

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

**N.N.Djamilova**

**BOLALAR JISMONIY TARBIYASI**

**O‘quv qo‘llanma**

Toshkent-2020

## **Annotatsiya**

Bolalar jismoniy tarbiyasi: Oliy o'quv yurti talabalari uchun o'quv qo'llanma

O'quv qo'llanma 5111800-Maktabgacha ta'lim ta'lim yo'nalishi talabalari uchun mo'ljallangan.

O'quv qo'llanmada maktabgacha ta'lim yoshidagi bolalar jismoniy tarbiyasining umumnazariy masalalari, ularning o'ziga xos xususiyatlari yoritib berilgan. Shuningdek bolalar harakat faoliyatini tashkil etish metodikasi, asosiy harakatlarga, umumrivojlantiruvchi mashqlarga o'rgatish, turli yosh guruhlarida harakatli o'yinlarni o'tkazish metodikasi ,jismoniy mashqlarni va chiniqtirish tadbirlarini tashkil etish metodikasi yoritib bkerilgan.

Oliy o'quv yurti talabalari uchun o'quv qo'llanma

Taqrizchilar:

Pedagogika fanlari nomzodi,dotsent Raximkulov K

Pedagogika fanlari nomzodi,dotsent D.R.Babayeva

## **Аннотация**

Физическая культура детей : Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений

В пособии освещены общетеоретические вопросы физического воспитания и раскрыты особенности физической культуры дошкольников, дана методика организации двигательной деятельности детей, а также обучение основным движениям, общеразвивающим упражнениям, методика проведения подвижных игр в разновозрастных группах, методика организации физических упражнений, закаливающих процедур.

Для студентов высших педагогических учебных заведений.

Рецензенты:

Кандидат педагогических наук,доцент Рахимкулов К

Кандидат педагогических наук,доцент Д.Р.Бабаева

### **Annotation**

The theory and methodology of physical training: the manual for students of higher educational establishments

The manual deals with the general theoretical questions of physical training and the peculiarities of physical training of preschoolers, it is given the methodology of organizing moving activities of children, the teaching of main moving, totally developing exercises, the methodology of conducting moving games at different aged groups, the methodology of organizing physical exercises and tempering procedures. For the students of higher educational establishments.

Reviewer:

The candidate of pedagogical sciences, Raximkulov .K

The candidate of pedagogical sciences, dotsent Babaeva D.R

## KIRISH

Maktabgacha ta'lim tizimini yanada takomillashtirish, moddiy-texnik bazasini mustahkamlash, maktabgacha ta'lim muassasalari tarmog'ini kengaytirish, malakali pedagog kadrlar bilan ta'minlash, bolalarni maktab ta'limiga tayyorlash darajasini tubdan yaxshilash, ta'lim-tarbiya jarayoniga zamonaviy ta'lim dasturlari va texnologiyalarni tatbiq etish, bolalarni har tomonlama intellektual, axloqiy, estetik va jismoniy rivojlantirish uchun shart-sharoitlar yaratish maqsadida "2017-2021 yillarda maktabgacha ta'lim tizimini yanada takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi PQ-2707-sonli qarori (29.12.2016 y.) qabul qilindi.

O'zbekiston o'z mustaqilligini qo'lga kiritgan dastlabki kunlardan oq jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish, sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish ishlariga katta e'tibor berib kelinmoqda. Barkamol yosh avlodni tarbiyalash davlat siyosatining ustuvor yo'nalishlaridan biri sifatida belgilandi. Respublikamizda zamonaviy uzluksiz ta'lim tizimi shakllandi. Ushbu ta'lim tizimining poydevorini maktabgacha ta'lim tashkil etadi.

Maktabgacha yoshdagi bolalarga ta'lim-tarbiya berishning asosiy maqsadi yosh avlodni jismonan sog'lom, aqlan yetuk, ma'nan boy, har tomonlama barkamol shaxs sifatida tarbiyalash va maktab ta'limiga tayyorlashdan iborat. Maktabgacha ta'lim muassasasi tarbiyachisi maktabgacha yoshdagi bolalarga jismoniy tarbiya berish uchun nazariy va metodik bilimlarni egallashi g'oyat muhimdir.

Maktabgacha ta'lim muassasalarida jismoniy tarbiya tizimini –kun tartibi, jismoniy tarbiya mashg'ulotlari, chiniqtirish, madaniy-gigienik ko'nikmalar, ertalabki badantarbiya tashkil etadi. Bu ish shakllarini to'g'ri tashkil etish va o'tkazish metodikasii bilan talabalar "Bolalar jismoniy tarbiyasi" fanini o'rganish orqali egallab boradilar.

"Bolalar jismoniy tarbiyasi" fani maktabgacha ta'lim yoshidagi bolalarni jismoniy jihatdan tarbiyalashning yosh, fiziologik, va ruhiy holatini o'rganish, maktabgacha ta'lim yoshidagi bolalarga jismoniy tarbiya berish metodikasi fanining ilmiy-pedagogik asoslarini bilishi, maktabgacha yoshdagi bolalarga asosiy harakatlarni o'rgatishni, maktabgacha yoshdagi bolalar bilan harakatli o'yinlarni o'tkazish metodikasini, jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini tashkil etish metodikasini, maktabgacha ta'lim muassasalarida kundalik faoliyat davomida jismoniy tarbiya bo'yicha ishlarni tashkil etish vazifalarini bajaradi.

## **1-Bo‘lim.Maktabgacha yoshdagi bolalar jismoniy tarbiyasining nazariy asoslari**

1.1.Maktabgacha ta’limda jismoniy tarbiya metodikasining predmeti va asosiy tushunchalari.

1.2.Maktabgacha ta’limda jismoniy tarbiya metodikasining ilmiy tadqiqot metodlari.

1.3. Jismoniy tarbiya tamoyillari.

1.4. Jismoniy tarbiya berish metodlari va usullari .

1.5.Maktabgacha ta’limda jismoniy tarbiya metodikasining vazifalari va vositalari

**Tayanch iboralar:***jismoniy rivojlanish, jismoniy tayyorligi, jismoniy kamolot, jismoniy tarbiya, jismoniy tayyorgarlik, jismoniy ta’lim, jismoniy mashqlar, harakat foliyati, sport, jismoniy madaniyat, jismoniy harakatlar, tamoyillar, metod, usullar, ta’limiy, tarbiyaviy, sog‘lomlashtiruvchi, jismoniy mashqlar, gigenik omilar, tabiatning tabiiy kuchlari.*

### **1.1.Maktabgacha ta’limda jismoniy tarbiya metodikasining predmeti va asosiy tushunchalari**

O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2016 yil 29 dekabrda “2017-2021 yillarda maktabgacha ta’lim tizimini yanada takomillashtirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi PQ-2707-sonli qarori ijrosini ta’minlashda bolalarni maktab ta’limiga tayyorlash darajasini tubdan yaxshilash, ta’lim-tarbiya jarayoniga zamonaviy ta’lim dasturlarini tatbiq etish, malakali pedagog kadrlar bilan ta’minlash, bolalarni har tomonlama intellektual, ahloqiy, estetik va jismoniy rivojlantirish uchun shart-sharoitlar yaratish, ta’lim muassasalarning moddiy-texnik bazasini mustahkamlash ishlarini izchil davom ettirish maqsad qilib olindi.

Jismoniy tarbiya metodikasi maktabgacha yoshdagi bolalar jismoniy tarbiyasining o‘ziga xos xususiyatlarini ochib beradi.

Jismoniy tarbiya metodikasi amaliyot bilan uzviy bog‘likdir. Jismoniy tarbiya metodikasi – jismoniy tarbiya vositalari, jismoniy mashqlarni o‘rgatish tamoyillarini, usul va metodlarini ochishga, harakat ko‘nikmalarini shakllantirishga va jismoniy sifatlarni rivojlantirishga, jismoniy tarbiya mashg‘ulotlari, ertalabki badantarbiya, harakatli uyin, shuningdek, jismoniy tarbiya ishini rejalashtirish va hisobga olishga katta e’tibor qaratadi.

#### **Jismoniy tarbiya metodikasining asosiy tushunchalari:**

1. Jismoniy rivojlanish.
2. Jismoniy tayyorligi.
3. Jismoniy kamolot.
4. Jismoniy tarbiya.
5. Jismoniy tayyorgarlik.
6. Jismoniy ta’lim.
7. Jismoniy mashqlar.
8. Harakat faoliyati.
9. Sport.
10. Jismoniy madaniyat.

## 11. Jismoniy harakatlar.

**Jismoniy rivojlanish** – bu kishi organizmi shakl va funksiyalarining o'zgarish jarayoni sanaladi. “Jismoniy rivojlanish” iborasi tor ma'noda qo'llanilganda, u antropometrik va biometrik ko'rsatkichlarni anglatadi (*bo'y, gavda og'irligi, ko'krak qafasi aylanasi, o'pkalarning tiriklik sig'imi, qaddi-qomatining holati*) va boshqalar. “Jismoniy rivojlanish” iborasi keng ma'noda qo'llanganda, unga jismoniy sifatlar (*tezkorlik, epchillik, egiluvchanlik, muvozanat saqlay olish, ko'z bilan chamalash, kuch, chidamlilik*) ham kiritiladi.

**Jismoniy tayyorligi** – bu harakat ko'nikmalari, malakalari, jismoniy sifatlarning meyoriy ko'rsatkichi.

Maktabgacha yoshdagi bolalar uchun barcha asosiy jismoniy mashq turlari bo'yicha meyoriy ko'rsatkichlar va ularni bajarish sifatiga qo'yiladigan talablar ishlab chiqilgan. Ular «Bolajon» tayanch Dasturida ko'rsatib berilgan.

**Jismoniy kamolot** – bu jismoniy rivojlanishning tarixan shakllangan darajasi va sog'liqning, hayotga, mehnatga va Vatan himoyasiga har tamonlama jismoniy tayyorlanganlikning eng yuqori bosqichi.

“Jismoniy kamolot” o'sib boradigan ijtimoiy ehtiyojlarni ishlab chiqarilishi, shuningdek, kishilar ehtiyojining o'sishiga qarab o'zgarib turadi.

**Jismoniy tarbiya** – bu jismoniy kamolotga erishishga yo'naltirilgan pedagogik jarayon sanaladi. Jismoniy tarbiya jarayonida aqliy, axloqiy, estetik va mehnat tarbiyasi amalga oshiriladi.

**Jismoniy tayyorgarlik** – bu jismoniy tarbiyaning kasbiy yo'nalganligi (*aktyor, uchuvchi, kosmonavt...va boshqalarning jismoniy tayyorgarligidir*). U konkret kasb xususiyatiga ko'ra o'tkaziladigan jismoniy mashqlarning vazifalari, vositalari, o'tkazish metodikasining o'ziga xosligi bilan karakterlanadi.

**Jismoniy ta'lim** – jismoniy tarbiyaning maxsus bilimlar, harakat ko'nikma va malakalarini egallashdan iborat bir turi.

**Jismoniy mashqlar** – harakatlar, harakat faoliyatlari, harakat faoliyatining murakkab turlari (harakatli o'yinlar) bo'lib, ular jismoniy tarbiya vazifalarini hal etish uchun vosita sifatida tanlab olingan. “Mashq” iborasi harakat faoliyatini bir necha bor takrorlash jarayonini ifodalaydi.

**Sport** – bu musobaqa jarayonida namoyon bo'ladigan, u yoki bu jismoniy mashq turida eng yuqori natijaga erishishga yo'naltirilgan maxsus faoliyat sanaladi.

**Jismoniy madaniyat** – umumiy madaniyatning bir qismi, jamiyatning ijtimoiy-tarixiy amaliyot jarayonida to'plangan inson jismoniy kamoloti sohasidagi moddiy va ma'naviy boyliklari majmuasi.

Moddiy boyliklarga sport inshootlari: (*stadionlar, sport zallari, basseymlar, tennes kortlari...*), jismoniy tarbiya jihozlari, maxsus kiyim, poyabzal va boshqalar kiradi, shuningdek, kishilarning jismoniy kamolot darajasi ham kiradi.

Ma'naviy boyliklarga esa jismoniy tarbiya haqidagi fan va san'at asarlari (*adabiyot, haykaltaryoshlik, rang-tasvir, grafika, muzika va yuoshqalar*) mansub.

Jismoniy harakat – ijtimoiy harakatning o'z oldiga aholi jismoniy tarbiyasi darajasini oshirish va sportni rivojlantirishga yordam berishni maqsad qilib

qoʻygan maxsus turi. U davlat, jamoat tashkilotlari va xalq ommasining jismoniy madaniyat va sportni rivojlantirish sohasidagi maqsadga yoʻnaltirilgan faoliyatini koʻzda tutadi.

### **Jismoniy tarbiya nazariyasining fanlar tizimida tutgan oʻrni**

Jismoniy tarbiya nazariyasi ijtimoiy, tabiiy va pedagogik fanlar bilan bogʻliqdir.

Jismoniy tarbiya va sport hamisha jamiyat hayotining ajralmas bir qismi boʻlib kelgan. Oʻrta Osiyoning mashhur olimi, Abu Ali ibn Sino 1002-1011 yillarda «Tozalik haqida risola» nomli asar yozgan. Bu risolada jismoniy xarakterga rioya etish, kishilarni salomat boʻlishi va jismonan baquvvat boʻlishlarini taʼminlaydi.

Jismoniy tarbiya nazariyasining ilmiy-tabiiy asosi (anatomiya, fiziologiya, gigiyena, bioximiya, biomexanika...)dan tarkib topadi. I.M.Sechenov va I.V.Pavlov taʼlimotlari, shuningdek harakat koʻnikmalarini shakllantirish va jismoniy sifatlarni rivojlantirish, taʼlim va tarbiya jarayonini toʻgʻri qurish qonuniyatlarini tushunish imkonini beradigan oliy nerv faoliyati haqidagi zamonaviy tadqiqotlar muhim oʻrin egallaydi.

Jismoniy tarbiya metodikasi pedagogik fanlar tizimiga kiradi va u psixologiya va pedagogika bilan chambarchas bogʻliqdir.

Jismoniy tarbiya nazariyasi ixtisoslashgan fan predmetlarining butun bir kompleksi bilan aloqadordir. Ularning bir butun turi gumanitar xarakterda (jismoniy tarbiyaning umumiy nazariyasi, umumiy pedagogika maktabgacha tarbiya pedagogikasi, jismoniy tarbiya va sport psixologiyasi, bolalar psixologiyasi) boʻlib, jismoniy tarbiyani tashkil etish va rivojlantirishning ijtimoiy qonuniyatlarini, shuningdek jismoniy mashqlarning kishi (bola) psixikasiga taʼsirini, pedagogik taʼsir etishning vositalari, shakl va metodlarini qoʻllash qonunlarini oʻrganadi.

Ularning ikkinchi bir turi biologik va aralash tabiiy fan predmetlari (jismoniy mashqlarini fiziologiyasi va dinamik anatomiya, bioximiya, meditsina, pediatriya, gigiyena, vrach nazorati, davolash fizkulturasini boʻlib, bolani biologik rivojlantirish jarayonini oʻrganadi.

### **Jismoniy tarbiya sohasida olib borilayotgan ilmiy-tadqiqot ishlari va ilgʻor pedagogik tajribalar**

Jismoniy tarbiya nazariyasining asoschilari P.F.Lesgaft, jismoniy mashqlarni tanlashda bolalarning yoshiga xos anatoma-fiziologik va psixologik xususiyatlari, harakatlarni asta-sekin murakkablashtirib va xilma-xillashtirib borish kabi omillarni asos qilib oldi. U jismoniy kamolotni faqat aqliy, axloqiy, estetik kamolot va mehnat faoliyati bilan oʻzaro aloqadorlikdagina mavjud deb bildi.

YE.A.Arkin, L.I.Chulitskaya, D.V.Xuxlayeva, A.V.Keneman ... ilmiy tadqiqot ishlarida maktabgacha yoshdagi bolalarni jismoniy tarbiyalashning ilmiy asoslarini yaratdilar.

O'zbekistonda jismoniy tarbiyani rivojlanishiga R.I.Ismailov, O.A.Rixsiyeva, X.T.Rafiyevalar ham jismoniy tarbiya nazariyasini rivojlanishiga o'z hissalarini qo'shganlar.

Ayniqsa O'zbekiston Respublikasi mustaqil davlat bo'lgandan keyin jismoniy tarbiya masalalariga qadriyatlarni tiklashga va uni rivojlanishiga katta e'tibor berildi. Shu bilan birga aholini sog'lomlashtirish, xalq sog'lig'ini mustahkamlash uchun jismoniy tarbiyaga va sportga katta e'tibor berilmoqda.

1992 yil 4 yanvarda «Jismoniy tarbiya va sport haqida qonun» qabul qilindi. Shu orada Milliy Olimpiada Qo'mitasi tuzilib, uni Xalqaro Olimpiada Qo'mitasi tan oldi. Respublika sport Federatsiyalarini Osiyo va jahon federatsiyalari tan olib, o'z tarkibiga a'zo qilib oldilar. Endi O'zbekiston sportchilari jahon miqiyosida bo'layotgan musobaqalarda O'zbekiston bayrog'i ostida qatnashmoqdalar.

O'zbekiston Respublikasining Ta'lim to'g'risidagi Qonunida (1997,29 avgust) bolalar jismoniy tarbiyasini yanada yaxshilash zarurligi yana bir bor ta'kidlandi.

Jamiyat yosh avlodni jismoniy jihatdan sog'lom, baquvvat, xushchaqchaq bo'lib, mehnatga, hayotga va Vatanni himoya qilishga tayyor bo'lib o'stirishdan juda manfaatdordir.

Ushbu hujjatda jismoniy tarbiya uchun sharoit yaratish vazifasi ham qo'yilgan: sport zallari, maydonchalarni qurish, ularni uskunalar, anjomlar bilan jihozlash va boshqalar.

Respublikamizda «Umid nihollari», «Universiada» kabi sport musobaqalari yoshlar o'rtasida muntazam o'tkazilib kelinmoqda.

Hozirgi vaqtda jismoniy tayyorgarlik «Salomatlik», «Alpomish», «Barchinoy» meyoriy to'plamlari asosida aniklanadi. Bu birlashgan davlatlar sport tavsifining talablari hamda meyorlari bilan aniqlanuvchi harakat ko'nikma, malaka, jismoniy sifatlar saviyasidir.

Maktabgacha yoshdagi bolalar uchun jismoniy mashqlarni asosiy turlari hamda ularni bajarishga oid talablar asosida meyoriy ko'rsatkichlar «Ilk qadam» dasturida ko'rsatilgan.

Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi amaliyot bilan chambarchas bog'liq holda rivojlanib boradi. Rivojlanish manbai bo'lib mamlakatimizda va qardosh davlatlarda olib borilayotgan ilmiy tadqiqotlar va ilg'or tajribalar hisoblanadi.

2000 yil «Sog'lom avlod yili» deb e'lon qilindi. Bundan oldin «Sog'lom avlod uchun» ordeni ta'sis etildi va «Sog'lom avlod uchun» xalqaro jamg'armasi tuzildi.

«Sog'lom avlod» dasturi ishlab chiqildi. Sog'lom avlod deganda, eng avvalo, sog'lom naslni, nafaqat jismonan baquvvat, shu bilan birga, ruhi, fikri sog'lom, iymon-e'tiqodi butun, bilimli, ma'naviyati yuksak, mard va jasur, vatanparvar avlod tushuniladi.

«Sog'lom avlod» dasturi»da quyidagi vazifalar belgilangan:

- sog'lom oilani shakllantirish va oilada yuksak ma'naviy-axloqiy muhitni rivojlantirish uchun shart-sharoitlarni takomillashtirish;

- davlat, jamiyat va oila tomonidan sogʻlom farzand tugʻilishiga eʼtibor va gʻamxoʻrlikni kuchaytirish;
- bolalarning salomatligini mustahkamlash, taʼlim olishi va har tomonlama kamol topishi uchun shart-sharoitlarni yaxshilash;
- «Mehribonlik» uylarida, maktab-internatlarda va ixtisoslashtirilgan maktablarda tarbiyalanayotgan bolalarga davlat tomonidan yordamni kuchaytirish.

## **1.2 Jismoniy tarbiya metodikasida tadqiqot metodlari turlari**

Jismoniy tarbiya metodikasida tadqiqot metodlarining oʻziga xos xususiyatlari

Jismoniy tarbiya nazariyasida tadqiqot metodlaridan foydalaniladi, ular:

1. Nazariy tahlil va umumlashtirish metodlari.
2. Pedagogik tadqiqot metodlari.
3. Eksperimental (tajriba – sinov) metodlari.
  - a) tabiiy eksperiment.
  - b) laboratoriya eksperimenti.
4. Matematik metodlar.

### **Nazariy tahlil va umumlashtirish metodlari.**

Har kanday tadqiqot adabiy manbalarni oʻrganish, tahlil va umumlashtirishdan boshlanadi. Buning uchun tadqiqotchi bibliografiya bilan tanishadi va oʻziga tahlil qilish uchun zarur adabiy manbalarni tanlab oladi va ularni oʻrganib tahlil qilib chiqadi.

Maʼlumotlarni yigʻishda anketa va soʻroq varaqalaridan ham foydalanish mumkin.

### **Pedagogik tadqiqot metodlari**

Bu guruhdagi metodlar oʻz ichiga pedagogik kuzatishlarni oladi. Pedagogik jarayonni kuzatish maxsus tashkil etiladi, aniq qoʻyilgan vazifaga, kuzatish predmetiga ega boʻladi. Bunda tadqiqotchi pedagogik jarayonning borishiga aralashmaydi. U kuzatish rejasini ishlab chiqadi. Bundan tashqari kuzatuv natijasida tasdiqlanadigan yoki inkor etilishi kerak boʻladigan ishchi gipotezasi aniqlab olinadi.

Pedagogik kuzatishning afzalligi shundan iboratki, u obyektlarni tabiiy sharoitlarda oʻrganish imkonini beradi. Kuzatishlar natijalari jurnal, kundalik, pratokollarga yozib qoʻyiladi.

### **Eksperimental metodlar**

Tipik sharoitlarning oʻzgarish darajasiga koʻra tabiiy va laboratoriya eksperimenti farq qilinadi.

**Tabiiy eksperimentda** – mashgʻulotlar odatdagi shart-sharoitdan chetga chiqmasdan oʻtkaziladi.

**Laboratoriya eksperimentida** – maxsus sharoit yaratiladi, tasadifiy hollarga chek qoʻyish maqsadida zarur materiallarni yigʻishni oʻz ichiga oladi.

Eksperiment oʻtkazishdan oldin vazifalarni aniqlash, tadqiqot rejasini tuzish, eksperiment mashgʻulotlar metodikasini, faktlarni qayd etish metodikasini ishlab chiqish lozim.

Eksperiment mashg'ulotlari o'tkaziladigan guruhni eksperimental guruh, odatdagi metodika bo'yicha shug'ullanadigan kontrol (tekshiruvchi) guruh deb ataladi.

Eksperiment 3 turga bo'linadi.

1. Aniqlovchi eksperiment.
2. Shakllantiruvchi (bilim beruvchi) eksperiment.
3. Tekshiruvchi – tasdiqlovchi eksperiment.

Eksperiment tugagandan so'ng bolalar qayta tekshiruvdan o'tkaziladi. Kuzatish ma'lumotlari miqdor va sifat jihatdan tahlil qilinadi.

Eksperiment o'tkazilgandan so'ng xulosa va tavsiyalarni amalda tekshirish tashkil etiladi. So'nggi bosqichda olingan natijalar bolalar muassasalari ishiga tadbiq qilinishi lozim.

### **Matematik metodlar**

Matematik metodlar – eksperiment natijasida olingan ma'lumotlar matematik jihatdan qayta ishlanadi. Matematik qayta ishlash ma'lumotlari jadvallar, diagrammalar va grafik holda keltirilishi mumkin.

### **1.3. Jismoniy tarbiya tamoyillari**

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

Jismoniy tarbiyaning umumiy tamoyillariga quyidagilar kiradi:

*Jismoniy tarbiya va sportning hayot bilan bog'liqlik tamoyili.*

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

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

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

- tizimlilik va izchillik,
- onglilik, mustaqillik va ijodiy faollik,
- ta'limning ko'rgazmali og'zaki va amaliy usullarini birga qo'shib olib borish;

- tushunarlilik va individuallashtirish tamoyili;
- ta'limning frontal, guruh va yakka tarzidagi shakllarining birligi;
- talablarning tobora oshirib borish tamoyili.

**Tizimlilik va izchillik tamoyili**

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

Har kuni muayyan bir vaqtda o'z harakteriga ko'ra turli jismoniy mashqlarni (ertalabki gimnastika, jismoniy tarbiya mashg'ulotlari, sayr paytidagi harakat faoliyati va h.k.) tizimli tarzda muntazam bajarish, chiniqtirish tadbirlari bolalarni belgilangan sog'lomlashtirish, tarbiyalash tartibiga o'rgatadi.

Jismoniy tarbiya hosil qilinayotgan harakat ko'nikmalarining takrorlanishini talab etadi. Faqat ko'p marta takrorlangandagina harakatlar shakllanadi.

**Onglilik, faollik va mustaqillik tamoyillari** bolaning o'z faoliyatiga ongli va faol munosabatda bo'lishga tayanishini ko'zda tutadi, u yoki bu maqsadni amalga oshirish uchun nimani qanday bajarish kerakligini aniq tasavvur qilish lozim.

Bolaning mustaqil faol faoliyati berilgan vazifaga bo'lgan qiziqishga, uni ongli idrok etishga, vazifa maqsadini amalga oshirish yo'llarini tushunishga bog'liq bo'ladi.

