комиссиялар, судьялар коллегияси составига киритиш зарур.

Яхши ташкил этилган байрамлар, физкультура чиқишлари, спорт мусобақалари ва кечалар ота-оналарда кучли таассурот қолдиради. Шунинг учун бу тадбирларга барча ота-оналарни алоҳида таклифномалар ёзиб таклиф этиш, уларни яхши кутиб олиш ва майдон ёки залда жойлаштириш ҳамда бутун программани уюшган ҳолда бажариш мактабнинг бурчидир. Бу физкультура ва спортни тарғиб қилишнинг яхши воситаси бўлади.

Ҳар бир мактабда ўқувчиларнинг физкультурага оид фаолиятини тўла акс эттирувчи стенд бўлиши керак. Бу стенддан жисмоний маданият ва спортга доир иш плани, бу планнинг бажарилиши, мактабдаги намунали спорт ишлари жой олиши лозим. Шунингдек, унда фотосуратлар, рангли жадваллар бўлиши, ўқувчилар ва ота-оналарга тавсиялар берилиши керак. Материаллар мунтазам янгиланиб туриши лозим.

Ҳар бир мактабда деворий газета, кўпчилик мактабларда эса радиогазета чиқариб турилади. Уларда мактабнинг кундалик жисмоний маданият ҳаёти ҳақидаги, аъло ўқишни спорт билан мунтазам боғлаб бораётган энг яхши ўқувчиларнинг спортдаги ютуқлари ҳақида маълумотлар, врачнинг, ўқитувчининг қисқача маслаҳатларини бериб бориш лозим.

Мактаб кутубхонаси машғулотларни оммалаштиришга ёрдам беради. Уни қизиқарли янги китоблар билан бойитиб бориш зарур. Ўқувчилар ва ўқитувчиларни янги китоблар келганлиги ҳақида ўз вақтида хабардор қилиб туриш керак. Китоблар аннотацияларини деворий газетга кўчириб ёзиш ёки стендга осиб лозим. Бу ишда кутубхона дўстлари актив ёрдам берадилар.

Кутубхона дўстлари орасидан бир неча ўқувчига кутубхонага келган физкультура ва спортга оид китоблар ҳақида доимий ахборот бериб боришни топшириш керак.

Ҳар қандай йиғилишда, айниқса болаларнинг саломатлиги ва уларни жисмоний тарбиялаш масалаларига бағишлаб ўтказиладиган ота-оналар мажлисларида китобларнинг тематик кўргазмалари ташкил этилади. Бу ернинг ўзида ота-оналарга «Здоровье», «Семья и школа», «Физкультура в школе» журналларидаги айрим мақолаларни ўқишни тавсия этиш мумкин.

Физкультура ва спортни агитация ва пропаганда қилиш мактабнинг иш плани асосида амалга оширилади. Ҳар бир мактабда юқоридаги масалалар бўйича қуйидаги конкрет тадбирларни ўтказиш мумкин: физкультура ва спортга оид доимий стенд ташкил этиш; физкультура ва спортга бағишланган деворий газета ва радиогазетани доимо чиқариб туриш; спорт кечалари ва байрамларини ўтказиш; ота-оналарга болаларни жисмоний тарбиялаш ҳақида лекциялар ўқиш.

Жисмоний маданият ва спортни тарғиб ва ташвиқ қилиш иши ўқитувчилар, врачлар, ота-оналар томонидан мактаб директорининг раҳбарлигида, ўқувчиларнинг актив иштирокида амалга оширилади.

ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ИШИНИ ПЛАНЛАШТИРИШ ВА ҲИСОБГА ОЛИШ

ПЛАНЛАШТИРИШ

Мактаб олдида турган жисмоний тарбия соҳасидаги вазифаларни муваффақиятли ҳал этишда мазкур ишни тўғри планлаштириш ва ҳисобга олиш муҳим аҳамиятга эга. Тўғри планлаштириш барча ўқув ишларини, мактабнинг оммавий физкультура ва спорт ишларини аниқ ташкил этишга ёрдам беради.

Мактабда қуйидаги планлар тузилади:

а) мактабнинг бир йилга мўлжалланган физкультура ва спорт ишига оид умумий плани;

б) ҳар бир синф учун физкультура бўйича ўқув иши плани.

Бир йилга мўлжалланган умумий план физкультура ўқитувчиси, у бўлмаганда мактаб ўқитувчиларининг бири томонидан тузилади.

План педагогик кенгашда муҳокама қилинади ва тасдиқланади. Умумий йиллик планда мактабдаги жисмоний тарбия иши билан боғлиқ бўлган барча масалалар кўзда тутилади: ўқув ишлари, ўқув кунни режимидаги физкультура тадбирлари, синфдан ташқари иш ва физкультура тадбирларини ўтказиш, врач назорати, моддий таъминлаш, физкультура ва спортни тарғиб қилиш.

Умумий йиллик планда ўқув иши масалалари фақат умумий тарзда акс этади: жой ва инвентардан фойдаланиш жадвали, машғулотларни ташкил этиш тартиби, машғулотлар учун кийим-бошлар ва бошқалар. Ўқув иши дарс олиб борувчи ўқитувчи томонидан ҳар бир синф учун алоҳида тузилганда батафсил планлаштирилади.

Мактабнинг умумий йиллик планида ўқув кунни режимидаги физкультура тадбирлари акс эттирилади. Масалан, гимнастика машғулоти ўтказиладиган бўлса, машғулотларгача ўтказилиш ўрни, давом этиш вақти, ўтказиш тартиби, машғулотни бошқариш, комплексни тузувчи шахс, бу тадбирда мактаб педагогика коллективининг иштироки кўзда тутилади.

Танаффусларни ташкил этишда дам олиш, болаларнинг овқатланиш тартиби, оммавий физкультура тадбирлари белгиланади ва танаффусларни ташкил этиш ва ўтказишга жавобгар шахслар тайинланади.

Планда, шунингдек, дарсларда физкультура минутларини ташкил этиш ва ўтказиш тартиби кўзда тутилади ва намунали комплексларни ким тайёрлаши кўрсатилади.

Синфдан ташқари иш бўйича планда аввало тўғарак ёки физкультура коллективига алоқадор бўлган барча нарса: синфларда физкультура ташкилотчиси ва мактаб совети қачон сайланиши,

физкультура тўғарагини ким бошқариши, қандай секциялар ташкил этилиши, секция машғулотлари қаерда ва қачон бўлиши акс этади.

Планда спорт мусобақалари, сайрлар, экскурсиялар, ўйинлар кўзда тутилади, уларни ўтказиш муддати ва бу тадбирларни ўтказишга жавобгар шахслар кўрсатилади. Планда туристик походларнинг маршрути ва муддати, уларга тайёргарлик ишлари ҳам акс этган бўлади.

Мактабнинг жисмоний тарбияга оид йиллик иш планида ўқувчиларни медицина кўригидан ўтказиш муддати ва тартиби белгилаб қўйилади. Кўриқдан дастлаб биринчи синф ўқувчилари, сўнг эса ўтган ўқув йилида жисмонан заиф деб топилган болалар (ҳамма синфлардан) ўтадилар. Кейин иккинчи ва учинчи синф ўқувчилари текширилади. Мазкур планда соғлиғининг ёмонлиги туфайли махсус медицина группасига ўтказилган болаларни қайта кўриқдан ўтказиш муддатлари белгиланган бўлиши керак.

Врач медицина кўриги натижалари ҳақида мактаб педагогика совети ва ота-оналар мажлисида доклад қилади.

Мактабдаги тўлақонли жисмоний тарбия иши машғулот ўринининг яхши жиҳозланишини, зарур инвентарни сотиб олиш ва тайёрлашни талаб қилади. Шунинг учун иш планида бюджет маблағи ҳисобига спорт инвентарлари ва жиҳозлар сотиб олиш, уларни ўқувчилар, ота-оналар ва оталиққа олувчилар кучи билан тайёрлаш кўзда тутилади.

Мактабнинг йиллик умумий планида физкультура ва спортни тарғиб-ташвиқ қилиш ҳам акс этади.

Мактабнинг янги ўқув йили учун физкультура бўйича умумий иш плани ўқув йили тугаши арафасида ишлаб чиқилади. Ёзги каникул пайтида мактабни ишлаб чиқилган планга мувофиқ янги ўқув йилига тайёрлаш ишлари амалга оширилади.

Ўқув иши планини ўқитувчи ўқув йили бошланиши олдидан тузади.

Планлаштиришда зарур бўладиган асосий ҳужжатлар қуйидагилар ҳисобланади: программа материални чораклар бўйича бутун йилга тақсимлашнинг йиллик плани, чораклик дарс плани ва дарс плани ёки конспект. Программа материални чораклар бўйича бутун йилга тақсимлаш йиллик плани ва ҳар бир чоракка мўлжалланган дарс плани ўқитувчига у ёки бу синф учун кўзда тутилган бутун физкультура программасини муайян изчилликда бажара олиши учун зарурдир.

Плани ишлаб чиқишда ўқитувчи турли методик қўлланмалардан мактабнинг конкрет шароитига қараб фойдаланиши мумкин. Чунончи, машғулот ўрни, жиҳоз ва инвентарларнинг мавжудлиги ва албатта болаларнинг жисмоний тайёргарлиги даражасини ҳисобга олади.

«Жисмоний тарбия» предмети ўзига хос хусусиятларга эга. Унда программа материални ўқувчилар билан ўрганиладиган тартибда эмас, балки жисмоний машқлар бўлимлари ва турлари бўйича баён этилган. Бундан ташқари, материални планлаштиришда мав-

сумийлик ҳам таъсир қилади. Шунинг учун ўқитувчи планлаштиришда чорак давомида ўрганиладиган таълимнинг етакчи вазифаларни ва жисмоний машқлар турларини аниқлаб олиши ва ҳар бир дарс учун план тузиши зарур.

Таълим вазифалари ва ўқув чорагига мўлжалланган программа материални аниқлашда қуйидаги ҳолатлар кўзда тутилади:

1. Ҳар бир чоракдаги машқлар йиғиндиси болалар организмга ҳар томонлама таъсир этишини таъминлаш зарур (иложи борича кўпроқ машқ турларини киритиш лозим).

2. У ёки бу чоракка мўлжалланган программа материали мавсумга мувофиқ бўлиши керак.

Биринчи чорак давомида кўпчилик дарслар очиқ ҳавода ўтказилади. Шунинг учун планда югуриш, узунликка сакраш, узоққа отиш, арғамчи билан бажариладиган машқлар, кенгроқ майдон талаб қиладиган ўйинлар (югуриладиган, отиладиган) ни кўзда тутиш зарур.

Иккинчи чоракда кўпчилик дарслар бинода ўтказилади. Бу вақт учун ўқитувчи тўплар, таёқчалар билан бажариладиган машқлар, тирмашиш, мувозанат сақлаш, нишонга уриш, баландликдан ва баландликка сакраш, акробат машқлари, тўплар ва арғамчилар билан бажариладиган машқлар ўтказилиши, унча кўп жой талаб қилмайдиган ўйинлар ва бошқаларни планлаштириши мумкин.

Учинчи мавсум қишки пайтга тўғри келади. Бу пайтда кўпчилик дарслар очиқ ҳавода ўтказилади. Шунинг учун чанғида юриш, қор отиш, чанғи ўйинлари, чанада ўйин эстафеталари каби машғулотларни планлаштириш керак.

Учинчи чоракнинг охирида мавсум оралиғи бўлади. У вақтда тўртинчи чоракнинг биринчи ойида кўпчилик дарслар бинода ўтказилади.

Бу ойда иккинчи чоракда қўлланилган қуйидаги машқ турларини янада такомиллаштириш ва ўрганиш учун уларни такрорлаш зарур: предметлар билан бажариладиган умумривожлантирувчи машқлар, акробат машқлари, тирмашиш ва ошиб ўтиш, мувозанат сақлаш, нишонга отиш, арғамчида сакраш, баландликдан ва баландликка сакраш, ўйинлар ва бошқалар.

Тўртинчи чоракнинг иккинчи ярмида кўпчилик дарслар майдонда ўтказилади. Бу пайтда биринчи ва учинчи чоракда ўтилган қуйидаги машқ турларини ўрганишни давом эттириш зарур: югуриш, узунликка ва баландликка сакраш, узоққа отиш, мураккаб ўйинлар. Гимнастик сафланиш ва қайта сафланишлар, предметларсиз бажариладиган машқлар ва қоматни шакллантирувчи машқлар ўқув йилининг ҳар бир чораги учун планлаштирилиши лозим. Шунингдек, ҳар бир чоракда юриш ва юриш билан алмаштириб бажариладиган югуриш машқлари ҳам кўзда тутилиши керак. Рақс машқларини яхшиси иккинчи чоракка, учинчи чоракнинг охири ва тўртинчи чоракка планлаштириш зарур.

3. Бутун программа материални ҳар бир машқ турида қийинчиликлар ортиб борадиган қилиб тақсимлаш лозим.

Мисоллар:

а) I синфда мувозанат сақлаш машқлари: биринчи чоракда - ерда ёки полда бажариладиган машқлар; иккинчи чоракда - скамейкада бажариладиган машқлар; учинчи чоракнинг охирида —ёғоч устида мувозанат сақлаш.

б) I синфда сакрашлар: биринчи чоракда—иккала оёқда, бир оёқда, бир оёқдан иккинчисига сакраш, арғамчида оддий сакраш; иккинчи чоракда—баландликдан сакраб юмшоқ тушиш; учинчи чоракда—осиглиқ предметларга сакраб қўлни теккизиш, тўғридан югуриб келиб баландликка сакраш; тўртинчи чоракда югуриб келиб баландликка ва узунликка сакраш.

4. Шунини ҳам ҳисобга олиш керакки, машқларнинг баъзи турлари ўрганиш учун кўп, баъзилари оз вақт талаб қилади. Мисол учун I синфда сакраш программаси отиш программасига қараганда анча кенг, предметларсиз бажариладиган машқлар программаси эса тўплар билан бажариладиган машқларникига қараганда кенгроқдир.

5. Ўқув чораклари вақтига кўра ҳар хил. Шундай экан, дарслар миқдори ва программа материалининг ҳажми ҳам турлича бўлади.

Одатда, биринчи ярим йилликда ўрганиладиган материал иккинчи ярим йилликда такрорланади (такомиллаштириш мақсадида).

Программа материалини чораклар бўйича тахминан тақсимлаб чиқилгач, биринчи чорак учун дарс плани тузилади. Бунда айниқса ўқувчиларнинг ўзлаштиришини ҳисобга олиш имконини берувчи, чоракда асосий ҳисобланадиган машқ турларини дарсга бир неча марта (5—8 марта) ва иложи бўлса туркум ҳолида кетма-кет киритиш зарур. Бу материални ўқувчилар яхшироқ ва тезроқ ўзлаштиришларига ёрдам беради.

Организмга иложи борича ҳар томонлама таъсир қилишни таъминлаш мақсадида ҳар дарс планига жисмоний машқларнинг бир неча турини киритиш керак. Барча ўқув чораклари учун дарс планларини бирданига тузиш жоиз эмас, чунки белгиланган планларнинг албатта бажарилишини олдиндан билиб бўлмайди. Навбатдаги ўқув чорагига мўлжалланган дарс плани аввалги чоракнинг охирида тузилади.

Чораклик дарс планлари тахминий ҳисобланади. Алоҳида дарснинг аниқ плани ўтилган дарсларни ҳисобга олган ҳолда тузилади.

Программа материалини чоракларга дарслар бўйича планлаштириш, тақсимлашнинг қулай формаси план-график ҳисобланади. Унда жисмоний машқларнинг барча турлари чораклар бўйича кўргазмали равишда тақсимлаб қўйилган (III синфдаги биринчи чоракка мўлжалланган план-графикка қаранг).

