

**O‘ZBEKISTON RESPUBLIKASI
OLIIY VA O‘RTA MAXSUS TA‘LIM VAZIRLIGI**

BUXORO DAVLAT UNIVERSITETI

B.B.MA‘MUROV

**BOLALAR RIVOJLANISHIDA
JISMONIY TARBIYA NAZARIYASI
VA METODIKASI**

**TOHIKEHT
“TURON ZAMIN ZIYO”
2014**

УЎК: 656 (575)

КБК 74.267.5

M-34

A-14 Bolalar rivojlanishida jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi; Тошкент: “**Turon zamin ziyo**” нашриёти, 2014. -228 б.

978-9943-335-71-4

УЎК:656(575)

КБК 74.267.5

Ushbu o‘quv qo‘llanma pedagogika kollejlari, pedagogika oliy o‘quv yurtlari hamda universitetlarning maktabgacha ta’lim, pedagogika-psixologiya ixtisosliklarining talabalari, shuningdek, maktabgacha ta’lim muassasalari hamda sport maktablari, gimnaziya va litseylarning jismoniy tarbiya o‘qituvchisi va murabbiylari uchun mo‘ljallangan. Qo‘llanmada maktabgacha tarbiya yoshidagi bolalar jismoniy tayyorgarligiga yo‘naltirilgan nazariy va uslubiy ishlanmalar, ularda harakat madaniyatini shakllantirish, aqliy, axloqiy, estetik hamda ruhiy-jismoniy sifatlarni rivojlantirish masalalari mazmuni aks etgan. Shuningdek, harakatli o‘yinlar tavsifi va ularning tarbiyaviy ahamiyati ko‘rsatilgan.

MAS’UL MUHARRIR:

F.Kerimov, professor

TAQRIZCHILAR:

M.H.Mahmudov, professor

K.D.Rahimqulov, dotsent

O‘zbekiston Respublikasi Oliy va o‘rta maxsus ta’lim vazirligining 2014 yil 23 avgustdagi 335-burug‘iga asosan o‘quv qo‘llanma sifatida nashrga tavsiya etilgan.

MUNDARIJA

KIRISH	6
BIRINCHI BOB. BOLALAR JISMONIY TARBIYASINING NAZARIY ASOSLARI	7
1-BO‘LIM BOLALAR JISMONIY TARBIYASINING TARIXIY TARAQQIYOTI	7
1-§. Qadimgi davrlarda bolalar jismoniy tarbiyasi haqidagi ta’limotlar va qarashlar mazmuni	7
2-§. Sharq ma`naviy-ma`rifiy ta`limotlarida jismoniy tarbiya masalalari	10
3-§. O‘zbekistonda bolalalar sportining huquqiy me’yoriy asoslari	20
2-BO‘LIM.BOLALAR JISMONIY TARBIYASINING NAZARIYASI VA METODIKASI	26
1-§. Jismoniy tarbiya nazariyasining predmeti va asosiy tushunchalari	26
2-§. Jismoniy tarbiya nazariyasi va amaliyotining boshqa fanlar bilan aloqadorligi	35
3-§. Jismoniy tarbiya nazariyasining ilmiy-tadqiqot metodlari.	37
3-BO‘LIM. JISMONIY TARBIYANING VAZIFALARI VA VOSITALARI	47
1-§. Jismoniy tarbiyaning maqsadi va vazifalari	47
2-§. Jismoniy tarbiya vositalari	50
3-§.Jismoniy mashqlar-jismoniy tarbiyaning asosiy vositasi sifatida	52
IKKINCHI BOB. BOLA RIVOJLANISHI VA JISMONIY TARBIYASINING METODIKASI	60
BIRINCHI BO‘LIM. BOLA RIVOJLANISHINING YOSH XUSUSIYATLARI	60
IKKINCHI BO‘LIM. JISMONIY TARBIYA VOSITASIDA BOLALARNI RIVOJLANTIRISH IMKONIYATLARI	66

1-§. Jismoniy tarbiya prinsiplari.	66
2-§. Bolani o‘qitish metodlari va usullari	70
3-§. Harakat malakalarini shakllantirish hamda ruhiy-jismoniy sifatlarni tarbiyalash	76
4-§. Ta’lim jarayonida bolalar harakat malakalarini shakllantirishning qonuniyatlari.	78
UCHINCHI BO‘LIM. MTMLARIDA BOLALAR JISMONIY TARBIYASINING ASOSIY XUSUSIYATLARI	117
1-§. Ilk yoshdagi bolalarda jismoniy tarbiyaning mazmuni	117
2-§. Ilk yosh guruhlarida jismoniy tarbiyaning mazmuni	118
3-§. Kichik guruhlarda jismoniy tarbiyaning mazmuni	127
4-§. O‘rta guruhlarda jismoniy tarbiyaning mazmuni	130
5-§. Katta guruhlarda jismoniy tarbiya mazmuni	136
TO‘RTINCHI BO‘LIM. MAKTABGACHA YOSHDAGI BOLALAR UCHUN GIMNASTIKA	143
1-§. Gimnastika bola kamoloti hamda jismoniy tarbiyasining metodi va vositasi sifatida.	143
2-§. Gimnastika turlari va ularning tasnifi.	144
3-§. Maktabgacha yoshdagi bolalar jismoniy tarbiya tizimida asosiy gimnastika.	146
BESHINCHI BO‘LIM. HarakatLI O‘YINLAR BOLALARNING HAR TOMONLAMA JISMONIY RIVOJLANISHI VOSITASI.	155
1-§. Harakatli o‘yin – bolaning harakat faoliyati sifatida	155
2-§. Harakatli o‘yinlarning turlari	159
3-§. Harakatli o‘yinlarga rahbarlik qilish metodikasi	162
OLTINCHI BO‘LIM. JISMONIY MASHQLARNING SPORT TURLARI	168
1-§. Sport mashqlarining tavsifi	168
2-§. Velosipedda uchishga o‘rgatish metodikasi	169
3-§. Samokatda, sportrollerda uchish	171

4-§. G'ildirakli konkilarda uchish	171
5-§. Bolalarni suzishga o'rgatish	172
YETTINCHI BO'LIM. BOLALAR BOG'CHASIDA JISMONIY TARBIYANI TASHKIL ETISH SHAKLLARI	174
1-§. Jismoniy tarbiya mashg'ulotlarining mazmuni va tuzilishi	174
2-§. Ochiq havodagi jismoniy tarbiya	178
3-§. Kun tartibida jismoniy tarbiya va sog'lomlashtirish ishlari.	181
4-§. Jismoniy mashqlar bilan amalga oshiriladigan chiniqtirish tadbirlari	193
UCHINCHI BOB. MAKTABGACHA TA'LIM MUASSASASIDA METODIK ISHLAR MAZMUNI	198
1-BO'LIM. MAKTABGACHA TA'LIM MUASSASASIDA METODIST FAOLIYATI	198
1-§. MTM larda Jismoniy madaniyat mutaxassisining asosiy vazifalari	198
2-§. Metodist kabinetining jihozlanishi	199
3-§. Pedagogik kadrlar bilan ishlash shakllari	200
2-BO'LIM. PEDAGOGIKA KOLLEJLARIDA BOLALAR JISMONIY TARBIYASI VA ULARNI RIVOJLANTIRISH METODIKASI	204
1-§. Maktabgacha tarbiya mutaxassislarining kasbiy tayyorgarligi bilan bog'liq asosiy vazifalar	204
2-§. O'quv faoliyatini tashkil etish metodikasi	207
ILOVALAR	213
ADABIYOTLAR RO'YXATI	225

KIRISH

Bolalar rivojlanishida jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi kursi bo‘lajak mutaxassislarni jismoniy tarbiyaning turli xil mahalliy hamda chet el tajribalaridan samarali foydalanishga o‘rgatish, ularni jismoniy tarbiya sohasidagi davlat siyosatining ustuvor yo‘nalishlari, maqsadi va vazifalarini amalda bajarishga o‘rgatishdan iborat. Bo‘lajak mutaxassislarning kasbiy mahorati bolalar, ularning otionalari, pedagoglar jamoasi bilan olib boradigan ko‘p qirrali hamda ijodiy faoliyatida namoyon bo‘ladi. Bo‘lajak mutaxassislarning bolaning rivojlanishi, o‘sish jarayonini tushunish bilan birgalikda, harakat faoliyatida muhim ahamiyat kasb etishi va inson tanasining o‘ziga xos funksiyalarini bilishi, o‘yin hamda harakat tayyorgarligining dasturiy mazmunini anglash bilan bir qatorda bolaning ruhiy-jismoniy rivojlanishi, jismoniy tayyorgarligini tashxislash ko‘nikmalariga ega bo‘lishlari, shuningdek, o‘qitishning zamonaviy metod va usullaridan xabardor bo‘lishlari zarur.

Mazkur o‘quv qo‘llanma talabalarni jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarini tashkil etishning zamonaviy shakl va vositalaridan xabardor qilish bilan birga, bolalarda jismoniy madaniyatni shakllantirish ko‘nikmalarini hosil qilish, harakatni chiroyli, nafis, o‘ziga xos tarzda tashkil etish, sportni sevishga o‘rgatish kabi xususiyatlarni hosil qilishga yordam beradi.

BIRINCHI BOB.
BOLALAR JISMONIY TARBIYASINING
TARIXIY TARAQQIYOTI
1-BO‘LIM. BOLALAR JISMONIY TARBIYASINING
TARIXIY TARAQQIYOTI

1-§. Qadimgi davrlarda bolalar jismoniy tarbiyasi
haqidagi ta’limotlar va qarashlar mazmuni

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

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

Sparta jamiyatida davlatning bolalar tarbiyasi ustidan nazorati, uning tug‘ilgan dastlabki kunidanoq boshlangan. Bola tug‘ilgandan so‘ng otasi uni “oqsoqollar kengashi”

hukmiga havola etgan. Bolaning jismoniy holati, sogʻligiga qarab uning keyingi taqdiri belgilangan.

Koʻpgina manbalarda keltirilishicha, nosogʻlom bolalarni qoyadan tashlab halok etishgan. Yetti yoshgacha bolaning jismoniy tarbiyasi bilan oilada shugʻullanishgan, keyin «**agella**» deb ataluvchi davlat muassasasida 18 yoshga yetguncha tarbiyalanar edi. Ular «**pedonom**» rahbarligida jismoniy sogʻlom boʻlish uchun turli mashqlar bilan chiniqtirilar, sovuqqa, ochlikka va chanqoqlikka chidashga, ogʻriqqa bardosh berishga oʻrgatilar edi. Taʼlimning asosiy qismini harbiy gimnastika mashqlari egallagan.

Jismoniy tarbiya tizimidagi asosiy mashgʻulotlar sifatida ov, turli marosim raqslari, shuningdek, yugurish, sakrash, disk va nayza uloqtirish, kurash boʻyicha koʻplab musobaqalar tashkil etilardi. Qadimgi yunon tarixchisi, faylasuf olim Plutarx Sparta maktablaridagi taʼlim-tarbiya haqida gapirib, shunday deydi: «Oʻqish va yozishga kelganda bolalarga faqat ularning eng zaruri oʻrgatilar edi, tarbiyaning qolgan qismi esa bitta maqsad: hech soʻzsiz itoat qildirishni, chidamli boʻlishni va yengish ilmini oʻrgatishni koʻzda tutar edi». Shuni taʼkidlash lozimki, Spartada qiz bolalarning jismoniy chiniqishi va rivojlanishiga ham alohida eʼtibor qaratilgan. Plutarx “qiz bolalar ham yigitlar kabi yugurish, kurash, disk va nayza uloqtirish mashqlarida ishtirok etardilar. Bu nafaqat oʻzlarini balki tugʻilajak farzandlarining ham sogʻlom va kuchli boʻlishini taʼminlardir. Bu mashqlar bilan chiniqqan qizlarning koʻz yorishlari ham oson kechardi”, deb yozadi.

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

Afinada esa hayot, tartib, intizom, maktab tizimi va undagi ta‘lim-tarbiya Spartanikidan butunlay farq qilar edi. Qullar xususiy mulk hisoblanar edi. Afinada miloddan ilgarigi V—IV asrlarda madaniyat barq urib o‘ydi. Fan, me‘morlik va haykaltaroshlik taraqqiy qildi. Afinada eng ko‘rkam va barkamol inson deb ham jismoniy, ham ma‘naviy jihatdan yetuk kishini o‘zlarining «ideali» deb hisoblar edilar. Bu ideal faqatgina yuqori tabaqali quldorlarga xos edi. Jismoniy mehnat esa faqat qullarning qismati deb hisoblanar edi.

Afinada bolalar 7 yoshga yetguncha uyda tarbiyalanar, o‘g‘il bolalar 7 yoshdan boshlab maktabga qatnar, qizlar esa oilada ona ko‘magida uy-ro‘zg‘or ishlariga o‘rgatilar edi. Afinada xotin-qizlarning hayoti uy doirasidan chiqmas, asosan ichkarida o‘tar edi.

Afinada bolalar dastlab 7 yoshdan 13—14 yoshgacha «**grammatist**» (savod o‘rgatish ma‘nosida), «**kifarist**» (grekcha musiqa o‘qituvchisi ma‘nosida) maktablarda tahsil olganlar. Bu maktablar xususiy bo‘lib, o‘qish pullik edi. Shuning uchun oddiy fuqarolarning bolalari bu maktablarda ta‘lim ololmas edilar.

O‘g‘il bolalar 13—14 yoshga yetganlaridan keyin **palestra** («kurash maktabi») deb atalgan o‘quv yurtiga o‘tar edilar. Bu o‘quv yurtida ular ikki—uch yil davomida jismoniy mashqlar bilan shug‘ullanar edilar. Masalan, sakrash, yugurish, kurash tushish, disk va nayza irg‘itish, suvda suzish kabilar o‘rgatildilar. Palestrada o‘qish tekin edi, shuning uchun

ham yoshlarning ko'pchilik qismi palestrada o'qish bilan cheklanib qolar edi.

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

2-§. Sharq ma'naviy-ma'rifiy ta'limotlarida jismoniy tarbiya masalalari

Ma'lumki, miloddan oldingi 7-asrning oxiri – 6-asrning boshlarida Movarounnahr va Xuroson xalqlari yashagan hududlarda ko'hna sivilizatsiyaning ilk kurtaklari paydo bo'lib, insoniyat hayot kechirishi, taraqqiy qilishi va rivojlanishining asosiy omili sifatida o'zi tomonidan o'rganilgan, mustahkamlangan bilimlar, malakalar va ko'nikmalarni keyingi avlodga yetkazish uchun ta'lim va tarbiyaning yetakchi bo'g'in sifatida zarurligini tushunib yetgan.

Insonlarni komillikka, yetuklik va barkamollikka yetaklovchi kuch: aql-idrok, boy tafakkur, teran fikr, ma'naviy-axloqiy poklik va ruhiy pokizalik zardushtiylik ta'limotining asosiy negizini tashkil etar ekan, buyuk kelajagimizni quruvchi yoshlarni voyaga yetkazish jarayonida ajdodlarimiz ta'lim tizimida qo'llanilgan ta'lim va tarbiya usullaridan foydalanish muhim a hamiyat kasb yetadi.

Shuning uchun Zardushtiylar va ularning muqaddas kitobi “Avesto” hamda pandnomalarda zikr etilgan ta’lim tizimidagi ta’limiy-axloqiy fikr va qarashlarni o’rganish, undagi hayotbaxsh g’oyalardan bugungi ta’lim tizimida foydalanish muhimdir. Zardushtiylar ta’limotining ma’naviy-axloqiy mohiyatini shaxs tarbiyasi, uning har tomonlama barkamolligi g’oyasini tasavvur etib bo’lmaydi.

Ustozlar ta’limini olgan va tegishli malakalarga ega bo’lgan qizlar 15, o’g’il bolalar esa 17 yoshida “lagomzadan” va “zin zadan” imtihonidan o’tgan. Natijada ular balog‘at yoshiga yetgan, ro‘zg‘or yuritishni o’rganib, “kadbonu”(uy bekasi), “kad xudo” (uy xojasi, oila boshlig‘i) bo’lish, cho‘pon cho‘lig‘ini olib, ot surib, tuya minib yurish huquqini qo‘lga kiritishgan. Alohida iqtidorli yigitlar esa chavandozlikka maxsus tayyorlangan, harbiy mashqlarda ishtirok etgan.

Hunarmandchilik va dehqonchilik bilan shug‘ullanadigan qavmlarda esa xususiy ta’limning yakuni sifatida yigitlar “kamarbastan” rasmidan o‘tishgan. Bu rasmni o‘tkazishda qavm boshliqlari, oqsoqollar hamda ustozlar guruhi har bir yigitni ota kasbidan tashqari harbiy bilimlar, chavandozlik, kurash tushish bo‘yicha imtihon qilganlar. Bu shuni ko‘rsatadiki, xususiy ta’limda nafaqat ma’lum bir kasbiy faoliyatini egallash bosqichlari o‘rgatilgan, balki vatanni himoyalashga qodir shaxslarni tarbiyalashga ham e’tibor qaratilgan.

“Avesto”da 50 dan ziyod harbiy qurollar, jumladan, ulkan toshlarni otadigan palaxmon, manjaniq, sovut va uning ostidan kiyiladigan misdan to‘qilgan yupqa kamzullar tilga olingan. Shuningdek “Avesto”da yer usti va yer osti shaharlar qurilishi,

turli imoratlar, koshonalar, qal'alar, har xil inshootlarning bunyod etilishi jarayonining bayoni ham hunarni egallash va o'rgatish faoliyati yuksak darajada yo'lga qo'yilganligining dalilidir.

Zardushtiylarda jismoniy va mehnatsevarlik tarbiyasidan nazarda tutilgan asosiy maqsad yoshlarni harbiy-jangavorlikka va mehnatsevarlikka tayyorlash, ularni jismonan va mehnatda chiniqtirishdan iborat edi. O'g'il bolalarga kurash tushish, otga suvliq solish va uni egarlash, mol boqish hamda ularni urchitish va tug'dirish, tuya-otlarni parvarishlash, ularni boshqara olish, yaylovlarda suruvlarni o'tlatish, chorvani yirtqich hayvonlar va qaroqchilardan muhofaza qilish uchun 50 dan ziyod harbiy qurolni ishlata bilish malakasini egallash majburiy bo'lib, chavandozlik va yana o'ttiz ikki harbiy hunar o'rgatilgan.

"Vandidod"ning 14-fargardida jangchilarning qurol-aslahalari nomlari keltirilgan. Bular: nayza, qilich, gurzi, kamon, cho'qmor, to'qmoq, vazra (sariq ma'dan tunjdan yasalgan jang boltasi), kamand, kamon, zirh, tiara va hk.lardir. Yuqori ta'limda harbiy yo'nalish bo'yicha tegishli bilimlarni egallagan, o'zining jasurligi, qahramonligi, vatansevarligi va mardonavorligini ko'rsata olgan zardushtiylargina keyinchalik sipohbed (qo'mondon) va hazorpad (gvardiya boshlig'i, bosh qo'mondon) lavozimlarini egallay olganlar.

Zardushtiylarda qiz bolalarga hunar o'rgatish, o'qitib bilim berish qat'iy yo'lga qo'yilgan. Zeroki, o'qimishli, hunarmand qiz o'z kasbi, bilimi bilan dastlab ota-ona xonadonini obod, saranjom qilib yursa, jufti halolinikiga borganda, oilani boshqarish bilan birga kelajak avlod ta'lim va

tarbiyasi bilan jiddiy shug‘ullanishiga to‘g‘ri kelgan. Shu tariqa qiz bolalarga **jundan ip yigirish, urchuq va charxda ishlash, matolar to‘qish, namat va kigiz bosish, liboslar tikishdan tashqari, o‘g‘il bolalar bilan birga kurash tushish, otda chopish, qilichbozlik va o‘z raqibidan o‘zini qalqonda himoya qila bilish, ot bilan har xil to‘siqlardan, balandliklardan o‘tish, suvda suzish, uzoqqa yugurish, nayza irg‘itish, kamondan o‘q otish** kabi boshqa jismoniy-harbiy malakani egallash ham majburiy bo‘lgan.

Hozirgi kunda mamlakatimizda qabul qilingan «Ta’lim to‘g‘risidagi» Qonun, «Kadrlar tayyorlash milliy dasturi» asosini har tomonlama yetuk, barkamol shaxsni tarbiyalash masalasi tashkil qilar ekan, ajdodlarimizning 3000 yil ilgari bu a’molga yetishning yo‘llari, qoidalarini ishlab chiqib, davlat va jamiyat tuzilishining negiziga asos qilib qo‘yganlari tahsinga sazovordir: «...menga barkamol va dinogoh, vatansevar va anjumanaro, ahil, ezgu, andishali, zulmatdan, tanglikdan qutqaruvchi farzandlar bag‘ishla. Toki ular manzil, shahar, o‘lka va uning nom hamda ovozasini ko‘tarsinlar»¹.

Milodning VII asriga kelib arablarning Markaziy Osiyoga qilgan harbiy yurishlari ta’sirida ulkan hududlarning bosib olinishi hamda ushbu hududlarda islom dinining yoyilishi natijasida xalqimizning islomgacha davr ma’naviyat bosqichi nihoyasiga yetdi. Mazmun va mohiyat jihatidan tamomila o‘zgacha, yangi din asosidagi mafkura bilan yo‘g‘rilgan **islom madaniyati** bosqichi shakllana boshlandi.

Inson murakkab – ruh va jismdan tarkib topgan ulug‘

¹ «Avesto». Tarixiy-adabiy yodgorlik. A. Mahkam tarjimai –T.: Sharq nashriyoti- matbaa konserni. 2001,

mavjudotdir. Shunday ekan, u barkamol bo‘lishi uchun ham ruhan, ham jisman yetuk bo‘lishi lozim. Agarchi insonning insonligi uning ruhi bilan bo‘lsa-da, uni borliqda jisimsiz ham tasavvur qilib bo‘lmaydi. “Qur’oni Karim”da: “Sen Robbingning farishtalarga: “Albatta men quruq loydan, o‘zgartirilgan qora balchiqdan bashar yaratguvchidirman. Bas, qachonki uni to‘g‘irlab bo‘lganimda va ichiga O‘z ruhimdan puflaganimda unga sajda qilgan holingizda yiqiling”, deganini esla” (Hijr surasi, 28-29).

Alloh Taolo inson jismining yaratilishiga ham alohida e‘tiborni qaratib, o‘zining buyuk qudrati va insonga nisbatan e‘zozini e‘lon qiladi: “Qasamki, batahqiq, insonni loy zubdasidan yaratdik. So‘ngra uni mustahkam qarorgohda nutfa qildik. So‘ngra nutfadan alaqa yaratdik, alaqadan chaynalgan go‘sht yaratdik, chaynalgan parcha go‘shtdan suyak yaratdik, bas, suyakka go‘sht qopladik, so‘ngra uni boshqa bir jonzot etib paydo qildik. Bas, yaratguvchilarning eng yaxshisi Alloh barakotlidir” (Mo‘minun surasi, 12-14). Ruhning tarbiyasi vojib, shuningdek, jismning tarbiyasi ham zarur. Shu bois, Islom dini insonning ruhiy va jismoniy kamoloti uchun insoniyat tarixida misli ko‘rilmagan mukammal va kafolatli ta‘limotlarni olib kelgan.

Kishi biror narsaga e‘tiborli bo‘lishi uchun uning haqiqatidan, oz bo‘lsa-da, ogoh bo‘lishi lozim. Masalan, bir gulni tarbiya qilishga bel bog‘lash uchun, avvalo, uning qadrini bilish kerak. Islom dini insonni, avvalo o‘zining, jumladan jismining qadrini bilishga chaqiradi. Alloh taolo aytadi:

“Batahqiq, Biz insonni eng yaxshi suratda yaratdik” (Tiyn

surasi, 4).Islom birinchi bo‘lib inson bolasining jismi barkamol va sog‘lom bo‘lib dunyoga kelishini ta‘minlashga ahamiyat qaratdi. Jumladan, aka-singil, amaki-jiyan kabi yaqin qarindoshlarning oila qurishini harom qildi. Quda-andalik uzoqroq qondan bo‘lishini tavsiya etdi. Bir kishi hazrati Umarga o‘z qabilasidagi tug‘ilayotgan farzandlar nimjon va nogiron bo‘lib qolayotganini aytganda: “Sizlar boshqa qabilalar bilan quda tutininglar”, - deb tavsiya etganlar. Keyin shu ish bilan qabila muammosi hal bo‘lgan. Tug‘ilajak farzandning sog‘ligiga ziyon bo‘ladigan narsa onaga harom qilingan. Inson bolasi dunyoga kelar ekan, unga e‘tibor yanada kuchaytirildi. Farzandning ruhiy-jismoniy tarbiyasi ota-onaning, ota-onasi halok bo‘lsa, yaqinlari, bo‘lmasa, jamiyat zimmasiga yuklatildi. Yangi farzand ko‘rgan onaga uning ta‘minoti uchun ko‘mak sifatida beriladigan moddiy yordam ham ilk bor Islom xalifaligi davrida yo‘lga qo‘yildi. Islomda farz qilingan ro‘za ruhiy tarbiya bo‘lish bilan birga jismoniy tarbiya hamdir. Bu muolaja inson tanasini tozalash muolajasidir. Hozirgi kunga kelib, tabobat bilimdonlari inson bir yilda bir kurs ochlik muolajasini olishini tavsiya qilmoqdalar. Ular, Islomdagi Ramazon ro‘zasidan bexabar holatda, bir kurs 28-29 kun bo‘lishini ham ta‘kidlamoqdalar. Kundalik besh mahal namozda ham ajoyib jismoniy tarbiya bor. Musulmon kishi o‘z Robbiga ibodat qilar ekan, namozga tayyorgarlik hamda namoz mobaynida o‘zi sezmagani holda talaygina jismoniy xatti- harakatlarni bajaradi.

Imom Buxoriy, imom Muslim va boshqalar Abdulloh ibn Umar roziyallohu anhudan rivoyat qilgan hadisda quyidagilar aytilgan:

“Rasululloh sollallohu alayhi vasallam ulovga tayyorlangan otlarga (Madina tashqarisidagi) Hafyo bilan Saniyyatulvado orasida, ulovga tayyorlanmagan otlarga Saniyyatulvado bilan Banu Zurayq masjidi orasida musobaqa uyushtirdilar”. Imom Termiziy rivoyatida Abdulloh ibn Umar roziyallohu anhu: “Men g‘oliblardan bo‘ldim, keyin otim meni bir devor ustiga irg‘itib yubordi”, - deganlar. Hafyo bilan Saniyyatulvado‘ orasi 7-6 mil, Saniyyatulvado‘ bilan Banu Zurayq masjidi orasi taqriban 1 mil bo‘lgan (1 mil 750 metr ga to‘g‘ri kelgan). Rasululloh sollallohu alayhi vasallam harbiy jismoniy mashg‘ulotlarga asosiy e‘tiborni qaratar edilar. Zero, millatning, yurtning sharaflari himoyasi ham shunda. Imom Dorimiy Uqba ibn Omir roziyallohu anhudan rivoyat qilgan hadisda Rosululloh sollallohu alayhi vasallam quyidagi so‘zlarni aytganlar: “O‘q otinglar, ot mininglar, menga otganingiz minganingizdan yaxshiroqdir”. Bunga o‘xshash misollarni yana ko‘plab keltirishimiz mumkin. Ammo shuning o‘zi ham Islomning jismoniy tarbiyaga munosabatini bilishga kifoya qiladi.

Alloh taolo Quroni Karimda Muso alayhissalomni “Kuchli va ishonchli” deb maqtagan. Sahobai kiromlar: “Rasululloh sollallohu alayhi va sallamda qirqta erkakning quvvati bor edi”, derdilar.

Islom dini o‘z ta‘limotlarida inson hayotining faqat ruhiy, ma‘naviy kamolotiga e‘tibor beribgina qolmay, ayni vaqtda, uning jismoniy jihatlarini ham qamrab olgan. Musulmon faylasuflar ruhiy va moddiy hayotni xuddi narvonning ikki poyasiga o‘xshatishadi, ya‘ni, ikki taraf baravar–teng bo‘lishiga e‘tibor berishlik lozimligini ta‘kidlashadi.

Insonning e'tiqodi kuchli, mustahkam bo'lishi bilan birga badani, jismi ham sog', chiniqqan, har qanday mashaqqatlarga dosh bera oladigan bo'lmog'i lozim. Payg'ambarimiz Muhammad (s.a.v): "Kuchli mo'min kishi Alloh huzurida kuchsiz mo'mindan yaxshiroq va mahbubroqdir", deganlar. Imom Buxoriy Abdulloh ibn Abbas roziyallohu anhudan rivoyat qilgan hadisi sharifda Payg'ambarimiz sollallohu alayhi vasallam: "Ikki ne'mat borki, ko'p odamlar ularda aldanib qolurlar. Ular sog'liq va farog'at", deganlar. Islom dini sog'liqni saqlashga katta ahamiyat berib, quyidagi omillarga alohida e'tibor berishni talab yetadi:

- tozalikka rioya qilish;
- sog'liqqa zarar yetkazuvchi va atrofni iflos qiluvchi narsalardan qaytarish;
- badantarbiya;
- sog'liqqa zararli narsalardan tiyilish;
- jismni toliqtirishdan qaytarish;
- sog'liqni saqlash maqsadida yengillik va ruxsatlar berish va hokazolar.

Farzand Alloh taolo tomonidan ato etilgan ulug' ne'matdir. U ota-ona zimmasida mas'uliyati juda katta bo'lgan omonatdir. Har bir ota-ona o'z farzandini sog'lom, ahli solih, ma'naviy barkamol inson bo'lib voyaga etishini orzu qiladi. Farzand tarbiyasi va uni amalga oshirish borasida payg'ambarimiz Muhammad (s.a.v.) ham o'z ko'rsatmalarini berib o'tganlar: "Hech bir ota o'zining bolasiga yaxshi tarbiya o'rgatishda odob berishdan ortiq hadya qilolmaydi" (Imom Buxoriy). "Farzandlaringizni odobli etib tarbiyalashlaringiz har kuni bechoralarga yarim so' donni sadaqa qilishingizdan

yaxshiroqdir” (Imom Termiziy). “Ey Rasululloh! Biz otananing haqqini bildik. Ammo farzandning haqqi nimadan iborat?” degan savolga Payg‘ambarimiz (s.a.v.): “Unga chiroylik ism qo‘yib, go‘zal odob berish”, dedilar (Bayhaqiy). “Farzandlaringizni hurmatlanglar va ularning odobini go‘zal qilinglar” (Ibn Moja). Vatanimiz taraqqiyoti, xalqimizning baxt-saodati yo‘lida yoshlarimizni sog‘lom, barkamol, ilmi, hunarli bo‘lib etishishlari yo‘lida davlatimiz tomonidan qilinayotgan g‘amxo‘rlik bilan birga, otanalarning e’tibor va sa’yi- harakatlari ham muhimdir.

Demak, din, oila, vatan, millat himoyasini qilish, xususan bunday sharaflı ishda bosh bo‘lish uchun ham, ma’naviy kamolot bilan bir qatorda, jismoniy imkoniyatning ahamiyati katta ekan. Arab xalifaligida yuz bergan ijtimoiy-siyosiy o‘zgarishlar, yagona Islom dinining tarkib topishi madaniy hayotga ham ta’sir etdi. Madaniy hayotda yuz bergan ko‘tarinkilik ma’naviy hayotda ham o‘zgarishlar bo‘lishiga olib keldi. Ana shu ko‘tarilish butun Arab xalifaligini, Yaqin va o‘rta Sharqni qamrab olganligi uchun ham Sharq uyg‘onish davri deb ataldi. Bu uyg‘onish jarayoni IX asrdan boshlanib XV-XVI asrlargacha davom etdi. Movarounnahrda ilm-fan va ma’rifat sohasida o‘z xizmatlari bilan dunyoga mashhur bo‘lgan jahonshumul ilmiy merosi bilan nom qoldirgan Muhammad Muso al-Xorazmiy, Abu Nasr Forobiy, Ahmad al-Farg‘oniy, Abu Rayhon Beruniy, Abu Ali ibn Sino kabi qomusiy olimlar o‘z asarlarida inson kamolotining asosiy negizlaridan biri sifatida jismoniy tarbiyani e’tirof etganlar.

Ibn Sino aqliy, axloqiy tarbiya bilan bir qatorda, inson kamolotida jismoniy tarbiyaning muhim ahamiyatini ham

nazariy, ham amaliy jihatdan tahlil yetadi. Ibn Sinogacha insonning kamolga yetishida jismoniy tarbiyaning ta'siri haqida bir butun, yaxlit, ta'limot yaratilmagan edi. Ibn Sino birinchi bo'lib jismoniy tarbiyaning ilmiy pedagogik jihatdan bir butun tizimini yaratdi. Jismoniy mashqlar, to'g'ri ovqatlanish, uyqu, badanni toza tutish tartibiga rioya etish inson sog'lig'ini saqlashda muhim omillardan ekanligini ham ilmiy, ham amaliy jihatdan asosladi. Bolaga ham hali u tug'ilmasdan turib g'amxo'rlik qilish, go'daklik davridan boshlab tarbiyani boshlash zarurligini ta'kidlaydi. Bolaning yetuk inson bo'lib shakllanishida unga g'amxo'rlik, poklik, mas'uliyatni his etish, do'stona manosabatlar tuyg'usini singdirib borish zarur, deydi olim.

XIII-XIV asr mumtoz madaniyatimiz atoqli namoyondasi, mashhur ruboiynavis shoir, otashin xalqparvar Pahlavon Mahmud (1247-1326) o'z davrining ajoyib sportchisi ham bo'lgan. U milliy kurash bo'yicha xalq musobaqalarida qatnashib, hamma raqiblarini yenggan, g'oliblik evaziga mukofotlar emas, balki shu joy hokimlaridan Xorazmdan keltirgan qullar va asirlarini ozod etishni talab qilgan. O'sha davrda sportning kurash turi Turkiston hududida gurkirab rivojlangan, hamda u xalq orasida juda ommabop bo'lgan. Buyuk sohibqiron Amir Temur jismoniy tarbiyaga katta e'tibor qaratgan. «Temurnoma» da yozilishicha, Temur o'spirinlik davrida tengdoshlari bilan o'zining ko'p vaqtini jismoniy mashqlar va harbiy o'yinlarga ajratgan. Temurning o'zi va o'yinlarning boshqa ishtirokchilari ham katta jismoniy tayyorgarlikdan so'ng buyuk lashkarboshilar bo'lib yetishgan.

Ulug' shoir va mutafakkir Alisher Navoiy (1441-1501) o'z

asarlarida jismoniy tarbiya va sport g'oyalarini oldinga surib, o'z qahramonlarini jismonan kuchli, baquvvat va chiroyli insonlar sifatida ta'riflagan. Alisher Navoiyning «Xazoyinul maoniy», «Mahbubul qulub» va boshqa asarlarida yyetuk, barkamol insonning axloqi, ma'naviyati, odamlarga munosabati, iste'dodi va qobiliyati, insonlarni jismoniy baquvvatligi to'g'risida qimmatli mulohazalar yuritilgan.

Navoiy «Xamsa»sining har bir dostonida bukilmas iroda, irodaviy sifatlar, shijoat, insonparvarlik tuyg'ulari, botirlik, chaqqonlik kabi insonning murakkab holatlari mohirona yoritilgan.

Shunday qilib, Sharq mutafakkirlari bola sog'lig'ini mustahkamlash va muhofaza qilishda jismoniy tarbiyaning roliga katta baho berganlar. Ular toza havoning a hamiyati, terini parvarish qilish qoidalariga, organizmni chiniqtirshga, jismoniy mashqlarga ko'p e'tibor qilganlar. Kasalliklarning oldini olish va davolash yuzasidan maslahatlar berganlar. Sharq mutafakkirlarining ovqatlanish, mehnat, uxlash, jismoniy mashqlar masalalari yuzasidan bergan maslahatlari hozirgi kunda ham a hamiyatlidir.

3-§. O'zbekistonda bolalar sportining huquqiy me'yoriy asoslari

O'zbekiston Respublikasi mustaqillikni qo'lga kiritgandan keyin barcha sohalarda keng islohotlarni amalga oshirib, jismoniy tarbiya masalalari va qadriyatlarni tiklashga hamda uni rivojlantirishga katta e'tibor berildi. Prezidentimiz I.A.Karimov farmoni bilan respublika aholisini sog'lomlashtirish, xalq sog'lig'ini mustahkamlash uchun

jismoniy tarbiyaga va sportga katta e'tibor berilmoqda.

1992-yilning 4-yanvarida "Jismoniy tarbiya va sport haqida" Qonun qabul qilindi. Ushbu qonunga keyinchalik 2003-yilda qo'shimcha va o'zgartirishlar kiritilib, tez orada respublika sport federatsiyalari Osiyo va jahon federatsiyalari tarkibiga a'zo bo'ldilar. Endi O'zbekiston sportchilari jahon miqyosida bo'layotgan musobaqalarda O'zbekiston bayrog'i ostida qatnashmoqdalar. Respublikamizda yoshlar o'rtasida uzluksiz ravishda "Umid nihollari", "Barkamol avlod", "Universiada" kabi sport musobaqalari o'tkazilib kelinmoqda. Mustaqillik yillarida mamlakatimizda xalq ta'limi tizimi faoliyatini me'yorlashtiruvchi "Ta'lim to'g'risida"gi Qonun, "Kadrlar tayyorlash milliy dasturi", shuningdek, O'zbekiston Respublikasida "Maktabgacha ta'lim muassasasi to'g'risida Nizom" kabi muhim davlat hujjatlari qabul qilindi. "Ta'lim to'g'risida"gi Qonunning 30-moddasi orqali farzandlar tarbiyasi va ta'lim olishlari, ularning qonuniy huquqlari va manfaatlari himoyasi borasida ota-onalarning o'рни va javobgarligi oshirildi.

Bugungi maktab bolasidan aniq bilimlarga emas, fikrlash ko'nikmasi, kattalar va tengdosh o'rtoqlarini tushunish, ular bilan hamkorlik qilish ham talab etiladi. Shuning uchun bola maktabga qadam qo'yayotganida qanchalik bilimga ega ekanligi emas, balki uning yangi bilimlarni egallashga tayyorligi, atrof-olamga moslashishi ko'nikmasi, voqea-hodisani mustaqil ravishda tahlil etishi va mustaqil harakat qilishi muhim hisoblanadi. Bolani biror narsaga o'rgatishgina emas, unda o'z kuchiga ishonchni orttirish, o'z g'oyasini himoya qilish, mustaqil ravishda bir

qarorga kelish hamda unda “Men” kontsepsiyasini shakllantirish ham muhimdir. O‘zbekiston Respublikasida “Maktabgacha ta’lim muassasasi to‘g‘risida Nizom”ga muvofiq bola maktabgacha ta’limni uyda, ota-onalarning mustaqil ravishda ta’lim va tarbiya berishi orqali yoki doimiy faoliyat ko‘rsatadigan maktabgacha ta’lim muassasalarida, shuningdek, muassasaga jalb qilinmagan bolalar uchun maktabgacha ta’lim muassasalarida, maktablarda, mahallalarda tashkil etilgan maxsus guruhlar yoki markazlarda oladi. Maktabgacha yoshdagi bolaning maktab ta’limiga o‘tishi hamisha uning hayoti, axloqi, qiziqish va munosabatlarida jiddiy o‘zgarishlarni yuzaga chiqaradi. Shuning uchun maktabgacha yoshdagi bolani maktabgacha ta’lim muassasasida yoki uydayoq maktab ta’limiga tayyorlash, bolaning yosh xususiyatiga doir bilim, ko‘nikma va malakalar bilan tanishtirish kerak bo‘ladi. Bunday tanishtiruv moslashuv davrining jiddiy qiyinchiliklaridan xalos bo‘lishga yordam beradi. Bolaning maktabga tayyorgarligi undagi idrok, kuzatish, xotira, tafakkurning rivojlanishi, vaqt va fazoviy tushunchalar olami, ijtimoiy hodisalar haqidagi tasavvurlarning shakllanishi bilan belgilanadi. Maktabgacha yoshdagi bolalar rivojlanishiga qo‘yiladigan Davlat talablari yuqorida qayd etilgan vazifalarni amalga oshirishdagi me‘yoriy hujjat hisoblanadi. Maktabgacha yoshdagi bolalar rivojlanishiga qo‘yiladigan Davlat talablari (keyingi o‘rinlarda “Davlat talablari”) O‘zbekiston Respublikasining “Ta’lim to‘g‘risida”gi Qonun, “Kadrlar tayyorlash milliy dasturi”ga muvofiq ishlab chiqilgan bo‘lib, Respublikada idoraviy bo‘ysunishi va mulkchilik shaklidan qat’iy nazar maktabgacha

ta'lim tizimi hamda oilalarda bolani to'laqonli tarbiyalash, ta'lim berish va rivojlantirish, uni maktabga samarali tayyorlashda qo'llanishi majburiy bo'lgan davlat hujjatidir. Davlat talablari 0-7 yoshli bolalarning qay darajada rivojlanganligi va egallagan yutuqlarini baholab boruvchi talablar bo'lib, ular bilim, malaka va ko'nikmalar rivojlanishining ko'rsatkichlarini belgilaydi:

1. Jismoniy rivojlanish, o'z-o'ziga xizmat va gigiena.
2. Ijtimoiy-hissiy rivojlanish.
3. Nutq, o'qish va savodga tayyorgarlik.
4. Bilish jarayoni, atrof olam to'g'risidagi bilimlarga ega bo'lish.

Mazkur 4 ta yo'nalish tug'ilganidan 7 yoshgacha bo'lgan bolalarda o'z-o'ziga xizmat ko'nikmalarining shakllanishi, nutq, o'qish va savodga tayyorlash darajasini, atrof-olam haqidagi tushunchalarni va qo'yilgan talablarni egallashi uchun asosiy omil hisoblanadi.

U maktabgacha ta'lim tizimining mohiyatini belgilaydi va maktabgacha ta'lim muassasalarini mulkchilik shaklidan qat'iy nazar, barcha bolalarning tengligi va bolalik qadriyatini saqlagan holda har bir bolaning individual (alohida) rivojlanishini ta'minlashga yo'naltiradi.

Davlatimizdagi ta'lim tizimining poydevorini maktabgacha ta'lim tashkil yetadi va bu haqda "Ta'lim to'g'risida"gi Qonunning 11—moddasida aytib o'tilgan. Maktabgacha yoshdagi bolalarga ta'lim-tarbiya berishning asosiy maqsadi - yosh avlodni jismonan sog'lom, aqlan yetuk, ma'naviy boy, har tomonlama rivojlangan shaxs sifatida tarbiyalash va maktab ta'limiga tayyorlashdan iboratdir.

"Sogʻlom avlod " deganda - eng avvalo, sogʻlom naslni, jismonan baquvvat shu bilan birga ruhi, fikri sogʻlom, iymoneʻtiqodi butun, bilimli, maʻnaviyati yuksak, mard va jasur, vatanparvar avlod tushuniladi. Maktabgacha yoshdagi bolalar taʻlim-tarbiyasining vazifalari jismoniy, aqliy, axloqiy, estetik, mehnat tarbiyasini berish va ularning tugʻma layoqati, qiziqishi, ehtiyoji va imkoniyatlarini hisobga olgan holda, milliy va umuminsoniy qadriyatlar asosida muntazam maktab taʻlimiga tayyorlashdan iborat. Bolalarni maktabga tayyorlashni belgilovchi muhim koʻrsatkichlardan biri ularning jismoniy jihatdan rivojlanganlik darajasidir. Bu meʼyoriy koʻrsatkichlar "Bolajon" tayanch dasturi va "Davlat talablari" asosida belgilanadi. Dasturga asosan bolalar yoshlari doirasida asosiy harakatlarni: yurish, yugurish, sakrash, irgʻitish- emaklash, toʻsiqlardan oshib oʻtish, milliy va harakatli hamda tinch oʻyinlarni nomini bilishi va oʻynashi zarur boʻladi. Bu esa bolalarni jismonan barkamol boʻlib etishishlarini taʻminlaydi. MTMda jismoniy tarbiya tizimini kun tartibi, mujassam mashgʻulotlar, ovqatlanish, chiniqtirish (tabiiy va sunʻiy), jismoniy mashqlar, madaniy-gigiyenik koʻnikmalar, ertalabki va kechki soatlar, quvnoq daqiqalar, davolovchi-uqalash, gimnastika, ritmika, sport oʻyinlari tashkil yetadi. Maktabgacha yoshdagi bolalarni jismoniy jihatdan tarbiyalashda ularni yosh va psixologik xususiyatlarini hisobga olgan holda mashgʻulotlar mazmuni oʻyin shaklida yoritilib, bolalarni qiziqtiradigan harakat jarayonlaridan tashkil topmogʻi lozim. Maʼlumki, ilk yoshdagi bolalar atrofdagi barcha jarayonlarni kuzatib, taqlid qiladilar, bolalar uchun murakkab boʻlmagan harakatlarni ular oʻz

xohishlari bilan bajaradilar va tez o'rganadilar. O'yin mazmunidagi mashg'ulotlar orqali bolalarning xotirasi rivojlanib, jamoaga uyushish fazilatlari shakllanib boradi. Jismoniy mashqlar orqali esa ularning faolligi oshib, hayotiy zarur bo'lgan ko'nikma malakalarni va jismoniy sifatlar (kuchlilik, chaqqonlik, egiluvchanlik, uddaburonlik)ni egallaydilar va jismoniy rivojlanishi taraqqiy etib boradi.

Nazorat uchun savollar

1. Tarbiya tizimida jismoniy tarbiyaning o'rni qanday?
2. Afina va Sparta davlatlarida jismoniy tarbiyaga oid qarashlarni taqqoslang.
3. Zardushtiylar ta'lim tizimida jismoniy tarbiyaning ahamiyati qanday?
4. Islom ta'limotida bolalar jismoniy rivojlanishi mazmunini yoritib?
5. Sharq mutaffakirlari ma'naviy-marifiy merosida bolalar jismoniy tarbiyasining asosiy belgilari nimalardan iborat?
6. O'zbekistonda bolalar sportini rivojlantirishning metodologik asoslarini ko'rsating?

2-BOLIM. BOLALAR JISMONIY TARBIYASI NAZARIYASI VA METODIKASI

1-§. Jismoniy tarbiya nazariyasi fanining predmeti va asosiy tushunchalari

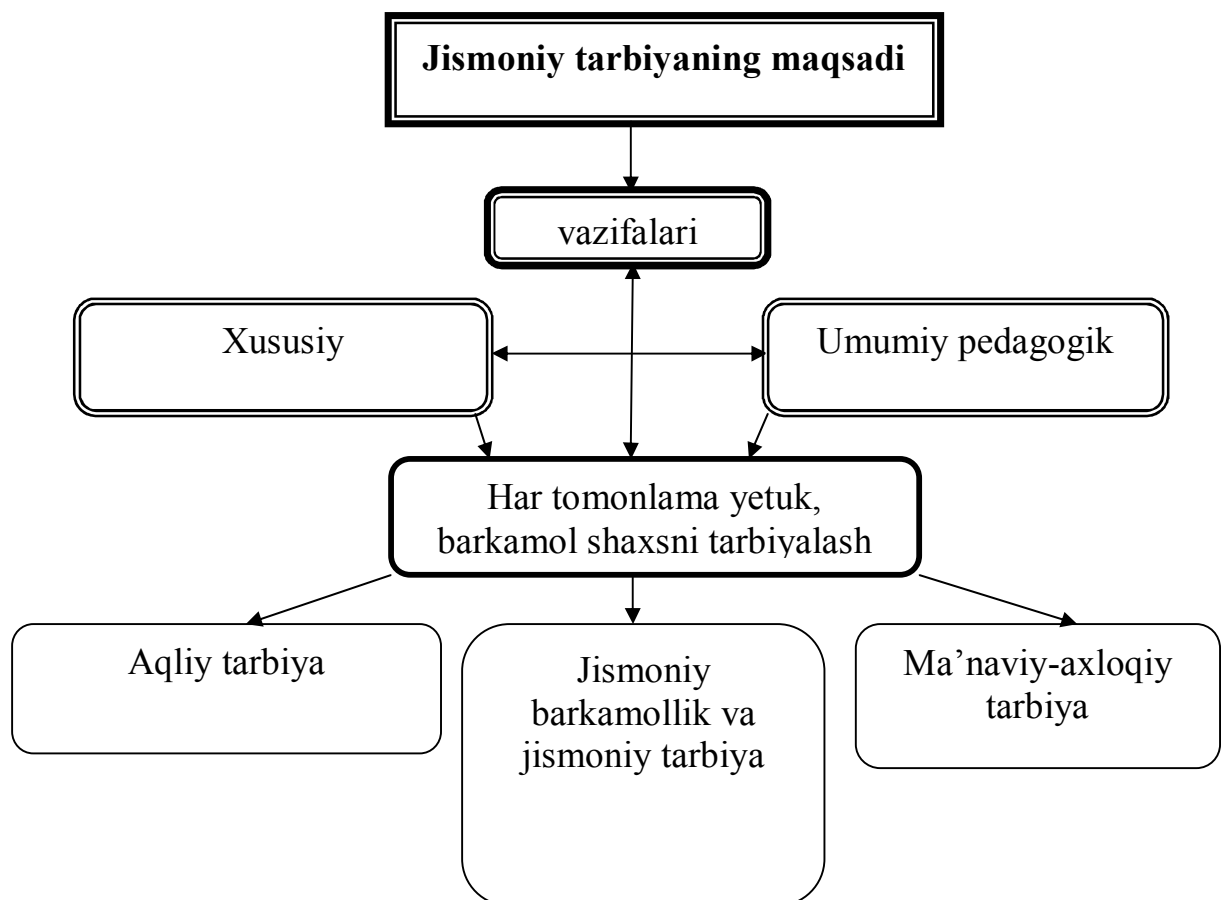
Mamlakatimizda sogʻlom va barkamol avlodni tarbiyalash, yoshlarning oʻz ijodiy va intellektual salohiyatini roʻyobga chiqarishi, mamlakatimiz yigit-qizlarini har tomonlama rivojlangan barkamol shaxslar etib, voyaga yetkazish uchun zarur shart-sharoitlar va imkoniyatlar yaratilgan. Jismoniy tarbiyaning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

Jismoniy tarbiya ijtimoiy-tarixiy tajriba asosida yosh avlodni har tomonlama oʻstirish, uning ongi, xulq-atvori va

dunyoqarashini tarkib toptirishga qaratilgan jarayon hisoblanadi.

Organizmning fiziologik yetilish qonuniyatlari, insonning ruhiy rivojlanishi, falsafiy va pedagogik fikrlar yutug‘i, shuningdek, ijtimoiy madaniyat darajasi jismoniy tarbiyaning maqsadiga umumiy yo‘nalish beradi. L.Tolstoyning mashhur so‘zi bilan aytganda: **“Ma’nan sog‘lom bo‘lish uchun jisman bardam bo‘lmoq kerak”**.

Ma’naviy va jismoniy barkamol avlodni tarbiyalash faqat milliy ehtiyojgina emas, balki umumdavlat ahamiyatiga molik masala hisoblanib, u ko‘p millatli vatanimizda tug‘ilib o‘sgan, tomir yoygan barcha qardosh xalqlar uchun birday ezgu maqsaddir. Farzandlarimizda dastlabki jismoniy madaniyat ko‘nikmalari va malakalarini shakllantirish, ularda



jismoniy sifatlar shakllanishi va rivojlanishi qonuniyatlarini o'rganish mazkur o'quv predmetining maqsadini tashkil yetadi. O'quv predmetining o'ziga xos xususiyati bolaning tug'ilganidan boshlab 7 yoshgacha bo'lgan davrda rivojlanishi va jismoniy tarbiyaning qonuniyatlarini o'rganishdan iboratdir. Barcha fanlarning mazmunini o'rganish, aniqlash, tahlil qilish, ma'lum xulosalar chiqarish maqsadida uning mohiyatini belgilovchi asosiy tushunchalarga tayaniladi. Jismoniy tarbiya nazariyasida quyidagi asosiy tushunchalar farqlanadi: jismoniy rivojlanish, jismoniy takomillashuv, jismoniy madaniyat, jismoniy ta'lim va tarbiya, jismoniy tayyorgarlik, jismoniy mashqlar, harakat faolligi, harakat faoliyati, sport, jismoniy holat, jismoniy rekreatsiya(tiklanish), jismoniy rehabilitatsiya. Bu tushunchalar mazmunini tushunish talabalarga ongli va ijodiy ravishda pedagogikaga oid manbalarni o'rganish, amaliy mashg'ulotlarni yuqori saviyada bajarish imkonini beradi. Quyida biz mazkur tushunchalarning har birini izohlashga harakat qilamiz: **Jismoniy rivojlanish** - bola organizmining individual hayoti davomida morfofunktsional xususiyatlari va ularga asoslangan holda ruhiy-jismoniy sifatlarining shakllanishi hamda o'zgarib borish jarayonidir.