**Ta'limning ko'rgazmali, og'zaki va amaliy usullarini birgalikda qo'shib olib borish tamoyili.**

Bilish faoliyati – hissiy bilish jarayonlarini amaliyot bilan birligi. Harakatlarga o'rgatish jarayonida bilishning bu ajralmas qismlari o'zaro aloqadorlikda bo'ladi. Biroq qo'yilgan vazifaga qarab ularning izchilligi har xil bo'ladi: bolalarni harakatga o'rgatish ko'rsatib tushuntirish; tarbiyachining mashqni og'zaki tushuntirishi va uning bolalar tomonidan harakatda bajarilishi bilan boshlanishi mumkin.

Yangi harakatlarni o'rganishda ko'rgazmalilik tamoyili harakatlarni tarbiyachi tomonidan juda aniq qilib ko'rsatish orqali amalga oshiriladi.

Ko'rgazmalilik onglilik bilan chambarchas bog'liqdir: og'zaki berilgan topshiriq kishi tomonidan tushunib olinadi, harakatni qaytadan bajarish bilan amalda sinaladi. Bunda sezgilar, ayniqsa, harakat sezgilari muhim rol o'ynaydi. Bundan tashqari ko'rgazmalilik bilan obrazlilik so'zlarining o'zaro aloqadorligi katta ahamiyatga ega bo'ladi.

**Tushunarliklik va bolalarga yakka yondashish tamoyili** - bolaning yosh xususiyatlari imkoniyatlarini hisobga olishni hamda, shu bilan bog'liq ravishda, uning kuchiga yarashga topshiriqlar belgilashni ko'zda tutadi.

Tushunarliklikning asosiy shartlaridan biri izchillik va jismoniy mashqlarni tobora murakkablashtirib borish hisoblanadi. Bola imkoniyatlari muayyan birlikdagi omillar bilan belgilanadi: jismoniy tayyorlanganlik meyorlari bo'yicha sinash, vrach tekshiruvi, bevosita pedagogik kuzatish.

Yakka yondashuv bolaning o'ziga xos 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, nerv tizimining tipologik xususiyatlarini maqsadga muvofiq tarzda o'zgartirishdan iboratdir.

**Ta'limning frontal, guruh va yakka tartibdagi usullarini birligi tamoyili**

Mazkur tamoyil ta'limning turli usullari qo'llanilgandagi uyushqoqlikni ko'zda tutadi: frontal usul qo'yilgan bir vaqtda, ongli va axil ravishda bajarishni talab etadi; guruh usuli mas'ul, mustaqil va o'zaro yordamni rag'batlantirishni talab etadi; yakka yondashuv usuli tarbiyachining ba'zi bolalarga zarur yordam berishi va ancha tayyorgarligi bor boshqa bolalarga nisbatan talabchanlikni oshirishda ifodalanadigan rahbarligini talab etadi. Bu usullardan birgalikda foydalanish, tarbiyaviy vazifalarini samarali bajarishga xizmat qiladi.

**Talablarni asta-sekin oshirib borish tamoyili**

Bu tamoyilning sharti bola oldiga birmuncha qiyin vazifalar qo'yish va bajartirish hamda yuklama ko'lamini va intensivligini asta-sekin oshirib borishdan iboratdir.

Mashqlarni yangilash jarayonida harakat malaka va ko'nikmalarining hajmi kengayadi va boyiydi.

Harakat faoliyati shakllarini murakkablashtirish bilan birga, bolaning kuchiga yarasha beriladigan jismoniy yuklama asta-sekin oshib boradi. Mazkur jismoniy fazilatlarning rivojlanish qonuniyatlari nisbatan bolaning kuchi, chidamliligi, tezkorligi bilan belgilanadi.

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

### **1.5. Ta'lim metodlari va usullari tasnifi**

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 nerv 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 kuch sarflanadigan to'g'ri vaqt nisbati va undan so'nggi dam olishni belgilash 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 ekanligi 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 bajarish, bu mashqlarni turli vaziyatlarda mustaqil qo'llashga yordam beradi.

**Amaliy metod** – bolalarning amaliy harakat faoliyati bilan bog'liq bo'lib, harakatlarni o'z mushak motor sezgilarida to'g'ri idrok etilishini amalda tekshirishni ta'minlaydi.

Amaliy metodlar mashqlarni o'yin shaklida, musobaqa elementlaridan foydalanish bilan harakterlanadi. 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 berishda u faqat pedagogik rahbarlik sharoitida qo'llanilishi mumkin. Bu metoddan katta guruhlarda foydalanish mumkin. Musobaqalar bolalar kuchiga mos bo'lishi, axloqiy-irodaviy fazilatlarini tarbiyalash, shuningdek, o'z yutuqlarini va boshqa bolalarning muvaffaqiyatlarini tinglovchilarga ongli munosabatda bo'lish asosida to'g'ri baholash musobaqaning majburiy shartidir. Tashabbuskorlik, qat'iylik, 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 va h.k.) 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 qismi.

### **Ko'rgazmali metodga oid usullar**

Bolalarni harakatlarga o'rgatishda ko'rgazmalilikning turli usullaridan foydalaniladi. Yaqqol ko'rish usullari harakat yoki ayrim harakat 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, teleyeshittirishlar, fotografiyalar, suratlar va h.k. foydalanishdan iboratdir.

**Taktik – mushak** ko'rgazmaliligi bolalarning harakat faoliyatiga jismoniy tarbiya yordamchi vositalarini 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.

**Yaqqol eshitish usullari** harakatlarni ovoz orqali boshqarishga asoslanadi. Cholg'u musiqasi va ashula eng yaxshieshitish ko'rgazmasihisoblanadi. Ular bolalarda estetik his va emotsional ko'tarinkilik ruhini uyg'otadi, harakat karakterini belgilaydi, uning sur'ati va ritmini boshqaradi. Shuningdek, tarbiyachilar harakat sur'ati va ritmini boshqarishda 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 kelish sur'ati va ritmini eshitish orqali boshqarishga, sensor qobiliyatining rivojlanishiga xizmat qiladi.

### **Og'zaki metodga oid usullari**

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, qoidalarini, o'yin harakatlarini aniqlashtirish maqsadida bolalarga savollar beradi.

**Farmoyish va singallar 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 etadi. 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 o'rgatishda ko'rgazmali va og'zaki usullarning maqsadga muvofiq qo'shib olib borilishi, ularning o'zaro bog'liqligi, 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 ta'minlaydi.

### **Amaliy metodga oid usullar**

Bolalarni harakatga o'rgatishda tarbiyachi ko'rgazmali va og'zaki usullar bilan o'zaro bog'liq turli amaliy usullar majmuasidan foydalanadi. U mashqlarni, harakatli o'yinlardagi ayrim rollarni, boshqaruvchi rolini bajarib ko'rsatadi, bolalarni topshiriqlarga jalb qilib va namuna ko'rsatib ularni musobaqalarda qatnashishga rag'batlantiradi. Masalan, kim harakatli topshiriqni tezroq, yaxshiroq, to'g'riroq bajaradi, u bolalarga o'zini qanday tutish va qanday xatti-harakat qilishni ko'rsatadi.

Tarbiyachi bolalarning amaliy faoliyatini tashkil etayotib butun ta'lim jarayonini mashg'ulotning vazifalari, mazmuniga muvofiq rejalab oladi.

Bolalarga jismoniy harakatlarni o'rgatishda hamma metod va usullardan o'zaro mujassam holda foydalanish lozim.

Jismoniy tarbiya jarayonida bolalar harakat malakasi va ko'nikmasini egallab boradilar.

**Harakat malakasi** harakat texnikasini egallash darajasi bilan belgilanadi. Harakat malakalarining ikki turi farqlanadi: ulardan biri yaxlit harakat faoliyatini amalga oshiradi; ikkinchisi ayrim, murakkabligiga ko'ra turlicha harakatlarda ifodalanadi. Birinchi turdagi malakalar o'yinlar, kurashlar bilan bog'liq. Ikkinchi turdagi harakat malakalari rivojlanish harakat texnikasini dastlabki egallanishidan to yuksalishi, aniqrog'i, takomillashtirilishigacha boradi.

**Harakat ko'nikmasi** – bu harakat texnikasini egallash darajasi bo'lib, unda harakatlarni 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 yaratadi.

#### **1.4.Maktabgacha ta'limda bolalar jismoniy tarbiyasining vazifalari va vositalari.**

Maktabgacha tarbiya muassasalarida jismoniy tarbiyaning quyidagi vazifalari mavjuddir:

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

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

Bola organizmi rivojlanishi xususiyatlarini hisobga olgan holda sog'lomlashtirish vazifalari quyidagilardir:

- suyaklarning to'g'ri va o'z vaqtida qotishiga, umurtqa egiklarining shakllanishi, tovon ravoqlarining rivojlanishi, bo'g'im-bog'lam apparatining mustahkamlanishiga yordam berish;
- tana qismlarining (proporsiyalar) to'g'ri nisbatda rivojlanishiga, suyaklarning o'sishi va massasini bir tartibga solishga yordam berish;
- barcha mushaklar guruhini rivojlantirish (tana, oyoq, qo'l va yelka kamari, panja, barmoqlar, tovon, bo'yin, ko'z, ichki organlar, yurak-qon tomirlar, nafas olish va boshqa mushaklar);
- ko'proq zaifrivojlangan bukuvchi mushaklar guruhining rivojlanishiga e'tibor qaratish lozim;
- yurak-qon tomirlari va nafas olish tizimlari faoliyatini takomillashtirishga yordam berish, yurakka qon oqishini kuchaytirish, uning qisqarish ritmini yaxshilash va to'satdan o'zgaradigan yuklamaga moslashish qobiliyatini rivojlantirish;
- ko'krak qafasi harakatchanligini o'stirish, chuqur nafas olish, uning ritm barqarorligiga, o'pka sig'imini oshirishga yordam berish, burundan nafas olishni yaxshilash;
- ichki organlarning (ovqat hazm qilish, modda ajralish va boshqalar) to'g'ri ishlashiga yordamlashish;
- termoregulyatsiya funksiyasining to'g'ri rivojlanishiga ko'maklashish;

- markaziy nerv sistemasining faoliyatini takomillashtirish, qo'zg'alish va tormozlanish, ularning harakatchanligi jarayonlarining muqobilligiga, shuningdek, harakat analizatori, sezgi organlarining takomillashuviga yordam berish.

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

- harakat ko'nikma va malakalarini shakllantirish;
- jismoniy sifatlar (chaqqonlik, tezkorlik, egiluvchanlik, muvozanat, ko'z bilan chamalash, kuchlilik, chidamlilikni o'stirish;
- to'g'ri qaddi-qomat, gigiyena ko'nikmalarini tarbiyalash;
- jismoniy tarbiya haqidagi bilimlarni o'zlashtirish.

Bolalar nerv tizimining plastikligi tufayli ularda harakat ko'nikmalari nisbatan yengil shakllanadi. Ularning ko'pchiligidan (emaklash, yurish, yugurish, chang'ida yurish, velosipedda sayr qilish va h.k.) kundalik harakat vositasi sifatida foydalanadilar.

Harakat ko'nikmalari tashqi muhit bilan aloqani osonlashtiradi va uni bilishga yordam beradi; bola emaklab o'zini qiziqtirgan narsalarga yaqinlashadi va ular bilan tanishadi; chang'ida yura oladigan; velosipedda sayr qila oladigan bolalar qor, shamol xossalarini oson idrok etadilar; suzish chog'ida esa bolalar suvning xossalari bilan tanishadilar.

Jismoniy mashqlarni to'g'ri bajarish mushaklar, paylar, bo'g'inlar, suyak tizimini rivojlantirishga samarali ta'sir qiladi.

Yosh guruhlariga oid harakat ko'nikmalarining hajmi «Bolajon» tayanch dasturida berilgan. Maktabgacha tarbiya yoshidagi bolalarda saflanish, umumrivojlantiruvchi mashqlar, asosiy harakatlar, sport mashqlarini bajarish ko'nikmalarini shakllantirish lozim.

Bundan tashqari, bolalarni sport o'yinlariga (badminton, stol tennisi) va sport o'yinlari elementlari (basketbol, xokkey, futbol, voleybol)ni bajarishga o'rgatish zarur.

Maktabgacha tarbiya yoshidagi bolalarni o'tirgan, turgan holatda va yurganda qaddi-qomatni to'g'ri tutish ko'nikmalariga o'rgatish muhim.

Bu yoshda shaxsiy va ijtimoiy gigiyenaning boshlang'ich ko'nikmalari (qo'l yuvish, kiyim-kechak, poyabzalni yaxshi tutish, o'yinchoqlar, xonalarni va h.k.) ozoda tutish ko'nikmalarini singdirish muhimdir.

Bu yoshdagi bolalarga mashg'ulotlarning foydasi haqidagi jismoniy mashqlarning ahamiyati va texnikasi, ularni o'tkazish metodikasi haqidagi, harakatli o'yinlar haqidagi jismoniy tarbiyaga oid bilimlarni berish muhimdir.

Bolalar gavda qismlarining nomini, harakat yo'nalishi (yuqoriga, pastga, oldinga, orqaga, o'ngga, chapga, to'la aylanish va h.k.), jismoniy jihozlarning nomi va qay maqsadda ishlatilishi, ularni saqlash va tutish, kiyim-kechak va poyabzalga qarash qoidasini bilishlari lozim.

Olingan bilimlar bolalarga jismoniy mashqlar bilan juda to'g'ri shug'ullanish va jismoniy tarbiya vositalaridan mustaqil foydalanish imkonini beradi.

**Tarbiyaviy vazifalar** jismoniy tarbiya jarayonida bolalarda kun tartibiga rioya qilish, jismoniy mashqlar bilan har kuni shug'ullanish ehtiyojini hosil qilish bu mashqlar bilan maktabgacha tarbiya muassasalarida va oilada mustaqil shug'ullanish malakalarini rivojlantirish, ularni o'z tengdoshlari va kichik yoshdagi bolalar bilan o'tkazish.

Jismoniy tarbiya jarayonida axloqiy, aqliy, estetik va mehnat tarbiyasini amalga oshirishning katta imkoniyatlari mavjud.

Jismoniy mashqlarni bajarishda harakarning ijobiy xususiyatlari (uyushganlik, intizomlilik, kamtarlik, ko'ngilchanlik va h.k.) va axloqiy (halollik, o'rtoqlik hissi, o'zaro yordam, topshiriqni ma'suliyat bilan bajarish) fazilatlarni tarbiyalash, irodaviy fazilatlar (botirlik, qat'iylik, o'z kuchiga ishonch, chidamlilik)ni namoyon qilish uchun sharoit yaratadi.

Jismoniy tarbiya bolalarning aqliy o'sishiga yordam beradi, bunda nerv tizimi va boshqa organ hamda tizimlarning normal faoliyati uchun qulay sharoit yaratiladi, bu esa yaxshiroq idrok etish va eslab qolishga yordam beradi. Bolalarda barcha psixik jarayonlar (idrok, tafakkur, xotira, xayol h.k.) shuningdek, tafakkur operatsiyalari (kuzatish, taqqoslash, analiz, sintez, umumlashtirish h.k.) rivojlanadi.

Bolalarda ijobiy hislar, tetik, xushchaqchaq kayfiyatni tarbiyalash juda muhimdir, chunki ijobiy emotsiyalar barcha organlar va organizm tizimlarining ishiga yaxshi ta'sir qiladi.

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

Jismoniy tarbiya jarayonida mehnat tarbiyasi ham amalga oshiriladi. Bolalar sog'ligi mustahkamlanadi, harakat ko'nikmalari shakllanadi, mehnat qilish uchun zarur bo'lgan jismoniy fazilatlar rivojlanadi. Bolalar binoni, uchastkani jihozlash (sakrash uchun qum to'ldirilgan o'ralar, qor uyumlari, sirg'anish uchun muz yo'lkalar h.k.) qurish, jismoniy tarbiya jihozlarini yasash va ularni tuzatish (uloqtirish uchun qopchalar yasash, nishonlarni bo'yash h.k.), sport kiyimlari, poyabzalni saqlash, ularga qarash, jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida jismoniy jihozlarni, atributlarni, o'yinchoqlarni joy-joyiga qo'yish va yig'ib olish bilan bog'liq mehnat ko'nikmalarini egallaydilar.

Maktabgacha yoshdagi bolalarni jismoniy tarbiyalash jarayoni sog'lomlashtirish, ta'limiy va tarbiyaviy vazifalardan birgalikda, mujassam holda foydalanishni talab etadi.

### **Jismoniy tarbiya vositalarining umumiy tasnifi**

Jismoniy tarbiya vositalariga quyidagilar kiradi:

1. Gigiyenik omillar.
2. Tabiatning tabiiy kuchlari(quyosh, havo, suv).
3. Jismoniy mashqlar.

4. Xilma-xil faoliyat turlari.
5. Uqalash (massaj).

#### **Gigiyenik omillarga:**

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

Ular jismoniy mashqlarning shug'ullanuvchilar organizmiga ta'siri samaradorligini oshiradi.

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

#### **Tabiatning tabiiy kuchlari**

Tabiatning tabiiy kuchlariga quyosh, havo, suv kiradi, ular jismoniy mashqlarning organizmga ta'sirini kuchaytiradi va kishi ish qobiliyatini oshiradi.

Quyoshli, ochiq havoda yoki suvda (suzish) bajariladigan mashqlar jarayonida ijobiy emotsiyalar paydo bo'ladi (ko'proq kislorod yutiladi, modda almashuvi kuchayadi h.k.)

Quyosh, havo, suv organizmni chiniqtirishga, uni yuqori va past temperaturaga moslashuv qobiliyatini oshirishga yordam beradi.

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

Quyosh nuri teri ostida D vitaminining saqlanishiga xizmat qiladi, turli mikroblarni o'ldiradi va bolalarni kasallik (raxit va boshqa)lardan saqlaydi.

#### **Jismoniy mashqlar**

Jismoniy mashqlar jismoniy tarbiyaning kishiga har tomonlama ta'sir etuvchi asosiy o'ziga xos shaklidir. Ulardan jismoniy tarbiyaning sog'lomlashtirish, ta'limiy va tarbiyaviy vazifalarini hal etishda foydalaniladi: aqliy, axloqiy, estetik va mehnat tarbiyasini amalga oshirishga xizmat qiladi.

**Raqs mashqlari** – organizmning barcha tizimlariga ta'sir qiladi, jismoniy fazilatlarni rivojlantiradi, harakatlar nafis, erkin ifodali bo'la boradi, ijobiy hislar paydo qiladi, qad-qomatning to'g'ri shakllanishiga yordam beradi. Shuning uchun raqs va o'yin elementlari jismoniy tarbiya vositalari sifatida foydalaniladi.

#### **Xilma-xil faoliyat turlari**

Xilma-xil faoliyat turlari (mehnat, rasm, chizish, narsa yasash h.k.)ga kiruvchi harakatlar agar qomatni to'g'ri tutishga rioya qilinsa, shuningdek, jismoniy yuklamalar bolalarning yosh va individual xususiyatlari, sog'lig'ining ahvoli, jismoniy rivojlanishi va tayyorlanganligini hisobga olgan holda berilsagina bola organizmiga ijobiy ta'sir etish mumkin.

### **Uqalash**

**Uqalash (massaj)** - silash, surtish, uqalash, shapatilash, titratish teriga ta'sir qilib, bolaning butun organizmiga ta'sir etadi.

Massaj qon tomiri tizimiga ham ta'sir qiladi. Terida nerv uchlari ta'sirlariga javob tariqasida tomir reflekslari yuzaga keladi, kapilyarlar kengayadi qon aylanishi kuchayadi, issiqlik chiqarish ortadi. Massaj organizmni issiq havodan qizib ketishidan saqlaydi. Massaj ta'sirida yog' va teri bezlarining sektor funksiyasi yaxshilanadi, mushaklarda oksidlanish-qaytarilish jarayoni va ularning qisqarish qobiliyati ortadi.

Massaj limfa tizimiga ta'sir qilib, suyuqlik oqimini tezlashtiradi.

Turli yosh bosqichlarida ko'rsatib o'tilgan vazifalarni amalga oshirishning samaradorligi asosiy va qo'shimcha vositalarni to'g'ri qo'shib olib borgan taqdirdagina oshadi. Chunonchi, bolaning dastlabki 3 oyligida gigiyena omillari, tabiatning tabiiy kuchlari katta ahamiyatga ega bo'ladi. Yosh orta borgan sari gigiyenik omillar, tabiat tabiiy kuchlarining roli kamaymaydi, biroq uyqu, ovqatlanish va boshqalarga kamroq vaqt sarflanadi va birmuncha murakkab jismoniy mashqlardan foydalanish uchun zamin yaratiladi.

### **Maktabgacha yoshdagi bolalarning jismoniy sifatlarini rivojlantirish**

Bolalarning harakatli faoliyati ularda asosiy jismoniy sifatlarini rivojlantirish bilan bog'liqdir. Bunga chaqqonlik, epchillik, kuchlilik, matonat singari sifatlar kiradi. Amalda mazkur sifatarning hech birini alohida olib rivojlantirishni tasavvur qilish ham mumkin emas. Turli jismoniy sifatlarini tarbiyalash aslida bolaning jismoniy jihatdan har tomonlama rivojlanishidek yagona jarayonning turli tomonlaridir. Chunki bunday rivojlanish natijasida organizmning miqdoriy imkoniyatlarida umumiy yuksalish sodir bo'ladi.

Lekin baribir yuqorida sanab o'tilgan jismoniy sifatlarining har birini tarbiyalashning o'ziga xos xususiyatlari mavjuddir.

**Chaqqonlik** - bu faoliyat davomida paydo bo'ladigan kutilmagan shart-sharoitlarga binoan harakat faoliyatini tezlik bilan yangi harakatlarni egallay olish qobiliyatidir. Chaqqonlikni tarbiyalashda harakatlarning uyg'unligini rivojlantirish, ularning sur'ati va ko'lamini, mushaklarning zo'riqishi va bo'shashi darajasini bir-biridan farq qilish, shuningdek, vaqtga va joyga moslashib mo'ljal ola bilish mahorati asosida sodir bo'ladi. Chaqqonlikni tarbiyalash uchun aniq harakatlar qilish qobiliyatini rivojlantirish muhimdir. Bundan tashqari, turg'un holatda hamda bir joydan ikkinchi joyga yurib borilayotganda gavdaning muvozanatini saqlay olish chaqqonlik ko'rinishlaridan biri hisoblanadi. Bolalikning maktabgacha yoshida harakat analizatorini rivojlantirishda anchagina siljish ro'y beradi. Bu esa chaqqonlik qobiliyatini asta-sekin takomillashtirib borish

uchun imkoniyat yaratadi. Harakatlarni bajarishdagi epchillik ham maktabgacha yoshdagi bolalarda tez rivojlanadigan muhim xususiyatdir.

**Epchillik** - bu harakatnieng kam vaqt ichida bajara olish qobiliyatidir. U qandaydir bir signalga javob tariqasida bajarilgan (harakat reaksiyasi deb ataladigan tezlikka) ayrim harakatlar tezligi va ko'p marta takrorlanayotgan harakatlarning tezligiga bog'liq bo'ladi. Harakatlarning mana shu barcha ta'rif-tavsifi, bog'chadagi kichik yoshdagi bolalardan boshlab, to katta guruhdagi bolalarda muntazam mashq qilish natijasida o'sib boradi. Chaqqonlik va epchillikning rivojlanishiga o'yin va mashqlarni muntazam bajarib borish orqali erishiladi. Bunda atrofdagi muhit sharoitning o'zgarishiga qarab shug'ullanuvchilar tezlik bilan javob reaksiyasi berishlari hamda bir harakatdan ikkinchisiga jadallik bilan o'tishlari, tez siljishlari va topshiriqni bajarishlari muhimdir. Turli o'yinlar hamda to'siqlarni yengib o'tish, to'xtab-to'xtab, burilishlar bilan bajariladi va birdan berilgan signal bo'yicha xilma-xil topshiriqlarni bajarish, xatlab o'tish, engashib-emaklab o'tish bilan bog'liq bo'lgan mashqlar, muvozanat mashqlari, turli xil sport o'yinlari va boshqalar mana shunday chaqqonlik va epchillikni o'stiruvchi mashqlar hisoblanadi.

**Kuchlilik**-bu mushaklarni ma'lum darajada zo'riqtira olish qobiliyati bo'lib, chaqqonlik va epchillikni tarbiyalashning muhim tarkibiy qismi hisoblanadi.

Maktabgacha yoshdagi bolaning mushaklari hali yaxshi rivojlanmagan bo'ladi, uning asab harakati ham hali yetarli darajada takomillashmagan, bog'cha bolalari mushaklarni kuch bilan ishga solishda aniq farq qilish qobiliyatiga ega emaslar.

Bog'cha bolalari uchun, ayniqsa, kichik guruhdagilar uchun shu narsa muhimki, ularda rostlovchi mushaklarning hayotiy faoliyatidan ko'ra, bukish mushaklarining hayotiy faoliyati ortiqroq bo'ladi, bolalar yurish va yugurish vaqtida oyoqlarini yarim bukik holda tutib harakat qiladilar, o'yinlar o'tkazish vaqtida esa engashib o'tiradilar va hokazo. Shu sababli, bolaning kuch-quvvat sifatlarini rivojlantirayotganda rostlovchi mushaklar kuchini ko'paytirishga alohida e'tibor berish, bola gavdasi va oyoq-qo'llarini rostlaydigan, to'g'ri turishga o'rgatadigan mashqlarni bajartirish muhim ahamiyatga egadir.