Бошлангич синф ўқитувчиларининг иш тажрибасида дарс планларини тузишнинг икки усули мавжуд. Биринчи усул билан план тузилганда навбатдаги ўқув кунига мўлжалланган барча предметларга оид планлар катта дафтарга дарслар жадвалда бел-

гиланган тартибда ёзилади. Ўқитувчи бундай усул билан план тузганда IV бобда келтирилган физкультура дарслари планларининг формаларидан фойдаланиши зарур.

Иккинчи усул билан план тузганда ҳар бир предмет учун дарс планлари учун алоҳида дафтар юритилади. Бундай ҳолда физкультура дарсларини плавллаштириш учун қуйидаги формани таклиф этиш мумкин:

Дарснинг номери ва кунин	Маъмулот уриш ва инвентарь	Дарснинг вазифаси	Дарснинг мазмуни			Уйга вазифа	Изоҳ
			1-қисм	2-қисм	3-қисм		

Тажриба алмаштириш мақсадида дарс планларини методик бирлашмаларда муҳокама қилиш зарур.

ҲИСОБГА ОЛИШ

Мактабда жисмоний тарбияни тўғри амалга оширишда яхши уюштирилган ҳисобга олиш катта аҳамиятга эга. Ҳисобга олиш ўқув ва синфдан ташқари ишларни плавллаштириш ва ўтказишнинг тўғрилигини текширишга, шунингдек, ўқувчиларнинг ўзлаштиришини аниқлашга ёрдам беради.

Мактаб тажрибасида ҳисобга олишнинг уч тури юзага келган: дастлабки ҳисобга олиш, кундалик ва яқуний ҳисобга олиш.

Дастлабки ҳисобга олишда ўқувчиларнинг соғлиги ва жисмоний тайёргарлиги қайд этилади. Бунда шахсий делодаги ҳужжатларга, ота-оналардан олинган маълумотларга, медицина кўриги натижалари ва ўқитувчиларнинг кузатишларига асосланилади. Бу маълумотлар ўқитувчига болаларнинг турли ўқув ва синфдан ташқари ишларда қатнашиш даражаси (врач билан келишган ҳолда)ни белгилаш имконини беради.

Ўқувчиларнинг жисмоний тайёргарлигини ҳисобга олиш йилда икки марта ўтказилади — ўқув йилининг бошида ва охирида. Контрол синовлар қуйидаги машқ турлари бўйича ўтказилади: юқори стардан 30 метрга югуриш, жойидан туриб узунликка сакраш, 2 килограммли тўлдирма тўпни икки қўллаб ўтирган ҳолда бошдан ошириб отиш, кичик тўпни узоққа отиш, кичик тўпни нишонга отиш. Бундан ташқари, III синф ўқувчилари учун узунликка ва югуриб келиб баландликка сакраш бўйича синовлар ҳам ўтказилади.

Юқори стартдан 30 метрга югурини югуриш йўлагиди ва ҳатто ёпиқ бинода ҳам ўтказиш мумкин. Вақт секундомер бўйича ҳисобланади.

Жойидан турли узунликка сакраш спорт майдонида сакраш хандагида ўтказилади. Бу машқни ёпиқ бинода ҳам ўтказиш мумкин, бундай ҳолда сакраш чизиқдан гимнастика гилами томон амалга оширилади. Натижа сантиметрлар билан ҳисобга олинади. Ҳар бир ўқувчи уч мартадан сакрагач, энг яхши кўрсаткич қайд этилади.

Тўлдирма тўпни икки қўллаб бошдан ошириб отиш машқи майдончада ҳам, ёпиқ бинода ҳам ўтказилиши мумкин. Ўқувчи тўпни оёқларини узатиб кериб ўтирган ҳолатдан бошидан ошириб олдинга, юқорига иргитади. Иргитиш узоқлиги сантиметрлар билан ўлчанади. Уч марта иргитилади, улардан энг яхшиси ҳисобга олинади.

Кичик тўпни узоққа отиш майдонда 10 метр кенликдаги йўлакда ўтказилади. Теннис тўпи турган жойдан отилади. Уч уринишдан энг яхшиси ҳисобга олинади. Натижалар 50 см гача аниқликда белгилаб чиқилган йўлак бўйича ўлчанади.

Кичик тўпни нишонга отишда теннис тўпларидан ва 2 метр (шчит маркази) баландликда жойлашган шчитдан фойдаланилади. Шчитда диаметри 100, 80, 60, 40, 20 см ли ичкарима-ичкари жойлашган айланалар белгиланган. Ҳар бир ўқувчи 3 метр масофадан бешта тўп отади. Натижалар очколар бўйича ҳисобга олинади: энг кичик айланага теккизилса 5 очко, уйдан каттароқлари учун эса 4, 3, 2, 1 тартибда очко берилади.

Югуриб келиб узунликка сакраш спорт майдончасида, сакраш секторида ўтказилади. Уч уринишдан энг яхшиси ҳисобга олинади. Натижа 1 см гача аниқликдаги рулетка билан ўлчанади.

Югуриб келиб баландликка сакраш спорт майдони ва бинода: спорт майдонида сакраш секторида, бинода эса гимнастика гиламида ўтказилади. Сакраш устунларига плашка ўрнатиш зарур (дастлабки баландлик 60 см). Ҳар бир баландликдан ошиб ўтиш учун ўқувчига уч марта сакраш ҳуқуқи берилади. Энг яхши натижа ҳисобга олинади.

Барча синф натижалари ўзида ўқувчиларнинг жисмоний тайёргарлик кўрсаткичларини, унинг динамикасини ақс эттирувчи ведомостда қайд этилади.

Жисмоний тайёргарликни синф ўқувчилар ўзлаштиришини ҳисобга олиш методи эмас.

Ҳисобга олишнинг асосий тури кундалик ҳисобга олишдир. Бунга жисмоний тарбияга оид умумий иш планининг бажарилишини ҳисобга олиш ва ўқув ишини ҳисобга олиш киради.

Плanning бажарилишини—мактаб директори (ёки унинг топшириғи бўйича мактабнинг бошқа ходимлари), ўқув ишини эса ўқитувчи ҳисобга олади. У ўзлаштириш ва давоматни, ўқув программасининг бажарилишини ва ўқувчиларнинг дарсга муносабатини текширади.

Ўзлаштиришни ҳисобга олиш дарс пайтида ўтказилади. У бо-

Программа материални тақсимлашнинг тахминий план графиги
III синф

	1-чорак																	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
I. Суҳбатлар	+				+				+									+
II. Гимнастика																		
1. Сафлаиш ва қайта сафлаиш	+	+	+	+	+		+		+		+	+	+	+	+	+		+
2. Предметларсиз умумривожландирувчи машқлар	+	+	+	+														+
3. Катта тўплар билан бажариладиган машқлар													+	+	+			
4. Кичик тўплар билан бажариладиган машқлар					+	+	+	+								+	+	
5. Тасқчалар билан бажариладиган машқлар																	+	+
6. Қоматини шакллантирувчи машқлар									+	+	+	+	+	+	+			+
7. Акробатик машқлар											+	+					+	+
8. Рақс машқлари													+					
9. Тирманиб чиқиш ва ошиб ўтиш											+	+	+	+	+			+
10. Мувоzanат сақлаш									+	+	+	+						+
11. Эмаклаб ўтиш									+	+	+	+						
12. Аралаш ва оддий осилшлар										+	+	+						
13. Сакрашлар										+	+	+	+	+				
III. Ҳўнлар	+		+			+		+		+			+	+				
IV. Чанги тайёргарлиги																		
V. Енгил атлетика:																		
1. Юриш ва югуриш	+	+	+	+	+	+	+	+	+			+						+
2. Сакрашлар	+	+	+	+	+	+	+	+	+									
3. Улоқтиришлар	+	+	+	+	+	+	+	+	+									

лаларнинг дарсларга, донмий мустақил машғулотларга яхши муносабатда бўлишларига, ўқувчиларнинг малака ва кўникмаларни эгаллаш соҳасидаги ютуқларини оширишга ёрдам беради.

Баҳонинг таъсири катта. Муваффақиятлардан дарак берувчи юқори балл ўқувчиларни хурсанд, тетик қилади, уларни рағбатлантиради. Қўйи балл болаларни хафа қилади, уларни ёмон ўзлаштиришнинг сабаблари ҳақида ўйлашга мажбур этади. Ўзлаштиришни ҳисобга олиш болаларни ўқитишнинг амалий воситаси бўлиши учун уни системали равишда ва методик жиҳатдан тўғри ўтказиш лозим. Ўзлаштиришни ҳисобга олишни изчил плавлантирган ҳолда ўқувчиларнинг билими, малака ва кўникмаларини I синфдан оқ мунтазам баҳолаб бориш зарур.

Ўзлаштиришни ҳисобга олиш дарсларда кузатиш ва сўраш методлари билан ўтказилади. Ўқитувчи ўқувчиларни кузатишни амалга ошира бориб, айниқса машқни уч-тўртта ўқувчи бажаришни диққат билан кузатади. У ўқувчиларга бунини маълум қилади, дарс охирида эса якуни чиқараётганда кузатиш натижаларини эълон қилади ва ўзи алоҳида диққат билан кузатган ўқувчиларни баҳолайди.

Бутун дарс давомида уч-тўрт ўқувчини кузатиш ва уларга умумий баҳоини эълон қилиш мумкин. Айрим ўқувчиларни машқларнинг бирор турини бажараётганда, бошқа бир гуруҳи болаларни эса бошқа машқ тури билан шуғулланаётганда кузатиш мумкин. Бундай ҳолда баҳо бутун дарс учун эмас, балки муайян машқларнинг бажарилишига қўйилади. Ўқитувчи ўқувчиларни ўзининг кузатуви ҳақида хабардор қилмаслиги мумкин. Бу вариант дарсларда машқларни бажаришда аниқ тартиб ҳосил қилинганда, шунингдек машқлар етарли миқдорда ўтказилгандан сўнг ва ўқувчилар ўзларига қўйиладиган талабларни билганларидагина қўйилади.

Аралаш дарсда ва айниқса такомиллаштириш дарсларида кузатиш методини қўллаган ҳолда 3—4 тадан 12—16 тагача баҳо қўйиш мумкин.

Баҳоларни машқлар бажариб бўлинган заҳоти ёки якуни чиқариш пайтида эълон қилиш мумкин. Яхшиси, машқлар ўтказилгандан сўнг, болалар ўқитувчи кўрсатмаларини яхши тушуниб олгач, баҳоларни айтган маъқул. Бундан ташқари, натижаларни дарс пайтида эълон қилиш ўқувчиларни машқларни бажаришга рағбатлантиради.

Сўраш методи шундан иборатки, бунда ўқувчилар машқларни ўқитувчи чақиригига биноан бажарадилар. Машқларни бажариш сифати ўқитувчи томонидан баҳоланади. Ҳар бир дарсда уч-тўрт ўқувчидан сўраш юқорида эслатилган машқ турлари бўйича бўлиши мумкин.

Ўқитувчи ихтиёрида икки усул мавжуд; ўқитувчи бир ўқувчидан бутун сифт ўқувчиларни олдида сўрайди ва баҳоини эълон қилади. Бу усул шуғулланувчилар диққатини жамлашда жуда самарали, лекин кўп вақтни талаб қилади. Бошқача йўл тутиш ҳам мумкин. Ўқитувчи дарс пайтида бошқа ўқувчилар диққатини торт-

маган ҳолда бир ўқувчига машқ бажаришни топширади ва дарҳол баҳони эълон қилади. Бу дарсни группа методида ўтказганда қўл келади.

Сўраш методи ёрдамида болаларнинг фақат ўқув программасида кўзда тутилган турли машқларни бажариш малакаларигина эмас, балки уларнинг физкультура соҳасидаги билимлари ҳам баҳоланади. Болалар махсус терминлар ҳақида имкониятлари доирасида тушунчага эга бўлишлари, машқларни қандай бажаришни, шунингдек, ўтилган ўйинларнинг мазмуни ва қоидаларини билишлари ва тушунтира олишлари лозим.

Сўраш индивидуал ва ёппасига бўлиши мумкин.

Ёппасига сўрашда барча ўқувчилар муайян машқни баҳо олиш учун бажарадилар. Ҳар бир чоракда асосий машқ турларидан икки-учта ана шундай машқларини танлаш зарур. Ёппасига сўраш машқларнинг асосий турлари обдан ўрганиб бўлингандан сўнггина ўтказилади. Одатда, бу иш чоракнинг ўртасида ёки иккинчи ярмида амалга оширилади.

Планлаштиришда ўқувчиларнинг ўзлаштириши ўқув программасига кирувчи асосий машқ турлари бўйича баҳоланишини назарда тутиш лозим. Бунинг учун иложи бўлса, ўқув йилининг бошида (ўқув йилининг бошланишигача бўлса яна ҳам яхши) ўзлаштиришни ёппасига текшириш қайси чоракларда ва қайси асосий машқ турлари бўйича ўтказилишини белгилаб олган маъқул. Бунда программа материални ўтишнинг ворислик ва изчиллик принципига риоя қилиш зарур. Қуйидагилар ёппасига сўраш учун асосий жисмоний машқ турлари бўлиши мумкин:

Синфлар	I чорак	II чорак	III чорак	IV чорак
I		Мувоzanат сақлаш Акробат машқлари	Тирмашиш Чанғи тай-ёргарлиги	Сакрашлар Улоқтириш
II	Сакрашлар Улоқтириш	Мувоzanат сақлаш Акробат машқлари	Тирмашиш Чанғи тай-ёргарлиги	Сакрашлар Улоқтириш
III	Урмалаш Сакрашлар	Мувоzanат сақлаш Акробат машқлари	Тирмашиш Чанғи тай-ёргарлиги	Югуриш Сакрашлар Улоқтириш

Мактабнинг конкрет шароитидан келиб чиққан ҳолда жисмоний машқларнинг бошқа турлари ҳам кўзда тутилиши мумкин.

Ўқитувчи сўраш методидан ҳисобга олиш дарсларини ўтказишда ҳам фойдаланади. Ҳисобга олиш дарслари I синфнинг биринчи чоракдан ташқари барча чораклар ва синфларда ўтказилади.

Иложн бўлса, ҳисобга олинадиган машқлар бошқа машқ турлари ичида беш-саккиз дарсда такрорлангани маъқул. Уқитувчи ҳисобга олишнинг бу формасига фақат ўқувчиларнинг ўзлаштиришини аниқлаш воситаси эмас, балки ўз ишини текшириш имконияти сифатида ҳам қараши лозим.

Ҳар бир чоракда икки-тўрт машқ бўйича икки-тўрт ҳисобга олиш дарслари ўтказилади.

Агар ҳар бир чорак учун иккита ҳисобга олиш машқлари планлаштирилса, унда ҳисобга олиш дарсларининг сони учта бўлади: ҳар бир машқ учун биттадан ҳисобга олиш дарси ўтказилади, кейин биринчи дарсда бўлмаган ёки паст баҳо олган ўқувчилардан такрор сўраш учун яна бир дарс уюштирилади. Болалар бундай дарсларда ҳисобга олиш машқларини индивидуал тарзда бажарадилар.

Қуйидагилар ҳисобга олиш машқлари сифатида кўпроқ қўлланилади: югуриш, сакраш, улоқтириш, мувозанат сақлаш, тирмашиш ва ошиб ўтиш, акробат машқлари, чанғиза юриш, қияликлардан чанғида тушиш ва кўтарилиш, тўплар (катта ва кичик) билан бажариладиган машқлар, умумривожлантирувчи машқлар ва бошқалар.