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

chaqqonlik chidamlilik)ning rivojlanishini anglatadi.

Jismoniy barkamollik (kamolot) – jismoniy rivojlanganlikning o‘lchov ko‘rsatkichi. U hayot faoliyatining mehnat hamda turmush tarzi talabalariga to‘liq javob beradigan: mukammal jismoniy tayyorgarlik hamda o‘zaro uyg‘un holatdagi ruhiy-jismoniy rivojlanishni nazarda tutadi. Jismoniy barkamollik organizmning biologik ishonchliligi, yuqori tarzdagi individual jismoniy qobiliyat asosida yetuklik hamda mustahkam sog‘lik negizida uzoq umr ko‘rish holatlarida namoyon bo‘ladi. Farzandlarimizning jismoniy barkamolligi mamlakatimiz ta’lim tizimida olib borilayotgan islohotlarning asosiy negizini tashkil yetadigan har tomonlama yetuk, barkamol shaxslarni tarbiyalash va voyaga yetkazish jarayonining asosiy bo‘g‘ini sifatida muhim ahamiyat kasb yetadi.

Jismoniy madaniyat – jamiyat umumiy madaniyatining tarkibiy qismi, ijtimoiy faoliyatning bo‘g‘ini sifatida salomatlikni mustahkamlash hamda inson jismoniy qobiliyatlarini takomillashtirishga qaratilgan, moddiy hamda ma’naviy qadriyatlarni o‘zida mujassamlashtiradigan, insonning jamiyatda faol faoliyat olib borishi, sog‘lom turmush tarziga ega bo‘lishi, jismonan barkamol bo‘lib voyaga yetishi uchun zarur bo‘ladigan madaniyat ko‘rinishi hisoblanadi. Istalgan madaniyatning o‘ziga xos xususiyati uning ijodiy asosga qurilganligidadir. Ishonch bilan aytish mumkinki, jismoniy madaniyat deganda jismoniy mashqlar orqali inson tabiatini o‘zgartirish, takomillashtirishga qaratilgan ijodiy faoliyat tushuniladi. Jismoniy madaniyat inson tanasini ”madaniyatlashtirish”ga qaratilganligi bilan

diqqatga sazovordir. Shu sababli, tana “madaniyati”ni shakllantirish bilan birga bola shaxsini har tomonlama rivojlantirish muhim hisoblanadi. Insonning u yoki bu kasalligi-psixikasi va tanasidagi rivojlanishning oqsashi uchun to‘lovdir. Bola tug‘ilishidan boshlab uning sotsiumda rivojlanish erkinligi chegaralangan bo‘ladi. Faoliyat erkinligining chegaralanishi turli kasalliklarga olib keladi. Salomatlikka erishish uchun bolani uni o‘rab turgan atrof-muhitga moslashtirish hamda uyg‘unlikda yashashga yordam berish kerak. Jismoniy madaniyat juda keng tushuncha bo‘lib, jismoniy tarbiya bilan e ham barchas bog‘langandir.

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

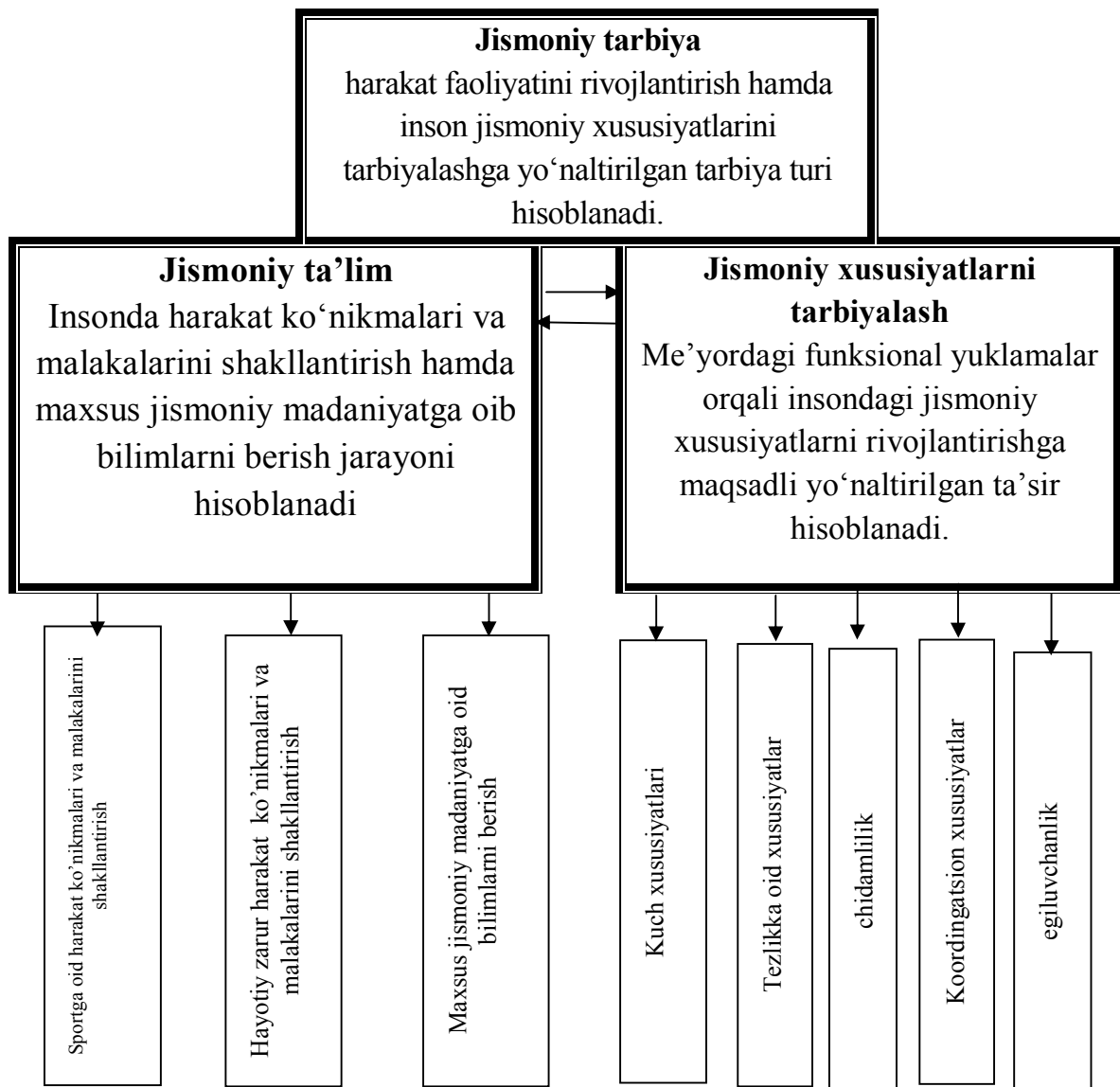
- o‘quvchilarda yuqori axloqiy, irodaviy, jismoniy fazilatlar tarbiyalanadi;

- o‘quvchilar sog‘ligini saqlash va mustahkamlash amalga oshiriladi;

-o'quvchilarning bo'lajak kasbiy faoliyatini hisobga olgan holda jismoniy tarbiya tashkil etiladi;

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

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



Jismoniy tarbiya inson jismoniy xususiyatlari hamda harakat ko'nikmalari va malakalarini shakllantirishning maqsadli yo'naltirilgan pedagogik jarayon sifatida

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

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

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

Mashq atamasi- harakat faoliyatini bir necha marotoba takrorlanishini anglatadi.

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

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

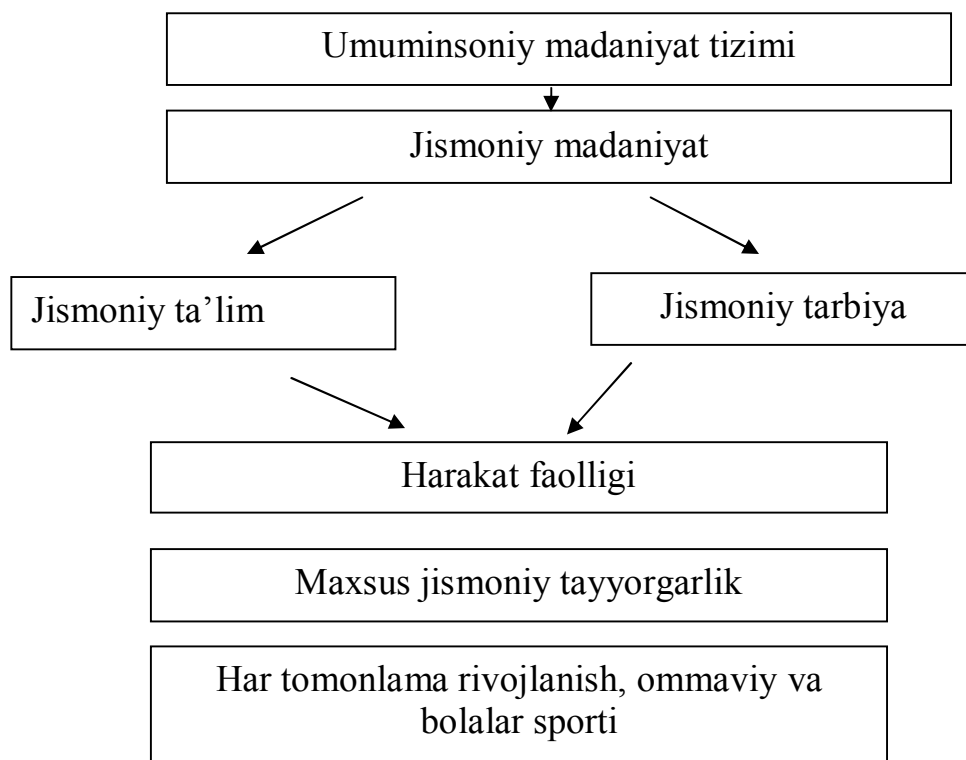
Sport nafaqat jismoniy, balki ma’naviy kamolotga etishishda ham muhim omildir. U irodani toblaydi, aniq maqsad sari intilish, qiyinchiliklarni bardosh va chidam bilan yengishga o‘rgatadi. Inson qalbida g‘alabaga ishonch, g‘urur va iftixor tuyg‘ularini tarbiyalaydi. Yurtboshimiz ta’kidlaganidek, sog‘lom, bilimli va fidoyi farzandlari bo‘lgan xalq, albatta o‘zining buyuk kelajagini barpo yetadi. Haqiqatdan ham **“hech bir narsa mamlakatni sport kabi tezda dunyoga mashhur qila olmaydi”**. **“Sport odamni mard, matonatli, bardoshli qilib tarbiyalaydi”**.

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

Jismoniy rekreatsiya (tiklanish) – harakat faolligining mo‘‘tadil tashkil etilgan jarayoni bo‘lib, jismoniy madaniyat vositalari orqali bir muncha pasaygan ruhiy-jismoniy ish faoliyatining tiklanishini nazarda tutadi. Jismoniy rekreatsiya shakllarga gigiyenik gimnastika, turli xil turizm shakllari, yurish, yugurish, sayr, cho‘milish va suzish, velosipedda sayr, to‘p bilan turli xil o‘yinlar, sog‘lomlashtirish guruhlaridagi

mashgʻulotlar, aerobika va hk. lar kiradi. Boshqacha qilib aytganda, jismoniy rekreatsiya- jismoniy nagruzkalar elementlari orqali faol dam olishning turli koʻrinishlarida organizmdagi tiklanish jarayonlarini tezlashtirish deganidir.

Jismoniy reabilitatsiya – jismoniy madaniyat vositalari orqali, inson organizmi ish faoliyatining toʻliq yoki qisman tiklanish jarayoni hisoblanadi. U asosan turli xil kasalliklar yoki jismoniy zoʻriqishlar natijasida paydo boʻladigan patologik holatni bartaraf etishni nazarda tutadi. Jismoniy tarbiya nazariyasi va amaliyoti hamda uning mazmuni, uning mohiyatini ochishga yordam beradigan tushunchalar va atamalar, insoniyat rivojlanishining turli tarixiy davrlarida oʻzgarib, doimiy ravishda takomillashib, chuqurlashib, ilm-fan taraqqiyoti asosida aniqlashtirib boriladi.



2-§. Jismoniy tarbiya nazariyasi va amaliyotining boshqa fanlar bilan aloqadorligi

Bolalar rivojlanishi, jismoniy tarbiyasining nazariyasi va metodikasi fani bir qator fanlar bilan aloqaga ega. Ulardan bir guruhi jismoniy madaniyatni tashkil etish va rivojlantirishning ijtimoiy qonuniyatlari, jismoniy mashqlarning bola psixikasi va organizmiga ta'siri, shuningdek, pedagogik ta'sir metodlari va vositalarini o'rgansa (umumiy jismoniy tarbiya nazariyasi va amaliyoti, umumiy va maktabgacha pedagogika, jismoniy tarbiya psixofiziologiyasi, bolalar psixologiyasi, yosh davrlar psixologiyasi, sport psixologiyasi, ijtimoiy psixologiya), ikkinchi guruhi (tibbiy-biologik sikl fanlari: fiziologiya, anatomiya, tibbiyot, biologiya, jismoniy mashqlar biomexanikasi, neyropsixologiya, gigiena) bola rivojlanishining biologik qonuniyatlarini o'rganadi.

Tibbiy-pedagogik hamda psixopedagogik tarmoqqa kiruvchi fanlar bola rivojlanishining alohida tomonini o'rganadi. Bola rivojlanishi, jismoniy tarbiyasi nazariyasi va amaliyoti- pedagogik ta'sir ko'rsatishning asosi sifatida jismoniy tarbiyaning yuksak natijalarga erishishini ta'minlaydi.

O'quv predmetining metodologik asosini mahalliy hamda xorijiy olimlar, mutaxassislarning falsafa, psixologiya, tibbiyot, biologiya, fiziologiya sohasidagi faoliyati asosida bola psixikasi hamda harakat faoliyatini rivojlantirish to'g'risidagi ta'limotlari, g'oyalari, qarashlari tashkil yetadi.

Mazkur nazariyaning tabiiy-ilmiy hamda psixopedagogik

asosini I.M.Sechenov va I.P.Pavlovning oliy asab faoliyati to'g'risidagi ta'limoti tashkil yetadi. Bu ta'limot harakat ko'nikmalarini shakllantirish qonuniyatlarini tushunish, harakat tuzilishi hamda ruhiy-jismoniy xususiyatlar rivojlanishining o'ziga xosligi asosida o'quv-tarbiya jarayonini to'g'ri va oqilona tashkil etish imkoniyatini beradi.

Yosh fiziologiyasi hamda neyropsixologiya fani yutuqlariga tayangan holda bola organizmi yaxlit o'z-o'zini boshqaruvchi tizim sifatida qaraladi. Bu tizimda oliy asab faoliyati orqali boshqariladigan fiziologik, psixologik, funksional jarayonlar o'zaro bir butun sifatida uyg'unlikda ta'sir ko'rsatadi. Tadqiqotlar ko'rsatadiki, bolaning psixik faoliyati shartli reflektiv xarakterga ega bo'lib, tarbiyaviy ta'sir natijasida yoshlik davrida shakllanadi.

Psixolog olimlar L.S.Vigotskiy, A.N.Leontev, S.L.Rubinshteyn, F.Davletshin, E.G'oziyevlarning izlanishlari natijasida inson psixikasining hech bir xususiyati (iroda, xotira, tafakkur, ijod va x.k.z) bolaga tug'ilishidan tayyor holda berilmasligi aniqlangan. Bu xususiyatlar bolalarda o'zlaridan oldingi avlod tomonidan to'plangan boy tajribaning o'zlashtirilishi natijasida shakllanadi. Hayotiy zarur bo'lgan harakat faoliyati va faolligi ham nasldan naslga berilmagan. O'z holiga tashlab qo'yilgan bola hech qachon joyidan turib, yurib keta olmaydi, hatto shunga ham uni o'rgatish lozim bo'ladi. Inson organizmining rivojlanishida harakat, muskul faoliyati, jismoniy ish muhim o'rin tutadi. Chunki uning hayot kechirishi, turmush tarzi bevosita faol harakatni taqozo yetadi. Bunday bog'lanish inson paydo bo'lganidan beri hayot kechirishning ajralmas qismi bo'lib, evolyutsion yo'l bilan

mustahkamlangan. Shu sababli harakat faqat yashash uchun kerak bo‘lib qolmasdan, barcha tashqi va ichki a‘zolarining me‘yoriy ishlashi uchun zaruratga aylangan². Shunday qilib, inson bioijtimoiy mavjudot – tabiatdagi yagona tirik organizm sifatida nafaqat atrof-muhitni anglash va o‘zgartirish balki o‘z-o‘zini o‘zgartirish qobiliyatiga ega.

3-§. Jismoniy tarbiya nazariyasining ilmiy-tadqiqot metodlari

“Metod” so‘zining yunoncha tarjimasi «tadqiqot, usul, maqsadga erishish yo‘li» kabi ma‘nolarni anglatadi. Falsafa lug‘atida ushbu tushuncha umumiy tarzda «maqsadga erishish usullari»¹ deya sharhlangan. Demak, har bir metodda har xil usullar mavjud. Bu usullar faqatgina bayon etib qolmasdan, balki o‘quvchilarga, bolalarga o‘rgatish sifatida ham qo‘llaniladi. O‘rgatish jarayonida o‘qituvchi berayotgan bilim o‘quvchilar tomonidan har xil qabul qilinadi. Biri tez o‘rganadi, ikkinchisiga ko‘proq vaqt talab etiladi. Shuning uchun o‘rgatish samaradoligi o‘qituvchining to‘g‘ri usullarni tanlash va ishlata bilishiga bog‘liq. Bu metodlarni tanlashda vazifalar, tarbiyalashni ta‘minlovchi o‘rgatish xarakteri, o‘quv materiallariga, ularning imkoniyatlari, mashgulot sharoitlari hisobga olinadi. Jismoniy tarbiya fanlari tizimi rivoji muayyan muammolarni tadqiq etish maqsadida olib borilgan tadqiqot ishlarining g‘oyasi, mazmuni hamda natijalari hisobiga ta‘minlanadi. Tarbiya jarayonlarining mohiyatini tushunish ularni keng yoki tor doirada o‘rganish, mavjud ko‘rsatkichlar vositasida ularning sodir bo‘lish sabablarini o‘rganish, zarur chora-tadbirlarni

² Sh. Qurbonov, A. Qurbonov Jismoniy mashqlarning fiziologik asoslari. T., "O‘AJBNT" markazi 2003. 8 b.

¹ Философский словарь. 5-изд. // Под ред. Р.Т.Флорова. – Москва, 1987. С.- 278.

belgilash ilmiy izlanishlarni tashkil etish zaruriyatini yuzaga keltiradi. Jismoniy tarbiya sohasidagi izlanishlarning samarali kechishi bir qator ob'ektiv va sub'ektiv omillarga bog'liq. Mazkur jarayonda maqsadga muvofiq keluvchi, maqbul, ayni vaqtda samarali bo'lgan metodlarni tanlay olish ham muhimdir. Ilmiy-tadqiqot metodlari shaxsni tarbiyalash, unga muayyan yo'nalishlarda chuqur, puxta ilmiy bilimlarni berish prinsiplari, ob'ektiv va sub'ektiv omillarini aniqlovchi jismoniy tarbiya jarayonning ichki mohiyati, aloqa va qonuniyatlarini maxsus tekshirish va bilish usullaridir. Ilmiy tadqiqotlarni amalga oshirish murakkab, muayyan muddatni taqozo etuvchi, izchillik, uzluksizlik, tizimlilik hamda aniq maqsad kabi xususiyatlarga ega bo'lgan jarayon bo'lib, uning samarali bo'lishi uchun bir qator shartlarga rioya etish zarur. Ular quyidagilardir:

1) muammoning to'g'ri qo'yilishi va ish mazmunining aniq belgilanganligi;

2) vazifalarning tadqiqot maqsadi asosida to'g'ri belgilanganligi;

3) tadqiqot metodlar tizimiga nisbatan ob'ektiv yondashuv;

4) tajriba-sinov ishlari jarayoniga jalb etiluvchi bolalarning yosh, psixologik va shaxsiy xususiyatlari, shuningdek, shaxs rivojlanishi qonuniyatlarining to'g'ri hisobga olinganligi;

5) tadqiqot natijalarini oldindan tashxislash va uning natijalarini bashoratlash;

6) tadqiqot natijalarining kafolatlanganligi.

Jismoniy tarbiyada ikki guruh metodlar qo'llaniladi.

Bular: umumpedagogik (ogʻzaki bayon qilish va koʻrgazmalilik) hamda xususiy yaʼni jismoniy mashqlar metodi.

Xususiy metodlarning 3 xil tipik shakllari mavjud boʻlib, ularni:

- 1) qatʼiy reglament(tartib) asosidagi mashqlar;
- 2) oʻyin;
- 3) musobaqa shakllariga ajratamiz.

Birinchi navbatda xususiy metodlarning mohiyati bilan tanishamiz.

Qatʼiy reglament (tartib) asosidagi mashqlar metodi.

Jismoniy tarbiya xususiy metodlarining eng katta guruhini tashkil yetadi. Oʻz navbatida u ikki kichik guruh: harakat faoliyatiga oʻrgatish metodlari hamda jismoniy xususiyatlarni tarbiyalash metodlariga ajratiladi. Ularning mohiyatini jismoniy nagruzkalarni aniq belgilashga qaratilgan gimanastik yondoshuv tashkil yetadi. Qatʼiy tartib asosidagi mashqlar ulkan pedagogik imkoniyatlarga ega boʻlib mutaxassislarga:

-maxsus taqdim etilgan dastur asosida(mashqlarni takroriyliigi, bogʻliqligi, kombinatsiyalariga asosan tanlash) shugʻullanuvchi bolalarni harakat faoliyatini tashkil etish;

-jismoniy yuklanishni qatʼiy normallashtirish, mashq jarayonida uning dinamikasini toʻla boshqarish, shuningdek dam olish intervalini qatʼiy tartibga solish va ularning belgilangan tartibda jismoniy yuklanish bilan almashtirish;

-inson jismoniy xususiyatlari yoki tanasining istalgan qismini tanlash asosida rivojlantirish;

-jismoniy mashqlar texnikasini samarali egallash;

-maxsus dasturlar orqali sogʻlomlashtirish masalalarini

tashkil etish imkoniyatini beradi.

Qat'iy tartib asosidagi mashqlar o'qituvchi-murabbiyga o'quv-mashg'ulotlar jarayonini to'g'ri tashkil etish, jismoniy tarbiyaning xususiy vazifalarini aniq maqsad asosida yechish va pedagogik nazoratni olib borishga yordam beradi.

Harakatlarga o'rgatish jarayonida qo'llaniladigan mashq metodlari 2 xil bo'lib, ular quyidagilardan iboratdir:

1) bo'lingan - konstruktiv mashq metodi (mashqlarni qismlarga bo'lib o'rgatish va keyinchalik butunlay bajarishga erishish);

2) butunlay mashq metodi (vaqtincha ayrim detallarini chiqarib tashlash).

Bo'lingan konstruktiv mashq metodiga masalan: suvda suzishni o'rgatishni, akrobatik mashqlarni qismlarga bo'lib o'rgatish kiradi. Hammamizga ma'lumki mashqlar musobaqa sharoitida butunligicha bajariladi.

Butunlay mashq metodi shug'ullanuvchilarga o'rgatish lozim bo'lgan mashqlar butunligicha o'rgatilib, lekin ayrim detallari vaqtincha chiqarib tashlanadi.

Jismoniy xususiyatlarni shakllantirish metodlari. O'yin metodi. Qadim zamonlardayoq paydo bo'lgan o'yin insonni hayotga tayyorlashning eng ahamiyatli shakli va metodi hisoblangan.

Jismoniy tarbiya tizimida o'yin barcha vazifalar: ta'limiy, tarbiyaviy, sog'lomlashtirish vazifalarini hal yetadi.

O'yin maktabgacha yoshidagi bolalarning asosiy faoliyati bo'lib, u orqali bola shaxs sifatida shakllanadi. O'yin bolalarning kelajakdagi o'quv va mehnat faoliyati, kishilarga munosabatning qay darajada shakllanib borishini belgilaydi.

O‘yin faoliyati asosida boladagi bilish faoliyati rivojlanadi, bola qancha yaxshi o‘ynasa, u maktabda shunchalik yaxshi o‘qiydi.

Psixologlar o‘yinni bog‘cha yoshi davrida yetakchi faoliyat deb hisoblaydilar. O‘yinda bola shaxsining hamma tomoni bir-biriga o‘zaro ta’sir etgan holda shakllanadi.

O‘ynayotgan bolani kuzatib uning qiziqishlarini, tevarak-atrof to‘g‘risidagi tasavvurlarini, kattalarga va o‘rtoqlariga bo‘lgan munosabatini bilib olish mumkin.

O‘yin bolalarni jismoniy tomondan tarbiyalash tizimida, maktabgacha ta’lim muassasasining ta’lim-tarbiya ishida, axloqiy, mehnat va estetik tomondan tarbiyalashda katta o‘rin tutadi.

O‘yinda yosh organizmga xos bo‘lgan talab va ehtiyojlar qoniqtiriladi, hayotiy faollik ortadi, birdamlik, tetiklik, quvnoqlik tarbiyalanadi. Shunday ekan, har bir o‘yni-mashg‘ulotini to‘g‘ri rejalashtirish maqsadga muvofiqdir.

O‘yin mashg‘ulotlarni rejalashtirayotganda har doim maqsadni hamda mashg‘ulotdan kutilayotgan natijalarni aniqlay olish maqsadga muvofiq bo‘lar edi. Shundan so‘ng maqsadga erishish uchun qaysi o‘yin, topshiriq yoki mashqdan foydalansa yaxshiroq samara berishi aniqlab olinadi. Buning uchun quyidagilarni inobatga olish zarur:

- tanlab olingan ma’lumotlarning o‘zaro bog‘liqligi hamda ketma-ketligi;

- soddadan murakkabga qarab intilish;

- turli xillilikka e’tibor berish (nutqiy faoliyatni turli harakatlar bilan, tinch o‘yinlarni harakatli o‘yinlar bilan uyg‘unlashtirib turish);

-guruhiy yoki kichik guruhlar uchun mashgʻulotlarni tashkil qilish. Tarbiyachi qachon katta guruh bilan hamda qachon kichik (6-8 boladan iborat guruh) guruh bilan ishlash lozimligini hal etmogʻi darkor;

- mashgʻulotlarning vaqt chegaralarini aniqlab olish (qaysi vaqtda bolalar bilan shugʻullanasiz va qancha vaqt davomida).

Mashgʻulotlar davomida bolalar oʻz fikrlarini bildirish imkoniyatiga ega boʻlganlaridagina mashgʻulotlarga boʻlgan qiziqishlari va oʻzaro ishonchlari oshib boradi.

Guruhiy oʻyin-mashgʻulotlari rejalariga mashgʻulot boshida ham mashgʻulot davomida ham oʻzgartirishlar kiritib borish mumkin.

Oʻyin-mashgʻulotlarning qator prinsiplari mavjud boʻlib, ularning asosiylari quyidagilar:

- 1.Oʻyinlarda erkin ishtirok etish.
- 2.Oʻzaro hurmat.
- 3.Oʻyin qoidalarini anglab olish.
- 4.Refleksiya.

Oʻyinda erkin ishtirok etish prinsipi-agar oʻyin qiziqarli va quvnoq kayfiyat bagʻishlovchi boʻlsa, har bir bola bu oʻyinda ishtirok etishga intiladi. Qandaydir sabablarga koʻra bola oʻyinda ishtirok etishdan bosh tortsa, u oʻynashi mumkin boʻlgan boshqa bir oʻyinni taklif etish mumkin. Bolalarga oʻyindan bemalol chiqishlari ap unga qaytishlariga imkoniyat yaratish lozim.

Oʻzaro hurmat prinsipi – bu oʻzaro munosabatlardagi qoidaga oʻxshashdir, yaʼni har bir oʻyin ishtirokchisi oʻz fikrini erkin bildirishga, tanlash xuquqiga ega, hammaningfikri eshitib-tinglanadi.

O‘yin qoidalarini anglab yetish – mashg‘ulotni boshlashdan oldin bolalar o‘yin-mashg‘ulot maqsadlari, qoidalari bilan tanishtiriladi. Agarda bolalarning ayrimlari bu narsalarni anglab ermasa, o‘yin-mashg‘ulotlar qoidalari takror tushuntiriladi.

Refleksiya – olingan bilim va ko‘nikmalarni mustahkamlash maqsadida qayta aloqa o‘tkazish muhimdir. O‘yin-mashg‘uloti yakunida boshlovchi bolalar bilan xulosa yasaydi. Bolalardan ko‘proq nimalar yoqqani, nimalar ma‘lum bo‘lmagani va nimalarni o‘rganganligi so‘raladi.

Hamkorlikda o‘tkaziladigan o‘yinlar bolalarning bir-birlariga yaqinlashishlariga, birlashishlariga hamda kayfiyatni ko‘tarishga xizmat qiladi. Aynan o‘yinlar tarbiyachiga nisbatan bolalarning ishonchi va moyilliklarini qozonishga yordam beradi.

Jismoniy tarbiyada qo‘llaniladigan umumpedagogik metodlar. Jismoniy tarbiya pedagogika fanlari tizimining tarmog‘i hisoblangan holda, umumiy pedagogikaning tadqiqot metodlaridan keng ko‘lamda foydalaniladi.

Og‘zaki bayon qilish metodlari: umumiy pedagogik hamda xususiy vazifalarniyechishni o‘qituvchi-murabbiy asosan og‘zaki bayon etish orqali hal yetadi. Jumladan so‘z orqali u o‘quv-mashg‘ulot jarayonini boshqaradi, ma‘lumot beradi, vazifalar qo‘yadi, tarbiyaviy ishlarni amalga oshiriladi.

Jismoniy tarbiyada quyidagi og‘zaki bayon qilish metodlari keng qo‘llaniladi: hikoya – o‘qituvchi tomonidan mavzuga oid dalil, hodisa va voqealarning yaxlit yoki qismlarga bo‘lib, tasviriy vositalar yordamida obrazli tasvirlash yo‘li bilan ixcham, qisqa va izchil bayon qilinishi.

Metodning samarasi ko'p jihatdan o'qituvchining nuqt mahorati, so'zlarni o'z o'rnida, ifodali bayon qilishi, shuningdek, o'quvchilarning yoshi, rivojlanish darajasini inobatga olgan holda yondashuviga bog'liq. Shu bois, hikoya mazmuni o'quvchilarning mavjud bilimlariga tayanishi, ularni kengaytirishga xizmat qilishi zarur. Hikoyaning axborotlar bilan boyitilishi maqsadga muvofiqdir. Jismoniy tarbiya tarixi, sport turlari, jahon hamda mamlakatimiz sportchilari tomonidan erishilgan yutuqlar haqidagi hikoyalar bolalarning jismoniy tarbiya va sportga bo'lgan qiziqishlarini oshirishga xizmat qilishi, shubhasiz.

Tushuntirish o'quv materialini mazmunini isbot, tahlil, umumlashma, taqqoslash asosida bayon qilishdir. Bu metod hikoyaga nisbatan birmuncha keng qo'llaniladi. Undan odatda nazariy materiallar hamda murakkab masalalarni o'rganishda foydalaniladi. Bu usulda mashq texnikasi, metodikasi, erishilgan yutuqlar va yo'l qo'yilgan kamchiliklar tushuntiriladi.

Ko'rsatma berish - mo'ljallangan vazifani bajarish bo'yicha aniq, maqsadga yo'naltirilgan ko'rsatmani bayon qilish.

Sharhlash va tanbeh - mashg'ulot vaqtidagi topshiriq va vazifalarni bajarish yoki yakunida tushuntirish ishlarini olib borish.

Ko'rgazmalilik metodlari. Ta'lim sifati va samaradorligini ta'minlashda ko'rgazmali metodlar ham alohida ahamiyatga ega.

Inson miyasining 30 foiz hajmini ko'rishni, faqat 3 foizigina eshitishni ta'minlovchi neyronlar tashkil yetadi.

Pedagogik-psixologik yoʻnalishda olib borilgan tadqiqotlar natijalaridan maʼlum boʻladiki, shaxs tomonidan oʻzlashtirilayotgan bilimlarning 85 foizi koʻrish retseptorlari yordamida oʻzlashtiriladi. Demak, oʻzbek xalqi tomonidan koʻp bora qoʻllaniladigan «Yuz marta eshitgandan bir marta koʻrgan yaxshi» maqoli ilmiy asosga ega ekan. Bu guruh metodlar harakatga oʻrgatish jarayonida keng qoʻllaniladi. Ularning aniq vazifasi bolalarni oʻrganilayotgan harakatlar va ularni amalga oshirish yoʻllari haqida tavavvurlarga ega qilishdan iboratdir. Shu sababli harakat faoliyatini koʻrish, eshitish hamda harakat analizatorlari orqali qabul qilish harakatga oʻrgatish jarayonini samarali va qiziqarli kechishini taʼminlaydi. Jismoniy tarbiyada quyidagi koʻrgazmalilik metodlari qoʻllaniladi:

1. Bevosita koʻrgazmalilik- mashqlarning oʻqituvchi-murabbiy tomonidan bevosita koʻrsatilishi. Shugʻullanuvchilarda mashq texnikasi haqida toʻgʻri, aniq tasavvur hosil qilishga moʻljallangan boʻlib, koʻpincha yosh bolalarda murabbiyga taqlid asosida amalga oshiriladi. Koʻr-koʻrona, mexanik taqlid amalga oshirilmasligi uchun, ushbu metod ogʻzaki bayon metodlari bilan uygʻunlikda amalga oshiriladi.

2. Namoyish metodi sxema, grafik, foto, videomateriallarni namoyish qilish orqali maʼlum vazifalarni hal etish. Oʻrganilayotgan harakat haqidagitasavvurlarni chuqurlashtirish, kengaytirishga moʻljallangan boʻlib, oʻqituvchi-murabbiy namoyish etilayotgan harakatni sekinlashtirish, toʻxtatish, koʻp martalab takrorlash va kerakli oʻrinda sharhlash imkoniyatiga ega boʻladi.

3. Oʻrganilayotgan harakat faoliyatini his etishga

yoʻnaltirilgan metodlar. Harakatlanayotgan mushaklar, boʻgʻinlar hamda tana qismlaridan kelayotgan signallarni his etish va shu asosda mashqlarni bajarishni boshqarishga moʻljallangan

4. “Tezkor maʼlumot” metodlari. Bajarilayotgan harakat faoliyati va mashqlar holatini tezkor tahlil qilish va shu asosda bajarilishi lozim boʻlgan topshiriq koʻrsatkichlari(temp, ritm, tezlik, amplituda)ni saqlash yoki korreksiyalash imkoniyatini beradi. Bunda oʻqitishning maxsus texnik vositalari, axborot texnologiyalari, turli elektron trenajorlardan foydalanish muhim ahamiyat kasb yetadi. Umuman olganda, jismoniy tarbiya metodlarini kompleks, oʻzaro uygʻunlikda qoʻllash oʻqituvchi-murabbiy tomonidan mashgʻulotlarning samarali kechishi hamda turli harakat faoliyatini moʻljallangan rejaga asosan tashkil etish imkoniyatini beradi. Jismoniy tarbiyada qoʻllaniladigan xususiy hamda umumpedagogik metodlar oʻzaro aloqadorlikda shugʻullanuvchilarning ruhiy-jismoniy sifatlarini takomillashtirish bilan bir qatorda axloqiy-maʼnaviy tarbiyasini ham amalga oshirishga yordam beradi.

Nazorat uchun savollar:

1. Jismoniy tarbiya nazariyasining predmeti va obʻekti nima?
2. Jismoniy tarbiyaning asosiy kategoriyalarini taʼriflang.
3. Jismoniy tarbiya nazariyasi va amaliyoti qaysi fanlar bilan aloqadorlikda rivojlanib boradi?
4. Jismoniy tarbiya nazariyasining ilmiy-tadqiqot metodlarini tasniflang.

3-BOʻLIM. JISMONIY TARBIYANING

VAZIFALARI VA VOSITALARI

1-§. Jismoniy tarbiyaning maqsadi va vazifalari

Jismoniy tarbiyaning maqsadi – har tomonlama yetuk, jismoniy jihatdan barkamol ma’nan va ruhan sog‘lom avlodni shakllantirish va tarbiyalashdan iborat. Bolaning yoshi, fiziologik hamda ruhiy xususiyatlardan kelib chiqqan holda jismoniy tarbiya **sog‘lomlashtirish, ta’limiy hamda tarbiyaviy vazifalarni** hal yetadi. Ular bolada ratsional, anglanilgan harakatlarni shakllantirishga yo‘naltirilgan bo‘lib, harakat tajribasini to‘plash va undan kunora hayotda foydalanish imkoniyatini hosil qiladi.

Jismoniy tarbiyaning asosiy vazifalaridan biri-bolani sog‘lomlashtirish vazifasidir. Sog‘lomlashtirish vazifalari bola hayotini muhofaza qilish hamda sog‘ligini mustahkamlashga qaratilgan bo‘lib, bir maromdagi psixosomatik rivojlanish, chiniqtirish orqali organizm himoya funksiyalarini takomillashtirish, turli xil kasalliklar hamda tashqi muhitning noxush ta’siriga nisbatan barqarorlikni kuchaytirishga xizmat qiladi.

Sog‘lomlashtirish vazifalari bola organizmining individual xususiyatlaridan kelib chiqqan holda quyidagi masalalarni hal etishga yo‘naltiriladi:

- to‘g‘ri, chiroyli qomatni shakllantirish;
- tayanch- harakat apparatining o‘z vaqtida shakllanishi;
- umurtqa pog‘onalarining to‘g‘ri shakllanishini ta’minlash, qiyshayishining oldini olish;
- yassi oyoqlikning oldini olish;
- bo‘g‘inlararo bog‘lovchi apparatni takomillashtirish;

-suyaklar massasi va o‘shini tartibga solish;

-yuza, gavda, oyoq, qo‘l, yelka, bilak, barmoq, bo‘yin, ko‘z, shuningdek, ichki organlar mushaklarini rivojlantirish

Bolani sog‘lomlashtirish yurak-qon tomir hamda nafas olish tizimlari faoliyatini takomillashtirish, shuningdek, o‘zgaruvchan yuklama hamda tashqi sharoitlarga moslashish ko‘nikmalarini rivojlantirishni ham nazarda tutadi. Buning uchun jismoniy tarbiya jarayonida bola ko‘krak qafasining harkatchanligini rivojlantirish, o‘pkaning hayotiy hajmini (havo sig‘imi) kengaytirish, harakat analizatori va sezish a‘zolari faoliyatini takomillashtirish lozim.

O‘z-o‘zini boshqarish mexanizmlarining faolligi tufayli bosh miya, kelib tushayotgan turli-tuman, ko‘plab axborotlarni qabul qilib, ularni mukamallashtirgan holda organizmning sog‘lomlashtirish faoliyatini orttiradi.

Jismoniy tarbiya sog‘lomlashtirish vazifalaridan tashqari **ta’limiy vazifalarni** ham hal yetadi.

Ta’limiy vazifalar harakat ko‘nikmalari va malakasi: ruhiy-jismoniy xususiyatlar(tezlik, kuch, egiluvchanlik, chidam, epchillik, chaqqonlik), hamda harakat qobiliyatlari (muvozanatni saqlash, harakatni boshqarish)ni shakllantirishni nazarda tutadi. Jismoniy tarbiya jarayonida bola :

-jismoniy mashqlar tizimi, ularning organizmga sog‘lomlashtiruvchi, ijobiy ta’siri to‘g‘risidagi bilimlarga ega bo‘ladi;

-jismoniy tarbiyaga oid atamalarni o‘zlashtiradi, jismoniy mashqlar va o‘yin faoliyatida harakatlarni bajarish bo‘yicha bilimlarga ega bo‘ladi;

-shaxsiy faoliyat harakatlarini tushunib oladi;

- turli predmetlar, snaryadlar, qo‘llanmalar ulardan foydalanish yo‘llari haqida bilimlarga ega bo‘ladi;

- o‘z gavda harakatini boshqarishni o‘rganadi, gavda refleksiya vujudga keladi.

Jismoniy mashqlar bilan shug‘ullanish vaqtida bola tevarak-atrof (daraxtlar, gullar, o‘simliklar, hayvonlar, qushlar) haqidagi bilimlarini mustahkamlaydi. U suvning, tuproqning, qorning, yil fasllarining o‘ziga xos xususiyatlarini bilib oladi. Uning so‘z zaxirasi boyib, xotirasi, tafakkuri, tasavvuri taraqqiy yetadi. Jismoniy tarbiya bolada katta sportga mehr uyg‘otadi. Jahon hamda mamlakatimizning yetakchi sportchilari haqidagi ma‘lumotlarga ega bo‘lib, dunyoqarashi kengayadi.

Shunday qilib, tarbiyachi-murabbiy maktabgacha jismoniy tarbiyada ta‘limiy vazifalarni hal etgan holda, uni maktab faoliyatiga ham tayyorlaydi. Bolalarda shakllangan harakat malaka va ko‘nikmalari maktabda uni takomillishtirib borish uchun asos bo‘ladi, murakkabroq harakatlarni egallashni yengillashtiradi va kelajakda sport sohasida yuqoriroq natijaga erishishga imkon beradi.

Jismoniy tarbiyaning har tomonlama yetuk, barkamol shaxs sifatida rivojlangan bola shaxsini voyaga yetkazish hamda tarbiyalash borasidagi xizmati nihoyatda katta.

Jismoniy tarbiya jarayonida quyidagi **tarbiyaviy vazifalar** hal etiladi:

— har kungi jismoniy mashqlarga, kun tartibiga odatlanish;

— shaxsiy harakat faoliyatida jismoniy mashqlardan oqilona foydalanish;

— harakatlarning nafis, yaqqol ifodalangan tarzda namoyon bo‘lishiga erishish;

— mustaqillik, ijod, tashkilotchilik qobiliyatlarining namoyon bo‘lishi va rivojlanishi;

— o‘z-o‘zini boshqarish, o‘zaro yordam.

Jismoniy faoliyat tananing mukammalligini ta’minlash bilan bir qatorda, shaxsning ma’naviy ruhiyatiga ham ta’sir ko‘rsatadi. Shuni ta’kidlash lozimki, jismoniy tarbiya jarayonida bolalarda ijobiy xususiyatlarni shakllantirish bilan bir qatorda salbiy xususiyatlar rivojlanishiga ham turtki bo‘ladigan holatlar yuzaga kelishi mumkin. Tarbiyachi-murabbiyning shaxsiy fazilatlari, ijtimoiy-axloqiy qarashlari ham muhim ahamiyat kasb yetadi. Shu sababli tarbiyachi-murabbiy oldida avvalambor, shug‘ullanuvchilarga axloqiy, estetik xususiyatlarni shakllantirish orqali uni ma’nan yetuk shaxs sifatida voyaga yetkazish vazifasi turadi.

Xulosa qilib aytganda, jismoniy tarbiyaning vazifalari bir-biri bilan o‘zaro bog‘liqdir. Sog‘likni mustahkamlamasdan turib, samarali ish faoliyatini olib borib bo‘lmaydi, yoki ma’naviy barkamollikka erishmasdan turib, har tomonlama yetuk, barkamol shaxsni voyaga yetkazish mumkin emas.

Jismoniy tarbiya vazifalari o‘rtasidagi bunday o‘zaro bog‘liqlik jismoniy tarbiya tizimining umumiy prinsiplari deb nomlanuvchi kategoriya orqali ta’minlanadi.

2-§. Jismoniy tarbiya vositalari

Maktabgacha tarbiya yoshidagi bolalarning jismoniy tarbiyasi oldiga qo‘yilgan vazifalarni hal etish maqsadida turli vositalar: gigiyenik talablar, tabiatning tabiiy kuchlari,

jismoniy mashqlar va hk.lar qo‘llaniladi. Bunday vositalarning kompleks tarzda qo‘llanilishi organizmga har tomonlama ta‘sir ko‘rsatib bolalar jismoniy tarbiyasiga yordam beradi. Gigiyenik talabalarga: kun tartibi, mashg‘ulotlar, uyqu, bedorlik, ovqatlanish, kiyim va oyoq kiyimlar gigienasi, mashg‘ulot o‘tkaziladigan xonalar, sport maydonlarining tozaligi, ozodaligi va hk.lar kiradi.

Inson salomatligini ilmiy jihatdan asoslangan, to‘g‘ri tashkil etiladigan ovqatlanishsiz tasavvur qilish qiyin. To‘g‘ri tashkil etilgan ovqatlanish oshqazon-ichak tizimi, energiya almashunuvlari jarayoning faol kechishini ta‘minlab, organizmning o‘sishi va rivojlanishiga ijobiy ta‘sir ko‘rsatadi.

Tegishlicha davomiy, sog‘lom uyqu organizmning dam olishini ta‘minlab, asab tizimi ishchanligini ta‘minlaydi.

Kun tartibiga rioya etish va harakat faolligi bolani tartibga, uyushqoqlikka o‘rgatib, aniq maqsad asosida tizimli faoliyat olib borishga yo‘naltiradi. Bolalarning MTM lar va oiladagi faoliyatiga qo‘yiladigan gigiyenik talablar tibbiy ko‘rsatmalar orqali aniqlanadi.

Tabiat unsurlari (quyosh, havo, suv) organizmning ishchanligi va funksional imkoniyatlarini oshirib, moslashuvchanligi va himoyasini ta‘minlaydi. Tabiatning tabiiy kuchlariga quyosh, havo, suv kiradi, ular jismoniy mashqlarning organizmga ta‘sirini kuchaytiradi va kishi ish qobiliyatini oshiradi. Quyoshli, ochiq havoda yoki suvda (suzish) bajariladigan mashqlar jarayonida ijobiy emotsiyalar paydo bo‘ladi (ko‘proq kislorod yutiladi, modda almashuvi kuchayadi...). Quyosh, havo, suv organizmni chiniqtirishga, uni yuqori va past temperaturaga moslashuv qobiliyatini

oshirishga yordam beradi. Bular natijasida issiqlikni idora qiluvchi apparat harakatga keladi, ya'ni kishi organizmi turli xil meteorologik omillarning o'zgarishiga o'z vaqtida javob bera oladigan darajaga keladi.

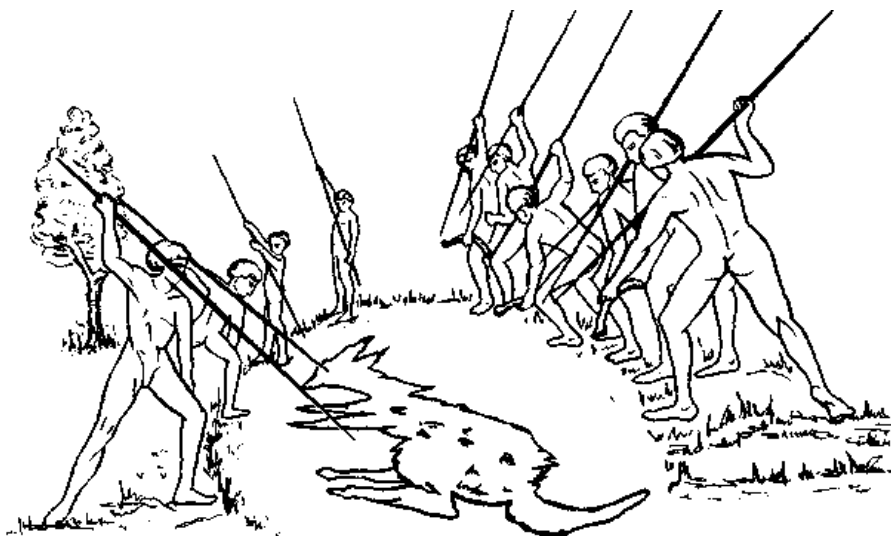
Suv terini kirdan tozalaydi, o'rmon bog'lardagi shifobaxsh moddalar (fitontsidlar) ga boy havo mikroblarni yo'qotishga yordam beradi, qonni kislorodga to'yintiradi. Quyosh nuri teri ostida D vitaminining saqlanishiga xizmat qiladi, turli mikroblarni o'ldiradi va bolalarni kasalliklardan (raxit...) saqlaydi.

3-§. Jismoniy mashqlar – jismoniy tarbiyaning asosiy vositasi

Jismoniy mashqlarning paydo bo'lishi uzoq o'tmishga borib taqaladi. Jismoniy mashqlar insonning hayotiy instinktlari, jumladan, yashash, ovqatlanish, uy joy qurish, avlod qoldirish va x.k.z kabi ehtiyojlarini qondirish bilan bevosita bog'liq bo'lgan. Inson rivojlanib borgan sayin uning harakatlari ham takomillashib borgan. Jismoniy mashqlarning paydo bo'lishiga, mehnat faoliyati, ov, hattoki urushlar ham sabab bo'lgan. Yashash uchun kurash asnosida insonning: tezlik, kuch, egiluvchanlik, chidamlilik, epchillik, chaqqonlik kabi ruhiy-jismoniy xususiyatlarini takomillashtirib borish talab qilingan.

Ov va boshqa hayotiy zarur faoliyatlar uchun inson ma'lum harakatlarni bajarishga majbur bo'lgan. Ovg'a borishdan oldin, ovlanadigan o'ljaning rasmlarini qoya yoki yerga chizib, quroli bilan mo'ljalga olgan. Bu holat o'z

navbatida trening vazifasini bajarib, irodaviy moslashuv hamda kerakli ko'nikmalarni hosil qilish imkoniyatini bergan.



Inson doimo harakatga intilib, harakat faoliyatini optimallashtirishga intilgan. Tabiat hodisalarini tushunmaslik oqibatidagi qo'rquv, his-hayajon, raqs, o'yin hamrohligida o'tkaziladigan turli diniy udumlarning paydo bo'lishiga olib kelgan. Insonning ijtimoiy jihatdan rivojlanib borishi natijasida mehnat faoliyati va jismoniy mashqlar orasidagi farq tobora yo'qqa chiqa boshladi. Mehnat jarayoni bilan bog'liq murakkab harakat faoliyatidan asta-sekin alohida harakatlari (yugurish, uloqtirish, sakrash) ajralib chiqib, keyinchalik jismoniy tarbiyada qo'llanila boshlandi. Turli mushaklar guruhi uchun o'ziga xos mashqlar qo'llanila boshlandi. Oddiy mashqlar tizimi asta-sekin hozirgi kundagi sport o'yinlarida qo'llaniladigan murakkab, maxsus tuzilgan mashqlar tizimi darajasigacha takomillashib bordi. Inson rivojlanishi va faoliyatining takomillashuvi yangi-yangi jismoniy mashqlarni yaratish va takomillashtirib borishni

taqozo yetadi. Bu doimiy davom yetadigan jarayon hisoblanadi.

Jismoniy mashqlar jismoniy tarbiyaning asosiy vositasi bo'lib, u tarixan gimnastika, o'yinlar, sport va turizm tarzida guruhlarga ajratilib, tarbiya jarayonining vositasi sifatida foydalanib kelindi.

Jismoniy mashq deb, jismoniy tarbiya qonuniyatlari talablariga javob beruvchi, ongli ravishda bajariladigan ixtiyoriy harakat faoliyatlarining turli turkumi tushuniladi. Bunday harakat faoliyatlari gimnastika, o'yinlar, sport, turizm mashqlari sifatida tarixan tizimlashtirildi, usuliyoti to'plandi va to'ldirildi.