Maktabgacha yoshdagi bolalarda kuch-quvvatni tarbiyalashga qaratilgan mashqlar, asosan, dinamik harakterga ega bo'lishi kerak. Ayni vaqtda, bu uzoq vaqt davom etib, asablarni ancha tarang holga keltiradigan bir xildagi zo'riqishlar bilan bog'liq, bo'lmasligi lozim. Bundan tashqari, kuchni rivojlantirishda zo'r berib, kuchlanish talab etiladigan mashqlar qo'llanmasligi kerak. Maktabgacha yoshdagi bolalarning kuch-quvvatini tarbiyalash uchun qisqa muddat davom etadigan va tezlik hamda kuch talab qiladigan mashqlar (masalan, *bir joyning o'zida turib uzunlikka sakrash, uzoqqa uloqtirish mashqlari*), shuningdek, o'z og'irligini ko'tarish bilan bog'liq bo'lgan ba'zi bir mashqlar (*engashtirib qo'yilgan va tikka turgan narvonlar, taxtalarga tirmashib chiqish mashqlari, gimnastika taxtasida o'z qo'llari, kuchi bilan tortilish va shunga o'xshash mashqlar*)ni bajarish o'rindidir.

**Matonat**-bu jismoniy ishni imkoni boricha uzoq vaqt davomida yetarli darajadagi jadallikni saqlagan holda bajara olish qobiliyatidir. Matonatni tarbiyalash organizmturli sistemalarining miqdoriy imkoniyatlarini oshirib borish, asta-sekin sharoitga moslashib borish bilan, oqibat natijada charchashga olib keladigan va kuchli zo‘riqish bilan uzoq vaqt davom etadigan faoliyat natijasida organizmda yuzaga keladigan ko‘nikish, ya’ni chiniqish sanaladi. Shuning uchun bolalarda matonatni tarbiyalashda, ularga o‘zlarida ko‘nikma hosil qilgan vazifaga qaraganda yuqoriroq jismoniy ta’sir ko‘rsatadigan mashqlar va o‘yinlar qo‘llaniladi.

Maktabgacha yoshdagi kichik guruhlarda matonatni tarbiyalash bilan bog‘liq maxsus mashqlar amalga oshirilmaydi. Katta yoshdagi bog‘cha bolalarida matonatni tarbiyalash uchun o‘yin va mashqlardan foydalaniladi. Bunday o‘yin va mashqlarda ancha og‘ir, lekin qisqa muddatli jismoniy zo‘riqish talab qilinadi. Bunday mashqlarda bolalar diqqat-e’tiborni bir yerga jamlab, mashqlarni takrorlashda yetarli darajada uzoq tanaffuslar berib, ularga nafas rostdashi uchun vaqt ajratish lozim. Bu yoshdagi bolalarda matonat, avvalo, yurish, yugurish, sakrash, chang‘ida yurish, raqsga tushish, suzish va harakatli o‘yinlarni o‘ynash va mustaqil faoliyat ko‘rsatish vaqtida rivojlanadi.

#### **Nazorat savollari:**

1. Maktabgacha ta’limda jismoniy tarbiya metodikasining predmeti va asosiy tushunchalari nimalardan iborat?
2. Jismoniy tarbiya tamoyillariga nimalar kiradi?
3. Ta’lim metodlari va usullari tasnifi va turlari?
4. Maktabgacha ta’limda jismoniy tarbiya metodikasining vazifalari nimalardan iborat?
5. Jismoniy tarbiya vositalarining umumiy tasnifi?

#### **Adabiyotlar ro‘yxati**

1. Salomova R.S. Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubi. -T., 2014.
2. Maxkamdjonov K.M. Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi. - T.: Iqtisod-moliya, 2008.
3. Nuriddinova M.M. Maktabgacha ta’lim muassasalarida jismoniy tarbiya yo‘riqchilari uchun meyoriy hujjatlar majmui. -T., Muharrir, 2013.
4. Fayzullayeva M. va boshq. Sog‘ tanda-sog‘lom aql. -T., 2014.
5. Usmonxo‘jayev T. va boshq. 500 harakatli o‘yinlar. -T., Yangi asr avlodi, 2014.

## **2-Bo‘lim “Ilk qadam” dasturida jismoniy tarbiya masalalarining yoritilishi.**

### **2.1 Jismoniy tarbiya dasturlarining tasnifi. “Ilk qadam” dasturida jismoniy tarbiya bo‘limi.**

#### **Reja:**

1. “Ilk qadam” dasturining tuzilishi va mazmuni.
2. «Jismoniy rivojlanish va sog‘lom turmush tarzini shakllantirish» sohasi kompetensiyalari

#### **1. “Ilk qadam” dasturining tuzilishi va mazmuni.**

Dastur O‘zbekiston Respublikasi Maktabgacha ta’lim vazirligining 2018 yil 7 iyuldagi 4-sonli hay’at yig‘ilishi qarori bilan tasdiqlangan va nashr qilish uchun tavsiya etilgan.

Maktabgacha ta’lim muassasasining davlat o‘quv dasturi (quyida: «MTM davlat o‘quv dasturi») O‘zbekiston Respublikasining ilk va maktabgacha yoshidagi bolalarni rivojlanishiga qo‘yladigan Davlat talablariga muvofiq ishlab chiqilgan meyoriy-huquqiy hujjat bo‘lib, unda maktabgacha ta’lim muassasasining maqsad va vazifalari, o‘quv-tarbiyaviy faoliyatning asosiy g‘oyalari ifodalangan, shuningdek, bolaning ta’limning keyingi bosqichiga o‘tishidagi asosiy kompetensiyalari belgilangan.

MTM davlat o‘quv dasturi O‘zbekiston Respublikasi hududida joylashgan quyidagi ta’lim muassasalarida qo‘llash uchun majburiy:

- davlat maktabgacha ta’lim muassasalari;
- maktabgacha ta’lim sohasida xizmat ko‘rsatuvchi nodavlat muassasalari;
- maktabgacha yoshdagi bolalar guruhlariga ega bo‘lgan «Mehribonlik» bolalar uylari;
- maktabgacha va boshlang‘ich ta’limni nazorat qiluvchi boshqaruv organlari.

MTMning maqsad va vazifalari quyidagilardan iborat:

- bolaning individual ehtiyojlarini hisobga olgan holda ilk va maktabgacha yoshdagi bolalarni rivojlanishiga qo‘yilgan Davlat talablari asosida hamda MTM davlat o‘quv dasturiga muvofiq uning har tomonlama va barkamol rivojlanishi uchun qulay shart-sharoitlar yaratish;

- maktabgacha yoshdagi bolalarning o‘quv-tarbiyaviy faoliyatini tashkil qilish va amalga oshirish;

- bolalarning ilk rivojlanishi masalalarida ota-onalar va jamiyatga tegishli bilimlar berishni tashkil etish va amalga oshirish;

- bolalarning ilk rivojlanishi masalalarida oila va jamiyat bilan o‘zaro hamkorlikni tashkil qilish va amalga oshirish.

#### **MTM ta’lim jarayonining maqsadlari**

O‘quv-tarbiyaviy jarayonning maqsadi bolalarda umumiy asosiy kompetensiyalar va rivojlanish sohalari kompetensiyalarini shakllantirish

uchun tegishli sharoitlar yaratishdan iboratdir.

### **MTMda ta'lim jarayonini tashkil qilish tamoyillari**

MTM ta'lim jarayonining tamoyillari quyidagilardan iborat:

- bola huquqlari, o'ziga xos rivojlanish xususiyatlari va salohiyatlarini hisobga olish;
- ta'lim jarayonida barcha turdagi rivojlanish sohalarining o'zaro bog'liqligi;
- bola salomatligini asrash va mustahkamlash, uning ehtiyojlari, shu jumladan, uning harakatlanish ehtiyojlarini qondirish;
- bolaning ijodiy qobiliyatlarini qo'llab-quvvatlash;
- o'yin orqali ta'lim berish va rivojlantirish;
- bolaning rivojlanishi va ijtimoiy moslashishi uchun qulay muhit yaratish;
- bola uchun xavfsiz muhitni ta'minlash;
- MTMning oila, mahalla va maktab bilan hamkorligi;
- milliy madaniy an'analar qadriyatini oshirish va boshqa millatlar madaniyatiga hurmat, boshqa millatlar madaniyatining o'ziga xos xususiyatlarini hisobga olish;

Bolaning maktabgacha ta'lim muassasasidagi rivojlanishini qo'llab-quvvatlash jamoaviy ish hisoblanadi va uning amalga oshirilishi uchun maktabgacha ta'lim muassasasi rahbari javobgar bo'ladi.

- Bolaning rivojlanish sohaları kompetensiyalari Bolaning kompetensiyalari bola rivojining quyidagi sohalarida belgilanadi:
- jismoniy rivojlanish va sog'lom turmush tarzining shakllanishi;
  - ijtimoiy-hissiy rivojlanish;
  - nutq, muloqot, o'qish va yozish malakalari;
  - bilish jarayonining rivojlanishi;
  - ijodiy rivojlanish.

Maktabgacha ta'lim muassasasi o'quv-tarbiyaviy jarayonni o'quv yili bo'yicha tashkil qiladi.

O'quv yili 2 sentabrda boshlanadi va 31 maygacha davom etadi.

1 iyundan 31 avgustgacha MTMda yozgi sog'lomlashtirish davri tashkil etiladi.

O'quv-tarbiyaviy jarayon guruhning kundalik ish tartibiga tayanadi va unda pedagog tomonidan rejalashtirilgan kundalik harakatlar, bolalar o'yinlari, bo'sh vaqt va o'quv-tarbiyaviy faoliyat turlari navbatma-navbat amalga oshiriladi.

O'quv-tarbiyaviy jarayon ta'lim va ijtimoiy ehtiyojlar (salomatlik, ovqatlanish va xavfsizlik)ni qondirish maqsadida bolaning yoshi va individual rivojiga asoslanuvchi o'quv rejaga muvofiq olib boriladi. O'quv-tarbiyaviy jarayon bola hayoti va uning atrofidagi muhitdan kelib chiquvchi yagona bir butun mavzuga birlashtiriladi

O'quv-tarbiyaviy jarayonni rejalashtirish ta'lim sharoitlariga bog'liq holda integratsiya, xilma-xillik va moslashuvchanlik tamoyillaridan tarkib topadi.

O'quv-tarbiyaviy jarayonda quyidagi rejalashtirish turlari qo'llaniladi:

- ☐ yillik mavzuvii;
- ☐ haftalik

Rejalashtirishda ta'lim jarayonining mavzusi, maqsadlari, mazmuni va turlari yoritiladi. Jarayon turlarini tanlashda nafaqat o'quv-tarbiyaviy jarayonning umumiy maqsadlari, balki rivojlanish sohalari bo'yicha maqsadlar, faoliyat mazmuni va turlarini integratsiyalash ham hisobga olinadi. Rejalashtirishda kun tartibini hisobga olish zarur. Kun tartibi ish sur'atini belgilaydi va bolaga bir faoliyatdan boshqasiga oson o'tishda yordam berishi lozim. Shuni yodda tutish joizki, o'yin maktabgacha yoshdagi bolalarning asosiy faoliyati hisoblanadi. Kun tartibini tuzishda kunduzgi uyqu, dam olish vaqti va sayrga chiqish vaqti hisobga olinadi.

Tarbiyachining ish jurnali quyidagi bo'limlardan tashkil topadi:

Bolaning individual rivojlanishini kuzatish uchun O'zbekiston Respublikasining ilk va maktabgacha yoshdagi bolalar rivojlanishiga qo'yilgan Davlat talablarida aks ettirilgan sohalar va kichik sohalar hamda kutilayotgan natijalar (malaka va ko'nikmalar) olingan. Bolaning rivojlanish xaritasi 3 dan 7 yoshgacha bo'lgan davrni o'z ichiga oladi, har bir bola uchun individual tarzda yiliga uch marta to'ldiriladi<sup>6</sup>. Maktabgacha ta'lim muassasasidan chiqishda 6-7 yoshdagi bolaning maktabga tayyorlik xaritasi to'ldiriladi (faqat maktabgacha ta'lim muassasa bitiruvchilari uchun<sup>6</sup>). Maktabga tayyorlik deganda bolada umumiy kompetensiyalarni va rivojlanish sohalari kompetensiyalarining shakllanganligi tushuniladi. Bu xarita maktabgacha ta'lim muassasasining har bir bitiruvchisi uchun to'ldiriladi. Unda Davlat dasturiga muvofiq rivojlanishning beshta sohasi (bola kompetensiyalari) bo'yicha kutilayotgan natijalar ifodalanadi.

Bolaning rivojlanish xaritasi 3 dan 7 yoshgacha bo'lgan davrni o'z ichiga oladi, har bir bola uchun individual tarzda yiliga uch marta to'ldiriladi<sup>6</sup>.

Maktabgacha ta'lim muassasasidan chiqishda 6-7 yoshdagi bolaning maktabga tayyorlik xaritasi to'ldiriladi (faqat maktabgacha ta'lim muassasa bitiruvchilari uchun<sup>6</sup>). Maktabga tayyorlik deganda bolada umumiy kompetensiyalarni va rivojlanish sohalari kompetensiyalarining shakllanganligi tushuniladi. Bu xarita maktabgacha ta'lim muassasasining har bir bitiruvchisi uchun to'ldiriladi. Unda Davlat dasturiga muvofiq rivojlanishning beshta sohasi (bola kompetensiyalari) bo'yicha kutilayotgan natijalar ifodalanadi.

Tarbiyachiga u yoki bu natija qanday darajada aks etayotganini belgilash taklif etiladi. Rivojlanishning beshta sohasi (bola kompetensiyalari) umumlashtiriladi va tavsifiya hamda takliflar ko‘rinishida ota-onalar e‘tiboriga havola etiladi.

### **3 dan 7 yoshgacha bo‘lgan bolaning rivojlanish xaritasi**

Bolaning rivojlanish xaritasini to‘ldirish uchun uch sikldan iborat bo‘lgan kuzatuv olib boriladi: dastlabki (o‘quv yili boshida), oraliq va yakuniy. Dastlabki kuzatuv o‘quv yili boshida o‘tkaziladi (taxminan sentabr oyi mobaynida). Bu bosqichda har bir bolaning boshlang‘ich imkoniyatlari aniqlanadi, uning shu davrgacha erishgan yutuqlari belgilanadi. Tarbiyachi ta‘lim sohalarini o‘zlashtirish bo‘yicha mavjud bo‘lgan muammolarga ham e‘tibor qaratadi, bolaning qanday sifatleri qo‘llab-quvvatlashni talab etishini, har bir bola uchun qanday vazifalar dolzarbligini aniqlaydi. Keyin Bolaning ayni davrdagi yoshini hisobga olgan holda uning rivojlanish sohaları bo‘yicha yutuqlari xaritasi to‘ldiriladi. Oraliq kuzatuv birinchi yarim yillik oxirida (dekabr, yanvar) o‘tkaziladi. Bu monitoringni o‘tkazishdan maqsad bolaga nisbatan tanlangan metodikaning to‘g‘riligini aniqlash, rivojlanish dinamikasini belgilashdan iborat. Mazkur kuzatuv natijalariga ko‘ra, tarbiyachi, boshqa mutaxassislar bilan hamkorlikda, zarurat tug‘ilgan holatlarda pedagogika jarayoniga tuzatishlar kiritishi mumkin. O‘quv yili oxirida (odatda may oyida) tarbiyachi yakuniy kuzatuv o‘tkazadi. Mazkur kuzatuv asosida yil boshida qo‘yilgan vazifalar qanday hal qilingani baholanadi, mazkur bola rivojida kutilayotgan yangi natijalarni hisobga olgan holda keyingi pedagogik jarayondan ko‘zda tutiladigan maqsadlar belgilanadi.

Kuzatuv o‘tkazishda quyidagi tamoyillarga tayanish lozim:

- ☐ kuzatuv bola uchun odatiy sharoitda amalga oshiriladi va bolaga yordam berishga

yo‘naltirilgan bo‘ladi;

- ☐ bola rivoji borasida yanada xolis tasavvur hosil qilish uchun kuzatuv kamida ikki

hafta (yoki oy) mobaynida olib boriladi;

- ☐ tarbiyachi bola to‘g‘risidagi ma‘lumotlarni ota-onalar yoki muassasaning boshqa xodimlari bilan suhbatlar jarayonida olishi mumkin;

- ☐ tarbiyachi bolaning moyilliklari, qiziqishlariga, uning muloqot qilish va bilim olish xususiyatlariga e‘tibor qaratishi lozim.

O‘quv yili oxirida tarbiyachi yakuniy pedagogika kengashiga bolalar tomonidan o‘quv dasturi o‘zlashtirilishining sifat darajasi to‘g‘risida hisobot yozadi va unda bolalar tomonidan tegishli natijalarga erishilmagan bandlar hamda ular nega bajarilmaganligi sabablariga to‘xtalib o‘tadi (ba‘zi metodikalar o‘zlashtirilmagani, tarqatma materiallar, adabiyotlarning yetarli bo‘lmagani, guruh texnika vositalari bilan yetarli darajada ta‘minlanmagani, bolaning betob bo‘lgani va darslarni o‘tkazib yuborgani, ota-onalarning faol bo‘lmagani va h.k.). Ushbu natijalar asosida sabablarni bartaraf etish borasidagi ishlar rejalashtiriladi va mazkur guruh uchun kelasi yilga mo‘ljallangan vazifalar belgilanadi.

Keyinchalik pedagog (tarbiyachi) bola yutuqlari xaritasini yiliga kamida 3 marta

to'ldiradi va erishilgan natijani tegishli belgi (✓) bilan belgilaydi. Kuzatuv rivojlanishning barcha sohalari bo'yicha olib boriladi. Agar u yoki bu bilim olish sohasida indikator «ishlamasa», pedagog (tarbiyachi) daftar hoshiyalariga tegishli belgilar qo'yishi lozim. Bu bola rivojlanishini kuzatish kundaligini yuritishda yordam beradi. Mazkur tashxis (diagnostika) asosida pedagog (tarbiyachi) ruhshunos (psixolog), logoped, jismoniy tarbiya bo'yicha yo'riqchi va boshqalar bilan hamkorlikda bolaning yutuqlarini ajratadi, shuningdek, ta'lim sohalarini o'zlashtirishning salbiy tomonlarini aniqlaydi. Olingan natijalarga mos ravishda ta'lim jarayoniga tuzatishlar kiritiladi, shuningdek, individual ish rejalashtiriladi va uni amalga oshirish borasidagi vazifalar belgilanadi. O'quv yili oxirida (odatda may oyida) ushbu xarita bo'yicha yakuniy kuzatuv o'tkaziladi.

### 3 dan 5 yoshgacha bo'lgan bolaning rivojlanish xaritasi

Bolaning familiyasi, ismi \_\_\_\_\_  
Tug'ilgan sanasi \_\_\_\_\_  
MTMga qabul qilingan sana \_\_\_\_\_  
Kuzatuv boshlangan sana \_\_\_\_\_  
Kuzatuv boshidagi yoshi \_\_\_\_\_  
Kuzatuv yakuni sanasi \_\_\_\_\_

### **3-Bo'lim.Maktabgacha yoshdagi bolalarning yosh xususiyatlari.**

#### **3.1. Ilk yoshdagi bolalar rivojlanishining o'ziga xos xususiyatlari.**

Bolalarni rivojlanish yosh xususiyatlarini yrganishda yosh davrlariga katta e'tibor karatish lozim. Bolalarni yosh davrlariga by'lishda bir kancha olimlar ilmiy-tadkikotlar olib borganlar. J.Piaje (1896-1970), L.Kolberg, A.Vallon, R.Zazzo, G.Grimm... chet el olilari, L.S.Vagotskiy, L.I.Bojovich, D.B.Elkonin, A.A.Lyublinskaya, A.V.Petrovskiy, y'zbek psixolog olimlaridan M.Vohidov, E.G'oziyev, S.A.Axundjanova, M.SH.Rasulova, R.I.Sunnatova va boshkalar yosh davrlarini turli yosh boskichlariga ajratish by'yicha ilmiy-tadkikot ishlarini olib borganlar. Shularga asoslangan holda yosh davrlarini kuyidagi boskichlarga ajratish mumkin.

- 1) gy'dakning davri – tuilgandan 1 yoshgacha;
- 2) ilk bolalik davri – 1 yoshdan 3 yoshgacha;
- 3) maktabgacha davr – 3 yoshdan 7 yoshgacha;
- 4) kichik maktab yoshi davri – 7 yoshdan 11 yoshgacha;
- 5) y'rta maktab yoshidagi bolalar 11 yoshdan 14 yoshgacha;

6) Katta maktab yoshidagi bolalar – 15 yoshdan 18 yoshgacha.

Bolani psixik va jismoniy rivojlanishida gʻiydaklikdan – maktabgacha bʻyilgan davri eng muhim davr bʻyilib hisoblanadi

Bola hayotining dastlabki 7 yili barcha organ va tizimlarning intensiv rivojlanishi bilan xarakterlanadi. Bola naslga xos biologik xususiyatlar, jumladan, asosiy nerv jarayonlarining tipologik xususiyatlari (kuch, muvozanatlilik va harakatchanlik) bilan ham tugʻiladi. Biroq xususiyatlar faqat jismoniy va psixik rivojlanishlarning asosini tashkil etadi, bola hayotining birinchi oylaridagi belgilovchi omil esa tashqi muhit va bola tarbiyasi hisoblanadi.

Shuning uchun bola hayotining ilk kunlaridan boshlab shunday sharoit yaratish kerakki, bolaning tetik, ijobiy emotsional holati, jismonan va psixik toʻlaqonli rivojlanishi taʼminlansin.

Bola hayotining birinchi yilida uning markaziy nerv tizimi xususiyatlari morfologik tuzilishining tugallanmagani va bosh miya poʻstlogʻining funksional rivojlanishidan iborat boʻladi. Bu jarayonlarning nihoyasiga yetishi keyingi yillarda tashqi va ichki qoʻzgʻatuvchilarning taʼsirida kechadi.

Tugʻma shartsiz reflekslar bazasida (mudofaa, himoya, ovqatlanish, chamalash) oliy nerv tizimi faoliyatining rivojlanishiga erishiladi. Bola hayotining birinchi haftalaridayoq uni koʻrish va eshitish kabi shartli refleks qoʻzgʻatuvchilari shuningdek, (N.N.Kasatkina tadqiqotlari koʻrsatganidek) juda xilma-xil tashqi qoʻzgʻatuvchilarni paydo qilish mumkin.

Yosh ulgʻaya boshlashi bilan shartli reflekslar paydo boʻlishi tezroq kechadi. Agar biror-bir tashqi qoʻzgʻatuvchilar uzoq muddat, muayyan izchillikda qoʻllanilsa, buning natijasida dinamik stereotip javob reaksiyalarning yaxlit tizimi vujudga keladi. Bola tarbiyasi toʻgʻri olib borilganda, koʻplab turli stereotiplar hosil qilish mumkin, bu tashqi atrof-muhitni idrok qilishni osonlashtiradi va nerv hujayralarining ish qobiliyatini oshiradi. Masalan, kun tartibi, oʻz vaqtida uxlashga yotqizish, uyqudan soʻng ertalabki gigiyenik gimnastikani majburiy tarzda bajarish uchun stereotip hosil qilish mumkin. Biroq, bola nerv tizimining ayrim stereotiplar (odatlar) ni oʻzgartirish maqsadida sharoit, yoshning oʻzgarishiga qarab, bolalarda muhitni ongli idrok qilish qobiliyatini rivojlantirgan holda ehtiyotlik bilan mashq qildirish lozim. Chunonchi bola hayotining ikkinchi yilidagi harakat rivojlanish xususiyatlarini hisobga olgan holda bolalar odatdagi yurishni oʻzlashtirgach, jismoniy tarbiya mashgʻulotlariga murakkablashtirilgan yurish (yoʻlkadan, xodadan) ni kiritish lozim. Bola aytilgan vazifani yengil bajaradi, yangi harakatga qiziqish bilan qaraydi, natijada harakat koʻnikmalari faqat mashqlarni bajarish paytidagina emas, balki kundalik turmushda ham takomillashadi.

Markaziy nerv tizimining rivojlanish darajasi va differensiyatsiyasiga (ulgʻayishiga) qarab harakat koʻnikmalari paydo boʻladi. Bu funksiyalarning vujudga kelishi va mustahkamlanishi ham tashqi, ham ichki omillar bilan belgilanadi. I.M.Sechenov yangi tugʻilgan bola skelet mushaklari sohasida uncha koʻp boʻlmagan intensiv harakatlar miqdorini egallashni taʼkidlagan edi. Ixtiyoriy deb atalmish barcha harakatlar bola hayoti davrida, tashqi taʼsirlar taʼsirida shakllanadi.

Harakat analizatori va boshqa analizator o'rtasida vujudga keladigan aloqaning muayyan izchilligini M.Y.Kistyakovskaya aniqlagan. Bola hayotining ikkinchi oyida kinestetik va vestibulyar analizatorlar o'rtasida aloqa o'rnatiladi, bu bolaning qorin bilan chalqancha yotganda, tik turgandagi kabi turli holatlarda boshni ko'tarish va tutib turish harakatlarida namoyon bo'ladi.

Bu yoshda lablar, og'iz bo'shlig'idagi shilliq parda va qo'l terisidagi retseptorlarga ega bo'lgan kinestetik analizator bilan ham aloqa yuzaga kelishi mumkin.

Bolalar barmoqlarini so'riydilar, qo'llarini yuzlari uzra ko'taradilar 4 oyning oxiri 5 oylardan boshlab, bolalar qo'llarini ko'rinadigan buyumlarga uzatadilar.

Maktabgacha tarbiya yoshidagi bolalarda harakat analizatorlari tez rivojlanadi. Buni N.I.Krasnogorskiy aniklagan. Shartli reflekslar bu yoshda tez hosil b'yladi, biroq darrov mustahkamlanmaydi va shuning uchun boladagi k'ynikmalar dastlab bekaror b'yladi. Bosh miya po'stlog'idagi qo'zg'alish jarayoni tormozlanish jarayonidan ustun turadi. Muayyan harakat ko'nikmalarini hosil qilish, shartli reflekslarni mustahkamlash mashqlar asosida olib boriladi.