Ҳисобга олишнинг асосий талабларидан бири — бу ўқувчиларнинг жавоб бериши ва машқларни бажариши учун қулай шароит яратилган иборатдир. Бу ерда ўқитувчининг жиддий талабларига яраша унинг ўқувчиларга нисбатан илиқ муомаласи, ўқувчилар коллективидаги яхши ўртоқлик кайфияти ва албатта яхши техник шароит (майдонча, зал, инвентарь) мавжуд бўлиши лозим.

Болалар активлигини ошириш учун қуйидаги усулдан фойдаланиш мумкин: ўқувчиларга ўз ўртоқлари бажарган машқлар ҳақидаги фикрларни айтиш таклиф этилади.

Болалар бундай топшириқларга доимо масъулият билан қарашади, синфдошлари берган жавоблар ва бажарган машқларни ҳалол ва объектив баҳолайдилар. Бу усул II—III синфларда муваффақият билан қўлланилади. Бу усул ўқувчиларга машқларни бажаришга қўйиладиган баҳолар мезонини тушунтиришдан олдин қўлланиши лозим. Бунда улар диққатини машқларни бажариш сифати қандай баҳоланишига қаратиш лозим.

Ўқувчилар ҳар бир чорак сўнгида физкультурадан баҳо олишлари керак. Чораклик баҳолар ўқувчиларнинг ўзлаштиришини объектив равишда акс эттириши керак. Чораклик баҳо ҳар бир ўқувчига кундалик ҳисобга олиш натижаларига қараб қўйилади. Имкони бўлса, ҳар бир ўқувчи чорак давомида беш-олти марта баҳолансин. Бу баҳолар ҳисобга олиш машқларини бажариш (икки-учта баҳо), индивидуал топшириқлар (бунда ҳам икки-учта баҳо қўйилади), чорак давомида эгалланган билимлар (бир-иккита баҳо) учун қўйилади.

Чорак давомида ўқувчиларга қўйилган баҳолар чораклик якуний баҳолар чиқаришда эътиборга олинади. Лекин бунда аввало асосий ҳисобга олиш машқларини бажариш учун қўйилган баҳолар

асос бўлади. Барча баҳоларни қўшиб ўртачасини чиқаришга йўл қўйилмайди.

Ииллик баҳо чораклик баҳолар асосида, умумпедагогик талабларга мувофиқ қўйилади.

Баҳолар ўқувчилар учун тушунарли бўлиши керак. Болалар ўз олдиларига қўйиладиган талаблардан хабардор бўлишлари лозим. Шу мақсадда ўқитувчи материални ўрганиш пайтида болаларни улар нимани қайси муддатларда ўрганишлари билан таништиради, баҳолар мезонини ва юқори ўзлаштиришга эришиш усуллари маълум қилади.

Масалан, ўқитувчи мувозанат сақлаш машқини баҳолаш дарси бошида тушунтиради: ўқувчи гимнастика скамейкасига тўғри ёндашса ва рейкада тўғри турса, кўрсатилган усулда ундан юриб ўтса, тўғри сакраб тушиб, ўз жойига тўғри қайтса, «5» баҳо қўйилади; машқ бир оз камчиликлар билан бажарилиб, рейкада дадил юрилмаса, яхши сакраб тушилмаса, снарядга жуда тўғри ёндашилмаса ва ундан қайтишида хато қилинса «4» баҳо қўйилади; рейкадаги ҳаракат, снарядга ёндашиш ва ундан қайтиш таранг, ишончсиз бажарилганда сакраб тушиши етарли даражада аниқ бўлмаганда «3» баҳо; ўқувчи скамейканинг охиригача бора олмай ундан тушиб кетса ва шундай қилиб машқни бажара олмаса, «2» баҳо қўйилади.

Ўқитувчи болаларга машқни бажаришдаги яхши томонлар ва камчиликларни кўрсатганидагина баҳо тушунарли бўлади. Баҳонини тушунтириш ўқув ишининг жуда муҳим элементиدير. Бу болаларнинг ўқув машғулотларига онгли муносабатда бўлишларига, ўз хатоларини тузатишларига ва катта ютуқларга эришишларига ёрдам беради.

Барча машқ турлари, жумладан, мактаб бошланғич синфларидаги ўйинлар учун қуйидаги баҳо мезони белгиланган.

«5» баҳо — машқ топшириққа биноан, тўғри, зўриқмасдан, дадил бажарилганда; ўйинларда ўйин қоидаларини билишини, тезроқ индивидуал ва коллектив мақсадларга эришишда ўрганилган машқлардан фойдалана олишини намоён қилганида қўйилади.

«4» баҳо — машқ топшириққа биноан, тўғри, лекин бир оз зўриқиш, ишончсизлик билан бажарилганда; ўйинда ўйин қоидаларини билишларини кўрсатиб, лекин ўйинда ютуқларга эришишда ўрганилган ҳаракатлардан етарлича фойдалана олмаганда қўйилади.

«3» баҳо — машқни тўғри бажариб, лекин бунда қаттиқ зўриққанда, жузъий хатоларга йўл қўйилганда; ўйинда унинг фақат асосий қоидаларини билишини кўрсатганда, лекин ўрганилган ҳаракатлардан доимо ҳам фойдалана олмаганда қўйилади.

«2» баҳо — машқ қўпол хатолар билан нотўғри бажарилганда, ўқувчи ўйин қоидаларини ёмон билишини, ўрганилган ҳаракатлардан фойдалана олмаслигини намоён этганда қўйилади.

«1» баҳо — машқ бажарилмаганда; ўйинда ўйин қоидаларини билмаслигини ва ўқувсизлигини намоён қилганда қўйилади.

Ўзлаштиришни баҳолашда болаларнинг индивидуал хусусият-

лари эътиборга олинади: уларнинг турли медицина группаларига мансублиги, тана тузилиши хусусиятлари, жисмоний ривожланмаганлик, касаллик асоратлари ва бошқалар. Баъзан ўқувчиларга қўйиладиган талабларни юмшатиш, табақалаштириш лозим.

Баҳо машқни бажариш сифатига қўйилади.

СССР Маориф министрлиги томонидан тасдиқланган программа мувофиқ мактабнинг барча бошланғич синф ўқувчиларига программанинг барча бўлимлари бўйича муайян талаблар қўйилади.

Назарий маълумотлар. *I синф.* *I синф* ўқувчиларининг ҳаракат режими, жисмоний машқлар билан шуғулланишининг гигиена қоидаларини билиш.

II синф. *II синф* ўқувчиларининг ҳаракат режими билан билиш. Жисмоний машқларни бажариш пайтида қоматни тўғри тутиш ва нафас олиш ҳақида билимга эга бўлиш.

III синф. Еш пионерларнинг жисмоний маданияти ҳақида, *III синф* ўқувчиларининг ҳаракат режими, дарсдан ташқари пайтда актив дам олиши ҳақида билиш.

Гимнастика. *I синф.* Барча ўтилган сафланиш ва қайта сафланишларни билиш ва бажара олиш. Асосий ҳолатлар ва қўл, оёқ, бош, гавда ҳаракатларини бажара олиш. Эрталабки гимнастика комплексини билиш ва бажара олиш. Тўпни (катта ва кичик тўп) отиш ва илиб олиш, тўпни ўртоғига ошириш ва илиб ола билиш. Қимирламай турганда ва ҳаракат пайтида гавдани кераклича тута билиш. Урганган машқларнинг номини билиш, чўққайиб ўтириб орқага юмалаш, шу ҳолатдан туриб олдинга юмалаш ва чўққайган ҳолатга қайтиш. Ўтилган рақс ҳаракатларининг номини билиш ва уларни бажара олиш. Турли усуллар билан гимнастика скамейкасига тирмашиш ва бир хил усул билан тўсиқдан ошиб ўтиш. Балаид нарсада қоматни тўғри тутиб туриш ва юриш. Бир хил ва ҳар хил усулда тўрт оёқлаб эмаклаш. Саноқ ва музпка остида юриш ва югуриш; 30 м га тез югуриш, секин суръатда 1 мин давомида секин югуриш; жойда туриб калта арғамчида икки оёқлаб сакраш; жойдан туриб узунликка сакраш, югуриб келиб узунликка ва бир оёқда баландликка сакраб, иккала оёқ билан тушиш, тўғридан югуриб келиб баландликдан ва баландликка сакраш ва юмшоқ тушиш; тўпни отиладиган томонга қараб туриб бошдан ошириб улоқтириш.

II синф. Жойда туриб ўннга ва чапга бурилиш, шу ҳаракатни қисмларга бўлиб бажариш, майда қадамлар билан ёйилиш; ўрганган қўл, оёқ гавда ҳаракатларини, байроқчалар билан бажариладиган машқлар комплексини аниқ ва уюшган ҳолда бажариш. Эрталабки гигиеник гимнастика комплексини билиш ва бажариш.

Турган жойда ва юрганда тўпни ерга уриб юриш; кичик тўпни бир қўл билан ташлаш ва илиб олиш; чўққайган ҳолатдан умбалоқ ошиб яна чўққайган ҳолатга келиш; ўтилган рақс ҳаракатларини бажариш; гимнастика деворига бир хил ва ҳар хил усулда тирмашиш. Баландликда тўпни отиб ва илиб олиб юриш, чўққайиш ва кўтарилиш, ўннга ва чапга бурилиш; икки оёқлаб эмаклаш; «коридорда» оёқ учларида қоматни тўғри тутиб юриш ва югуриш; тез югуриш, 30 м ни қапча вақтда югуриб ўтганини билиш; 1 минут давомида секин ва бир текис югуриш; «оёқни эгиб» усулида баландликка сакраш; югуриб келиб ва жойдан туриб узунликка сакраганда ўзи кўрсатган натижаларни билиш; тўпни «коридор» бўйлаб (кенглиги 10 м) ўнг ва чап қўлда улоқтириш; тўпни узоққа улоқтиришда ўз натижаларини билиш.

III синф. Сафланиш ва қайта сафланишга оид барча командаларни тўғри бажара олиш; рапорт бериш, шахдам қадамлар билан юриш. Эрталабки гигиеник гимнастика комплексини билиш ва бажара олиш. Катта тўпни икки қўллаб ва бир қўллаб юқорига отиш ва илиб олиш, катта ва кичик тўпни югуриб олиб юриш, гимнастика таёқчаси билан машқ бажарганда асосий қоида ва ҳаракатларни билиш ҳамда бажара олиш. Елка курақларида тура билиш. Барча рақс

ҳаракатларининг номини билиш ва уларни бажара олиш. Вертикал арқонга хоҳлаган усулда тирмашиш; муайян усулда тўсиқдан ошиб ўтиш. Пасайтирилган ва орттирилган таянчларда ўрганилган юриш усулларини бажариш; ёғочда бир тиззада туриш, 90 ва 180 градусга бурилш; баландлиги 50 см ли дарвоза остидан эмаклаб ўтиш; калта аргамчидан у олдинги ва орқага қараб айланаётганда сакраш; гимнастик от ва улоққа сапчиб чиқиб, тиззада туриш ва ундан сакраб тушиб, чўққайиш. Утилган осилиш машқларининг номини билиш ва уларни бажариш.

Ҳ и л а т л а р . I с и н ф . Ҳрганилган ўйинлар қондаларини билиш. Қондага рюя қилиб ўйнай олиш.

II с и н ф . Ҳрганилган ўйинлар қондаларини билиш ва ўйнай олиш. Ҳрганплган ўйинни ташкил қилиш ва ўтказга олиш.

III с и н ф . Ҳрганилган ўйинлар қондаларини билиш. Ҳқитувчи топшириғига кўра Ҳрганилган ўйинни ташкил қила олиш ва ўтказга олиш. Ҳйинларда илгари Ҳрганилган ҳаракатларни қўллаш.

Ч а н ф и т а й ё р г а р л и г и . I с и н ф . Чанғида одимлаш ва сирғанувчи қадамлар билан чанғи таёғи ҳамда таёғисиз юриш; унча юқори бўлмаган тепалikka чиқиш ва ундан тушиш.

II с и н ф . Чанғида сафланишнинг барча элементларини билиш ва бажара олиш. Асосий туришда тепаликдан туша олиш; тепалikka кўтарилиш ва пастга тушиш.

III с и н ф . Чанғида навбат билан икки қадамлаб юриш, тепалikka «энапоя» усулида кўтарила олиш. Ҳқув нормативларини бажариш: ўғил болалар 500 метр масофани 4 минут-у 30 секундда, қиз болалар 5 минутда босиб ўтишлари керак.

Е н г и л а т л е т и к а . III с и н ф . Оёқни параллел қўйган ҳолда тўғри чизик бўйлаб югуриш; «оёқни йнғиш» усулида югуриб келиб узунликка сакраш; «қадамлаш» усулида усулида югуриб келиб баландликка сакраш; тўпни «орқадан, елкадан ошириб отиш» усулида улоқтириш.

Ҳқув нормативларини бажариш: 30 м га югуриш — ўғил болалар — 6,8 сек. қиз болалар — 7 сек; югуриб келиб узунликка сакраш: ўғил болалар—250 см, қиз болалар—200 см га; югуриб келиб баландликка сакраш: ўғил болалар—80 см, қиз болалар 70 см га; тенис тўпини улоқтириш—ўғил болалар—25 м га, қиз болалар—15 м га.

Ҳқитувчи ўқув ишини олиб боришда болаларнинг машғулотларга бўлган муносабатларини орттиради. Бу муносабат дарсларга батартиб қатнашишда, машқларни ҳафсала билан бажаришда, яхши хулқ, махсус кийим-бошнинг мавжудлигида намоён бўлади. Машғулотга муносабат ўзлаштириш баҳосига таъсир қилмайди. Лекин баҳолаш пайтида ҳафсалалилик, баъзан эса хулқ ҳам ҳисобга олинади.

Ҳқувчиларнинг ўзлаштиришини ҳисобга олиш — кичик ёшдаги ўқувчилар билан олиб бориладиган физкультура ишининг муҳим звеноси бўлиб, ундан таълим ва тарбия жараёнида оқилона фойдаланиш лозим.

Кундалик ҳисобга олишга ўзлаштиришни ҳисобга олишдан ташқари, давоматни ҳисобга олиш ҳам киради. Бу ҳисобга олиш ўқитувчи томонидан синф журналида амалга оширилади.

Якуний ҳисобга олиш ҳар бир чорак сўнгида ва йил охирида ўтказилади. Якуний ҳисобга олиш ўқувчиларнинг ўзлаштиришига қўйиладиган чораклик баҳоларда, шунингдек, ўқув иши планининг бажарилишини ҳисобга олишда ифодаланади.

Ҳқув планининг бажарилишини ҳисобга олиш қилинган ишни таққослаш йўли билан амалга оширилади. Бундай ҳисобга олиш

Ўқитувчига кейинги чоракдаги ишни яхши планлаштиришга ёрдам беради.

Синф журнали мактабдаги жисмоний маданият таълими ҳисобга олинган асосий ҳужжатдир. Унда ўқувчиларнинг ўзлаштириши ва давомати, шунингдек, дарсларда ўтилган материални ҳамда уйга берилган вазифаларни ҳисобга олиш учун алоҳида саҳифалар ажратилади.

Ўқувчилар фамилияси қаршисидаги катакларга уларнинг йўқлиги ҳақидаги белги («й» ҳарфи) ва ўзлаштириш баҳолари («5», «4», «3», «2», «1») қўйилади. Унга бошқа ҳеч бир белги, эслатма, натижа кўрсаткичлари қайд этишга йўл қўйилмайди.