Jismoniy mashqlarning mazmuni va shakli. Barcha xodisa va jarayonlarga o'xshash jismoniy mashqlar o'zining mazmuni va shakliga ega. Jismoniy mashqni bajarishda sodir bo'ladigan mexanik, biologik, psixologik jarayonlarning to'plami jismoniy mashqlarning mazmunini vujudga keltiradi, ularning ta'siridan harakat faoliyati uchun qobiliyat rivojlanadi. Shuningdek, mashq mazmuniga uning bo'laklarini to'plami, masalan, uzunlikka sakrashda tanaga tezlik berish, deyinish havoda uchish, yerga tushish zvenolari hamda mashqni bajarishda hal qilinadigan vazifalar, shuningdek, mashqni bajarishdan organizmda sodir bo'ladigan funksional o'zgarishlar haqidagi nazariy bilim va amaliy harakat malakalari kiradi. Bu elementlarning barchasi jismoniy mashqning umumiy mazmunini vujudga keltiradi. *Jismoniy mashqning shakli ularning ichki va tashqi strukturasi* muvofiqligida ko'rinadi. Mashqning ichki strukturasi shu faoliyatni bajarishda ishtirok yetadigan skelet muskullari,

ularning qisqarishi, choʻzilishi, buralishi va h.k., biomexanik, bioximik bogʻlanishlari – energiya sarflanishi, yurak-tomir, nafas olish, asab boshqaruvi va boshqa organalardagi jarayonlar, ularning oʻzaro bogʻliqligi-ning, oʻz ichiga oladi. Biologik, mexanik, psixologik va boshqa jarayonlarning mashq bajarishda birini biri bilan aloqasi, oʻzaro kelishilganligi yugurish mashqlarida boshqacha boʻlsa, shtanga koʻtarishda boshqacha, yaʼni *ichki struktura* turlicha boʻladi.

Mashqning *tashqi shakli, tashqi strukturasi* esa oʻsha mashqning tashqi koʻrinishi, harakatni bajarish paytiga ketgan vaqt yoki kuch sarflash meʼyori va harakat intensivligini koʻrinishi bilan xarakterlanadi.

Jismoniy mashqlar shakli va mazmuni oʻzaro bogʻliq boʻlib, bir-birini taqazo yetadi. Mazmunning oʻzgarishi shaklni oʻzgarishiga olib keladi. Mazmun shaklga nisbatan asosiy rolni oʻynaydi. Masalan, har xil masofada tezlik sifatining namoyon boʻlishi yugurish texnikasining ham turlicha boʻlishiga sababchi boʻladi (qadamning kattaligi, chastotasi, tananing holati va h.k.). Shakl mazmunga taʼsir koʻrsatadi. Aniq maʼlum bir harakat uchun namoyon boʻlayotgan jismoniy sifatlar shu jismoniy mashqni bajarishdagi malakaga taʼsir qiladi. Shuning uchun suzuvchi kuchi bilan gimnastikachi kuchi, shtangachi kuchi biri-biridan farqlanadi. Jismoniy mashqni shakli va mazmunining ratsional muvofiqligiga erishish jismoniy tarbiya nazariyasi va amaliyotining asosiy muammolaridandir. Bu muammo qisman harakat malakasi va koʻnikmasiga, shuningdek, jismoniy sifatlariga ham taʼluqlidir. Jismoniy mashq texnikasi har

qanday harakat akti harakat faoliyati tarkibidan ikki narsani:

a) bajarilayotgan harakat, uni bajarishdan kelib chiqadigan maqsad;

b) harakat vazifasini hal qilishning usulini farqlash kerak bo'ladi.

Ko'pincha bir xil harakat turli usuliyotlarda bajariladi, masalan, balandlikka sakrashda plankaga to'g'ridan, chap, o'ng tomonlardan yugurib kelib va plankaga yaqin yoki undan uzoqdagi oyoq bilan depsinish mumkin. Aslida esa shu mashqni yuqorida qayd qilinganidan boshqacharoq, oson, oz energiya sarflab, belgilangan harakatni (vazifani) samarali hal etish usuliyoti mavjud. Harakat *vazifasini oson samarali hal qilish uchun tanlangan harakat akti (faoliyat)ni* – jismoniy mashq texnikasi deb atash qabul qilingan.

“Texnika” – grekcha so'z bo'lib «bajara olish san'ati» degan ma'noni bildiradi. Jismoniy mashq texnikasi doim o'zgarib turadi va takomillashadi. Takomillashgan harakat texnikasi yuqori natija ko'rsatish garovi bo'lib unga sportchilarning tinimsiz ter to'kishi orqali erishiladi. Sportchining jismoniy tayyorgarligini ortishi yoki uning gavdasi tuzilishi (anatomiyasi), boshqacha aytganda jismoniy rivojlanganlikni ko'rsatuvchi ko'rsatkichlarning turli-tumanligi (son suyagini kaltali yoki uzunligi, yelka suyagi o'lc hamining turli xilligi va h.k.) sport turi – jismoniy mashqlar bajarish texnikasini asosini uning zvenolari yoki detallarini o'zgarishiga, almashishiga sabab bo'lishi mumkin. Texnika *uning asosi, zvenolari va detallari* deb qismlarga bo'lingan. *Texnikaning asosi* deganda harakat orqali qo'yilgan vazifasini bajarish uchun kerak bo'ladigan harakat faoliyati tizimining

o'zak qismi tushuniladi. Qo'llangan usullar tananing qismlarini o'zaro kelishgan holda, harakat aktining ketma-ketligi tizimini buzmay, jismoniy sifatlari (kuch, tezkorlik, chaqqonlik, muskullar egiluvchanligi va bo'g'inlar harakatchanligi) ning keraklicha namoyon qilinishini taqozo yetadi. Usul samarali bo'lsa, amaliyotda unumli qo'llanishi mumkin va uzoq vaqt o'zining hayotiy – amaliyligini saqlab qoladi. Masalan, balandlikka sakrashning «Fosberi-flop» usuli samarali bo'lsa ham, hozirgacha ko'pchilik sportchilar «perekidnoy» usulidan foydalanadilar. Yangi o'rganuvchilar uchun esa hozirgi kungacha «qadamlab sakrab o'tish» usulidan foydalanilish sakrash texnikasini o'zlashtirishda kerakli samara beradi.

Texnika zvenosi deyilganda, bajarilayotgan harakatning asosiy mexanizmi – sakrashlarda depsinish, uloqtirishlarda final kuch sarflashni bajarish uchun yordam beradigan harakat faoliyati tarkibidagi bo'laklar tushuniladi. Pedagogik jarayonda mashqning asosiy zvenosi mexanizmini o'zlashtirish o'qitishning negizi deb qaraladi. Texnikaning o'zlashtirilishi mashq texnikasining asosini o'rganish demakdir.

Texnikaning detali bu, harakat tarkibiga kirgan, lekin uning asosiga, zvenolariga ziyon yetkazmaydigan qo'shimcha harakatlar yoki shu harakat mexanizmi tarkibidagi eng mayda bo'laklardir. Uni harakat tarkibida bajarsa ham bajarmasa ham bo'ladi. Masalan, uzunlikka sakrashda kimdir tanaga tezlik berishni keskin tezlanish bilan, kimdir tezlanishni asta-sekinlik bilan boshlaydi; qisqa masofaga yuguruvchi – *ham* to'siqlar osha, *ham* to'siqlarsiz yugurish yo'lkasida tez harakatlana

oladi. Start uchun start kolodkasini oʻrnatish esa ikkala masofada turlicha, ular qaysidir detali bilan biri-biridan farq qiladi, lekin bu detal mashq texnikasini asos yoki zvenosiga ziyon yetkazmaydi.

Ratsional sport texnikasi. Ratsional sport texnikasining asosiy qoidasi shundan iboratki, faoliyatni bajarishda faol va passiv harakatlantiruvchi kuchlardan toʻlaqonli va maqsadga muvofiq ravishda foydalanib, shu vaqtning oʻzida uni tormozlovchi (susaytiruvchi, samaradorlikni pasaytiruvchi) kuchlarni kamaytirish tushuniladi. Nyutonning uchta qonuni mexanik harakatlarga bagʻishlangan. Lekin inson harakatlari haqida gap ketganda jismoniy mashqlarning ratsional texnikasi haqida xulosaga kelish uchun mexanikaning bu qoidalariga tayanib boʻlmaydi. Nimaga? Masalan, fizika qonuniga koʻra, imkoni boricha balandga sakrash uchun nazariy jihatdan, sakrashni oyoqqa rosa chuqur oʻtirish bilan bajarish lozim. Ammo tajriba koʻrsatmoqdaki, insonning sakrash imkoniyati chegarasi aytarli yuqori, agar u iloji boricha katta boʻlmagan yarim oʻtirish bilan depsinish (depsinish oyogʻining tizza boʻgʻinidan qisqagina bukish) sakrash samaradorligiga ham ijobiy, ham salbiy foyda berishi mumkin. Xulosa qilsak, ratsional texnikani egallashda faqat mexanika qonunlariga tayanish bilan cheklanmay, harakatni materiyaning eng yuqori shakllariga, ulardan biri boʻlmish biologik qonuniyatlariga ham tayanishga toʻgʻri keladi.

Nazorat uchun savollar

1. Sogʻlom avlod jismoniy tarbiyaning maqsadi nimalardan iborat?
2. Sogʻlom avlod jismoniy tarbiyasining vazifalarini ayting.
3. Jismoniy tarbiyaning qanday vositalari mavjud?
4. Jismoniy mashqlar-jismoniy tarbiyaning asosiy vositasi ekanligini izohlang.
5. Jismoniy mashqlarning qanday shakllari mavjud?

IKKINCHI BOB. BOLALARNI RIVOJLANTIRISH JISMONIY TARBIYA METODIKASI BIRINCHI BO‘LIM. BOLALAR RIVOJLANISHINING YOSH XUSUSIYATLARI

Bolalarning rivojlanishi va o‘sishi uzluksiz davom etadigan jarayondir. Bu davrda uning shaxs sifatida shakllanishi, ilk bor olamni atrofdagi ashyo va buyumlar orqali anglab, undan o‘zicha ma’no topishga intilishi, qiziqish va hissiyotlari rivojlanishini kuzatamiz.

Hayotning har bir davri, rivojlanish xususiyatlari va ehtiyojlariga ko‘ra o‘ziga xos bosqichlarga ega. Bolaning o‘sib, ulg‘ayishida maktabgacha bo‘lgan davrni shular sirasiga kiritish mumkin. Bolalar ohangraboli olam hisoblanib, juda tez o‘sish, rivojlanish va o‘zgarishlar ichida yashaydilar. Bu farzand tarbiyasida aynan shu palla qanchalik ahamiyatli ekanining yana bir isbotidir.

“Bolajon” dasturiga ko‘ra bolalarni rivojlantirish va maktabga tayyorlash davri shartli ravishda quyidagi bosqichlarga bo‘linadi:

- go‘daklik (1 yoshgacha);
- ilk yosh (1-2 yosh);
- ilk yosh (2-3 yosh);
- kichik yosh (3-4 yosh);
- o‘rta yosh (4-5 yosh);
- katta yosh (5-6 yosh);
- maktabga tayyorlov davri (6-7 yosh).

Tug‘ilganidan 6 oylikkacha bo‘lgan bolalarning rivojlanishi. Insonning rivojlanish davri ona qornidan

boshlanadi. Bola ona qornida to‘qqiz oy mobaynida juda tez rivojlanish jarayonini va murakkab taraqqiyot davrini o‘taydi. Bu davrda ham bola ma’lum darajada tashqi muhit ta’sirida bo‘ladi. Shuning uchun ham bu ta’sirning ijobiy bo‘lishini ta’minlash lozim. Go‘dakning vazni tug‘ilgan paytda 3, 5 kg, bo‘yi 50 sm bo‘lgan bo‘lsa, uch oylik davrida uning vazni taxminan 5 kg, bo‘yi 60 sm, 6 oylik bo‘lganda esa taxminan 7 kg, bo‘yi 64 sm bo‘ladi. Bolaning yirik motorikasi rivojlangan bo‘lishi, bola o‘z tanasini boshqara olishi, tepasiga osilgan o‘yinchoqlarni tomosha qilishi, unga qo‘li bilan talpinishi, o‘z kaftlarini ocha olishi, qo‘lida o‘yinchoqlarni ushlay bilishi, o‘yinchoqni kattalarning qo‘lidan olishi, o‘yinchoq bilan faol o‘ynashi (siltaydi, shiqillatadi, og‘ziga olib boradi, o‘yinchoqni tashlaydi, o‘z qo‘llarini ushlab ko‘radi) kerak.

6 – 12 oygacha bo‘lgan bolalarning rivojlanishi. Bu yoshdagi bolalarda asosiy harakatlar shakllangan bo‘ladi. Bola tizza va kaftlarini yerga tirab tura olishi, yotgan holatdan tura olishi, o‘tirgan joyida yota olishi, ko‘maksiz o‘tira olishi, tayangan holda predmetlardan hatlab o‘tishi, mustaqil birinchi qadamini bosishi lozim.

ILK YOSH GURUH

2-3 yoshli bolalarning rivojlanish xususiyatlari. Bu davr o‘ziga xos xususiyatlarga ega. Bir yoshdan ikki yoshgacha bo‘lgan davr mobaynida bolaning nutqi va o‘zgalar tomonidan aytilgan so‘zlarni tushunish qobiliyatlari jadal rivojlangan bo‘lsa, 2-3 yoshga kelib, o‘zgalar nutqiga taqlid qilish jarayoni boshlanadi, bola musiqa, badiiy so‘z ta’siriga tez beriladi. Shuning uchun ham unga xuddi shu davrdan boshlab she’rlar

aytish hamda raqsga tushishni o'rgatish lozim. Ularda kattalarga jo'r bo'lib qo'shiq aytish, musiqaga muvofiq harakat qilish, ohangni his etish ko'nikmasi shakllanadi. Bu yoshdagi bolalarni bir joyga jamlaganda ular orasida o'zaro muloqotga kirishish ko'nikmalari shakllana boshlaydi. Ta'lim-tarbiyaviy ishlar bolalarda shakllana boshlagan xuddi ana shu ko'nikmalarni rivojlantirishga va ularni malakalarga aylantirishga yo'naltirilmog'i lozim.

KICHIK GURUH

3-4 yoshli bolalarning rivojlanish xususiyatlari. Bola 3 yoshga qadam qo'yganda jismoniy o'sishi bir qadar sekinlashadi. Bu davrda uning og'irligi 14-15 kg., bo'yi 90-95 sm. ga yetadi. Bola jismonan ancha chiniqib, asab tizimi taraqqiy yetadi. Tayanch harakat organlari takomillashib boradi. 3 yoshli bolalar qisqa muddat davomida o'z hatti-harakatlarini idora qilish ko'nikmasiga ega bo'ladilar. Ulardagi mustaqillik ortib boradi, hissiyot hamda sensor idroki rivojlanib boradi. Jamoa bo'lib o'ynash ko'nikmalari shakllanadi. O'yin asosida amalga oshiriladigan mehnat faoliyatini farqlash imkoniyati kengayadi. Tasviriy faoliyat hamda qurish-yasash faoliyatining dastlabki ko'rinishlari namoyon bo'ladi. Uch yoshli bolalarning diqqati qisman markazlashadi, xotirasi mustahkamlanib boradi, moddiy borliqni idrok etish jarayoni boshlanadi, faraz qilish imkoniyatlari vujudga keladi. Bunda o'yin faoliyati yetakchi rol o'ynaydi. Mazkur dastur xuddi mana shu faoliyatni kengaytirishga va rivojlantirishga keng yo'l ochadigan ta'limiy mashg'ulotlar tizimini belgilab berishga yo'naltirilgan.

O'RTA GURUH

4-5 yosh bolalarning rivojlanish xususiyalari. Bola to'rt yoshga yetgach, uning jismoniy o'sishi bir muncha jadallashadi, bu davr mobaynida bo'yi 105-108 sm gacha o'sadi, og'irligi esa 18-19 kg bo'ladi. Bu davrda bolaning miyasi tez rivojlanadi. Katta yarim sharlar po'stlog'ining faoliyati takomillashib boradi. Boladagi asosiy harakatlarning rivojlanishida jiddiy-sifat o'zgarishlar sodir bo'ladi, ularni bajarishda tabiiylik ortib boradi, bolalarda qiyoslash ko'nikmasi shakllanadi. Bu yoshdagi bolalarning nutqi ravon, xotirasi ancha teran, mustaqil fikrlash darajasi bir qadar rivojlangan bo'ladi. Barcha harakat va faoliyatlarni o'zi mustaqil bajarishga intiladi. Bu yoshda bola nihoyatda ser harakat, o'yinqaroq, o'ta qiziquvchan bo'ladi. U har qanday tadbirga bajonidil qatnashadi. Shuning uchun ham ularni to'g'ri ovqatlantirish, o'z vaqtida uxlatish, salomatligini muhofaza qilish, ruhiy holatini nazorat qilib borish, quvnoq kayfiyatda bo'lishini ta'minlash muhim ahamiyatga ega. Ular bilan olib boriladigan mashg'ulotlarning mazmunini xuddi mana shunga yo'naltirish maqsadga muvofiqdir.

KATTA GURUH

5-6 yosh bolalarning rivojlanish xususiyatlari. Bu davrda bolaning bo'yi 7-8 sm ga o'sadi. Uning oyoqlari gavdasiga nisbatan tezroq rivojlanadi, og'irligi 20-22 kg ni tashkil yetadi. Bolalarning umurtqa suyaklari qotmaganligi tufayli tez qiyshayib qolishi mumkin. Shuning uchun ham suyaklarning to'g'ri o'sishini ta'minlashga alohida e'tibor berish kerak. Ularning yuragi chaqaloq yuragiga nisbatan 4-5 barobar kattalashgan, biroq muskullari hali yetarli darajada

mustahkamlanmagan bo‘ladi. Olti yoshga yetganda miya po‘stlog‘ining asab katakchalari rivojlanib, og‘irligi va tashqi ko‘rinishidan kattalarnikiga yaqinlashadi. Shuning uchun ham bolaning asablariga juda ehtiyotkorlik bilan munosabatda bo‘lish talab etiladi. Uning talaffuzi aniq, nutqi ravon bo‘lishini ta‘minlash kerak. Bolaning bu faoliyatida nuqson bo‘lgan taqdirda uning oldini olish choralarini ko‘rish lozim. Bu yoshdagi bolalarning so‘z boyligining rivojlanishiga alohida e‘tibor berish lozim. Ularning nutqidagi so‘zlar bolaning fikr ifodalash ehtiyojlarini to‘la qondirishi kerak. Bu davrda bolalarning matematik tafakkuri, hisoblash ko‘nikmalarini rivojlanishi lozim. Dastlabki iqtisodiy tushunchalarga ehtiyoj seziladi. Bolaning faraz qilish qobiliyatini jadal rivojlantirishga alohida e‘tibor qaratish maqsadga muvofiqdir.

MAKTABGA TAYYORLOV GURUHI

6-7 yosh bolalarning rivojlanish xususiyatlari. Bola hayotining yettinchi yilida undagi harakatlar ko‘lami kengayadi va aniqlashadi, uning jismida harakatlarning o‘zaro moslashuvi boshlanadi. 6-7 yoshli bolalar o‘zini idora qilish va o‘z harakatlarini nazorat qilish imkoniyatiga ega bo‘la boshlaydi. Bu yoshdagi o‘g‘il bolalarda mustaqil faoliyat ko‘rsatish, tashabbuskorlik rivojlanadi hamda kattalar fikrini tinglash ishtiyoqi shakllanadi. Bu davrda bolaning bo‘yi 120 sm ga yetadi, og‘irligi 22-24 kg bo‘ladi. Bu yoshda bola chiniqadi, qiziquvchan bo‘ladi, o‘z salomatligini nazorat qila oladi. Uning idrok kuchi va tafakkuri jadal rivojlanadi, moddiy borliqni bilishga intila boshlaydi. Bolalarda gigiyenik

malakalar shakllana boradi. Bolani maktabga tayyorlash jarayonida ularda faoliyatning yangi turi bo'lgan ta'lim olishga, o'qishga ishtiyoq uyg'otish lozim. Bu o'rinda bolalarni ruhan ta'lim jarayoniga kirishishga tayyorlash maqsadida dastlabki o'quv elementlarini o'rgatish lozim. Har qanday olti yoshli bola maktabga qabul qilinishi mumkin. Buning uchun u jismonan, ruhan hamda aqliy jihatdan ta'lim olishga tayyor bo'lishi kerak. Bolalarni maktabga tayyorgarlik darajasini aniqlashda tashxis markazlarining xulosalariga tayanish lozim. Shu bilan bir qatorda maktabning moddiy-texnik bazasi olti yoshli bolalarga ta'lim berish imkoniyatiga ega bo'lishi shart. O'qituvchining pedagogik-psixologik bilim darajasi, axloq-odobi va shaxsiy sifatlari olti yoshli bolalarga ta'lim va tarbiya berish uchun loyiq bo'lganda, u olti yoshli bolalarni o'qitish huquqiga ega bo'ladi. Shuning uchun ham 6-7 yoshli bolalar, ularni qabul qiladigan maktablar hamda bu bolalarni o'qitadigan o'qituvchilar pedagogik-psixologik nuqtai nazardan alohida-alohida diagnostika qilinishi va shundan keyingina ta'lim jarayoniga kirishilishi kerak.

Nazorat uchun savollar

1. Rivojlanish nima?
2. Bolalar rivojlanishining yosh davrlarini tavsiflang.
3. Ilk yosh guruhi bolalar rivojlanishining o'ziga xos xususiyatlari nimada?
4. O'rta guruh bolalar rivojlanishining o'ziga xos xususiyatlari nimada?
5. Katta guruh rivojlanishining xususiyatlarini ko'rsating.
6. Maktabga tayyorlov guruhi bolalarining psixofiziologik xususiyatlari nimada?

IKKINCHI BO‘LIM. JISMONIY TARBIYA VOSITASIDA BOLALARNI RIVOJLANTIRISH IMKONIYATLARI

1-§. Jismoniy tarbiya prinsiplari

Jismoniy tarbiya nazariyasi va amaliyoti prinsiplari pedagogika fanining umumiy prinsipiga tayanib, o‘ziga xos spetsifik xususiyatlarga ega.

Jismoniy tarbiya tizimida har tomonlama ta’lim va tarbiya berish prinsiplari. Shaxsni har tomonlama komil inson qilib rivojlantirish prinsipi bolalarda jismoniy qobiliyatni, harakat malakalari va ko‘nikmalarini rivojlantirishga yordam beradigan, bola shaxsini tarbiyalashni birgalikda va har tomonlama tarbiyalashni amalga oshirishga mujassam holda yondashishni ko‘zda tutadi. Jismoniy tarbiya tizimidagi bunday yondashuv kishilarning o‘ziga xos xususiyatlari, yosh rivojlanish bosqichlari xususiyatlari, hayotning u yoki bu davrida asosiy faoliyat sifatida tanlanadigan jismoniy tarbiya faoliyati turlari xususiyatlariga ham bog‘liq bo‘ladi.

Jismoniy tarbiya va sportning hayot bilan bog‘liqligi. Maktabgacha tarbiya yoshidagi muassasa bolalarini tegishli dastur asosida jismoniy va sport mashqlariga, o‘yinlarga o‘rgatib, ulardagi bu qiziqish qo‘llab-quvvatlab turiladi. Ta’limning maqsadi bolalarda maktabga o‘tish va kelajakda jismoniy tarbiyadan me’yoriy ko‘rsatkichlar majmuasi talablarini muvaffaqiyatli o‘zlashtirish uchun jismoniy tayyorgarlik hosil qilishdan iboratdir, shu asosda bolalarda O‘zbekistonning mashhur sportchilari, ularning

vatanparvarligi, ishchanligi, jasurligi, bardoshlilik, mahorati, do'st-birodarligi va o'zaro yordam kabi xislatlariga hurmat hissi tarbiyalanadi. Sog'lomlashtirishga yo'nalgan prinsipning mohiyati bolalar sog'ligini mustahkamlash vazifalarini bajarishda namoyon bo'ladi. Shuning uchun jismoniy mashqlarni tanlashda bola organizmini har tomonlama sog'lomlashtirishga intilish, uning jismoniy sifatlarini hissiy-ijobiy holat, hayotdagi xushchaqchaq kayfiyat bilan yaxlitlikda rivojlantirish ham ko'zda tutiladi. Jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini rejalashtirishda salomatlikni mustahkamlash qonuniyatlari hisobga olingan jismoniy yuklama albatta idora qilinadi. Bu ish tarbiyachi, vrach va mudiraning muntazam pedagogik nazorati ostida amalga oshiriladi.

Bolalarga jismoniy ta'lim va tarbiya berish jarayonida quyidagi didaktik-ta'limiy prinsiplar qo'llaniladi: tizimlilik va izchillik, onglilik, mustaqillik va ijodiy faollik, ta'limning ko'rgazmali og'zaki va amaliy usullarini birga qo'shib olib borish; tushunarlilik va individuallashtirish prinsipi; ta'limning frontal, guruh va yakka tarzdagi shakllari birligi, talabalarni tobora oshirib borish prinsipi.

Tizimlilik va izchillik. Jismoniy tarbiya maqsadlarida foydalaniladigan tadbirlarning (kun tartibi, chiniqish, harakat ko'nikmalarining shakllanishi). Tizimlilik butun maktabgacha tarbiya davri davomidagi jismoniy tarbiya jarayonining uzluksizligi, muntazamligi, rejalashtirilganligidan, yuklama va dam olishning majburiy almashinib turishi asosidagi jismoniy tarbiya mashg'ulotlarining aniq izchilligidan, mashg'ulotlarning izchilligi, ketma-ketligi, mazmunan o'zaro aloqadorligidan iboratdir. Har kuni muayyan bir vaqtda o'z

xarakteriga ko'ra turli jismoniy mashqlarni (ertalabki gimnastika, jismoniy tarbiya mashg'ulotlari, sayr paytidagi harakat faoliyati...) tizimi tarzda muntazam bajarish, chiniqtirish tadbirlari bolalarni belgilangan sog'lomlashtirish-tarbiyalash tartibiga o'rgatadi. Jismoniy tarbiya hosil qilinayotgan harakat ko'nikmalarining takrorlanishini talab yetadi. Faqat ko'p marta takrorlangandagina harakatlar shakllanadi. Onglilik, faollik va mustaqillik prinsiplari bolaning o'z faoliyatiga ongli va faol munosabatda bo'lishga tayanishni ko'zda tutadi, u yoki bu maqsadni amalga oshirish uchun nimani qanday bajarish kerakligini aniq tasavvur qilish lozim. Onglilik prinsipini ilk bor P.F.Lesgaft ishlab chiqqan edi. Bolaning mustaqil faol faoliyati berilgan vazifaga bo'lgan qiziqishga, uni ongli idrok etishga, vazifa maqsadini amalga oshirish yo'llarini tushunishga bog'liq bo'ladi.

Ta'limning ko'rgazmali, og'zaki va amaliy usullarini birgalikda qo'shib olib borish. Bilish faoliyati – hissiy bilish jarayonlarini amaliyot bilan birligidir. Harakatlarga o'rgatish jarayonida bilishning bu ajralmas qismlari o'zaro aloqadorlikda bo'ladi. Biroq qo'yilgan vazifaga qarab ularning izchilligi har-xil bo'ladi: bolalarni harakatga o'rgatish, ko'rsatib tushuntirish; tarbiyachining mashqni og'zaki tushuntirishi va uning bolalar tomonidan harakatda bajarilishi bilan boshlanishi mumkin. Yangi harakatlarni o'rganishda ko'rgazmalilik prinsipi harakatlarni tarbiyachi tomonidan juda aniq qilib ko'rsatish orqali amalga oshiriladi. Ko'rgazmalilik onglilik bilan e ham barchas bog'liqdir: og'zaki berilgan topshiriq kishi tomonidan tushunib olinadi, harakatni qaytadan bajarish bilan amalda sinaladi. Bunda sezgilar, ayniqsa,

harakat sezgilari muhim rol o'ynaydi. Bundan tashqari, ko'rgazmalilik bilan obrazli so'zning o'zaro aloqadorligi katta ahamiyatga ega bo'ladi. Tushunarlik va bolalarga yakka yondashish prinsipi bolaning yosh xususiyatlar imkoniyatlarini hisobga olishni hamda shu bilan bog'liq ravishda uning kuchiga yarasha topshiriqlar belgilashni ko'zda tutadi. Tushunarlikning asosiy shartlaridan biri izchillik va jismoniy mashqlarni tobora murakkablashtirib borish hisoblanadi. Bola imkoniyatlari muayyan birlikdagi omillar bilan belgilanadi: jismoniy tayyorlanganlik me'yorlari bo'yicha sinash, vrach tekshiruvi, bevosita pedagogik kuzatish. Yakka yondashuv bolaning o'ziga xos funksional imkoniyatlarini hisobga oladigan alohida ta'sirlarni ko'zda tutadi (harakatlarni o'zlashtirish turlicha kechadi, organizm jismoniy yuklamani turlicha qabul qiladi, moslashish dinamikasi ham turlicha). Yakka yondashuvning maqsadi tug'ma fazilatlarni rivojlantirish, yangi ijobiy sifatlarni, qobiliyatlarni tarbiyalash, zarurat bo'lganda asab tizimining tipologik xususiyatlarini maqsadga muvofiq tarzda o'zgartirishdan iboratdir.

Ta'limning frontal, guruh va yakka tartibdagi usullari birligi. Bu prinsip ta'limning turli usullari qo'llanilgandagi uyushqoqlikni ko'zda tutadi: frontal usul qo'yilgan vazifani bir vaqtda, ongli va ahil ravishda bajarishni talab yetadi; guruh usuli mas'ul, mustaqil va o'zaro yordamni rag'batlantirishni talab yetadi; yakka yondashuv usuli tarbiyachining ba'zi bolalarga zarur yordam berishi va ancha tayyorgarligi bor boshqa bolalarga nisbatan talabchanlikni oshirishda ifodalanadigan rahbarligini talab yetadi. Bu usullardan birgalikda foydalanish, tarbiyaviy vazifalarni samarali

bajarishga xizmat qiladi.

Talablarni asta-sekin oshirib borish. Bu prinsipning sharti bola oldiga birmuncha qiyin vazifalar qo'yish va bajartirish hamda yuklama ko'lamini va intensivligini asta-sekin oshirib borishdan iboratdir. Mashqlarni yangilash jarayonida harakat, malaka va ko'nikmalarining hajmi kengayadi va boyiydi. Harakat faoliyati shakllarini murakkablashtirish bilan birga bolaning kuchiga yarasha beriladigan jismoniy yuklama asta-sekin oshib boradi. Bu jismoniy fazilatlarning rivojlanish qonuniyatlari nisbatan bolaning kuchi, chidamliligi, tezkorligi bilan belgilanadi.

Ko'rib o'tilgan barcha prinsiplar o'z mazmuniga ko'ra o'zaro bir-biri bilan chambarchas bog'liqdir. Ularning barchasi o'zida yagona va faqat shartli ravishda alohida holda qaraladigan bir jarayonning muayyan jihatlarini va qonuniyatlarini aks ettiradi.

2-§. Bolalarni o'qitish metodlari va usullari

Ta'lim metodlari o'quv predmeti, aniq didaktik vazifalar, vositalar va ta'lim shartlarining o'ziga xos xususiyatlariga bog'liq usullar tizimining turli birikmalaridan iboratdir. Maktabgacha tarbiya yoshidagi bolaning asab tizimi va butun organizmi nihoyatda plastik va tashqi ta'sirga beriluvchan bo'ladi. Shuning uchun maktabgacha tarbiya yoshidagi bolalar bilan mashg'ulot olib borganda psixik va jismoniy kuchni sarflanadigan to'g'ri vaqt nisbati va undan so'nggi dam olish tarbiyachining muhim vazifalaridan biri bo'lishi lozim. Maktabgacha tarbiya yoshidagi bolalarga ta'lim berishda ularning yosh xususiyatlari va imkoniyatlarini hisobga olgan

holda quyidagi metodlardan foydalaniladi.

1. Ko‘rgazmali metod.
2. Og‘zaki metod.
3. Amaliy metod.
4. O‘yin metodi.
5. Musobaqa metodi.

Ko‘rgazmali metod – bu hissiy idrok va harakat sezgilarining yorqinligini ta’minlaydi. Ular bolalarda sensor qobiliyatlari rivojlanishini faollashtiruvchi harakat haqida juda to‘liq va aniq tasavvurning hosil bo‘lishi uchun zarurdir.

Og‘zaki metod – bu metod bolalar ongiga yo‘naltirilgan, ular oldiga qo‘yilgan vazifalarni tushunib olishga va mashqlar mazmuni va tuzilishini o‘zlashtirib olishda katta rol o‘ynaydigan harakatli mashqlarni ongli ravishda bajarilishi, bu mashqlarni turli vaziyatlarda mustaqil qo‘llashga yordam beradi.

Amaliy metod – bolalarning amaliy harakat faoliyati bilan bog‘liq bo‘lib, harakatlarni o‘z muskul motor sezgilarida to‘g‘ri idrok etilishini amalda tekshirishni ta’minlaydi. Amaliy metodlar mashqlarni o‘yin shaklida, musobaqa elementlaridan foydalanish bilan xarakterlanadi. Amaliy metodning xilma-xil turlaridan biri o‘yin metodidir.

O‘yin metodi – bolalar bilan ishlashda samarali bo‘lib, ko‘rgazmali obraz va ko‘rgazmali amaliy tafakkur elementlarini hisobga oladi. U turli harakat ko‘nikmalarini, harakatlarning mustaqilligini, o‘zgaruvchan sharoitga nisbatan tezkor javob reaksiyasini bir vaqtda takomillashuviga, ijodiy faollik ko‘rsatishga imkon beradi.

Musobaqa metodi – maktabgacha tarbiya yoshidagi

bolalarga ta'lim-tarbiya berishda u faqat pedagogik rahbarlik sharoitida qo'llanilishi lozim. Bu metoddan katta guruhlarda foydalanish mumkin. Musobaqalar bolalar kuchiga mos bo'lishi, axloqiy-irodaviy fazilatlarni tarbiyalash, shuningdek o'z yutuqlarini va boshqa bolalarning muvaffaqiyatlarini talabalarga ongli munosabatda bo'lish asosida to'g'ri baholash musobaqaning majburiy shartidir. Tashabbuskorlik, qa'tiylik, sabotlilik, dadillik, jasurlik, oliyjanoblik, o'rtoqlik kabi irodaviy hamda axloqiy hislatlarni tarbiyalashda musobaqa metodining ahamiyati g'oyat kattadir. Lekin shuni unutmaslik kerakki, birinchilik uchun raqobat qilish, kurashish salbiy xususiyatlarni (xudbinlik, hasad qilish, dag'allik...) tarkib topishga imkon berishi mumkin. Shu sababli musobaqa metodiga mohirona pedagogik rahbarlik qilingan taqdirdagina u ma'naviy tarbiya sohasidagi o'z rolini oqlay oladi. Pedagogik jarayonda ta'lim metodlaridan mujassam holda foydalaniladi.

Ko'rgazmali yoki og'zaki metodlardan so'ng darhol bolalar amaliy harakatlarga, harakatlarni mustaqil bajarishga o'tishlari lozim. Har bir metod vazifalarni hal etishga yordam beradigan bir qancha usullar majmuasidan iboratdir.

Usul – metodning bir qismi, uni to'ldiruvchi va aniqlashtiruvchi qismidir.

Ko'rgazmali metodga oid usullar. Bolalarni harakatlarga o'rgatishda ko'rgazmalilikning turli metodlaridan foydalaniladi.

a) yaqqol ko'rish usullari harakat yoki ayrim xarakat elementlarining tarbiyachi tomonidan to'g'ri va aniq namoyish etilishidan; tevarak-atrofdagi hayot ko'rinishlariga taqlid

qilishdan; masofani to'g'ri bosib o'tishda mo'ljal olishdan foydalanish; ko'rgazmali qo'llanmalar, teleeshittirishlar, fotografiyalar, suratlar... foydalanishdan iboratdir.

b) taktil – mushak ko'rgazmaliligi bolalarning harakat faoliyatiga jismoniy tarbiya qo'llanmalarini kiritish bilan ta'minlanadi. Masalan: tizzani baland ko'tarib yugurish ko'nikmasini hosil qilish maqsadida ketma-ket qo'yilgan yoy shaklidagi darvozachalar qo'llaniladi. Yugurish paytida oyoqni bu to'siqlar osha ko'tarib o'tish bolaning tizzani baland ko'tarish ko'nikmasini egallashiga yordam beradi.

d) yaqqol eshitish usullari harakatlarni ovoz orqali boshqarishga asoslanadi. Cholg'u musiqasi va ashula eng yaxshi eshitish ko'rgazmasi hisoblanadi. Ular bolalarda estetik his va emotsiyaonal ko'tarinkilik uyg'otadi, harakat xarakterini belgilaydi, uning sur'ati va ritmini boshqaradi. Shuningdek tarbiyachilar harakat sur'ati va ritmini bashqarishda childirma (buben) dan foydalanadilar. Ko'rgazmalilik usullari bolaning harakatlarni to'g'ri idrok qilishi va tasavvur etishi, hissiy ongining kengayishiga harakatlarni bajarishda o'z-o'zini nazorat qilishning vujudga kelishiga sur'ati va ritmini eshitish orqali boshqarishga, sensor qobiliyatining rivojlanishiga xizmat qiladi.

Og'zaki metodga oid usullar. Harakatlarga
o'rgatishdagi og'zaki usullar quyidagilarda ifodalanadi:

-bayon etish va tushuntirish – bunda bolalarga ulardagi mavjud hayotiy tajriba tasavvurga tayangan holda yangi harakatlarni aniq, qisqa bir vaqtda tushuntiriladi.

-sharhlash usuli – harakatlarni aniq ko'rsatish yoki uning ayrim elementlarini aniqlash asosidagi sharhlash.

-ko'rsatma berish usuli – tarbiyachi tomonidan ko'rsatilgan harakatlarni qayta bajarishda yoki mashqlarni bolalar mustaqil bajarishlarida zarur bo'ladigan ko'rsatmalar.

-suhbat usuli – yangi jismoniy mashqlar va harakatli o'yinlarni joriy qilish va harakatlarni o'rgatishda ularni tushuntirish, harakatli o'yin syujetini aniqlashtirish talab etilganda oldindan o'tkaziladigan suhbatlar.

-savol berish usuli – tarbiyachi jismoniy mashqlarning bajarilishidan oldin harakatlarni bajarish izchilligini anglash darajasini aniqlash yoki mazmunli harakatli o'yinlar haqidagi tasavvurning bor yo'qligini tekshirish, qoidalarni, o'yin harakatlarini aniqlashtirish maqsadida bolalarga savollar beradi.

-farmoyish va signallar berish usuli. Masalan, «To'xtang! Bir, ikki, uch yuguringlar», «Sakrab oyoqlarni yelka kengligida ochib turing!» Bu buyruqlar bolalarning javob harakat reaksiyasini tezligi va aniqligini vujudga keltiradigan turli intonatsiya va dinamikani talab qiladi. Bular qatoriga baland ovozda dona-dona qilib sanash va o'yin boshlanmalarini ifodali talaffuz etishni ham kiritish mumkin.

-ifodali mazmunli hikoya usuli. U harakatlardagi ifodalilikni rivojlantirish va o'yin obraziga yaxshiroq kirish maqsadida qo'llaniladi. Mazmunli hikoya, ertakni qisqa hikoya qilishga o'xshaydi (1, 5 – 2 daqiqa) vaqt davom yetadi. Bunda tarbiyachi o'yin mazmuni va qoidalarini qisqa obrazli hikoyada ochib beradi. Masalan: «Bor ekanda yo'q ekan, chiroyli qayrilma shoxli va beozor kulrang oq ona echki bor ekan. Uning bolachalari bor ekan...»

Bolalarni harakatli o'yinlarga o'rgatishda ko'rgazmali va

ogʻzaki usullarning birligi, ularning oʻzaro bogʻliqligi, harakatlarni idrok etish va qayta bajarishning aniqligiga va obrazlilikini va bolalar bajaradigan harakatli topshiriqlar, ular mazmuni va har bir harakat faoliyatining barcha elementlari izchilligini ongli tushunilishini taʼminlaydi.

Amaliy metodga oid usullar. Bolalarni harakatga oʻrgatishda tarbiyachi koʻrgazmali va ogʻzaki usullar bilan oʻzaro bogʻliq turli amaliy usullar majmuasidan foydalanadi. U mashqlarni, harakatli oʻyinlardagi ayrim rollarni, boshqaruvchi rolini bajarib koʻrsatadi, bolalarni topshiriqlarga jalb qilib va namuna koʻrsatib ularni musobaqalarda qatnashishga ragʻbatlantiradi. Masalan, kim harakatli topshiriqni tezroq, yaxshiroq, toʻgʻriroq bajaradi, u bolalarga oʻzini qanday tutish va qanday hatti- harakat qilishni koʻrsatadi. Tarbiyachi bolalarning amaliy faoliyatini tashkil etayotib butun taʼlim jarayonini mashgʻulotning vazifalari, mazmuniga muvofiq rejalab oladi. Bolalarga jismoniy harakatlarni oʻrgatishda hamma metod va usullardan oʻzaro mujassam holda foydalanish lozim. Jismoniy tarbiya jarayonida bolalar harakat malakasi va koʻnikmasini egallab boradilar.

Harakat malakasi harakat texnikasini egallash darajasi bilan belgilanadi. Harakat malakalarining ikki turi farqlanadi: ulardan biri yaxlit harakat faoliyatini amalga oshiriladi, ikkinchisi ayrim, murakkabligiga koʻra turlicha harakatlarda ifodalanadi. Birinchi turdagi malakali oʻyinlar, kurashlar bilan bogʻliq. Ikkinchi turdagi harakat malakalari rivojlanish harakat texnikasini dastlabki egallashdan yanada yuksaklikka, uni takomillashtirishgacha boradi.

Harakat ko‘nikmasi – bu harakat texnikasini egallash darajasi bo‘lib, unda xarakatlarni boshqarish avtomatik tarzda kechadi va harakatlar o‘zining barqarorligi bilan ajralib turadi. Harakat ko‘nikmasini shakllantirish birinchi va ikkinchi signal tizimlarining o‘zaro harakatidagi dinamik stereotipning yuzaga kelish jarayonidan iboratdir. Harakat ko‘nikmalarining, bola uchun amaliy ahamiyati juda katta. Hosil qilingan ko‘nikmalar jismoniy va psixik kuchlarni tejamkorlik bilan sarf etish, yaxlit harakat faoliyatiga kiruvchi harakatlarni tez va aniq bajarish imkonini beradi.

3-§. Harakat malakalarini shakllantirish hamda ruhiy-jismoniy sifatlarni takomillashtirish

Tarixan mavjud bo‘lgan jismoniy tarbiya tizimlariga insonning jismoniy (harakat) sifatlarini tarbiyalay olishiga qarab baho berilgan. Insonning organizmida turli darajada shakllangan kuch, tezkorlik, chidamlilik, chaqqonlik, tana bo‘g‘inlari harakatchanligi va muskullar egiluvchanligini jismoniy sifatlar deb atash qabul qilingan. Inson organizmining shu sifatlarini qanday namoyon qila olishiga qarab individga kuchli, chaqqon, tezkor va h.k. deb baho berganlar. Bu sifatlar o‘lchovga ega, uning ko‘rsatkichlari jismoniy tayyorgarlik ko‘rsatkichlari deb ataladi va ko‘rsatkichlar orqali individning ijodiy mehnatga va vatan mudofaasiga tayyorligi aniqlanadi. Jismonan barkamol, axloqan pok, estetik didli, e‘tiqodli, sadoqatli, texnika ilmining zamonaviy asoslarini puxta egallagan, har taraflama ma’naviy yetuk, jismonan uyg‘un rivojlangan kishini tarbiyalash hozirgi kungacha davrimizning asosiy vazifalaridan biri deb

hisoblanib kelindi, hozir ham bu dastur o‘z a hamiyatini yo‘qotgani yo‘q. U mamlakatimizda amalga oshirilayotgan “Sog‘lom avlod uchun” dasturining o‘zagini tashkil yetadi.

Jismoniy sifatlarni rivojlantirishda ularning (kuch, tezkorlik, chaqqonlik, chidamlilik va hokazolarning) barchasini o‘zaro uzviy bog‘lab olib borishni tarbiya jarayoni taqazo qiladi. Lekin sportning ma‘lum bir turida muayyan fazilat kuchliroq shakllanadi, rivojlanadi va u yetakchi harakat sifati tarzida nomoyon bo‘ladi. Boshqa sifatlar ham nisbatan rivojlanadi, lekin ular yordamchi, ko‘makchi harakat sifati tarzida namoyon bo‘lishi mumkin. Masalan, sport o‘yinlaridan basketbolda asosan chaqqonlik sifatini rivojlantiradi deb hisoblansa, tezlik yordamchi sifati tariqasida rivojlanadi. Lekin basketbol chidamlilikni ham tarbiyalashda asosiy vositadir. Og‘ir atletikachilarda kuch jismoniy sifati yetakchi fazilat sanaladi. “Siltab ko‘tarish (ro‘vok)ni ko‘p mashq qilish esa tezkorlikni rivojlantiradi. Amaliyotda bu mashqlar orqali chidamlilik va egiluvchanlik ham ko‘makchi jismoniy sifat tarzida rivojlanishini guvohimiz. Umuman, chaqqonlikni rivojlantirish uchun ko‘proq o‘yinlardan: voleybol, basketbol, futbol, tennis, stol tennisi, gandbol, xokkey, regbi va boshqalardan foydalanish maqsadga muvofiqdir. Aslida bu o‘yinlar uchun tezlikning a hamiyati ham ikkinchi darajali emas. Chaqqonlikni rivojlantirish esa tez o‘zgaruvchan o‘yin sharoitiga moslasha bilishni, kuzatuvchanlikni, mo‘ljalga to‘g‘ri olishni, qisqa fursat ichida turli murakkab vaziyatda aniq, to‘xtamga kelish, uni his qilish va o‘z harakatlarini shu vaziyatga moslay olishdek hayotiy-zaruriy amaliy harakat malakalarni shakllantiradi. Velosiped, harakatli o‘yinlar ham

chaqqonlikni rivojlantiradi.

Har qanday harakat biror-bir konkret harakat vazifasi deb ataladigan vazifani hal qilishga qaratiladi. Masalan, iloji boricha balandroq sakrash, to'pni ilib olish, raqibni aldab o'tish, shtangani ko'tarish va hokazo. Harakat vazifasining murakkabligi, bir vaqtda va ketma-ket bajariladigan harakatlarning uyg'unligiga bo'lgan talablar, harakatlar koordinatsiyasini tarbiyalaydi.

4-§. Harakat malakalarini hosil qilish bosqichlari

Agar inson to'g'ridan-to'g'ri, tayyorgarliksiz yangi harakatlarni birdaniga bajara boshlasa, harakatni o'zlashtirib olishi uchun vaqtni turlicha sarflanishiga qarab chaqqonlikka baho beriladi. Shuning uchun yangi harakatni o'zlashtirib olishga ketgan vaqt shug'ullanuvchida chaqqonlik sifatining ko'rsatkichlaridan biridir.

Yuqoridagilarni hisobga olib, birinchidan *chaqqonlikni yangi harakatlarni tezda o'zlashtirib olish qobiliyati* (tez o'rganish qobiliyati), ikkinchidan, harakat faoliyatini to'satdan o'zgarayotgan sharoit talablariga muvofiq tezda qayta moslash deb tushunish to'g'ri bo'ladi. Bu ta'rifimizdan ko'rinib turibdiki, *chaqqonlik – bu baholash uchun yagona o'lchovga (kriteriyga) ega bo'lmagan murakkab kompleksli fazilatdir.* Har bir muayyan holda, sharoitga qarab u yoki bu kriteriyni tanlab oladilar. Chaqqonlik anchagina xususiy fazilatdir. Sport o'yinlarida chaqqon bo'lib, gimnastikada unchalik chaqqonlik ko'rsata olmaslik mumkin. Chaqqonlikning hayotiy muhim harakat sifati tarzida namoyon bo'lishi gavdaning nisbatan kam harakatda bo'lgani holda, qo'llar bilan mohirona harakat

qilishda qo‘l chaqqonligini namoyon bo‘lishi (ajratuvchi, slesarlik, o‘ymakorlik, duradgorlik, stanokda ishlash, kosiblik va boshqalarda) ko‘zga tashlanadi. Har qanday harakat qanchalar yangi bo‘lib tuyulmasin, doimo koordinatsiyaviy bog‘lanishlar asosida bajariladi.

Sxema tarzida har qanday individ yangidan-yangi harakatlarning barchasini oldindan o‘zlashtirgan tajribalari zaxirasi asosida o‘zlashtiradi va mustahkamlangan, g‘oyat ko‘p elementar koordinatsiyaviy bo‘lakchalarning yig‘inini tuzadi. Kishida harakatlar koordinatsiyalarining zaxirasi, harakat ko‘nikmalari zamini qanchalik ko‘p bo‘lsa, u yangi harakatlarni shuncha tez o‘zlashtirib oladi. Unda chaqqonlik darajasi aytarli yuqori bo‘ladi. Chaqqonlikning namoyonlik darajasi analizatorlar faoliyatiga, jumladan, harakat analizatorlarining faoliyatiga bog‘liqdir. Individning harakatlarni aniq tahlil etish qobiliyati qanchalik rivojlangan bo‘lsa, yangi harakatlarni tez egallab, ularni qayta o‘zlashtirish, yangilash imkoniyatlari shunchalik yuqori bo‘ladi. Sport bilan endigina shug‘ullana boshlagan kishilarda harakat tuyg‘usi (kinesteziya) ko‘rsatkichlari zaxirasiga tayanib o‘rgatish (o‘qitish) jarayoni yo‘lga qo‘yiladi. Boshqacha qilib aytsak, shug‘ullanayotganlarda o‘z harakatlarini aniq sezish va idrok qilish qobiliyatlari qanchalik yaxshi bo‘lsa, yangi harakatlarni ular shunchalik tez o‘zlashtiradilar. Chaqqonlikni rivojlantirish metodikasi bilan tanishib chiqsak. Birinchidan, chaqqonlikni rivojlantirish koordinatsiya jihatdan murakkab harakatlarni bajarishni, ikkinchidan - harakat faoliyatini to‘satdan o‘zgargan sharoit talablariga muvofiq ravishda qayta tuza olish qobiliyatini

tarbiyalashdan iboratdir. Bunda chaqqonlik uchun zarur bo'lgan o'z harakatlarini fazo va vaqtda aniq idrok etish, lozim bo'lsa, stabil harakatlar qila bilish, muvozanat saqlay olish, galma-gal zo'r berish va muskullarni bo'shattirish yoki, aksincha, muskullarni taranglashtirish qobiliyati va shunga o'xshash boshqa xususiyatlarni tanlab takomillashtirish muhim ahamiyatga ega. Demak, *“chaqqonlik” deganda, harakatlar koordinatsiyalarning umumiy to'plami-yig'indisi tushuniladi.*

Chaqqonlikni rivojlantirish va tarbiyalashning asosiy yo'li yangi xilma-xil harakat malakalari va ko'nikmalarni shakllantirish demakdir. Bu esa harakat malakalarining zaxirasi ortib borishiga sabab bo'ladi va harakat analizatorlarining funksional imkoniyatlariga samarali ta'sir ko'rsatadi. Yangi harakatlarni o'zlashtirish uzluksiz bo'lgani yaxshi. Agar uzoq vaqt oralig'ida yangi harakatlarni o'rganish rejalashtirilgan bo'lsa ham, o'quvchilarga vaqti-vaqti bilan o'zlariga ma'lum bo'lmagan mashqlarni bajarib turish tavsiya etiladi. Chunki yangi harakatlar (mashqlar) o'zlashtirib turilmasa shug'ullanuvchini harakatga o'rgatish qiyinlashadi. Bunday mashqlarni to'la o'zlashtirib olish shart emas, chunki u shug'ullanuvchilarning qandaydir yangi harakatlarni his qilib turishlari uchun zarur. Bu kabi mayda-chuyda harakatlarni, odatda, faol dam olish uchun ajratilgan kunlardagi trenirovka jarayoni tarkibiga kiritiladi. Chaqqonlikni rivojlantirishda yangi harakatlarni o'zlashtirib olish qobiliyati sifatida har qanday ixtiyoriy harakatdan foydalanish mumkin. Lekin ular faqat mashq tarkibidagi yangi elementlar bo'lgani uchungina o'rganiladi. Malaka

avtomatlashib borgan sari shu jismoniy mashqning chaqqonlikning rivojlantirish vositasi tarzidagi ahamiyati kamayib boradi. Harakat faoliyatini tez va maqsadga muvofiq qayta tuzish qobiliyati to'satdan o'zgargan sharoitdagi ta'sirlarga darhol javobning berilishi chaqqonlikni rivojlanayotganligidan dalolat beradi. Bunda yuklamaning o'zgarishi sodir bo'ladi, chaqqonlikni rivojlantirishga yo'naltirilib yuklamani oshirish shug'ullanuvchilarga koordinatsiyaviy qiyinchiliklarni oshiradi. Ular yyengishi lozim bo'lgan koordinatsiyaviy qiyinchiliklar uch guruhga bo'linadi:

1. Harakatlarning aniqligiga erishishdagi qiyinchiliklar.
2. Ularning o'zaro moslasha olishidagi qiyinchiliklar.
3. Birdaniga, qisqa, o'zgargan sharoitda duch kelinadigan qiyinchiliklar.