Bola o'z hayotining ikkinchi yilida murakkab ko'rinishni egallaydi, yura boshlaydi, shu yoshning oxirida esa yuguradigan bo'ladi. 2 – 3 yoshdan boshlab tirmashish va uloqtirish kabi harakatlarni bajara boshlaydi. Shu yoshda sakrashga harakat qiladi, shu yoshning oxirida sakraydigan bo'ladi.

### 3.2. 3-7 yoshli bolalarning rivojlanishining o'ziga xos xususiyatlari.

Bola 3 yoshga yetganda barcha asosiy harakatlarni egallaydi, u bu harakatlarni o'zini erkin faoliyatida qo'llay boshlaydi.

4 – 7 yosh davomida shartli aloqalar mustahkamlanadi va ta'lim jarayonida takomillashadi.

Muskullarga beriladigan yuklamalarning oshishi bilan harakat sifatlarining rivojlanishi va jismoniy tayyorgarlik darajasining oshishi juda intensiv kechadi. Buni quyidagi jadvalda ko'rish mumkin.

#### **Turli harakat faolligi darajasiga ega bo'lgan bolalar jismoniy tayyorgarligining yosh dinamikasi**

| Yosh<br>i                     | Yugurish tezligi                     |                                | Turgan joyidan<br>uzunlikka sakrash,sm  |                                | Chidamlilik (chopib<br>o'tiladigan masofa,m) |                                |
|-------------------------------|--------------------------------------|--------------------------------|-----------------------------------------|--------------------------------|----------------------------------------------|--------------------------------|
|                               | Qo'shimch<br>a shug'ul-<br>langanlar | Shug'ullan-<br>Maydiganla<br>r | Qo'shimc<br>ha<br>shug'ul-<br>langanlar | Shug'ullan-<br>Maydiganla<br>r | Qo'shimc<br>ha<br>shug'ul-<br>langanlar      | Shug'ullan-<br>maydiganla<br>r |
| 4-<br>yosh<br>O'g'i<br>l bola | 2,6                                  | 2,9                            | 79,3                                    | 62,5                           | 740,6                                        | 463,1                          |
| Qiz<br>bola                   | 2,9                                  | 3,0                            | 72,3                                    | 60,3                           | 620,2                                        | 377,7                          |

|                               |     |     |       |       |        |       |
|-------------------------------|-----|-----|-------|-------|--------|-------|
|                               |     |     |       |       |        |       |
| 5-<br>yosh<br>O'g'i<br>l bola | 2,3 | 2,5 | 95,9  | 83,0  | 1502,0 | 601,3 |
| Qiz<br>bola                   | 2,3 | 2,5 | 93,3  | 73,9  | 1146,0 | 454,0 |
| 6-<br>yosh<br>O'g'i<br>l bola | 2,2 | 2,3 | 104,0 | 88,8  | 1765,7 | 680,7 |
| Qiz<br>bola                   | 2,3 | 2,5 | 96,6  | 79,7  | 1249,3 | 659,1 |
| 7-<br>yosh<br>O'g'i<br>l bola | 1,9 | 2,1 | 122,5 | 105,6 | 2387,2 | 937,4 |
| Qiz<br>bola                   | 1,9 | 2,2 | 120,9 | 103,7 | 1836,0 | 715,0 |

Ilk va maktabgacha tarbiya yoshidagi jismoniy rivojlanish, bo'y, gavda massasi, bosh aylanasi, ko'krak qafasi kabi asosiy ko'rsatkichlarning tinimsiz o'zgarib turishi bilan xarakterlanadi.

Bola hayotining birinchi yilida uning bo'yi taxminan 25 sm ga o'sadi. Bola 5 yoshga yetganda uning bo'yi avvalgidan ikki baravar o'sadi. Hayotining birinchi yilida bola gavdasining og'irligi uch baravar oshadi, bir yildan so'ng esa uning og'irligi deyarli bir xilda, yiliga 2 – 2,5 kg ga orta boradi, 6 – 7 yoshda esa uning og'irligi bir yoshga to'lgandagidan ikki baravar ortadi.

Ko'krak qafasi aylanasi ham notekis rivojlanadi, bu bola hayotining birinchi yilida ayniqsa tezroq kechib, u 12 – 15 sm ga kengayadi. Maktabgacha bo'lgan butun davr ichida ko'krak qafasi aylanasi taxminan yana shunchaga kengayadi.

Ko'krak qafasi aylanasi kattaligi bolaning chiniqqan-ligiga, uning jismoniy rivojlanganligi va tayyorlanganligiga (mushaklar, nafas olish funksiyasi, yurak-tomir tizimining rivojlanganligi) bog'liq.

Bosh aylanasi ilk yoshdagi o'zgarishi asosan bosh miya massasining o'zgarishi bilan belgilanadi (biroq bosh suyagidagi raxitga oid o'zgarishlar bo'lishi mumkinligini ham unutmash lozim).

Bolalardagi suyak tizimi kattalarnikiga qaraganda tog'ay to'qimaga boy bo'ladi. Shuning uchun ham bola suyagi yumshoq, qayishqoq, uncha mustahkam bo'lmaydi, tashqi noqulay omillar ta'sirida tez qiyshayadi va noto'g'ri shaklga kirib qoladi.

2 – 3 yoshdan boshlab suyak to‘qimasi plastinkali tuzilishga ega bo‘la boshlaydi. Skeletning suyakka aylanishi butun bolalik davri davomida kechadi. Umurtqaning bo‘yin, ko‘krak va bel qismidagi fiziologik egiklarining shakllanishi maktabgacha davr mobaynida davom etadi (bola boshini tuta boshlaganda, chalqancha yotganda, o‘tirganda, yurganda).

Skeletning yumshoq massasi uning shaklini o‘zgartiradigan quyidagi ta’sirlarga beriladi: o‘tirgan, turgan, yotganda gavdaning noto‘g‘ri holati, yumshoq nobop to‘shak, bola bo‘yi va gavdasi proporsiyasiga nomuvofiq mebel. Noto‘g‘ri holat tezda odat bo‘lib qoladi, qad-qomat buziladi, bu qon aylanish, nafas olish funksiyasiga salbiy ta’sir etadi, suyaklar noto‘g‘ri o‘sa boshlaydi.

Tovon ravoqlarining shakllanishi bola hayotining birinchi yilida boshlanadi, yura boshlashi bilan bu jarayon tezlashib, maktabgacha tarbiya yoshida davom etadi. Shuning uchun mos keladigan poyabzal (poshnali) tanlashga e’tibor berish lozim.

Maktabgacha kichik yoshdagi bolalarda bukuvchi muskullar yetarlicha rivojlanmagan va juda zaif bo‘ladi, shuning uchun bolalar ko‘pincha boshini eggan, yelkalari yig‘ilgan, bukchaygan, ko‘kragi ichkariga botgan kabi noto‘g‘ri xolatlarda o‘tiradilar. Bola besh yoshga yetganda mushaklar, oyoq mushaklarini massasi oshadi, mushaklarning ish qobiliyati ham ortadi.

Mushaklarning statik holatini mushak tonusi deyiladi. Mushak tonusi markaziy nerv sistemasidan keladigan impulslar hisobiga ta’minlanadi.

Bola hayotining dastlabki oyida oyoqlarning bukuluvchi mushaklari tonusi yozuvchi mushaklarnikidan ustun bo‘ladi. Qo‘l mushaklarining tonusi odatda 2,5 – 3 oylik, oyoq mushaklari tonusi esa, 3 – 4 oylik bo‘lganda baravarlashadi.

Ilk yoshdagi bolalarda tinch holatdagi mushak tonusi massaj va gimnastika ta’sirida kamayadi. Bolaning yoshi osha borishi bilan orqa va qorin mushaklari tonusi tarangligining ortishi kuzatiladi.

Akseleratsiya – terminini 1935 yilda nemis vrachi R.Kox taklif qilgan, u lotinchada tezlashuv degan ma’noni anglatadi.

Akseleratsiya tushunchasiga bolalar va yusmirlarda yusish va rivojlanishning tezlashuvi, baloatga yetish davrining birmuncha erta boshlanishi, sensor mexanizmlar kyurish, eshitish, hid bilish, ta’m bilish, somatik (mushak) tizimlarining oldingi avlodlarga nisbatan tezrok rivojlanishi kiradi.

O‘tgan asrda yuz bergan o‘shish va rivojlanish akseleratsiyasi (jadallashish) maktabgacha tarbiya yoshidagi bolalarda ham ko‘rindi. Bu yoshdagi bolalar o‘zlarining o‘tmishdagi tengqurlaridan anatomik va funksional jihatdan kattadirlar. Agar 50 yil oldin 3 yoshdan 7 yoshgacha bo‘lgan bolalar 22,7 sm ga o‘sgan bo‘lsa, 10 yil oldingi shu yoshdagi bolalar 27,1 sm ga o‘sdilar.

Sut tishlarining doimiy tishlarga aylanishi ham ertaroq kechmoqda, chunonchi bir necha o‘n yilliklar avval doimiy tishlarning chiqishi 6 yoshu 2 oy – 6 yoshu 4 oyga to‘g‘ri kelsa, hozirgi vaqtda 5 yoshdagi bolalarning 40 % 1 – 4 tadan doimiy tishga egadir. Shuningdek bolaning yurak pulsi chastotasi zarbi ham o‘zgargan. Biroq akseleratsiyaga qaramasdan maktabgacha tarbiya yoshidagi

bolalarning funksional – ham aqliy, ham jismoniy imkoniyatlari mo‘ljaldagidan yuqoridir.

Bola hayotining birinchi yilida uning yurak tomir tizimi katta morfologik va funksional o‘zgarishlarga uchraydi. Yurak massasi 3–4 yoshli bolalarda 70,8 g gacha bo‘lsa, 6–7 yoshlilarda 92,3 g gacha yetadi, buning natijasida yurakni qisqarish kuchi va ish qobiliyati kuchayadi.

Arteriya qon tomirlaridagi bosim ham birinchi yilda simob ustunining 80 – 85/ 55 – 60 mm ni tashkil etsa, 3–7 yoshda 80 – 110/ 50 – 70 mm atrofida bo‘ladi. Yurakning ish qobiliyati ortadi, jismoniy yuklamaga moslashish qobiliyati ham oshadi.

Nafas olish miqdori yosh o‘tishi bilan kamayadi, bola hayotining 1-yili oxirida u minutiga 30 – 35, uchinchi yil oxirida 25 – 30, 4 – 7 yoshda esa 26 – 22 ga teng bo‘ladi. Yosh o‘tishi bilan nafas olish chuqurligi va o‘pkadagi havo almashinishi 2 – 25 marta kislarod bilan oziqlanish 2 marta ko‘payadi. Bolalarning ish qobiliyatini o‘sishi ham ta‘minlanadi. To‘xtovsiz ishlash qobiliyati 10 minutdan 25–30 minutgacha yetadi.

3 yoshdan 7 yoshgacha bo‘lgan davr ichida hayotning uchinchi, beshinchi va yettinchi yili farqlanadi, bu paytda faqat miqdoriy o‘shishgina emas, balki funksiyalarning tubdan qayta qurilishi yuz beradi.

#### **4-Bo‘lim.Maktabgacha yoshdagi bolalar jismoniy tarbiyasi metodikasi**

##### **4.1. Maktabgacha yoshdagi bolalar uchun gimnastika**

Gimnastika kishi organizmiga har tomonlama ta‘sir etadigan, uning asosiy fiziologik jarayonlarini kuchaytiradigan, garmonik rivojlanishiga yordam beradigan maxsus tanlangan mashqlar tizimidir. Gimnastika mashqlari tufayli hayotiy zarur harakat ko‘nikmalari, harakatlarning go‘zalligi va aniqligi shakllanadi, asosiy jismoniy sifatlar – chaqqonlik, tezkorlik, kuch, chidamlilik, egiluvchanlik rivojlanadi. Gimnastika ilk bolalik chog‘idan qo‘llaniladi va kishi hayotining barcha yosh davrida davom ettiriladi.

Gimnastikaning vazifasi kishi sog‘lig‘ini mustahkamlash jismoniy kamolotini takomillashtirish va uning rang-barang faoliyati uchun har tomonlama jismoniy tayyorgarlik ko‘rishni ta‘minlashdir. Bundan tashqari gimnastika to‘g‘ri qad-qomatni shakllantirish, gavadadagi turli nuqsonlarni to‘g‘rilash va oldini olish, jarohatlardan so‘ng harakat apparatining ish qobiliyatini tiklash, o‘z xarakatlarini boshqara olish malakasini tarbiyalashni ham nazarda tutadi.

Oddiy va murakkab mashqlarning g‘oyat xilma-xilligi, tabiiy va sun‘iy harakatlarning qo‘shilib ketishi buyumlarsiz, buyumlar bilan bajariladigan, asboblarda (snaryadlarda) bajariladigan mashqlarning mushtarakligi; shug‘ullanayotgan organizmga umumiy, har tomonlama ta‘sir o‘tkazish bilan u yoki bu mushak guruhlarining ayrim joylariga ko‘proq ta‘sir ko‘rsata olish imkoniyati; fiziologik yuklamani shug‘ullanuvchilar organizmiga nisbatan aniq muvofiqlashtirish imkoniyatining mavjudligi gimnastikaning boshqa jismoniy mashqlardan farq qiladigan xususiyatlaridir.

Gimnastikada har tomonlama jismoniy tarbiyalash vazifalarini hal etishga yordam beradigan xilma-xil jismoniy mashqlardan foydalanish mumkin. Unda pedagogik vazifalar va organizmning psixologik xususiyatlariga mos keluvchi istalgan harakat va harakat faoliyati qo'llanilishi mumkin. Gimnastikaga xos metodik usullar jismoniy mashqlar yordamida ayrim organlar va ayrim mushak gruhlariga, shuningdek turli jismoniy sifatlarning rivojlanishiga katta ta'sir ko'rsatish imkonini beradi.

Gimnastikada jismoniy yuklamani nisbatan aniq dozalash mumkin: xilma-xil mashqlar shug'ullanuvchilarning tayyorgarligi va bu mashqlarning organizmga ta'sirini qat'iy hisobga olgan holda belgilanadi va foydalaniladi.

Mashg'ulotlarning emotsionalligini oshirish, estetik hisni tarbiyalash, harakatlarni ritmliligini, aniqligi va ifodaliligiga erishish maqsadida gimnastika vaqtida musiqadan foydalanish maqsadga muvofiqdir. Ta'lim jarayonida o'z harakat imkoniyatlarini baholash, harakat faoliyatining umumiy qonuniyatlarini tushuna olish malakasi tarbiyalanadi.

Gimnastika tarbiyaviy vazifalarni amalga oshirishning maxsus vositalariga ega: u harakatlarni oldindan shartlashilgancha aniq bajarilishini talab kiladi; mashg'ulotlarning kun tartibiga, harakatlarning ongliligi va mustaqilligini, ijodiy tashabbusni ko'zda tutadigan ta'lim jarayonini tashkil etishning o'ziga xos uslubiga ega. Bularning hammasi intizomni, diqqatni tarbiyalashga xizmat qiladi, iroda va xarakterni mustahkamlashga yordam beradi.

Gimnastika umumiy jismoniy tayyorgarlik vazifalarini hal etishga, jismoniy mashqlarni shug'ullanuvchilarning yoshi va tayyorgarligiga muvofiq qo'llashga hamda jismoniy tarbiyaning sog'lomlashtirish va ta'lim-tarbiyaviy vazifalarni muvafaqqiyatli amalga oshirishga imkon beradi.

### **Gimnastika turlari va ularning tavsifi**

Gimnastikaning quyidagi turlari mavjuddir:

1. Umumrivojlantiruvchi gimnastika.
  - a) asosiy gimnastika;
  - b) gigiyenik gimnastika.
2. Sport yo'nalishidagi gimnastika.
  - a) sport gimnastikasi;
  - b) atletika;
  - v) badiiy gimnastika.
3. Amaliy gimnastika
  - A) professional-amaliy gimnastika;
  - B) ishlab chiqarishdagi gimnastika;
  - v) davolash gimnastikasi kiradi.

### **Umumrivojlantiruvchi gimnastika**

Umumrivojlantiruvchi gimnastikaning vazifasi salomatlik, umumjismoniy tayyorgarlikni mustahkamlashdan iboratdir. U harakat ko'nikmalarini takomillashtirish va mustahkamlashga, to'g'ri qad-qomatni tarbiyalashga, yurak-tomir va nafas olish faoliyatini yaxshilash hamda organizmni chiniqtirishni ta'minlashga qaratilgan.

a) Asosiy gimnastika tarkibiga saflanish, umumrivojlan-tiruvchi va asosiy harakatlar kiradi. Mashqlarni bajarishda jismoniy jihozlardan foydalaniladi. Asosiy gimnastika kishi organizmidagi funksional jarayonning kuchayishiga, uning jismoniy rivojlanishiga, xilma-xil harakat ko'nikmalarining takomillashuviga, jismoniy sifatlarning tarbiyalanishiga, o'zlashtirilgan harakat faoliyatidan turli hayotiy vaziyatlarda mustaqil va ijodiy foydalana olishga, o'z imkoniyatlarini to'g'ri baholay bilishga, harakat faoliyatining asosiy qonuniyatlarini anglashga, egallangan bilim va ko'nikmalarning hayot va faoliyat uchun ahamiyatini tushunishga yordam beradi.

B) Gigiyenik gimnastika – kishi salomatligini mustahkamlash va saqlashga, to'g'ri qad-qomatni tarbiyalashga, organizmning asosiy tizimlar funksiyasini (nafas olish, qon aylanish, almashinish jarayonlarining faollashishi) takomillashtirishga qaratilganidir. Umumrivojlantiruvchi va amaliy mashqlar suv muolajalari, massaj hamda organizmni chiniqtirish bilan qo'shilgan holda gigiyenik gimnastika vositalari sifatida foydalaniladi. Gigiyenik gimnastika barcha yoshdagi bolalarga tavsiya etiladi.

### **Sport yo'nalishidagi gimnastika.**

Sport gimnastikasining vazifasi umumiy jismoniy tayyorgarlikni oshirish va saqlashdan iboratdir.

Badiiy gimnastika – harakatlarni takomillashtirishni ko'zda tutadi va u sport xarakteriga egadir. Badiiy gimnastikaning asosiy mashqlari yuksak plastiklik, harakatlar koordinatsiyasi va ifodaliligini egallashga yordam beruvchi musiqa bilan organik bog'liqdir.

### **Amaliy gimnastika.**

Professional-amaliy gimnastika muayyan mutaxassislikni (balandlikda ishlovchi montajchi, konchi, transport haydovchi...) egallashga yordam beruvchi harakat ko'nikmalari va sifatlarini rivojlantiradi va takomillashtiradi.

### **Ishlab chiqarishdagi gimnastika.**

Ishlab chiqarishdagi gimnastika – kishilarning ish qobiliyatini oshirish va saqlash maqsadida tashkil etiladi. U ish kuni tartibiga kiradi: kirish gimnastikasi ish oldidan, jismoniy pauza ish kuni jarayonida, tanaffuslarda o'tkaziladi.

**Davolash gimnastikasi** – davolash fizikulasiga mansub bo'lib, sog'liq va ish qobiliyatini tiklashga qaratilganidir. U barcha kasalliklarda qo'llaniladi va noixtisosli funksional terapiya vositasi hisoblanadi. Masalan, harakat apparati funksiyalarini jarohat va kasalliklardan so'ng tiklash, gavda tuzilishidagi nuqsonlar (turli deformatsiyalar) ni tuzatishda qo'l keladi. Davolash gimnastikasi bemor kishilarning nerv tizimi holati va ahvolini yaxshilashga, ular kayfiyatini ko'tarish hamda salbiy emotsiyalardan xalos etishga qaratilganidir.

Shunday qilib, gimnastika jismoniy tarbiya vositalari biri sifatida turli o'quv-tarbiyaviy davolash muassasalarida va jamoalarda (korxonalar, muassasalar, fabrikalar, zavodlarda) hamda individual mashg'ulotlarda bolalar, o'smirlar va kattalarni jismoniy tarbiyalashning barcha davlat dasturlarining ajralmas qismini tashkil etadi.

#### **4.2. Jismoniy mashqlar-jismoniy tarbiyaning asosiy vositasi sifatida**

Mashqlar jismoniy tarbiya vositasi bo'lib chiqishi qadim zamonlarga bog'liq. Qazilmalar natijasida topilgan har-xil uy-ro'zg'or buyumlari, turli yodgorliklar, qoyalardagi rasmlar va tasvirlar avloddan-avlodga o'tgan, avlodning madaniyati, jismoniy madaniyatni yuzaga keltirgan.

Jismoniy mashqlar mehnat orqali vujudga kelgan. Jismoniy mashqlarni rivojlanishiga san'at, harbiy ish, din va milliy qadriyatlar o'zining salmoqli ta'sirini kursatadi. Lekin jismoniy mashqlarning rivojlanishida moddiy talabchanlik va hayot sharoiti hal qiluvchi omil bo'lib hisoblanadi.

Jismoniy mashqlar kelib chiqishdan boshlab, ijobiy bilim va malaka bilan bog'liq bo'lgan.

Jamiyatni va jismoniy tarbiyani rivojlanishi, jismoniy mashqlarni mehnat va harbiy ish bilan o'zaro bog'liqligi yuqolib bordi. Bu murakkab harakat faoliyatidan ayrim mashqlar (turli masofalarga yugurish, uzoqqa uloqtirish, uzunlikka sakrash...) ni ajratib olish va ulardan jismoniy tarbiya maqsadlarida foydalanish imkonini berdi. Shunga o'xshash nishonga otadigan bo'ldilar...

Mashqlarni alohida bo'linib, ajralib chiqishi endi kishilarni mehnatga, jismoniy tarbiya va sportga hamda harbiy ishga tayyorlay boshladi va bu ularni jismoniy va ruhiy rivojlanishlarini ta'minlaydi.

Jismoniy harakatlar bu erkin harakatlardir. Ularni bajarish, to'xtatish, o'zgartirish kishi ixtiyori bilan amalga oshiriladi.

#### **Jismoniy mashqlarni shakli va mazmuni.**

Jismoniy mashqlar bir-biridan ham mazmun, ham shakl jihatidan farqlanadi.

Jismoniy mashqlar mazmuniga qator jarayonlar fiziologik, biologik, bioximik, psixolik bog'liqligi kiradi. Jismoniy mashqlarni bajarish (ixtiyoriy harakatlar) harakat tasavvuri, diqqat, tafakkur, irodaviy zo'r berish, hissiyotlar kabi psixik jarayonlar bilan bog'liqdir. Turli jismoniy mashqlarni bajarishda organizmning yurak-tomir, nafas olish tizimida o'zgarishlar yuzaga keladi.

Jismoniy mashqlar mazmuniga pedagogik nuqtai nazardan qaraganda ularning ta'lim-tarbiyaviy vazifalarni xalq etish (harakat, ko'nikma va malakalarining shakllanishi, jismoniy fazilatlarni rivojlantirish...) dagi ahamiyatini belgilaydi.

**Jismoniy mashqlar shakli** ichki va tashqi tuzilishdan iborat.

**Ichki tuzilish** – harakat bajarish chog'ida kechadigan turli jarayonlarning o'zaro aloqadorligi bilan xarakterlanadi.

**Tashqi tuzilishi** – mashqni tashqi ko'rinishi. U harakat jarayonida fazoviy, vaqt va kuch munosabati bilan xarakterlanadi.

Jismoniy mashqlarning mazmuni va shakli o'zaro bog'liq va birlikda saqlanadi. Mazmun shaklga nisbatan yetakchi rol o'ynaydi, chunonchi yugurish tezligining oshishiga qarab qadam uzunligi va gavdaning egik burchagi o'zgaradi. Ayni vaqtda shakl ham mazmunga ta'sir etadi: masalan, uzoqqa uloqtirish chog'ida to'g'ri bajarilgan siltanish jismoniy sifatning namoyon bo'lishiga ta'sir qiladi (uloqtirish uzunligi ortadi, bu esa muskul kuchlari o'zgarishidan guvohlik beradi).

### **Jismoniy mashqlar texnikasi**

Jismoniy mashqlar texnikasi – bu harakatlarni bajarish usuli bo‘lib, uning yordamida harakat vazifalari hal etiladi.

Masalan («oyoqni bukib» sakrash usuli bilan, yugurib kelib uzunlikka sakrash).

Texnika tushunchasi bu harakatlarning tashqi shaklidir. Jismoniy mashqlar texnikasi beto‘xtov o‘zgaradi va takomilla-shadi.

Jismoniy mashqlar texnikasida uning asosi, belgilovchi bo‘g‘imi (zvenosi) texnik detallari bo‘ladi:

a) Texnikaning asosi negizi – bu harakat vazifalarini aniq oqilona yo‘l bilan hal qilish uchun kerakli harakatlarning yig‘indisidir. Texnika asosining biror-bir elementi ishtirok etmasa mashqlarni bajarish mumkin emas yoki bajarilgan taqdirda ular chala hisoblanadi.

b) Texnikaning belgilovchi bo‘g‘imi – bu ushbu harakat asosining muhim va hal qiluvchi qismi hisoblanadi. Masalan: (yugurib kelib balandlikka sakrashning asosiy zvenosi bu deysinishdir. Mashqlarda belgilovchi zvenoni bajarish odatda qisqa vaqt ichida kechadi va katta mushak kuchlanishni talab qiladi.

v) Texnik detallari – bu mashqlarning ikkinchi darajali xususiyati bo‘lib, ular texnika asosini buzmaganda holda o‘zgarib turishi mumkin. Bu kishining yakka uziga xos xususiyatiga bog‘liq.

Jismoniy mashqlar vaqt jihatidan ketma-ket keluvchi fazalardan iborat bo‘ladi.