«Дарсда нималар ўтилди» графасидаги ёзувлар дарсда янги материалнинг ҳақиқатан ҳам ўтилганини акс эттириши лозим. Ёзув аниқ бўлиши керак. Масалан, III синфдаги дарсда янги материал, рапорт бериш ва «Қармоқча» ўйини бўлса, ўқитувчи бундай деб ёзиши керак: «Рапорт», «Қармоқча» ўйини. «Ўқитувчининг мулоҳазалари» графасида айрим ўқувчилар, уларнинг хулқи, машқларни бажаришлари ҳақидаги фикрлар қайд этилади.

Ишни жуда яхши ҳисобга олиш учун ўқитувчига синф журналдан ташқари иш дафтари ёки қўшимча тутиш тавсия этилади. Уларда медицина кўриги натижалари қайд этилади, ўқувчиларнинг миқдорий кўрсаткичлари индивидуал равишда ҳисобга олиб борилади ва уларнинг спорт кийим-бошлари ҳолати қайд этилади.

Ўқитувчи синф журнали ва иш дафтаридаги маълумотларга суяниб ўқув йилининг охирида синфдаги иш ҳақида ҳисобот тузади.

Синфдан ташқари оммавий физкультура ишларининг ҳисоби кундаликлар, альбомлар, фотоальбомлар ва бошқа кўргазмали формалар орқали олиб борилади. Ишни олиб боришнинг бу турига мактаб пионер активи жалб этилади.

Мактаб ишининг йиллик яқунлари, шу жумладан, жисмоний тарбияга оид иш яқунлари мактаб педагогика советида муҳокама этилади.

Ишни планлаштириш ва ҳисобга олиш ўзаро чамбарчас боғлиқ бўлиб, бир-бирини тўлдиради.

ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ БЎЙИЧА МАКТАБДАН ТАШҚАРИ ИШ

Жисмоний тарбияга оид мактабдан ташқари иш пионерлар уйлари, болалар спорт мактаблари, болалар туристик станциялари, парклар уй-жой бошқармалари, кўнгилли спорт жамиятлари томонидан олиб борилади.

Пионерлар уйлари ва саройлари болалар билан вақтли машғулотлар (ўйинлар, гимнастика) ўтказадилар, қишки кўнгил очишлар ва мактабда ташкил қилиш қийин бўлган спорт турлари бўйича спорт секцияларини ташкил қиладилар (теннис, фигурали учиш, сузиш, бадий гимнастика ва бошқалар). Улар, шунингдек, физкультура чиқишлари ва байрамлари, спорт мастерлари билан учрашувлар ўтказадилар. Бу ишга раҳбарлик қилиш учун малакали мутахассислар жалб этилади.

Пионерлар уйлари ва саройлари ишида болалар билан иш олиб борадиган бошқа мактабдан ташқари муассасаларга методик ёрдам уюштириш—катта ўрин эгаллайди. Бунинг учун консультациялар, лекциялар ва семинар машғулотлари ўтказилади.

Пионер саройлари ва уйлари комсомол ташкилотлари ва халқ маорифи органлари билан биргаликда оммавий спорт тадбирларини ташкил қиладилар ва ўтказадилар.

Жисмоний тарбияга оид жуда муҳим ишни халқ маорифи органлари ва кўнгилли спорт жамиятлари томонидан ташкил этиладиган болалар спорт мактаблари олиб боради. Бу мактабларнинг асосий вазифаси ўқувчиларнинг спорт маҳоратини оширишдан иборат. Болалар спорт мактабининг барча ишлари шундай ташкил этилиши керакки, ёш спортчилар ўз мактаблари коллективидан ажралиб қолмасинлар ва спорт билан шуғулланишни мактабда фанларни юқори ўзлаштириш билан бирга қўшиб олиб борсинлар.

Болалар спорт мактаблари ўқувчиларнинг байрамлар, эрталиклар ва пионер сборларидаги чиқишларини уюштирадилар ҳамда физкультура активи ва физкультура иши раҳбарлари билан йўл-йўриқ машғулотлари ўтказадилар.

Болалар спорт мактаблари мактабдан ташқари муассаса сифатида умумтаълим мактаблари билан мустаҳкам алоқада ишлаши лозим, болалар спорт мактабларининг ўқувчилари эса ўз мактабларида актив бўлишлари жисмоний тарбияга оид синфдан ташқари ишларни ўтказишда ўқитувчи ва пионервожатийларга ёрдам беришлари керак.

Маданият ва истироҳат боғлари ўқувчиларни жисмоний тарбиялашга оид катта иш олиб боради. Боғларнинг болалар секторларида спорт майдончалари ва гимнастика шаҳарчалари барпо этил-

ган. Уларда болаларнинг индивидуал ва коллектив ўйинлари учун жиҳозлар мавжуд. Одатда бундай боғларда болалар ўйнаш ва турли жиҳозлар инвентарлардан фойдаланиш имкониятига эга бўлибгина қолмай, балки улар учун группавий машғулотлар, ўйинлар, хороводлар, рақслар ҳам уюштирилади.

Болалар ўртасига олиб бориладиган жисмоний тарбияга оид синфдан ташқари ишни уй-хўжалик бошқармалари ҳам ўтказадилар. Ота-оналар болалар билан биргаликда уй-хўжалик бошқармаси ходимларининг кўмагида доимо ишлаб турувчи спорт майдонлари (ёзда кўкаламзорлаштирадилар ва уларни машғулотлар, ўйин ва кўнгил очишлар учун мослайдилар, қишда эса яхмалак қиладилар ва қор тепачалар ясайдилар) барпо қиладилар. Бу ишда кўнгилли спорт жамиятлари, пионер, комсомол, касаба союз ташкилотлари, шунингдек, мактаб катта ёрдам кўрсатиши мумкин.

Турар жойларда қуйидагилар ташкил этилиши мумкин: эрта-лабки гимнастика машғулотлари; спортнинг ҳар хил турлари бўйича группа, секция ёки команда машғулотлари; спорт мусобақалари (бир уй болалари ўртасида, бир уй-жой бошқармасига қарашли бир неча уй командалари ўртасида, шунингдек, бир уй-хўжалик бошқармаси билан иккинчи уй-жой бошқармаси командаси ўртасида мусобақалар); район, шаҳар мусобақаларида қатнашувчи уй-жой бошқармаси командалари; туристик походлар, коллектив чанғи сайрлари, яхмалак ва сув ҳавзаларига бориш.

Турар жойлардаги физкультура ишига раҳбарлик қилиш учун физкультура советлари сайланади. Совет составига энг актив комсомоллар, спортчилар, пионерлар, ота-оналар киритилиши керак.

Турар жойдаги ишнинг методик маркази мактаб бўлмоғи лозим. Секциялар, группалар, командаларга раҳбарлик қилишга тажриба ва билимга эга бўлган ота-оналар, спортчи-разрядчилар, жамоатчи инструкторларни жалб этиш керак.

Ёзда ёзги майдонлар ва пионер лагерларида (шаҳардан ташқарида ва шаҳарда) болалар билан катта иш олиб борилади.

Ёзги майдонларда турли кундалик ва эпизодик оммавий-физкультура ва спорт тадбирлари ўтказилади. Кундалик тадбирларга ўйинлар, сайрлар, ҳаво ва қуёш ваннасини олиш, чўмилиш ёки душ қабул қилиш кирази; эпизодик тадбирларга эса экскурсиялар, походлар, физкультура чиқишлари ва спорт мусобақаларига тайёргарлик кирази.

Ёзги майдондаги физкультура иши етакчи ўрин эгаллайди. Чунки ёзда соғломлаштириш вазифалари асосий ҳисобланади. Бу иш яқка ҳолда эмас, балки барча хилма-хил ишлар билан бирга қўшиб олиб борилиши керак.

Пионер лагери. Болалар ўртасида физкультура ишини олиб бориш учун энг қулай шароит шаҳар ташқарисидаги пионер лагерларида яратилади. Улар болаларнинг ёзги дам олишини ташкил этишнинг энг яхши формасидир.

Очиқ ҳавода деярли кеча-кундуз бўлиш, кундалик режимга қатъий риоя қилиш, батартиб овқатланиш, жисмоний меҳнат, физкультура иши, коллектив ташаббус, ўйинлар, қўшиқ айтиш, қуёш

ва ҳаво ванналарида чўмилиш — болалар соғлиғини мустаҳкамлаш, улар организмни чиниқтириш ва коллективни жиплаштиришга ёрдам берувчи бундай омиллар рўйхатини тағин ҳам давом эттириш мумкин.

Пионер лагеридоги оммавий-физкультура ва спорт ишининг вазифалари қуйидагилардан иборат:

а) пионер ва ўқувчиларни кундалик эрталабки гимнастика машғулотларига жалб қилиш;

б) мактабдаги физкультура дарсларида олинган малака ва кўникмаларни такомиллаштириш;

в) залда ёки унча катта бўлмаган спорт майдонида бериб бўлмайдиган, хусусан, сузиш, ўйинлар, жойларда бажариладиган машқларга оид билим ва малакаларни сингдириш;

г) ўқувчиларни физкультура ва спорт билан мунтазам шуғулланишга қизиқишини ошириш;

д) ўқувчиларда гигиеник малакаларнинг тарбияланишига ёрдам бериш.

Болаларнинг пионер лагеридоги нисбатан қисқа муддат бўлиши барча раҳбарларга лагердаги ишни тайёрлашга алоҳида масъулият билан қараш мажбуриятини юклайди.

Иш плани лагерга борилгунча тайёрланиши керак. Биринчи смена лагер территориясига етиб келгунча физкультура инструктори ва бош пионервожатий раҳбарлигида катта тайёргарлик ишлари амалга оширилиши лозим: гимнастика, ҳаракатли ва спорт ўйинлари, енгил атлетика машғулотлари учун жой танланади ҳамда жиҳозланади, чўмилиш жойи белгиланади ва тартибга келтирилади.

Лагерга борилгунга қадар пионерларнинг состави, уларнинг жисмоний тайёргарлиги, спортга қизиқишлари, чўмила олиш кўникмалари аниқланади.

Ҳар бир смена учун тузилган иш планида (бу сменалар икки-учта бўлади) кундалик эрталабки гимнастика (зарядка), звено ва отрядларда ўйин, гимнастика, енгил атлетика ва сузиш машғулотларини ўтказиш, лагер спартакиадаси, сайрлар, экскурсиялар, походлар, пионер лагерни очилиш ва ёпилиш пайтидаги физкультура тадбирларини ташкил қилиш ҳамда ўтказиш, албатта кўзда тутилади.

Кунлик режимда ҳар куни ҳаво ва қуёш ваннасини қабул қилиш, шунингдек, чўмилиш кўзда тутилади. Мазкур тадбирлар врач томонидан ўта индивидуал равишда тайинланади. Уларни амалга ошириш пайтида врач ёки медицина ҳамшираси назорат қилиб туриши керак.

Физкультура раҳбари ўз иш планида болалар билан жисмоний тарбиянинг аҳамияти, совет спортчиларининг ютуқлари ҳақида суҳбат ўтказишни белгилайди. Лагердаги кўргазмали чиқишларга, иложи бўлса, спорт мастерлари, разрядли спортчилар, спорт мактаблари ўқувчиларини жалб этиш керак. Бунда пионерлар лагерини оталиққа олган қасаба союз ташкилотининг қўнгилли спорт жамияти совети ёрдам кўрсатиши мумкин.

Эрталабки гимнастика ҳар куни уйқудан турилгач, ҳар бир отряд учун махсус ажратилган жойда, ёмғир ёғаётган бўлса, бинода (деразаларни очиб қўйиб) ўтказилади. Ҳар бир пионер сафланишга ортиқча вақт сарфламаслиги учун ўз жойини билиши керак.

Одатда, болалар звено-звено бўлиб, биттадан колоннага сафланадилар (звено командирлари олдинда туради). Қиз ва ўғил болалар биргаликда шуғулланадилар. Зарядка ҳар бир отрядда алоҳида ўтказилади; унга отряд вожатийси раҳбарлик қилади. Зарядкани музика жўрлигида ўтказиш катта аҳамиятга эга.

Турли ёш группаларига мўлжалланган эрталабки гимнастика машқлари комплекси олдиндан, ҳар бир сменага учтадан қилиб тузилади. Бадантарбия юриш билан бошланади, ундан сўнг олтита-еттида машқ бажарилади. Биринчи машқ, одатда, «тортилиш» характерида бўлиб, секин суръатда бажарилади. Ундан сўнг чўққайиб, энгашиб, гавдани буриб, қўл ва оёқларни силтаб бажариладиган машқлар амалга оширилади. Зарядка сўнггида сакраш, югуриш ёки характерли ўйинлар ўтказилади. Машғулот музика ёки қўшиқ остида сафда юриш билан тугалланади. Машқлар предметлар билан ва предметларсиз ўтказилиши мумкин.

Машқларни ўтказишда тўғри нафас олишга алоҳида эътибор берилади.

Звено ва отрядлардаги ўйин, гимнастика, энгил атлетика ва сузиш машғулотлари ҳафтада уч-тўрт марта ўтказилади. Уларга отряд вожатийлари ёки физкультура инструкторлари раҳбарлик қиладилар. Агар лагерда катта ёшли пионерлар бўлса, бундай ҳолда кичик ёшдаги пионерларга пионер-инструкторлар раҳбар қилиб тайинланиши мумкин. Физкультура раҳбари уларга тегишли йўл-йўриқ беради.

Ўйин, гимнастика ва энгил атлетика машғулотлари малака ва кўникмаларни такомиллаштиришга оид махсус машғулотларда ҳам, чиқишлар ва мусобақаларга тайёрланиш пайтида ҳам ўтказилади. Лагердаги жисмоний машғулотлар мактабдаги машғулотлардан бирмунча фарқ қилади. Бу ерда қуйидаги амалий кўникмаларни шакллантиришга катта эътибор берилади: тўғри ва эгри-бугри сўқмоқда тўсиқлар ошиб, жой ва тўсатдан бериладиган сигналдан фойдаланиш билан боғлиқ бўлган қўшимча топшириқларни бажарган ҳолда юриш ва югуриш; табиий тўсиқлардан (ариқчалар, йиқилган дарахтлар, буталар) сакраш. Лагерда арқон ёки ипга, тик тепалик ёхуд дарахт танасига тирмашиб чиқишга ўргатишнинг катта имкониятлари мавжуд. Табиий шароитда қуйидаги мувозанат сақлаш машқлари ўтказилади: зовур устига қўйилган ёғочдан ўтиш, ариқдан тошма-тош сакраб ўтиш.

Кўпроқ маҳаллий шароитда ўйналадиган ўйинларга кенг ўрин берилади. Пионер лагерида болаларни ўйин формасида сигнализация ва компас билан таништириш имкони туғилади.

Сузишга ўргатиш — пионер лагеридagi физкультура ишининг энг муҳим вазифаларидан биридир. Сузишга ўргатишда лагерга борилгунча тайёрлаб қўйиладиган доскалардан фойдаланилади. Досканинг узунлиги 60 - 70 см, эни 30—40 см, қалинлиги

6—8 см, у силлиқ қилиб рандаланган ва учлари тўмтоқ бўлиши лозим.

Сузишга ўргатишни тоза сувли, тобора саёзлашиб борадиган ҳовузларда ўтказиш керак. Оқимнинг тезлиги 0,5 м сек. дан ошмаслиги керак. Ҳовуз тубида шикастлантирувчи дарахт илдизлари, тахта тўсиқлар, учи ўткир тошлар ва бошқа предметлар бўлмаслиги лозим.