Amaliyotda qayd qilingan qiyinchiliklarni oson hal qilish uchun, asosan, L.P.Matveyevning chaqqonlikni tarbiyalash metodikasidan ko'proq foydalaniladi:

1. *G'ayritabiiy, g'ayri oddiy dastlabki holatdan foydalanish* (zarur bo'lgan tomonga orqa bilan turib uzunlikka sakrashlar va hk.).

2. *Mashqni oynaga qarab bajarish* (diskani chap qo'l bilan uloqtirish yoki bokschini chap tomonlana turib zarba berishi).

3. *Harakatlar tezligi va sur'atning o'zgartirish* (masalan, tezlashtirilgan usulda yoki sekinlashtirib mashqlar bajarish).

4. *Fazoda mashqlar bajarilayotgan chegaralarni o'zgartirish* (masalan, uloqtirishda snaryadlarni kichiklashtirilgan aylanadan uloqtirish yoki maydoni satxi

kichiklashtirilgan sport o'yinlaridan foydalanilinish, chunki keng maydon tor maydonga nisbatan chaqqonlikni namoyon qilish uchun qulaylik tug'dirmaydi; balandlikka turli usul bilan: orqamachasiga, oldi, yonlama, aylanib yugurib sakrash va hokazolar).

5. *Qo'shimcha harakatlar kiritib mashqlarni murakkablashtirish* (masalan, yerga tushish oldidan qo'shimcha burilishlar qo'shib, tayanib sakrash va boshqalar).

6. *Tanish mashqlarni oldindan rejalashtirmay, ma'lum bo'lmagan tarzda qo'shib bajarish* (masalan, gimnastik kombinatsiyalarini ko'rgan va o'qitgan zahoti bajarish musobaqasi va shunga o'xshashlar).

7. *Juft va guruh bo'lib bajariladigan mashqlarda shug'ullanuvchilarning bir-biriga ko'rsatadigan qarshiliklarini o'zgartirish* (masalan, o'yinlarda turli taktik kombinatsiyalarni qo'llash, mashqlarni bajarishda tez-tez sheriklarni o'zgartirish).

Chaqqonlikni nisbatan xususiy bo'lgan sifatlaridan biri *muskullarni ratsional bo'shashtira bilishni o'rganish* va uni takomillashtirishdir. Har qanday harakat ma'lum ma'noda muskullar ko'zg'alishi va bo'shashtirilishining natijasidir. Ko'zg'alishdek, bo'shashtirishni (lozim bo'lgan muskulni, lozim bo'lgan payitda) bilish har qanday harakatni samarali bajarishda muhim rol o'ynaydi. Harakatni qoyilmaqom qilib bajarish uchun vaqtincha bo'shashib turishi kerak bo'lgan muskullar guruhining tarangligi harakatni bajarish uchun lozim bo'lgan bemalollikni (bo'g'iqliq), harakatni erkin bajarishni yo'qqa chiqaradi. Harakatni bo'g'iq, emin-erkin bajara olmasak ruhiy va muskul tarangligi orqali sodir bo'ladi

deb uni ikki guruhga ajratiladi. Ruhiy taranglik asosan his hayajonga sabab boʻladigan faktorlar (kuchli raqibni koʻrish, musobaqalashadigan muhit, tomoshabinlar va h.k.) orqali sodir boʻladi va chaqqonlikkagina emas, organizmning boshqa funksional hamda jismoniy sifatlariga ham salbiy taʼsir koʻrsatadi. Bu diqqatni toʻplay olmaslik, faoliyat tarkibidagi oʻzgartirish qilishda kechikish, harakatlar ketma-ketligini buzilishi va boshqalar tarzida namoyon boʻladi. Bu noqulayliklar bilan kurashish yoʻllari haqida “Sport psixologiyasi” fanida lozim boʻlgan maʼlumotlarni olish mumkin. *Ruhiy taranglik albatta muskul tarangligini* sodir boʻlishi bilan kuzatiladi. Muskul tarangligi turli sabablar orqali vujudga kelib quyidagi qayd qilingan uch shaklda namoyon boʻladi: a) muskul tonusini ortishi (gipermoi-toniya) orqali muskul taranglashishi; b) oʻta tez bajarish oqibatida muskulni taranglikdan tushishga, boʻshashishga ulgurmasligidan sodir boʻladigan taranglik; d) koordinatsiyaviy, (takomillashmagan koordinatsiya sababli muskul boʻshashishi fazasida bir oz qoʻzgʻaluvchanlikni mavjudligi orqali sodir boʻladigan) taranglik.

Qayd qilingan chaqqonlikni namoyon boʻlishiga salbiy taʼsir koʻrsatayotgan muskul tarangligini yengish usullari sport fiziologiyasi va jismoniy tarbiya nazariyasi fanlari orqali oʻrganiladi.

Chaqqonlikni rivojlantiruvchi mashqlar tez charchatadi. Bunday mashqlarni bajarishda muskullar nihoyatda aniq va yuqori darajadagi sezgi talabiga muhtoj boʻlib, charchash sodir boʻlganda, mashqni bajarish kam samara beradi. Shunga koʻra organizm sarflagan energiyaning nisbatan toʻliq

tiklanishi uchun yetarli bo'lganda dam olish *oraliqlaridan (intervaldan)* foydalaniladi. Yuqori darajada energiya sarflash bilan bajarilgan mashqlardan so'ng chaqqonlikni tarbiyalaydigan mashqlarni bajarish biz kutmagan natijani beradi.

Chidamlilikni rivojlantirish metodikasi. Muskul ishi faoliyatida jismoniy mashqlar bilan shug'ullanish davomida charchoqqa qarshilik ko'rsatish darajasi chidamlilik sifati deb ataladi. Jismoniy mehnat (sport faoliyati) ni bajarayotgan kishi sekin asta o'z faoliyatni davom ettirishi qiyinlashayotganligini sezadi. Ter quyilib oqa boshlaydi, yuzida qizillik kuchayadi, rangi o'zgaradi, muskullarida horg'inlik sezadi, harakat koordinatsiyasi, harakat texnikasi tarkibidagi elementlarning bajarish ketma-ketligi buziladi, nafas olish ritmi chuqurligi o'zgaradi. Bajarayotgan harakati tarkibida qo'shimcha keraksiz harakatlar paydo bo'ladi, qo'shilib qoladi. Bunga asosan, organizmda kechayotgan fiziologik, bioximiyaviy va biomexanik o'zgarishlar sabab bo'ladi. Faoliyatni davom ettirish esa ruhiy, irodaviy va boshqa sifatlar evaziga bajariladi. Bunday holatni ***kompensatsiyali charchoq fazasi*** deyiladi.

Agarda iroda namoyon qilish darajasini ortganligiga qaramay, ish intensivligi pasaya borsa, ***kompensatsiyasiz charchoq fazasi*** boshlanganligini kuzatamiz.

Charchoq o'zi nima? *Mehnat (mashq qilish) davomida ish qobiliyatining vaqtinchalik susayishi charchoq deyiladi.* Bir xil ish faoliyati davomida charchoq turli kishilarda turlicha bo'lishi amaliyotda isbotlangan. Chunki, har bir individning chidamliligini rivojlanganligi turlichadir.

Bobokalonimiz Abu Ali ibn Sinoning ilmiy merosida charchash mavzusiga katta e'tibor berilgan. Bir minginchi yili yozishni boshlab, bir ming yigirma to'rtinchi yili mukammal tarixiy ilmiy asarga aylangan «Kitob ul qonun fit tib»da surunkali jismoniy mashq bajarish charchoqni vujudga keltirishiga to'xtalib, uni to'rt xilga ajratib izoh bergan:

1. **Yarali charchash** – unda terini yuzida yoki tagida yara kabi narsa seziladi.

2. **Qotib charchash** – unda kishi go'yo gavdasini ezilgan yoki majag'langan gumon qilib tanasida issiqlik va bo'shashishni sezadi.

3. **Shishli charchash** – bunda tana odatdagidan qizarganroq bo'lib, g'ovlaganga o'xshash hissiyat sezadi.

4. **Ozib charchash** – unga uchragan kishi gavdasini qurigan va kovjiraganroq sezadi.

X asrgacha Markaziy Osiyo xalqlari jismoniy tarbiyasi tarixida tan tarbiyasining ilmiy-amaliy fikrlari birinchi bo'lib yuqorida qayd qilingan asarda ifodalanganligi e'otibor bersak bu asar charchoqning ichki mexanizmini mukammal bayon etib uni organizmda tiklanishi haqida tibbiy maslahatlar berilgan. Jismoniy tarbiya amaliyotida **aqliy, jismoniy, emotsinal, sensor** charchoqlarni farqlashimizga to'g'ri kelmoqda.

Chidamlilik vositalar va vositalarsiz o'lchanadi. Chidamlilikni vositali o'lchash uchun ma'lum tezlik bilan yugurish tavsiya qilinadi hamda o'sha intensivlikni bo'shashtirmay ushlay olish vaqti (tezlikni susayishi boshlangunga qadar) hisoblanadi. Shuning uchun to'g'ridan-to'g'ri chidamlilikni o'lchash juda noqulay. Ko'proq vositasiz

o'lashdan foydalaniladi. Sport amaliyotida, uzoq masofaga (10.000 m; 20.000 m) yugurish uchun sarflangan vaqtiga qarab chidamlilikka baho beriladi.

Kishining harakat faoliyati turlichadir. Charchoqning xarakteri va mexanizmiga qarab maxsus va umumiy chidamlilik farqlanadi. *Tanlab olingan (ixtisoslik) sport turi yoki mehnat faoliyati uchun talab qilinadigan chidamlilikni maxsus chidamlilik, boshqa hayotiy sharoitdagi faoliyat uchun lozim bo'lgan chidamlilikni umumiy chidamlilik* deyiladi. Boksning maxsus chidamliligi, futbolchining umumiy chidamliligi degan iboralardan amaliyotda foydalanilmoqda.

Yugurish, suzish, chang'ida yurish, qayiq xaydash kabi sport turlarida deyarli barcha muskullar harakat faoliyatida ishtirok yetadi. Shuning uchun charchoq ayrim muskullar guruhida hamda organizmning barcha muskullarida bo'lishi chidamlilikni maxsus va umumiylikni keltirib chiqaradi va shakl jihatdan bir xil bo'lgan mashqlarni turli intensivlikda bajarish imkonini yaratadi. Bunda chidamlilik ham turlicha namoyon bo'ladi. Shuning uchun jismoniy mashqlarni bajarishda organizmning charchoqqa nisbatan talabi turlicha bo'ladi.

Chidamlilik talab qilinadigan mashqlarni bajarishda insonning funksional imkoniyatlari, bir tomondan, lozim bo'lgan harakat malakalari va texnikani egallanganligi darajasiga bog'liq bo'lsa, boshqa tomondan, organizmning aerob va anaerob (kislrodli, kislrodsiz) imkoniyatlariga bog'liq. Nafas imkoniyatlarining xususiyligi nisbatan yuqori emas, ular harakatni tashqi formasiga ham aytarli bog'liq bo'lmaydi. Shuning uchun yugurish mashqi yordamida o'zini

aerob imkoniyatlarining darajasini oshirgan shug‘ullanuvchi boshqa harakatlarni, masalan, eshkak eshish, yurish, velosipedda yurish mashqlarni bajarishda ham o‘zining chidamliligidan ijobiy naf oladi. Misol, yurish va yugurishdagi harakatlarning koordinatsiyaviy tuzulishi va tezlik, kuch xarakteristikasi ko‘p hollarda turlicha. Trenirovka orqali yugurishda erishilgan tezlikni yaxshilanganligi yurushni maksimal tezligiga ijobiy yoki salbiy ta‘sir ko‘rsata olmaydi. Yugurish tezligi yurish tezligini o‘zgarishiga ta‘sir ko‘rsatmagan. Lekin uzun masofadagi shug‘ullanganlik bir vaqtni o‘zida yurish bilan yugurishda bir-biriga «ko‘chishi» mumkinligi ilmiy-amaliy isbotlangan (V.M.Zatsiorskiy va boshqalar). Demak, koordina-tsiyaviy bir-biriga yaqin bo‘lgan harakatlarni bajarishda sportchi organizmining vegetativ sistemasini funksional imkoniyatini e‘tiborga olsak umumlashtirilgan holat, shartli aytilganda, “vegetativ” shug‘ullanganlik chidamlilikning “ko‘chishi” (o‘tish) ga qulay imkoniyat ochiladi. Lekin har bir holatda ko‘chish ro‘y bermasligi organizmning energiyasi imkoniyatlariga, harakatlarning barcha sifat xususiyatlariga talab qo‘ymay, harakat malakalarining o‘zaro muvofiqlashuvi xarakteriga ham bog‘liq bo‘ladi.

Umumiy va maxsus chidamlilikning aniq vazifalarini hal qilish og‘ir, ko‘ngilga tegadigan darajadagi bir xil va eng kattahajmdagi og‘ir ishni bajarishni taqazo qiladi. Charchash *toliqishga* aylana boshlanganda ham mashqni to‘xtatmaslik talab qilinadi. Bu esa ruhiy tayyorgarlikning namoyon bo‘lishi uchun yuqori darajada katta talabni qo‘yadi.

Chidamlilikni rivojlantirish mehnatsevarlikni, katta

nagruzkalarga, shuningdek, nihoyatda horg'inlik hissiga bardosh berishga tayyor turishni tarbiyalash bilan olib boriladi. Sportchilar mashg'ulotda ozmi-ko'pmi charchoqni his qilsalargina, ularda chidamlilik ortib boradi. Bu esa tashqi tomondan chidamlilikning ortib borishida namoyon bo'ladi. Moslashuv o'zgarishlarning miqdori va qay maqsadga qaratilganligi, trenirovka nagruzkalari natijasida organizmdagi javob reaksiyasi xarakteri darajasi bilan belgilanadi.

Chidamlilikni tarbiyalashda yuklama kriteriyasi va komponentlari. Chidamlilik mashg'ulotlar davomida sportchini bir oz bo'lsada charchashni his qilishi orqali rivojlanishiga e'tibor bersak yuklamadan so'ng tiklanish juda oz vaqt ichida sodir bo'lsa chidamlilikni rivojlanmasligi ma'lum bo'ladi. Ish hajmi katta bo'lib charchoq his qilish bilan bajarilsa organizm yuklamaga moslasha boshlaydi va qator mashg'ulotlardan so'ng chidamlilikni ortib borayotganligi ko'zga tashlanadi. Moslashuv organizmdagi o'zgarishlar darajasi, yuklamaga javob reaksiyasi xarakteri, uni ko'lami yo'nalishi orqali sodir bo'ladi. Har xil tipdagi nagruzkada charchoq bir xil bo'lmaydi.

Siklik mashqlarni bajarishda chidamlilik uchun yuklamaning to'la tavsifini quyidagi besh komponentda ko'rishimiz mumkin;

- 1) mashqni absolyut intensivligi (harakatlanish tezligi);
- 2) mashqni davomiyligi (uzunligi);
- 3) dam olish intervalining katta kichikligi;
- 4) dam olishning xarakteri (faol yoki passiv);
- 5) mashqni takrorlashlar (qaytarishlar) soni;

Bu komponentlarni bir-biri bilan o'zaro uzviy olib borish

orqali berilgan yuklama organizmning faqat javob reaksiyasi ko‘lamigagina emas, hatto uning sifati xususiyatini ham turlicha bo‘lishiga olib kelishi amaliyotda isbotlandi. Yuqorida qayd qilingan komponentlarni ta‘sirini siklik mashqlar misolida ko‘rib chiqamiz:

1. ***Mashqni absolyut intensivligi*** faoliyatni energiya bilan taominlash xarakteriga to‘g‘ridan-to‘g‘ri ta‘sir qiladi. Harakatlanishning tezligini pastligida katta energiya sarflanmaydi. Sportchini organizmini kislorodga talabining ko‘lami uni aerob imkoniyatlaridan oz. Bunda kislorodga bo‘lgan joriy talab, agarda, ishni boshlanishida nafas jarayoni yetarli darajada yo‘lga qo‘yilib ulgurmagan paytdagi kislorodga muhtojlikni ko‘p emasligini hisobga olmasak, sarflanayotganini o‘rnini qoplamaydi va ish xaqiqiy turg‘un holatdagi sharoitda bajariladi. Bunday tezlik ***subkritik tezlik*** deb nomlanadi. Subkritik tezlik zonasida kislorodga muhtojlik taxminan harakatlanish tezligiga to‘g‘ri proporsiyada bo‘ladi. Agarda sportchi tezroq harakatlanayotgan bo‘lsa ***kritik tezlikka*** erishadi, bu yerda kislorodga muhtojlik uni aerob imkoniyatlariga teng. Bu holda ishning bajarilishi bilan kislorod sarflanishining ko‘lami maksimal darajada deb hisoblanadi. Kritik tezligi qanchalar yuqori bo‘lsa sportchini nafas imkoniyati shuncha yuqori bo‘ladi. Tezligi kritik tezlikdan yuqoriligi uchun ***yuqori kritik tezlik*** deb nomlanadi. Yuqori kritik tezlik zonasida energetika mexanizmi samaradorligini ozligidan kislorodga muhtojlik tezlashadi, harakat tezligiga nisbatan ortadi. Taxminan kislorodga muhtojlik tezlikni kubiga nisbatan proporsional oshadi (Xill A.B.). Masalan, yugurish tezligini 6 dan 9 m. sek.ga oshirilsa

(ya'ni 1.5 marta) kislorodga muhtojlik esa taxminan 3, 3-3, 4 martaga ortadi. Bu degani, tezlik bir ozgina oshirilsa kislorodga muhtojlik a hamiyatli darajada ko'payadi. Bu o'z navbatida, anaerob mexanizmlar rolini muvofiq ravishda ko'taradi.

2. **Mashqni davomiyligi** masofani bo'laklarining uzunligi va masofa bo'ylab harakatlanish tezligi bilan aniqlanadi. Davomiyligini o'zgartirish ikki xil a hamiyat kasb yetadi. Birinchidan, faoliyatni bajarish uchun energiya qaysi manba hisobidan bo'lishligiga qarab ishning davomiyligi belgilanadi. Agarda ishning davomiyligi 3-5 *min* ga yetmasa nafas jarayoni kerak bo'lgan darajada kuchayib ulgurmaydi, energiya bilan ta'minlashni anaerob reaksiya o'z bo'yniga oladi. Bu shunday yuz beradiki ish nisbatan organizmni holati tinch, qo'zg'alish jarayoni ham kuchaymagan holda bo'lsa yoki ishgacha boshqa faoliyat bajarilgan bo'lib, nafas jarayoni yetarli darajada yuqori holatga ko'tarilsa, kislorodga muhtojlik sodir bo'lishi uchun vaqt cho'zilishi mumkin. Mashqni davom ettirilishi me'yori qancha qisqartirilsa nafas jarayonining roli shuncha pasayadi va avvaliga **glikolitik** undan keyin esa **kreotin fosfokinez reaksiyalarini** a hamiyati ortib boradi. Shuning uchun **glikolitik mexanizmlarini** takomillashtirish maqsadida asosan 20 *sek* dan 2 *min* gacha, fosfokreotin mexanizmlarigacha 3 dan 8 *sek* bo'lgan yuklamalardan foydalaniladi. Ikkinchidan, ishning davomiyligi yuqori kritik tezlikda kislorodga muhtojlikning ko'lami aniqlansa, subkritik tezlik esa kislorodni yetkazib beruvchi, uni sarflovchi faoliyat tizimlarini uzoqroq zo'riqishda ishlashini talab qiladi. Organizm uchun bu tizimlarni uzoq vaqt davomida mukammal

ishlashini takominlash ancha og‘ir kechadi.

3. Dam olish ***oralig'ining katta-kichikligi*** organizmni nagruzkaga javob reaksiyalari ko‘lami va uni xarakterli xususiyatlarini aniqlashda muhim rol o‘ynaydi. Takrorlashlarda organizmga bo‘ladigan ta’sir reaksiyasi har bir nagruzkadan so‘ng bir tomondan oldin bajarilgan ishga va boshqa tomondan urinishlar orasidagi dam olishning davomiyliligiga, katta-kichikligiga bog‘liq. Katta dam olish intervali subkritik va kritik tezliklarda mashqlarni bajarishda fiziologik funktsiyani nisbatan normallasishi uchun yetarli bo‘lib har bir urinish yoki navbatdagisi birinchi urinishdagi holatga yaqin bo‘lgan fonda boshlanadi. Bu boshlanishida energiya almashinuvining fosfo-kreatin mexanizmi qatorida tursa, so‘ng bir-ikki daqiqa o‘tib glikoliz maksimalga ko‘tariladi va uch-to‘rt daqiqadan keyin nafas jarayonlari keng faoliyatini boshlaydi. Uzoq davom etmaydigan ish bajarilsa ular lozim bo‘lgan darajadagi holatga kelishga ulgurmay ish asosan anaerob sharoitda bajariladi. Agarda dam olish intervali ozaytirilsa nafas jarayoni qisqa vaqt ichida bir ozga pasayadi xolos, ishni davomi birdaniga kislorod yetkazish faoltizimi (qon aylanish, tashqi nafas va boshqalar) hisobiga bajariladi. Bundan xulosa shuki, subkritik, kritik tezlikda intervalli mashq bajarishda dam olishning intervalini ozaytirish nagruzkani nisbatan aerob qiladi. Teskarisi, yuqori kritik tezliklarda harakatlanish va dam olish intervali kislorodga muhtojlikni yo‘qotishga yetarli bo‘lmasa kislorod etishmovchiligi takrorlashdan – takrorlashga qo‘shila boshlaydi. Shuning uchun bu sharoitda dam olish intervalini qisqartirish anaerob jarayonlarhissasini orttiradi-nagruzkani

nisbatan anaerobrok qiladi.

4. ***Dam olish xarakteri*** (faol va faol) xususan pauzalarni boshqa, qo‘shimcha faoliyat turlari (engil yugurish - asosiy masofa oralig‘idir vah.k.) bilan to‘ldirish organizmga asosiy ish turi va qo‘shimcha qilinganini intensivligiga qarab organizmga turlicha ta’sir ko‘rsatadi. Kritikka yaqin tezliklar bilan ishlashda past intensivlikdagi qo‘shimcha ish nafas jarayonlarini nisbatan yuqori darajada ushlab imkoniyat beradi va shunga ko‘ra tinch holatdan ish holatiga, ish holatidan tinch holatga o‘tishdagi keskin o‘zgarishlarning oldi olinadi. O‘zgaruvchan metodning asosiy xarakterli tomonlaridan biri ham asosan shundan iboratdir.

5. ***Mashqni takrorlashlar*** (qaytarishlar) soni organizmga nagruzkani ta’siri ko‘lamining yig‘indisini belgilaydi. Aerob ish sharoitida takrorlashlar sonini oshirish yurak-tomir va nafas tizimi organlarini uzoq vaqt davomida yuqori darajada faoliyat ko‘satishga majbur qiladi. Anaerob sharoitda esa qaytarishlar sonini oshirish ertami-kechmi kislorodsiz mexanizmlarni tugatilishiga olib keladi. Unda ish bajarish butunlay to‘xtaydi yoki uni intensivligi keskin pasayadi.

Chidamlilik namoyon qilishda nafas muhim ahamiyatga egaligi ma’lum bo‘ldi. Shunga ko‘ra tinch, bir xil maromdagi ishlarda asosan burun orqali chuqur nafas olish bilan mashq, ish bajarish to‘g‘riligi amaliyotda isbotlangan. Ma’lumki nafas, ko‘krak, qorin, (bryushnoy press) va aralash muskullar – diafragma aralashuvi orqali olinadi. Kuchli zo‘riqish bilan bajariladigan faoliyatda maksimal darajada o‘pka ventilyatsiyasini yo‘lga qo‘yish uchun (N.G. Ozolin, V.V. Mixaylov) og‘iz orqali chuqur nafas tavsiya qilinadi. Asosiy

o'tibor nafas chiqarishga qaratilishi, chunki o'pkadagi kislorodi kam bo'lgan havo yangi havo bilan aralashib ketmasligi keskin va chuqur nafas chiqarish tavsiya qilinadi.

Yuqori malakali sportchilarda chidamlilikni tarbiyalashda hozirgi zamon metodikasi biror mashg'ulotni o'zidagina emas, trenirovka mashg'ulotlarining yillik tsiklida ham juda kata hajmda ish bajarishni tavsiya qilmoqda.

Masalan, mashhur frantsuz sportchisi Allen Mimun o'zini sport karperasi yillarida jami 85 ming *km* yurgan. Uni baholash maqsadida yer shari aylanasi-ekvatori 40 ming kmligini ekanligini e'tiborga olsak, Magellanni birichi marta uni aylanib o'tishi uchun 3 yil sarflaganligini ko'z oldimizga keltirishimiz lozim. "Sportcha yurush" bilan shug'ullanuvchilar bitta trenirovka mashg'ulotida 100 *km* gacha masofani o'tadilar. Chidamlilikni tarbiyalashda faqat masofa uzunligini hisobga olish noto'g'ri natijaga olib kelishi ni unutmashimiz lozim. Chunki jismoniy tayyorgarligi yuqori bo'lgan sportchi uchun 800 *m* ga yugurishga 1.45.0 dan tez vaqt sarflasa bu yuguruvchiga qayd qilingan masofa sprint masofasi bo'lib xizmat qiladi. Yangi o'rganuvchi uchun esa 3-3, 5 *min* li muddat uzoq masofa rolini o'ynashi mumkin.

Tezkorlik sifati va uni rivojlantirish usuliyoti. Tezkorlik deganda, individ harakatlarining tezlik xarakteristikasi, asosan harakat reaksiyasining vaqtini belgilovchi funksional xususiyatlarning kompleksi tushuniladi. Tezlikni namoyon bo'lishining uchta asosiy shakli bor:

1. Yakka harakat tezligi (kichik tashqi qarshilikni yyengish bilan)

2. Harakatlar chastotasi

3. Harakatlar reaksiyasi tezligi (yashirin latent davri).

Tezkorlikning eng sodda shakllarining namoyon bo'lishi bir-biriga aloqador emas. Ayniqsa bu reaksiya vaqtiga bog'liq bo'lib, ko'p hollarda harakat tezligi ko'rsatkichlari bilan *korelyatsiya* qilinmaydi. Tezlikning namoyon qilinishini qayd etilgan uchta shaklining umumlashmasidan (qo'shilmasidan) aniqlash mumkin.

Masalan, 100 m ga yugurish natijasi startdan chiqish reaksiyasi vaqtiga, alohida harakatlarning bajarilishi tezligi (depsinish, sonni tez tiklab olish qadamlar sur'ati) va boshqalarga bog'liq. Amalda yaxlit harakatlar (yugurish, suzish) ning tezligi to'la harakat aktining tezligiga bog'liq. Biroq murakkab koordinatsion harakatlardagi tezlik faqat tezkorlik darajasiga emas, balki boshqa sabablarga, masalan, yugurishda qadam uzunligiga, u o'z navbatida, oyoqning uzunligiga va depsinish kuchiga ham bog'liqdir. Shuning uchun *yaxlit harakat tezligi* individning tezkorligini qisman ifodalaydi xolos. Aslida tezkorlikning eng sodda shakllarining namoyon bo'layotganligini tahlil qila olamiz xolos.

Ko'pincha maksimal tezlik bilan bajarilayotgan harakatlarda ikki xil fazasi farqlanmoqda:

a) tezlikni oshirib borish (tezlanish, olish) fazasi;

b) tezlikning nisbatan stabillashuvi fazasi (startdagi tezlanish).

Tezlikni oshirib borish qobiliyati bilan masofani katta tezlikda o'tish qobiliyati – tezkorlik namoyon qilishda biri ikkinchisiga bog'liq emas. Juda yuqori darajada startdan chiqish tezligiga ega bo'lib masofada tez yugura olmasligi

yoki uning aksicha ham bo‘lishi mumkin. Signallarga *reaksiya yaxshi* bo‘lgani holda, harakat *chastotasi oz* bo‘lishi ham kuzatiladi.

Psixofizikaviy mexanizmlar tezlik reaksiyasining xarakterini turlicha namoyon bo‘lishiga sababchi bo‘ladi. Tezlik namoyon bo‘lishining bunday xarakterini qisqa masofaga yugurishda aniq ko‘rishimiz mumkin. Startni (vaqt xarakteristikasiga ko‘ra) tez olish mumkin, lekin tezlikni masofada uzoq ushlab tura olmasligiga guvoh bo‘lishimiz mumkin. Yugurish tezligi harakatni ko‘rsatilgan xarakteristikasi bilan nisbiy bog‘liq xolos. Tezlikning namoyon bo‘lishida yuguruvchi qadaming uzunligi, uning oyog‘i uzunligiga, o‘z navbatida, yuguruvchi oyoq muskullarining yerga tiranish kuchiga bog‘liqdir. Shuning uchun harakat reaksiyasining vaqt davomida namoyon bo‘lishiga qarab o‘quvchining sprintda o‘zini qanday namoyon qilishini bashorat qilishimiz g‘oyatda mushkul. Tezkorlik sifatini bir mashqdan ikkinchi mashqqa “*ko‘chirish*” qoidada kuzatilmagan. Uning ko‘chishi mashqlarni bir-biriga koordinatsiya nuqtai nazaridan yaqin o‘xshashligi bo‘lsagina namoyon bo‘lgan, qolaversa individning mashqlanganligi (shug‘ullanganligi) qancha yuqori bo‘lsa, bu ko‘chish shunchalik past darajada bo‘ladi (N.G. Ozolin, 1949; V.M. Zatsiorskiy, 1961). Shunga ko‘ra, tezkorlik sifati haqida gapirganda, bu sifatni, tarbiyalash haqida gapirmay, inson harakatidagi aniq tezkorlik xususiyatlarini rivojlantirish haqida gapirish lozim.

Yakka harakat tezkorligini harakat aktini biomexanik bo‘laklarga (qismlarga) ajratib chegaralangan holda

tavsiflashimiz mumkin. (masalan, depsinish tezligini aniqlash kerak bo‘lib qolsa, yugurishda sonni tez ko‘tarib chiqa olish orqali aniqlanadi). Ayrim sport mashqlari turlarida (masalan: uloqtirishlarda) harakat tezligi muskullar kuchining namoyon bo‘lishi bilan umumiy lashib (qo‘shilib) ketadi va bu bilan tezkorlikni kompleksli xususiyatini – **keskin harakatni** vujudga keltiradi. Shuning uchun tezkorlik - kuch talab qiladigan sport turlarida harakat tezligini rivojlantirish, ayniqsa, tashqi qarshiligi yuqori bo‘lgan mashqlar muskul kuchini rivojlantiruvchi vosita sifatida rol o‘ynaydi.

Sof, tez bajariladigan mashqlar evaziga tezkorlikni rivojlantirish juda qiyin bo‘lib, kuch talab qiladigan mashqlar orqaligina muskul qo‘zg‘alishi tezligining oshishi amaliyotda isbotlangan. Kuch imkoniyatlarini oshirish vazifasi esa juda soda hal qilinadi. Kuchni rivojlantirish tez harakatlar sharoitida o‘tishi lozim. Buning uchun **dinamik zo‘riqish uslubidan** foydalanadilar: maksimal kuch bilan zo‘riqish harakatni to‘la amplitudada, eng yuqori tezlikda, shug‘ullanuvchi uchun me‘yoridan oz vazminlikda yuk bilan yuzaga keltiriladi.

Davriy harakatlar harakat **chastotasini** ifodalaydi. Qo‘llarni maksimal harakati chastotasi oyoqlarnikidan yuqori, oyoq qo‘l bo‘g‘inlarining harakati chastotasi tananing boshqa a‘zolari va boshqa bo‘laklaridan yuqori darajada bo‘lishi mumkin.

Harakat chastotasini o‘lchash qoida sifatida vaqtning qisqa intervali orqali olib boriladi. Sprint yuguruvchining 100 metrga yugurishdagi harakat chastotasi bir sekundda bajaradigan qadamlari sonini sanash orqali aniqlanadi.

harakat chastotasi va shu bilan birga, davriy harakatlar tezligini rivojlantirish maksimal tezlikda bajariladigan mashqlarni bajarish orqali amalga oshiriladi.

V.P. Filinning (1970) isbotlashicha, sport trenirovkasining boshlarida tor yoʻnalishdagi mashqlar bilan tezlikni rivojlantirish salbiy oqibatlariga olib kelar ekan. Bu metod bilan natija sprintda 1-1, 5 sekundgina yaxshilanadi xolos. Boshlanishdan umumjismaniy tayyorgarlikni oshirib tor yoʻnalishdagi tezlik sifatlarini rivojlantirish ijobiy natija beradi. Yuqoridagi qoidaga rioya qilish bilan cheklanib qolinsa, tor yoʻnalishdagi tezlik uchun berilgan mashqlar tezlik toʻsigʻining (skorostnoy barʻer) paydo boʻlishiga olib keladi. Ana shu tezlikka organizmda refleks vujudga keladi, bu esa **tezlikning stabillashuvi** demakdir.

Harakat chastotasi va harakat tezligini rivojlantirish uchun takrorlash, takroriy - oshirib borish va oʻzgaruvchan mashq qilish metodlaridan foydalaniladi. Bunday metodlarni qoʻllashda yugurish masofasi shunday tanlanadiki, uning oxirida va yuguruvchiing takroriy urinishlarida ham tezkorlik pasaymasligi kerak. Maksimal intensivlikda bajariladigan ish **anaerob** sharoitda oʻtadi, shuning uchun dam olish intervali urinishlar orasida kislorodga muhtojlikni qondira oladigan darajada belgilanishi (oʻrnatilishi) lozim. Ularning oraligʻini yengil yugurish, osoyishta yurish va boshqalar bilan toʻldirish tavsiya etiladi. Emotsionallik va qoʻzgʻalishning yuqori darajasi tezkorlik imkoniyatlarini namoyon boʻlishi uchun sharoit yaratadi. Bunda oʻyin va musobaqa metodlari maqsadga muvofiqdir. Agarda ishni tez bajarish charchash koʻzga tashlana boshla-ganda bajarilsa, maksimal tezkorlik

emas, tezkorlik chidamliligi rivojlanadi.

Shug‘ullanuvchining yoshi va ularning individual xususiyatlari tezlikni rivojlantirish imkoniyatlarini chegaralaydi. Qizlarda qulay yosh 11-12, o‘g‘il bolalarda esa 12-13 yosh hisoblanadi. Mashqlarni standart ravishda takrorlayverish yoshlikdanoq “*tezlikning to‘sig‘ini*” vujudga keltiradi. Kichik maktab yoshidagilarda harakatli o‘yinlar, o‘rta va katta maktab yoshida sport o‘yinlari, tezkorlik bilan bajaradigan standart yugurishlardan foydalanish foydaliroqdir.

Harakat reaksiyasining tezligi. Individning qandaydir tanlangan signalga, buyruqqa, ovozga javoban tezkorligini tushuniladi.

Harakat reaksiyasi ikki turga ajratiladi: sodda (oddiy) reaksiya - bu kutilgan signalga oldindan belgilangan harakatlar orqali beriladigan javob.

Murakkab reaksiya - tanlay olish reaksiyasidir. Oldindan belgilangan harakatni bajarish uchun bir necha signal ichidan shartlangani tanlab olinadi yoki bir signalga oldindan belgilangan bir necha harakatdan kelishib olinganini bajarish tushuniladi.

Harakatlanayotgan obyektga nisbatan reaksiya ko‘pincha o‘yinlarda, asosan sport o‘yinlarida, sport yakka kurashida masalan, o‘yinchining raqibi tomonidan yoki sherigi tomonidan uzatilgan to‘pni qabul qilib olish uchun chiqishi. Murakkab harakat reaksiyasining davom etish vaqti soddasidan – oddiy reaksiyadan birmuncha uzunroq bo‘ladi.

Sodda reaksiya “ko‘chish” (o‘tish) xususiyatiga ega: agarda individ (shaxs) biron-bir holatda signalga tez reaksiya qilsa, boshqalariga hamhuddi shunga o‘xshagan sharoitda tez

reaksiya qilishi mumkin. Qiyin reaksiyalar xususiyligi bilan ajralib turadi. Agarda odam navbati bilan ikki signalga yaxshi reaksiya qilsa, uchta va undan ortiq signallarga ham shunday tez reaksiya qiladi, deyishimiz noto‘g‘ri bo‘ladi.

Harakat tezligi reaksiyasini sekundlar va millisekundlar bilan o‘lchanadi. Tezlikni rivojlantirish uchun vosita qilib, odatda, maxsus mashqlar tanlanmaydi. Oddiy harakat reaksiyasi tezlik talab qiladigan turli harakatlarni bajarish davomida rivojlanaveradi. Bunda harakat reaksiyasini “ko‘chish”i (tezlikning ko‘chishi) kuzatilmaydi, ya’ni tezlik reaksiyasini rivojlantirish bilan harakat tezligini rivojlantirish qiyin. Harakat reaksiyasini rivojlantirishda turli-tuman harakatli, sport o‘yinlarini vosita sifatida qimmatli yuqori, ammo basketbol ularning ichida yetakchisidir.

Uni tarbiyalashning *asosiy metodi* - paydo bo‘lgan, bo‘ladigan signallarga imkoni boricha tez reaksiya qila olish.

Analitik yondoshish metodi, ya’ni yengillashtirilgan sharoitda va tezlikda harakatlarni alohida ajratib olib tezlikni rivojlantirish ham yaxshi natijalar beradi.

Sensamotor metodidan ham foydalaniladi (S.P. Gellershteyn 1958). Unda interval vaqtini farqlay olish qobiliyatini oshirish uchun signallarga reaksiya qilish tezligini oshirish mashq qilinadi.

Maktabdagi jismoniy madaniyat darslarida reaksiya qilish vaqtini oldindan shartlashilgan turli-tuman signallarga reaksiya qilishni talab qiluvchi (masalan, to‘xtalishlar bilan bajariladigan erkin yugurishlar yoki o‘qituvchi signali, buyrug‘i bilan yugurish yo‘nalishini o‘zgartirish) mashqlarni yordamida rivojlantiriladi. Sport o‘yinlari reaksiya qila olish

va uni tarbiyalaydigan eng yaxshi vositadir.

Egiluvchanlik va uni rivojlantirish usuliyoti.
Egiluvchanlik – jismoniy fazilat bo‘lib, harakat tayanch apparatlarining morfofunktsional xususiyatlari demakdir. Bu xususiyatlar shu apparat zvenolarining harakatchanligi, uning maksimal amplitudasi (og‘ishi, egilishi, buklanishi, cho‘zilishi, qayishqoqligi, buralishi va hokazolar) bilan o‘lchanadi. Egiluvchanlik **faol, faol** bo‘lishi mumkin. Muskul kuchi evaziga bo‘ladigan egiluvchanlik faol; tashqi qarshilikni inertsiya yoki og‘irligi evaziga tashqi ta’sir kuchi va hokazolar hisobiga namoyon qilinadigan egiluvchanlik passiv egiluvchanlik deyiladi.

Emotsionallik ko‘tarinki kayfiyat va boshqalar egiluvchanlikning namoyon bo‘lishiga ijobiy yoki salbiy ta’sir ko‘rsatishi amaliyotda isbotlangan. Egiluvchanlik chegaralanadi unda cho‘ziladigan muskullarning qo‘zg‘aluvchanligi muhim ahamiyatga ega. Chunki uning tabiatida cho‘zilayotgan muskullarni himoyalash, saqlash xususiyati mavjud. Cho‘zilayotgan muskullarning egiluvchanligi ortishi bilan ularning qo‘zg‘aluvchanlik holati yuqori darajaga ko‘tariladi. Bunda cho‘ziluvchan muskullarning faoliyati ma’lum darajada pasayadi. Egiluvchanlikni namoyon bo‘lishi tashqi muhit temperaturasiga ham bog‘liq. Temperaturaning ortishi bilan egiluvchanlik ortib boradi. Erta tongdan tungacha bo‘lgan vaqt, boshqa jismoniy sifatlarga qaraganda, egiluvchanlikka ko‘p ta’sir qiladi. Masalan, ertalab egiluvchanlik ancha kamaygan bo‘ladi. Mashg‘ulot vaqtida egiluvchanlik turli sharoitlar (harorat, kunning vaqti) ta’sirida o‘zgarishini

e'tiborga olish lozim. Egiluvchanlikni yomonlashuviga olib boradigan noqulay holatlarni, chigal yozish (razminka) mashqlari yordamida muskullarni qizitish bilan bartaraf etish mumkin. Egiluvchanlik charchash ta'sirida sezilarli o'zgaradi, *faol egiluvchanlik ko'rsatkichlari* esa ortib boradi. Bolalar kattalarga qaraganda ancha egiluvchan bo'ladi, degan fikr unchalar to'g'ri emas. Bu fikrni boshqacharoq – bolalarda egiluvchanlikni tarbiyalash kattalarga nisbatan osonroq ko'chadi, deb tushunsak to'g'rirok bo'ladi. Faol egiluvchanlik bevosita muskul kuchi bilan aloqador. Lekin kuchni rivojlantiradigan mashqlar bilan shug'ullanish bo'g'inlarda harakatchanlikni susaytirishi, chegaralash mumkin. Lekin bunday salbiy ta'sirni yengish mumkin. Egiluvchanlik va kuchni rivojlantiradigan mashqlarni maqsadga muvofiq qo'shib olib borish yo'li bilan egiluvchanlik jismoniy sifatini normal tarbiyalanishiga erishish mumkin. Jismoniy tarbiya jarayonida egiluvchanlikni mumkin qadar me'yoridan ortiq rivojlantirish salbiy oqibatga olib kelishi mumkin. Zaruriy harakatlarni imkoniyat darajasida erkin bajarilishini ta'minlaydigan holatda rivojlantirish, uning me'yori esa harakat bajariladigan maksimal amplitudadan ortmasligiga erishish, egiluvchanlik zaxirasini boyitishga olib keladi. Egiluvchanlikdan kelib chiqadigan gipertrofiya, bo'g'inlarning anotomik tuzilishi doirasida rivojlanish o'zini oqlamaydi, chunki u rivojlanishning garmoniyasini buzadi, pedagogik maqsadlarga zid keladigan holga kelishi mumkin. Umurtqa pog'onasining tos son va yelka bo'g'inlarining harakatchanligini tarbiya jarayonidagi ahamiyati beqiyosdir.

Egiluvchanlikni rivojlantirish uchun maksimal harakat

amplitudasidagi choʻzish, buklana olishni oshiradigan jismoniy mashqlardan foydalaniladi. Ular ikki guruhga (faol va passivga) boʻlinadi. Faol harakatlarda boʻgʻinlardagi harakatchanlik shu boʻgʻindan oʻtadigan muskullarning qisqarishi hisobiga roʻy beradi, passiv harakatlarda tashqi kuchlardan foydalaniladi. Faol mashqlar bajarilish xarakteriga koʻra bir-biridan farq qiladi. Ular *bir fazali va prujinasimon* (ketma-ket, ikki-uch marotabalab engashish) *mashqlar*. Ularga tananing maʼlum aʼzolarini yoki uning bir qismini tebratish, siltashlar, oxirgi holatini ushlash qarshiliklarni yengish, ogʻirlikdan foydalanish mashqlari.

Bulardan tashqari maksimal amplitudada bajariladigan, harakat davomida tanani qimirlatmay ushlash bilan (statik holatda) bajariladigan mashqlar ham shu guruhga kiradi.

Passiv statik mashqlarda gavdaning holati tashqi kuchlar hisobiga saqlanadi. Bu faol egiluvchanlikni rivojlantirish uchun dinamik mashqlarga qaraganda samarasizroq, lekin passiv egiluvchanlikni tarbiyalashda yuqori koʻrsatkichlarga olib kelishi mumkin. Muskullarning choʻziluvchanligi nisbatan kam boʻladi. Agar bir harakatda ularning uzunligini oshirishga harakat qilinsa, uning natijasi juda past boʻladi. Biroq mashqlarni takrorlayverish mashq qilish orqali ular qoldirgan natijalar yigʻilib, amplitudaning ortishi juda sezirarli boʻladi. Shuning uchun egiluvchanlikni oshirish mashqlari seriyalar bilan, har birini bir nechta marta qaytarib bajarish bilan rivojlantiriladi va shunday qilish ham zarur.

Seriyadan seriyaga oʻtgan sari harakat amplitudasi kattalashtirilib boriladi. Har bir mashgʻulotda choʻziluvchanlik mashqlarini ogʻriq sezguncha bajarish tavsiya etiladi. Ogʻriq

paydo bo'lishi bilan mashq amplitudasi chegaralanadi. Agar mashqlarni har kuni tizimli tarzda bir yoki bir necha marta bajarilsa, ularning foydasi ko'proq bo'ladi. Agar egiluvchanlikning erishilgan darajasini saqlab turish maqsad qilinsa, kamroq mashq qilish, ya'ni mashg'ulotlar sonini ozaytirib borish mumkin. Bu mashqlarni mustaqil topshiriq sifatida uyga vazifa qilib berish samara beradi. Darslarda bu mashqlar asosan darsning asosiy qismi oxiriga, chigal yozish vaqtida va asosiy bo'lmagan mashqlar orasidagi intervallarda bajarish tavsiya qilinadi. Egiluvchanlik mashqlarini bajarishdan oldin muskullarda yengil ter paydo bo'lguncha chigal yozish mashqlarini bajarish zarur. Bu mashqlar hisobiga erishilgan harakatchanlikning ortishi nisbatan uzoq davom etmaydi - xona temperaturasida 10 daqiqacha saqlanadi. Issiqlik tarqalishini kamaytirish (issiq kiyim kiyish) bilan, bu vaqtni ma'lum darajada oshirish mumkin.

Bolalik va o'smirlik yoshida egiluvchanlikni rivojlantirish oson bo'lgani sababli 10-15 yoshdagilardan boshlab bu sifatni rivojlantirishni rejalashtirish samara beradi.

Kuch va uni rivojlantirish usuliyoti. Har qaysi individ tashqi ta'sir yoki qarshilikni yengish uchun o'z jismidagi ma'lum sifatni namoyon qiladi. *Tashqi ta'sirga qarshi muskul zo'riqishi orqali harakat faoliyati - shaxsning kuchi, uning kuch qobiliyati deb atash qabul qilingan.* Shug'ullanuvchi mashg'ulot paytida o'z tanasi tinch turgan holdan sport snaryadiga (uloqtirishda), o'z tanasini harakatlantirish maqsadida (gimnastika mashqlari va boshqalar), aylantirish, siljitish, ko'tarishga intilsa, ayrim hollarda uning teskarisi, tananing o'zi yoki uni bilagiga tashqi kuch ta'sir etishi bilan

uning statitik holatini buzib o‘z gavdasini oldingi (dastlabki) holatini ushlab turishga urinadi. Bokschining raqibi mushtining zarbi, kurashchini raqibi tomonidan kuch ishlatib uni tanasini ayrim bo‘laklarini egishga dosh berishi tana holatini o‘zgartirmaslik orqali ro‘y beradi. Bunda shug‘ullanuvchi va uning raqibi ma‘lum darajada qarshiliklarni, og‘irliklarni yengish va ko‘tarishda ma‘lum darajada kuch sifatini namoyon qiladi.

Ilmiy tushuncha tarzida kuch imkoniyati boricha o‘zining aniq ta’rifiga ega bo‘lishi va farqlanishi lozim:

1) harakatning mexanik xarakteristikasi sifatidagi kuch (“tanaga «m» massasidagi «F» kuchining ta’siri...”);

2) inson jismidagi jismoniy sifat tarzidagi kuch (masalan, “yoshning ulg‘ayishi bilan kuchning rivojlanishi; sportchi kuchini sport bilan shug‘ullanmaydiganlarga nisbatan ko‘p bo‘lishi...” va h.k.). Bu sifatning psixofizik mexanizmi muskul zo‘riqishining boshqarilishi (regulyatsiyasi) va ularning ish tartibi (rejimi) bilan aloqador. Muskulning taranglashishi insonning kuchini namoyon bo‘lishiga olib keladi. Ruhiy ozuqa olishi va harakatni ma‘lum tizimda bajarish markaziy hamda pereferik asab sistemasi, xususan, asab markazlaridan muskullarga kelayotgan signallarga va muskullarning o‘z xizmati holatiga bog‘liq. Umuman, muskul tarangligi – zo‘riqishi (kuch namoyon qila olishi) quyidagilarga qarab aniqlanadi;

1) markazdan muskullarga kelayotgan qo‘zg‘alishlarning chastotasiga (chastota qancha katta bo‘lsa, muskul shunchalik zo‘r darajada o‘zining tarangligini oshiradi) ko‘ra;

2) zo‘riqishga qo‘shilgan harakat birligining soni bilan;

3) muskulning qo‘zg‘aluvchanligi va undagi quvvatning manbai miqdoriga qarab.

Muskul kuch namoyon qilishi uch xil rejimda zo‘riqadi:

a) o‘zining uzunligini o‘zgartirmay (statik, izometrik rejimda). Tananing turlicha holatlarda (pozalar) da ushlab va h.k.lar bilan;

b) muskul uzunligini kamayishiga hisobiga, bardosh berish bilan (miometrik). Zo‘riqish birday – o‘zgarmay turadi, bunday rejim siklik va balastik harakatlardagi muskul qisqarishi fazalari evaziga sodir bo‘ladi;

d) muskulni cho‘zish vaqtida uning uzayishi hisobiga (yon berish, **bo‘sh kelish-qliometrik**) kuch yuzaga keladi. O‘tirib turish, uloqtirish, depsinishda muskul qisqarishi orqali shu kuch namoyon bo‘ladi.

Bardosh berish bilan, yon berish bo‘shashtirish bilan kuch namoyon qilishni dinamik rejimdagi kuch deb atash qabul qilingan. Shunday qilib, bunday sharoitlarda maksimal kuchni ko‘lami turlicha qayd qilingan kuch namoyon qilishning asosiy xillari kuch qobiliyatining klassifikatsiyasi sifatida qabul qilingan.

Kuch qobiliyatlarining turlari muskul zo‘riqishi tartibining kombinatsiyalashtira olish xarakteriga qarab farqlanadi. Statik rejimda va sekinlashtirilgan harakatlarda namoyon bo‘ladigan **shaxsiy-kuch qobiliyatlari va tezlik-kuchi** hisobiga sodir bo‘ladigan kuch (dinamik kuch), tez bajariladigan harakatlarda qo‘llaniladi. Boshqachasiga buni **shiddat** (portlash) **kuchi** deb ham ataladi. Bunga qisqa vaqt ichida eng ko‘p darajada kuch namoyon qila olish qobiliyati deb qaraladi. Portlash kuchi sakrashlarda depsinish orqali sakrovchanlik tarzida namoyon

bo'ladi.

Muskulning o'ta zo'riqishini optimal yo'nalishi. Muskul kuchi belgilangan faoliyatning yo'nalishiga iloji boricha yaqinlashtirilishi, moslashtirilishi lozim. Masalan, nayza uloqtirishda zo'r berib tanaga tezlik berishimiz mumkin, lekin bu tezlik nayzani uloqtirishdagi zarbga moslanmasa, sarflangan kuch samarasiz bo'ladi, nayza mo'ljallangan traektoriyada uchmasligi mumkin. Past start olishda tananing og'ishi 54 va 72 gradusli burchak hosil qilgandan so'ng startdan chiqishning samarasi turlicha bo'ladi. Hisoblashlar ko'rsatmoqdaki, ikkala oyoqdan 180 kg kuch bilan depsinish 72 gradusdan start olganda, kuchning gorizontol yo'nalishi samaradorligi 55, 62 dan oshmas ekan. Agar start 54 gradusda bajarilsa, depsinish kuchi Samaradorli 105, 80 kg bo'lishi mumkin. Harakat tezligini oshirish, gavdaga tezlanish berish uchun unga anchagina kuch ta'sir etilishi lozim. U qanchalik kuchli bo'lsa, tanani fazoda tezlanishi shunchalik qisqa vaqt ichida tez vujudga keladi. Lekin tezlik birdaniga oshmaydi. Buning uchun kuch anchagina vaqt ichida ta'sir etib turishi zarur. Maksimal tezlik olish uchun esa uzoqroq masofa lozim va katta kuch bilan ta'sir etish foydalidir. Oyoqning to'pga tegadigan ustki qismini qanchalik orqaga cho'zib to'p oralig'idagi masofa uzaytirilib oyoq kaftining to'pga tegish tezligi oshirilsa, to'pning zarbi kuchayadi. Yo'lning chegaralanishi tezlikni kuchayishini susaytiradi.