Siklik harakatlarda (irg‘itish, sakrash va boshqalar) uch fazani ajratish mumkin:

1. Tayyorlov fazasi – asosiy fazani bajarish uchun juda qulay sharoit yaratadi. Masalan, irg‘itishda qo‘lni va tanani orqaga tebratish.
2. Asosiy faza – muhim harakat vazifasini hal etishga yo‘naltirilgandir. Masalan, uloqtirishda to‘pni otishga xizmat qiladi. Asosiy faza mashqlarni bajarish usulining mohiyatini tashkil etadi.
3. Yakunlovchi fazaning vazifasi harakatni to‘xtatish va muvozanatni saqlash, uzoqqa uloqtirgandan so‘ng chiziqli kesib o‘tmaslik, yugurib kelib uzunlikka sakragandan so‘ng yiqilmaslikdan iboratdir.

Uchchala faza chambarchas bog‘liq bo‘lib, bir-birini davom ettirib bir butunlikda bajariladi.

### **Fazoviy tavsifnomasi**

Barcha jismoniy mashqlar fazoda bajariladi. Fazoviy tavsif o‘z ichiga dastlabki holat, mashqlarni bajarish paytida gavda va uning qismlarini holatini, trayektoriyasini oladi

Dastlabki holat (DH) – bu gavda qismlarining mashqlarni bajarish arafasida nisbatan harakatsiz holatidir, u harakatga tayyorgarlikni ifodalaydi.

Dastlabki holatni o‘zgartirib, tana holati qismlarini ketma-ketligini o‘zgartirib organizmga ta’sir etuvchi jismoniy yuklanishlarni to‘g‘ri boshqarib olib borishga ham imkoniyat yaratadi.

Harakat trayektoriyasi – ya'ni tana holati harakatlanayotgan gavda qismining yo'nalishi trayektoriya deyiladi. Trayektoriyada shakl, yo'nalish va amplituda aniqlanadi.

Tana qismi yoki buyumni o'tish yo'lini trayektoriya (yo'nalish) deb ataladi. Shakli jihatidan hamma harakatlar to'g'ri chiziqli va egri chiziqli yo'nalishda bo'ladi. Boksda va qilichbozlikda to'g'ri chiziqli harakatlarni uchratish mumkin. Qolgan hamma mashg'ulotlarda, sport turlarida faqat egri chiziqli harakatlarni ko'rish mumkin.

**Harakat yo'nalishi.** Jismoniy mashqlarning ayrim muskullar rivojlanishi va harakat vazifalarini muvaffaqiyatli bajarilishiga (nishonga tekkizish) harakatlanayotgan gavda, uning qismlari (yoki buyumga) beriladigan yo'nalishga bog'liq. Kishi gavdasining asosiy yunalishlarini quyidagicha atash qabul kilingan: yuqoriga-pastga, oldinga-orqaga, o'ngga-chapga.

**Harakatlar amplitudasi** – bu gavda qismlari o'zgarishi yo'lining kattaligidir. Ular burchak kattaliklari (graduslar) chiziqli o'lchovlar (qadam uzunligi), shartli belgilar (yarim cho'qqayishlar) yoki tashqi chamalasi (polga tekkuncha engashishlarda) bilan belgilanishi mumkin.

Harakatlar amplitudasi suyak, bo'g'in, pay va mushaklarning elastik tuzilishiga bog'liq.

### **Fazoviy – vaqt tasnifi**

Tezlik va tezlanishlar kiradi.

Harakat tezligi gavda yoki uning qismlari bilan bosib o'tilgan yo'l ko'lami (uzunligi) ning unga sarflangan vaqtga nisbati bilan belgilanadi. Agar tezlik yo'lining barcha nuqtalarida bir xil bo'lsa, bu harakatni tekis harakat deyiladi, agar u o'zgarib tursa, notekis harakat deyiladi. Tezlikning vaqt birligidagi o'zgarishi tezlanish deyiladi.

### **Vaqt xarakteristikasi**

Mashq va uning elementlarini bajarish davomiyligi, ayrim statik holatlar hamda harakat sur'ati vaqt xarakteristikasi hisoblanadi. Texnikaning ayrim elementlari turli vaqtda bajariladi (irg'itish vaqtidagi harakat otish holatiga qaraganda sekinroq). Turli mashqlarni bajarishga turlicha vaqt sarflanadi.

Sur'at – harakat davri yoki harakat miqdorining vaqt birligida takrorlanish tezligi chastotasi tushuniladi.

Masalan: yurish sur'ati dakikaga 120–140 qadam. Harakat sur'atining o'zgarishi jismoniy yuklama kuchayishi yoki kamayishiga olib keladi.

### **Ritmik xarakteristika**

Ritm – mushak kuchlanishi va bo'shashining navbatma-navbat almashinuvidir. O'zlashtirilgan harakatlarda ritm turg'un xarakterga ega. Ritmik harakatlar oson bajariladi, shuning uchun ham charchov hosil qilmaydi.

### **Dinamik xarakteristika**

Jismoniy mashqlarni bajarishga juda ko'p omillar, jumladan ichki va tashqi kuchlar ta'sir etadi.

Ichki kuchlarga tayanch harakat apparatining sust kuchlari (mushaklarning elastikligi, yopishqoqligi): harakat apparatining faol kuchlari (mushaklarning tortilish kuchlari), kuchlar (tezlanish bilan harakat qilish jarayonida tana ayrim qismlarining o'zaro ta'sir natijasida vujudga keladigan kuchlar) kiradi.

Tashqi kuchlarga inson tanasiga tashqaridan ta'sir etuvchi kuchlar: o'z tanasining og'irlik kuchi, tashqi muhitning qarshilik kuchi (havo, suv, qum, yer) va tabiat jismlari (buyumlar, juft mashqlardagi raqiblar) ning qarshilik kuchi, sport jihozlari (to'ldirma to'p, gantellar) ning og'irlik kuchi, inersiya kuchi kiradi.

### **Jismoniy mashqlarning turlari**

Bolalar bog'chasida jismoniy tarbiyaning asosiy mazmunini jismoniy mashqlar tashkil etadi. Ular quyidagi jismoniy mashk turlaridan iborat bo'ladi:

1. Gimnastika.
2. Harakatli o'yinlar.
3. Sport mashqlari.
4. Oddiy turizm.

**Gimnastika** – oddiy va murakkab mashqlarning g'oyat xilma-xilligidir. Gimnastika jismoniy tarbiya tizimida katta o'rin tutadi. U sog'lomlashtirish yoki umumrivojlantiruvchi (asosiy, gigiyenik, atletik) gimnastika, sport-akrobatikasi, kasbiy, sport gimnastikasi, badiiy gimnastika, amaliy gimnastika, ishlab chiqishdagi gimnastika, davolash gimnastikasi turlariga bo'linadi.

Gimnastikaning quyidagi o'ziga xos xususiyatlari mavjud gavdani turli qismlari, ayrim bo'g'inlar va ular faoliyatining turli tomonlari va holatiga tanlab ta'sir etish (mushaklarning bo'shashishi, cho'zilishi...), jismoniy yuklanishni taqsimlash imkoniyati, sport anjomlari va sport inshootlaridan foydalanish, mashqlarni musiqa jo'rligida o'tkazish, mashqlarning rang-barangligi. Gimnastikaning bu xususiyatlari undan xilma-xil vazifalarni hal etish uchun barcha yoshdagi, salomatligi, jismoniy tayyorgarligi turlicha bo'lgan kishilar bilan o'tkaziladigan mashg'ulotlarda foydalanish imkonini beradi.

**Harakatli o'yinlar.** Bu turli emotsional harakatlardan iborat murakkab faoliyatdir. Bu faoliyat belgilangan qoidalar asosida to'satdan o'zgaradigan sharoit va vaziyatlarda bajariladi. Gimnastikadan farqli o'laroq, o'yinlarni o'tkazishda jismoniy yuklanishlarni taqsimlash qiyin bo'ladi.

Harakatli o'yin shug'ullanuvchilar faoliyatini tashkil etish va boshqarish xususiyatlari bilan farqlanadi.

O'yin davomida to'satdan o'zgaradigan vaziyatlarda harakat qilish va tezkorlik, chaqqonlik (chalg'itish, «tuzoq» dan qochish kabi jismoniy fazilatlar namoyon bo'ladi.

O'yin paytida bolalar faoliyati obrazli syujet yoki o'yin vazifalari asosida tashkil etiladi va bu bolaning jismoniy mashqlarni ishtiyoq bilan va uzoq muddat bajarishi uchun ijobiy hislar uyg'otadi. Bu o'z navbatida ularning organizmga ta'sirini kuchaytiradi, chidamlilikni rivojlantirishga yordam beradi.

O'yin qoidalariga rioya qilish, axloqiy fazilatlar (o'zaro yordam, ongli intizom...) ni tarbiyalashga yordam beradi. O'yin faoliyatida majmua xarakteriga ega turli harakatlar uyg'unligi (yugurish, sakrash...) ko'riladi.

O'yinlardan ayniqsa maktabgacha tarbiya yoshidagi bolalar bilan olib boriladigan ishda foydalanish yaxshi natijalarni beradi.

### **Sport mashqlari.**

Sport jismoniy mashqlarning biror turida yuqori muvaffaqiyatga erishishga yo'naltirilgani bilan xarakterlanadi, kishining ma'naviy va jismoniy kuchlariga yuksak talablar qo'yadi. Shuning uchun u faqat muayyan yosh bosqichining rivojlanish darajasidagina qo'llanishi mumkin. Bu esa jismoniy tayyorgarlik va sog'ligiga muvofiq keladigan sharoitni talab qiladi.

Sport jismonan kamol topishga xizmat qiladi va ma'naviy irodaviy fazilatlarni tarbiyalashga yordam beradi. Shuning uchun sport bilan shug'ullanish ayniqsa, kishi organizmining hamda inson shaxsining shakllanish davrida foydalidir.

Texnika asoslarini shakllantirish va jismoniy tarbiyaning xilma-xil vazifalarini hal etish maqsadida maktabgacha yoshidagi bolalar bilan ishlashda turli gimnastika mashqlari (saflanish, umumrivojlantiruvchi mashqlar, asosiy harakatlar), sport mashqlari (chang'ida yurish, konkida, chanada uchish, velosiped haydash, suzish...) sport o'yinlari stol tennisi, badminton, gorodki..) dan foydalaniladi. Buning natijasida jismoniy mashqlar va keyingi yosh bosqichida xilma-xil sport turlari bilan shug'ullanish uchun asos yaratiladi.

### **Oddiy turizm**

Turizm harakat ko'nikmalarini mustahkamlashga va tabiiy sharoitlarda jismoniy fazilatlarni rivojlantirishga imkon beradi. Maktabgacha tarbiya yoshidagi bolalar bilan turli harakat usullaridan foydalangan holda (piyoda yurish, chang'ida, velosipedda yurish) maydonchadan tashqariga, shahar tashqarisiga sayrlar uyushtiriladi. Sayr chog'ida yo'l-yo'lakay turli mashqlarni bajarish mumkin (to'nkalaridan sakrash, arqondan sakrash, koptok o'ynash, harakatli o'yinlar).

Jismoniy mashqlarning ochiq havoda bajarilishi ularning sog'lomlashtirish samaradorligini oshiradi.

## **4.3 Maktabgacha yoshdagi bolalar uchun asosiy harakatlar**

Inson o'z turli faoliyatida foydalanadigan yurish, yugurish, sakrash, uloqtirish, tirmashish kabi hayotiy zarur harakatlarga asosiy harakatlar deyiladi. Bu harakatlarning doimiy zarur asosi muvozanati his etishdir.

Asosiy harakatlar dinamik xarakterga ega. Ular ko'p miqdordagi mushaklarni ishga soladi va barcha funksional jarayonlarni faollashtirib, organizmga yaxlit ta'sir etib, bolaning jismoniy rivojlanishi va sog'lomlashishiga yordam berib, butun organizmning hayot faoliyatini oshiradi.

Nerv tizimining boshqarish faoliyati asosiy harakatlarning takomillashuvini belgilaydi. Asosiy harakatlarni rivojlanishi bilish, irodaviy, emotsional, psixik tarbiyalash jarayonlari bilan bog'liqdir.

Asosiy harakatlar bolada turlicha mo'ljallashni tarbiyalashga xizmat qiladi; fazoda-harakat bo'lishini predmetlarning uzoqligini va joylashish o'rnini, predmetlar o'rtasidagi fazoviy nisbatlarni, ko'z bilan mo'ljallashni rivojlantirish; harakatlarni belgilangan yoki individual sur'atda bajarish; jamoa bulib harakat

qilish chog'ida mo'ljal olish barcha guruh saflanayotgan va qayta sarflanayotganda, tarqalib harakat qilayotganda o'z o'rnini topish; birgalashib harakat qilayotgandagi turli vaziyatlarda mo'ljal ola bilish.

Asosiy harakatlar chiroyli, to'g'ri qad-qomatning shakllanishiga, harakatlarning aniq, uyushgan bo'lishiga yordam beradi.

Asosiy harakatlar siklik va atsiklik turlarga bo'lina oladi. Siklik tipdagi harakatlar butun gavda va uning alohida qismlari to'xtovsiz ravishda dastlabki holatga (yurish, yugurish) qaytayotganda bir xil siklning doimiy bajarilishi bilan amalga oshadi.

Siklik tipdagi harakatlar tez o'zlashtiriladi va avtomatlashadi. Harakatlarning almashinishi va ularni takrorlashda tegishli mushak sezgilari bilan sikllar takrorlanish izchilligining bog'liqligi mazkur harakatning ritmliligini hosil qiladi.

Atsiklik tipdagi harakatlar takroriy sikllarga (uloqtirish, sakrashlar) ega bo'lmaydi.

Har bir shunday harakat o'zida harakat fazalarining muayyan izchilligini saqlaydi, ayrim fazalarni bajarishning muayyan ritmiga ega bo'ladi.

Atsiklik harakatlar siklik harakatlarga qaraganda o'zlashtirishning juda izchil bo'lishini talab qiladi. Ularni bajarishda harakatlarning birmuncha murakkab koordinatsiyasi, diqqatni yig'ish va irodaviy zo'r berish zarur bo'ladi.

### **Yurish va yugurishga o'rgatish metodikasi**

Maktabgacha yoshdagi bolalarning asosiy harakat turlarini rivojlantirishning o'ziga xos xususiyatlari mavjud. O'rgatishning ushbu bosqichida harakat malakalari va ko'nikmalari ko'lamining kengayishi, jismoniy fazilatlar (tezlik, chidamlilik, tezkorlik va boshqalar)ning rivojlanishi bilan bog'liq holda ham mashqlarni yaxlit, ham harakat texnikasi elementlarini alohida-alohida muvaffaqiyatliroq o'zlashtirish imkoniyati yuzaga keladi.

Besh-olti yoshli bolalarda o'z oldilariga qo'yilgan vazifalarni ongli tushunib yetish, vaziyatni baholash, o'z harakatlarini boshqara bilishga muayyan tayyorgarlik bo'ladi, shuning uchun, og'zaki ko'rsatma berish va tushuntirish yordamida maktabgacha yoshdagi bolalarning harakat faoliyatida mustahkam bilim va ko'nikma shakllantirish mumkin bo'ladi.

Maktabgacha ta'lim muassaslari uchun yaratilgan ta'lim-tarbiya dasturi, Maktabgacha ta'limga qo'yiladigan Davlat talbalariga muvofiq barcha guruhda bolalar yurish, yugurish, muvozanat saqlash, sakrash, uloqtirish, tirmashib chiqishga o'rganib, uni takomillashtirib boradilar, sport o'yinlari: basketbol, futbol, sport elementlari va hokazolarni egallaydilar.

**Yurish** kishining siklik harakatiga mansub tabiiy siljish usulidir. Harakatlarning siklliligi bir xildagi sikllarning ko'p marotaba takrorlanib turishidan iborat bo'ladi.

To'g'ri yurish ko'nikmasini shakllantiruvchi mashqlarning vazifasi bolada to'g'ri qad-qomat, olg'a qadam tashlash, gavda muvozanatini saqlashga, tovon

gumbazining shakllanishiga yordam beruvchi qo'l va oyoq harakatlari uyg'unligini tarbiyalashdan iboratdir.



Yurishdagi jismoniy yuklama uning sur'ati va bunda sarf bo'ladigan kuchga bog'liq bo'ladi. Yurishning odatdagi o'rtacha, tetik sur'ati katta miqdordagi muskulaturani faol faoliyatga jalb etadi va yurak-tomir hamda nafas olish tizimi faoliyatini kuchaytiradi, shu asosda modda almashishining oshishiga yordam beradi.

Bola o'z hayotining birinchi yili ohirida yurishga o'rgana boshlaydi. Bunda bola oyoqlarini keng yozgan holda yuradi, qo'llarini yon tomonlarga, yuqoriga va oldinga uzatgan holda o'z muvozanatini saqlaydi.

Bola ikki yoshga qadam qo'yganda o'zi uchun qulay bo'lgan suratda yuradi. U yoshga qadam qo'ygan barcha bolalarda oyoq va qo'l harakatlarining uyg'unligini ko'ramiz; bolalar yurganda yo'nalishga rioya qiladilar, yurishdan yugurishga o'tadilar.

To'rt yoshga qadam qo'ygan bolada yurishni shakllantirishning asosiy sharti maqsadga yo'nalgan ta'limdir. Bola yoshga qadam qo'yganda to'g'ri qad-qomat, qo'l va oyoqlarni bemaolol idora qilish, fazoni, yo'nalish o'zgarishini erkin mo'ljalga olish ko'nikmasini egallay boshlaydi.

Olti yoshga qadam qo'ygan bolalarni yurishi birmuncha barqarorligi va sur'atining sekinligi, qadamning kattaligi bilan xarakterlanadi.

**Yugurish** u ham tayanch momentlarining yuzada almashinib turishi bilan bajariladigan sikllarning takrorlanishi, oyoqlarning navbatma-navbat oldinga ko'chirish, qo'llar oldinga ko'chirish, qo'llar harakatining uyg'unligi bilan xarakterlanadi. Yugurish chog'ida yuguruvchining ikkala oyog'i yerdan uzilganda parvoz fazasi mavjud bo'ladi. Parvoz momenti kishining yugurish tezligini oshiradi, inersiya ta'sirida bo'shashtirilgan mushaklar bilan oldinga harakat qilishga imkon bergan holda qadamni uzaytiradi. Yugurish paytida kuch sarfi oshadi, shuning uchun nafas olish hajmi, qon aylanish, gaz almashish tezligi ortadi.

Yugurish bola ikki yoshga yetganda shakllanadi va uch yoshga yetganda o'z takomiliga yetadi. 2,5 – 3 yoshli bolaning yugurishi mayda qadamligi bilan xarakterlanadi. oyoqlab emaklash, tik devor, (gimnastika devori), narvon, arqonli narvoncha, kanat va langarcho'pga tirmashib chiqish.

Yugurish ko'nikmasini dastlab o'zlashtirayotganda ular notekis, qiyin qadam tashlab yo'nalish yaxshi rioya qilmay yuguradilar. O'rgatish natijasida to'g'ri yugurish belgilari mustahkamlana boradi: parvoz holatida gavda oldinga biroz egilgan, bosh ko'tarilgan, qo'llar tirsaklardan bukilgan, qo'l va oyoqlar harakati muvofiqlashgan bo'ladi. Bolalarda yugurish sifatini takomillashtirish maqsadida turli xil yugurish turlaridan foydalanish mumkin: oyoq uchida yugurish, katta qadam tashlab yugurish, sonlarni baland ko'tarib yugurish, musiqa ostida va

rtimik yugurish, signallar asosida yugurish, buyumlarni oralab va buyumlar bilan (arg'amchi chambarak) yugurish, kim o'zarga yugurish.

Yugurish jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida rejaga muvofiq amalga oshiriladi.

1. Tez yugurish (20 metrga 2-3 marta tanaffus qilib)

2. 80-120 metrga yurish bilan almashinib yugurish (2-4 marta)

3. O'ngkir-cho'ngkir joylardan 400 metrga sekin yugurish. Bu ham umumiy chidamlilikni tarbiyalashga yordam beradi



Yugurish mashqlarining vazifasi qo'l va oyoqlar harakatlanayotganda muvozanat yaxshi saqlagan holda yengil, erkin harakatlar qilishni o'rgatishdir. Bolalar katta maktabgacha yoshda bir yo'nalishda hamda bir meyorda yurish va yugurish ko'nikmasini egallay biladilar.

Bolalar olti yoshga yetganda yugurishda uchish holatini egallab olgan bo'ladilar. Yugurishni takomillashtirish uchun oldingi guruhlarda egallangan harakat malakalari asosida turli mashqlarni asta-sekin murakkablashtirib borishdan foydalaniladi.

Tizzalarni baland ko'tarib yugurishda tizzadan bukilgan oyoq to'g'ri burchak darajasiga ko'tariladi va yerga yumshoq qo'yiladi, ammo oyoq uchi shahdam harakat bilan qo'yiladi.

Keng erkin qadam bilan yurish va yugurish, harakat bir oz sekinlatilishi bilan harakterlanadi. Bunda qo'l va oyoq odatdagidek o'zaro muvofik, harakat qilib oldin oyoq to'voni qo'yilib, uchiga o'tiladi.

Tezkorlik sifatlarini rivojlantirish uchun tezlik bilan yugurish (20 m masofaga) taklif kilinsa, chaqqonlik va harakat muvofiqligini rivojlantirish uchun mokisimon yugurish beriladi va, nihoyat, chidamlilikni rivojlantirish uchun belgilangan masofaga sekin va o'rtacha sur'atda 2.5 daqiqa davomida muntazam yugurish qo'llaniladi.

### **Sakrash, uloqtirish va muvozanat saqlashga o'rgatish.**

**Sakrashlar.** atsiklik tipdagi harakatdir. Unda sikllar takrori yo'q va sakrashning butun jarayoni bir tugal harakatdan iboratdir. Sakrashda harakat elementlarining muayyan izchilligi va ritm mavjud.

Sakrash to'rt bosqichdan iborat:

1. Tayyorlov bosqichi – dastlabki holatda turish yoki yugurib kelish.
2. Asosiy bosqich – depsinish.
3. Parvoz etish.
4. Oxirgi bosqich – yerga tushish.

Turgan joydan sakrashdagi tayyorgarlik bosqichi quyidagicha bo'лади: cho'qqayib, gavda umumiy og'irlik markazi pasaytiradi, qo'llar juda kuchli



siltash maqsadida orqaga uzatiladi, oyoq shakllari keyingi bosqichda yaxshi qisqarishi uchun cho'ziladi.

Asosiy bosqich itarilish va parvozdir. Itarilish parvozinig dastlabki tezligi va to'g'ri yo'nalishini ta'minlaydigan yozuvchi mushaklarning kuchli qisqarishi bilan bog'liqdir, parvoz ko'tarilish va yerga tushishga tayyorlanishda gavdaga kerakli xolat baxsh etadi.

Yakunlovchi bosqich – yerga tushish parvoznig keskin chayqalmasdan va zarbsiz tuganlanishidir. Bunda muvozanatni saqlash uchun barcha harakatlar koordinatsiyasi zarur. Sakrashning ham turli turlaridan foydalaniladi: turgan joyidan uzunlikka sakrash, yugurib kelib uzunlikka sakrash, chuqurlikka sakrash.

Turgan joyidan (ip, uncha katta bo'lmagan kubik ustidan) va yugurib kelib (50sm kam bo'lmagan) balandlikka sakrashda avval oyoq uchida qo'nilib so'ng oyoq kafti to'liq bosiladi, bu oyoq kaftining amartizatsiya rolini o'ynashga imkon beradi. Chuqurlikka sakrashda sakrab tushishda avval oyoq uchida tushiladi, so'ng oyoq to'la bosiladi.

Sakrashlar bosh miya pustlog'i rivojlanganligining muayyan darajasini oyoq va qo'l suyaklarini mustahkamligini, qayshqoqligi va ko'z mo'ljalini talab qiladi. Sakrashni takomillashtirish uchun qisqa, uzun va aylantiriladigan arg'imchilar bilan bajariladigan mashqlar, bir oyoqda navbati bilan bajariladigan mashqlar, bir oyoqda navbat bilan sakrashlardan foydalaniladi.

Katta maktabgacha yoshida sakrashga oid mashqlar anchagina ko'payadi. Yerdan anchagina kuchli itarilish, ko'lni shiddat bilan silkish, yuqoriga, uzunlikka va hokazolarga sakrashni bajarishning barcha bosqichlarida juda yaxshi harakat muvofiqligi kuzatiladi.

Katta guruh bolalari beriladigan yuklamalarni bemalol uddalaydilar, bu o'rinda mashqlar miqdorini ham oshirish mumkin, biroq mashqlarning bajarilish sifatiga e'tiborni ko'proq qaratish lozim. Joyida turib yoki oldinga siljib ikki oyoqda sakrashni takrorlash bilan birga yugurib kelib uzunlikka va balandlikka sakrash, kalta arg'amchadan joyida turib uzunlikka sakrash ham o'rgatilib boriladi.

**Uloqtirish** – atsiklik tipdagi harakatdir. Maktabgacha tarbiya yoshidagi bolalar uchun yuqoriga, oldinga, pastga uloqtirish ma’qul keladi. U barcha mushak gruhlarini, ayniqsa, yelka kamari muskullarini rivojlantirishga, shuningdek chaqqonlik, egiluvchanlik, tezkorlik, muvozanat saqlash, ko‘z bilan mo‘ljall olishni tarbiyalashga yordam beradi.

Uzoqqa va nishonga uloqtirish mumkin. Birinchi harakat ikkinchi uchun qo‘l kelishi lozim, chunki uzoqqa uloqtirishda asosiy kuch asosan to‘g‘ri uloqtirish usullarini egallashga qaratiladi; ayni paytda bolalar masofaga uloqtirishni qam mashq qiladilar. Bolalar bilan shug‘ullanganda uzoqqa va nishonga uloqtirishning turli usullari ko‘llaniladi: «orqaga yelka osha uloqtirish», «o‘ng qo‘l bilan pastdan uloqtirish», «o‘ng qo‘l bilan yuqoridan uloqtirish», «o‘ng qo‘l bilan yondan uloqtirish», to‘rt qadam yurib uloqtirish, yugurib kelib uloqtirish.