Сузиш жойини танлаётиб, ҳовузни синчиклаб кўздан кечириш, унинг чуқурлигини ўлчаш керак. Ўқув машғулоти ўтказиладиган жой чегараланиши ва яхшилаб белгилаб қўйилиши лозим. Яхши-си, ҳовузни тубигача қоқилган қоziқлар билан чегаралаган маъқул. Уларнинг учи тахтачалар билан бириктирилади. Ҳовузнинг чуқурлиги 90 см дан ошмаслиги керак.

Сузишга ўргатиш жойида врач ёки медицина ҳамшираси, навбатчи тушган қайиқ ва чўкаётганларни қутқазиш воситалари (қутқариш чамбараги, арқон ва бошқалар) тайёр туриши лозим.

Сузишга ўргатиш жойидаги сувнинг сифати санитария-гигиена талабларига жавоб бериши керак.

Кичик мактаб ёшидаги болалар билан ўтказиладиган сузиш машғулоти ҳарорати +20°C дан кам бўлмаган сувда ўтказилади. Дастлабки машғулотларда 5 минут, кейингиларида эса 15 минутгача сувда бўлинади. Сузиш машғулотларини физкультура ўқитувчиси ёки сузиш бўйича инструктор олиб бориши керак.

Сузиш машғулотлари, одатда, соғломлаштириш тадбирларига ажратилган соатларда ўтказилади. Жуда иссиқ ҳавода машғулотларни кунига икки марта ўтказиш мумкин.

Пионер лагеридаги спорт ишининг қизиқарли формаларидан бири бошқа лагерь билан ўртоқлик учрашуви ўтказишдир. Бундай учрашувлар программасига ҳаракатли ва спорт ўйинлари, енгил атлетика, сигнализацияга оид мусобақалар, гимнастик чиқишлар, спорт КВН лари ва бошқалар киритилиши мумкин.

Пионер лагери спартакиадаси, одатда, навбатдаги сменанинг иккинчи ярмида ўтказилади ва умумлагерь физкультура байрамидаги финал мусобақалар ва чиқишлар билан тугалланади (лагерь ёпилишига икки-уч кун қолганда).

Кичик ёшдаги пионерларга мўлжалланган лагерь спартакиадаси программасига енгил атлетика ва ўйин мусобақалари киритилади. Дастлаб мусобақалар звенолар ичида, кейин отрядлардаги звенолар ўртасида, сўнг эса отрядлар ўртасида ўтказилади. Яқунловчи физкультура байрамида парад, оммавий гимнастика чиқишлари ва энг яхши звенолар ҳамда отрядларнинг финал учрашувлари ўтказилади, спартакиада ғолиблари аниқланади.

Спартакиада плани олдиндан, лагерь иш бошлагунча тузилади ва лагерьга навбатдаги смена келиб пионерларнинг жисмоний тайёргарлиги аниқлангач, беш-олти кундан сўнг тўла тасдиқланади.

Спартакиадани ўтказишда лагерь пионерлар активи, пионервожатийлар, тарбиячилар иштирок этадилар. Лагерь бошлиғи спартакиадага умумий раҳбарлик қилади. Мусобақаларни тайёрлаш ва

ўтказишга физкультура раҳбари жавоб беради (2-иловага қаранг).

Сайрлар, экскурсиялар, юришлар. Ҳар бир пионер лагери сайрлар, экскурсиялар, походлар ташкил қилиш учун катта имкониятларга эга. Пионер лагерига келгунга қадар пионервожатийлар ёки тарбиячилар орасидан туристик походлар ташкилотчиси тайинланади. У лагерь атрофи билан батафсил танишиши ва сайрлар, экскурсиялар ҳамда походлар маршрутини олдиндан белгилаб олиши лозим. Болалар лагерга келишгач, белгиланган маршрутлар география, биология, тарих ўқитувчилари томонидан кўриб чиқилиб танланиши ва лагерь бошлиғи томонидан тасдиқланиши лозим. Сўнг лагерь атрофининг маршрутлар кўрсатилган харитаси тузилади. У пионерлар хонасига осиб қўйилади.

I—II синф ўқувчилари билан 1,5—2 соат давом этадиган кичик сайрлар ўтказилади. Ундан мақсад—теварак-атроф ва диққатга сазовор жойлар билан танишиш, гул ва мевалар териш, ўрмон ҳаётини кузатиш ва ҳоказо. Сайрлар тарбиячилар ёки пионервожатийлар томонидан ўтказилади. Сайрлар вақтида болалар дам олишади, дам олиш вақтида болалар қўшиқ айтадилар, ўйнайдилар, катталарнинг ҳикояларини тинглайдилар.

Учинчи синф ўқувчилари билан сайрлардан ташқари 3—4 соат давом этадиган экскурсиялар ҳам ўтказилади. Экскурсиялар вақтида юқорида кўрсатиб ўтилганлардан ташқари, коллекциялар, гербарийлар тўплаш, жойни харита ва компас ёрдамида мўлжаллаш ўтказилади, ўйинлар ташкил қилинади.

Лагерда сайрлар ва экскурсиялардан ташқари бир кунлик ва икки кунлик туристик юришлар ҳам ўтказилиши мумкин. Уларга фақат жисмонан бақувват ва машқ қилган болалар қўйилади. Улар юришга тайёрланиш жараёнида ҳар бири 3—4 соат давом этадиган бир неча экскурсияларда қатнашадилар.

Юриш маршрути ва графиги унинг олдига қўйилган мақсадни ҳисобга олган ҳолда ишлаб чиқилади. Юриш раҳбари йўлда юришга, дам олишга (унга овқатланиш ҳам киради), юришнинг асосий вазифасини бажаришга ҳамда топшириқ ва ўйинларни ўтказишга кетадиган вақтни ҳисоблаб чиқади.

Поход олдидан катта тайёргарлик кўрилади. Пионерлар группаларга бўлинади. Ҳар бир группа муайян бир вазифани бажаради, овқат тайёрлайди, гулхан ёқади, бахтсиз ҳол рўй берганда биринчи ёрдам кўрсатади ва ҳоказо. Бундан ташқари, гербарий ва коллекциялар йиғиш учун, йўлни қайд этиш, ўтилган маршрутни ёзиб бориш ва бошқалар учун ҳам группалар тузилади.

Юриш раҳбари тайёргарлик жараёнида ўқувчилар билан бир неча машғулот ўтказилади. Уларда юришда ўзини тутиш қоидалари кўриб чиқилади ва қатнашчиларнинг вазифалари аниқланади. 20—25 киши бўлиб чиқилганда пионервожатий, тарбиячи, физкультура раҳбари, врач ёки медицина ҳамшираси ҳам бирга боради.

Байрамлар. Пионер лагеригаги ҳар бир сменада иккита умумий байрам ўтказилади. Биринчи байрам лагернинг очилишига

ва иккинчиси унинг ёпилишига бағишланади. Лагернинг очилиши болалар келгач, уч-тўрт кун кейин, ёпилиши—смена тугашига бир кун қолганда ўтказилади.

Лагернинг очилишига бағишланган байрамга олдиндан тайёргарлик кўрилади. Лагерга жўнашга икки-уч ҳафта қолганда пионервожатий болалар билан танишади ва уларга байрамда чиқишлар қилишга тайёрланишни таклиф этади. Болалар бадий ва физкультура чиқишларини (ёзги майдончада ёки мактабда) тайёрлайдилар. Физкультура чиқишларининг программасига эркин машқлар ва пирамидалар киритилади. Бундан ташқари, оммавий ўйинлар ва рақсларни ташкил этиш ва ўтказиш учун пионерлардан кичик группа тузилади.

Лагернинг ёпилишига бағишланган байрамда эркин машқлар ва пирамидалардан ташқари, акробатика машқлари ва энг яхши гимнастикачи ҳамда тенгил атлетикачиларнинг ютуқлари намойиш этилади. Байрамга тайёргарлик болалар лагерга келишгандан сўнг тезда бошланади.

Пионер лагерида кун тартиби. Пионерлар лагерида ташкил этиладиган барча иш табиат кучларини болаларнинг соғлиғини мустаҳкамлаш ва организмни чиниқтириш учун фойдаланишга ёрдам бериши керак.

Дам олиш ҳузурбахш таъсир этишининг ҳал қилувчи шартларидан бири тўғри тузилган кун тартиби ҳисобланади. У врач ва лагерь бошлиғи томонидан белгиланади ҳамда барча томонидан аниқ бажарилади.

Лагердаги тахминий кун тартиби

Уйқудан туриш	: : : : :	Соат 7.30
Зарядка	: : : : :	минут
Уринни йиғиштириш, ювиниш	: : : : :	7.30—7.50
Эрталабки линейка, байроқ кўтариш	: : : : :	7.50—8.10
Нонушта	: : : : :	8.10—8.20
Бўш вақт	: : : : :	8.20—9.00
Отряд ва звенолар иши, ижтимоий фойдали меҳнат	: : : : :	9.00—9.30
Кўёш ва ҳаво ваннасида чўмилиш	: : : : :	9.30—11.30
Бўш вақт	: : : : :	11.30—12.30
Тушлик	: : : : :	12.30—13.00
Тушдан кейинги дам олиш	: : : : :	13.00—14.00
Пешинлик	: : : : :	14.00—16.00
Тўғарақлар иши, физкультура машғулотлари, ўйинлар, иккинчи марта чўмилиш, индивидуал машғулотлар	: : : : :	16.00—16.30
Кечки овқат	: : : : :	16.30—19.00
Оммавий-маданий ишлар: кино кўрнш, бадий ҳаваскорлик машғулотлари, ўйинлар	: : : : :	19.00—19.30
Кечки линейка, байроқ тушириш	: : : : :	19.30—21.30
Уйқуга тайёрланиш	: : : : :	21.30—21.45
Уйқу	: : : : :	21.45—22.00
Уйқу	: : : : :	22.00

Ёз пайтида шаҳарда қолган ўқувчи ва пионерлар учун шаҳар пионер лагери ташкил қилинади.

Шаҳар лагеридаги иш барча лагерлардаги каби бўлади: режим—линейка, байроқ кўтариш, планли иш олиб бориш, икки ёки уч маҳал овқатланиш. Шаҳар лагерлари паркларда, стадионларда, мактабларда жойлашади.

БОЛАЛАРНИ ОИЛАДА ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯЛАШ

Болаларни ҳар томонлама жисмоний тарбиялашни фақат мактаб кучи билангина амалга ошириш қийин. Оилада жисмоний тарбиялаш ҳам муҳим аҳамиятга эга.

Оила саломатликни мустаҳкамлаш ва организмни чиниқтиришда, турмушдаги шахсий гигиена кўникмаларини тарбиялашда, қоматни тўғри шакллантиришда, болалар физкультура дарсларида танишадиган ҳаракатларга оид малака ва кўникмаларни мустаҳкамлаш ҳамда янада такомиллаштиришда ҳал қилувчи роль ўйнайди. Худди шу оилада жисмоний машқларга оид кўникмалар ва ҳаво, сув ҳамда қуёшдан тўғри фойдаланиш тарбияланади.

Болаларни оилада жисмоний тарбиялашнинг асосига кун, ҳафтага мўлжалланган кун тартиби қўйилади.

Ҳафталик режимда болаларнинг синфдан ва мактабдан ташқари машгулотларининг кунлари ҳамда соатлари, улар томонидан жамоат топшириқлари, пионерлик мажбуриятларининг бажарилиши, театр, кино, виставкаларга бориш кўзда тутилади.

Оила ва мактаб ўртасида ўқиш, иш ва дам олишнинг оқилона фойдаланиш кун тартибини яратишда, шунингдек, уни бажаришга ягона талаблар қўйишда умумий йўл ишлаб чиқирилиши керак.

Оила—болаларда мактабда, ўқув вақтида ўтказиладиган барча тадбирларга ҳурматни тарбиялашнинг лозими: дарсларгача бўлган гимнастика танаффусларни уюшқоқлик билан ўтказиш, дарслардаги физкультура минутлари, мактабдаги нонушталарга, кийим ва пойабзал кийишга қўйиладиган талаблар. Буларнинг ҳаммаси болаларнинг соғлиғига, уларнинг жисмоний тарбиясига бевосита дахлдор.

Оила физкультура дарслари учун ўз болаларини спорт костюми, шахсий инвентарь билан таъминлайди. Бу ўқув программаси материаллари муваффақиятли эгаллашга ёрдам беради. Болалар баъзан физкультура дарсларида уйга вазифа оладилар. Оила бу вазифаларнинг зарурлигини тушуниши ва уларни бажариш учун шароит яратиши керак.

Дарс тайёрлаш пайтида болаларнинг ўтиришини кузатиб, уларни ўқиётган, ёзаётган пайтда ўз қоматини тўғри тутишга ўргатиш лозим.

Ота-оналар болаларнинг қоматини ҳар куни кузатиб боришлари керак. Мактабда шакллантириладиган қоматни тўғри тутиш малакалари оилада мустаҳкамланиши лозим. Болаларда яхши қоматни шакллантириш учун уларга осма халтача сотиб олиб бериш керак.

Врач ва физкультура ўқитувчисининг қоматга тегишли барча тавсиялари оилада оғишмай бажарилиши зарур.

Болаларнинг кунлик режимида уларнинг уйқуга тайёрланишига эътибор бериш керак. Болаларни уйқуга ётишдан олдин хонани шамоллатишга, тунги ювинишга ва айниқса организмни чиниқтириш учун тунда оёқни ювишга одатлантириш лозим. Оёқ дастлаб илиқ сувда ювилади, сўнг сув ҳарорати хона ҳароратигача пасайтириб борилади.

Оила мактабга ҳар томонлама ёрдам бериши ва унинг ўзи болаларни уюштириладиган физкультура ва спорт тадбирлари (сайрлар, экскурсиялар, походлар, спорт мусобақалари, спартакиадалар, байрамлар)га қатнашишга рағбатлантириши керак.

Агар болалар билан бирга табиатнинг табиий омилларидан (ҳаво ва қуёш ваннаси қабул қилиш, сувда чўмилиш) оқилона фойдаланилса, оила болаларни жисмоний тарбиялашга бебаҳо ҳисса қўшган бўлади.

Барча айтилганларни уларга ўқитувчи, мактаб раҳбарлик қилганда, барча ота-оналар, ота-оналар актив ва ўқувчилар актив иштирок этгандагина тўла амалга ошириш мумкин.

Болаларнинг уйда ва очиқ ҳавода жисмоний машқлар билан шуғулланишлари учун тегишли инвентарь зарур. Ҳаракатлар ранг-баранг бўлишини таъминлаш зарурлигини ҳисобга олиб (чунки бу болаларнинг жисмоний ривожланиши учун муҳим), иложи бўлса ҳар бир оилада қуйидаги ашёлар бўлиши лозим: катта ва кичик тўп, гимнастика таёқчаси, калта арғамчи, чанги ва чана.

Бошланғич синф ўқувчилари очиқ ҳавода ҳар куни 3—4 соат бўлишлари керак. Бу вақтни улар кўпинча кўчада, ҳовлида ўтказадилар. Бу ерда уларга турли машқлар ва ўйинлар учун катта имкониятлар яратиш лозим. Ҳовлиларда ота-оналар жамоатчилиги кучи билан, пионер, комсомол, физкультура ташкилотлари ва бошқа жамоатчилик ташкилотларининг актив иштирокида болалар майдонлари қурилади, уларда тепачалар, зинапоялар, арғимчоқлар, тирмашиш учун арқон ва хода турниклар, нишонга уриш учун шчитлар ва ҳоказолар барпо этилади.

Болаларни оилада жисмоний жиҳатдан тўғри тарбиялашнинг асосий шартларидан бири уларни системали равишда медицина кўригидан ўтказишдир. Чунки унинг натижаларига қараб жисмоний машқларнинг энг керакли турлари, спорт секциялари ва болалар спорт мактаблари гурӯпаларидаги машғулотлар бўйича тавсиялар, шунингдек, мактаб ўқувчисининг кунлик режими ва турли физкультура-соғломлаштириш тадбирлари белгиланади.