Kuchning ta'sir etish vaqti qanchalik oz bo'lsa, harakat tezligi shuncha yuqori bo'ladi. Gavda qiya chiziq bo'ylab tezlik oladigan bo'lsa shuncha ko'p ta'sir kuchi kerak bo'ladi. To'g'ri chiziq bo'ylab harakat tezligi uchun qiya chiziq

bo‘ylab harakat tezligiga nisbatan ta’sir kuchi oz talab qilinadi.

Kuch oshirilishining uzluksizligi va birin ketinligi. Bu qoida Nyutonning ikkita (inertsiya va tezlanish) qonunidan kelib chiqadi. Eng katta kuch harakatni boshlash uchun, tinch (turg‘un) inertsiyani yengish uchun kerak bo‘ladi. Masalan, shtangani ko‘krakka olishga harakat boshlash uchun oyoqning va yelkaning orqa muskullaridan, ularning kuchidan foydalaniladi. Chunki uni to‘xtatish yoki tinch turgan jism inertsiyasini ozgina bo‘lsa-da, o‘zgartirish uchun yana qo‘shimcha zo‘riqish talab qilinadi. Aslida bu zo‘riqishdan mashq tezligini yanada oshirishda samarali foydalansa bo‘lar ekan. Mabodo yadro turtishning qaysidir joyida harakatning ozgina sekinlashtirilishi yoki ushlanishiga yo‘l qo‘yilsa, oldingi harakatning foydali effektidan mahrum bo‘lib qolish mumkin. Harakatlarning uzluksizligi va davomiyligi texnik tayyorgarligi yuqori bo‘lgan sportchilarda, ayniqsa uloqtirish, sakrash, suzishning barcha turlarida yaqqol ko‘zga tashlanadi va harakat samarasiga ta’sir qiladi.

Insonning kuch namoyon qila olishdagi asosiy faktor – muskul zo‘riqishi, lekin uning tanasining massasi (vazni) ham ma’lum darajada rol o‘ynaydi. Shunga ko‘ra, **absolyut va nisbiy kuch** deb ham farqlanadi. Birinchisida insonning tanasi vaznini hisobiga olmay, qandaydir bir harakatda kuch namoyon qila olishi tushunilsa, ikkinchisida, uning tana vaznining har bir kilogrammiga to‘g‘ri keladigan qilib namoyon qilinadigan kuchning me’yori tushuniladi.

Kuchni o‘lchash. *Absolyut kuch* inson dinamometriyasi ko‘rsatkichlari va boshqalarga asoslanib, ko‘tara oladigan yuk

kuchini namoyon qila oladigan chegara tushuniladi. *Nisbiysi esa* absolyut kuchning shaxsiy vazniga (tana og'irligiga) nisbati bilan o'lchanadi. Vazni turli xil, lekin bir xil darajada shug'ullanganlikka ega bo'lganlarda absolyut kuch tana vaznining oshishi orqali ortadi, nisbiy kuch kamayadi. Buni shunday tushunish lozimki, tana vaznini qo'shilishi bilan uning og'irligi muskul kuchiga nisbatan ortib ketadi.

Qator sport turlarida (masalan, uloqtirishda) yutuq absolyut kuch hisobigagina qo'lga kiritiladi. Qaysiki tana vazni chegaralanadigan, vazn hisobiga olinadigan turlarda yoki tananing ko'p marotalab o'rni almashtirilib turiladigan sport turlarida (masalan, gimnastikada) yutuq nisbiy kuch bilan qo'lga kiritiladi. Kuchning namoyon bo'lishi harakatning biomexanik sharoitiga to'g'ridan-to'g'ri bog'langan: yelka suyagining va boshqa gavda richagining uzunligi, muskullarning fiziologik-yo'g'on yoki ingichgaligi, cho'ziluvchanligi, chayir yoki mo'rtligi va h.k. larida e'tiborga olinadi.

Kuchni rivojlantirish metodikasi va vositalari. Kuchni rivojlantirish uchun yuqori qarshilik bilan bajariladigan mashqlardan foydalaniladi. Ular ikki guruhdan iborat:

1. ***Tashqi qarshilik*** bilan bajariladigan mashqlar. Qarshilik sifatida jismlar vazni (girlar, toshlar, shtanga va boshqalar), raqibining qarshiligidan, o'ziga o'zining qarshiligi, boshqa jismlar qarshiligiga (prujinali espanderlar, rezinali bint, maxsus moslama stanoklar) tashqi muhit qarshiligi (qumli yo'lkada, qalin qorda yugurish va boshqalar)dan foydalaniladi.

2. ***Individning o'z tanasi og'irligini yengish*** bilan bajariladigan mashqlar (tayanib yotib qo'llarni tirsakdan

bukish). Kuch bilan bajariladigan har qanday mashqlar o'zining ijobiy va salbiy tomonlariga ega. Og'irlik bilan bajariladigan mashqlarning qulay tomoni shundaki, ular yordamida ham yirik, ham mayda muskullar guruhiga ta'sir etish oson va ularni dozalash qulay. Salbiy tomoni shundaki, tezlik – kuch talab qiladigan xarakterdagi harakatlar tartibi tez buziladi (ayniqsa og'irlashtirib, vazminligini orttirib, malol kelishi tezlashadigan mashqlarda), dastlabki holatda muskul tarangligi bir xil (statik holat) ushlanadigan mashqlarda, mashqning tashkillanishi qiyinligi (maxsus jihozning kerakligi, metal jihozning shovqini va boshqalar) ko'zga tashlanadi. O'z-o'ziga qarshilik ko'rsatish bilan bajariladigan mashqlarning qulayligi shundaki, qisqa vaqt ichida katta dozada nagruzka berish mumkin va maxsus jihoz va inventarni talab qilmaydi, lekin muskullar elastikligining tezda yo'qolishiga olib keladi. Bundan tashqari, bu mashqlar yuqori asab tarangligi (zo'riqishi)da bajariladi, shuning uchun ularni sog'lom, jismoniy tayyorgarligi talab darajasida bo'lgan odamlarga, o'z-o'zini nazorat qilish tizimli olib borilishi tavsiya etiladi.

Kuchni rivojlantirish metodlari. Muskul kuchining ortishi, asosan uni rivojlantirish metodlariga bog'liqdir.

Maksimal zo'riqish metodi, ya'ni me'yordagi yoki me'yorga yaqin og'irliklarni ko'tarish (o'z vaznining 90-95%), asab muskul apparatining maksimal safarbarligi va muskul kuchining ko'p bo'lmasada ortishini ta'minlaydi. Ammo bu yuqori darajadagi asab-psixik zo'riqishi bilan bog'liq, ayniqsa, o'quvchilar kuchini rivojlantirishda noqulaylik tug'diradi. Oz miqdordagi qaytarishlar modda

almashinuvi va boshqa plastik jarayonlarni yo'lga qo'yolmaydi, natijada muskul massasi ortmaydi. Bu metod mashq texnikasi ustida ishlash uchun qiyinchilik tug'diradi, chunki me'yoridan ortiq asab-muskul tarangiligi asab markazidagi qo'zg'alishni generalizatsiyalashishiga va ishga ortiqcha muskul guruhlarining qo'shib ketishiga olib keladi. Va nihoyat, shuni hisobga olish kerakki, hatto yetarli darajadagi tayyorgarlikka ega bo'lgan sportchilarning asab sistemasi yaxshi rivojlanmagan bo'lsa, me'yoriga yaqin bo'lgan nagruzkalardan foydalanish metodi muskul kuchining ortishida me'yor bo'lmagan nagruzkalar bilan mashq qilish metodi bergan foydani ham bermaydi.

Me'yorga yaqin bo'lmagan (oz zo'riqish talab qilinadigan) nagruzka bilan mashq qilish metodida katta hajmda ish bajarish mumkin. Bu modda almashinuvida ma'lum o'zgarishlarga sabab bo'ladi va o'z navbatida, muskul massasining ortishiga olib keladi. Kuchli zo'riqishsiz yuklama bilan bajariladigan mashqlar harakat texnikasini aniq nazorat qilish imkonini beradi, ayniqsa, bu yangi o'rganuvchi shug'ullanuvchilar uchun qulay. O'rtacha nagruzka trenirovka jarayonining boshlang'ich etaplarida katta bo'lmagan yuqori tiklanishni va quvvat manbalarini qo'zgotadi, qaysiki, ular hisobiga sifatning bir oz o'sganligi ko'zga tashlanadi. Ayniqsa, yangi o'rganuvchilarning shikastlanishlari oldi olinadi. Shuning uchun me'yorga yaqin va o'rtacha nagruzka bilan kuch talab qiladigan mashqlarni bajarish kuchni rivojlantirishning asosiy metodi hisoblanadi.

Jismoniy tayyorgarlikning ortishi bilan ko'proq, me'yordagi va me'yorga yaqin og'irliklardan foydalaniladi.

Me'yorga yetmagan zo'riqishni qo'llash o'z kamchiliklarga ega. Energiya sarflashda me'yordan ortiq – muskul butunlay bajara olmay qoladigan darajada ishlash samara bermaydi. Kuchni rivojlantirish nuqtai nazaridan aytarli a hamiyatga ega bo'ladigani asosan oxirgi o'rinishlar bo'lib, toliqish hisobiga o'ta zo'riqish susayadi, ishga ko'proq harakat birligi qo'shila boradi va ko'tarilayotgan og'irlik me'yoriga yaqin bo'la boshlaydi. Lekin bu urinishlar yarim sharlar po'stlog'i funktsiyasining susayganligi fonida (holatida) bajariladi. Bundan tashqari, takrorlash sonini ko'p marotabaliligi shug'ullanuvchilarda befarqlilikni uyg'otadi yoki faoliyatga munosabati salbiylashadi, albatta, ular mashq samarasining pasayishiga olib keladi. O'quvchilarning yoshiga xos xususiyatlar o'zgarishi bilan bog'liq kuch mashqlaridan mashg'ulotlarda, ayniqsa, darslarda foydalanish imkoniyati chegarillangan. Kichik va o'rta maktab yoshida shaxsiy kuchini rivojlantirishni o'ta oshirib yubormaslik lozim. Mashqlar tezlik kuchini rivojlantirishga yo'naltirilsa mashqdagi statik komponentlar chegaralanishini a hamiyati muhimdir. Lekin uni butunlay chiqarib tashlab bo'lmaydi, chunki statik holatlarni qo'llash, ayniqsa, qomatning tarbiyalashning yetakchi vositalari hisoblanadi va uni qo'llash samaralidir. Yosh o'tishi bilan bu mashqlar kengrok qo'llaniladi. Lekin albatta nafas olishning nazorati kuchaytirilishi kerak. Chunki nafasni zo'riqish paytida uzoqroq ushlab, ayniqsa, qizlarda salbiy ta'sirga olib kelishi, hatto ularning hushdan ketib qolishlaridek holatlar sodir qilishi mumkin. Maktabda kuch tayyorgarligini olib borishdagi asosiy vazifa tananing orqa va qorinning tomonini yirik

muskulalari guruhini rivojlantirishga yoʻnaltirilishi, chunki qomatning shakllanishi shu muskullarga bogʻliq. Rivojlanmaydigan muskul guruhlari – tananing qiyshiq muskullari, harakat tayanch apparati muskullari, sonning orqa tomoni muskullari va hokazolarni rivojlantirish. «Alpomish» va «Barchinoy» testi talab normalari tarkibiga kiritilganligi bejiz emas.

Kuchni rivojlantirishning tipik vositalari: 7-9 yoshda jismlar bilan umumiy rivojlantiruvchi mashqlar, qiyshiq oʻrnatilgan gimnastika skameykalariga tirmashib chiqish, gimnastika devoridagi mashqlar, sakrashlar, uloqtirishlardir; 10-11 yoshdagilar uchun – katta muskul tarangligi talab qilinadigan jismlarni koʻtarish bilan umumiy rivojlantiruvchi mashqlar (toʻldirma toʻplar, gimnastika tayoqlari va h.k.)da, uch usul bilan vertikal kanatga tirmashib, yengil jismlarni uloqtirish va boshqalar; 14-15 yoshda - toʻldirma toʻplar, katta ogʻirlikka ega boʻlmagan gantellar, kanat (argʻamchi) tortishdek kuch talab qiladigan mashqlar, tortilishlar, qoʻlda tik turish va boshqalar. Toʻgʻri oʻsmirlarda ogʻirlashtirish maksimal vaznga nisbatan 60-70%ni tashkillashi lozim, bundan tashqari, mashqlarni muskul toʻla bajara olmay qolgungacha bajarish bu yoshdagilarda qatʻiyan taʻqiqlanadi.

13-14 yoshli qizlardan boshlab talab qilinadigan nagruzka bolalar uchun talab qilinadigan nagruzkaga nisbatan oʻz tanasinig maksimal vazni atrofida boʻlishi, koʻproq lokal holda muskul guruhlari kuch mashqlari, tashqi ogʻirlashtiruvchi sifatida gimnastika predmetlari yoki ogʻir boʻlmagan jihozlardan foydalanish tavsiya etiladi.

Kuchni rivojlantirishda muskul zoʻriqishi koʻlami (tirik

organizm sodir qiladigan) ikki faktorga bog‘liq: a) orqa miyaning oldingi shoxchalari motoneyronlaridan muskulga boradigan impulslar; b) shartli ravishda – muskulni o‘zining refaolliqi, ya’ni ma’lum qo‘zg‘olishlarda javob berish kuchi. Muskulni refaolliqi uni fiziologik ko‘ndalangi, tolasi yo‘g‘onligi, uni qo‘zg‘ala olishi darajasi va boshqa to‘zilishidagi bir qancha xususiyatlariga, markaziy asab sistemasiga, trofik adrenalin-simpatik tizimi orqali amalga oshiriladigan ta’siriga va shu daqiqadagi muskul uzunligi va boshqa holatlar, faktorlarga ham bog‘liq. Muskul zo‘riqishi darajasini zudlik bilan o‘zgartirishda unga keladigan effektli impulslar xarakteri yetakchi mexanizmlardan biri hisoblanadi.

Yuk (og‘irlik) ko‘tarish bilan mashqlanish o‘zining universalligi bilan qulay bo‘lib, ular yordamida faqat eng kichik muskullar guruhigagina emas, hatto eng yirik muskullar guruhiga ham ta’sir etish mumkin. Ularni dozalash oson. Lekin bir qator salbiy xususiyatlari ham mavjud. Og‘irlik bilan ishlash mashqlarida dastlabki holat muhim rol o‘ynaydi. U albatta yukni statik holda ushlashni talab qiladi. Agarda yukni massasi og‘ir bo‘lsa dastlabki holatda turish qiyinlashadi. Bu o‘z navbatida harakatni hal qiluvchi fazasida diqqatni kontsentratsiyalashda qiyinchilikni yuzaga keltiradi. Bundan tashqari a hamiyatli massaga ega bo‘lgan snaryadga birdaniga katta tezlik berish qiyin, hohlaysizmi yo‘qmi harakatning birinchi qismi (boshlanishi) sekin bajariladi. Harakat ritmi majburiy astalik bilan ortib boruvchi bo‘ladi. Bu o‘z navbatida lozim bo‘lgan muskullar guruhiga zo‘riqish berishda qiyinchiliklarga sabab bo‘ladi.

Egilib yana asli holatga qaytadigan jihozlardagi qarshiliklarni yengish bilan mashqlanish uchun harakatni oxiriga borib zo'riqishni ortirilishi xarakterlidir.

O'z tanasi og'irligini yengish bilan bajariladigan mashqlar odatda gavdaning tayanch apparatlari yordamida bajariladi. Bunda tananing muskul apparati kuch namoyon qilishda yutqazadi, ya'ni bir oz tayanish (proksimal)dan yuqori bo'lmagan kuch sarflaydi xolos. Oqibatda qandaydir harakatda tananing shaxsiy vazni yoki uning og'irligiga teng qarshilikni yengish kerak bo'lsa bu kuch namoyon qilish nuqtai nazaridan ancha yengil kechadi. Masalan, devorga suyanib kaftga tayanib qo'lda turishda qo'llar tirsakda bukib to'g'rilanganda o'z vazni uchun sarflangan kuch shu vazndagi shtangani ko'tarishdan yengilroq tuyuladi.

Jismoniy sifatlar insonni ma'lum yoshdan navbatdagi yosh kategoriyasiga o'tishi bilan tabiiy ravishda o'zgaradi. Bunday o'zgarish yosh bilan bog'liq bo'lgan **rivojlanishlar yoki o'zgarishlar** deb tushuniladi. Yosh bilan bog'liq jismoniy sifatlarni rivojlanishi nisbatan sekin va notekis boradi.

Jismoniy sifatlarni rivojlantirishning asosida organizmning ish qobiliyatini boshlang'ich darajasini oshirish maqsadida oshirib berilgan yuklamalarga javob bera olishi xususiyati unga javoban reaksiyasi deb tushuniladi. Organizm jismoniy yukga o'zidagi mavjud zaxiralarini jalb qilish orqali javob beradi. Mashq bajarish davomida energiya resurslari sarflanadi, asta-sekinlik bilan charchoq his qila boshlanadi. Charchoq hosil bo'lgan mashg'ulotdan so'ng ish qobiliyati pasaygan holda qoladi, so'ng u asta sekinlik bilan tiklana boshlaydi. Ish qobiliyatini tiklanishi ish boshlangungacha

bo'lgan holatga yetib uni ortishi davom etaveradi (bu fiziologik qonun), shunday qilib organizm energiya resursini son jihatdan sarflanganini tiklab ulguradi. Bunday yuqori tiklanishda ish qobiliyatini oshgan fazasi vujudga keladi. Bu faza bir oz vaqt ichida ushlanib turadi va so'ng dastlabki holatga pasayadi. Shunday qilib jismoniy mashqlar bilan shug'ullanish mashg'ulotlaridan so'ng organizmni holatida uchta fazani kuzatish mumkin: *charchash, dastlabki holat darajasigacha tiklanish, ish qobiliyatini dastlabki darajadan yuqoriroq ortishi*. Agarda keyingi mashg'ulot charchash fazasiga to'g'ri kelib qolsa charchoqni ustma-ust to'planishi sodir bo'lib u tolishga aylanadi. Shug'ullanish organizmning energiya resurslarini tiklanish fazasiga to'g'ri kelsa ish qobiliyati aytarli darajada oshmasligi, ish qobiliyatini yuqori darajadiligiga to'g'ri kelsa organizm jismoniy yukga tayyorligi, katta hajmda mashq bajarishni uddalay olishligi amaliyotda va fanda isbotlangan. Shunga ko'ra trenirovkalar organizmni **yuqori ishchanlikka** ega bo'lgan fazalarda o'tkazilsa shug'ullanganlik darajasi doim o'sishi kuzatilmoqda. Tajribada isbotlanishicha shug'ullanishni endigina boshlaganlarda mashg'ulotlarni xaftada uch marotaba o'tkazish, 1, 2 yoki 5 marotabali mashg'ulotlar ham yuqori samara bergan, yuqori malakali sportchilarda esa mashg'ulotlar chastotasi ko'proq. Shug'ullanganlik faqat tizimli mashg'ulotlardagina ortadi va uni to'xtatish bilan shug'ullanganlikni keskin pasayishi kuzatiladi. Jismoniy tarbiya jarayonida tanaffuslarga yo'l qo'yilmaydi. Chunki mashg'ulotni ijobiy effekti yo'qoladi. **Ijobiy effekt foni** (soyasi) mu'imdir. Zararli o'zgarishlar tanaffusning 5-7

kunlaridayoq keskin namoyon bo‘ladi. Muskul kuchi ozayadi, harakat tezligi susayadi, chidamlilik yomonlashadi.

Nazorat uchun savollar

1. Jismoniy tarbiyaning qaysi prinsplari mavjud?
2. Bolani o‘qitish metodlari va usullarini ko‘rsating.
3. Harakat malakalarini shakllantirishga nimalarga e‘tibor qaratish lozim?
4. Ruhiy-jismoniy sifatlarni tarbiyalash deganda nimani tushunasiz.
5. Ta’lim jarayonida bolalar harakat malakalarini shakllantirishning qanday qonuniyatlarini bilasiz?

UCHINCHI BO‘LIM

MTM LARDA BOLALAR JISMONIY TARBIYASINING XUSUSIYATLARI

1-§. Ilk yoshdagi bolalarda jismoniy tarbiyaning mazmuni.

Bolaning sog‘lig‘ini mustahkamlash, ularning tana a‘zolarini chiniqtirish, asosiy harakat turlarini rivojlantirish, bolalarni tetik tutuvchi, toliqishlarining oldini oluvchi harakatlarini rivojlantirish uchun shart-sharoit yaratish. Barmoqlarining mayda muskullarini rivojlantirish, yurish va harakat qilishning ayrim ko‘nikmalarini rivojlantirish.

Emaklash. Kerakli masofaga, o‘rindiqlik va halqaning tagiga emaklash, 1m. uzunlikdagi zinaga kattalarning yordamida chiqish va undan tushish.

Yurish. Tayanchsiz to‘g‘ri yo‘nalishda yerda yotgan taxtacha ustidan, yo‘lkachadan, qiya (10-15 sm yuqoriga ko‘tarilgan) taxtachadan yurish, 10sm balandlikdagi sath ustiga chiqish va undan tushish. Pol, yerdagi yoki 5-10sm balandlikda joylashgan arqon, xoda yoki taxtacha ustidan yura olish.

Yugurish. To‘g‘ri yo‘nalishda yugurish.

Sensomotorikaning rivojlanishi. Uncha katta bo‘lmagan tepalikdan ko‘ptokni dumalatish, uni oldinga, yuqoriga irg‘itish. Qalamni yoki mo‘y qalamni ushlab turish, ular bilan (aji-buji) chiziqlar chizish.

Mayda motorika. 3 va undan ortiq qismlardan iborat minoralar qurish, qopcha va qutichaga mayda predmet va o‘yinchoqlarni solish va ularning ichidan olish.

Madaniy-gigiyenik malakalar. O‘z-o‘ziga xizmat qilish,

qo‘llarini yuvish, cho‘milishga ijobiy munosabatda bo‘lish, piyoladan choy ichish, mustaqil yuz-qo‘llarini yuvish va artish.

Yil oxirida bola. Emaklaydi, yuradi, muvozanat saqlaydi, yuguradi, bolada yirik, sensomotorika va mayda motorika, o‘z-o‘ziga xizmat qilish malakasi shakllanadi.

2-§. Ilk yosh guruhlarida jismoniy tarbiyaning mazmuni

Maktabgacha ta‘lim muassasasida jismoniy rivojlantirish bo‘yicha kun tartibini tuzishda ovqatlanish, chiniqtirish, jismoniy mashq va o‘yinlarni tashkil etishda differentsial yondashishga amal qilinadi. Bunda bolalarning o‘ziga xos yosh xususiyatlari hisobga olinadi. Tarbiyachi jismoniy rivojlantirishda maktabgacha ta‘lim muassasasida jismoniy tarbiya dasturi talablariga asoslanadi. Shu bilan birga tarbiyachi, shifokor, hamshira bilan kelishilgan holda oilada bolalarni jismoniy tomondan to‘g‘ri tarbiyalash targ‘ib qilinadi. Tarbiyachi ertalabki badantarbiya, jismoniy mashg‘ulotlari, o‘yinlar, salomatlik kunini tashkil qilish usullarini mukammal bilishi shart. Jismoniy tarbiya bo‘yicha o‘tkaziladigan tadbirlarda guruh tarbiyachisi va musiqa rahbari bilan hamkorligi muhim a hamiyat kasb yetadi.

Bolalarning jismoniy tayyorgarligini tekshirish, mashg‘ulotlarni tashkil qilishda tozalik, gigiena talablariga va xavfsizlik qoidalariga jiddiy rioya qilinadi. Mashg‘ulotlar ochiq havoda, shu bilan birga maxsus jihozlangan sport zalida o‘tkaziladi.

Maktabgacha ta‘lim davrida bolalarni jismoniy tomondan tarbiyalashning asosiy maqsadi bolalardagi turli ko‘nikma va

malakalarni shakllantirish, ulardagi kuchlilik, tetiklik, chaqqonlikni amalga oshirish, ziyraklik kabi jismoniy sifatlarni rivojlantirishdan iboratdir. Muntazam ravishda o‘tkaziladigan jismoniy mashg‘ulotlar bolalarning o‘sish va rivojlanish jarayoniga ijobiy ta’sir qilib, ijodiy imkoniyatlarini oshiradi.

Dasturda maktabgacha yoshdagi bolalarni jismoniy tarbiyalashning vazifalari quyidagicha belgilanadi:

- salomatlikni mustahkamlash va chiniqtirish;
- jismoniy jihatdan baquvvat qilish;
- shaxsning axloqiy tomondan ijodiy sifatlarini tarbiyalash;
- bolalarda maqsadga to‘g‘ri yo‘naltirilgan harakatlarni faollashtirish uchun sharoit yaratish;
- harakatlarning muhim hayotiy turlarini shakllantirish, yurish, yugurish, sakrash, emaklash, o‘rmlash, otish, ilib olish, suzish, velosipedda uchish, oyoq, qo‘l, tana, bosh harakatlarini rivojlantirish, saflanish va qayta saflanish;
- o‘yin harakatlarini kengaytirish va chuqurlashtirish, jismoniy sifatlarni rivojlantirish: chaqqonlik, epchillik, ziyraklik, irodalilik, sabr-qanoat, kuchlilik va boshqalarga tenglashib tik tutish malakasini oshirish;
- bola qomatini to‘g‘ri shakllantirishga ta’sir ko‘rsatish va yassi oyoqlilik kasalligining oldini olishga yordam berish;
- jismoniy mashq va o‘yinlarning foydasi, asosiy gigiyenik talablar va qoidalar haqida yetarli darajada tasavvur va bilimlar berish;
- faol harakatga qiziqishni tarbiyalash.

Jismoniy tarbiya dasturida har bir guruh uchun kundalik harakat tartibi ko‘rsatilgan. Bolalar jismoniy tarbiyaning

asosiy mazmunini muntazam ravishda bajarishlari uchun turli usuldagi mashqlar mavjud. Bular asosiy harakatlar (yurish, yugurish, sakrash, irgʻitish, ilib olish, emaklash, sirpanish); oyoq va tana uchun umumrivojlantiruvchi mashqlar (turli buyumlar yordamida va ularsiz) raqs mashqlari, saflanish va qayta saflanish, harakatli oʻyinlar, turli sport oʻyinlarining muhim xususiyatlarini egallash, sport mashqlari, rolikli konkida sayr qilish, velosipedda yurish, suzish va boshqalardan tashkil topadi. Bolalarni xalqimizning eng buyuk anʼanalari ruhida tarbiyalash nihoyatda muhimdir. Oʻzbek xalqi boshqa xalqlar kabi oʻzining qadimiy anʼanaviy oʻyinlariga ega. Ular asrlar mobaynida shakllanib va sayqal topib bugungi kungacha yetib keldi. Dasturga zamonaviy harakatli oʻyinlar qatoriga ana shunday oʻzbek xalq milliy oʻyinlari ham kiritildi. Shu bilan birga dasturda harakat sifatlarini rivojlantiruvchi, qomatni toʻgʻri shakllantiruvchi va yassi oyoqlilik kasalining oldini oluvchi maxsus mashqlar ham tavsiya etiladi.

Jismoniy tarbiya boʻyicha bajariladigan ishni toʻgʻri rejalashtirish va oʻtkazish uni samarali hal etishda nihoyatda muhimdir. Kun davomida turli xildagi mashgʻulotlarni jismoniy mashq va harakatli oʻyinlar bilan qoʻshib olib borilishi, bolaning toʻgʻri harakatini taʼminlashga yordam beradi. Mashgʻulotlarga tavsiya etilayotgan dastur materiali oʻtkaziladigan jismoniy sogʻlomlashtirish tadbirlari mustaqil mashqlar va oʻyinlar uchun asos boʻladi. Taʼlim vazifasining asosi, jismoniy tarbiya mashgʻulotlarida, tarbiyaviy va sogʻlomlashtirish vazifalari jismoniy sifatlarni oʻstirish, bolalar organizmining ish qobiliyatini takomillashtirish, uning

ishga layoqatliligini oshirish orqali amalga oshiriladi.

Mashgʻulotlar toʻgʻri tashkil etilsa, qiziqarli, ibratli jihatlari oshirilsa, bolalar oʻz vaqtida dam olishlariga eʼtibor berilsagina jismoniy mashqlarning samaradorligi ortadi. Mashgʻulotda eng muhimi mashq va oʻyinlarning toʻgʻri taqsimlanishidir. Bunda mashgʻulotning asosiy vazifasini ajrata olish lozim, uning mazmuni koʻzda tutgan maqsadni hisobga olib, bola tanasining maʼlum qismlariga har tomonlama taʼsir oʻtkazish zarur. Shu jumladan, mashgʻulotlar unumdorligini oshirish maqsadida turli mashqlarni bir-biri bilan bogʻlash ham muhimdir. Mashgʻulotni rejalashtirishda harakat tartibini va takroriylikini, vazifani toʻgʻri taqsimlash va bolalarni uyushtirishning eng aniq va oqilona usullari koʻzda tutiladi. Bunga, avvalo, yetarli harakat faolligi va mashgʻulotlarning zichligini taʼminlash orqali erishish kerak. Mashgʻulotlarni rejalashtirishda guruhning sharoiti, mashgʻulotlar uchun zarur boʻlgan jihozlarning mavjudligi hisobga olinadi. Ochiq havodagi mashgʻulotlar mazmuni yil fasllariga, ob- havoga muvofiq ravishda tanlanadi. Mashgʻulotni rejalashtirish va oʻtkazish usullari turlicha boʻlib, ular asosiy harakat va oʻyin mashqlari, bir qolipdagi mashgʻulotlardan tortib turli xildagi, yaʼni harakatli oʻyinlar, xalq oʻyinlari, estafetalar, ochiq havoda oʻtkaziladigan mashgʻulotlarni oʻz ichiga oladi. Ertalabki badantarbiya, sayrdagi jismoniy mashq va oʻyinlarni mashgʻulotlarning oʻquv materialiga muvofiqlashtirish muhim. Kunning turli paytida bolalarning harakat faolligini hisobga olish, shunga koʻra, harakat koʻnikma va malakalarini takomillashtirish uchun harakat sifatlarini oʻstiradigan mashqlarning turli

usullari tavsiya etiladi. Bolalarning mustaqil faoliyati tarbiyachining bevosita rahbarligida o‘tadi. U har bir bolaning o‘yin va mashqlarni erkin tanlashiga harakat qiladi.

Tarbiyachi harakat faoliyatiga mos jihozni tanlash yo‘li bilan bolalarning tashkilotchilik qobiliyatini o‘shishiga yordam beradi. Tarbiyachi (maktabgacha ta‘lim muassasasida va oilada amalga oshiriladigan) jismoniy tarbiya jarayonining ketma-ketligi va uzluksizligiga alohida e‘tibor qaratadi. U bu ishni rejalashtirayotganda bolaning o‘ziga xos xususiyati, rivojlanishi, salomatligi, jismoniy o‘shishi, qiziqishi, qobiliyatlari hisobga olinadi. Jismoniy tarbiya dasturida har bir guruhdagi kundalik harakatlar belgilangan.

Harakatning shakllanishiga yordam qilish, bolaning tevarak-atrofga ko‘nikishini ta‘minlash, gavdaning tik xolatini saqlashga o‘rgatish. Bolalarni mustaqil o‘yinlarda harakat faolligini boshqarishga yordam berish va unga sharoit yaratish. Harakatli o‘yinlarni o‘ynashga bo‘lgan ehtiyojni hosil qilish.

Bolalarni tarbiyachining ko‘rsatmasiga taqlid qilgan holda harakatni tushunib, birgalikda harakat qilishga, o‘z harakatini boshqalar harakati bilan solishtirishga o‘rgatish. Harakat yo‘nalishini o‘zgartirish, yurish va yugurish vaqtida harakat xarakterini signalga bog‘lab olib borish. Bolalarni sakrash, joyidan uzoqqa sakrash, ikki oyoqlab yumshoq yerga tushishga o‘rgatish. Bolalarni emaklash, tirmashib chiqish va to‘p bilan harakat qilish bo‘yicha mashq qildirish. Bu mashqlar bajarilayotganda bolalarning gavdani to‘g‘ri va tovonni mustahkamlab tutishiga e‘tibor berish. Bolalarda jismoniy tarbiya mashg‘ulotlariga, shuningdek, ertalabki

gimnastikaga ijobiy emotsional munosabatni uygʻotish. Tarbiyachi tomonidan tashkil qilingan oʻyin mashqlari, harakatli oʻyinlarda faol ishtirok etish.

Tayyorlangan predmet va oʻyinchoqlardan mustaqil ravishda tashkil etilgan oʻyinlarda harakat faolligini oshirishga oʻrgatish.

Asosiy harakatlarga doir mashqlar

Yurish mashqlari. Tarbiyachi ketidan belgilangan yoʻnalishda toʻp-toʻp boʻlib yurish, yoʻnalishni oʻzgartirib yurish, predmetni oralab oʻtish, doira boʻylab juft-juft boʻlib, qoʻl ushlab yurish. Yurishdan yugurishga, yugurishdan yurishga oʻtish. Oldinga va yonga qadam tashlab yurish.

Yugurish uchun mashqlar. Tarbiyachi orqasidan yugurib oʻtish, undan qochish, har tomonga bir-birlarini itarmasdan yugurish. Dumalab borayotgan predmetni quvib yetish, ikki chiziq oraligʻida ularni bosmasdan yugurish, 30-40 soniya davomida toʻxtamasdan yugurish. 80 metrgacha boʻlgan masofani sekin yugurib oʻtish.

Sakrash uchun mashqlar. Ikki oyoqlab turgan joyida sakrash, sekin-asta oldinga surilish, bola qoʻlidan yuqoriroq qilib osilgan predmetga tegishga harakat qilish. Chiziqchadan yoki polga parallel holda ikki qator qilib tashlab qoʻyilgan arqonchadan (20-25sm. kengligida) xatlash. Turgan joyida ikki oyoqda, iloji boricha uzoqqa sakrash, 20-30 sm. balandlikdagi predmetdan sakrash.

Dumalatish, irgʻitish va ilib olish mashqlari. Predmetlarni yigʻish, maʼlum joyga qoʻyish. Dumalab borayotgan predmet orqasidan surilgan holda toʻpni bir qoʻllab va ikkala qoʻl bilan tarbiyachiga qaratib, qiyalatib va bir-biriga

qaratib dumalatish. To'pni ikki qo'llab oldinga pastdan, ko'krak oldidan, boshdan oshirib otish. Tarbiyachiga to'pni ikki qo'llab irg'itish, tarbiyachi otgan 50-100 sm. oraliqdagi to'pni ilib olishga harakat qilish. Bola ko'kragi barobar qilib tortilgan lentadan to'pni otib tushurish. Predmetlarni irg'itish (to'plar, qum xaltachalar va boshqalar gorizontaal nishonga (100-120 sm. masofaga) ikki qo'llab, o'ng va chap qo'l bilan irg'itish ; uzunasiga chap qo'l bilan o'ngga irg'itish.

Emaklash va tirmashib chiqish uchun mashqlar. 3-4 m. ga emaklash, 25-30 sm. li to'siq tagidan o'tish, polda yotgan holda ustidan oshib o'tish. Arqonli narvoncha, gimnastika devorchasidan bolaga qulay bo'lgan usul bo'yicha yuqoriga tirmashib chiqish va pastga tushish.

Muvozanat saqlash uchun mashqlar. To'g'ri yurish, ilon izi yo'lakchadan, to'g'ri, ilon izi, doira bo'ylab tashlab qo'yilgan arqonchadan, bir tomoni poldan ko'tarib qo'yilgan taxtachadan, gimnastika o'rindig'i ustida yurish.

Usti silliqlangan taxta bo'ylab, gimnastika o'rindig'i ustida emaklab yurish.

10-15 sm balandlikdagi to'siqlardan: xalqadan - xalqaga, yashikdan - yashikka sakrab o'tish, taburetka (25 sm. balandlikdagi), o'rindiq ustiga chiqish, qo'llarni ikki yonga uzatgan holda turish. Oyoq uchida ko'tarilish va yana dastlabki holatga qaytish. Turgan joyida asta-sekin aylanish.

Umumrivojlantiruvchi mashqlar. Qo'l va yelka o'mrov muskullari uchun mashqlar, qo'llarni yuqoriga ko'tarish, yuqoriga va yonga bukish va cho'zish, ko'krak oldida chalishtirish va yonga uzatish, qo'llarni orqaga yashirish, chapak chalish, bosh ustida chapak chalish, qo'llarni oldinga

va orqaga siltash (qo‘llar pastda), pastga-yuqoriga (qo‘llar yon holatda), qo‘llarni bosh ustida va oldinga silkitish. Shuningdek, mashqlarni turli xil predmetlar (shaqildoqlar, kubiklar, lentachalar, ro‘molchalar) bilan turlicha holatlarda bajarish.

Oyoqlar uchun mashqlar. Turgan joyida yurish, oldinga, yonga, orqaga qadam tashlash. Oyoq uchida ko‘tarilish, oyoqni oldinga qo‘yib, tovon bilan turish, oyoq barmoqlarini qimirlatish.

Gavdani rivojlantiruvchi mashqlar. O‘ng va chapga o‘girilish, qo‘llarni yengil silkitgan holda predmet yonida turgan bolaga uzatish. Oldinga va turli tomonga engashish. Polda o‘tirgan holda oyoqlarni bukish va yozish. Chalqancha yotgan holda oyoqlarni yuqoriga ko‘tarish va tushirish, qo‘llar va oyoqlarni bir vaqtda birgalikda qimirlatish. Tizzalab o‘tirib, tovonda o‘tirish va turish. Qorin bilan yotgan holda qo‘llarni va oyoqlarni ko‘tarish, yonboshdan-yonboshga ag‘darilish.

Saflanish va qayta saflanish. Tarbiyachi yordamida guruhlar va butun guruh bilan aylana bo‘ylab saflanish, juft-juft bo‘lib saflanish, bir-birining ketidan turish.

Harakatli o‘yinlar va o‘yin mashqlari

Yurish va yugurishga oid o‘yinlar:

“Qo‘g‘irchoqlarnikiga mehmonga”, “Yo‘lakchadan”, “Kim sekin”, “Tayoqchadan hatlab o‘t”, “Meni quvib yeting”, “Chumchuqchalar va avtomobil”, “Poezd”, “Samolyotlar”, “Pufak”, “Quyosh va yomg‘ir”, “Buyumni olib kel”, “Qushlar uchmoqda”.

Emaklab o‘ynaladigan o‘yinlar: “Shaqildoqqacha emaklab bor”, “Darvozaga tushir”, “Chiziqni bosma”,

“Ehtiyot bo‘l”, “Maymunchalar”.

To‘pni otish va ilib olish o‘yinlari: “To‘pni o‘rtaga tashla”, “To‘pni ilib ol”, “Darvozachaga tushir”, “To‘g‘ri mo‘ljol ol”.

Sakrab o‘ynaydigan o‘yinlar: “Mening quvnoq koptogim”, “Oq quyuncha o‘tiribdi”, “Qushchalar uchmoqdalar”, “Ariqchadan hatlab o‘t”.

Ochiq joyda mo‘ljol olish o‘yinlari: “Qayerda chalinayapti”, “Bayroqchani top”

Turli harakat va qo‘shiq bilan o‘ynaladigan o‘yinlar: bir-biriga halaqit bermasdan yurish va yugurish; ikki oyoqlab joyida sakrash va oldinga siljib sakrash, to‘pni olish, ushlab turish, bir joydan ikkinchi joyga olib o‘tkazish, joyiga solib qo‘yish, dumalatish, irg‘itib, emaklash, tortilgan arqoncha tagidan emaklab o‘tish, yerda yotgan xodacha ustidan o‘tish.

Chiniqtirish va sog‘lomlashtirish.

Ertalabki badantarbiya. Har kuni ertalab badantarbiya qilish, harakatlarni namunaga muvofiq bajarish. Badantarbiyani ochiq havoda, yengil kiyimda bajarish. Ertalabki badantarbiya mashqlarini suv muolajalari bilan tugallash (kattalar ko‘magida).

Chiniqtirish. Yozda ochiq havoda iloji boricha ko‘proq bo‘lish. Kattalar nazorati ostida kichik ochiq suv havzasida (basseynda) cho‘milish (gigiena talablariga amal qilgan holda).

Qomatni to‘g‘ri tutish. Kattalarning nazorati ostida jismoniy mashqlarni muntazam bajarish. To‘g‘ri qomatni shakllantirish, yassitovonlilikning oldini olishga imkon beradigan mushaklar guruhini shakllantirish.

Harakatlantiruvchi tartib. Har kungi sayrlarda ishtirok etish. Harakatli o‘yinlarda o‘yinchoqlar va jismoniy mashqlarda sport anjomlari bilan faol ishtirok etishga harakat qilish.

3-§. Kichik guruhlarda jismoniy tarbiyaning mazmuni

Bola harakatlarining shakllanishiga yordam berish, gavdasini tik tutishga o‘rgatish. Bolalarni mustaqil o‘ynayotgan paytlaridagi harakatlari faolligining barqarorlashuviga yordam berish. Tarbiyachi tomonidan ko‘rsatilayotgan turli harakatlarga bolaning tushunib borishiga va birgalikda harakat qilishga undash. Shu bilan birga bola diqqatini atrofdagilar harakatiga qaratish. Bolalarni turgan joyda sakrashga ikki oyoqni juftlab sakrashga va yengil tushishga o‘rgatish. Emaklashga, tirmashib chiqishga to‘p bilan harakat qilishga, dumalatish, uloqtirishga o‘rgatish. Bolalarda ertalabki badantarbiyaga nisbatan qiziqish, ijobiy munosabatlarni uyg‘otish o‘yinlarda ishtirok etishga o‘rgatish.

Asosiy harakatlarga o‘rgatish.

Yurish. To‘p-to‘p bo‘lib yurishga, yo‘nalishni o‘zgartirib yurishga, doira bo‘ylab juft-juft bo‘lib qo‘l ushlab yurishga, yurishdan yugurishga o‘tishga, yon tomonga yurish, ketma-ket yurishga o‘rgatish nazarda tutiladi.

Yugurish. Tarbiyachining orqasidan yugurish, dumalatib yuborilgan buyumni quvib yetish, ikki chiziq orasidan chiqmay yugurish, 20-40 metr masofaga o‘rtacha tezlikda, 70-80 metrga asta sekin yugurishga o‘rgatish nazarda tutiladi.

Sakrash. Ikki oyoqni juftlab turgan joyda sakrash, balandlikka sakrash hamda 20-30 sm masofaga hatlashga 10-15 sm balandlikdagi predmetdan sakrashga, o‘rgatish nazarda

tutiladi.

Dumalatish, irg‘itish, ilib olish. To‘pni bir-biriga qaratib dumalatish, to‘pni ikki qo‘llab oldinga pastdan, ko‘krak oldidan, boshidan oshirib otish, 50-100 sm oraliqdagi to‘pni ilib olishga harakat qilish, shuningdek, to‘p yoki qum xaltachasini 1 m masofaga bir qo‘llab o‘ng yoki chap qo‘l bilan irg‘itish nazarda tutiladi.

Emaklash va tirmashish. 3-4 m masofaga emaklash 30-40 sm to‘siq tagidan o‘tish, arqonli narvoncha, tik devorchadan bola uchun qulay bo‘lgan usulda yuqoriga tirmashib chiqishga o‘rgatish nazarda tutiladi.

Muvozanat saqlash. Bunda to‘g‘ri yo‘lak bo‘ylab yurish, eni 20 sm, uzunligi 2-3 m, ilon izi yo‘lakchadan, doira bo‘ylab tashlab qo‘yilgan arqonchadan qiya taxtachadan yurish yoki emaklash, xalqadan – xalqaga, doiradan-doiraga o‘tishga, shuningdek, 10-15 sm balandlikdagi to‘siqlardan hatlab o‘tishga, balandlikda qo‘llarni yonga qilib turishga, aylanishga, oyoq uchida ko‘tarilishga o‘rgatish nazarda tutiladi.

Umumrivojlantiruvchi mashqlar.

Qo‘l muskullari uchun. Qo‘llarni yuqoriga va yonga uzatish. Bukish va cho‘zish, qo‘llarni orqaga yashirish, chapak chalish bosh ustida chapak chalish (predmetlar bilan).

Oyoqlar uchun. Turgan joyida yurish, oldinga, orqaga yon tomonga qadam tashlash, bir oyoqda turgan holda ikkinchi oyoqni bukish va yozish, o‘tirib turish, oyoq uchida ko‘tarilish tovon bilan turish. Oyoq barmoqlarini qimirlatish, yotgan holda oyoqlarni velosiped qildirish.

Gavda mashqlari. O‘ng va chapga burilish, oldinga va

yon tomonda engashish, tizzalab o‘tirish, tovonda o‘tirish va turish, qorin bilan yotgan holda qo‘llarni uzatish va oyoqlarni ko‘tarish yon boshdan yonboshga ag‘darilish.

Saflanish va qayta saflanish. Doira bo‘lib saflanish, ketma-ket saflanish, bir-birini ketidan turish.

Chiniqtirish va sog‘lomlashtirish.

Ertalabki badantarbiya. Bolalarni ertalabki badantarbiya vaqtida 4-5 daqiqa davomida o‘yin xarakteridagi mashqlarni bajarishga odatlantirish maqsadga muvofiqdir. Tarbiyachiga taqlid qilib birgalikda harakat qilish ko‘nikmasini o‘stirish, harakatli o‘yinlarda ishtirok etishga hamda o‘yin topshiriqlarini bajarishga o‘rgatib borish nazarda tutiladi.

- har kuni ertalab badantarbiya qilish;
- harakatlarni namunaga muvofiq bajarish;
- badantarbiyani ochiq havoda, yengil kiyimda bajarish;
- ertalabki badantarbiya mashqlarini suv muolajalari bilan tugallash (kattalar ko‘magida). Ertalabki badantarbiya mashqlarini aniq va izchil bajarish;

Chiniqtirish. Bunda havo, quyosh, suvdan foydalangan holda chiniqtirish tadbirlari amalga oshiriladi. Quyoshda chiniqtirish asosan ertalabki sayr vaqtida bolalarning turli faoliyatlari jarayonida amalga oshiriladi. Quyoshda dastlab kun davomida 5 daqiqadan to 10 daqiqagacha bo‘lishlari, so‘ng, asta sekin 40-50 daqiqagacha ko‘paytirishlari mumkin.

Bolalarni yuz qo‘llarini mustaqil yuvishga odatlantirish, suvni sachratmaslik, sovundan to‘g‘ri foydalanish, badanini xo‘l sochiqda artish, yoz oylarida ochiq havoda iloji boricha ko‘proq bo‘lish, cho‘milishga, dushdan foydalanishga o‘rgatish. Ochiq suv havzasida (basseynda) cho‘milish

(gigiena talablariga amal qilgan holda). Cho‘milish davomiyligi 3-6 daqiqa. Cho‘milish ertalabki sayrdan so‘ng tushlikdan oldin o‘tkaziladi.

Qomatni to‘g‘ri tutish. Kattalarning nazorati ostida jismoniy mashqlarni muntazam bajarish. To‘g‘ri qomatni shakllantirish, yassitovonlilikning oldini olishga imkon beradigan mushaklar guruhini shakllantirish. Mashg‘ulotlarda, bir oz oldinga engashib, to‘g‘ri o‘tirish, boshni haddan tashqari quyi solmaslik, ko‘krak bilan stol chetlariga suyanmaslik, oyoqlarni to‘g‘ri yoki o‘tmas burchak ostida bukib o‘tirish.

Harakatlantiruvchi tartib. Har kungi sayrlarda ishtirok etish. Harakatli o‘yinlarda o‘yinchoqlar va jismoniy mashqlarda sport anjomlari bilan faol ishtirok etish.

Harakatli o‘yinlar.

Yurish va yugurishga oid o‘yinlar. “Qo‘g‘irchoqlarnikiga mehmonga”, “Yo‘lakchadan, tayoqchadan hatlab o‘t”, “Meni quvib yeting”, “Chumchuqlar va avtomobil”, “Buyumni olib kel”, “Qushlar uchmoqda” kabilar.

Emaklab o‘ynaladigan o‘yinlar. “Shaqildoqqacha emaklab bor”, “Maymunchalar”, “Darvozaga tushir”.

Irg‘itish va ilib olish. “To‘pni ilib ol darvozaga kirgiz”, “Savatchaga tashla, menga irg‘it” kabilar.

Sakrab o‘ynaladigan o‘yinlar. “Mening sho‘x koptogim”, “Oq quyoni”, “Ariqchadan sakrab o‘t” kabilar.

4-§. O‘rta guruhlarda jismoniy tarbiyaning mazmuni

Bolalarni jismoniy harakat turlari bilan tanishtirish, ularni faol bo‘lishga undash hamda turli o‘yin va mashqlarga

qiziqish uygʻotish nazarda tutiladi. Mashgʻulot vaqtida bolalarni qoʻl va oyoq harakatlarini mashqqa muvofiq ravishda oyoqni sudramay, boshni egmay yengil yurishga odatlantirish. Narvonga tirmashib chiqish, toʻpni panjalar yordamida ushlab olish shuningdek, turli usullar yordamida toʻp uloqtirishda boshlangʻich holatni toʻgʻri egallash, velosiped uchish malakasini tarkib toptirish, turli tartibda saflanib yura olish, fazoda chamalashni oʻrgatish hamda muvozanat saqlashga oʻrgatib borish.

Ertalabki badantarbiya. Badantarbiya vaqtida yurish, yugurish, sakrash qoʻl-oyoq mashqlarini faol egallashga, gavda holatini tikka tutishga erishish. Jismoniy sifatlarni rivojlantirish. Oʻyinlarni bolalarning oʻzlari mustaqil ravishda tashkil etishlariga imkoniyat yaratish. Bolalarda velosiped, chanada uchish, toʻp, halqa va boshqa narsalar yordamida bajariladigan harakat malakalarini takomillashtirish. Jismoniy tarbiya mashgʻulotlarida birgalikda dam olish daqiqalaridagi oʻyinlarga erkin qoʻshilishlariga odatlantirish.

Asosiy harakat mashqlari

Yurish. Oyoq uchida tizzalarni baland koʻtarib yurish, tovonda, oyoq kaftlarining yon tomoni bilan yurish, turli buyumlar oralab yon tomonga yurish. Harakat tezligi va yoʻnalishlarini oʻzgartirib safda yurish.

Yugurish. Oyoq uchida, tizzalarini baland koʻtarib katta qadamlar bilan yugurish, safda juft boʻlib turli yoʻnalishda doira boʻlib, qoʻlini ushlab, ilon izi boʻlib, yugurish hamda yugurishni yurish bilan almashtirish, toʻxtovsiz 1, 5 daqiqagacha yugurishga, 30 metrga tez, 40-60 metrgacha oʻrtacha tezlikda yugurishga, 200-240 metr masofaga sekin

tezlikda yugurishga o'rgatish maqsadga muvofiqdir.

Sakrash. Turgan joyida ikki oyoqlab aylanib sakrash, qo'llarni yuqoriga ko'tarib sakrash, oldinga qarab yurish vaqtida sakrash, bir oyoqlab turgan joyida va yurgan holda sakrash. To'siqlardan sakrab o'tish, 70 sm uzunlikka 20-30 sm balandlikdan sakrab o'tish, arqon bilan sakrashga urinish, dumalatish, uloqtirish, ilib olish. Aylana orasidan to'pni dumalatish, koptokni yuqoriga otib va yerga urib ilib olish.

Emaklash va tirmashish. Kamida 10 m masofani emaklab o'tish, turli balandlikdagi buyumlar ostidan emaklab o'tish. Gimnastika kursisida qo'llarga tayangan holda, qorin bilan sudralish. To'rt oyoqlab yurish, gimnastika devoriga o'ngdan chapga o'tib tirmashib chiqish; 20-30 sm balandlikda tortilgan arqon tagidan, xalqa orasidan emaklab o'tish.

Irg'itish. To'pni bir-biriga irg'itib, devorga yerga urib ilib olishga, navbatma-navbat o'ng va chap qo'l bilan to'pni urishga, og'irligi 0, 5 kg bo'lgan oddiy va havo to'plarini yerda dumalatib, uloqtirishga o'rgatish.