To‘pni yoki boshqa buyumni dumalatish, g‘ildiratish, otish, uloqtirishning tayyorlov shaklidir.

Maktabgacha tarbiya yoshidagi bolalar bilan uloqtirishga oid turli mashqlar (dumalatish, otish, ilib olish, uzoqqa va nishonga uloqtirish, to‘rdan oshirib otish) har kuni o‘tkazilishi, to‘p esa bolalarga erkin foydalanish uchun berib qo‘yilishi lozim.

Xonada va maydonchada voleybol, basketbol, xokkey o‘yinining ba’zi ko‘nikmalarini egallash uchun xalqa, to‘p tashlagich, kegli, serso, badminton, to‘rlar, savatlarni bolalar ixtiyoriga berish kerak.

Olti yoshga qadam qo‘ygan bolalar harakatlarni tahlil qilish qobiliyatiga ega bo‘ladilar, bu ularning turli topshiriqlarni o‘zlashtirib olishlariga yordam beradi: nishonga aniq tekkiza oladi, qo‘lini shiddat bilan harakatlantirib, to‘g‘ri dastlabki holatni egallab, to‘pni uzoqqa ota oladi. To‘p tashlab berishda, to‘pni olish va ilib olishda fazoda va vaqtda to‘g‘ri mo‘ljall ola bilish zarur.



Tarbiyachining ko‘rsatmalarini to‘g‘ri idrok etish maktabgacha yoshdagi bolalarga xos va ular mashqlarni o‘z imkoniyatlariga mos ravishda bajaradilar to‘pni uzoqroqqa tashlab bera oladilar, uchib kelayotgan to‘pga tomon gavda holatini o‘zgartirib, qo‘llarini cho‘za oladilar, bular harakatlar muvofiqlashuvining anchagina takomillashganidan dalolat beradi.

**Muvozanatni saqlash mashqlari.** Muvozanat saqlash har qanday holatni saqlab turishning zarur doimiy komponentidir.

Maktabgacha tarbiya yosh davomida muvozanatni saqlash funksiyalarini rivojlantirish gavdaning ma’lum holatini (o‘tirgan, tik turgan, emaklash, keyinchalik yurishda ham) saqlashdan boshlab har qanday harakat va holatlarda gavdani barqaror tuta olishgacha bo‘lgan yo‘lni bosib o‘tadi.

Muvozanat saqlash gavdaning barqaror holatini saqlash vositasi sifatida diqqatning to'planganligini, harakatlar koordinatsiyasini, muayyan sharoitlarda mo'ljal olishni, ularga tez, to'g'ri javob qila olishni botirlik va o'z-o'zini tuta bilishni talab qiladi. Shuning uchun muvozanat mashqlari tez sur'atda, juda harakatchanlik bilan bajariladigan yugurish, sakrash harakatlaridan oldin o'tkaziladi.

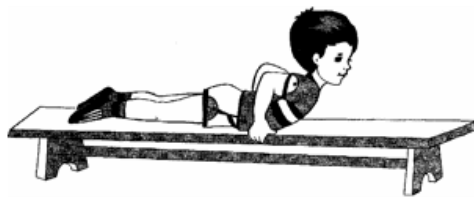
Muvozanat saqlash mashqlari ilk yoshdan joriy etiladi, bolalar 15-20 sm ko'tarilgan taxta ustidan yuradilar, keyinchalik esa bolalarga turli buyumlar (savatcha, to'p, xaltachani) boshda ko'tarib yurish tavsiya etiladi; bola, shnur, narvon yog'ochlarida yuradi; to'satdan to'xtab, cho'qqayib gavdani har-xil holatda tutib yuradi.

Ma'lumki muvozanat (uni saqlab turish va tutib turishga intilish) har qanday harakatlar uchun doimiy va zarur komponent bo'lib hisoblanadi. Katta maktabgacha yoshda muvozanat saqlashni turli tuman mashqlar vositasida takomillashtirib borish davom ettiriladi.



Muvozanat saqlash funksiyasining kechiqishi yoki yetarli rivojlanmasligi harakat aniqligiga, sur'atiga, meyoriga ta'sir ko'rsatadi. Ular natijalarining yaxshilanishi 5-6 yoshli bolalarda mushak tonusi muvofiqligining yetarli darajada yaxshi rivojlanishi bilan bog'liq bo'ladi.

Katta guruhlarda muvozanat mashqlarini tayanchni toraytirilgan va kengaytirilgan holatda bajarish taklif etiladi. Bunda topshiriqlar turli narsalar bilan bajariladi. Muvozanatni saqlashni rivojlantirish mashqlarining barchasi bolalardan diqqatni bir joyga to'plashni, diqqat-e'tiborni, irodaviy zo'r berishni talab qiladi; shuning uchun mashqlarni o'rtacha va sekin sur'atda tarbiyachining kuzatuv ostida o'tkazish va zarur hollarda ayrim bolalarga yordam berish hamda ularni asrab-avaylash lozim.



**Tirmashish.** Tirmashib chiqish mashqlari bajarilayotganda turli guruh mushaklari ishga solinadi. Tirmashishko'p martalab takrorlashlar jarayonida hosil qilinadigan murakkab shartli refleksdir. Tirmashib chiqish muskullarning navbatma-navbat qisqarishi va bo'shashishi bilan xarakterlanadi.

Dastlabki vaqtlarda bolalar gimnastika skameykasi ustidan emaklash keyinchalik shnur, xoda, darvoza tagidan o'tishni o'zlashtiradilar. Katta guruhga kelib bolalar pastki uchi mustahkamlanmagan arqon yoki langar cho'pda tebranishni o'rganadilar. So'ngra pastki uchi yerga mustahkamlangan langar cho'pga chiqishni mashq qiladilar. Har kuni tirmashib chiqish bolada zarur xayotiy ko'nikma hosil qiladi va harakatlar kordinatsiyasini tarbiyalaydi. Buning uchun guruh xonalarida gimnastika narvoni bo'lishi lozim. Maktabgacha yoshidagi bolalarga uzoq muddat osilib turish mumkin emas: bu muskullarning uzoq vaqt zo'riqishiga, bo'gimlarning juda erta cho'zilishiga olib keladi, nerv tizimini toliqtiradi.

Qatta guruhda topshiriqlar murakkablashtiriladi, ularni bajarish texnikasiga yuqoriroq talablar qo'yila boshlaydi. Ilgari o'rganib olingan mashqlar bilan bir qatorda, gimnastika devoriga sur'atni o'zgartirgan holda chiqish, yonma-yon turgan devorchaning biridan ikkinchisiga oshib o'tish hamda zinapoyalar orasidan o'tish taklif qilinadi va boshqalar.

Maktabgacha yoshdagi bolalarni jismoniy tarbiyalash tizimida bolalarga mo'ljallangan asosiy gimnastika tarkibini asosiy harakatlar, umumrivojlantiruvchi va saflanish mashqlari tashkil etadi.

Bu mashqlarning barchasi o'yinlar va mashg'ulotlarda qo'llaniladi.

Shunday qilib, asosiy xarakatlarni shakllantirishga qaratilgan barcha mashqlar bolani maktabga va rang-barang xayot faoliyatiga tayyorlaydi

#### **4.4.Maktabgacha yoshdagi bolalar jismoniy tarbiyasi tizimida umumrivojlantiruvchi mashqlar.**

“ Mashq” so'zi tasirning qayta yo'naltirilganligini bildirib, uni takomillashtirish odamning jismoniy va ruhiy xususiyatiga ta'sir etish maqsadida qo'llaniladi. Umumrivojlantiruvchi mashqlarga jismoniy mashq sifatida qarash mumkin. Chunki bu mashqlarni bajarish davomida yuqorida aytib o'tkanimizdek ham jismonan ham ruhan ta'sir qilib insonning vujudini tabiiy extiyojini qondirishi mumkin.

Maktabgacha yoshdagi bolalarga bajartiriladigan umumrivojlantiruvchi mashqlardan maqsad shuki, ularni yoshligidan boshlab jismoniy tarbiyaga qiziqtirish va shu qiziqishlari natijasida o'zlari uchun to'g'ri keladigan sport turini tanlay olish imkoniyatlarini yaratadi.

Umumrivojlantiruvchi mashqlar ko'proq ayrim bo'g'inlar, organizmning aloxida bo'laklarida bajariladigan ya'ni har tomonlama jismoniy tayyorgarlik uchun organizmning funksional imkoniyatlarini kengaytirish va qadi – qomatni tarbiyalash uchun qo'llaniladigan mashqlardir. Ular ayrim mushak gruppalariga, tana a'zolariga alohida shuningdek, tayanch –harakati aparatiga umumiy ta'sir ko'rsatadi va hilma hil harakat usullari, ko'nikmalarini o'zlashtirish jarayonini yengillashtiradi. Bu mashqlar har bir kishiga dastlabki elementar ko'nikma va malakalarini egallab olish imkonini beradiki, ulardan inson keyinchalik turmush tarzida o'zining harakat qobiliyatlarini takomillashtirish maqsadida har qanday murakkablikka ega bo'lgan harakatlantiruvchi faolliyatni tuzadi va undan maqsadli foydalanadi.

Umumrivojlantiruvchi mashqlar bilan doimo shug'ullanish mushak, yurak qon-tomir, nafas va asab sistemalarini rivojlantiradi. Organizmning ish qobiliyatini va hayotga bo'lgan intilishini kuchaytiradi. Ular yordamida deyarli barcha jismoniy sifatlar – kuch va kuch bardoshligi mushaklarning qisqarish tezligi va egilluvchanligi, harakat uyg'unligi, nafis ijro etish texnikasi, qaddi qomatni to'g'ri shakllantiradi.

Umumrivojlantiruvchi mashqlar yordamida gavda qismlari va mushak guruhlariga alohida tasir ko'rsatish mumkin. Bu xususiyat shug'ullanuvchilar

organizimiga har tomonlama tasir ko'rsatish va butun tana mushaklarini mutanosib rivojlantirish imkonini beradi. Umumrivojlantiruvchi mashqlarni bajarilishi juda oddiy, o'rganish uchun ko'p vaqt talab qilinmaydi.

Harakat hajmi tanlanadigan mashqlarga va ularning soniga bog'liq. Mashqlarning ta'sir ko'rsatish darajasi quydagi usullarda amalga oshiriladi: takrorlash sonini ko'paytirish, bajarish tezligi usulini o'zgartirish orqali boshqarish mumkin. Bu mashqlar asosan bajarilayotgan joyga, bajaruvchining yoshiga qarab bo'lib beriladi. Shundagina samaraga erishish mumkin. Noto'g'ri tanlangan son va hajm bajaruvchida bir muncha vaqtdan va natijadan yiroqlashishga olib keladi. Mashqlarni bajarishga kirishishdan oldin bu mashqlar kim uchun mo'ljallanganligini va qanday maqsadda qo'llanilishini aniq tasavvur qilish lozim. Chunki tanlanadigan mashqlarning mazmuni, ularning bajarilish tartibi o'tish usuli va mashg'ulot shakli hal etiladigan maqsadga bog'liq bo'ladi. Mashqlar kompleksi quydagicha tuzilishi maqsadga muvofiqdir:

1. Bosh harakatlari
2. Yelka va qo'l harakatlari
3. Gavda harakatlari
4. Oyoq harakatlari
5. Aralash harakatlar

Maktabgacha yoshdagi bolalarda qomatni chiroyli rivojlantirish hamda to'g'ri va chuqur nafas olishni o'rganishda umumrivojlantiruvchi mashqlarni o'rni boshqa hech qanday mashqlar bilan amalga oshirib bo'lmaydi. Ular asosan ko'krak qafasi, umurtqa pog'onasi, oyoqlarda yuzaga keladigan nuqsonlarni bartaraf etishda muhim hisoblanadi. Shu sababdan umumrivojlantiruvchi mashqlarni har bir darsga darslik sifatida kiritish lozim. Bu mashqlarni majmuasini tuzishda qo'l, yelka kamari, oyoq va bo'yin mushaklarini rivojlantirishga mo'ljallangan mashqlarni kiritish kerak. Umumrivojlantiruvchi mashqlarni turli saflarda turib ya'ni doirada, 1- 2 kishilik qatorda yoyiq yonma yon safda, turgan joyda va yurib turli buyumlar, bayroqchalar, arg'amchilar, gimnastik tayoqchalar, chambaraklar, to'plar va boshqa sport anjomlari bilan bajarish mumkin.

Umumrivojlantiruvchi mashqlarni maktabgacha yoshdagi bolalarda amalga oshirish uchun har bir guruhning yoshiga mos ravishda belgilab berilgan.

**Kichik guruh (3 – 4 )dagi bajariladigan umumrivojlantiruvchi mashqlar.**

**Qo'l muskullari uchun mashqlar.** Dastlabki holat: gavda tik tutilgan, oyoqlar yelka kengligida ochilgan, qo'llarni yuqoriga va yonga uzatish, bukish va cho'zish, qo'llarni orqaga yashirish, bosh ustida, ko'krak oldida chapak chalish, qo'llarni suzayotgandek harakatlantirish.

**Oyoqlar uchun mashqlar.** Turgan joyida yurish: oldinga, orqaga va yonga qadam tashlash. Bir oyoqda turgan holda ikkinchi oyoqni bukish va yozish. O'tirib turish; oyoq uchida ko'tarilish; tovonda turish, oyoq barmoqlarini qimirlatish; chalqancha yotgan holda oyoqlarda velosipet mashqini qildirish.

**Gavdani rivojlantiruvchi mashqlar.** O'ng va chapga burilish, yon tomonga engashish; qorin bilan yotgan holda qo'llarni oldinga uzatish va oyoqlarni ko'tarish; yonboshdan yonboshga ag'darilish.

**Saflanish va qayta saflanish.** Bir – birining ketidan turish, doiraga ketma-ket saflanish.

**O'rta guruh (4-5)** dagi bajariladigan 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, tushurish orqaga siltash.

**Oyoq uchun mashqlar.** Oyoq uchida tik turish, navbat 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 yeg'ish, tovon bilan buyumlarni bir joydan ikkichi joyga ko'tarish.

**Gavdani rivojlantiruvchi mashqlar.** Qo'llar belda, ularni yon tomonga uzatib goh chap, goh o'ng tomonga burish, oyoqlarni juftlab oldinga egillish, 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.

**Katta guruh (5 -6 )** dagi bajariladigan umumrivojlantiruvchi mashqlar.

**Qo'l va yelka kamari muskulli uchun mashqlar.** Dastlabki holat: qo'llar ko'krak oldida, qo'llar yelkada, tirsaklar tushurilgan 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.** Turli joyda qadam tashlash ketma – ket bir necha marta 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.

**Gavdani rivojlantiruvchi mashqlar.** Devorga yopishib tik turish qo'llarni yuqoriga ko'tarish va tushurish, 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 engashtirib, qoringa yotgan holda qo'llarga tirannish, bosh, yelkani ko'tarib ikkala qo'lni to'g'rilash hamda gimnastika devoriga osilib gavdani 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, diogonal hosil qilib yurish.

**Maktabga tayyorlov guruhi (6-7)dagi bajariladigan umumrivojlantiruvchi mashqlar.**

**Qo'llar va yelka Kamari uchun mashqlar.** Qo'llarni yuqoriga oldinga, yon tomonlarga ko'tarish, tovonlarni juftlab oyoq uchlarini ochib, tik tutgan holda oyoq uchida ko'tarilish, bir oyoqni uchini orqada qoldirib, devorga tiralish. Qo'llarni ko'krak oldida tutgan yoki yelkalarga qo'ygan holatdan ularni yon tomonlarga cho'zish. Yelkalarni ko'tarish va pastga tushurish. Tirsakda bukilgan qo'llarni oldinga va yon tomonlarga shaxdam yozib (barmoqlar musht qilib bukilgan), tirsaklarni orqaga bukish (2-3 marta) va qo'llarni ko'krak oldidagi tomondan yon tomonlarga cho'zish. Qo'llar tirsakdan bukilgan holda aylana holatdan yon tomonlarga cho'zish. Qo'llar tirsakda bukilgan holda aylana harakatlar qilish, qo'l panjalari oldinda va yonda. Panjalarni aylantirish, barmoqlarning uchlarini navbatma – navbat bosh barmoq bilan bukish.

**Oyoqlar uchun mashqlar.** Oyoqni oldinga uzatib chalishtirish. Qo'llarni bosh orqasiga, yelkalarga qo'yib turib o'tirish. Turgan holatda har qaysi oyoqni ayrim-ayrim holda navbat bilan bukish, bir oyoqni ayrim-ayrim holda navbat bilan bukish, bir oyoqni ketma –ket 2-3 marta bukib ko'tarish. Oyoqlar keng yozilgan holda yurish, oyoqni oldinga siltab ko'tarib, to'g'irlangan oyoq uchini oldinga cho'zilgan qo'llarning kaftiga tekkizish. Narvon pog'onasini, stul suyanchig'ini bir qo'l bilan ushlab turib, oyoqni erkin ravishda oldinga va orqaga silkitish.

**Gavdani rivojlantirish uchun mashqlar.** Boshni pastga egish, yuqori ko'tarish, yon tomonlarga burish. Qo'llarni yuqoriga ko'tarib, yon tomonlarga yoyib, belga tirab, bosh orqasiga qo'yib yon tomonlarga burilish. Qo'llarni yuqoriga ko'tarib, atrofga yozib, oldinga va orqaga egilish, o'tirib ikki oyoqni ko'tarish, oyoq uchlarini cho'zish, oyoqlarni xuddi shu holatda o'tirib turish. O'rindiqning orqasiga tayanib, o'tirgan holda uning ustidan ko'tarilgan oyoqni oshirib o'tkazish. Chalqancha yotgan holatdan oyoqlarni zichlab ogirilish va yana yotish. Orqa bilan yotib, ikki oyog'ini baravar ko'tarish. Bir oyoqda o'tirib turishni sinab ko'rish. Orqa bilan yotgan holatda gimnastika o'rindig'ida tortilish va o'z gavdasini ko'tarish. Ko'krak baravaridagi devorga suyanib( gimnastika narvonchasining pog'onasini ushlab) qo'llarni bukish va ochish. Gimnastika narvonchasiga orqa bilan suyanib turish va qo'lni boshdan oshirib, uning pog'onasini mumkin qadar yuqorirog'idan ushlash; tizza ko'zidan bukilgan oyoqlarni poldan navbatma-navbat ko'tarish.

**Saflanish va qayta saflanish.** Mustaqil, tez va uyushqoqlik bilan bittadan, ikkitadan saflanish. Zvenoda bir qator turganda tekislanish. Bitta zvenodan yurib turib bir necha zvenoga, bitta aylanadan bir necha aylanaga bo‘linish va qayta saflanish. “Bir-ikki” deb sanash, bir qator va ikki qatordan bo‘lib qayta saflanish. Harakat vaqtida maydon burchaklarida burilishlar qilish. Yurib kelib hammaning baravariga to‘xtashini mashq qilish.

Umumrivojlantiruvchi mashqlar bu maxsus mashqlardir. Ular butun organizmning rivojlanishi va sog‘lomlashishida muxim rol o‘ynaydi va yelka kamari, gavda, oyoq kabi yirik muskul gruxlarining rivojlanishi va mustaxkamlanishiga, bo‘g‘imlarning xarakatchan bo‘lishiga muskullar taranglashuvi va bo‘shashuvi jarayonini normallashtirishga yordam beradi.

Bu mashqlarning vazifasi to‘g‘ri qad-qomatni shakllantirish, butun tayanch harakat apparatini mustaxkamlash va qon aylanish, nafas olish, almashinish jarayonlari, nerv 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 uyg‘otadi.

Umumrivojlantiruvchi mashqlar bir necha gruhga bo‘linadi:

1. Yelka kamari va qo‘l 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 gruhdagi** yelka kamari va qo‘l mushaklari uchun mashqlar ko‘krak qafasining nafas olishini oshirishga yordam beradi; diafragmani mustahkamlaydi, chuqur nafas olishga imkon beradi, umurtqani rostlaydi, yurak mushaklarini mustahkamlashga yordam beradi.

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

Uchinchi gruh 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 etadi.

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. Shuning uchun bolaning to'g'ri nafas olishi barcha mashqlarni bajarishida muhim rol o'ynaydi.

### **Mashqlar davomida buyumlardan foydalanish**

Bolalar bajaradigan umumrivojlantiruvchi mashqlarning katta qismi buyumlar: tayoqchalar, bayroqchalar, chambaraklar, lentalar, shnurlar, langarcho'plar, sharlar bilan; predmetlarda – gimnastika devori, skameyka, stullar, xodada amalga oshiriladi.

Bolalar buyumlar bilan bajariladigan mashqlarni qiziqish bilan bajaradilar, mashqlarni takrorlash to'g'ri muskul tonusini hosil qilishga yordam beradi.

Umumrivojlantiruvchi mashqlar.

1. D.h.: o'eqni o'eq yuzi kengligida ochib parallel qo'yish, qo'llar belda. 1- qo'llarni èn tomonga uzatish; 2 - qo'llarni yuqoriga ko'tarib, o'eq uchida ko'tarilish; 3 - qo'llarni èn tomonga tushirish; 4- dastlabki holatga qaytish (4 marta).
2. D.h.: o'eqqlar yelka kengligida, qo'llar bosh orqasida. 1-gavdani o'ngga burib, qo'llarni èn tomonga ko'tarish; 2 - dastlabki holatga qaytish. Xuddi shuning o'zi chap tomonga burilib bajariladi (4 marta).
3. D. h.: o'eqqlar yelka kengligida, qo'llar ènda. 1- qo'llarni èn tomonga uzatish, 2 - o'ng (chap) o'eqqa tomon engashish, qo'l barmoqlarini o'eqqlarning uchiga tekkazish; 3- rostlanib, qo'llarni èn tomon uzatish; 4 -dastlabki holatga qaytish (4 marta).
4. D.h.: asosiy tik turish, qo'llar belda. 1-2 - cho'qqayib, qo'llarni oldinga uzatish; 3-4 - dastlabki holatga qaytish (4 marta).
5. D. h.: asosiy tik turish, qo'llar ènda. 1 - o'ng o'eqni ènga qo'yib, 112 qo'llarni èn tomonga uzatish; 2 - o'ng qo'lni ènga tushirish, chap qo'lni yuqoriga ko'tarish; 3 - qo'llarni èn tomonlarga uzatish; o'ng o'eqni o'z joyiga qo'yish, dastlabki holatga qaytish. Xuddi shuning o'zi chap o'eqda bajariladi (4 marta).
6. D. h.: asosiy tik turish, qo'llar belda. 1 - sakrab o'eqqlarni kerib qo'yish, qo'llarni èn tomonga uzatish; 2 - dastlabki holatga qaytish. 1-8 sanog'ida 3-4 marta takrorlash. O'rtacha sur'atda tarbiyachining sanog'i èki kuy jo'rliqida bajariladi.

### **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 asboblari (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.

## **5-Bo'lim. Harakatli o'yinlar-bolalar jismoniy tarbiyasining asosiy metodi va vositasi.**

5.1. Harakatli o'yinlar haqida tushuncha va ularning xususiyatlari.

5.2. Harakatli o'yinlarning turlari

5.3. Harakatli o'yinlarni o'tkazish metodikasi.

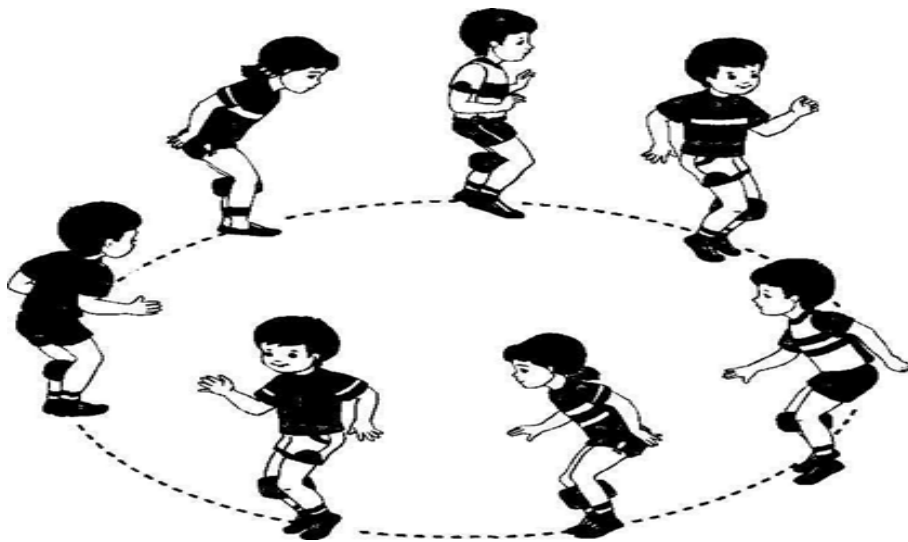
5.4. Maktabgacha yoshdagi bolalar uchun sport o'yinlari.

**Tayanch so'zlar:** Harakatli o'yinlar, o'yin faoliyati, emotsional ko'tarinkilik, kuchli ishtiyoq, mo'ljal olish qobiliyati, tezda qaror qabul qilish, harakatli o'yinlarning turlari.

### **5.1 Harakatli o'yinlar haqida tushuncha va ularning xususiyatlari**

Harakatli o'yinlar muhim ahamiyatga ega bo'lgan kompleks ta'lim-tarbiya jarayonidir. Bu jarayonning asosini tashkil etuvchi bolalarning harakat faoliyati jismoniy rivojlanishga, harakat ko'nikmalari va jismoniy sifatlarning shakllanishiga, organizmning funksional faoliyatini oshirgan va emotsional quvnoqlik tuyg'ularini kuchaytirgan holda salomatlikni mustahkamlashga ijobiy ta'sir etadi. Harakatli o'yinlar jismoniy tarbiyaning asosiy vositalari va metodlaridan biri sifatida yuqorida sanab o'tilgan vazifalarni samarali hal etishga yordam beradi.