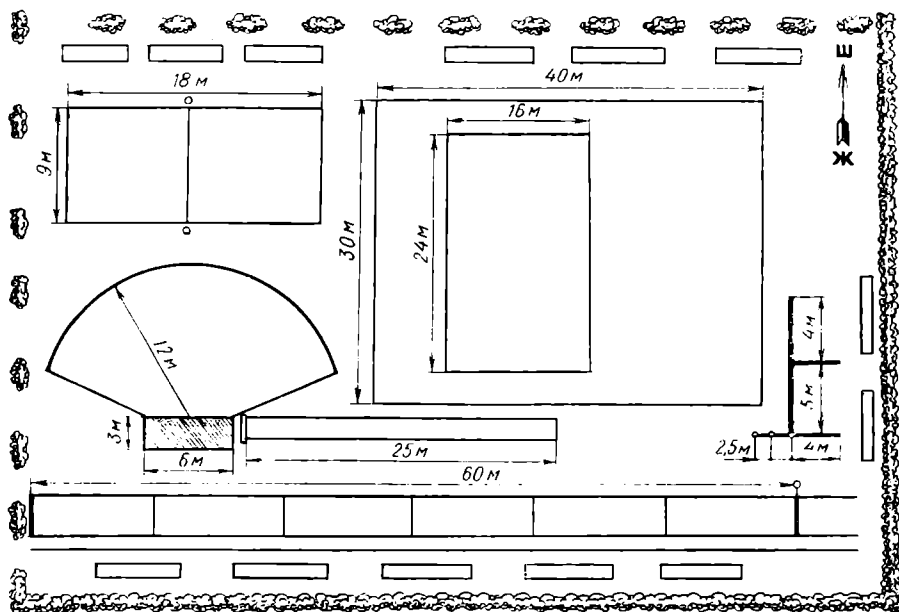
ЖИСМОНИЙ МАШҚЛАР БИЛАН- ШУҒУЛЛАНИШ ЖОЙИНИНГ ТУЗИЛИШИ ЖИҲОЗ ВА ИНВЕНТАРЬ

Жисмоний тарбияга оид ўқув ва синфдан ташқари ишларни муваффақиятли олиб бориш учун тегишли моддий база—жисмоний машқлар билан шугулланишга мослаштирилган мактаб, спорт майдони ва гимнастика зали ёки хонаси зарур.

СПОРТ МАЙДОНИ

Спорт майдони мактабдан 40—50 метр нарида, деразалари бўлмаган томонида жойлашади. Шунда ўйин пайтидаги табиий шовқин мактабдаги машғулотларга халал бермайди.

Спорт майдони яқинида хандақлар, ахлат қутилари, ҳожатхона, ахлатхона ва ҳоказолар бўлмаслиги керак. Спорт майдони атрофида дарахт ва буталар ўтқазилади. Улар майдонни чангдан асрайди, соя беради ва ҳавони яхшилайди. Бундан ташқари, яшил иҳота дарахтларни спорт майдонини безайди, уш янада кўркем қилади.



76- расм

Спорт майдонида қуйидагилар жойлашади: узунлиги 60 м ва эни 5 метрли югуриш йўлкаси (тўппа-тўғри), узунликка ва баландликка сакраш жойи, гимнастика шаҳарчаси, ўйинлар ва машқлар жойи (76- расм).

Югуриш йўлаги текис, майсалардан холи бўлиши керак. Бунинг учун ер 10—15 см чуқурликда қазилади, тош, чўп, сопол, шиша синиқлари териб олинади, текисланади ва қум билан тўлдирилади, сўнг усти хаскаш билан текисланади. Шундан сўнг сув билан ҳўлланиб, йўл текислайдиган ғалтак билан текисланади ёки шиббаланади.

Югуриш йўлаги текис, майсалардан холи бўлиши керак. зиқ ёки пунктир билан белгиланади. Ҳар бирининг эни 1,25 м. Чизиқлар эни 50 см бўлиб, оҳак эритмаси ёки бўр билан ҳосил қилинади. Бундан ташқари, йўлакда старт ва финиш, шунингдек, 30, 40, 50 метр белгилари аниқ қилиб чизилади.

Узунликка сакраш жойи майдонда шундай жойлашиши керакки, югуриб келинаётганда қуёш кўзни қамаштирмасин. Узунликка сакраш учун югуриш йўлаги ва хандақ жиҳозланади. Агар югуриш йўлаги жанубдан шимолга йўналган бўлса, энг яхши ҳисобланади. Йўлакчанинг узунлиги 20—25 м, кенглиги 1—1,5 м бўлиши керак. У югуриш йўлаги каби ҳосил қилинади. Сакраш хандағининг чуқурлиги 40—50 см, узунлиги 6 метр ва эни 3 м бўлиб, у қум билан тўлдирилади. Ҳудуддан 1 м узоқликда, югуриш йўлаги томонидан ер билан барабар қилиб сакраш тахтаси ўрнатилади. Тахтачанинг узунлиги 1,25 м, эни 0,2 м, қалинлиги 0,1 м бўлади. Тахта оқ рангга бўялади.

Баландликка сакраш жойи шундай жойлаштириладики, ўқувчи хоҳлаган томондан югуриб келиб арқон ёки планкани кўра олсин. Агар баландликка сакраш хандағи узунасига шарқдан ғарбга йўналган бўлса, қулай ҳисобланади.

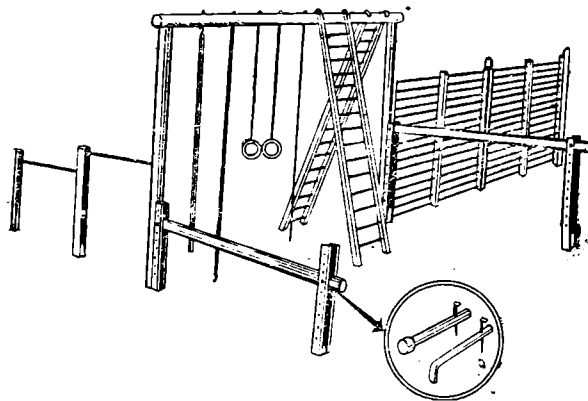
Баландликка сакрашда узунликка сакраш учун мўлжалланган хандақдан фойдаланиш мумкин.

Баландликка сакрашдаги югуриш жойи — югуриб келиш сектори — бу текис майдондан иборат бўлиб, у ҳам югуриш йўлаги каби ҳосил қилинади. Секторнинг радиуси—10—12 м, бурчаги—130—140° бўлади.

Баландликка сакраш учун устун, планка ёки арқон керак. Агар баландликка сакраш хандағи узунликка сакраш хандағидан алоҳида жойлашган бўлса, бундай ҳолда устунлар ерга қўмилади. Агар баландликка ва узунликка сакраш бир хандақда ўтказилса, унда сакраш устунлари кўчма бўлиши лозим.

Сакраш устунлари хандақнинг югуриб келинадиган томон четига бир-биридан 3,5—4 метр узоқликда қўйилади. Устунларнинг баландлиги 150—160 см бўлиши керак.

Устунлар 40 см баландликдан бошлаб чўп тиқиб қўйиш учун ҳар 5 см да тешилади. Чўпларга ўра томондан планка ёки ип тортилиб, улар учига қум тўлдирилган халтача ёки кичик тўлдирма тўп илиб қўйилади.



77- рasm



78- рasm

Баландликка ва узунликка сакраш вақтида хандақнинг болалар тушадиган жойи доимо юмшатиб турилади.

Гимнастика шаҳарчаси нарвонлар, хода, арқон, ҳалқа, гимнастика ёғочи, гимнастика девори ва яккачўплардан иборат бўлади (77- рasm).

Ерга қўмилган иккита устунга темир таёқ қўйиб ҳосил қилинган чорчўп гимнастика шаҳарчасининг асоси ҳисобланади. Устунларнинг диаметри 20—25 см, яккачўпники эса—25 см. Устунларнинг ердан баландлиги 3,5—4 м. Улар ерга 1,2—1,5 м чуқурликда қўмилади. Устунлар чиримаслиги учун уларнинг учи куйдирилиб, қора ёғга ботириб олинади. Устунларни кўмишда ўралар синиқ гишт, тош, шағал билан зич қилиб мустаҳкамланади, тупроқ билан шиббаланади. Яккачўп (узунлиги 5—5,5 м) устунларга темир хомутлар ёрдамида мустаҳкамланади. Яккачўплардан юқори томондан икки гайка ва шайба билан мустаҳкамлаб қўйиладиган илгаклар ўтказилади (78- рasm). Бу илгакларга лангарчўплар, арқонлар ва ҳалқалар осилади. Лангарчўплар, шамшод, шумтол ёки қайин дарахтидан ясалади. Лангарчўпнинг диаметри 50 мм, арқонники эса—40 мм.

Яккачўпнинг бир ёки иккала томонидан қия нарвонлар скобалар билан бириктириб қўйилади. Улар шамшод шумтол ёки қайиндан ясалади (тахтачаси 10×4 см, зинопоярларнинг узунлиги 48 см ва унинг қирқими 35 мм). Нарвоннинг узунлиги чорчўпнинг баландлигига боғлиқ. Нарвон 50—55 градус қияликда ўрнатилади. Тахтачалар оралиғи 45 см, зинопоярлар оралиғи эса—25 см.

Гимнастика шаҳарчаси чорчўпнинг устунларига унинг майдонда жойлашишига қараб яккачўп, бум, гимнастика ёғочи ва гимнастика девори ўрнатилади.

Қуйи яккачўп 130—150 см баландликда ўрнатилади. Яккачўп ўқининг узунлиги 2—2,5 м, диаметри 25—30 мм бўлади.

Бум ҳар бирининг узунлиги 4—5 м, эни 16—18 см, қалинлиги 3—3,5 см бўлган учта тахтадан ясалади. Тахталар елимланади ва уларнинг бир томон юзаси текис қилиниб, мувозанат сақлашда, иккинчи томони 3 см гача торайиб, осилиш, таяниш, ошиб ўтиш машқларида фойдаланилади. Бумнинг учлари темир билан қотирилади, уларда болтлар учун тешиклар ўйилади.

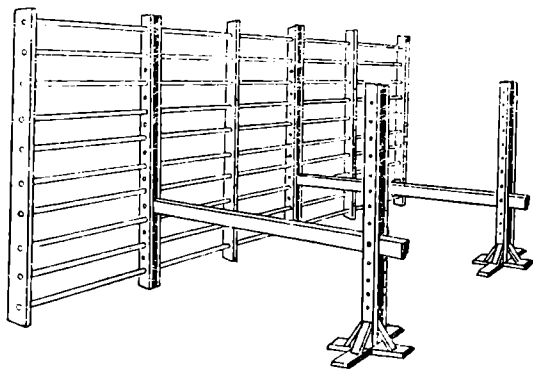
Бумни юқоридаги ўлчовдаги ёғоч тахтадан ясага ҳам бўлади, лекин у елимлангандан кўра ёмонроқ, кўп қимирлайди ва унча кўпга чидамайди.

Бум устунлар ўртасига ўрнатилади. Устунлардан бири гимнастика девори чорчўпининг устунига бириктирилади, иккинчиси ерга кўмилади. Устунлар бум учлари ҳаракатлана олиши учун паза ли қилиб ясалади. Бумни исталган баландликка ўрнатиш учун 30 см баландликдан бошлаб ҳар 10—15 см да учудаги тешик диаметрига тенг тешик ўйилади ва бумлар болтлар ёрдамида устунларга мустақамланади. Устунлар пазаси бум учининг қалинлигига мувофиқ келиши лозим. Болтлар диаметри 10 мм дан ошмаслиги керак. Устунлар баландлиги —2 м (79-расм).

Гимнастика ёғочи мувозанат сақлаш, таяниш ва ошиб ўтиш машқларини бажариш мумкин бўлган нарсадир. У дарахт ёғочи ва иккита тагликдан иборат. Ёғочнинг узунлиги 5 м, баландлиги 16 см, юқори ва пастки қисмининг кенглиги 10 см, ўрта қисмининг кенглиги 14 см. Ёғочнинг барча қирралари яхшилаб тўмтоқлантирилади.

Ёғоч учун тагликлар доимий баландликка эга ёки баландликни ўзгартириб туриш учун ўзгартириладиган бўлиши мумкин. Дастлабки машқларда кўпроқ 40 см баландлик қўлланади, ёғочнинг мусобақалар учун энг юқори баландлиги 120 сантиметрдир.

Гимнастика девори бир неча бўлимдан иборат бўлади. Ҳар бир бўлим вертикал устунлар ва горизонтал рейкалардан ташкил топади. Устунлар қарағайдан ясашиб, уларнинг баландлиги 2,5—3 м, эни 16 см, қалинлиги 3 см бўлади. Устунларнинг олд томонидан рейкалар учун жой қирқилади. Рейкалар устунларга шуруплар



79- расм

ёрдамда қотирилади, сўнг устунларга планкалар ёпиштирилади. Улар ҳам рейкалар орасига шуруплар билан мустаҳкамланади.

Рейкалар қайин ёки шамшод дарахтидан ясалади. Улар овал шаклда бўлиб, кесишув ҳажми 35×28 миллиметрدير. Устунлар орасидаги масофа $80-85$ см, рейкалар орасидаги масофа $11-12$ сантиметрدير. Пастки рейка полдан 15 см баландликда ўрнатилади. Иккинчи ва учинчи рейка ораси, юқоридан ҳисоблаганда 40 см бўлади. Юқоридан иккинчи ва тўртинчи рейкалар бошқаларга қараганда устунга $3,5-4$ см чуқурроқ киргизилади. Шунда улар рейкаларга осилганда билакларга ботмайди, деворга орқа билан осилганда бошнинг тўғри туришига халақит бермайди.

Гимнастика девори ёғоч тахталарга металл учбурчаклар билан қотирилади, тахтачалар эса ўз навбатида устунларга мустаҳкамланади (пастки тахтача ердан $50-60$ см баландликда, юқориги тахтача эса $2-2,25$ м баландликда бўлади).

Яккачўп, нарвон, ёғоч, лангарчўп, арқон ва ҳалқалар остида қум ва қипиққа тўлдирилган хандақлар бўлиши керак.

Ўйинлар ва машқлар жойи текис ва чим билан қопланган тоза майдон бўлиб, унинг қўлами бошланғич мактаб программасидаги ҳар қандай ўйинни ўтказиш имконини бериши керак. Агар мактаб ёнида бўш жой бўлса, унда «Пионер тўпи» ўйини учун алоҳида майдонча қуриш керак. Унинг катталиги 18×9 м.

«Пионер тўпи» ўйинига мўлжалланган майдонча атрофи чизиб чиқилади. Тўр тутиш учун 10 м ораликда $2,5$ м баландликдаги иккита устун ўрнатилади. Устунлар ерга 80 см чуқурликда қўмилади.

Худди шу спорт майдончасида городки ўйини учун жой ҳозирланади. Унда бир-бирдан $2-2,5$ м узоқликда, 2×2 м катталикида иккита шаҳар, иккита полукон (шаҳарлар чизигидан $3-4$ м нарида) ва иккита кон (шаҳарлардан $6-8$ м нарида) белгиланади. Майдонча цементдан, тахтадан ёки тупроқдан ҳосил қилинади.

Ўйин пайтида таёқлар ва чиллаклар майдон ташқарисига чиқиб кетмаслиги учун майдон чети $50-60$ см баландликда тупроқ билан ўралиб, устига чим босилади. Унинг ортида $1-1,2$ м баландликда девор қурилса яхши бўлади.