Velosiped haydash. 3 g'ildirakli velosipedda o'ngga va chapga burilib, doira bo'ylab, yerga qo'yilgan buyumlarni chetlab o'tib haydash va buyruq bo'yicha to'xtashga o'rgatish.

Muvozanat saqlash. Bunda chiziq bo'ylab muvozanat saqlab yurish, biror narsani kaftga, bosh ustida qo'ygan holda yurish, gimnastika o'rindiqsida bir-biri bilan almashib o'tish, taxta ustida oyoq uchida yurish, yugurib kelgandan so'ng o'rindig'ida muvozanat saqlab turish, bir oyoqni bukib, ikkinchisida turish hamda ikkala tomonga aylanish, qo'llar belda, yon tomonlarda ko'zni yumib yurish kabilar nazarda tutildi.

Umumrivojlantiruvchi mashqlar

Qo‘l va yelka uchun mashqlar. Qo‘llarni oldinga, yon tomonlarga, yuqoriga ko‘tarish va har safar navbat bilan pastga tushirish. Qo‘llarni yonga, oldinga uzatgan holda kaftlarni ochib-yopish va aylantirish. Qo‘llarni birin-ketin navbat bilan oldinga va yuqoriga ko‘tarish, tushirish orqaga siltash. Qo‘llarni tirsakdan bukib aylanma harakat qilish.

Oyoq uchun mashqlar. Oyoq uchida tik turish, navbati bilan avval tovonda so‘ng oyoq uchida turish, ketma-ket bir necha marta yarim o‘tirib turish, oyoq kaftlarini bukish va yozish, oyoq panjalari bilan arqonni yig‘ish tovon bilan buyumlarni bir joydan ikkinchi joyga ko‘tarish.

Gavda uchun mashqlar. Qo‘llar belda, ularni yon tomonga uzatib goh chap, goh o‘ng tomonga burish, oyoqlarni juftlab oldinga egilish, qo‘l barmoqlarini oyoq uchiga tegizish: biron narsani polga qo‘yish va olish, bir oyoqni ko‘tarib uning ostidan biror buyumni o‘ng qo‘ldan chap qo‘lga o‘tkazish yoki aksincha qo‘llarga tayangan holda ikkala oyoqni ko‘tarishga urinish, buklash yoki to‘g‘rilashga harakat qilish. Tizzalarga tayanib turib belni bukish va to‘g‘rilash, qo‘llarni navbat bilan ko‘tarish, chalqancha yotgan holda qo‘llar bilan turli harakatlarni bajarish; aylanib qorinda yotish, qo‘lni uzatib biror buyumni ushlab turish, qorni bilan yotgan holda oldinga uzatilgan qo‘lni, yelka va boshni ko‘tarish kabilar nazarda tutiladi.

Saflanish va qayta saflanish. Mustaqil holda alohida guruhchalarga va butun guruh bilan bir qator bo‘lib saflanishga, doiracha saflanish, alohida guruhga qayta saflanish, mo‘ljal bo‘yicha tekislanish, chapga, o‘ngga, orqaga

aylanish, shuningdek, ketma-ket yurishdan juft-juft bo‘lib yurishga o‘tishga o‘rgatish. 3 guruhga saflanib turish.

Harakatli o‘yinlar. “Uchdi-uchdi”, “Chori c hambar”, “Ko‘z boylag‘ich”, “Chitti gul”, “Qoch bolam, qush keldi” v.b.

Sport mashqlari. Velosiped minish va unda doira bo‘ylab yurish, o‘ngga va chapga burilish. Roliklarda uchish; rolikli poyafzalni mustaqil kiyish va yechish, dastlabki holatga to‘g‘ri turish, ikki oyoqlab yurish, suzishga tayyorlash, Suvdagi o‘yinlar “To‘pning ketidan suz” v.b.

Raqs mashqlari. Harakatlarni musiqa bilan boshlash va tamomlash, musiqa mazmunini va qismlarga qarab mustaqil ravishda harakatni o‘zgartirish, bir qator va juft bo‘lib dadil qadam tashlab, shahdam yurish, yengil yugurish, bir vaqtning o‘zida chapak chalib o‘ng oyoqni to‘pillatish, qo‘llarni mayin harakat qildirish, hakkalab sakrash, oyoq uchi va tovonlarni oldiga qo‘yish hamda erkin raqslarda o‘zbek xalq raqs harakatlaridan samarali foydalanish, laparlar aytishda qatnashish nazarda tutiladi.

Chiniqtirish va sog‘lomlashtirish

Sog‘lomlashtirish ishlari. Ertalabki badantarbiya vaqtida bolalarni yurish, sakrash hamda qo‘l va oyoq gavdaga mo‘ljallangan mashqlarni faol bajarishga odatlantirish.

Sayr vaqtidagi harakatli o‘yinlar davomida jismoniy tarbiya bo‘yicha o‘rgangan o‘yin qoidalariga rioya etishga undash, turli guruhlardagi rollarni bajarish ko‘nikmalarini o‘stirish. Faslga qarab velosiped haydash, rolikli konki, chana uchish, milliy kurashning ayrim usullarini o‘rganish.

O‘quv yili oxirida bolalar gavdani tik holda tutib, erkin yurish va yugurish, gimnastika devoriga chiqib tushishni

hamda o'z ixtiyori bilan harakatli mashqlarni bajarishni qo'llab-quvvatlash.

Har xil usullarda qo'l barmoqlari, tizza va oyoq panjalari, tovon va kaft, qorin kabilarda emaklashni, turgan joyda sakrash, yerga yengil tushish, turgan joyda 70 sm gacha sakrash, yerga chizilgan chiziq ustidan muvozanatni saqlagan holda chiziqdan chiqmay yurish, safga bittadan, juft-juft bo'lib, tekis saflanishni hamda fazoda c hamalashni, ikki g'ildirakli velosiped uchish, o'ng va chapga burilishni bilishlari kerak.

Ertalabki badantarbiya. Har kuni kattalar nazoratida badantarbiya mashqlarini xonada, darchalarni ochib qo'ygan holda bajarish. Ochiq havoda esa sport kiyimida bajarish. Qo'l, oyoq, gavda uchun mashqlarni aniq va izchillik bilan bajarish, qomatni to'g'ri tutish.

Chiniqtirish. Har kuni ertalab badantarbiya mashqlarini bajarish, har qanday ob- havoda ham harakatli o'yinlar o'ynash. Uyquga yotishdan oldin xonani s hamollatish. Har kuni oyoqlarni yuvish, sekin-asta suv haroratini pasaytirib borish. Xona haroratidagi suvda ho'llangan gubka yoki paxmoq qo'lqop bilan dastlab qo'llarni, keyin oyoqlarni, ko'krakni, qorin va orqani teskari yo'nalishda teri qizarguncha artish. Suv haroratini har kuni 1⁰ S haroratdan pasaytirib borish.

Qomatni to'g'ri tutish. Qomat o'zgarishining oldini olishga yordam beruvchi jismoniy mashqlarni muntazam ravishda bajarish ("qayiqcha", "mushuk", "velosiped", "beshik"). Stol atrofida o'tirganda, uyqu vaqtida gavadani to'g'ri tutish. Qo'lni ikki yonda tutish, bosh bir muncha

ko‘tarilgan holda oldinga qarash.

Harakatlantiruvchi tartib. Har kuni ertalab badantarbiya mashqlarini bajarish, to‘p, arqon, badminton o‘ynash. Har kungi sayrlarda qatnashish, o‘z tashabbusi bilan harakatlantiruvchi amallarni bajarish. Harakatli o‘yinlar va mashqlarda faol qatnashish. Mas’uliyatli rolni bajarish, o‘yin qoidalariga bo‘ysunish, tezkorlikni, epchillikni rivojlantirish. Bir necha harakatli o‘yinlarning mazmuni va qoidalarini bilish, ularni tashkil eta olish.

5-§. Katta guruhlarda jismoniy tarbiya mazmuni

Tarbiyachi jismoniy tarbiya faoliyatiga oid turli usullarni bolalar bilan birgalikda ularning hohishlarini hisobga olgan holda tanlashi maqsadga muvofiqdir. Ularni jismoniy tarbiya bo‘yicha mashqlarni ongli ravishda tushunib, aniq va to‘g‘ri bajarishga, harakatli o‘yinlarning qoidalariga rioya etishga o‘rgatish, yengil yurish va yugurishga, yurish vaqtida tayanchga kuchliroq tayanib itarilib chopishga, oyoqni balandroq ko‘tarish, qadam oralig‘ini oshirish uchun sekin, o‘rtacha tezlikda, tez yugurishga, yugurish vaqtida, turli to‘siqlardan sakrab o‘tishga o‘rgatish.

Yugurib kelib balandlik va uzunlikka sakrash, sakrashning turiga qarab yerga tushish, tushayotgan vaqtda o‘zini yig‘ishtirib olish ko‘nikmalarini shakllantirish, bir qo‘l bilan koptokni otish va ilib olishga, biror buyumni qulochkashlab otishni, irg‘itib tashlash bilan birga qo‘shib olib borishga, tirmashib chiqish va tushishning turli xil usullarini o‘rgatish, bolani o‘z harakatini bajarishga, tahlil qilishga, o‘zga bolalar xatti- harakati bilan qiyoslashga, qomatni to‘g‘ri tutishga,

muskularni mustahkamlashga yordam beruvchi mashqlarni bajarishga o'rgatish.

Bolalarni velosipedda uchish, suzishga oid turli usullar, har xil sport o'yinlarining qonun qoidalarini qisqacha o'rgatib borish. O'yinda o'zlashtirilgan qoidalarga rioya qilishlariga ham imkoniyat yaratish. Kurash tushishining ayrim usullari, qoidalarini o'rgatish. (Masalan, sambo usullari).

Jismoniy sifatlarni o'stirish, muvozanat saqlash, harakatni boshqarish hamda fazoda mo'ljalga olishni shakllantirishni davom ettirish lozim.

Uyushqoqlik, faollik, mustaqillik, do'stona munosabatlari va o'zaro yordam kabilarni tarbiyalash. Sportning turli xillari bilan tanishtirish mashhur sportchilar bilan qisqacha tanishtirish ularning hayotiga oid qiziqarli voqealarni so'zlab berish shu orqali bolalar qalbida sportga nisbatan muhabbatni uyg'otish.

Asosiy harakatlar

Yurishni mashq qilish. Turli usullarda yarim o'tirgan holda tovonda barmoq uchlari bilan qadam tashlab turli tomonga oyoqni yonlama qilib, qarsak chalib yurish, oyoq uchida, qo'llarni bosh orqasiga qo'yib yurish. Ko'zni yumgan holda 3-4 metr masofani o'tish, oyoqlarni chalishtirib yurish. Harakatlarni bajarib yurish.

Yugurishni mashq qilish. Oyoq uchida kichik va katta qadam tashlab to'siqlarni oshib yoki aylanib o'tish, yugurish vaqtida turli buyumlar orasida ilon izi bo'lib yugurish (yugurish 1, 5-2 daqiqa davom yetadi) hamda 60-100 metrga o'rta tezlikda yugurish.

Sakrashni mashq qildirish. Turgan joyda oyoqni juftlab

sakrash, oyoqni chalishtirib to'g'irlab, galma-galdan o'ng yoki chap oyoqdan sakrash, oyoqni juftlab yonlamasiga pastroq to'siq ustidan sakrab o'tish: goh o'ng oyoqda, goh chap oyoqda sakrash, 80 sm uzunlikka sakrash yugurib kelib balandlikka uzunlikka sakrash, qimirlab turgan va qimirlamay turgan arg'imchoq ustidan sakrash.

Otib va ilib olish, irg'itishni mashq qildirish. To'p bilan bajariladigan mashqlarni mukammallashtirish. To'pni ketma-ket 1 metr yuqoriga otishga o'rgatish. To'pni yerga tashlash va ikki qo'l bilan ilib olish, yuqoriga otib to tushgunga qadar qarsak chalishga ulgurish, ketma-ket 10 marta yerga urib o'ynash. Turli usullarda ilib olish, og'ir to'plarni dumalatish kabilarni o'rgatish.

Emaklash va o'rmalab chiqishni mashq qilish. To'rt oyoqlagan holda bosh bilan to'pni 3-4 metr masofaga itarish. To'siqlar ustidan emaklab o'tish o'rindiqlik ustida orqaga va oldinga emaklash, qorin bilan siljish o'rindiqlik ostidan emaklab o'tish, siljish turlarini almashtirib turish gimnastika devoriga chaqqon chiqish arqonni ushlab osilish. Yotgan holatni egallash shuningdek, emaklab o'tish, narvonga tez chiqib tushish, tirmashib chiqishning turli usullaridan foydalanib narvonga chiqish va tushish arqonga imkoni boricha yuqoriga tirmashib chiqish.

Muvozanat qilishni mashq qilish. Cheklangan tor yo'l bo'ylab yonlama qadam qo'yib, birinchi oyoq tovoniga ikkinchi oyoq uchini tekizib o'tish, boshga qum xaltachani qo'yib qiya taxta ustidan to'g'ri va yonlama yurish, qiya taxta ustida oyoq uchida chopib chiqish va orqaga qaytib tushish (dor o'yini) Gimnastika o'rindig'ida tik turish va oyoq uchida

ko'tarilish, so'ng tovonga og'irlikni tashlab o'tirish, orqaga aylanish "Qaldirg'och bo'lib turish" gimnastika o'rindig'i ustidan yurib o'tish, qo'lni-qo'lga berib juft bo'lib aylanish.

Velosiped haydash. 2 yoki 3 g'ildirakli velosipedda to'g'ri, muyulishlar bilan, aylana qilib, ilonsimon usulda haydashga o'rgatish.

Umumrivojlantiruvchi mashqlar

Qo'l va yelka kamari muskuli uchun mashqlar. Dastlabki holat: qo'llar ko'krak oldida, qo'llar yelkada, tirsaklar tushirilgan birinchi holatdan yon tomonga cho'zish, qo'llarni tirsakdan bukish va to'g'rilash ikkinchi holatdan qo'llarni yuqoriga ko'tarish, qo'llarni bosh orqasiga qo'ygan holatdan yon tomonga yozish, yuqoriga ko'tarish qo'llarni oldinga, barmoqlarni qulf qilgan holda (barmoqlarning tashqi tomonini ichkariga burib) qo'llarni oldinga va yuqoriga ko'tarish, ikkala qo'lni galma-gal bir vaqtda yuqoriga ko'tarish va orqaga uzatish, barmoqlarni bukish va yozish.

Oyoq uchun mashqlar. Turgan joyda qadam tashlash ketma-ket bir necha marta o'tirib turish, oyoq barmoqlari bilan mayda narsalarni qisib olib ko'tarish va pastga tushurish;

Ularni bir joydan ikkinchi joyga qo'yish, oyoq uchlari bilan tayoqqa suyanib, oyoq tovonlarini qadamlab yon tomonga qo'yish.

Gavda uchun mashqlar. Devorga yopishib tik turish qo'llarni yuqoriga ko'tarish va tushirish, gimnastika devoriga yelka bilan yopishib turish, bukilgan va yozilgan holda oyoqni navbati bilan ko'tarish, oldinga bukilib, engashish, tayanib o'tirish, bir oyoqda tayanib o'tirish holatiga o'tish va ikkinchisini yon tomonga uzatish. Chalqancha yotib bir-biriga

chalishtirib harakat qildirish, o‘tirgan holda boshni oyoqqacha engashtirish, qoringa yotgan holda qo‘llarga tiranish, bosh, yelkani ko‘tarib ikkala qo‘lni to‘g‘rilash hamda gimnastika devoriga osilib gavidani ko‘tarish.

Saflanish va qayta saflanish. Mustaqil ravishda safga, qatorga turish, ikki guruhga juft bo‘lib turish va undan so‘ng aylana bo‘ylab turish, bir safdan, bir necha guruhga bo‘linish va qayta saflanish, chap va o‘ngga qayta saflanish, chap va o‘ngga qadam tashlab burilishlar qilish. Oyoq uchiga qarab tekislanish burchak hosil qilib ketma-ket yurish, diagonal hosil qilib yurish.

Sport mashqlari. Velosiped uchish.

Suzish. Suvda nafas chiqarish, qo‘l harakatlarini o‘rganish hamda erkin usulda suzish.

Suvdagi o‘yinlar. “Quticha”, “Dengizdagi to‘lqinlar”

Chiniqtirish va sog‘lomlashtirish

Ertalabki gigiyenik badantarbiya mashqlari. Har kuni kattalar nazoratida ertalabki badantarbiya mashqlarini bajarish. Badantarbiya mashqlarini ochiq havoda gilamcha ustida, yengil kiyimda predmetlar bilan va ularsiz bajarish, mashqlarni suv muolajalari bilan tugallash. Muayyan izchillikda, aniq, shiddat bilan muskullarni tarang holga keltirish, mashqlarni, qomatni to‘g‘ri tutgan holda bajarish.

Chiniqtirish. Xonada yengil kiyimda bo‘lish, derazaning kichik darchasini ochib qo‘yish. Ertalabki badantarbiya mashqlarini har kuni, har qanday havoda bajarish. Kiyim va poyafzalni mavsumga va mashq turiga muvofiq tanlash. Yuz, bo‘yin, qo‘lni tirsakkacha sovuq suv bilan yuvish. Badantarbiyadan so‘ng darhol gubka yoki uy haroratdagi

suvda ho‘llangan kichikroq paxmoq sochiq bilan tana a‘zolarini artish: avval qo‘llarni, keyin badanni quruq sochiq bilan tana qizarguncha, tezda quruq qilib artish. Faqat kattalarning ruxsati bilan cho‘milish, kattalarning nazorati ostida cho‘milishning asosiy qoidalariga rioya qilish. Yalangoyoq yurganda oyoqni shikastlantirish xavfi yo‘q joylarda yurish. Chiniqtirish qoidalarini ongli ravishda bajarish.

Qomatni to‘g‘ri tutish ko‘nikmasini tarbiyalash. Ertalabki badantarbiya mashqlarini muntazam ravishda bajarib turish. Badantarbiya mashqlari tarkibiga to‘g‘ri qomatni shakllantiradigan, yassitovonlikning oldini oladigan mashqlarni kiritish (kattalar bilan birgalikda). Qomatni to‘g‘ri mustaqil nazorat qilib borish qoidalariga rioya qilish: orqa bilan devorga suyanib, tik turish, devorga yelkani tekkizib turish, yurishda ana shunday holatni saqlash.

Harakat tartibi. Uzoq davom etadigan sayrlar va ekskursiyalarda ishtirok etish. Badantarbiya mashqlarini bajarish. Harakatli o‘yinlarda faol qatnashish. Mashg‘ulotlardan tashqari harakatli o‘yinlar o‘ynash.

Harakatli o‘yinlar

Yugurib o‘ynaladigan o‘yinlar: “Quvlashmachoq”, “G‘ozlar”, “Ayyor tulki”, “Quyvon uyhasi”, “Oq terakmi – ko‘k terak”

Sakrash o‘yinlari: “Nima baland”, “Erda turma”, “Sakraydi-sakramaydi?”

Emaklashga oid o‘yinlar: “Bayroqchaga kim birinchi yetadi”, “O‘t o‘chiruvchilar”

Irg‘itishga doir o‘yinlar: “Ovchilar va quyvonlar”,

“Xalqaga tushir”, “Koptokni urib chiqar”, “Chillak”

O‘yin estafetalar: “Nishonni mo‘ljalga ol”, “To‘siqli yo‘lakcha”

Ermak o‘yinlar: o‘zbek xalq o‘yinlari

Sport o‘yinlari: Basketbol, badminton, futbol, xokkey

Nazorat uchun savollar

1. Ilk yoshdagi bolalar jismoniy tarbiyaning mazmunini yoriting.

2. Ilk yosh guruhlarida jismoniy tarbiyaning mazmuni nimalardan iborat?

3. Kichik guruhlarda jismoniy tarbiyaning mazmunini nimalar tashkil yetadi?

4. O‘rta guruhlarda jismoniy tarbiya mazmunining o‘zigz xosligi nimada?

5. Katta guruhlardagi jismoniy tarbiya mazmunini ifodalang.

TO‘RTINCHI BO‘LIM. MAKTABGACHA YOSHDAGI BOLALAR UCHUN GIMNASTIKA

1-§.Gimnastika bolalar jismoniy tarbiyasining vositasi sifatida

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

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

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

Gimnastika mashg‘ulotlarning emotsionalligini ta‘minlab, estetik tuyg‘uni shakllantirgan holda, harakatga maromlilik,

ifodalilik bag'ishlaydi. Musiqa orqali uning bola organizmi va shaxsiyatiga ta'siri kuchayadi.

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

2-§. Gimnastika turlari va ularning tasnifi

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

Asosiy gimnastika

Asosiy gimnastika sog'liqni mustahkamlash, umumiy jismoniy tayyorgarlik, organizimni chiniqtirish, qad-qomatni to'g'ri shakllantirish, ichki organlar faoliyatini yaxshilashga yo'naltirilgan bo'ladi.

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

Gimnastik mashqlar:

a) dinamik (barcha harakat kuchlarini ishlatishga yoʻnaltirilgan boʻlib, tormozlovchi kuchlarni sekinlashtirishga qaratiladi) va

b) statik(tananing qaysidir qismini harakatsiz va bir xil holda saqlab turish bilan bogʻliq) boʻlishi mumkin.

Gimnastik mashqlar anaerob va aerob xarakterga ega boʻladi.

Gigiyenik gimnastika bolalar sogʻligʻini mustahkamlash, toʻgʻri qomatni shakllantirish, organizm funksional tizimini takomillashtirishga yoʻnaltirilgan boʻladi. Gigiyenik gimnastika vositalari boʻlib chiniqtiruvchi mashqlar (suv, havo, quyosh orqali) bilan uygʻunlikdagi umumrivojlantiruvchi mashqlar, shuningdek massaj va oʻz-oʻzini massaj hisoblanadi. Gigiyenik gimnastika barcha yosh guruhlaridagi bolalarga tavsiya etiladi.

Sport yoʻnalishidagi gimnastika insonning umumiy jismoniy tayyorgarligini oshirishga yoʻnaltirilgan boʻladi. Maktabgacha yoshdagi bolalar bilan ishlashda uning baʼzi elementlaridan foydalanish mumkin.

Badiiy gimnastikada sportga yoʻnaltirilgan gimnastika mashqlari oʻz ifodasini topgan boʻlib, bu mashqlar predmet yoki predmetsiz shuningdek, notayanch sakrash mashqlari orqali bajariladi. Badiiy gimnastikaning oʻziga xos xususiyati shundaki, u musiqa va raqs elementlari hamohangligida amalga oshirilib, harakatlarning goʻzalligi, koʻrkamligini ifodalab nafosat tarbiyasini amalga oshirishga ham yordam beradi. Badiiy gimnastika uchun muvozanatni saqlash mashqlari, yurish, yugurish, sakrashning raqsli koʻrinishlari, xalq raqslari elementlari, predmetlar (toʻp, obruch, lenta,

bayroqcha, bulava, arg‘amchi) bilan bajariladigan mashqlar xarakterlidir. Badiiy gimnastika mashqlari harakat koordinatsiyasi, ya’ni muvozanatini shakllantiradi. Ular turli tezlikda hamda mushaklarning turli ish faoliyati orqali amalga oshiriladi. Gimnastikaning sport turlariga akrobatika (grekcha - “yuqoriga ko‘tariluvchi”) ham kiradi. Maktabgacha ta’lim muassasalarida bolalar jismoniy tarbiyasi jarayonida akrobatikaning ayrim elementlari qo‘llaniladi. Ilk yosh davrida akrobatik harakatlar ota-onalar hamda tarbiyachilar yordamida amalga oshiriladi. Bu mashqlar jumlasiga : “ninachi”, “samolyot”, “qaldirg‘och”, “baliqcha”, “tuynukcha” kabi mashqlarni kiritish mumkin.

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

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

3-§. Maktabgacha yoshdagi bolalar jismoniy tarbiya tizimida– gimnastika

Gimnastika mazmunini asosiy harakatlar, umumrivojlan-tiruvchi hamda saf tortish mashqlari tashkil yetadi.

Asosiy harakatlar

Asosiy harakatlar – bola hayot faoliyati uchun zaruriy harakatlar majmuasi bo‘lib, bola ulardan o‘z faoliyatida

doimiy foydalanadi. Ular safiga: emaklash, tirmashish, uloqtirish, otish, yurish, yugurish hamda sakrash harakatlari kiradi. Bolaning yoshligidan unga doimiy hamroh bo‘ladigan asosiy harakatlar tabiiy ravishda organizmning salomatligini ta‘minlash bilan bir qatorda shaxsning har tomonlama barkamoligiga ta‘sir ko‘rsatadi. Rus fiziolog olimlari I.M.Sechenov, I.P.Pavlov, A.A.Uxtomskiy, V.M.Bexterev, L.A.Orbeli, shuningdek o‘zbek psixolog, fiziolog olimlari E.G‘oziev, Sh.Qurbonov, A.Qurbonov, E.N.Nuriddinov, B.T.Haydarov ishlarida asosiy harakatlar va ularning organizmga ta‘siri masalalari ilmiy jihatdan asoslangan.

Asosiy harakatlar malakasini shakllantirishning maqsadi bolani:

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

Bolaning asosiy harakatlaridan dastlabkilarini ushlash, irg‘itish, uloqtirish elementlari tashkil etib, ular keyinchalik to‘p bilan turli harakatlarni amalga oshirish, ya‘ni irg‘itish hamda ushlab olish harakatlarigacha o‘sib boradi. To‘p bilan amalga oshiriladigan harakatlar bola psixikasi va motorikasining rivojlanishiga ulkan ta‘sir ko‘rsatadi.

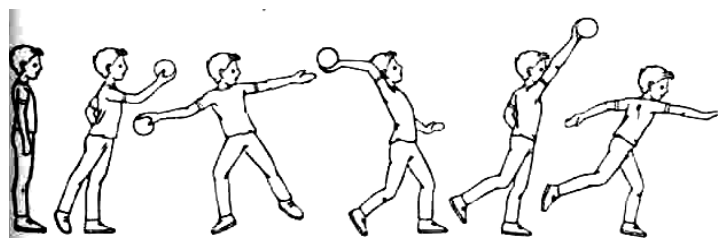
Otib yuborish va uloqtirish mashqlari

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

To'p bilan turli harakatlar keyinchalik uni egallash va uloqtirish ko'nikmalarini shakllantiradi. Uloqtirish-bola organizmiga ulkan fiziologik ta'sir ko'rsatadi, jumladan miya faoliyati, c hamalash hamda muvozanatni ta'minlash xususiyatlarini shakllantiradi. Bolada to'pni uloqtirish malakalarini shakllantirish uchun ma'lum muddat talab etiladi. 3 yoshli bolada tayyorgarlik bosqichi mavjud emas, irg'itish

kuchsiz, taxminiy, mo'ljal yo'nalishi aniq emas. Faqatgina 10 % o'g'il bolalar bu yoshda o'ng qo'l bilan to'g'ri uloqtirishni amalga oshirishadi. Qiz bolalar esa umuman irg'itish ko'nikmalariga ega bo'lmaydi. Hattoki 4 yoshda ham qiz bolalarda bu ko'nikma rivojlanmaydi. Kuch xususiyatlarining rivojlanishi, c hamalash va harakat koordinatsiyasining rivojlanishi bilan predmetni uloqtirish va ilib olish imkoniyatlari 5 yoshda oshadi. 4-5 yoshdan keyin turli muskul jamoalarining kuchi orta boshlaydi. Lekin har qaysi muskul jamoasining rivojlanishida o'ziga xos xususiyatlar bor. Masalan, gavda kuchi, ya'ni odam gavdasi muskullarining kuchi birmuncha kechki muddatlarda o'zining yuqori darajasiga yetadi-yu, lekin qo'l kuchiga qaraganda sekinroq zaiflashadi. Mushaklar kuchining ortishi bilan irg'itish masofasi ham ortadi.

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



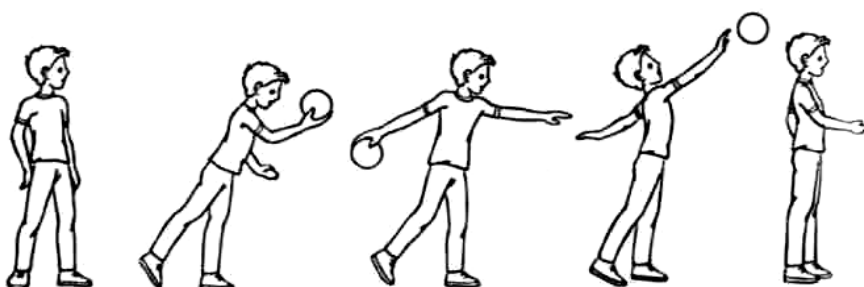
Gavda orqasidan yelka orqali irg'itish

To'pni irg'itishda oyoqlar to'g'rilanadi, tana to'g'rilangan holda oldinga yo'naltiriladi. To'pni irg'itishning so'nggi bosqichida tana og'irligi oldindagi oyoqqa tushib, o'ng oyoq, chap oyoqqa tenglashtiriladi.



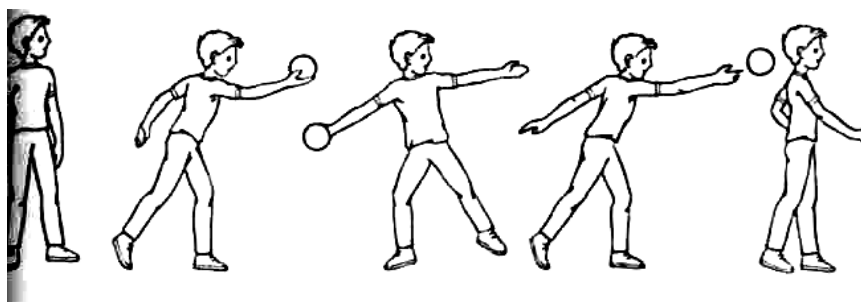
To‘g‘ri qo‘l bilan yuqoridan irg‘itish

Dastlabki holat: oyoqlar yelka kengligidan sal kenroq, o‘ng oyoq orqada, o‘ng qo‘l predmet bilan-gavda yo‘nalishida. O‘ng qo‘l yuqoriga-orqaga yo‘naltirilib, so‘ngra **kaft orqali** to‘p oldinga uloqtiriladi.



To‘g‘ri qo‘l bilan pastdan irg‘itish

Dastlabki holat: oyoqlar yelka kengligidan sal kengroq, o‘ng oyoq orqaroqda, o‘ng qo‘l bilakda yarim bukilgan, siltashda o‘ng qo‘l pastga-orqaga yo‘naltirilib, uloqtirish qo‘l haraktining oldinga-yuqoriga yo‘nalishida amalga oshiriladi

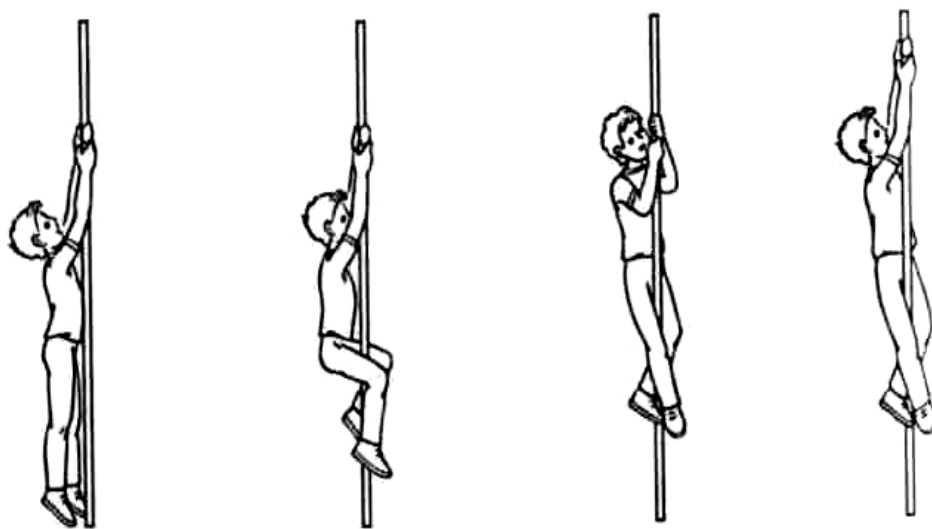


To‘g‘ri qo‘l bilan yonboshdan irg‘itish

Dastlabki holat: oyoqlar yelka kengligidan sal kengroq, o‘ng oyoq orqada, o‘ng qo‘l predmet bilan-gavda yo‘nalishida, siltash vaqtida gavda tortilib, o‘ng qo‘l oxirigacha orqa

uzatilib, gavda og'irligi bukilgan holatdagi o'ng oyoqqa tushiriladi. Siltash vaqtida o'ng oyoq to'g'rilanadi, gavda chapga-oldinga o'girilib, o'ng qo'l oldinga yo'naltirilib, kaft yordamida predmet uloqtiriladi.

Tirmashish – siklli harakatlar tipiga mansubdir. Tirmashib chiqish va tushish yugurishdagiga o'xshash harakat elementlarining qisqa muddatli takroriga egadir: narvon zinapoyasiga har bir oyoqda tayanish va unda ikkala oyoqqa tayanib turishda qo'l va oyoq navbatma-navbat harakatlantiriladi. Maktabgacha yoshdagi bolalar tirmashib chiqishning quyidagi turlarini egallaydilar: emaklab o'tish, oshib o'tish, oradan suqilib o'tish, gorizontaal va qiya tekistlikda (polda, gimnastika skameykasida) to'rt ("sinf" o'yini) oyoqlarni to'g'ri va chalishtirgan holda yengil sakrashlar, polga qadar qilib qo'yilgan buyumlardan sakrab o'tish mashqlari; burilib va qo'llarni turlicha harakatlantirib bajariladigan sakrashlar; oldinga, orqaga yon tomonlarga siljib sakrashlar tavsiya etiladi.



UMUMRIVOJLANTIRUVCHI MASHQLAR.

Umumrivojlantiruvchi mashqlar bu maxsus mashqlardir. Ular butun organizmning rivojlanishi va sogʻlomlashishida muxim rol oʻynaydi va yelka kamari, gavda, oyoq kabi yirik muskul guruhlarining rivojlanishi va mustahkamlanishiga, boʻgʻimlarning xarakatchan boʻlishiga muskullar taranglashuvi va boʻshashuvi jarayonini normallashtirishga yordam beradi. Bu mashqlarning vazifasi toʻgʻri qad-qomatni shakllantirish, butun tayanch xarakat apparatini mustahkamlash va qon aylanish, nafas olish, almashinish jarayonlari, asab tizimi faoliyatini yaxshilashdan iboratdir. Umumrivojlantiruvchi mashqlar harakatlarni idora qiluvchi oliy motor markazlari ishini faollashtiradi; tezkorlik, chaqqonlik, kuchlar nisbati, chidamlilik, egiluvchanlik kabi jismoniy sifatlarni namoyon qilishga yordam beradi, ijobiy-emotsional kayfiyat uygʻotadi.

Umumrivojlantiruvchi mashqlar bir necha guruhga boʻlinadi:

1. Yelka kamari va qoʻl mushaklarini rivojlantirish va mustahkamlash uchun mashqlar.
2. Gavda, orqa mushaklarini rivojlantirish va mustahkamlash uchun mashqlar.
3. Oyoq va qorin mushaklarini rivojlantirish va mustahkamlash uchun mashqlar.

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

Ikkinchi guruh mashqlari gavda, orqa mushaklari uchun. Bu mashqlar qad-qomatning to‘g‘ri shakllanishiga ta’sir qiladi va gavdani oldinga va yon tomonlarga engashtirishda, o‘ng, chapga burilishda, aylanishda umurtqaning egiluvchanligini rivojlantirishga yordam beradi.

Uchinchi guruh mashqlari oyoq va qorin mushaklari uchun. Ular ichki organlarni tez harakatlar (sakrashlar, sakrab tushishlar...) paytida chayqalishdan qorin muskullarini mustahkamlashga yordam beradi, shuningdek, vena qon tomirlarida qon yurishmay qolishining oldini oladi (tizzaga chapatilash, yarim cho‘qqayish, cho‘qqayish...).

Umumrivojlantiruvchi mashqlar bola organizmiga har tomonlama mustahkamlovchi ta’sir yetadi. Mashqdagi har bir harakat dastlabki holatdan gavdaning to‘g‘ri holati (tik turgan), o‘tirgan, yotgan holatlardan hamda oyoq va qo‘llarning muayyan mashq uchun zarur holatidan boshlanadi. Dastlabki holatlar turlicha bo‘ladi:

- tik turgan holatda oyoqlar uchun dastlabki holat;
- tik turganda qo‘llarning dastlabki holatlari;
- o‘tirgandagi dastlabki holatlar;
- yotgandagi dastlabki holatlar.

Jismoniy mashqlar ko‘krak qafasi harakatchanligining kuchayishiga, nafas olishning chuqurlashishiga, o‘pka hayot ko‘lamining kengayishiga, qonning kislorod bilan to‘yinishiga yordam beradi.

Mashqlar davomida buyumlardan foydalanish. Bolalar bajaradigan umumrivojlantiruvchi mashqlarning katta qismi buyumlar: tayoqchalar, bayroqchalar, chamberaklar, lentalar,

shnurlar, langarcho‘plar, sharlar bilan; predmetlarda – gimnastika devori, skameyka, stullar, xodada amalga oshiriladi. Bolalar buyumlar bilan bajariladigan mashqlarni qiziqish bilan bajaradilar, mashqlarni takrorlash to‘g‘ri muskul tonusini hosil qilishga yordam beradi.

Saflanish mashqlari. Saflanish mashqlari – saflanishlar (davra, kolonna, sherenga...) qayta saflanishlar (bittadan kolonna bo‘lib saflanishdan ikkita, uchta, to‘rttadan, sherenga bo‘lib saflanish...) turli tomonlarga burilishlar (o‘ngga, chapga, orqaga), tarqalish va yig‘ilish, fazodagi barcha harakatlardan (turli saflanishlar va tarqalishlar) turli jismoniy mashqlarni bajarishda foydalaniladi (mashg‘ulotlarda, ertalabki gimnastikada, harakatli o‘yinlarda, bayram tantanalarida sayrlarda, ekskursiyalarda). Bolalarda bu mashqlarni bajarish jarayonida jamoada harakatning muvofiqligi (turli mashqlarni birgalikda va o‘zaro aloqadorlikda bajarish) tarbiyalanadi. Saflanish mashqlari bolalarda to‘g‘ri qad-qomatning shakllanishiga xizmat qiladi. Ular turli buyumlar bilan, qo‘shiq, musiqa yoki zarbli asboblardan (doira, nog‘ora) jo‘rligida bajarilishi mumkin. Shunday qilib, gimnastika mashqlarining barcha guruhi – asosiy harakatlar, umumrivojlantiruvchi va saflanish mashqlari bola organizmida kechadigan funksional jarayonlarni kuchaytiradi, jismoniy va har tomonlama rivojlanishga ta‘sir ko‘rsatadi.

Nazorat uchun savollar

1. Gimnastikaning bola kamolotidagi o‘rni qanday?
2. Gimnastika turlarini sanang va ularni tasniflang.

3. Maktabgacha yoshdagi bolalar jismoniy tarbiya tizimida asosiy gimnastikaning ahamiyatini yoriting.

BESHINCHI BO‘LIM. BOLALAR RIVOJLANISHIDA HARAKATLI O‘YINLAR

1-§. Harakatli o‘yin – bolaning harakat faoliyati sifatida

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

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

Bolalarning maqsadga erishishga nisbatan kuchli ishtiyoqi va zavqli intilishi asosida turli to‘siqlarni yengib o‘tishga yordam beruvchi irodaning roli oshadi. harakatli o‘yinlar bolalar tomonidan avval egallangan harakat ko‘nikmalarini takomillashtirish va jismoniy sifatlarni tarbiyalash metodi bo‘lib xizmat qiladi. O‘yin jarayonida bola o‘z e’tiborini harakatni bajarish usuliga emas, balki maqsadga erishishga qaratadi. U o‘yin shartlariga muvofiq harakat qiladi, bunda chaqkonlik ko‘rsatadi va shu asnoda harakatlarni

takomillashtiradi. Harakat faoliyati sifatida harakatli o‘yin muayyan o‘ziga xos xususiyatlarga ega: u boladan signal va o‘yinda to‘satdan bo‘ladigan o‘zgarishlarga tezda javob berishni talab qiladi. Deyarli har bir harakatli o‘yinda harakatlar va bolalar harakatiga oid signallar mavjud. Masalan «chumchuqlar va avtomobil», «samolyotlar».

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

Harakatli o‘yinlarning kelib chiqishi. Harakatli o‘yinlarning kelib chiqishi xalq pedagogikasiga borib taqaladi. O‘yinlarning kelib chiqishi va tarixi haqidagi ma’lumotlar bizgacha XI asrning buyuk tilshunos, tarixchi, etnografi Mahmud Qoshg‘ariyning «Devonu lug‘otit turk» kitobi orqali yetib kelgandir. Asarda o‘zbek harakatli o‘yinlarini boshlashdan oldin amalga oshiriladigan chaqirish, to‘planish, o‘yin boshi, chek tashlash kabi o‘yin shakllaridan namunalar keltirilgan. Zahiriddin Muhammad Boburning «Boburnoma» asarida ham sport o‘yinlaridan qilichbozlik, kurash, ko‘pkariga alohida e’tibor berilib, ularni yoshlarni jismonan baqquvat bo‘lishlariga katta ta’sir ko‘rsatishi ko‘rsatib o‘tilgan. Ilk yoshli bolalar oilalarda bolaning dastlabki harakati bilan bog‘liq ovunmachoqlar, ermak o‘yinlar yordamida tarbiyalanganlar. Undan kattaroq yoshdagi bolalar hayotida rang-barang harakat mazmuniga ega bulgan (o‘z ichiga bolalarni rom qiluvchi o‘yin boshlanmalari, xirgoyilari,

sanashmachoqlarni oluvchi) xalq o‘yinlari katta o‘rin olgan. Maktabgacha tarbiya yoshidan boshlab, bolalarda o‘z xalqining urf-odatlarini, an‘analari, tarixini bilishga bo‘lgan qiziqishni tarbiyalash maqsadida «Uchinchi ming yillikni bolasi» tayanch dasturida har bir yosh guruhi uchun o‘rgatiladigan milliy va harakatli o‘yinlar belgilab ko‘rsatib berilgan. Atoqli rus pedagogi P.F.Lesgaft «o‘yin bolani hayotga tayyorlashga yordam beruvchi mashq deb hisoblaydi». Bu mashq mustaqil faoliyat bo‘lib, unda bolaning shaxsiy tashabbusi rivojlanadi va axloqiy sifatleri tarbiyalanadi. U har bir o‘yin maqsadga ega bo‘lishi kerak deydi.

Buning uchun o‘yindagi harakatlar bolaning o‘zini boshqara olish malakasiga mos bo‘lishiga; bu harakatlar tizimli mashqlarda oldindan o‘zlashtirilgan bo‘lishi lozim. Harakatli o‘yinlarni muntazam o‘tkazish bolalarda o‘z harakatlarini boshqarishni rivojlantirishga yordam beradi, ular gavdasini tartibga soladi, ya‘ni turli zo‘riqishda harakat qilishga o‘rgatadi. O‘yinlar bolani juda chaqqonlik, muayyan maqsad va tezkorlik bilan harakat qilishga; qoidalarni bajarish, o‘zini tutish, o‘rtoqlikni qadrlay olishga o‘rgatadi. P.F. Lesgaft harakatli o‘yinlar nazariyasini ishlab chiqdi, uning izdoshlari esa uni ijodiy rivojlantirdilar. (E.A.Arkin, N.N.Kelko, T.I.Osokina). O‘zbekistonda harakatli o‘yinlar nazariyasini rivojlanishiga Ta‘lat Usmonxo‘jaev, Faxriddin Xo‘jaev, Abduraxmonov I.R, Galiyev Sh va boshqalar o‘zlarining katta hissalarini qo‘shganlar. T.Usmonxo‘jayev o‘zining «1001 o‘yin» nomli kitobida harakatli o‘yinlarni bola organizmiga ta‘siri, uning ahamiyatini to‘liq ochib bergan. Shuningdek

kitobda maktabgacha tarbiya yoshidagi bolalar yoshiga mos keladigan harakatli o‘yinlarni mazmuni va uni o‘tkazish metodikasi aniq yoritib berilgan. Harakatli o‘yinlar bolalarni har tomonlama tarbiyalashda muhim ahamiyatga egadir. O‘yin faoliyati qaysi shaklda ifodalanmasin bolani quvontiradi, ularda ijobiy hislarni uyg‘otadi. Harakatli o‘yinlar bola dunyoqarashini kengaytiradi, atrof-muhitni bilishida o‘ziga xos vosita hisoblanadi. Harakatli o‘yinlardagi qoidalar o‘yinning borishini belgilaydi, bolalar harakat faoliyatini, o‘zaro munosabatlarini yo‘lga soladi, axloqiy-irodaviy sifatlarni tarbiyalashga yordam beradi. Har bir bolaning o‘yin qoidasini anglashi va unga rioya qilishda kattalarning rahbarligi katta ahamiyatga egadir. O‘yinlar orqali bolalarda halollik, adolatlilik, do‘stlik, botirlik, o‘zini tuta bilish, qat’iyatlik kabi axloqiy sifatlarni tarbiyalanadi. O‘yin faoliyatida diqqatni, idrokni rivojlantirish, tafakkur, tushuncha va mo‘ljallarni aniqlashtirish uchun qulay sharoit yaratiladi; uyinlar ijodiy hayol, xotira, topqirlik, fikr yuritish faolligini rivojlantirishga yordam beradi. Shunday qilib harakatli o‘yinlar bolaning aqliy rivojlanishiga yordam beradi. Bola o‘yin faoliyati tufayli fazo va buyum voqeligini amalda o‘zlashtiradi, shu bilan birga fazoni idrok etish mexanizmini o‘zi ham juda takomillashadi. Masalan, bola tomonidan harakat yo‘nalishini mustaqil tanlash va harakatini o‘yin qoidasida qat’iy belgilangan yo‘nalishda bajarishi bir tomondan o‘yin vaziyatini (bevosita idrok qilinadigan) va ko‘rish-motor reaksiyasini (o‘yin harakatlarini) darhol baholashni, ikkinchi tomondan o‘z harakatlarini fazo-o‘yin muhitida anglash va tasavvur qilishni talab yetadi. Harakatli

o‘yinlar bolalarda oddiy vaqt mo‘ljalini shakllantiradi. Ular quyidagilarda ifodalaniladi: o‘yin harakatlarining izchilligini tushunib olishda avval, so‘ng, bundan keyin, bundan oldin, barini bir vaqtda kabi o‘yin topshiriqlarini signalga ko‘ra, bolalar uchun belgilangan muddat doirasida tez bajarishida ko‘rinadi. Bu o‘yinlarga bolalar fazoda mo‘ljal olishni, harakatlar izchilligi va ularga vaqt davomida amal qilishni mashq qiladi. O‘yinlar mazmunini, butun o‘yin vaziyatini, uning qoidalarini, personajlar harakatini mustaqil tushuntirish, bolalarning joylashish o‘rnini, o‘yin atributlarini va harakat yo‘nalishlarini fazoviy iboralarni ishlatgan xolda ko‘rsatish, o‘tkazilgan o‘yinga baho berish bolalarning aqliy rivojlanishiga xizmat qiladi. Harakatli o‘yinlar katta bog‘cha yoshidagi bolalarda ijodiylikni rivojlanishi uchun qulaylik yaratadi. Bunda bolalar eshitgan ertaklari mazmuni asosida kichik o‘yinlar o‘ylab topishlari mumkin harakatli o‘yinlar o‘z mazmuni va shakliga ko‘ra estetik faoliyat hisoblanadi. O‘yin harakatlarining rang-barangligini ularni bolalar aniq chaqqonlik bilan, o‘ziga xos ifodali bajarishlarida ifodalanadi. Harakatli o‘yinlarda musiqani qo‘llash katta estetik ahamiyatga egadir. Harakatli o‘yinlarni o‘tkazishda harakatlar go‘zalligini va madaniyatini unutmaslik kerak: diqqatni harakatlari birmuncha ifodali bolalarga qaratish, obrazlarni ifodali, muvaffaqiyatli bera olganlarni rag‘batlantirish kerak.

2-§. Harakatli o‘yinlarning turlari

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

1. Qoidali harakatli o‘yinlar.

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

2. Sport o‘yinlari.

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

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

Sport o‘yinlari-bularga voleybol, basketbol, badminton, stol tennisi, futbol, xokkey kiradi. Sport o‘yinlarida eng avvalo maktabgacha tarbiya yoshidagi bolalarning yosh xususiyatlari hisobga olinadi, shuning uchun faqat ular bop sodda, biroq harakat texnikasi qoidalari, o‘yinni tashkil etishning haqiqiy elementlari tanlanadi. Shu tufayli o‘yin omillari katta kishilarda bo‘lganidek jismoniy va asabiy zo‘rikish uyg‘otmaydi. Ayni paytda ular maqsadga intilganlik, o‘rtoqlik va ma’suliyat hissini va sportga muhabbatini

tarbiyalaydi. Bolalar bog'chalarining katta va maktabgacha tayyorlov guruhlarida sport o'yinlarini o'tkazish mumkindir. Ularda bolalar musobaqasi, o'yin estafetasi elementlari mavjud. Sport uyinlari xarakatli o'yinlarni uyushgan holda o'ynaydigan va harakatli o'yinni mustaqil tashkil yetadigan bo'lganda asta-sekin joriy etiladi. Sport o'yinlari harakatli o'yinlardagidan ko'proq o'zini tuta bilishini, uyushqoqlikni, kuzatuvchanlik muayyan harakat texnikasini, harakatining tezkor reaksiyasini egallashni talab qiladi. Agar harakatli o'yinlarda bolalar ijodiy tashabbus ko'rsatgan xolda turli harakatlardan foydalansalar, sport o'yinlarida harakatlarni bir qadar chegaralanganligi kuzatiladi, bu mazkur o'yinning o'ziga xos xususiyati va xarakat faoliyati texnikasining aniqligi bilan belgilanadi. Sport o'yinlarida qatnashuvchilar soni aniq belgilangan, ularning vazifalari taqsimlangan, o'yin muddati vaqti chegaralangan bo'ladi. O'yinlarni o'tkazish shartlari maxsus tayyorlangan joyni, belgilangan maydonchani, tegishli jihoz va inventarlarni talab qiladi. Bolalarning sport o'yinlarini (basketbol, voleybol, tennis) o'ynashi uchun ular to'pni erkin egallash ko'nikmasiga ega bo'lishlari muhimdir. To'p bilan harakat qilish, tutib olish, fazoda to'g'ri mo'ljal olish kabi zarur malakalarni rivojlantiradi.