Harakatli o'yinlarni o'tkazishda erishiladigan sog'lomlashtirish samarasi bolalarning o'yin faoliyati jarayonida yuzaga keladigan va bola psixikasiga 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. Bunda bolalarning maqsadga erishishga nisbatan kuchli ishtiyoqi va zavqli intilishi asnosida turli to'siqlarni yengib o'tishga yordam beruvchi irodaning roli oshadi.



Harakatli o'yinlar bolalar tomonidan avval egallangan harakat ko'nikmalarini takomillashtirish va jismoniy sifatlarni tarbiyalash metodi bo'lib xizmat qiladi. O'yin jarayonida bola o'z e'tiborini harakatni bajarish usuliga emas, balki maqsadga erishishga qaratadi. U o'yin shartlariga muvofiq harakat qiladi, bunda chaqqonlik ko'rsatadi va shu asnoda harakatlarni takomillashtiradi. Shuning uchun masalan, «Bo'ri jarlikda» o'yini bolalar yugurib kelib uzunlikka sakrashni bilib olganlaridan keyin beriladi.

Harakat faoliyati sifatida harakatli o'yin muayyan maxsus xususiyatlarga ega. U boladan signal va o'yinda to'satdan bo'ladigan o'zgarishlarga tezda javob berishni talab qiladi. O'yinda yuz beradigan turli vaziyatlar, harakatlar mushak tarangligi darajasining o'zgarishi zaruratini keltirib chiqaradi. Masalan, «Tuzoq» o'yinida har bir bola boshlovchi harakatini diqqat bilan kuzatib borishi lozim: boshlovchi unga yaqinlashganda qarama-qarshi tomonga shitob bilan qochib o'tadi; o'zini xavfsiz sezgach, sekin harakat qilib, to'xtab turadi; boshlovchi yaqinlashganda yana harakatini tezlashtiradi.

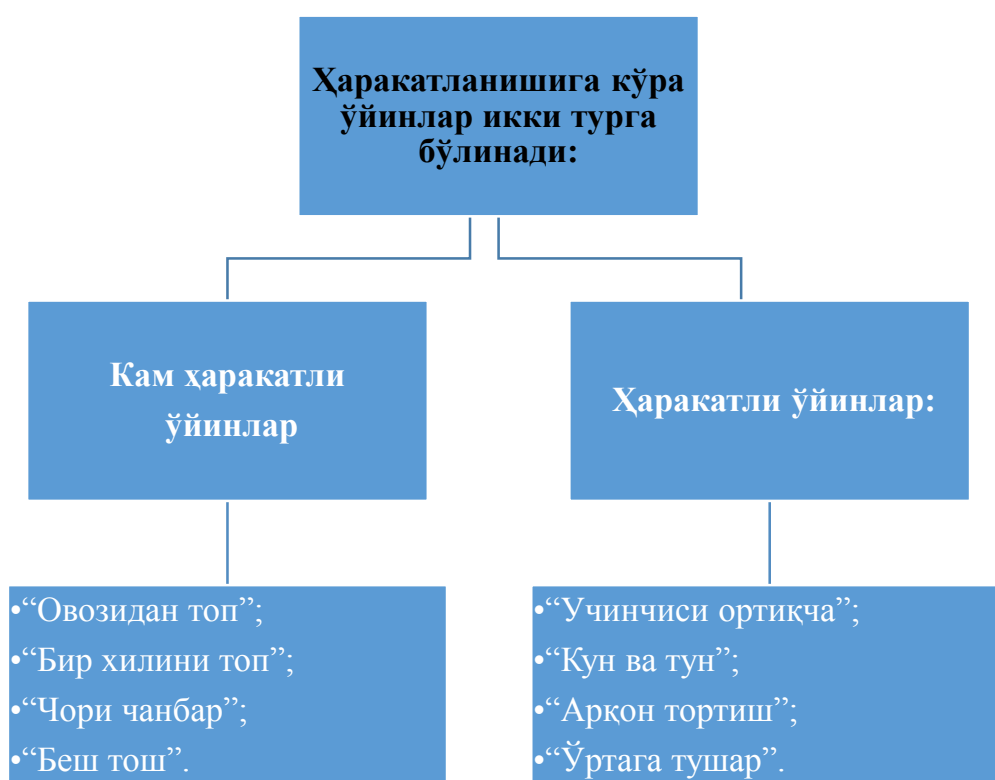
Deyarli har bir harakatli o'yinda harakatlar va bolalar harakatiga oid signallar mavjud. Bunday faol harakat faoliyati bola qo'zg'alish va tormozlanish jarayonlarini takomillashtirgan va muvozanatlashtirgan holda nerv tizimni mashq qildiradi, shuningdek, kuzatuvchanlik, topqirlik, o'zgaruvchan atrof-muhitda mo'ljal olish qobiliyati, yuz bergan mushkul holatdan qutilish yo'lini topish, tezda qaror qabul qilish va uni amalga oshirish, botirlik, chaqqonlik tashabbus ko'rsatish, maqsadga erishishning mustaqil usulini tanlashni tarbiyalaydi.

Harakatli o'yinlarning kelib chiqishi qadim xalq pedagogikasiga borib taqaladi. Ilk yoshli bolalar oilalarda bolaning dastlabki harakati bilan bog'liq bekinmachoqlar, ermak o'yinlar yordamida tarbiyalanganlar. Undan kattaroq yoshdagi bolalar hayotida rang-barang harakat mazmuniga ega bo'lgan (o'z ichiga bolalarni rom qiluvchi o'yin boshlanmalari, xirgoyilari, sanashmachoqlarni oluvchi) xalq o'yinlari katta o'rin olgan. Bularning hammasi hozirga qadar badiiy jozibadorligini, tarbiyaviy ahamiyatini saqlab kelmoqda, shu nuqtai nazardan ular qimmatli folklor o'yinlarini tashkil etadi.

## 5.2 Harakatli o'yinlarni turlari

Bolalarning har tomonlama rivojlanishida o'yin asosiy faoliyat turi bo'lib hisoblanadi. Bola yoshligida qanchalik ko'p o'ynasa, bu uning keyinchalik maktabda yaxshi o'qishi, kelgusi mehnat faoliyatiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. O'yin bu bola faoliyatining yorqin turi sanaladi. Zero, o'yin jarayonida uning irodasi, hissiyoti, ehtiyoji, qiziqishlari, ta'sirchanligi, ya'ni butun shaxsiyati shakllanadi.

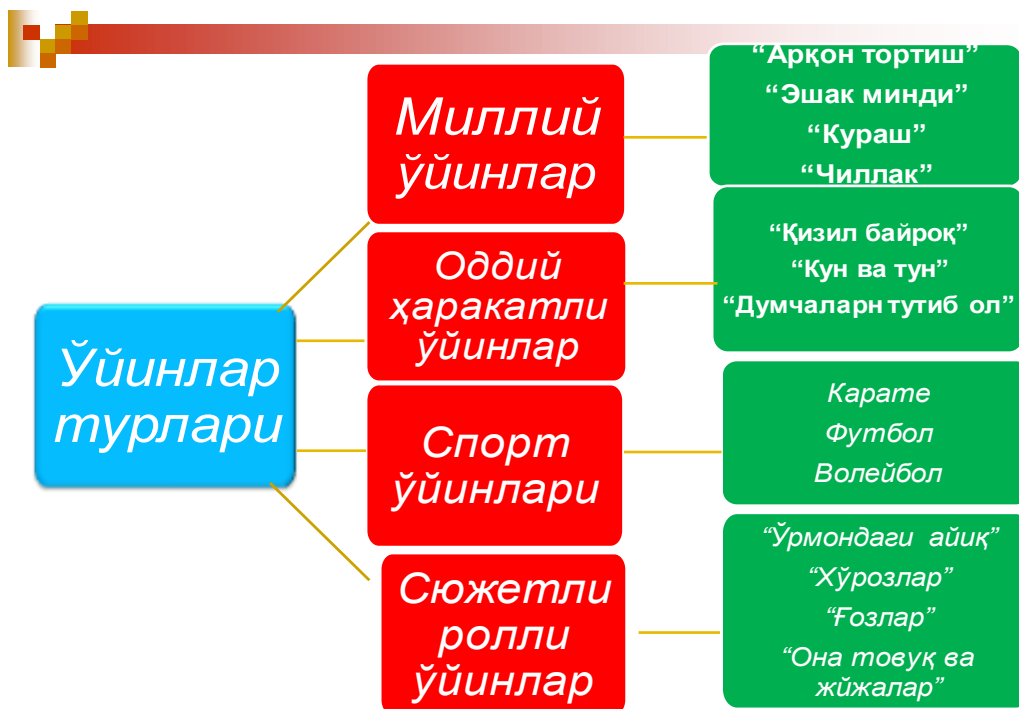
O'yin buyumli va ijtimoiy voqelikdagi harakat qilish va uni anglashga qaratilgan jarayondir. Kichik yoshdagi bolalarga dastlabki asosiy buyumlar bilan bajariladigan harakatlar qiziqarli tuyiladi va ular kelgusida bolalarning o'yindagi kattalar munosabati va harakatlarini qayta aks ettirishlariga xizmat qiladi. Qadimdan o'zbek halqi bolalariga turli xalq o'yinlarni o'ynatib o'rgatib kelganlar va o'yinlar orqali uddaburonlik, chaqqonlik, topqirlik, mehr-shafqatlilik kabi fazilatlarni tarkib toptirib, mehnatga o'rgatib boriladi.



Harakatli va kam harakatli o'yinlarni tanlash va rejalashtirish dasturga muvofiq amalga oshiriladi. Bunda har bir yosh guruhining sharoiti hisobga olinadi, chunonchi: bolalarning jismoniy va aqliy rivojlanishining umumiy darajasi, harakat ko'nikmalarining rivojlanishi, har bir bola sog'lig'ining ahvoli, individual tipologik xususiyatlari, yil fasli, kun tartibi, o'yinni o'tkazish o'rni, shuningdek, bolalar qiziqishlarining o'ziga xos xususiyatlari.

Harakatli o'yinlar ichida guruhning barcha bolalari bir vaqtda faol ishtirok etadigan o'yinlar («Chumchuqlar va avtomobil», «Kimning zvenosi tezroq saflanadi», «Ayyor tulki» va boshqalar) ham bor. Shu bilan birga, harakatlarning navbatlilik asosiga qurilgan («Quvlashmashochlar», «Kim lentani tezroq tortadi», «Xaltachalarni almashtirish» va hokazo) foydali va qiziqarli o'yinlar ham mavjud. Mazkur o'yinlar irodani tarbiyalashga yordam beradi, o'zini tuta bilishga o'rgatadi.

Biroq bunday o'yinlar noto'g'ri tashkil etilsa, u holda bolalar o'yin topshiriqlarini bajarish uchun uzoq vaqt navbat kutib qoladilar. Kutib qolish, statik holatlarning bir xilligi, ayniqsa, kichik yoshdagi bolalarda qiziqishning, harakat reaksiyasi tezligining susayishiga olib keladi; katta yoshdagi bolalar arzimagan baxona bilan o'yindan chalg'iydilar, bu esa mazkur holning sabablarini hisobga olmagan tarbiyachida norozilik uyg'otadi. Bunday paytda o'yinda kichik guruh ishtirok qiladi va u uzoq davom etmaydi, bolalar faol bo'lib o'yin oxirigacha diqqat qiladilar.



**Syujetli-rolli o'yinlarning** shartli real vaziyati bolaga o'ziga tanish hayotiy obrazning qayta bajarishida yordam beradi. Bola harakatlarning o'zidan, qush va hayvonlarga taqlid qilishdan quvonadi: qushdek parvoz qiladi, quyonchadek sakraydi, toychoqdek chopadi. Shuning uchun ham o'yin paytida kulgi, quvonchli xitoblar eshitilib turadi va o'yin jarayonining asosida endi bolaning oddiy ijrochilik faolligi, o'yin obraziga kirishga dastlabki urinishlari qaror topadi.

**Milliy o'yinlar** bolalarning kuch va qobiliyatlarini o'stiradi, ularni hayotga tayyorlaydi. Xalq og'zaki ijodining boshqa janrlari kabi milliy harakatli o'yinlar xam uzoq tarix osha bizgacha yetib kelgan. Milliy o'yinlar orqali bolaning nutqi o'sadi, aqliy qobiliyati rivojlanadi, jismonan epchil va baquvvat bo'lib o'sishi ta'minlanadi. O'zbek milliy o'yinlari bolalarni imonli, e'tiqodli, aqliy barkamol, sog'lom qilib tarbiyalashda yordam beradi.

**Sport o'yinlari** – bularga voleybol, basketbol, badminton, shaharcha, lapta, stol tennisi, futbol, xokkey kiradi.

Sport o'yinlarida, eng avvalo, maktabgacha ta'lim yoshidagi bolalarning yosh xususiyatlari hisobga olinadi, shuning uchun faqat sodda, biroz harakat texnikasi qoidalari, o'yinni tashkil etishning haqiqiy elementlari tanlanadi. Shu tufayli o'yin omillari katta kishilarda bo'lganidek, jismoniy va asabiy zo'riqish uyg'otmaydi. Ayni paytda ular bolalarda maqsadga intilish, o'rtoqlik va ma'suliyat hissi hamda sportga muhabbatni tarbiyalaydi.

Ularda bolalar musobaqasi, o'yin estafetasi elementlari mavjud. Sport o'yinlari harakatli o'yinlarni uyushgan holda o'ynaydigan va harakatli o'yinni mustaqil tashkil etadigan bo'lganda asta-sekin joriy etiladi. Sport o'yinlari harakatli o'yinlardagidan ko'proq o'zini tuta bilishni, uyushqoqlikni, kuzatuvchanlik muayyan harakat texnikasini, harakatning tezkor reaksiyasini egallashni talab qiladi. Agar harakatli o'yinlarda bolalar ijodiy tashabbus ko'rsatgan holda turli harakatlardan foydalansalar, sport o'yinlarida harakatlarning bir qadar chegaralanganligi kuzatiladi, bu mazkur o'yinning o'ziga xos xususiyati va harakat 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.

**Oddiy harakatli o'yinlarni** o'zgartirib turish maqsadga muvofiqdir. Biroq variantlar faqat o'yinni rang-baranglashtirish bolalarning unga nisbatan qiziqishini saqlab turish uchungina emas, balki pedagogik vazifalar-harakatlarini takomillashtirish, birmuncha murakkab o'yin harakatlari, qoidalarini bajarishga o'yin vaziyati sharoitining o'zgarishi uchun kerak bo'ladigan jismoniy sifatlarini tarbiyalash uchun ham zarurdir. Ular bolalardan muayyan aqliy va jismoniy kuchni va, shu bilan birga, o'yinga nisbatan ortib boruvchi qiziqishni talab qiladi.

Masalan, «Qopqon» o'yinining bir necha varianti mavjud bo'lib, to'p bilan o'ynaladigan «Qopqon» o'yini, «Oyoqni yerdan uzib o'ynaladigan «Qopqon o'yini» shular jumlasidandir.

### **Harakatli o'yinlarni tashkil etish va o'tkazish metodikasi**

Tarbiyachining o'yin jarayoniga rahbarlik qilishi metodikasini egallagan bo'lishi o'yinlarni muvaffaqiyatli o'tkazishning asosiy sharti hisoblanadi. Harakatli o'yinlarni tanlash va rejalashtirish dasturga muvofiq amalga oshiriladi. Bunda har bir yosh guruhning ish sharoiti hisobga olinadi, chunonchi, bolalar 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 ongining 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 va h.k.) 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, topshirishni jamoa musobaqasiga joriy etishga ko'ra murakkablashtiriladi.

*Maktabga tayyorlov guruhi* bolalari birmuncha murakkab harakatli o'yinlar, shuningdek, jamoa musobaqalaridan iborat jamoa o'yinlarni, o'yin estafetasi, sport o'yinlarini o'ynaydilar. Bularning hammasi chaqqonlik, tezkorlik, chidamlilikning rivojlanishi, harakat ko'nikmalrining takomillashuviga, axloqiy-irodaviy sifatlarni tarbiyalashga yordam beradi.

*Bolalarni yangi o'yin bilan tanishtirish.* Uning mazmuni va qoidalarini tushuntirishi tarbiyachidan puxta tayyorgarligini talab etadi. Ayrim o'yinlarning mazmuni oldindan bo'ladigan suhbatlar asosida bolalarning bilimlarini oydinlashtirishi mumkin. Ularning tasavvurlari tiniqlashadi, o'yin obrazlarga nisbatan munosabat tarkib topadi, asosiy taassurot o'sadi.

O'yinlarni tushuntirish ularning turlariga ko'ra harxil 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 ohangda bo'lishi lozim. Tarbiyachi o'yin harakat izchilligini tushuntiradi, bolalar va o'yin atributlarining joylashish o'rnini (kichik va o'rta guruhdagi 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'yinning qoidasi bolalarga tushunarli bo'lsagina o'yin quvnoqlik va uyushqoqlik 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 komoloti va yakka o'ziga xos xususiyatlarini hisobga olgan holda musobaqalashayotgan kuchlari teng guruhlar – guruhlarni 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 guruh sardorlari, hakam va uning yordamchilarini saylash mumkin.

*Mazmunli o'yinlarni tushuntirish.* Tarbiyachining vazifasi bolalar ko'z o'ngida o'yin vaziyatining ko'rgazmali manzarasini gavdalandirishdan, 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.

O'rta guruhlarda – tanish o'yinni taklif etib, qoidalarini eslatib o'tish bilan cheklanish kifoy.

Katta guruhlarda o'yin mazmunini eslashni bolalarning o'zlariga taklif etish maqsadga muvofiqdir. Ulardan biri o'yin harakatlarining borishini bayon qiladi,

ikkinchisi qoidalarini sanab beradi. Keyinchalik bolalar o'zlari tarbiyachining yordamisiz o'yinni tashkil eta boshlaydilar.

*O'yinda rollarni taqsimlash.* Tarbiyachi pedagogik vazifalarga amal qilib (yangi kelgan bolani rag'batlantirish yoki, aksincha, faol bola misolida botir bo'lish qanchalik muhim ekanligini isbotlash yoki o'ziga ishongan bola iltimosini rad etib, bu rolni qo'rqib turgan tortinchoq bolaga topshirish) boshlovchi tayin etishi yoki bolalarni xursand qilgan holda o'yinga o'zi kirishib, o'z zimmasiga boshlovchi yoki oddiy ishtirokchi rolini oladi.

Shuningdek, boshlovchi saylashni bolalarni o'ziga havola etishi va ulardan bu rolni mazkur bolaga nima uchun topshirganlarini tushuntirib berishlarini so'rashi mumkin.

Kichik guruhda boshlovchi rolini tarbiyachini o'zi bajaradi. O'yin jarayonida tarbiyachi bolalar harakati va o'zaro munosabatlar, qoidalarini bajarilishini kuzatib boradi, qisqacha ko'rsatmalar beradi, bolalarning hissiy holatlarini boshqarib boradi. Qoidaning ayrim bolalar tomonidan buzilishi haqida o'yinni qayta o'tkazishdan oldin gapiradi.

*O'yinni yakunlash.* Harakatli o'yin jismoniy yuklamani kamaytiradigan holga keltiradigan umumiy yurish bilan tugallanadi. Yurishni ahamiyatiga ko'ra bir xil bo'lgan kam harakatli o'yin bilan almashtirish ham mumkin.

O'yin tugagan zahoti uning yakunini chiqarish kerak emas, bolaning tez harakatdan dam olishga asta-sekin o'tmasligi yurak faoliyatini va butun organizmiga noxush ta'sir etadi. Tarbiyachi o'yinni baholashida uning ijobiy tomonlarini ta'kidlaydi, o'z rollarini muvaffaqiyatli bajargan, jasurlik, chidamlilik, o'zaro o'rtoqlik yordami ko'rsatgan bolalar nomini aytadi 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, qoidalarining bajarilishini hamda bolalar o'rtasidagi munosabatlarni kuzatib boradi. 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 etadi. O'yin kichik guruh tarbiyachisi kuzatuvi ostida o'tkaziladi.

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'iyatlilik kabi axloqiy sifatlar tarbiyalanadi.

O'yin faoliyatida diqqatni, idrokni rivojlantirish, tafakkur, tushuncha va mo'ljal olishni aniqlashtirish uchun qulay sharoit yaratiladi, o'yinlar ijodiy xayol, 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, ularda fazoni idrok etish mexanizmining o'zi ham o'ta 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 etadi.

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'yinlarning 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 holda ko'rsatish, o'tkazilgan o'yinga baho berish bolalarning aqliy rivojlanishiga xizmat qiladi.

Harakatli o'yinlar katta yoshidagi bolalarda ijodiylikni rivojlanishi uchun qulaylik yaratadi. Bunda bolalar eshitgan ertaklari mazmuni asosida kichik o'yinlarni o'ylab topishlari mumkin bo'lgan harakatli o'yinlar o'z mazmuni va shakliga ko'ra estetik faoliyat hisoblanadi. O'yin harakatlarining rang-barangligi ularni bolalarning aniq chaqqonlik bilan, o'ziga xos ifodali bajarishlarida aks etadi. Harakatli o'yinlarda musiqani qo'llash ham 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.

Buturli emotsional harakatlardan iborat murakkab faoliyatdir. Bu faoliyat belgilangan qoidalar asosida to'satdan o'zgaradigan sharoit va vaziyatlarda bajariladi. Harakatli o'yin shug'ullanuvchilar faoliyatini tashkil etish va boshqarish xususiyatlari bilan farqlanadi.

O'yin davomida to'satdan o'zgaradigan vaziyatlarda harakat qilish va tezkorlik, chaqqonlik (chalgitish, «tuzoq»dan qochish kabi jismoniy fazilatlar namoyon bo'ladi.

O'yin paytida bolalar faoliyati obrazli syujet yoki o'yin vazifalari asosida tashkil etiladi va bu bolaning jismoniy mashqlarni ishtiyoq bilan va uzoq muddat bajarishi uchun ijobiy hislar uyg'otadi. Bu, o'z navbatida, ularning organizmga ijobiy ta'sirni kuchaytiradi hamda chidamlilikni rivojlantirishga yordam beradi.

O'yin qoidalariga rioya qilish, axloqiy fazilatlar (o'zaro yordam, ongli intizom va h.k.)ni tarbiyalashga yordam beradi. O'yin faoliyatida majmua harakteriga ega turli harakatlar uyg'unligi (yugurish, sakrash va h.k.) ko'riladi.

O'yinlardan, ayniqsa, maktabgacha tarbiya yoshidagi bolalar bilan olib boriladigan ishda foydalanish yaxshi natijalarni beradi.

Harakatli o'yinlar muhim ahamiyatga ega bo'lgan kompleks ta'lim-tarbiya jarayonidir. Bu jarayonning asosini tashkil etuvchi bolalarning harakat faoliyati jismoniy rivojlanishga, harakat ko'nikmalari va jismoniy sifatlarning shakllanishiga, organizmning funksional faoliyatini oshirgan va emotsional quvnoqlik tuyg'ularini kuchaytirgan holda salomatlikni mustahkamlashga ijobiy ta'sir etadi. Harakatli o'yinlar jismoniy tarbiyaning asosiy vositalari va metodlaridan biri sifatida yuqorida sanab o'tilgan vazifalarni samarali hal etishga yordam beradi.

Harakatli o'yinlarni o'tkazishda erishiladigan sog'lomlashtirish samarasi bolalarning o'yin faoliyati jarayonida yuzaga keladigan va bola psixikasiga 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 erishishiga nisbatan kuchli ishtiyoqi va zavqli intilishi asnosida turli to'siqlarni yengib o'tishga yordam beruvchi irodaning roli oshadi.

Harakatli o'yinlar bolalar tomonidan avval egallangan harakat ko'nikmalarini takomillashtirish va jismoniy sifatlarni tarbiyalash metodi bo'lib xizmat qiladi. O'yin jarayonida bola o'z e'tiborini harakatni bajarish usuliga emas, balki maqsadga erishishga qaratadi. U o'yin shartlariga muvofiq harakat qiladi, bunda chaqqonlik ko'rsatadi va shu asnoda harakatlarni takomillashtiradi. Shuning uchun masalan, «Bo'ri jarlikda» o'yini bolalar yugurib kelib uzunlikka sakrashni bilib olganlaridan keyin beriladi.

Harakat faoliyati sifatida harakatli o'yin muayyan maxsus xususiyatlarga ega. U boladan signal va o'yinda to'satdan bo'ladigan o'zgarishlarga tezda javob berishni talab qiladi. O'yinda yuz beradigan turli vaziyatlar, harakatlar mushak tarangligi darajasining o'zgarishi zaruratini keltirib chiqaradi. Masalan, «Tuzoq» o'yinida har bir bola boshlovchi harakatini diqqat bilan kuzatib borishi lozim: boshlovchi unga yaqinlashganda qarama-qarshi tomonga shitob bilan qochib o'tadi; o'zini xavfsiz sezgach, sekin harakat qilib, to'xtab turadi; boshlovchi yaqinlashganda yana harakatini tezlashtiradi.

Deyarli har bir harakatli o'yinda harakatlar va bolalar harakatiga oid signallar mavjud. Bunday faol harakat faoliyati bola qo'zg'alish va tormozlanish jarayonlarini takomillashtirgan va muvozanatlashtirgan holda nerv tizimni mashq qildiradi, shuningdek, kuzatuvchanlik, topqirlik, o'zgaruvchan atrof-muhitda mo'ljal olish qobiliyati, yuz bergan mushkul holatdan qutilish yo'lini topish, tezda qaror qabul qilish va uni amalga oshirish, botirlik, chaqqonlik, tashabbus ko'rsatish, maqsadga erishishning mustaqil usulini tanlashni tarbiyalaydi.