Ўйин учун камида тўртта таёқ (бит) ва ўнтача чиллак керак. Таёқнинг узунлиги $60-70$ см, диаметри $2,5-4$ см бўлади. Чиллакларнинг учлари думалоқ бўлади.

Қишда спорт майдончасида сирғалиб тушиш учун ёғочдан тепачалар ясалади (улар қор билан қопланади ва сув сепилади), чанада учинч учун қор тепачалар ҳосил қилинади. Тепача етарли даражада кенг ($1,5$ м) ва унинг икки ёнида қия қор тўсиқ бўлиши керак. Болалар тепачага унинг ёнида ёки рўпарасига қўйилган нарвондан чиқишлари лозим. Тепанинг устки юзасининг ўлчови $1 \times 1,5$ м дан кам бўлмаслиги керак.

Болалар майдончада қордан қалъа қурадилар, қорқиз ва турли ҳайвонлар шаклини ясадилар. Болалар машғулотига мўлжалланган майдонча музлаганда унга қум сепилади.

ГИМНАСТИКА ЗАЛИНИ ТАХМИНИЙ ЖИҲОЗЛАШ

Бинодаги гимнастика ва ўйин машғулоти, одатда, спорт залида ёки мослаштирилган жойлар (коридорларда, рекреацион залларда ёки махсус ажратилган синф хоналарида) да ўтказилади. Бунда асосий эътибор бу жойлардаги спорт жиҳозлари ва инвентарнинг жойлашишига қаратилади.

Гимнастика девори иложи борича кўп равоқли қилиб қурилади. У дераза рўпарасидаги деворга маҳкамланади. Гимнастика скамейкалари деразалар бўйлаб қўйилади. Лангарчўплар ва йўғон арқонлар, нишон шчитлар, гимнастика матлари, сакраш устунлари, гимнастика ёғочи ва бошқа снарядлар муайян бир жойда туриши керак. Деразалар ўрма билан тўсилади, электр лампочкалари сим тўр билан ўралади.

Гимнастика скамейкалари тўрттадан кам бўлмаслиги керак. Улар қарағай ёки қайиндан ясалади (қарағайдан ясалгани енғилроқ бўлади). Скамейка доска, оёқлар ва оёқларни бирлаштириб турувчи тахталардан иборат. Досканинг узунлиги 4 м, эни 25 см, қалинлиги 4 см. Скамейканинг оёқлари доска четидан 30—35 см нарида жойлашган бўлиб, уларнинг баландлиги 22—25 см бўлади. (Маҳкамроқ туриши учун уларнинг қуйи қисми кенгроқ қилинади.) Оёқлар тахталар билан бириктирилади. Уларнинг ўлчови: узунлиги—3 м 60 см, баландлиги—7—8 см, кенглиги —5—5,5 см.

Скамейка тўнкарилган ҳолатда барқарор туриши учун оёқлар маҳкамланадиган жойларда устидан ёйсимон планкалар винт билан қотирилади. Планкаларнинг узунлиги скамейка кенглигича келади, баландлиги 2—2,5 см, эни 3—4 см. Скамейканинг қирралари ва бурчаклари бир оз тўмтоқ қилинади.

Скамейкадан қия текисликка тирмашиш воситаси сифатида фойдаланиш учун унинг бир учидан иккита темир илгак қилинади. Улар ёрдамида скамейкани гимнастика деворига осиб мумкин.

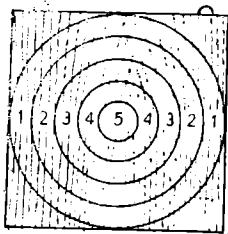
Гимнастика бумлари залда иккита бўлиши керак. Улар спорт майдончасидагидек маҳкамланади, лекин устунлар ўрнига гимнастика деворининг устунларидан фойдаланилади. Иккинчи устунлар кўчма қилиб ясалади.

Залда гимнастика ёғочи бўлиши зарур. Улардан бири пастроқ, доимий баландликда (баландлиги 30—40 см), иккинчиси эса 40 см дан 100 см гача кўтариладиган бўлгани маъқул.

Залда баландликка сакраш учун икки жуфт устун туриши керак.

Арқон ва лангарчўплар залда чиқариб олинадиган қилиб ўрнатилади. Улар зал шипининг тўсинига маҳкамланади.

Нишон шчитлар (80-расм) тўрт-олтита бўлиши керак. Улар фанер ёки қалин картондан 1×1 ҳажмдаги чорчўпга михланади. Уқув шчитларининг марказидан диаметри 40 см бўлган тешик очилади. Мусобақаларга мўлжалланган шчит диаметри 20, 40, 60, 80, 100 см бўлган устма-уст доиралардан иборат қилиб ясалади. Шчитлар девор ёки гимнастика деворига керакли баландликка осилади. Жисмоний тарбия машғулоти учун махсус ажра-



80- расм

тилган биноларда шчитлар деворга чизилиши ҳам мумкин, лекин бундай шчитларнинг камчилиги шундаки, уларни жойидан кўчириб бўлмайди.

Ҳар бир мактаб камида 40 та гимнастика таёқчасига эга бўлиши керак. Улар қайин, шамшод ёки шумтолдан ясалади. Уларнинг ўлчови: узунлиги—80 см, диаметри—22—25 мм. Таёқчаларнинг учи тўмтоқ қилиб ясалади, улар яхшилаб тозаланadi. Улар деворга маҳкамланган қутиларда сақланади.

(яшикнинг ўлчови: узунлиги—100 см, эни—18 см, баландлиги—50—55 см).

Мактаб, шунингдек, 40 тача калта арғамчига ҳам эга бўлиши керак. Арғамчилар магазиндан сотиб олинади ёки ўқувчилар кучи билан диаметри 6—8 мм ва узунлиги 1,5—1,8 м бўлган ипдан ясалади. Ундан ташқари, узунлиги 3,5—4 м ва диаметри 10—12 мм бўлган уч-тўртта узун арғамчи ҳам бўлиши керак.

1—1,5 кг оғирликдаги ўртача тўлдирма тўплар сотиб олинади ёки уларни ўқувчиларнинг ўзлари ясайдилар. Бунақа тўплардан камида 10 дона бўлиши лозим. Кичик тўлдирма тўпларни ўқувчиларнинг ўзи қойилмақом қилиб ясашлари мумкин. Улар камида 40 дона бўлиши керак. Тўлдирма тўп соч, мочалка, латта-путта тўлдирилган покришка (қаттиқ материал парчаларидан тайёрланган) дан иборатдир.

Мактабда гимнастика матлари бўлиши керак (камида иккита). Улар турган жойдан сакрашда, баландликка ва балаандликдан сакраш, тирмашиш, мувозанат сақлаш ва бошқа машқларни бажаришда асқотади. Матлар магазиндан сотиб олинади. Акробатика машғулотлари учун мат покришкалари зарур.

Сакрашлар учун ёғоч кўприкчалар зарур. Кўприкчанинг ўлчови: узунлиги—100 см, эни—70 см, баландлиги—10 см. Кўприкчанинг юқори томонига чуқурчали ва рельефли резин қоқилади. Кўприкча полда сирғалмаслиги учун унинг остига ҳам резин қоқилади.

Ўйинчоқ гранаталар ўқувчилар кучи билан тайёрланади. Улар қайин, шумтол, дуб ёки зарангдан ясалади. Ҳар бирининг оғирлиги 200—250 г бўлади. Уларнинг ўлчови: узунлиги—24 см, корпусининг диаметри—4,5 см, дастасининг диаметри—2,5—3 см. Мактабда 10—20 та ўйинчоқ граната бўлиши керак.

Узунлиги 30 см ва диаметри 3 см бўлган эстафета таёқчаларини ўқувчиларнинг ўзлари ясайдилар.

Мактаб гимнастика чиқишлари ва ўйинлар учун бир хил ва турли хил рангдаги байроқчаларга эга бўлиши лозим. Байроқча дастасининг узунлиги 30 см, диаметри 2,5 см бўлади. Байроқча тўғри бурчакли (22×15 см) ёки уч бурчакли бўлиши мумкин.

Машғулотлар учун керак бўладиган барча майда инвентарлар болалар томонидан ўқитувчилар раҳбарлиги остида қўл меҳнати дарсларида, «Моҳир қўллар» тўғарагида, шунингдек, уйда ясалади.

ЧАНҒИ ИНВЕНТАРИ ВА УНИ САҚЛАШ)

Чанғи тайёргарлигига оид дарслар ва синфдан ташқари машгулотларни ўтказиш учун тегишли чанғи инвентарига эга бўлиш керак.

Мактаб биринчи навбатда барча ўқувчиларнинг ўз чанғиларига эга бўлишларига интилади. Бунинг учун мактаб ўқитувчилари ота-оналар билан тегишли суҳбат ўтказадилар. Лекин бир қанча чанғини мактаб ўз пулига сотиб олади. Бошланғич мактаб ўқувчиларига мўлжалланган чанғилар 140—160 см узунликда бўлади. Барча чанғилар қайишли богич ёки мактаб боғичига эга бўлиши керак. Чанғининг оғирлик тушадиган жойида чуқур рельефли резин бўлиши лозим.

Мактаб томонидан сотиб олинган чанғилар номерланади: номер ҳар бир чанғининг учига уст томонга қўйилади. Чанғилар билан бирга чанғи таёқлари ҳам сотиб олинади.

Чанғилар ва чанғи таёқлари қуруқ, салқин бинода горизонтал токчаларда ёки вертикал пирамидаларда сақланади.

Токчалар ва пирамидаларнинг ҳажми чанғилар ва улар сақланадиган бинонинг ҳажмига боғлиқ.

Бошланғич мактабда, одатда, горизонтал токчалардан фойдаланилади, чанғи таёқлари эса алоҳида сақланади.

Чанғиларга мактаб ўқувчилари қарайдилар.

Гимнастик чиқишлар учун тахминий материал

I. Эркин машқлар

1. Чиқиш қатнашчилари ёйиқ колоннада турадилар. Дастлабки ҳолат—асосий туриш.

1—ўнг қўл ён томонга узатилади; 2—қўл шу ҳолатда тутиб турилади; 3—чап қўл ён томонга узатилади; 4—қўл шу ҳолатда тутиб турилади.

2. 1—қўллар юқорида, чапак чалинади; 2—қўллар шу ҳолатда тутилади; 3—чапга бурилилади; қўллар юқорига ён томонларга узатилади; 4—қўллар шу ҳолатда тутилади.

3. 1—чўққайиш; 2—шу ҳолатда туриш; 3—тиззалаб туриш, қўлларни олдинга узатиш; 4—шу ҳолатда туриш.

4. 1—чап тиззага таяниб туриш, ўнг оёқни орқага узатиш, эгилиш; 2—шу ҳолатда туриш; 3—чап оёқни тушириш, гавдани ўнгга буриш, ўнг қўлни ён томонга узатиш; 4—шу ҳолатда туриш.

5. 1—ўнг оёқни тиззада буккан ҳолда олдинга қўйиш—чап оёқда туриш, қўлларни ёнга узатиш; 2—шу ҳолатда туриш; 3—чап оёқни ростлаган ҳолда орқага узатиш, ўнг оёқ олдинга ташланади, ўнг қўл орқага, чап қўл олдинга-юқорига узатилади; 4—шу ҳолатда туриш.

6. 1—орқага ўгирилиш, оёқларни ростлаш, чап қўл олдинга-юқорига, ўнг қўл орқага узатилади; 2—шу ҳолатда турилади: оёқларни керган ҳолда чапга бурилилади, гавдани олдинга эгиб, қўллар орқага узатилади; 4—шу ҳолатда турилади.

7. 1—қомат ростланади, қўллар ёнга-юқорига узатилади; 2—шу ҳолатда турилади; 3—қўллар ёйсимон ичкарига букилган ҳолда ён томонга узатилади; 4—шу ҳолатда турилади.

8. 1—қўллар юқорига узатилади, чапак чалинади; 2—бош узра чапак чалинади; 3—қўллар ён томонларга узатилиб туширилади, дастлабки ҳолатга ўтилади, шу ҳолатда турилади.

II. Пирамидасимон машқлар

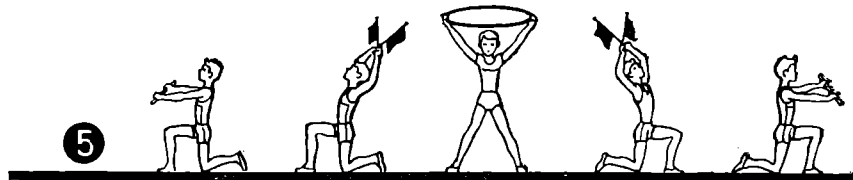
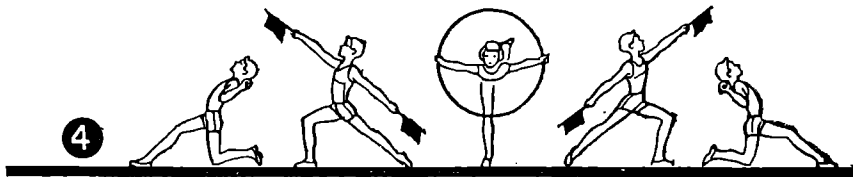
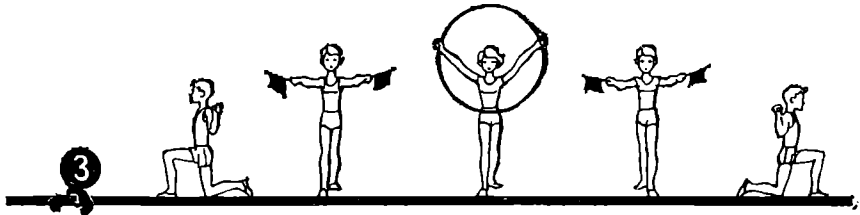
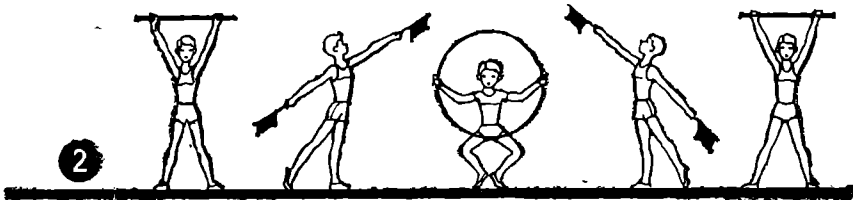
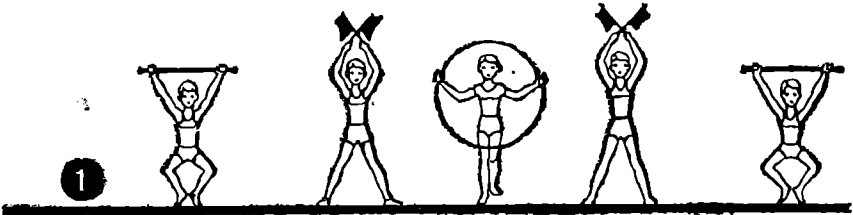
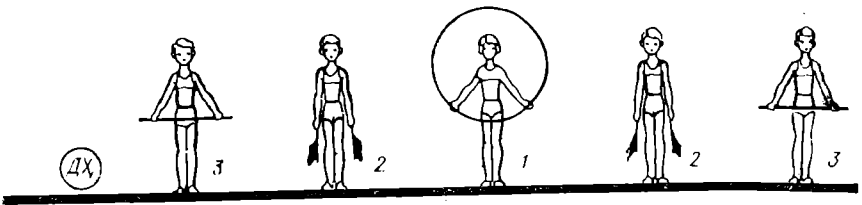
Предметлар билан бажариладиган машқлар (таёқлар, байроқчалар ва чамбараклар билан) тўлалигича (81-расм) ёки алоҳида предметлар билан бажарилиши мумкин.