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

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

3-§. Harakatli o‘yinlarga rahbarlik qilish metodikasi

Tarbiyachining o‘yin jarayoniga rahbarlik qilishi metodikasini egallagan bo‘lishi o‘yinlarni muvaffaqiyatli o‘tkazishning asosiy sharti hisoblanadi. Pedagog o‘yin faoliyatiga rahbarlik qilar ekan, bolalarni asta-sekin va «sezdirmasdan» qiziqarli o‘yin vazifalarini bajarishida mustaqillik va topqirlik ko‘rsatish, yuzaga kelgan o‘yin vaziyatida chaqqon intilib harakat qilish, o‘rtoqlik yordami berish, hamma uchun umumiy bo‘lgan maqsadga erishishga va bundan quvonishga o‘rgatib boradi. Metodika – bu tarbiyachi mehnatining professional texnologiyasi bo‘lib,

tarbiyachi uni egallagan bo‘lishi va bolalarga rahbarlik qilish usullarini to‘xtovsiz takomillashtirib borishi kerak. Harakatli o‘yinlarni tanlash va rejalashtirish dasturga muvofiq amalga oshiriladi. Bunga har bir yosh guruhning ish sharoiti hisobga olinadi, chunonchi bolalarni jismoniy va aqliy rivojlanishining umumiy darajasi harakat ko‘nikmalarining rivojlanishi, har bir bola sog‘lig‘ining ahvoli, o‘ziga xos xususiyatlar, yil fasli, kun tartibi, uyini o‘tkazish o‘rni, shuningdek bolalar qiziqishlarini o‘ziga xos xususiyatlari . Harakatli o‘yinlar dastur talablariga muvofiq asta-sekin murakkablashtirib boriladi, bolalar ongini o‘sishi, ular to‘plagan harakat tajribasini, maktabga tayyorlash zaruriyatini hisobga olgan holda o‘zgartirib turiladi. Kichik guruhda mazmuni va qoidasiga ko‘ra sodda bo‘lgan mazmunli va mazmunsiz harakatli o‘yinlar tashkil etiladi. Bu o‘yinlarda barcha bolalar bir xil rol yoki harakat topshirig‘ini tarbiyachining bevosita ishtirokida (barcha bolalar – qushchalar, tarbiyachi – ona qush bo‘ladi...) bajaradilar. 3 yoshli bolalar asta-sekin yakka holda rollarni bajarishga o‘rgatib boriladi (barcha bolalar qushlar, bitta yoki ikkita bola avtomobil bo‘ladi). O‘rta guruhda eng oddiy musobaqa usulidagi o‘yinlarni yakka tarzda ham, jamoa tarzda ham o‘tkazish mumkin. Katta guruhda bolalar uchun harakatli o‘yinlar o‘z mazmuni, qoidalari, rollarning miqdori, topshiriqni jamoa musobaqasiga joriy etishga ko‘ra murakkablashtiriladi. Maktabga tayyorlov guruhi bolalari birmuncha murakkab harakatli o‘yinlar, shuningdek jamoa musobaqalaridan iborat komanda o‘yinlarni, o‘yin estafetasi, sport o‘yinlarini o‘ynaydilar. Bularning hammasi chaqqonlik, tezkorlik, chidamlilikni rivojlanishi, harakat ko‘nikmalarining

takomillashuviga, axloqiy-irodaviy sifatlarni tarbiyalashga yordam beradi.

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

Bolalarning oyin faoilaiyatini tashkil etish.

Bolalarni yangi o‘yin bilan tanishtirish.

O‘yinda rollarni taqsimlash.

O‘yinni yakunlash

Bolalarning oyin faoilaiyatini tashkil etish.

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

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

Bolalarni yangi o‘yin bilan tanishtirish. Uning mazmuni va qoidalarini tushuntirishi tarbiyachidan puxta tayyorgarligini talab yetadi. Ayrim o‘yinlarning mazmuni oldindan bo‘ladigan suhbatlar asosida bolalarni bilimlarini oydinlashtirish mumkin. Ularning tasavvurlari aniqlashadi, o‘yin obrazlarga nisbatan munosabat tarkib topadi, asosiy xayol o‘sadi. O‘yinlarni tushuntirish ularning turlariga ko‘ra har-xil o‘tishi mumkin, biroq bu tadbir doimo emotsional jihatdan qiziqarli, bolalarni

quvnoq o‘yin faoliyatiga tayyorlaydigan, o‘yinni tezroq boshlash istagini tug‘diradigan va o‘yin topshiriqlarini ishtiyoq bilan bajarishga undaydigan bo‘lishi kerak. Mazmunsiz o‘yinni tushuntirish qisqa, aniq va ifodali oxangda bo‘lishi lozim. Tarbiyachi o‘yin harakat izchilligini tushuntiradi, bolalar va o‘yin atributlarining joylashish o‘rni (kichik va o‘rta guruhda buyumlarni mo‘ljallab, katta guruhlarda esa mo‘ljalga olmay ko‘rsatadi) fazo iborasidan foydalangan holda ko‘rsatadi va qoidalarni aniqlashtiradi. Shundan so‘ng tarbiyachi bolalarga bir necha savollar beradi. O‘yinni qoidasi bolalarga tushunarli bo‘lsagina o‘yin quvnoqlik va uyushqoqlik bilan bilan o‘tadi. Musobaqa elementlari mavjud o‘yinlarni o‘tkazishda tarbiyachi o‘yinni tushuntirayotib qoidalarni, o‘yin usullarini, musobaqa shartlarini aniqlashtiradi, bolalarni topshiriqlarni yaxshi bajarishga harakat qilishlar va yaxshi uddalashga ishonch bildirgan holda rag‘batlantiradi. Tarbiyachi bolalarning jismoniy qomoloti va yakka o‘ziga xos xususiyatlarini hisobga olgan holda musobaqalashayotgan kuchlari teng guruhlar – komandalarni birlashtiradi; o‘ziga ishonchsiz, tortinchoq bolalarni faollashtirish maqsadida ularni jasur, faol bolalar bilan qo‘shib qo‘yadi. Ba‘zan o‘yinga sport ko‘rinishini berish uchun komanda kapitanlari, sudya va uning yordamchilarini saylash mumkin. Mazmunli o‘yinlarni tushuntirish: tarbiyachining vazifasi bolalar ko‘zi o‘ngida o‘yin vaziyatining ko‘rgazmali manzarasini gavdalantirishdan, o‘yin obrazlarini yorqin tasvirlashdan, bolalar tasavvuri va hislariga ta‘sir etishdan, ularning ijodiy tashabbusni faollashtirishdan iboratdir. Buning uchun kichik guruhlarda o‘yinchoq va

hikoyadan foydalanishi mumkin. Oʻrta guruhlarda – tinish oʻyinni taklif etib, qoidalarini eslatib oʻtish bilan cheklanishi kifoya. Katta guruhlarda oʻyin mazmuni eslashni bolalarning oʻzlariga taklif etish maqsadga muvofiqdir. Ulardan biri fazo terminalogiyasidan foydalangan holda oʻyinchilarning joylashish oʻrnini belgilaydi, oʻyin harakatlarining borishini bayon qiladi, ikkinchisi qoidalarni sanab beradi. Keyinchalik bolalar oʻzlari tarbiyachining yordamisiz oʻyinni tashkil eta boshlaydilar.

Oʻyinda rollarni taqsimlash. Tarbiyachi pedagogik vazifalarga amal qilib (yangi kelgan bolani ragʻbatlantirish yoki aksincha, faol bola misolida botir boʻlish qanchalik muhim ekanligini isbotlash yoki oʻziga ishongan bola iltimosini rad etib, bu rolni qoʻrqib tortinchoq bolaga topshirish) boshlovchi tayin etishi yoki bolalarni xursand qilgan holda oʻyinga oʻzi kirishib oʻz zimmasiga boshlovchi yoki oddiy ishtirokchi rolini oladi. Shuningdek, boshlovchi saylashni bolalarni oʻziga xavola etishi va ulardan bu rolni mazkur bolaga nima uchun topshirganlarini tushuntirib berishlarini soʻrashi mumkin. Kichik guruhda boshlovchi rolini tarbiyachini oʻzi bajaradi. Oʻyin jarayonida tarbiyachi bolalar xarakati va oʻzaro munosabatlar, qoidalarini bajarilishini kuzatib boradi, qisqacha koʻrsatmalar beradi, bolalarning hissiy holatlarini boshqarib boradi. Qoidaning ayrim bolalar tomonidan buzilishi haqida oʻyinni qayta oʻtkazishdan oldin gapiradi.

Oʻyinni yakunlash. Harakatli oʻyin jismoniy yuklamani kamaytiradigan va pulsni normal xolga keltiradigan umumiy yurish bilan tugallanadi. Yurishni ahamiyatiga koʻra bir xil

bo'lgan kam harakatli o'yin bilan almashtirish ham mumkin. O'yin tugagan zahoti uni yakunini chiqarish kerak emas: bolaning tez harakatdan dam olishga asta-sekin o'tmasligi yurak faoliyatini va butun organizmiga noxush ta'sir yetadi. Tarbiyachi o'yinni baholashida uning ijobiiy tomonlarini ta'kidlaydi, o'z rollarini muvaffaqiyatli bajargan, jasurlik, chidamlilik, o'zaro o'rtoqlik yordami ko'rsatgan bolalar nomini ataydi va qoidalarining buzilishi hamda bolalarning shu bilan bog'liq harakatini kuyinib ko'rsatib o'tadi. Katta guruhlarda tarbiyachi bolalarni harakatli o'yinlarni mustaqil tashkil etishga tayyorlaydi, bunda o'yinlarning borishini va ayniqsa, qoidalarini bajarilishini hamda bolalar o'rtasidagi munosabatlarni kuzatib beradi. U bolalarga harakatli o'yin variantlarini uning mazmuni, qoidasini, o'yin harakatlarini o'zgartirgan holda o'ylab topish, keyinchalik yangi o'zi o'ylab o'yin topish kabi topshiriqlar beradi. Katta guruh bolalarida mustaqillik, tashkilotchilik malakasini tarbiyalash maqsadida tarbiyachi ularga kichik guruh bolalari bilan o'yin tashkil etishini taklif yetadi. O'yin kichik guruh tarbiyachisi kuzatuvi ostida o'tkaziladi.

Nazorat uchun savollar

1. Harakatli o'yinlarning vujudga kelishi va taraqqiyoti to'g'risida nimalarni bilasiz?

2. Jismoniy mashqlar tizimida harakatli o'yinlarning ahamiyatini ko'rsating.

3. Harakatli o'yinlarga misollar keltiring?

OLTINCHI BO‘LIM. JISMONIY MASHQLARNING SPORT TURLARI

1-§. Sport mashqlarining tavsifi

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

Sport mashqlaridan iborat mashg‘ulotlar bolalarga tabiat xodisalarini bilishga (qor, s hamol, muz, suv...) sirg‘alish, tormozlanish haqidagi tushunchalarni, shuningdek sportroller, velosiped tuzilishi haqidagi bilimlarini egallashiga imkon beradi. Sport mashqlari – mushaklarni mustahkamlashga, suyak, yurak, qon-tomir, asab tizimini rivojlantirishga yordam beradigan mashqlardir. Ochiq havoda tashkil etiladigan

jismoniy tarbiya mashgʻulotlarida bolalarni sport mashqlari va sport oʻyinlari elementlariga oʻrgatadi. Bu ishni asosan tarbiyachi olib boradi, lekin bolalarning sport mashqlarini bajarish malakalarini egallab va sport oʻyinlarini oʻynashni bilib olishlari uchun ularni doimo sayrlar vaqtida takrorlash va mustahkamlab borish kerak. Ob- havo sharoiti, sport jihozlarining bor-yoʻqligi, bolalarning u yoki bu sport oʻyini va mashqlarini egallab olish darajasiga qarab, tarbiyachi rejada koʻrsatilgan sport turlarini hafta boʻyicha (ertalabki va kechki) hamma sayrlarga taqsimlaydi. Ayrim hollarda bolalar bir necha oʻyin turlarini mashq qilishlari mumkin. Masalan: baʼzi birlari velosiped uchadilar, ayrimlari stol tennisi va badminton oʻynaydilar keyin esa ular oʻzaro oʻrin almashadilar. Dastlab tarbiyachi sport oʻyinlari va mashqlarida ishtirok etishga jismoniy tarbiya mashgʻulotlarida mashqni yetarlicha oʻzlashtirmagan bolalarni jalb yetadi. Keyinroq esa hamma bolalarning faol boʻlishiga harakat qilishi kerak. Bolalar faqat sport oʻyinlari elementini oʻzlashtirib olishlari emas, balki ularning asosiy qoidalarini foydalanayotgan sport inventarlarining qismlari nomini, ularni asrab-avaylab saqlashni bilishlari lozim. Agar tarbiyachining oʻzi sport oʻyinlarida faol ishtirok etsa, bolalarning xatti- harakatiga rahbarlik qilsa, sport oʻyinlariga oʻrgatish ancha tezlashadi.

2-§. Velosipedda uchishga oʻrgatish metodikasi

Maktabgacha tarbiya muassasalarida uch gʻildirakli va ikki gʻildirakli velosipedlardan foydalaniladi. Avvalo bolalarni velosipedda yurish qoidalari bilan tanishtiriladi. Bolalar ikki yoshdan uch gʻildirakli, besh yoshdan ikki gʻildirakli

velosipedda yurishga o‘rgatiladi: velosipedga o‘tirishga undan tushishga, to‘g‘riga, aylana bo‘lib, «ilon izi» bo‘lib haydash, ortga burish topshirig‘i beriladi. Shundan so‘ng bolalarni velosipedda to‘g‘riga haydash, burilishlar qilishga (kattalar yordamida) o‘rgatiladi. Velosiped uchishga o‘rgatishda bolalarni ketma-ket tarzda mashqlarga o‘rgatish lozim:

- velosiped qismlari bilan tanishish;
- rulni ushlab velosipedni to‘g‘ri, aylana bo‘ylab haydash;
- oyoqni o‘rindiqlik ustidan oshirib o‘tkazib joyida turgan velosipedga o‘tirish (bunda o‘rindiqlik bolaning oyoqlari yerga tegadigan holatga tushirilgan bo‘lishi kerak);

- oyoqlari bilan yerdan itarilib, to‘g‘ri yo‘ldan velosipedda muvozanat saqlab uchish (1 – 2 marta tarbiyachi velosiped egaridan ushlab yordam beradi, keyin bola mashqni mustaqil bajaradi);

- oyoqlarini ko‘tarib, muvozanat saqlab, kichikroq masofani yurib o‘tish (oyoqlar yordamida yerdan itarilish bilan tezlik olinadi);

- oyoqlar bilan yerdan itarilib, to‘g‘ri yo‘ldan kichikroq masofalarni o‘tish (bunda avval bir oyoq, keyin har ikki oyoq pedalga qo‘yiladi);

- oyoqlar bilan yerdan itarilib tezlik olgandan keyin oyoqlarni pedalga qo‘yish va uni aylantirish, oyoqni pedaldan olish va ularni yerga tekkizib, velosipedning yurishini sekinlashtirib uni to‘xtatish;

- pedallarni aylantirib, to‘g‘ri yo‘ldan velosiped uchish;
- katta aylana bo‘ylab uchish;
- to‘xtash va velosipeddan tushish;

- yoʻnalishga hamda boshqa velosipedchilardan 4-5 metrlik masofaga rioya qilib, aylana boʻylab velosiped uchish.

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

3-§. Samokatda, sportrollerda uchish

Samokat va sportrollerlarda uchish katta guruhlarda tashkil etiladi. Dastlab bolalar yurish qoidalari bilan tanishtiriladi, soʻngra samokat, sportrollerga minish, undan tushish, toʻgʻriga haydash, oʻngga, chapga, ortga burilish, tormoz berish va toʻxtashga oʻrgatiladi. Topshiriqlar asta-sekin murakkablashtiriladi: bolalarga aylana boʻylab, «ilon izi» boʻlib uchish, «Yoʻl harakati qoidalari» oʻyinini oʻynash taklif etiladi. Tarbiyachi bolalarning samokatda, sportrollerda uchganda goh oʻng, goh chap oyogʻi bilan siltanishini kuzatib boradi. Masalan, bola yoʻlkadan bir tomonga qarab uchganda birinchi oyogʻi, orqaga tomon uchganda ikkinchi oyogʻi bilan siltanadi. Yuklamaning ikkala oyoqqa baravar taqsimlanishi mushaklarning proporsional rivojlanishiga yordam beradi. Velosiped va samokat uchish navbatlashib turadi.

4-§. Gʻildirakli konkilarda uchish

Gʻildirakli konkilarda uchish maktabgacha katta yoshda tavsiya etiladi. Bolalarni yurishga, burilishlarga (oʻngga, chapga) tormozlashga, toʻxtashga oʻrgatiladi. Tarbiyachi bir necha bolani bir vaqtda gʻildirakli konkida uchishga oʻrgatadi. U oldinga siljish texnikasini tushuntiradi va koʻrsatadi hamda bolalarga bu harakatni bajarishda yordam

beradi. Tayanib uchish bir necha kun davom yetadi. Bolalar goh o'ng, goh chap oyoqda siltanib siljishga o'rgatiladi. Oyoq va qo'llar harakati muzda uchishdagi kabi mos bo'lishi kerak. Keyinchalik ularni yugurish va ikki oyoqda sirg'alishni qo'shib olib borishga (goh u, goh bu oyoq bilan siltanib) o'rgatiladi. Bola 3-4 marta navbatma-navbat kuch bilan siltanib oyoqlarini kichik masofada bir-biriga parallel qo'yadi. So'ng sekinlab va to'xtab qolguncha sirg'aladi. Harakat paytida burilishdan oldin uchish sekinlatiladi, so'ngra gavdasini kerakli tomonga biroz engashtirib to'la burilish amalga oshiriladi. Shundan so'ng harakat yangi yo'nalishda davom ettiriladi.

G'ildirakli konkilarda uchish ko'nikmalarini mustahkamlashda harakatli o'yinlardan foydalanish mumkin. Mashg'ulotlar davomiyligi asta-sekin 10-15 daqiqagacha uzaytiriladi. Agar butun guruh bolalari g'ildirakli konkida uchish ko'nikmalarini egallagan bo'lsalar, mashg'ulotlar barcha bolalar bilan bir paytda aylana yo'lkada o'tkaziladi.

5-§. Bolalarni suzishga o'rgatish

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

Birinchi bosqichda quyidagi vazifalar qo'yiladi:

-suvdan qo'rqish hissini yengish;

-suv ichida koʻzni ochish, suvda nafas chiqarish, turli mashqlarni bajarish.

Ikkinchi bosqichda:

-bolalar qoʻllarini turli holatlari bilan oyoqlarni harakatlantirib, suvda nafas chiqarib, koʻkrak va orqa bilan sirgʻanishni;

-suvda qismlar bilan nafas chiqarish;

-suv ostida harakat qilishni oʻzlashtiradilar

Uchinchi va toʻrtinchi bosqichda:

-bolalar krol usulida oyoq, qoʻllari bilan harakatlar qilib, nafas olishni yoʻlga qoʻyib koʻkrak va orqa bilan suzishga oʻrgatiladi.

Oʻrgatish oxirigacha bolalar krol usulida koʻkrak va orqa bilan 7-10 daqiqagacha suzishni oʻrganishlar kerak. Katta guruhlarda suzish masofasi 15-20 m gacha uzaytiriladi. Bolalarni suzishga oʻrgatishda suzish shaxtalari, toʻplar, damlanma c hambaraklar va oʻyinchoqlardan foydalaniladi.

Nazorat uchun savollar

1. Qanday sport mashqlarini bilasiz?
2. Velosipedda uchishga oʻrgatish metodikasining oʻziga xosligi nimada?
3. Gʻildirakli konkilarda uchish qaysi yosh guruhida tavsiya etiladi?
- 4 . Bolalarni suzishga oʻrgatishning qanday usullari mavjud?

YETTINCHI BO‘LIM. BOLALAR MTM DA JISMONIY TARBIYANI TASHKIL ETISH SHAKLLARI

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

1. Jismoniy tarbiya mashg‘ulotlari.

2. Kun tartibidagi jismoniy sog‘lomlashtirish ishlari: ertalabki gimnastika, harakatli o‘yinlar va sayr paytidagi jismoniy mashqlar, jismoniy daqiqalar, kunduzgi uyqudan so‘nggi jismoniy mashqlar, chiniqtirish tadbirlari.

3. Faol dam olish: bolalar turizmi, jismoniy dam olishlari, jismoniy tarbiya bayramlari, salomatlik kunlari, ta’tillar.

4. Bolalarning mustaqil harakat faoliyati.

5. Uyga vazifa.

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

1-§. MTMlarda jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarining mazmuni va tuzilishi

Jismoniy tarbiya mashg‘ulotlari bolalarni jismoniy mashqlarga muntazam o‘rgatishning asosiy shaklidir. Mashg‘ulotlarning ahamiyati harakatlar madaniyatini mujassam shakllanishi, sog‘lomlashtirish, ta’limiy va tarbiyaviy vazifalarni muntazam amalga oshirishdan iboratdir. Mashg‘ulotlar xushchaqchaq, intizomli, atrof-muhitda yaxshi harakat qila oladigan, belgilangan vazifaga muvofiq tez va

ishonch bilan, maqsadga yoʻnalgan holda faoliyat koʻrsata oladigan, shuningdek, axloqiy sifatlar va ijodiylik namoyon eta oladigan shaxslarni tarbiyalashga xizmat qiladi. Jismoniy mashgʻulotlar kuzda, qishda va bahorda binoda hamda ochiq havoda oʻtkaziladi. Yoz paytida oʻyinlar, mashqlar ochiq havoda, jismoniy tarbiya maydonchasida oʻtkaziladi. «Uchinchi mingyillikning bolasi» tayanch dasturida har bir yosh guruhi uchun belgilangan jismoniy mashqlar mashgʻulotlarning mazmunini tashkil yetadi. Mazmuniga koʻra xilma-xil mashgʻulotlarni oʻtkazishda vazifalarning aniq va oydin boʻlib qolishi, dasturni oʻtishda izchilikka rioya qilish, shuningdek bolalarning yosh va oʻziga xos xususiyatlarini hisobga olish shartdir. Mashgʻulotlar tuzilishi jismoniy mashqlarning bolalar tomonidan izchil bajarilishidan iboratdir. U qoʻyilgan vazifalar, asab tizimining ish qobiliyati va bola organizmining har bir alohida yosh bosqichidagi xususiyatlari bilan belgilanadi. Mashgʻulot paytida bola organizmining dinamikasi va uning psixologiyasini nazorat qilish tarbiyachining asosiy vazifalaridan biridir. Jismoniy tarbiya mashgʻulotlari oʻzaro bogʻliq uch qismdan iboratdir:

1. Kirish – tayyorgarlik.

2. Asosiy qism.

3. Yakuniy qism.

Taʼlimiy, tarbiyaviy va sogʻlomlashtirish vazifalari mashgʻulotning har bir qismi uchun baravar muhim ahamiyatga egadir.

Mashgʻulot kirish qismining mazmuni va vazifalari.

Jismoniy tarbiya mashgʻulotining birinchi qismi qoʻyilgan vazifalar va uning asosiy qismidagi mashqlar mazmuniga

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

- saflanish mashqlari – turlicha saflanishlar va qayta saflanishlar;

- turli topshiriqlar bilan bajariladigan yurish va yugurish;

- tarqalib yengil yugurish hamda keyinchalik katta va kichik davra, kolonna va hakoza bo‘lib saflanish;

- turli ko‘rinishdagi va yassitovonlikning oldini olish maqsadidagi yurishlar tovonda, oyoq uchida, poldagi qalin shnur ustida, narvonda yurish va boshqalar.

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

o'rgatish va jismoniy sifatlarni tarbiyalash vazifalari belgilanadi; ikkinchi bir holatda asosiy harakat mashqlariga o'rgatish belgilanadi. Bu mashqlar yangi harakat materiali bilan tanishtirishni, avvaldan tanish mashqlarni turli variantlardan foydalanib takrorlashni, mustahkamlanish bosqichidagi harakat ko'nikmalarini takomillashtirishni ko'zda tutadi. Shundan so'ng barcha bolalarni intensiv harakatga tortadigan qoidali harakatli o'yinlar o'tkaziladi.

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

Umumrivojlantiruvchi mashqlarni bolalar kichik buyumlar, bayroqchalar, tayoqchalar, chambaraklar, lentalar, shnurlar bilan bajaradilar. Chunki ular organizmning funksional holatini yaxshilashga ta'sir yetadi. Dastlab to'g'ri qad-qomatni shakllantirish va nafas olishni tartibga solish maqsadida qo'l mushaklari va yelka kamari mushaklarini rivojlantirish hamda mustahkamlash mashqlari beriladi. Ikkinchi navbatda gavda uchun, orqa mushaklarni mustahkamlash va umurtqa egiluvchanligini rivojlantiruvchi (oldinga, orqaga va yon tomonlarga egilish, gavnani aylantirish) mashqlari beriladi. Uchinchi navbatda qorin va oyoq mushaklarini mustahkamlovchi (cho'qqayish, tizzadan bukilgan oyoqlarni ko'tarish...) mashqlari beriladi. Shundan so'ng asosiy harakatlarni o'rgatishga o'tiladi. Bunda ulardan biri bolalar uchun yangi, boshqalari esa o'rganish va takomillashtirish bosqichida bo'ladi. Mashg'ulotning umumrivojlantiruvchi mashqlarni o'rgatish bilan olib

boriladigan asosiy qismi davomiyligi: kichik guruhlarda 15 dan 18 daqiqagacha; oʻrta guruhda 20 dan 22 daqiqagacha; katta guruhda 25 dan 28 daqiqagacha boʻladi. Umumrivojlantiruvchi mashqlarsiz oʻtkazilganda esa uning davomiyligi kichik guruhlarda 8-12 daqiqa, oʻrta guruhda 12-15 daqiqa, katta guruhda 15-20 daqiqani tashkil yetadi. Mashgʻulotni yakunlovchi qismi.

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

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

2-§. Ochiq havodagi jismoniy tarbiya mashgʻulotlari

Jismoniy tarbiya mashgʻulotlarini ochiq havoda oʻtkazish juda muhimdir. Ular bola organizmining funksional jihatdan shakllanishiga, chiniqishiga yordam beradi, s hamollash kasalliklariga qarshiligini oshiradi. Ochiq havodagi mashgʻulotlar hamda uch qismdan: kirish – tayyorgarlik, asosiy va yakunlovchi qismlardan iboratdir. Mashgʻulotning kirish – tayyorgarlik qismi harakat texnikasini yaxshilash,

oyoq mushaklarini mustahkamlash, qomatni yaxshilash maqsadida nafas olish, sekin sur'atdagi yugurish mashqlaridan iboratdir. Yugurishdan so'ng bolalar zvenoli kolonna, doira va boshqalarga saflanadilar, bu keyingi mashqlar uchun qulaydir. Mashg'ulotning asosiy qismi qo'l, gavda va oyoq mushaklariga yaxshi yuklama beruvchi umumrivojlantiruvchi mashqlarni bajarish uchun mo'ljallanadi. Shundan so'ng o'rtacha tezlikda yugurish o'tkaziladi. U yurish va bolalarning asosiy harakatlarni bajarish uchun qayta saflanish bilan tugallanadi. Bunda avval yoki yangi harakatlar, o'rtacha tezlikda yugurishdan so'ng esa sekin sur'atdagi yugurish bilan tugallanadigan tanish (takroriy) harakatlar beriladi. Bu qism oxirida musobaqali harakatli o'yin, estofeta o'yini yoki sport o'yini o'tkaziladi. Ular bolalarning yuqori harakat faolligini ta'minlaydi. Mashg'ulotning yakunlovchi qismida sekin sur'atdagi yugurishdan nafas olish mashqlarini bajargan holda yurishga o'tiladi.

Mashg'ulotlarni o'tkazish metodikasi. Jismoniy mashqlarni mashg'ulotlar uchun tanlash dastur asosida tuziladigan ish rejasi bo'yicha belgilanadi. Mashg'ulotlarni rejalashtirishda yil fasli o'tkazish sharoitini hisobga olish lozim. Mashgulotlarda bolalarni uyushtirish usullari. Tarbiyachi bolalarni uyushtirishning frontal, gurux, individual kabi turli usullaridan foydalanadi. Frontal usullardan foydalanilganda bolalarga barcha uchun bir xil tarzda, bir vaqtda bajariladigan mashqlar beriladi. Frontal usulni mashg'ulotning istalgan qismida, ayniqsa bolalarni yangi mashqlarga o'rgatishda yoki allaqachon tanish mashqlarni takomillashtirishda qo'llashi maqsadga muvofiqdir. Bu usul

bolalarda harakat uygʻunligini tarbiyalashda, ularni barcha uchun barovar vazifalarni xal etishga birlashtirishda, tarbiyachining bolalar bilan bevosita aloqaga kirishishda, shuningdek mashgʻulotlarning motor zichligini oshirishda samaralidir. Bolalar mashgʻulot detallarini oʻrganish va aniqlash jarayonida navbati bilan harakat qiluvchi uncha katta boʻlmagan jamoaga boʻlinishi mumkin. Bunda tartbiyachi mashqning bir yoki ikki gruxga tomonidan bajarilishini kuzatib borish imkoniyatiga ega boʻladi, qolgan bolalar esa oʻz oʻrtoqlari harakatlarini kuzatadilar va tarbiyachini tinglaydilar. Bundan tashqari, mashqlarni potok usulida bajarishdan ham foydalaniladi, bunda barcha bolalar aynan bir mashqni navbatma-navbat, birin-ketin, toʻxtovsiz potok usulida bajaradilar. Mashqlarni keng koʻlamda takrorlash uchun ularni bajarish ikki va uch potokda tashkil etilishi mumkin. Jismoniy mashqlarni potok usulida bajarish usulini katta va tayyorlov guruh bolalariga nisbatan qoʻllash maqsadga muvofiqdir. Katta va tayyorlov guruhlarda jamoaviy usuldan foydalaniladi. U mashgʻulotda tarbiyachining bolalarni oʻrgatish jarayoni va bolalarning avval orttirgan harakat koʻnikmalarini takomillashtirish bilan qoʻshib olib borilgan xollarda qoʻllaniladi. Bunda bolalarning bir jamoasi tarbiyachi raxbarligida biror-bir xarakatga oʻrgatiladi ikkinchi guruh bolalari (yoki ikkita katta boʻlmagan guruh) esa bu vaqtda boshqa mashq turini mashq qiladilar (takroriy). Oʻzlariga avvaldan tanish biroq turli mashqlarni (toʻp oʻyini, tirishib chiqish, muvozanat saqlash va boshqalar (shuningdek ijodiy topshiriqlarni bajaradigan ikki yoki uch guruh bolalar boʻlishi mumkin. Mashgʻulot jarayonida har bir

bola o'ziga berilgan topshiriqlarni tarbiyachi nazorati ostida mustaqil bajarayotganida yakka yondashish usulidan foydalanish mumkin. Hamma uchun umumiy bo'lgan mashqlar detallarini aniqlashtirish maqsadida mashq tarbiyachi chaqirig'iga ko'ra yakka tarzda bajariladi. Bunday usul tarbiyachining alohida e'tiborini bolalarni yaxshi uyushtirishni barchani faol kuzatishga jalb etish va topshiriqlar bajarishning to'g'riligini taxlil qilishni, mashqlarni tarbiyachi chaqirig'iga ko'ra qayta bajarishga tayyor turishni talab yetadi. Mashg'ulotda bolalar faoliyatini to'g'ri almashtirib turish umumiy zichligini ta'minlaydi. Mashg'ulotning umumiy zichligi pedagogik jihatdan o'zini oqlagan vaqtning mashg'ulot davomiyligiga nisbati bilan belgilanadi. Bolalarning tushuntirishlar, ko'rsatmalar, og'zaki instruktsiyalarni idrok etishi, tarbiyachi namoyish etgan jismoniy mashqlarni bajarish usullarini tushuntirib berishi jismoniy mashqlarni bajarishi va dam olishi pedagogik jihatdan oqlangan hisoblanadi.

3-§. Kun tartibida jismoniy tarbiya sog'lomlashtirish ishlari

Ertalabki gimnastika. Ertalabki gimnastika bolaning oila, yasli bolalar bog'chasidagi kundalik rejimining majburiy qismidir. Uning kattalar rahbarligida o'tkazib turilishi bolalar asta-sekin yoqimli mushak sezgisi, ijobiy emotsiyalar xushchaqchaqlik kayfiyatini uyg'otadigan jismoniy mashqlarga nisbatan ko'nikishni tarbiyalaydi. Ertalabki gimnastikaning ahamiyati rang-barang: u organizmning hayot faoliyatini yaxshilaydi, uyqudan so'ng asab tizimini harakatga

keltiradi, bedorlikka o'tish vaqtini qisqartiradi, ijobiy xislar uyg'otadi. Uyqudan so'ng maxsus tanlangan jismoniy mashqlardan iborat ertalabki gimnastika bolani butun organizmini asta-sekin faoliyat holatiga jalb yetadi. Jismoniy mashqlarni bajarish bosh miya tizimi faolligini kuchaytiradi. Ko'rish, eshitish, tayanch harakat, teri kabi barcha retseptorlardan bosh miyaga keladigan butun impulslar oqimi asab tizimi ish qobiliyatini va organizmining hayot faoliyatini tiklaydi. Ertalabki gimnastika to'g'ri qad-qomatni tarbiyalashga ta'sir etib, nafas olishni chuqurlashtiradi, qon aylanishini kuchaytiradi, modda almashishiga yordam beradi. Ertalabki gimnastika bolalarda diqqatni, maqsadga intiluvchanlikni tarbiyalaydi, aqliy faoliyatining oshishiga yordam beradi, emotsiya va quvonch tuyg'ularini uyg'otadi. Bolalarning jismoniy mashqlarni ochiq havoda yoki darcha derazalari ochiq xonada suv muolajalari (artinish, suv quyish, dush) bilan o'tkazishlari juda sog'lomlashtiruvchi samara beradi, asab tizimining umumiy holati va funksional imkoniyatlarini yaxshilaydi, uni mustahkamlaydi va chiniqtiradi qo'zg'alish va tormozlanish jarayonlarining muqobillashuviga yordam beradi, almashinish reaksiyalarini yaxshilaydi, s hamollash va yuqumli kasalliklarga nisbatan immunitet hosil qiladi, bolalarda tetiklik, yengillik, quvonch sezgilarini uyg'otadi. Bolalar organizmini chiniqtirish maqsadida suv harorati asta-sekin pasaytirib boriladi, bunda shifokor ko'rsatmasi asosida har bir bolaga yakka yondashishga rioya qilinadi. Ertalabki gimnastikani o'tkazish uchun avval o'rganilgan mashqlar ichidan tanlanib, mashqlar majmuasi tuziladi.

Mashqlar quyidagi tartibda o‘tkaziladi:

1.yelka kamari mushaklarining rivojlantiruvchi va mustahkamlovchi, yelka bo‘g‘imlari, ko‘krak qafasi harakatchanligini rivojlantirishga, umurtqa pog‘onasini rostdashga xizmat qiluvchi mashqlar;

2.orqa mushagi va umurtqa pog‘onasi egiluvchanligini rivojlantirish va mustahkamlashga mo‘ljallangan, ichki organlarga massaj kabi ta’sir etuvchi, oyoq bo‘g‘imlarini rivojlantiruvchi mashqlar;

3.qorin va oyoq mushaklarini rivojlantirishga mo‘ljallangan mashqlar.

Mashqlar majmuasini tuzishda har bir yosh guruhining yosh va yakka xususiyatini hisobga olish lozim. Ertalabki gimnastika birinchi kichik guruhdan boshlab joriy etiladi. Ertalabki gimnastikada harakatlarga o‘rgatilmaydi, shuning uchun tarbiyachi mashqni oldindan tushuntirishi va namoyish qilishi kerak emas.

Kichik va o‘rta guruhlarda yilning birinchi yarmida tarbiyachi bolalarga mashqni o‘zi bilan birga bajarishni taklif yetadi.

O‘rta guruhning ikkinchi yarmi va katta va tayyorlov guruhlarda u mashqlarni nomini qisqagina aytadi, dastlabki holat uchun buyruq beradi. Mashq boshlashdan oldin va u tugagach, katta guruh bolalari asosiy tik holatda (tovonlarni juftlashtirib, oyoq uchlarini kerib) turadilar. Kichik va o‘rta guruhlarda bolalar oyoqlarni parallel holda biroz kerib turadilar, bu yassi tovonlikni oldini oladi.

Ertalabki gimnastika so‘ngidagi sur‘atni sekinlatib yurish, turgan holatida oyoqlarini biroz qutarib qadam tashlash, nafas

olish mashqlarini bajarish bilan tugallanadi. Bu bola yurak pulsini normal holga keltiradi.

Jismoniy daqiqalar. Jismoniy daqiqalar (qisqa muddatli jismoniy mashqlar) oʻrta, katta va tayyorlovchi guruhlarida mashgʻulotlar oʻrtasidagi tanaffusda, shuningdek dars jarayonining oʻzida oʻtkaziladi. Jismoniy daqiqaning ahamiyati bola faoliyati va xolatini harakat faolligi orqali almashtirishdan iborat boʻlib, u charchoqni yozadi, bolaning emotsional ijobiy holatini tiklaydi. Agar bola mashgʻulot jarayonida nisbatan harakatsiz turib qolsa toliqish yuzaga keladi. Toliqish bir xil ish, shuningdek mashgʻulot yuklamasini buzilishi tufayli kuchayadi, bu bolalarning eʼtiborini susaytiradi. Bu bosh miya poʻstlogʻida rivojlanadigan tormozlanish va bolaning oʻquv materialini oʻzlashtirish qobiliyatining susayishi bilan izohlanadi. U chalgʻiy boshlaydi, diqqat faolligi, idroki susayadi. Bu belgilarning barchasi faoliyatni oʻzgartirish zarurligini koʻrsatadi. Tadqiqotlar shuni koʻrsatadiki, xatto 6 yoshli bolalar ham 20 daqiqagina nisbatan harakatsiz va diqqatni jamlab tura olar ekanlar; shu muddatdan soʻng ular toliqish tufayli bilimlarni yaxshi oʻzlashtirish va koʻnikmalarni egallashga qodir boʻla olmaydilar. Jismoniy mashqlarni bajarish mushak ishini faollashtiradi, bu oʻz navbatida qon aylanishini kuchaytiradi va oqibatda yurak ishining, nafas olishning intensivligini oshiradi, miyaning qon bilan taʼminlanishini faollashtiradi. Bularning hammasi birgalikda bola psixikasi emotsional – ijobiy holatning shakllanishiga, diqqatning, aqliy faoliyat va umumiy jismoniy holatning oshishiga taʼsir qiladi. Charchoq yoʻqoladi, bola dam oladi va

yana ishtiyoq bilan shugʻullana boshlaydi. Jismoniy daqiqalar tarkibiga 10-15 marta sakrash, 10-12 marta choʻqqayib oʻtirish yoki turgan joyida yugurish (30-40 sekund) kiradi. Jismoniy daqiqalari oʻz ichiga yelka kamari va qoʻllarga moʻljallangan 2-3 ta mashq, tortilish, egilish va gavdani burish mashqlarini oladi. Jismoniy daqiqalar 2-3 daqiqa davom etadi.

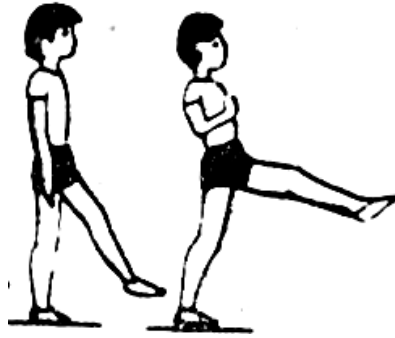
Maktabacha tarbiya yoshidagi bolalar uchun mashqlar yigʻindisi.

Mashqlar taqlid qilish holatida boʻladi va bolalar uni obrazli soʻzlar va dadil harakatlar bilan soʻzlab bajaradilar.

1.“Choʻzilish”. Bola tarbiyachining yonidan oʻta turib toʻxtaydi, qoʻllarini yuqoriga koʻtaradi va barmoqlari bilan tarbiyachining qoʻllariga tegishga harakat qiladi (3-5 marta).



2.“Safda ketayotgan harbiy kabi yurish”- Safda qadam tashlab yurish-oyoq uchini choʻzib, oyoq kafti bilan erni bosish. Dastlab qoʻllar yonga qisiladi, keyin faol harakatlar bilan yuriladi. 20-30 sek takrorlanadi.



3. “Chumchuqdek sakrab yurish”-Chumchuqcha ikki oyoqlab yuuradi-“sakra-sakra”. Qo’llar yon tomonga yoziladi.(20-30 sek). Harakat vaqtida chirqillagan tovush chiqarish ham mumkin.



4. “Samolyot uchyapti”- Qo’llar-qanotlar turli tomonlarga harakatlantiriladi- 20-30 sek bajariladi. Guvillash mumkin.



5. “O’tinchi”-Qo’lda go’yo bolta turgandek, siz o’tin yormoqchisi. Oyoqlar kengroq qo’yiladi, qo’llar keng yoziladi va butun kuchni yig’ib, to’nkaga uriladi. Gavdani pastga egib, qo’llar oyoqlar orasida turadi. Nafas chiqarayotganda “ih” deyiladi(10-12 marta).



6. “Tarozi”-Ikkita bola qo’llaringizdan ushlaydi. Oyoqlaringiz barmog’iga oyog’i tegib turadi. Bir bola o’tirganda ikkinchisi turadi, keyin birinchisi turadi va ikkinchisi o’tiradi. 20-30 sek bajariladi.

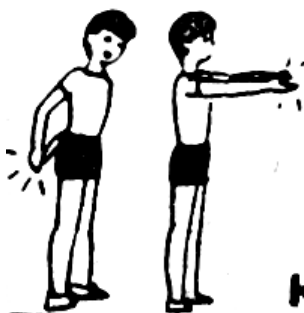


7. “Ayiqqa o’xshab yurish”- Cho’kkalab o’tiriladi, chap qo’l va o’ng oyoq oldinga qo’yiladi, tizzalar bukilmaydi. 15-20 sek bajariladi.



8. “Qushga o’xshab uchish”-Turgan joyda va yurayotganda qo’llarni harakatlantirish, qushga o’xshab qo’llarni xuddi qanotlar kabi uchirish.

9. “Qarsak chalish”-turgan joyda, keyin yurayotganda qo’lni oldinga qilib qarsak chalinadi. 15-20 sek bajariladi.



10. “Quyuncha”- Cho’qqayib turgan holatda qo’llar quyon quloqlarini tasvirlaydi va oldinga tomon qisqa-qisqa sakraladi(8-12 marta).



11. “Baliqcha”-Qorin bilan yotib, qo’llar va oyoqlar yuqoriga ko’tariladi, baliq kabi harakat qilinadi(5-6 marta)

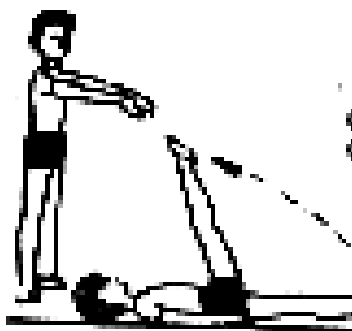


12. “Parovoz”-aylana bo’ylab dastlab turgan joyda, keyin yurgan holda qo’llar bilan harakat qilinadi. Tizzalar balandroq ko’tariladi.”odinga yur”. “orqaga yur” deb buyruq berib turiladi. Guvillagan ovoz chiqarish mumkin. 20-30 sek bajariladi.

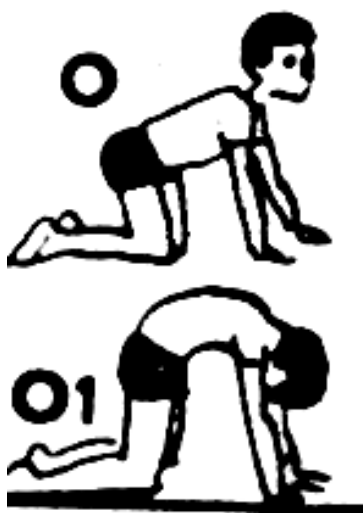


13. “Yana chapak chalamiz”-Turgan joyda bosh tepasida va bir oyoq tagida qarsak chalinadi. 15-20 sek bajariladi.

14. “Oyoqni qo’lga tekizish”-Chalqancha yotib, avval bir oyoq, keyin ikkinchi oyoq ko’tariladi, ular bilan o’rtoqning qo’liga tegishga harakat qilinadi-har bir oyoqda 6-8 marta.



15. “Orqani mushukga o’xshab egish”-To’rt oyoqlab turiladi va orqani goh egib, goh tushiriladi. 6-8 marta takrorlanadi.



16. “Qushcha”- Qorin bilan yotib. Qo’llar yon tomonlarga cho’zilguncha harakatlanadi. 5-6 marta.



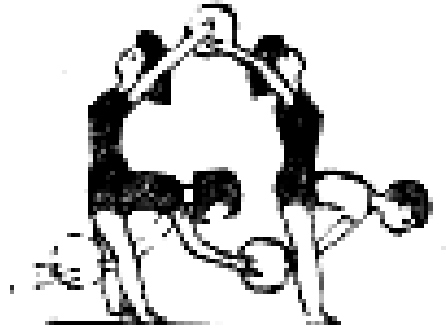
17. “Velosiped”-Chalqancha yotib, oyoqlar bilan velosiped haydayotgan kabi harakat qilinadi. 20-30 sek bajariladi.



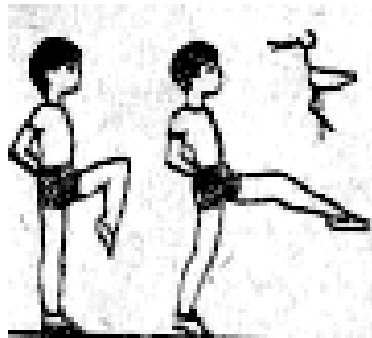
18. “Tunneldan emaklab o’tish”- To’rt oyoqlab turiladi va “tunnel”ga tegmasdan emaklab o’tiladi. Chap oyoq va o’ng oyoq oldinga, keyin aksincha , o’ng qo’l va chap oyoq oldinga qo’yiladi. 2-3 marta bajariladi.



19. “To’pni dumalatish”- Birinchi bola engashib. Oyog’i tagidan to’pni ikkinchi bolaga uzatadi, ikkinchi bola to’pni olib, birinchi bolaga boshi orqali to’pni uzatadi. Harakat 20-30 minut mobaynida bajariladi.



20. “Qarqaraga o’xshab yurish”-Qo’llar orqaga qo’yiladi , tizzani bukkan holatda oyoqni oldinga cho’zib erga bosiladi va boshqa oyoqni ko’tarib, bukib va erga bosib oldinga yuriladi. Mayinlik bilan bajariladi. 20-30 sek bajariladi.



21. “Tikka turib g’oz yurish”-Boshga kitob qo’yib, 20-30 sek yuriladi³.



³ A.Q.Atoev. Farzandingiz barkamol bo’lsin. T. Ibn Sino nomidagi nashriyot. 1990 y

4-§. Bolalarni jismoniy mashqlar bilan amalga oshiriladigan chiniqtirish tadbirlari

Maktabgacha tarbiya muassasalarida bolalarni chiniqtirish maqsadida havo vannalari, suv muolajalari (artinish, suv quyish, dush, cho‘milish) va quyosh vannalaridan foydalaniladi. Tabiiy omillardan mujassam holda foydalanish bolalarda tashqi muhitning turli noxush ta’siriga (nam havo, yomg‘ir, s hamol, qizish) nisbatan chidamlilikni hosil qiladi. Chiniqtirish tadbirlari jismoniy mashqlar bilan birgalikda olib borilganda juda samarali bo‘ladi: faol mushak ishi issiqlik regulyatsiyasining takomillashuv jarayoniga va bu bilan organizmning tashqi muhitga moslashuviga yordam beradi. Chiniqish jarayoni xilma-xil, u bir tomondan shifokor tavsiyasiga ko‘ra maxsus tadbirlar (havo, suv, quyosh vannalari)ni o‘z ichiga oladi, ikkinchi tomondan kun tartibida belgilangan sharoitning (xonani muntazam s hamollatib turish, darchalarning ochiq turishi, bolalar yengil kiyim-bosh va poyabzali, sayrning belgilangan muddatiga va bolalar harakat faolligi tartibiga rioya qilish, derazalari ochiq ayvonda uxlash). Bularning hammasi organizmning to‘laqonli chiniqishini ta’minlaydi, unda yoqimli o‘zgarishlar paydo qiladi (asab tizimining holati va vazifasini modda almashinishi jarayonini, qon tarkibini yaxshilaydi, nafas olishni chuqurlashtiradi, psixikaning hissiy – ijobiy holatini vujudga keltiradi) bola hatti- harakatini bu sharoitga moslashtiradi. «Uchinchi mingyillikni bolasi» tayanch dasturi barcha yosh guruhlarda bir yoshdan boshlab chiniqtirish tadbirlarini qo‘llashni ko‘zda tutadi. Dasturda chiniqtirish turlari, ularning o‘tkazish vaqti, qancha davom etishi belgilangan, shifokor

tavsiyasiga ko‘ra bolalarga yakka holda yondashish kerakligi ko‘rsatilgan. Havo vannalari – bolalar harakat faoliyati vaqtida havoni terining yalang‘och qismiga bevosita ta‘sir etishini ta‘minlaydi. Bunda havo vannasining eng maqsadga muvofiq va tabiiy ko‘rinishi ochiq havoda hamda deraza darchalari ochiq xonalarda o‘tkaziladigan ertalabki badantarbiyadir. Jismoniy tarbiya mashg‘ulotlari va ertalabki gimnastika havo vannasi sifatida o‘ziga xos xususiyatlarga ega. Ularni xonada o‘tkazishda havo harorati asta-sekin har 2-3 kunda kamaytirib boriladi, bolalar ham shunga qarab yengilroq kiyintiriladi. Bu ish shifokor ko‘rsatmasiga ko‘ra, bolalar sog‘lig‘ining ahvoli va ularning har biriga yakka yondashgan holda amalga oshiriladi. Bola havo vannalarini avval xonada, keyin ko‘chada oladi. Havo vannalari sovuq (10-20 S), befarq (23-30 S) va issiq (30 S dan yuqori) bo‘ladi. Bola sovuq havoga asta-sekin o‘rgatiladi. Dastlab bolalar ishtonchada 15-20 daqiqa havo vannasini xonada qabul qiladilar. Havo vannasi olinib boshlangandan 10-15 kun o‘tgach, bolani ko‘chaga yengil kiyintirib chiqarish mumkin. Suv tadbirlari artinish, belidan suv quyish, dush, cho‘milish (basseyn, daryo, ko‘l, dengizda) kabi muolajalardan iborat. Shifokorning bolalarning uziga xos xususiyatlari va sog‘lig‘ini hisobga olib bergan tavsiyasi bu muolajalarni belgilash uchun asos bo‘lib xizmat qiladi. Suv muolajalarida bolaning faol bo‘lishi maqsadga muvofiq va zarurdir. Oyoq, qo‘l uchlaridan markazga qarab massaj harakatlaridan foydalanib bolalar suvi siqilgan ho‘l qo‘lqoplar yordamida o‘zlari harakat qilishga o‘rganadilar. Doira yoki yarim doira bo‘lib, turgan holda ular bir vaqtda ko‘krak, yelka va qo‘llarni ishqalab artadilar, shundan so‘ng

o'girilib qo'lqoplarini orqada turgan bolalarga beradilar va ularning har biri o'rtog'ining orqasini ishqalaydi. Shunday qilib, bola artinish jarayonida harakatda bo'ladi, sovuq qotmaydi va tarbiyachi rahbarligida zarur hayotiy ko'nikmaga o'rganadi. Boshdan suv quyish o'zining organizmga ko'rsatadigan ta'siriga ko'ra oldinga tadbirlardan birmuncha kuchliroqdir. Suv oqimi badanni tozalaydi, mushaklar tonusini oshiradi, ular ishini faollashtiradi, asab tizimini qo'zg'atadi, tetiklik holatini yuzaga keltiradi. Bola oqayotgan suvga orqasi, ko'kragi, biqini, qorni, qo'llarini tutib aylanadi. Bundan tashqari u suv oqimiga ko'ra harakat qilib, badaniga suv sohib ishqalashi mumkin. Muolajadan so'ng barcha bolalar badanlarini tarbiyachi kuzatuvda yaxshilab artadilar. Tayyorlov guruhlarda ertalabki gimnastikadan so'ng belgacha suv quyishdan foydalanish mumkin. Bolalar mustaqil yuvinadilar, bunda bo'yin, ko'krak, yelka va qo'llarini suv bilan chiniqish muolajalari quyidagi turlarga bo'linadi: sovuq (suv harorati 20 S), salqin (20-30 S), befarq (34-35 S), iliq (36-40 S), issiq (40 S dan yuqori). Cho'milish har kungi doimiy muolaja sifatida bola organizmini sog'lomlashtirish va chiniqtirishning ajoyib vositasidir. Sovuq suv, ultrabinafsha nur, toza havo, bolalar harakati bu vositalar bola organizmiga, uning asab tizimiga yaxshi ta'sir yetadi. Biroq bu muolajaning samaradorligiga qaramay undan juda ehtiyotkorlik bilan foydalanish, bolalarni unga asta-sekin o'rgatish – dushdan oldin artinish va suvning haroratini asta-sekin pasaytirib borish lozim. Chiniqtirish maqsadidagi cho'milish dasturda o'rta, katta va tayyorlov guruhlari uchun tavsiya etiladi. Suvga o'rgatishni 1, 5-2 yoshdan boshlash maqsadga muvofiqdir.

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

Quyosh vannasidan soʻng soyada 15-20 daqiqa dam olish, ustdan suv quyish, suv havzasida 5-10 daqiqa choʻmilish mumkin. Oftobda ertalab soat 8 dan 11 gacha va kunduzi soat 16 dan 18 gacha toblanish foydalidir. Bu paytda quyoshning ultrabinafsha nurlari koʻp boʻlib, bu nur raxitning oldini oladi. Infraqizil nurlari esa tanani qizdirib yuborib, zarar keltirishi mumkin. Quyosh vannasidan meʼyorida foydalanmaslik tufayli bolalarga salbiy holatlar (qoʻzgʻalish va uyquning buzilishi, tomirlarning keskin kengayishi, qon tarkibining yomonlashuvi va boshqalar) yuz berishi mumkin. Shuning uchun bolalar muassasalarida quyosh vannalari faqat shifokor tavsiyasiga koʻra, bolalarning yakka xususiyatlarini hisobga olgan holda oʻtkazilishi zarur. Bolalarni muntazam holda chiniqtirish ilk yoshdan boshlanishi lozim, shundagina bolalarda chiniqish koʻnikmalarini tarbiyalash mumkindir.

Nazorat uchun savollar

1. Bolalar MTMda jismoniy tarbiyani tashkil etishning qanday shakllari mavjud?
2. Jismoniy tarbiya mashgʻulotlarining tuzilishini aytib bering?
3. Ochiq havodagi jismoniy tarbiya qanday tashkil etiladi?
4. Kun tartibida qanday jismoniy tarbiya va sogʻlomlashtirish ishlari tashkil etiladi?
5. Bolalar rivoshlanishida ertalabki gimnastika mashgʻulotlarining ahamiyati qanday?
5. Jismoniy mashqlar bilan amalga oshiriladigan chiniqtirish tadbirlariga misollar keltiring?

UCHINCHI BOB. MAKTABGACHA TA'LIM MUASSASASIDA METODIST FAOLIYATI

1-§. MTM larda jismoniy madaniyat mutaxassisining vazifalari

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

harakatlanish faoliyatining hamma shakllarini tarbiyachi, musiqachi, tibbiyot xodimlari, suzish bo'yicha mutaxassis va bolaning ota-onasi bilan hamkorlikda tuzishi lozim.

2-§. Jismoniy madaniyat mutaxassisi kabinetining jihozlanishi

Metodik kabinetda tarbiyachilarning mustaqil faoliyati uchun kerakli adabiyot va boshqa sharoitlar yaratilishi shart. Bular orasida nazariy va amaliy adabiyot: kitoblar, jurnallar, harakatli o'yinlar va jismoniy mashqlar to'plamlari, lug'atlar; ushbu adabiyotlar kartotekasini tuzish, turli xarakatli o'yinlar majmuini tanlash, psixofizik xususiyatlarni rivojlantirish uchun mashqlar ajratish va hk. Kabinetda quyidagi jihozlar bo'lishi shart: boshqa maktabgacha ta'lim muassasalarning tajribasini aks ettiruvchi ko'rgazma qurollari; turli xil ta'lim dasturlari, guruh yoshiga qarab tuzilgan ishchi dasturlar; jismoniy sog'lomlashtirish dasturlarning sharhi; Bolalar harakatlanish faoliyatini tashkil etish shakllarining konspekti (mashg'ulotlar, sport bayramlari, bolalar xarakatlanish faoliyatini mustaqil tashkil qilish, bo'sh vaqtini band etish). Metodik faoliyatda ko'rgazma qurollar(rasm, video va audio tasmalar) muhim ahamiyatga ega. Kabinetda muhokama qilingan jismoniy tarbiya bo'yicha hisobotlar saqlanadi. Metodik kabinetda: sport o'yinlari jihozlari (jumladan badminton, basketbol, xokkey va b.), chertyoj, qo'llanmalar, anjomlar ko'rgazmasi tashkil qilinadi; sport anjomlari namoyishi; mamlakatning ilg'or sportchilari haqida albomlar va boshqa ko'rgazma qurollari namoyish etiladi. Jismoniy madaniyat mutaxassisi ushbu eksponatlar qo'llanishi haqida

tarbiyachilar va ota-onalarga kerakli maslahatlar va ko'rsatmalar beradi.

3 -§. Pedagog kadrlar bilan ishlash shakllari

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

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

1. Konsultatsiya mavzusi.
 2. Asosiy savollar.
 3. Mashqlar bajarilishining nazariy namoyishi (jismoniy mashqlar bajarilishining ketma-ketligi videofilm yordamida namoyish etiladi).
 4. Konsultatsiya davomida paydo bo'lgan savollarning muhokamasi.
 5. Metodist xulosasi.
 6. U shbu mavzu bo'yicha adabiyotlar ro'yxati.
- Amaliy seminar (praktikum). Malaka oshirishning ushbu

shakli yosh mutaxassislar uchun o‘tkaziladi. Praktikum vaqti aniq vazifalar, material hajmi va muassasaning ish sharoitiga bog‘liq. Masalan, maktabgacha ta’lim muassasalarida o‘tkazilgan ochiq mashg‘ulotlarda bola bilan ishlash jarayonida, koptok bilan o‘yinlarini kam qo‘llaydi, metodik va amaliy ko‘nikmalarni egallamagan. Ushbu muammoni bartaraf etish uchun praktikum atrofiy rejasi tuziladi: suxbat o‘tkaziladi, amaliy mashg‘ulotlar, yakuniy nazorat. Ajratilgan vaqt 6-10 soat. Har bir amaliy mashg‘ulot o‘tkazilgandan keyin seminar ishtirokchilariga ketma-ketlik varinatlarini ishlab chiqish tavsiya etiladi, koptok bilan o‘yinlar metodikasi va o‘tkazilishi o‘rgatiladi. Ochiq mashg‘ulotlar videotasmaga olinadi, keyinchalik ko‘rib muhokama qilish uchun. Praktikum yakuniy nazorati to‘liq sikl bo‘yicha o‘tkaziladi. U pedagogni bola bilan ishlash samaradorligini oshiradi, tashabbuskorlik, ijodkorlik, maqsadga qarab intilishni rivojlantiradi, pedagogik ta’sir tizimini mukammallashtiradi. Muammolar seminari. Ushbu shaklning o‘ziga xosligi bitta dolzarb muammoni ilmiy nazariy tadqiq etish bilan bog‘liq. Seminar jismoniy madaniyat metodisti boshchiligida yoki maxsus taklif etilgan ilmiy xodim tomonidan o‘tkaziladi. Seminar vazifasi yuqori malakali tarbiyachilarning nazariy darajasini yuksaltirishdan iborat. Seminarda 12-15 kishi ishtirok yetadi. Seminar rahbari ishtirokchilarni mavzu bilan tanishtiradi, kirish ma’ruzasini o‘tkazadi, boshqa tadqiqot mavzularini ishtirokchilarga taklif qiladi. Ishtirokchilar mavzuga oid pedagogik adabiyotlarni o‘rganib chiqadilar, referatlar tuzadilar, muammoli savollarni muhokama qiladilar. Seminar ishtirokchilari tajriba ishlarini rejalashtiradilar, bolalar bilan ish olib borish metodikasi va

hisobot mavzularini tayyorlash bo'yicha konsultatsiya oladilar.

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

Seminarlarning taxminiy mavzulari:

-“Jismoniy mashqlar va harakatli o'yinlarda ijodkorlikni rivojlantirish”, “Jismoniy mashqlarning organizmga sog'lomlashtiruvchi ta'siri”,

“O'zbek xalq harakatli o'yinlari maktabgacha ta'lim muassasida”.

Har bir mavzu doklad majmuasi shaklida namoyish etilgan.

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

Nazorat uchun savollar

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

IKKINCHI BO‘LIM. PEDAGOGIK YO‘NALISHDAGI KOLLEJLARDA BOLALARNING JISMONIY TARBIYASI VA ULARNI RIVOJLANTIRISH METODIKASI

1-§. Maktabgacha ta‘lim mutaxassislarining kasbiy tayyorgarligi va vazifalari

Tarbiyachining malakasi asosan kolleжда olingan kasbiy tayyorgarligiga bog‘liq. “Bolaning jismoniy tarbiya va rivojlanish metodikasi “ kursi o‘zida o‘quvchilar tomonidan o‘zlashtirish lozim bo‘lgan nazariy bilim va ko‘nikmalarni qamrab olgan. Ushbu bilim va ko‘nikmalar yordamida, bolani

7 yoshidan boshlab jismoniy madaniyatini turli muassasalarda shakllantirish uchun muhimdir. Talaba bolani harakatlanish faoliyatini turli shakllarini o‘tkazish va rejalashtirish, taxlil qilish, psixofizik va shaxsiy rivojlanishiga qarab ijodiy yo‘naltirishni o‘rganishi lozim. Kurs vazifalaridan biri talabani ota-onalar bilan ish olib borish shakllarini o‘rgatish: suhbat va konsultatsiya o‘tkazish, majlislarda nutq so‘zlash va hk. Talabalarni kasbiy tayyorgarligining asosiy vazifasi- ularda bo‘lajak kasbiga munosabatini shakllantirish, mustaqil fikrlashini rivojlantirish, bilim va ko‘nikmalarini oshirishga intilish, tarbiya masalalariga ijodiy yondashish, ishiga nisbatan ma‘suliyatini sezishga qaratilgan. Talabalarga pedagogik adabiyotni mustaqil o‘rganish va tahlil qilish, o‘z ishini tajribasidan xulosa chiqarish va kasbdoshlari bilan tajriba almashish o‘rgatiladi. Doimiy yaxshi, namunaviy jismoniy ahvolda bo‘lish. Bo‘lajak pedagog shaxsini rivojlantirish ham jismoniy madaniyat mutaxassislarini

tayyorlashda muhim ahamiyat kasb yetadi. Bo'lajak jismoniy madaniyat sohasidagi pedagog quyidagi ko'nikmalar va qobiliyatlarni egallashi lozim:

-pedagogik qobiliyatlar - pedagogik jarayonini to'g'ri tashkil etish; o'rgatish metodik usullari, vositalari, prinsiplarini bilish; jismoniy mashqlarda chiniqtirish muolajalarni o'tkazish.

-akademik qobiliyatlar - ishiga ijodiy yondashish. Mahoratli pedagoglar doimiy ilmiy-ijodiy izlanishda bo'ladi.

-kommunikativ qobiliyatlar - bola va uning ota-onasi bilan, kasbdoshlari bilan til topa olishi.

-perseptiv qobiliyatlar - mashg'ulotda bolani harakatiga, kayfiyatiga, sog'ligiga va h.k.zlarga qaragan xolda ichki dunyosini o'rganish.

-ekspressiv qobiliyatlar - nutq, mimika, pantomimika, qo'l xarakatlari., bunga ta'lim – tarbiya jarayonida ko'p narsa bog'liq. Tarbiyachi nutqidan aniq va to'g'ri foydalana olishi kerak. P.F. Lesgaft ta'kidlaganidek, jismoniy tarbiya o'qituvchisining nutqi, adabiyotchinikidan ham ustun bo'lishi kerak.

-tashkilotchilik qobiliyatlari - tarbiyachi tomonidan sayr qilish, bo'sh vaqt, tadbir, bayramlar va h.k.z tashkil eta olishi.

- gnostik qobiliyatlar - bolani va o'z faoliyatini taxlil qila olish, kerakli vaziyatlarda bolani tarbyalash va o'rgatish taktika va strategiyasini to'g'ri yo'naltira olishi uchun.

-suggestiv qobiliyatlar - bolada jismoniy mashg'ulotlarga qiziqtirish uyg'otish. Bu qobiliyatga ega pedagoglarni bolalar qiziqish va intizorlik bilan kutadilar.

-stress vaziyatlarda chidamliligi - bolaga yordam berish ishtiyog‘i, u bilan birga yutuqlariga quvonish va hk.

Kurs davomida egallagan pedagogik ko‘nikmalar dinamik xususiyatlarga ega, ular keyingi faoliyati davomida charxlanadi.

Kollej talabalarining kasbiy tayyorgarligi quyidagi dastur asosida amalga oshiriladi: “Tushuntirish qismi”, “ Kurs mazmuni”, “ Ilova”.

Tushuntirish qismida: kurs vazifalariga izoh beriladi, mashg‘ulotlar turlariga tavsif, baholash va mustaqil ta’lim turlari aniqlanadi.

Kurs mazmunida - bolaning jismoniy tarbiyasi bilan bog‘liq nazariy bilimlarni talabalar tomonidan egallashga katta e’tibor qaratilgan.

Ilovada esa – pedagogik adabiyotlar ro‘yxati, kursning taxminiy jadvali, uyga vazifalar ro‘yxati keltirilgan.

Ushbu dastur asosida ishchi dastur tuziladi. Ishchi dasturda har bir mavzuga ajratilgan soatlar, mavzular ketma-ketligi, nazariy, seminar va amaliy mashg‘ulotlarning mazmuni va vazifalari, ularni o‘tkazish metodikasi o‘z aksini topgan. Shu bilan birga ko‘rgazma vositalaridan foydalanish, mustaqil ta’lim vazifalari, o‘lchash uskunalarining nomi va hk.

Har bir mavzuga asosiy va qo‘shimcha adabiyotlar ro‘yxati tavsiya etiladi; metodik kabinet va kollej kutubxonasida mavjud adabiyotlar ro‘yxati.

Adabiyotlar o‘rganilishini nazorat qilish turlari ham o‘z aksini topgan

(konspekt, kospektlar rejasi, annotatsiyalar, suxbatlar, ijodiy ishlar, ota-onalar uchun dokladlar).

To'g'ri va aniq tuzilgan ishchi dastur talabalarga ushbu kursni o'zlashtirishga ko'maklashadi: bolani va o'z faoliyatini taxlil qila olish, kerakli vaziyatlarda bolani tarbiyalash va o'rgatish taktika va strategiyasini to'g'ri yo'naltira olish. Vaholanki, bu talabalarni maktabgacha ta'lim muassasalarida uzluksiz pedagogik amaliyot olib borishiga tayyorlaydi. Ishchi dastur fan komissiyasi majlisida tasdiqlanadi.

2-§.O'quv faoliyatini o'tkazish metodikasi

Kurs bo'yicha uquv faoliyati nazariy, seminar va amaliy mashg'ulotlar bilan birga mustaqil ta'lim shaklida o'tkaziladi. Kasbiy bilim va ko'nikmalarni mustahkamlash amaliyot davomida amalga oshiriladi. Kurs ishi jismoniy tarbiya dasturidagi dolzarb masalalarni chuqur o'rganishga ko'maklashadi. Fanni o'rganish jarayoni " Jismoniy tarbiya" kursi, anatomiya, fiziologiya, pediatriya va gigiyena asoslari, psixologiya, pedagogika kabi fanlar bilan o'zaro bog'langan. Mashg'ulotlarning turli shakllaridan foydalaniladi: nazariy va amaliy bilimlarni tekshirish darsi, muloqot darsi, baxs-munozara darsi, ijodiy darslar va hk. Kollejlarda aralash tipdagi mashg'ulotlar keng qo'llaniladi. Uning tarkibi: tashkiliy qism, bilimni mustahkamlash va tekshirish, kasbiy ko'nikmalarni shakllantirish, yangi bilim o'rganish va o'zlashtirish, uy vazifasini tushuntirishdan iborat. Qo'yilgan vazifalarga qarab tarkibi o'zgartiriladi. Dars mazmuni turli shakllarda tushuntiriladi: hikoya, ma'ruza, suxbat. Darsda talabalar darsliklar, dasturlar va boshqa adabiyotlar bilan ishlaydilar. Ular reja tuzish, konspekt va tezislar yozish, ota-onalar bilan suxbat o'tkazishni o'rganadilar. Bu xolatda

pedagog talabalar oldiga aniq savol va vazifalar qo'yib, ularni bajarilishini o'z vaqtida talab qilishi kerak. Yangi mavzuni to'la o'zlashtirishi uchun ko'rgazma qurollaridan foydalanish ko'maklashadi.

Jismoniy mashqlar texnikasini o'rgatish jarayonida pedagog talabalarga xarakat elementalarini va to'liq xarakatni o'zini ko'rsatishi kerak; bola xarakatlanish faoliyatini metodikasi, tashkil etish turlari (jismoniy tarbiya mashg'ulotlari, gimnastika mashqlari, xarakatli o'yinlar va hk.). Mashg'ulotlarda ko'rgazma qurollaridan (suratlar, fotosuratlar, plakatlari va h.) jismoniy mashqlar tasvirlangan (sakrash, uloqtirish, yugurish va hk.), tik turish holatlari; sport anjomlari; jismoniy tarbiya vosita va metodlarning yoshiga qarab klassifikatsiya jadvallari, hujjatlar namunalari (reja, rejalashtirish, konspekt, konsultatsiya, suhbat). Dars davomida qo'llanadigan sxema, chertej, rasmlar video vositalar yordamida namoyish etiladi. Kurs o'rganish davomida film va diafilmlar namoyish etiladi. O'rganish maqsadida teleko'rsatuvlar ham namoyish etiladi. Darslarda talabalar o'lchash asboblariidan foydalanishni o'rganadilar (sekundomer, metronom va hk.). Seminar mashg'ulotlarida olingan bilim tekshiriladi va mustahkamlanadi; maxsus adabiyotlar bilan ishlash, konspektlashtirish; doklad uchun reja va konspekt tuzish; ota-onalar bilan konsultatsiya va suxbatlar o'tkazish o'rgatiladi; mavzularni og'zaki aytib berish. Seminarning har bir mavzusi bo'yicha talabalarga adabiyotlar ro'yxati, aniq vazifalar, ularni bajarish rejalari va shakli beriladi. Seminar mashg'ulotining tashkil etilishi turli bo'lishi mumkin, masalan, o'qituvchi seminar vazifalarini eslatib, o'tkazish

tartibini tushuntirgandan so'ng talabalarga so'z beradi. Shundan so'ng, seminar ishtirokchilari savol berishadi, so'zga chiqqanlar savollarga javob beradilar. Natijalarni sarhisob qilishda o'qituvchi asosiy dokladni baholaydi, uning mazmuni va shakliga qisqacha izoh beradi; qolgan ishtirokchilarni ham baholaydi.

Amaliy mashg'ulotlar kollejlarda bilan birga maktabgacha ta'lim muassasalarida ham o'tkaziladi. Talabalar mashg'ulotda sport kiyimida bo'lishi shart, ularni kichik guruhlariga ajratadilar. Amaliy mashg'ulotlarda xar xil yoshdagi guruhlarda safda turish texnikasi, umumiy rivojlantiruvchi, sport mashqlari, asosiy harakatlar va ularni o'rgatish metodikasi o'rgatiladi. Talabalar konspekt tuzadilar, harakatlanish faoliyatini tashkil etish metodikasini ishlab chiqadilar. Ular jadvallar, jismoniy mashqlar majmuini tuzadilar, xarakatlar texnikasini rasmlarini chizadilar. Amaliy mashg'ulotlarning asosiy maqsadi - amaliy ko'nikmalarni egallash (jismoniy mashqlarni o'tkazish, atamalarni bilish, buyruq berish, sport anjomlaridan foydalanish), so'z va xarakatlar uyg'unligini namoyish etish. Talabalar jismoniy mashqlar o'rgatish metodikasini tahlil qilishni o'rganadilar, xatolarini aniqlab, ularni bartaraf etish yo'llarini topadilar; kuzatishlarini yozib borish, darslar taxlili bilan so'zga chiqish.

O'quv amaliyotining maqsadlaridan biri ota-onalar bilan suhbat va konsultatsiyalar o'tkazish. Talabalarning tayyorgarligi va qatnashishi o'qituvchi tomonidan baholanadi.

Kurs bilan bog'liq auditoriya nazariy mashg'ulotlaridan tashqari, pedagog tomonidan maktabgacha ta'lim muassasida namunaviy mashg'ulotlar tashkil etiladi. Talabalar vazifalari

maktabgacha ta'lim muassasiga borganidan so'ng, jismoniy tarbiya uchun, bolaning mustaqil xarakatlanish faolligi uchun sharoitlar yaratish, bolaning xatolarini tuzatish, mashg'ulotlarda xavfsizligini ta'minlash, sog'lomlashtirish, tarbiya va ta'lim vazifalarini hal qilish, jismoniy mashqlar bilan chiniqtirish muolajalarini ham amalga oshirishdan iborat. Tarbiyachiga qo'yilgan talablar ichida, quyidagi talablar muhim ahamiyatga ega: jismoniy mashqlarni aniq va oddiy tushuntirib bera olishi, bolalar hatti- harakati va sog'lig'ini nazorat qila olishi, buyruq bera olishi, yaxshi nutq madaniyatiga ega bo'lishi, pedagogik takt - bolalar bilan muloqot qilganda, mashg'ulotlarga tayyorgarligining yuqori darajasi. Muhokama paytida talabalar diqqati mashg'ulotlarni tashkil etilishiga qaratiladi: vazifalarni o'rgatish, metod va prinsplarni amalga oshirish, ijod qilish uchun sharoit shakllantirish, bolalar xatolarini oldini olish va tuzatish, vaqt va nagruzkani mashg'ulot qismlariga qarab to'g'ri taqsimlash. Pedagog talabalar o'z diqqatini chiniqtirish muolajalari, qomatini to'g'ri tutishiga va hk. qaratadi. Harakat faoliyatini turli shakllarini tashkil etilishini tahlil qilganda, xronometraj natijalari asosida, umumiy va motorik ma'lumotlar aniqlanadi. Tahlil mavzusi va savollarini pedagog oldindan tarqatadi. Talabalar mustaqil faoliyatini boshqarish. Talabalar mustaqil ta'limi dars davomida yozib olingan materialni o'rganish va taxlil qilishdan iborat; vazifalarni bajarish, annotatsiya tayyorlash, harakatli o'yinlar, ertalabki gimnastika va mashg'ulot reja-konspektini ishlab chiqish, ota-onalar bilan suxbat va konsultatsiya konspektlari, tadbirlar ssenariylarini yozish. Baholash ko'rsatkichlarini nazorat qilish. Talabalar

bilimi mashg'ulotda baholanadi. Talabalar faolligini va bilimni tekshirishning xar xil nazorat turlarini (og'zaki va yozma, nazorat ishlar bajarilishi, test usuli, xarakterli va sport o'yinlarini ko'rsatib berish va h.) qo'llash mashg'ulot samaradorligini oshiradi.

Amaliy mashg'ulotlar davomida bola bilan ishlash metodikasini bilish, bajaradigan vazifalar sifati ham inobatga olinadi.

O'qituvchining darsga tayyorgarligi muhim ahamiyatga ega. Bilimni yetkazish mahorati o'qituvchining malakasiga, uning shaxsiy fazilatlariga, bilimiga va fanga nisbatan qanday munosabatda ekanligiga bog'liq. Har bir darsga o'qituvchi jiddiy tayyorgarlik ko'radi, talabalar uchun savollar tuzadi, yangi mavzuni taqdim etish va o'tilgan mavzuni mustahkamlashni ishlab chiqadi. Darsga tayyorgarlik - talabalarning tayyorgarlik darajasiga bog'liq.

O'qituvchi -metodika, nutq madaniyati, bilimni egallashda namuna bo'lishi kerak. Kursning samaradorligi o'qituvchining pedagogik va shaxsiy fazilatlariga bog'liq.

Kurs ishlari. Kurs ishi - talabalar o'quv faoliyatining bir turi. Kurs ishini yozish jarayonida talaba mutaxassisligi bo'yicha adabiyotlar bilan ishlash, nazariy va amaliy savollarni bir-biriga bog'lash, kuzatish olib borish, eksperimental tekshirish o'tkazish, xulosalar chiqarish bilan shug'ullanadi. Kurs ishini bajarilishi nazariya va amaliyotni bir-biriga bog'lash, tashabbuskorlik va ijodkorlikni talab qiladi. O'qituvchi talabani yo'naltirib, uning ishini baholaydi.

Nazorat uchun savollar

1. Maktabgacha tarbiya mutaxassislarining kasbiy tayyorgarligi bilan bog'liq asosiy vazifalar nimalardan iborat?
2. O'quv faoliyatini asosiy turlarini ko'rsating?
3. O'quv faoliyatini tashkil etish metodikasi qaysi omillarga asoslanadi?
4. Mashgulotlarni o'tkazish jaraonida qo'llaniladigan zamonaviy pedagogik texnologiyalarga misollar keltiring?

ILOVALAR

MAKTABGACHA YOSHIDA BO‘LGAN BOLALARNING JISMONIY RIVOJLANISHI, FUNKSIONAL HOLATI, JISMONIY TAYYORGARLIK KOMPLEKS KO‘RIGI METODIKASI

Bolalarning real ko‘rik dasturi uch bo‘limdan iborat:

-jismoniy rivojlanish(ko‘krak qafasi, vazni va bo‘yini o‘lchash);

- organizmning funtsioanal ahvoli (qon bosimi, yurak urishi va o‘pka hajmini o‘lchash, PWS-170 –jismoniy qobiliyat testi);

- psixofizik xususiyatlarning rivojlanishi (kuchini o‘lchash: bilak kuchini, yotgan holatda oyoq ko‘tarish, tik holatda dinamometriya; tezlik-kuch: uzunlikka sakrash, og‘ir koptokni ikki qo‘li bilan uloqtirish, yengil koptokni uzoqqa uloqtirish, 10 sekund davomida ikki oyoqda yon tomonga sakrash; tezlikga: estafeta yugurish 3x10m, masofali yugurish; chidamligi: 90, 120, 150, 300 m yugurish (bolaning yoshiga qarab); epchilligi: zigzag shaklida yugurish, gorizontal va vertikal nishonga kichik koptokni uloqtirish, to‘siqli yugurish, arqon bilan sakrash; egiluvchanligi: skameykada bajaraladigan mashqlar. Bolalarni sinovdan o‘tkazish xonada (sportzal) va jismoniy tarbiya maydonchasida amalga oshiriladi. Sport maydonchasida quyidagi testlar o‘tkaziladi: koptokni uzoqqa uloqtirish 10, 30, 90, 120, 150, 300 m yugurish, masofali yugurish 10x30m. Bir necha kun davomida qayta

tekshirishdan o'tkazish lozim, kuzda va bahorda. Sport kiyimi yengil, toza va qulay bo'lishi kerak (sintetik emas). Ochiq havoda shug'ullaganda oyoq kiyimining tagi rezina bo'lishi, sportzalda esa – ustida yengil sport kiyimi bo'lishi kerak.

Bolalarning jismoniy rivojlanish va funksional holati tibbiyot xodimlari tomonidan kuzatiladi, jismoniy tayyorgarligining darajasi- tarbiyachi va murabbiy tomonidan tekshiriladi. Ko'rik natijalari yoshiga qarab, o'g'il va qiz bolalar uchun alohida protokol shaklida rasmiylashtiriladi.

JISMONIY RIVOJLANISH

Antropologik o'lchovlarni o'tkazish uchun alohida xona bo'lishi kerak, xona harorati 20-22 darajada. Barcha o'lchovlar bolaning o'ng tomonida o'tkaziladi. O'lchash uchun zarur uskunalar: Bo'yini o'lchash uskunasi - 1 dona, medik tarozi - 1 dona, santimetr o'lchagichi - 2 dona. Bola bo'yini o'lchash. Tana uzunligi boshning eng yuqori nuqtasidan pastigacha o'lchanadi. Bola tekis joyda, tik holatda turishi kerak. Bosh qismi gorizontol xolatda, antropometr esa tik chiziqdan chetlanmasligi kerak. O'lchash aniqligi 0.1 sm gacha. Natija santimetrlarda yoziladi. Tana vaznini o'lchash. Vaznini o'lchash medik tarozisida (kilogramm) amalga oshiriladi (ustki kiyim va oyoq kiyimiyechilgan holda). O'lchashdan oldin tarozi nol ko'rsatishi kerak. O'lchash aniqligi Q - 50gramm. Ko'krak qafasini o'lchash. O'lchash uchun santimetr o'lchagichi ishlatiladi, har 200-250 marta o'lchagandan so'ng santimetr o'lchagichini almashtirish lozim. O'g'il bolalarni o'lchaganda santimetr shonaning past qismidan boshlab ko'kraging past chizig'igacha o'lchanadi.

Qiz bolalarda esa- ko'kraging tepa qismigacha. Bola tik holatda, qo'lini ko'tarib turishi kerak, nafas olib va nafas olmasdan o'lchanadi, ko'rsatkichlar santimertlarda aks ettiriladi.

FUNKSIONAL HOLAT

Arterial qon bosimini o'lchash (sistolik va diastolik). O'lchash uchun Korotkov simobli monometri kerak bo'ladi - 1 dona. Arterial bosim o'tirgan holatda o'lchanadi, bolaning o'ng qo'lida maxsus manjetlar yordamida. 2-3yoshar bolalar uchun M-55, 6-yoshar uchun M-85 manjetlari ishlatiladi. Bolaning qo'lini kiyimidan bo'shatib manjet kiydiriladi, manjetdagi bosimni 20-30 mm ko'proq odatdagi bosimdan (140-160mm) ko'taradilar va 2-3 mm tezligi bilan kamaytiradilar. Yangi urish tovushi paydo bo'lganda sistoletik bosim deb hisoblanadi. Urish tovushlari to'liq ko'tarilganda esa- diastolik bosim. O'lchash 2 marta o'tkaziladi, protokolga esa o'rtacha ko'rsatgich yoziladi. Yurak urishini o'lchash (puls). Yurak urishi sekundomer yordamida o'lchanadi, 30 sekund davomida o'tirgan xolatda, kaftingizni bolaning yurak qismiga qo'ygan xolda. Keyin bu ko'rsatgich 2 ga ko'paytiriladi va 1 daqiqa davomida puls nechta urishi aniqlanadi. O'pka hajmini o'lchash. O'pkaning hajmi spirometr yordamida o'lchanadi. Bola 2-3 marta chuqur nafas olganidan so'ng, bitta chuqur nafas olib sekin chiqargan xolda spirometr trubkasiga oxirigacha puflaydi. O'lchash 3 marta o'tkaziladi va eng katta ko'rsatgich yozib olinadi (aniqligi 1000sm 3). Trubkaning qopqog'i xar bir o'lchashdan so'ng dezinfektsiya qilinishi kerak. Jismoniy chidamliligini aniqlash.

Muolajaga o'tkir surunkali kasalliklarga chalinmagan 1 sog'lik guruhiga kiritilgan, bolalar jalb qilinmaydi, PWS170 testini o'tkazish uchun kerakli jihozlar:

- a) turli balanlikdagi zinapoya;
- b) metronom;
- d) sekundomer;

Test o'tkazaladigan xona keng bo'lishi kerak, 1 kishiga 4 kv. m. xona to'g'ri keladi, yorug', toza, shinam bo'lishi kerak. Xona harorati 18-20 darajada bo'lishi kerak.

Test o'tkazish tartibi:

1. Testdan oldin bola 5 daqiqa davomida o'tirgan holatda dam olishi kerak, yurak urishi o'lchanadi va protokolga kiritiladi. Zina balandligi xar bir bola uchun alohida tanlanadi, bola oyog'ining uzunligiga qarab.

Oyoq uzunligi: 53, 55, 58, 60, 62, 65, 67, 70, 72.

Zina balandligi: 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24.

Bu ko'rsatgich (h-zina balandligi, sm) deb protokolga kiritiladi.

2. harakat kattaning buyrug'i bilan boshlanadi va tugatiladi. Yurish quyidagicha sanash yoki metronom urishi bilan xisoblanadi:

- bola bitta oyog'ini to'liq zinaga qo'yadi;
- ikkinchisini ham ko'tarib qo'yadi;
- keyin shu ketma ketlik bilan pastga tushadi;

Bu bitta chiqib tushish xisoblanadi. Harakat paytida bolani qo'ldan ushlab yordam berish mumkin.

harakat bajarilgandan so'ng yurak urishi o'lchanadi va protokolga kiritiladi.

3. Jismoniy chidamliligini o‘lchash ko‘rsat PWS170 testi va L.I Abrosimova, V.E. Karasik formulasi yordamida hisoblanadi:

PWS170q (170-ChSS pokoya)N nagruzki G‘(ChSS nagruzki- ChSS pokoya), NqPnh

P - bola vazni (kg);

n - 1 daqiqa davomida necha marta ko‘tarib tushishi;

h – zina balandigi.

PSIXOFIZIK XUSUSIYATLARNING RIVOJLANISHI

Bola kuchini o‘lchash bo‘yicha testlar.

Qo‘l kaftining dinamometriyasi

O‘ng va chap kaftlarning kuchini o‘lchash dinamometr yordamida amalga oshiriladi. Dinamometr uzun cho‘zilagan qo‘lda, bola tik turgan holatda bo‘lishi kerak. O‘lchash vaqtida tez xarakatlar, turgan joyidan siljish, qo‘lini qayirish yoki tushirish taqiqlanadi. O‘lchash 2-3 marta o‘tkaziladi, avval chap keyin o‘ng qo‘lida. Ikkala natija ham yozib olinadi. Test 3-7 yoshar bolalar uchun mo‘ljallangan.

Qadu-qomat stanometriyasi. O‘lchash prujinali standart dinamometr, platforma ustida, tik turgan holatda o‘tkaziladi. Dinamometr ushlagichlari tizzasi balandligida ushlanadi, to‘la kuchi bilan, siljitmasdan bola qaddi-qomatini oxirigacha ko‘taradi. O‘lchash 2-3 marta takrorlanadi va eng yaxshi natija yozib olinadi. Test 3-7 yoshar bolalar uchun mo‘ljallangan.

Kuch chidamliligini aniqlash testlari..

Qayrilgan qo‘llarda osilib turish. Bola yashik ustida turadi, boshi turnikning tepa qismida joylashgan. So‘ng oyog‘ini yashikdan uzib osilib turadi. Boshi turnikning tepasidan pastga

tushish vaqti sekundomer bilan o'lchanadi. Kerakli anjomlar: Turnik, yashik, sekundomer.

Yotgan xolatda oyoqlarni tepaga ko'tarish. Bola orqasiga yotgan xolatda, buyruq bilan oyog'ini tepaga ko'taradi va tushiradi, yelkasini bosib turish kerak. 30 sekund davomida ko'tarilishi xisobga olinadi. Test 5-7 yoshar bolalar uchun mo'ljallangan.

Kuch-tezlik xususiyatlarni aniqlash bo'yicha testlar.

Joyidan uzunlikga sakrash. Bu usulni xonada va tashqarida o'tkazish mumkin. Sakrash qum bilan to'ldirilgan, 1x2m hajmdagi chuqurlikda amalga oshiriladi. Ob-havo yomonlashganda sportzalda o'tkazish mumkin, bu uchun maxsus rezin yo'lakcha kerak. Bola chiziqda turib ikki oyog'ida sakrashni bajaradi. O'lchash sakrash chizig'idan boshlab, oyoqni orqa qismi tushgan joyigacha xisoblanadi. Eng yaxshi urinish hisobga olinadi. Kerakli anjomlar: metr, bo'r, maxsus rezin yo'lakcha yoki qum to'ldirilgan chuqurlik. Test 3-7 yoshar bolalar uchun mo'ljallangan.

Og'ir (1 kg) koptokni tik turgan holatda uloqtirish. Sinov 10 metrga teng uzunlikdagi maydonchada o'tkaziladi. Bola chiziqda tik turgan holatda, boshi orqasidan ikki qo'llab, oyog'ini yerdan uzmasdan harakatni amalga oshiradi. Harakat bajarganda oldinga siljish mumkin. Sinov 3 marta takrorlanadi. Eng yaxshi natija hisobga olinadi. Test 3-7 yoshar bolalar uchun mo'ljallangan. Test uchun kerakli anjomlar: og'ir koptok vazni - 1 kg, bo'r va uloqtirish uchun chiziq chizilgan maydoncha.

Yengil koptokni uzoqqa uloqtirish.

Test asfalt qoplamli yo‘lakchada o‘tkaziladi. Uloqtirish hududining eni 3m, uzunligi 15-20 m bo‘lishi kerak. Yo‘lakchada har bir metr bo‘r bilan belgilanadi. Tarbiyachi buyruq berganida bola chiziqda turib bitta qo‘li yordamida koptokni uloqtiradi, uloqtirganda oyoqlar turishini o‘zgartirish mumkin emas. Sinov 3 marta takrorlanadi. Eng yaxshi natija hisobga olinadi. Test 3-7 yoshar bolalar uchun mo‘ljallangan.

Test uchun kerakli anjomlar: yengil koptok yoki 200 grammligi qum qopchalari- 3 dona, bo‘r, ruletka, belgilangan yo‘lak.

Ikki oyoqda 10 sek. davomida yon tomonga sakrash.

Sinov qum qoplangan maydonchada yoki sportzalda o‘tkaziladi. Yo‘lakchada 35 sm orasi ikkita chiziq chiziladi, zalda esa rangli lenta bilan belgilanadi. Bola o‘ng oyog‘i bilan chiziqni bosib turadi, “start” buyruq berilgandan so‘ng yon tomonga o‘ng oyog‘i bilan chap tomondagi chiziqni mo‘ljallab sakrashni boshlaydi. Tarbiyachi sekundomerni yoqib, “Stop” deganicha. Ikkinchi tarbiyachi chap tomonga xar bir sakrashini xisobga oladi, boladan chiziqni aniq bosish talab qilinadi. Test 2 marta o‘tkaziladi va eng yaxshi natija hisobga olinadi. Test uchun kerakli anjomlar: sekundomer, 2 ta rangli skotch-lentasi, maydoncha. Test 4-7 yoshar bolalar uchun mo‘ljallangan.

Chaqqonlikni aniqlash sinovlari.

30 metr masofaga yugurish. Yugurish yo‘lagi eni 2-3 m, uzunligi 40-metrdan kam bo‘lmasligi kerak, sinov stadionda o‘tkazilsa ham bo‘ladi. Bayroqchalar bilan start va finish chiziqlari belgilanadi. Sinovni 2 ta tarbiyachi o‘tkazadi, bittasi

start chiziqida bayroqcha bilan turadi, ikkinchisi finishda sekundomer bilan. Test uchun kerakli anjomlar: 2ta sekundomer, 2ta bayroqcha, belgilangani yugurish yo‘lakchasi. Test 4-7 yoshar bolalar uchun mo‘ljallangan.

3x10 m masofaga yugurish. Yo‘lak uzunligi 15 metrdan kam bo‘lmasligi kerak, paralel 2 ta chiziq va ikki tomonida 2 ta aylana (diametri 0.5m) chiziladi. Bola chiziqda turib qarama qarshi krugdagi kubikga qarab, start berilganda yuguradi, kubikni olib qaytadi, krug ichiga qo‘yadi. Sinov 1 ta urinishda bajariladi. Test 4-7 yoshar bolalar uchun mo‘ljallangan. Test uchun kerakli anjomlar: sekundomer, kubik hajmi 5 sm³, belgilangan yugurish yo‘lakchasi, bo‘r.

Chimdalilikni aniqlash sinovi.

90, 120, 150, 300 m masofaga yugurish(bolani yoshiga qarab).

Ikki nafar tarbiyachi stadionda yoki belgilangan maydonchada o‘tkizadi. Masofada start va finish chiziqlari belgilanadi. Bolalar start chizig‘ida turadilar, start buyrug‘i berilgandan so‘ng sekundomer yoqiladi, finish chizig‘ini kesib o‘tganda o‘chiriladi. Sinov bitta urinishda bajariladi. Sinov 5 yoshar bolalar uchun masofa - 90m, 6 yoshar - 120m, 7 yoshar - 150m. 300metrlik masofa 5-7 yoshar bolalar uchun, vaqt hisobga olinmaydi.

Chaqqonlik va koordinatsion qobiliyatlarni aniqlash bo‘yicha sinovlar.

Zigzag shaklida yugurish. Sinov sport maydochasida yoki 15m sportzalda o‘tkaziladi. Masofa uzunligida xar 5 metrda koptok o‘qyib chikiladi, shu usulda masofa 3 qismga bo‘linadi. Bola xarakatni start chizig‘idan boshlaydi,

koptoklarga tegmagan xolda xarakatni bajarishi lozim. Sinov 2 marta bajariladi, eng yaxshi nativa qayd etiladi. Boshida tarbiyachi bolaga xarkatlanishini kshrsatib beradi. Test 4-7 yoshar bolalar uchun mo'ljallangan. Test uchun kerakli anjomlar: sekundomer, 6 ta koptok yoki bayroqcha, bo'r, belgilangan yugurish yo'lakchasi.

To'siq ustidan sakrash va tagidan o'tish. Sinovni o'tkazish uchun 2 metr uzunligi 2 sm eni rezina lenta, pastdan 35 sm balandlikda tortiladi. Avval bola birinchi lenta ustidan sakrab, ikkinchi lenta tagidan o'tadi. Harakat 5 marta bajariladi. Sinov 2 marta takrorlanadi, eng yaxshi natija qayd etiladi. Sinov bolalar tomonidan yaxshi o'zlashtirganidan keyin bajariladi.

Test 4-7 yoshar bolalar uchun mo'ljallangan. Test uchun kerakli anjomlar: sekundomer, rezin lenta 2m x 2sm, balandga sakrash uchun 2ta qoziq.

Kichik koptokni (150gr) gorizontal va vertikal nishonga otish. Sinov o'tkaziladigan xona 5 m bo'lishi kerak, otish chizig'i chiziladi. Bolaning yoshiga qarab uzoqda 60sm diametrlilik nishon qo'yiladi. Otish uchun 6ta kichik koptok kerak. Tarbiyachi buyrug'i bilan bola chiziqda turadi. Gorizontal nishon bolaning yoshiga qarab uzoqligi: 3 yashar uchun-1m, 4 yasharga - 2m, 5 yasharga - 3m, 6 yasharga - 4m, 7 yasharga - 5m, nishon diametri 60sm bo'lishi kerak. Otish qulay bo'lgan qo'l bilan bajariladi. Sinovga 6 ta urinish belgilangan, eng yaxshisi qayd etiladi.

Vertikal nishonga otish: bolaning yoshiga qarab uzoqligi: 3 yoshar uchun-1m, 4 yosharga-2m, 5 yosharga-3m, 6 yosharga-4m, 7 yosharga-5m, nishon diametri 60sm bo'lishi

kerak. Nishonni balanlikda joylashgani pastdan: 3 yoshar bola uchun - 1m, 4yoshar - 1m 20sm, 5 yoshar - 1m 50sm, 6 yoshar - 2m, 7yoshar - 2m 20sm. Otish qulay bo'lgan qo'l bilan bajariladi. Sinovga 6 ta urinish belgilangan, eng yaxshisi qayd etiladi.

Arqon bilan sakrash. Bola arqonni ikkala qo'lida ushlab, arqonga oyog'i tegmasdan, muvozanatni yo'qotmasdan bajarishi lozim, shu talablar bajarilsa to'g'ri sakrashlar soni xisobga olinadi. Sinov 3 urinishda bajariladi. Test 5-7 yashar bolalar uchun mo'ljallangan. Test uchun kerakli anjomlar: sakrash uchun arqon.

Egiluvchanlikni aniqlash sinovlari.

Gavdani oldinga egish. Bola skameyka ustida tik turib, oldinga qarab, tizzalarini bo'lmasdan oxirigacha egiladi va shu xolatda 2 sek. turib beradi. Skameykaning chetida oyoq bilan bir chiziqda lineyka o'rnatiladi, bola 0 rakmidan pastroq egilasa Q ko'rsatkichi qo'yiladi, aksincha bo'lganda – ko'rsatgichi. Kerakli anjomlar: Gimnastik skameyka, vertikal o'lchash shkalasi. Test 3-7 yoshar bolalar uchun mo'ljallangan.

Psixofizik ko'rsatkichlarni o'sishini aniqlash sinovi. Ushbu ko'rsatkichlarni aniqlash uchun biz V.I. Usachyov formulasini taklif etamiz: taqdim etilgan sinovlar va diagnostik metodika: 1) bolalar psixomotor rivojlanishining xar xil tomonlarini baxolash uchun; 2) motorik va jismoniy rivojlanish dinamikasini ko'rish, koordinatsion mexanizmlarni o'rnatish va jarayonlarini boshqarish; 3) ushbu vazifalarni maktabgacha ta'lim muassasalarida amaliyotda qo'llash uchun xizmat qiladi.

ASAB JARAYONLARINING BALOG‘AT DARAJASINI ANIQLASH

Asab jarayonlarining balog‘at darajasini aniqlash uchun bir nechta usul bor. Eng keng tarqalagani – tepping test. Qog‘oz varaqasi 6ta teng qismga bo‘linadi va ularga raqam quyidagi tartibda qo‘yib chiqiladi:

1 2 3

6 5 4

Birinchi to‘rt burchakdan ikkinchisiga qarab ketma ketlik bilan amalga oshiriladi. Vazifaning maqsadi xar bir to‘rtburchakga maksimal tezlikda nuqtachalar chizib qo‘yish. Xarakat tarbiyachining buyrug‘i bilan boshlanadi va to‘xtatiladi. Sinov 10 sek. davom etiladi. Ushbu vazifaning natijalari asab tizimining balog‘ati haqida xulosa chiqarish uchun kerak (bolaning kuchi, chidamliligi, ishchanligi) 1-chi to‘rtburchakdagi nuqtachalar miqdori asab jarayonlarining yuqori surati haqida dalolat beradi; boshlang‘ich temp qanchalik yuqori saqlanib qolinsa, asab jarayonlari shunchalik kuchli xisoblanadi va chidamli bo‘ladi. Bola shu tempni saqlab qolgan holda uni oshirsa, bu xolat asab tizimining balog‘ati haqida dalolat beradi. 1, 3, 5, to‘rtburchaklarda - maksimal temp, 2, 4, 6 larda esa – o‘rta me‘yordagi temp saqlansa, bu holat asab jarayonlarida bir biriga o‘tish haqida dalolat beradi.

Tepping sinov natijalari nafaqat asab tizimining rivojlanishi haqida, balki bolaning tipologik xarakteristikasini haqida ham ma‘lumot beradi. Tempni bir me‘yorda saqlash va kuchaytirish kuchli asab tizimi ahvoli haqida dalolat beradi, to‘rtburchaklarda nuqtachalar kamligi, tempning past surati asab tizimining kuchsizligi haqida dalolat.

Miya asab tizimining yetilish darajasi, asab jarayonlarining

balogʻatga etganligi ixtiyorsiz xarakatlarni boshqarish uchun imkon yaratadi. Shuning uchun XX asrning 30 yillarida ixtiyorsiz xarakatlar yordamida bolaning psixomotor rivojlanishini aniqlashga xarakat qilganlar. Bizning nuqtai nazarimizda, N. Ozeretskiy va M. Gurevich metodikasi bu haqida koʻproq maʼlumot beradi.

SHAHAR BOLALARI UCHUN VAZIFALAR

Muvozanat funksiyasining baholanishi. Bolaning turish holati- oyoqlarining pastgi qismi bir chiziqda turadi, qoʻllari tanaga nisbatan paralel xolatda, koʻzlari yumilgan boʻlishi kerak. Ushbu xolatda, xarakat 15 sek. davomida bajarilishi lozim. Oyoqni chiziq ustidan tushib ketishi minus deb xisoblanadi. Harakat koordinatsiyasini baholash. (barmoq burun bilan salomlashadi). Tarbiyachi sinovni koʻrsatganidan soʻng, bola oʻng qoʻli bilan koʻzini yumib burunning uchiga tegizish taklif qilinadi, chap qoʻlini qulogʻining pastgi qismiga tegishi kerak, xuddi shunday boshqa qoʻli bilan ham harakat takrorlanadi. Bolaning xato qilishi koordinatsion mexanizmlarning rivojlanmaganligi haqida dalolat beradi. Qoʻllar motorikasini baholash. (tangachani qutichaga quyish). Stol ustiga karton quti (10x10sm hajmdagi) turadi, atrofida 20 kichik tangalar sochiladi. Tarbiyachi boshla deganidan keyin bola tangalarni bittadan qutiga solishi kerak. Sinov ketma -ket chap va oʻng qoʻl bilan bajariladi. Oʻng qoʻli uchun vaqt 15 sek., chap qoʻli uchun-20 sek. Barmoqlar motorikasini baholash. (barmogʻi bilan aylana chizish) 10 sekund davomida, bola qoʻlini oldinga choʻzib bosh barmogʻi bilan havoda turli xajmdagi aylana chizadi, aylana hajmi ikkala qoʻl uchun bir xil boʻlishi kerak. Ikkala qoʻlida har xil hajmda aylana chizsa vazifa bajarilmagan hisoblanadi.

ADABIYOTLAR

1. Karimov I. A. “Yuksak ma’naviyat - yengilmas kuch”. T.: “Ma’naviyat” 2008.
2. “Uchinchi ming yillikning bolasi” tayanch dasturi.”Ma’rifat-Madadkor” 2002.
3. O‘zbekiston Respublikasida “Maktabgacha ta’lim to‘g‘risida”gi Nizom. T.: 2000.
4. “Kadrlar tayyorlash milliy dasturi”. Toshkent, 1997.
5. Avesto.Tarixiy - adabiy yodgorlik. A. Mahkam tarjiması –T.: “Sharq” nashriyoti - matbaa konserni. 2001.
6. Usmonxo‘jayev S., Aliyev M.B., Sagdiyev H.H., Turdiyev F.K., Akramov J.A. Bolalar va o‘smirlar sporti mashg‘ulotlari nazariyasi va uslubiyati. T., «ILM ZIYO». 2006.
7. “Maktabgacha ta’lim muassasalarida jismoniy tarbiya” Tuzuvchi-mualliflar: T.S.Usmonxo‘jayev, S.T.Islomova. T.: “Ilm Ziyoy” nash. 2006.
8. “Maktabgacha yoshdagi bolalarning umumiy va kengaytirilgan jismoniy tarbiyasi”. Tuzuvchi-mualliflar: K.M.Mahkamjonov, M.Sh.Rasuleva va bosh. T.: “Ilm Ziyoy” nash. 2006.
9. “Agar bolam sog‘lom bo‘lsin desangiz“ D. Sharipova va boshqalar (Ota-onalarga maktabgacha yoshdagi bolalarning gigiyenik tarbiyasi haqida) metodik qo‘llanma. T.: 2006.
- 10.“O‘zbekistonda maktabgacha ta’lim tizimini modernizatsiyalash-yuksak ma’naviyatli kelajak avlodni tarbiyalash negizidir” mavzusidagi respublika ilmiy-amaliy anjumani materiallari. Toshkent, 2009.
- 11.“Maktabgacha yoshdagi bolalarni maktabga tayyorlash” (metodik tavsiya). G.Q.Jalolova. Toshkent, 2004.
- 12.“Bolalarni maktabga tayyorlashda noan’anaviy o‘yinlardan

foydalanish (metodik qo‘llanma)”. Toshkent, 2004.

13. Normurodov A.N. Jismoniy tarbiya. T., O‘zbekiston. 1998.

14. Atoyev A.Q. Farzandingiz barkamol bo‘lsin T., «Ibn Sino», 1990.

15. Sharipova D.J., Semenova L.M. Kichkintoylarni gigiyenik tarbiyalash. T., “O‘qituvchi”, 1997.

16. Klemesheva L.S., Ergashev M.S.. Yoshga oid fiziologiya. T., 1991.

17. Usmonxo‘jayev T., Xo‘jayev F. 1001 o‘yin T., 1990.

18. Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi. Darslik A. Abdullaev tahriri ostida. 2001.

19. Metodicheskiye rekomendatsii k Programme vospitaniya i obucheniya v detskom sadu // Pod red. M.A. Vasilevoy, V.V. Gerbovoy, T.S. Komarovoy. — M., 2005.

20. Feldenkrayz M. Osoznvaniye cherez dvijeniye. — M., 2000.

21. Qurbonov Sh., Qurbonov A. Jismoniy mashqlarning fiziologik asoslari. T., “OAJBNT” markazi. 2003.

Ilmiy nashr

B.B.MA`MUROV

**BOLALAR RIVOJLANISHIDA JISMONIY TARBIYA
NAZARIYASI VA METODIKASI**

Muharrir: N.Egamqulova

Texnik muharrir: M.Rahmonov

Sahifalovchi: M.Muhamadiyeva

“Turon zamin ziyo” nashriyoti

Litsenziya: AI №171. 2010 yil 11 iyunda berilgan.

Toshkent sh. Yunusobod-14. 27/35.

2014 yilning 04-oktabrida terishga berildi. 2014 yilning 03-noyabrida bosishga ruxsat etildi. Bichimi 60x84 1/16. Hajmi 14,25 shartli bosma tobog'. 13,75 hisob nashriyot bosma tobog'i. Ofset qog'oziga ofset usulida chop etildi. Adadi 1000 nusxa. 70-sonli buyurtma.

«Standart Poligraf» x/k bosmaxonasida chop etildi
Buxoro shahri, Navoiy shohko`chasi 6-uy.