Бу машқни бажариш учун ўқувчилар ёйиқ колоннада бештадан бўлиб турадилар¹.

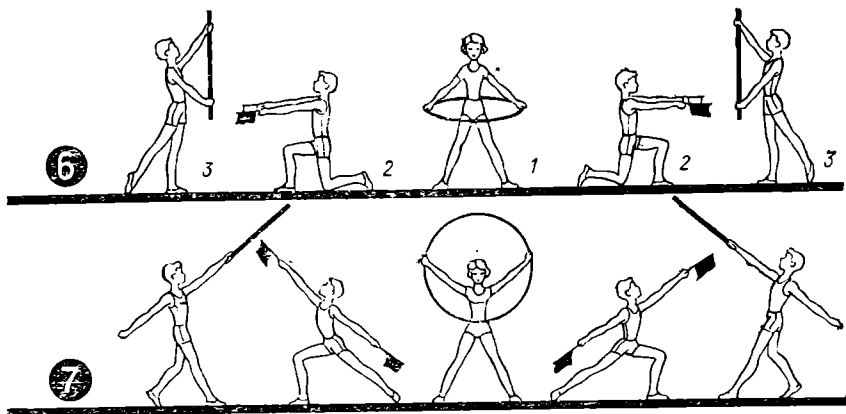
Дастлабки ҳолат: биринчи помер—асосий туриш, чамбарак пастда; иккинчи помер—асосий туриш, байроқча пастда; учинчи помер—асосий туриш, таёқча горизонтал ҳолда пастда тутилади.

1. Биринчи—ўнг оёқ билан олдинга бир қадам ташланади, чап оёқ орқага учда қўйилади, чамбарак олдинда тутилади; иккинчи—сакраб оёқлар керилади, қўллар ён томонлардан юқорига кўтарилади, байроқчалар бош устида чалиштирилади; учинчи—чўққайилади, таёқча горизонтал ҳолда юқорида тутилади.

¹ Пирамидали машқдаги ҳолатлар ўнг томондаги ўқувчилар учун баён этилмоқда. Қолганлар эса худди шу ҳолатни бошқа томонга қараб амалга оширадилар.



81-рasm



81- расм

2. Биринчи—ўнг оёқ чап оёқ ёнига қўйилади, чўққайпади, чамбарак олдинда тутилади; иккинчи—чапга бурилинади, ўнг оёқ орқага учи билан қўйилади, чап қўл олдинга-юқорига, ўнг қўл орқага узатилади; учинчи—оёқлар елка кенглигида керилади, таёқча горизонтал ҳолда юқорида тутилади.

3. Биринчи—ўнг оёқ билан олдинга ярим қадам ташланади, чап оёқ орқага учи билан қўйилади, чамбарак олдинда-юқорида тутилади; иккинчи—ўнгга бурилинади, қўллар олдинга узатилади; учинчи—ўнгга бурилинади, чап оёқ тиззасида турилиб, таёқча бош устида тутилади.

4. Биринчи—«қалдирғоч» усулида ўнг оёқда турилади, чамбарак олдинда тутилади; иккинчи—ўнг оёқ билан олдинга қўйилади, ўнг қўл олдинда-юқорида, чап қўл орқада тутилади; учинчи—ўнг оёқни ростлаб олдинга узатилади, орқага энгашилади.

5. Биринчи—оёқларни елка кенглигида тутиб туриш, чамбарак горизонтал ҳолда бош устида тутилади; иккинчи—чап оёқ тиззасида турилади, орқага энгашилади, байроқчалар бош устида чалиштирилади; учинчи—ростланилади, ўнг оёқ букилади (чап оёқ тиззасида туриш) таёқ горизонтал ҳолда олдинда тутилади.

6. Биринчи—чамбарак горизонтал ҳолда пастда тутилади; иккинчи—қўллар олдинга узатилади; оёқларни ростлаб, ўнгга бурилинади. ўнг оёқ орқага учи билан қўйилади, таёқча вертикал ҳолда олдинда, ўнг қўл пастда тутилади.

7. Биринчи—чамбарак вертикал ҳолда юқорида-олдинда тутилади; иккинчи—ўнг оёқда олдинга ташланилади, ўнг қўл олдинга-юқорига, чап қўл орқага узатилади; учинчи—чап қўл (таёқча билан биргалликда) олдинга-юқорига, ўнг қўл орқага узатилади.

8. Дастлабки ҳолат.

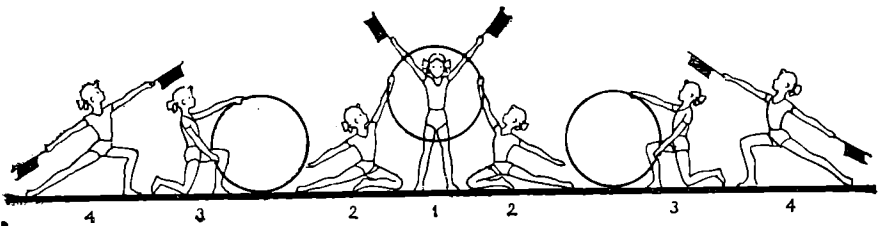
III. Пирамидалар¹

1-пирамида (еттита қиз бола учун).

Дастлабки ҳолат—қизлар ёнма-ён (шеренгада) турадилар (4, 3, 2, 1, 2, 3, 4) қўлларидан байроқчалар (пастда) бўлади, чамбараклар полда ётади.

1—орқага бир қадам ташланади; иккинчи, учинчи ва тўртинчи номер—чапга бурилинади;

¹ Пирамидалардаги ҳолатлар ўнг томондаги ўқувчилар учун баён этилмоқда. Қолганлар худди шу ҳолатларни бошқа томонга бажарадилар.



82- расм

2—биринчи номер ўнг оёғи билан ўнгга бир қадам ташлайди; иккинчи номер чап оёғига тиззалайди ва чамбаракни ушлайди; учинчи номер—чап оёғни олдинга қўяди. қўлларини туширади;

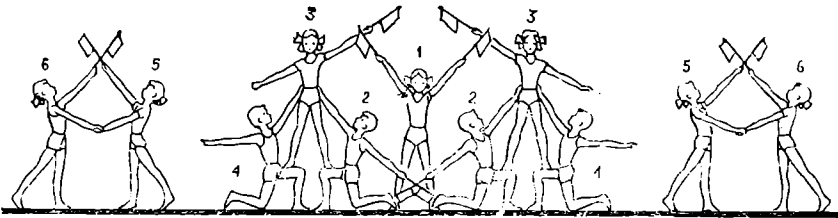
3—барча ўқувчилар сўнгги ҳолатда турадилар (82-раем).

2- п и р а м и д а (еттита қиз бола ва тўртта ўғил бола учун)

Дастлабки ҳолат — ҳамма ёнма-ён (6, 5, 4, 3, 2, 1, 2, 3, 4, 5, 6) туради.

1—биринчи номер жойида туради; иккинчи номер—ўнгга бурилади; учинчи номер—ярим қадам орқада бўлади; тўртинчи номер—чапга бурилади; бешинчи номер—ўнгга бурилади; олтинчи номер—чапга бурилади.

2—биринчи номер ўнг оёғи билан ўнг томонга бир қадам ташлайди; иккинчи номер чап оёғи тиззасида туради ва ўнг қўли билан учинчи номердаги ўқувчининг белидан ушлайди; учинчи номер—жойида туради; тўртинчи номер ўнг оёғи тиззасида туради ва чап қўли билан учинчи номерли ўқувчининг белидан ушлайди; бешинчи номер—чап қўли билан олтинчи номерли ўқувчининг ўнг қўлидан ушлайди (83-расм).



83- расм

2- и л о в а

«Стартларга тайёр бўл» ГТО бошланғич босқичининг машқ турлари ва нормалари

Машқ турлари	Кумуш нишон	Олтин нишон
1. Моки усулида югуриш (3×10) ёки 30 м га юқори стартдан югуриш	10 сек 6 сек	9,5 сек 5,5 сек
2. Теннис тўпини 6 метрдан уч марта нишонга улоқтириш	бир марта теккизиш	икки марта теккизиш
3. Вақтни ҳисобга олмаган ҳолда югуриш	300 м	500 м
4. Қўп сапчишлар (8 марта оёқдан-оёққа сак- раш)	10,5 м	12,5 м
5. Оёқлар ёрдамида арқонга тирмашиш	1,5 м	2,5 м
6. Чанғида юриш (қор кам ёғадиган районларда велосипедда юрилади)	1 км 2 км	2 км 3 км
7. Сузиш (ҳар қандай усулда)	12 км	25 м
8. Тўсиқлар майдони	7 балл	9 балл

И з о ҳ. Машқ турлари ҳамда нормалари ўғил ва қиз болалар учун бир хил.

Чанги мусобақалари ҳақида тахминий низом

1. Мусобақаларнинг мақсади ва вазифалари:

а) чанги спорти машғулотларига иложи борича кўпроқ ўқувчиларни жалб этиш;

б) энг яхши синф командалари ва мактаб чангичиларини аниқлаш;

2. Мусобақага раҳбарлик қилиш.

Мусобақани тайёрлаш ва ўтказиш физкультура коллективи зиммасига юкланади (ўқитувчи, вожатий раҳбарлиги остида).

3. Мусобақани ўтказиш жойи ва вақти.

Мусобақалар 8 январда ўтказилади. Соат 11 да бошланади.

Ўтказиш жойи—ўқув чанги майдончаси.

4. Мусобақа қатнашчилари.

Мусобақага медицина кўригидан ўтган ва врач рухсатига эга бўлган III синф ўқувчилари (қиз ва ўғил болалар) қўйилади.

Иккинчи чоракда қониқарсиз баҳо олган ўқувчилар мусобақага қўйилмайди.

5. Мусобақалар программаси:

а) ўғил болалар—500 м;

б) қиз болалар—300 м;

6. Мусобақани ўтказиш шартлари ва ҳисобга олиш.

Мусобақалар мактаб шахсий-команда биринчилиги учун ўтказилади.

Шахсий биринчилик ўғил ва қиз болалар ўртасида алоҳида-алоҳида ўтказилади.

Ҳар бир синф мусобақага саккизта қиз ва саккизта ўғил бола билан қатнашади. Олти ўғил бола ва олтинчи қиз боланинг иштироки ҳисобга олинади.

Команда биринчилиги ҳисобга олинadиган иштирокчилар кўрсатган энг оз вақтга қараб аниқланади.

7. Ғолибларни мукофотлаш.

Мусобақаларда биринчи ўринни олган синф командаси ёрлиқ ва вимпел, команда аъзолари эса эсдалик совғалари билан мукофотланadилар.

Ўғил ва қиз болалар ўртасидаги шахсий биринчилик ғолиблари ёрлиқлар ва эсдалик совғалар билан тақдирланади.

8. Аризалар.

Мусобақаларга қатнашиш ҳақидаги аризалар 5 январгача берилади. Улар синф ўқитувчиси, физкультура ташкилотчиси, врач томонидан имзоланиши лозим.

4-илова

Пионер лагери спартакиадасининг тахминий программаси

(Кичик мактаб ёшидаги ўқувчилар учун)

1. Звенoлардаги мусобақалар (иккинчи ҳафта):

1. 40 метрга югуриш.

2. Тўпларни узоққа улоқтириш.

3. Югуриб келиб узунликка сакраш.

4. Арғамчи билан 30 метрга югуриш.

II. Отрядлардаги звенолараро мусобақалар (учинчи ҳафта):

1. 40 метрга югуриш.

2. Тўпларни узоққа улоқтириш.

3. Тўпларни нишонга отиш.

4. Югуриб келиб узунликка сакраш.

5. Югуриб келиб баландликка сакраш.

6. Комбинацияли эстафета.

I босқич (ўғил бола)—чамбарак билан югуриш—30 м.

II босқич (қиз бола)—арғамчи билан югуриш—30 м.

III босқич (ўғил бола)—арғамчи билан югуриш—30 м.

IV босқич (қиз бола)—чамбарак билан югуриш—30 м.

7. «Пионер тўпи».

8. «Рус лаптаси».

III. Отрядлараро мусобақалар (тўртинчи ҳафта).

1. 40 метрга югуриш.

2. Тўпларни узоққа улоқтириш

3. Тўпларни нишонга отиш.

4. Югуриб келиб узунликка сакраш.

5. Югуриб келиб баландликка сакраш.

6. «Пионер тўпи».

7. «Рус лаптаси».

IV. Спартакиада финали (лагердаги физкультура байрами кунини ўтказилади):

1. Энг яхши югурувчилар, улоқтирувчилар мусобақалари.

2. «Пионер тўпи» ва «Рус лаптаси» ўйинлари бўйича энг яхши командаларнинг финал учрашуви.

3. Отрядлар командалари ўртасидаги комбинацияли эстафета.

I босқич (ўғил бола)—чамбарак билан югуриш —30 м.

II босқич (қиз бола)—калта арғамчи билан югуриш—30 м.

III босқич (ўғил бола)—арғамчи билан югуриш—30 м.

IV босқич (қиз бола)—чамбарак билан югуриш—30 м.

V босқич (ўғил бола)—югуриш—40 м.

VI босқич (қиз бола)—югуриш—40 м.

Изоҳ. Звенолар, отрядлар ва финал мусобақаларидаги қатнашувчлар сони спартакиада Низомида кўрсатилади.

МУНДАРИЖА

Кириш	3
I боб. СССРда жисмоний маданият ва спорт	5
II боб. Бошланғич мактаб ўқувчиларининг жисмоний тарбияси	40
III боб. Ўқув программаси—мактабдаги жисмоний тарбия ишининг асосий ҳужжати	56
IV боб. Дарс — мактабдаги жисмоний тарбия ишининг асосий формаси .	187
V боб. Жисмоний тарбияга онд сифдан ташқари ишлар	247
VI боб. Жисмоний тарбия ишини планлаштириш ва ҳисобга олиш . . .	273
VII боб. Жисмоний тарбия бўйича мактабдан ташқари иш	287
VIII боб. Жисмоний машқлар билан шуғулланиш жойининг тузилиши, жиҳоз ва инвентарь	296
Иловалар	304

На узбекском языке

Виктор Михайлович Качашкин

МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Перевод с пятого, дополненного издания

Москва, «Просвещение», 1980

Ташкент «Ўқитувчи» 1982

Таржимон С. Аҳмедов
Редактор Н. Холлиев
Бадий редактор Г. Н. Черников
Техредактор О. Леготина, Т. Золотилова
Корректор Г. Насриддинова

ИБ № 2295

Теришга берилди 24.3.82 й. Босишга рухсат этилди 25.10.82 й. Формати 60×90^{1/16}.
Тип, қоғози № 3. Кегли 10 шпонсиз. Литературная гарнитура. Юқори босма усулида
босилди. Шартли б. л. 19,5+0,25 тип. форзац. Нашр. л. 21,2+0,22 тип. форзац.
Тиражи 5000. Зак. № 158. Баҳоси 80 т.

«Ўқитувчи» нашриёти. Тошкент, Навоий кўчаси, 30. Шартнома. 12—251—81.

Ўзбекистон ССР нашриётлар, полиграфия ва китоб савдоси ишлари Давлат комитети.
Тошкент «Матбуот» полиграфия ишлаб чиқариш бирлашмасига қарашли 2-босмахона.
Янгийул шаҳри, Самарқанд кўчаси, 44, 1982 й.

Типография № 2 Ташкентского полиграфического производственного объединения «Мат-
буот» Государственного комитета УзССР по делам издательств, полиграфии и книжной
торговли. Янгиюль, ул. Самаркандская, 44.