Harakatli o'yinlarning kelib chiqishi qadim xalq pedagogikasiga borib taqaladi. 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 bo'lgan (o'z ichiga bolalarni rom qiluvchi o'yin boshlanmalari, xirgoyilari, sanashmachoqlarni oluvchi) xalq o'yinlari katta o'rin olgan. Bularning hammasi hozirga qadar badiiy jozibadorligi, tarbiyaviy ahamiyatini saqlab kelmoqda va qimmatli o'yin folklorini tashkil etadi.

### **5.3 Harakatli o'yinlarni o'tkazish metodikasi**

Tarbiyachining o'yin jarayoniga rahbarlik qilishi metodikasini egallagan bo'lishi o'yinlarni muvaffaqiyatli o'tkazishning asosiy sharti hisoblanadi.

Harakatli o'yinlarni tanlash va rejalashtirish dasturga muvofiq amalga oshiriladi. Bunda har bir yosh guruhning ish sharoiti, chunonchi bolalar jismoniy va aqliy rivojlanishining umumiy darajasi harakat ko'nikmalarining rivojlanishi, har bir bola sog'lig'ining holati, o'ziga xos xususiyatlari; yil fasli, kun tartibi, uyini o'tkazish o'rni, shuningdek, bolalar qiziqishlarini o'ziga xos xususiyatlari hisobga olinishi lozim. Harakatli o'yinlar dastur talablariga muvofiq bolalar ongining o'sishi, ular to'plagan harakat tajribasi, maktabga tayyorlash zaruriyati kabi omillarni hisobga olgan asta-sekin murakkablashtirib borilgan holda o'zgartirib turiladi.

Kichik guruhda o'yin 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 va h.k.) 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 jamoaviy o'yinlar: 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 yangi o'yin bilan tanishtirish.*** O'yin mazmuni va qoidalarini tushuntirish tarbiyachidan puxta tayyorgarlikni talab etadi. Ayrim o'yinlarning mazmuni oldindan bo'ladigan suhbatlar asosida bolalarning bilimlarini oydinlashtirish uchun xizmat qilishi mumkin. Bunda ularning tasavvurlari aniqlashadi, o'yin obrazlarga nisbatan munosabat tarkib topadi, asosiy taassurot kengayadi.

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 istagina tug'diradigan va o'yin topshiriqlarini ishtiyoq bilan bajarishga undaydigan bo'lishi kerak.

Mazmunsiz o'yinni tushuntirish qisqa, aniq va ifodali ohangda bo'lishi lozim. Tarbiyachi o'yin harakat izchilligini tushuntiradi, bolalar va o'yin atributlarining joylashish o'rnini (kichik va o'rta guruhda buyumlarni mo'ljallab yoki aksincha, katta guruhlarda esa mo'ljalga olmay ko'rsatadi) fazo iborasidan foydalangan holda ko'rsatadi va qoidalarini aniqlashtiradi. Shundan so'ng tarbiyachi bolalarga bir necha savollar beradi.

O'yinning qoidasi bolalarga tushunarli bo'lsagina o'yin quvnoqlik va uyushqoqlik bilan o'tadi.

Musobaqa elementlari mavjud o'yinlarni o'tkazishda tarbiyachi o'yinni tushuntirayotib qoidalarini, o'yin usullarini, musobaqa shartlarini aniqlashtiradi, bolalarni topshiriqlarni yaxshi bajarishga harakat qilishlar va yaxshi uddalashga ishonch bildirgan holda rag'batlantiradi. Tarbiyachi bolalarning jismoniy komoloti va yakka o'ziga xos xususiyatlarini hisobga olgan holda musobaqalashayotgan kuchlari teng guruhlar – guruhlarni 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 guruh sardorlari, hakam va uning yordamchilarini saylash mumkin.

Mazmunli o'yinlarni tushuntirish. Tarbiyachining vazifasi bolalar ko'zi o'ngida o'yin vaziyatining ko'rgazmali manzarasini gavdalandirishdan, 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.

O'rta guruhlarda – tanish o'yinni taklif etib, qoidalarini eslatib o'tish bilan cheklanishi kifoY.

Katta guruhlarda o'yin mazmuni eslashni bolalarning o'zlariga taklif etish maqsadga muvofiqdir. Ulardan biri o'yin harakatlarining borishini bayon qiladi, ikkinchisi qoidalarini sanab beradi. Keyinchalik bolalar o'zlari tarbiyachining yordamisiz o'yinni tashkil eta boshlaydilar.

O'yinda rollarni taqsimlash. Tarbiyachi pedagogik vazifalarga amal qilib (yangi kelgan bolani rag'batlantirish yoki aksincha, faol bola misolida botir bo'lish qanchalik muhim ekanligini isbotlash yoki o'ziga ishongan bola iltimosini rad etib, bu rolni qo'rqib turgan tortinchoq bolaga topshirish) boshlovchi tayin etishi yoki bolalarni hursand qilgan holda o'yinga o'zi kirishib o'z zimmasiga boshlovchi yoki oddiy ishtirokchi rolini oladi.

Shuningdek, boshlovchi saylashni bolalarni o'ziga xavola etishi va ulardan bu rolni mazkur bolaga nima uchun topshirganlarini tushuntirib berishlarini so'rashi mumkin.

Kichik guruhda boshlovchi rolini tarbiyachini o'zi bajaradi. O'yin jarayonida tarbiyachi bolalar harakati va o'zaro munosabatlar, qoidalarini bajarilishini kuzatib boradi, qisqacha ko'rsatmalar beradi, bolalarning hissiy holatlarini boshqarib boradi. Qoidaning ayrim bolalar tomonidan buzilishi haqida o'yinni qayta o'tkazishdan oldin gapiradi.

O'yinni yakunlash. Harakatli o'yin jismoniy yuklamani kamaytiradigan holga keltiradigan umumiy yurish bilan tugallanadi. Yurishning ahamiyatiga ko'ra bir xil bo'lgan kam harakatli o'yin bilan almashtirish ham mumkin.

O'yin tugagan zahoti uning yakunini chiqarish kerak emas, bolaning tez harakatdan dam olishga asta-sekin o'tmaslik yurak faoliyati, shuningdek, butun organizmiga salbiy ta'sir etadi. Tarbiyachi o'yinni baholashida uning ijobiy tomonlarini ta'kidlaydi, o'z rollarini muvaffaqiyatli bajargan, jasurlik, chidamlilik, o'zaro o'rtoqlik yordami ko'rsatgan bolalar nomini aytadi 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, qoidalarining bajarilishini hamda bolalar o'rtasidagi munosabatlarni kuzatib boradi. U bolalarga harakatli o'yin variantlarini uning mazmuni, qoidasi, o'yin harakatlarini o'zgartirgan holda o'ylab topish, keyinchalik o'zi yangi o'yin o'ylab topish kabi topshiriqlar beradi.

Katta guruh bolalarida mustaqillik, tashkilotchilik malakasini tarbiyalash maqsadida tarbiyachi ularga kichik guruh bolalari bilan o'yin tashkil etishini taklif etadi. O'yin kichik guruh tarbiyachisi kuzatuvini ostida o'tkaziladi.

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 qilishida kattalarning rahbarligi muhim ahamiyatga egadir.

O'yinlar orqali bolalarda halollik, adolatlilik, do'stlik, botirlik, o'zini tuta bilish, qat'iyatlilik kabi axloqiy sifatlar tarbiyalanadi.

O'yin faoliyatida diqqatni, idrokni rivojlantirish, tafakkur, tushuncha va mo'ljallashni aniqlashtirish uchun qulay sharoit yaratiladi, o'yinlar ijodiy xayol, xotira, topqirlik, fikr yuritish faolligini rivojlantirishga yordam beradi. Shunday qilib, harakatli o'yinlar bolaning aqliy ijobiy rivojlanishiga yordam beradi.

Bola o'yin faoliyati tufayli fazo va buyum voqeligini amalda o'zlashtiradi, shu bilan birga, fazoni idrok etish mexanizmining 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 reaksiyasi (*o'yin harakatlari*)ni darhol baholashni, ikkinchi tomondan o'z harakatlarini fazo-o'yin muhitida anglash va tasavvur qilishni talab etadi.

Harakatli o'yinlar bolalarda oddiy vaqt mo'ljallanishini shakllantiradi. Ular quyidagilarda ifodalanadi: o'yin harakatlarining izchilligini tushunib *olishda avval, so'ng, bundan keyin, bundan oldin, barini bir vaqtda* kabi o'yin topshiriqlarining signalga ko'ra, bolalar uchun belgilangan muddat doirasida tez bajarishlarida

ko'rinadi. Bu o'yinlarda bolalar fazoda mo'ljal olishni, harakatlar izchilligi va ularga vaqt davomida amal qilishni mashq qiladilar.

O'yinlar mazmunini, butun o'yin vaziyati, uning qoidalari, personajlar harakatini mustaqil tushuntirish, bolalarning joylashish o'rnini, o'yin atributlarini va harakat yo'nalishlarini fazoviy iboralarni ishlatgan holda ko'rsatish, o'tkazilgan o'yinga baho berish bolalarning aqliy rivojlanishiga xizmat qiladi.

Harakatli o'yinlar katta bog'cha yoshidagi bolalarda ijodiylikning rivojlanishi uchun qulaylik yaratadi. Bunda bolalar eshitgan ertaklar mazmuni asosida kichik o'yinlarni o'ylab topishlari mumkin. Harakatli o'yinlar o'z mazmun va shakliga ko'ra estetik faoliyat hisoblanadi. O'yin harakatlarining rang-barangligi ularni bolalar aniq chaqqonlik bilan, o'ziga xos ifodali bajarishlarida aks etadi. Harakatli o'yinlarda musiqani qo'llash katta estetik ahamiyatga egadir.

Harakatli o'yinlarni o'tkazishda harakatlar go'zalligini va madaniyatini unutmaslik kerak: bunda diqqatni harakatlari birmuncha ifodali bolalarga qaratish, ularning obrazlarni ifodali, muvaffaqiyatli bera olganlarni hisobga olgan holda rag'batlantirish lozim.

#### **5.4 Maktabgacha yoshdagi bolalar uchun sport o'yinlari**

Bolalarning harakat faoliyatini tashkil etishda sport o'yinlari va mashqlariga katta o'rin beriladi.

Chang'ida yurish, konkida, chanada uchish, velosipedda, samokatda, rollerda yurish, shuningdek, suzish sport mashqlariga mansubdir. Ularning barchasi asosiy mushaklarni mustahkamlashga, suyak, yurak-qon tomir, nafas olish va nerv tizimlarining rivojlanishiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Bundan tashqari, mashg'ulotlar jarayonida bolalarda jismoniy sifatlar (chaqqonlik, tezkorlik, chidamkorlik va h.k.), shuningdek, ritmlik, harakatlar koordinatsiyasi, fazoda mo'ljal olish malakasi rivojlanadi. Velosipedda yurish, konkida uchish vestibulyar barqarorlikni rivojlantiradi.

Tegishli kiyimda turli temperaturada toza havodagi mashg'ulotlar quyosh nurida, shuningdek, suvda chiniqish modda almashishini kuchaytiradi va chiniqtirishga xizmat qiladi.

Sport mashqlaridan iborat mashg'ulotlar bolalarga tabiat xodisalarini bilishga (qor, shamol, muz, suv va h.k.) sirg'alish, tormozlanish haqidagi tushunchalarni, shuningdek, sport-roller, velosiped tuzilishi haqidagi bilimlarini egallashlariga imkon beradi.

**Sport mashqlari** mushaklarni mustahkamlashga, suyak, yurak-qon tomir, asab tizimini rivojlantirishga yordam beradigan mashqlardir.

Ochiq havoda tashkil etiladigan jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida bolalarni sport mashqlari va sport o'yinlari elementlariga o'rgatiladi. Bu ishni, asosan, tarbiyachi olib boradi, lekin bolalarning sport mashqlarini bajarish malakalarini egallab va sport o'yinlarini o'ynashni bilib olishlari uchun ularni doimo sayrlar vaqtida takrorlash va mustahkamlab borish kerak.

Ob-havo sharoiti, sport jihozlarining bor-yo'qligi, bolalarning u yoki bu sport o'yini va mashqlarini egallab olish darajasiga qarab, tarbiyachi rejada ko'rsatilgan sport turlarini hafta bo'yicha (ertalabki va kechki) hamma sayrlarga

taqsimlaydi. Ayrim hollarda bolalar bir necha o'yin turlarini mashq qilishlari mumkin. Masalan, ba'zi birlari velosiped uchadilar, ayrimlari stol tennisi va badminton o'ynaydilar, so'ng o'zaro o'rin almashadilar,

Dastlab tarbiyachi sport o'yinlari va mashqlarida ishtirok etishga jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida mashqni yetarlicha o'zlashtirmagan bolalarni jalb etadi.

Keyinroq esa hamma bolalarning faol bo'lishini ta'minlashga harakat qilishi kerak. Bolalar faqat sport o'yinlari elementini o'zlashtirib olishlarigina emas, balki ularning asosiy qoidalarini foydalanayotgan sport inventarlari qismlarining nomini o'zlashtirishlari, ularni asrab-avaylab, saqlashni ham bilishlari lozim. Agar tarbiyachining o'zi sport o'yinlarida faol ishtirok etib, bolalarning xatti-harakatiga rahbarlik qilsa, sport o'yinlariga o'rgatish ancha tezlashadi.

#### **Nazorat uchun savollar**

1. Harakatli o'yinlar haqida tushuncha bering?
2. Harakatli o'yinlarning turlari qaysilar kiradi?
3. Harakatli o'yinlarni tashkil etish metodikasi nimalardan iborat?
4. Maktabgacha yoshdagi bolalar uchun qanday sport o'yinlari tavsiya etiladi?

#### **Adabiyotlar:**

1. Nigmanov B.B., Xo'jayev F., Raximqulov K.D. Sport o'yinlari va uni o'qitish metodikasi. O'quv qo'llanma. –Toshkent: Ilm-Ziyo, 2011.
2. Xo'jayev F., Raximqulov K.D., Nigmanov B.B. Harakatli o'yinlar va uni o'qitish metodikasi. O'quv qo'llanma. –Toshkent: CHo'lpon, 2011.
3. Raximqulov K.D. Milliy harakatli o'yinlar. O'quv qo'llanma. –Toshkent: Tafakkur bo'stoni, 2012.

### **6-Bo'lim. Maktabgacha yoshdagi bolalar uchun sport mashqlari**

#### **6.1. Sport mashqlarining tasnifi.**

**Tanyach iboralar:** sport o'yinlari, chang'ida yurish, konkida, chanada uchish, velosipedda, samokat, sportrollerda yurish, suzish sport, sport mashqlari,

Bolalarning harakat faoliyatini tashkil etishda sport o'yinlari va mashqlariga katta o'rin beriladi.

Chang'ida yurish, konkida, chanada uchish, velosipedda, samakatda, sport rollerda yurish, shuningdek suzish sport mashqlariga mansubdir. Ularning barchasi asosiy mushak guruhlarini mustahkamlashga, suyak, yurak-tomir, nafas olish va nerv 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.

Sport mashg'ulotlaridan iborat mashg'ulotlar bolalarga tabiat xodisalarini bilishga (qor, shamol, muz, suv...) sirg'alish, tormozlanish haqidagi tushunchalarni, shuningdek sportroller, velosiped tuzilishi haqidagi bilimlarini egallashga imkon beradi.

Sport mashqlari – mushaklarni mustahkamlashga, suyak, yurak, qon-tomir, asab tizimini rivojlantirishga yordam beradigan mashqlardir.

Ochiq havoda tashkil etiladigan jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida bolalarni sport mashqlari va sport o'yinlari elementlariga o'rgatadi. Bu ishni asosan tarbiyachi olib boradi, lekin bolalarning sport mashqlarini bajarish malakalarini egallab va sport o'yinlarini o'ynashni bilib olishlari uchun ularni doimo sayrlar vaqtida takrorlash va mustahkamlab borish kerak.

Ob-havo sharoiti, sport jihozlarining bor-yo'qligi, bolalarning u yoki bu sport o'yini va mashqlarini egallab olish darajasiga qarab, tarbiyachi rejada ko'rsatilgan sport turlarini hafta bo'yicha (ertalabki va kechki) hamma sayrlarga taqsimlaydi. Ayrim hollarda bolalar bir necha o'yin turlarini mashq qilishlari mumkin. Masalan: ba'zi birlari velosiped uchadilar, ayrimlari stol tennisi va badminton o'ynaydilar keyin esa ular o'zaro o'rin almashadilar,

Dastlab tarbiyachi sport o'yinlari va mashqlarida ishtirok etishga jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida mashqni yetarlicha o'zlashtirmagan bolalarni jalb etadi.

Keyinroq esa hamma bolalarning faol bo'lishiga harakat qilishi kerak. Bolalar faqat sport o'yinlari elementini o'zlashtirib olishlari emas, balki ularning asosiy qoidalarini foydalanayotgan sport inventarlarining qismlari nomini, ularni asrab-avaylab saqlashni bilishlari lozim. Agar tarbiyachining o'zi sport o'yinlarida faol ishtirok etsa, bolalarning xatti-harakatiga rahbarlik qilsa, sport o'yinlariga o'rgatish ancha tezlashadi.

## **6.2. Velosipedda va samokatda uchishga o'rgatish metodikasi**

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

Velosiped uchishga o'rgatishda bolalarni ketma-ket tarzda mashqlarga o'rgatish lozim:

- velosiped qismlari bilan tanishish;
- rulni ushlab velosipedni to'g'ri, aylana bo'ylab haydash;

- oyoqni o'rindiq ustidan oshirib o'tkazib joyida turgan velosipedga o'tirish (bunda o'rindiq bolaning oyoqlari yerga tegadigan holatga tushirilgan bo'lishi kerak);

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

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

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

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

- pedallarni aylantirib, to'g'ri yo'ldan velosiped uchish;

- katta aylana bo'ylab uchish;

- to'xtash va velosipeddan tushish;

- yo'nalishga hamda boshqa velosipedchilardan 4-5 metrlik masofaga rioya qilib, aylana bo'ylab velosiped uchish.

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

### **Camokatda uchishga o'rgatish metodikasi**

Samokat va sportrollerlarda uchish katta guruhlarda tashkil etiladi. Dastlab bolalar yurish qoidalari bilan tanishtiriladi, so'ngra samokat, sportrollerga minish, undan tushish, to'g'riga haydash, o'ngga, chapga, ortga burilish, tormoz berish va to'xtashga o'rgatiladi. Topshiriqlar asta-sekin murakkablashtiriladi: bolalarga aylana bo'ylab, «ilon izi» bo'lib uchish, «Yo'l harakati qoidalari» o'yinini o'ynash taklif etiladi.

Tarbiyachi bolalarning samokatda, sportrollerda uchganda goh o'ng, goh chap oyog'i bilan siltanishini kuzatib boradi.

Masalan: bola yo'lkadan bir tomonga qarab uchganda birinchi oyog'i, orqaga tomon uchganda ikkinchi oyog'i bilan siltanadi. Yuklamaning ikkala oyoqqa baravar taqsimlanishi mushaklarning proporsional rivojlanishiga yordam beradi. Velosiped va samokat uchish navbatlashib turadi.

## **7-Bo‘lim.Maktabgacha ta’lim tashkilotlarida jismoniy tarbiya bo‘yicha ishlarni tashkil etish.**

**Tayanch so‘zlar:** *Mashg‘ulot, kirish – tayyorgarlik, asosiy qism, yakuniy qism, saflanish va qayta saflanish, ertalabki mashqlarning vositalari, saflanish mashqlari, harakatlanishning va raqs qadamlarining xillari.*

### **7.1. Maktabgacha yoshdagi bolalar uchun jismoniy tarbiya mashg‘ulotlari**

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 iborat. Maktabgacha yoshdagi bolalarni tarbiyalashning vazifalari jismoniy, aqliy, ahloqiy, estetik, mehnat tarbiyasini berish va ularning tug‘ma layoqati, qiziqishi, ehtiyoji va imkoniyatlarini hisobga olgan holda, milliy va umuminsoniy qadriyatlar asosida muntazam (maktabga) tayyorlashdan iboratdir.

Maktabgacha ta’lim muassasalarida o‘tkaziladigan jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarining maqsadi va vazifalari bolalardagi turli jismoniy rivojlanish ko‘nikma va malakalarini shakllantirish, ulardagi kuchlilik, tetiklik, chaqqonlik, ziyraklik kabi jismoniy sifatlarni rivojlantirishdan iboratdir. Muntazam ravishda o‘tkaziladigan jismoniy mashg‘ulotlar bolalarning o‘sishi va rivojlanish jarayoniga ijobiy ta’sir ko‘rsatadi.

Jismoniy rivojlanish – odam organizmi shakl va funksiyalarining o‘zgarish jarayoni sanaladi. “Jismoniy rivojlanish” termini keng va tor ma’noda qo‘llaniladi. “Jismoniy rivojlanish” termini tor ma’noda qo‘llanilganda, u antropometrik va biometrik ko‘rsatkichlarni anglatadi, chunonchi: gavda, bo‘y, vazni, ko‘krak qafasi aylanasi, o‘pkalarning tiriklik sig‘imi, umurtqa pog‘onasi egikligining darajasi, qaddi-qomatning jismoniy holati, kurak uchlari orasidagi masofa, tavon gumbazi o‘lchovining ko‘rsatkichi, o‘ng va chap panja mushaklarining kuchi, tik tura olish kuchi va boshqalar. “Jismoniy rivojlaish” termini keng ma’noda qo‘llaganda esa unga jismoniy sifatlari (*tezkorlik egiluvchanlik, muvozanat saqlay olish, ko‘z bilan chamalash, kuch, chidamlilik*) ham kiritiladi.

**Maktabgacha ta’lim muassasalarida bolalar jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarining asosiy maqsadlari quyidagilardan iboratdir:**

1. Bolalarning salomatligini mustahkamlash;
2. Bolalarni jismonan baquvvatlashtirish;
3. Bolalarning axloqiy sifatlarini tarbiyalash.

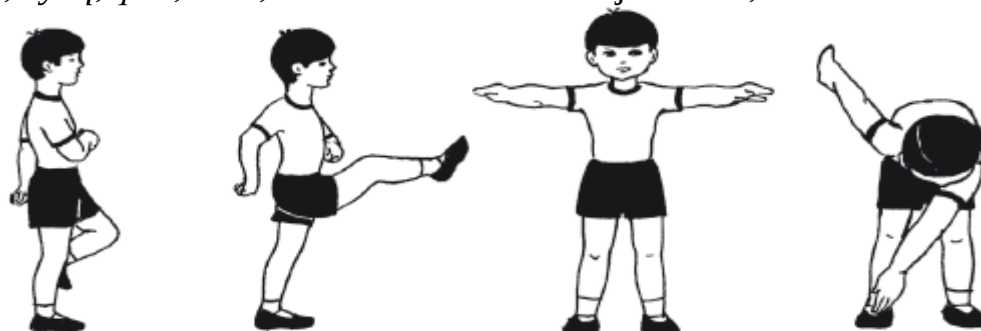
**Maktabgacha ta’lim muassasalarida bolalarni jismonan tarbiyalashning asosiy vazifalari quyidagilardan iborat:**

**1-vazifa.** Bolalarni maqsadga to‘g‘ri yo‘naltirilgan harakatlarni faollashtirish uchun shart-sharoit yaratish;



-maktabgacha ta'lim muassasalarida jismoniy tarbiya xonalarini, maydonchalarini kerakli jihozlar bilan yetarli qilib ta'minlash.

**2-vazifa.** Harakatning hayot uchun muhim turlarini shakllantirish: *yurish, yugurish, emaklash, sakrash, o'rmalash, otish, ilib olish, suzish, velosipedda uchish, oyoq, qo'l, tana, bosh* harakatlarini rivojlantirish;



- bolalarning yosh xususiyatlaridan kelib chiqqan holda jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini bolalarga qiziqarli metodlar yordamida tashkil etishni rejalashtirish.

**3- vazifa.** Saflanish va qayta saflanish.

Bu harakat maktabgacha ta'lim muassasalaridagi mashg'ulotlarning boshidan to yakunigacha davom etadi.

**4-vazifa.** O'yin harakatlarini kengaytirish va chuqurlashtirish, jismoniy sifatlarini rivojlantirish, chaqqonlik, epchillik, ziyraklik, irodalilik, sabr-qanoat, kuchlilik shu bilan birga g'avdani tik tutish malakalarini oshirish;

- jismoniy tarbiya mashg'ulotlarining asosiy, yakuniy qismlarida tashkil etiladigan harakatli hamda kam harakatli bir nomdagi o'yinlar o'ynalishi jarayonini bolalarni yosh xususiyatlaridan kelib chiqqan holda murakkablashtirib borish.

**5- vazifa.** Bolalar qomatlarini to'g'ri shakllantirishga ta'sir ko'rsatish va yassi oyoqlilikni oldini olish;



- maktabgacha ta'lim muassasalarida tashkil etiladigan jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida bolaning qomati va yassi oyoqlilikni oldini olishga ta'sir etuvchi mashqlarni qo'llash.

**6-vazifa.** Faol harakatga bo'lgan qiziqishni tarbiyalash.

**7-vazifa.** Bolalarga jismoniy mashq va o'yinlarning foydasi, asosiy gigiyenik talablar va qoidalar haqida yetarli darajada tasavvur va bilimlar berish.

Maktabgacha ta'lim muassasalarida jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini jismoniy tarbiya yo'riqchisi olib boradi va barcha guruhlar uchun mashg'ulot ishlanmalarini shakllantiradi.

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 va maqsadga yo'nalgan holda faoliyat ko'rsata oladigan, shuningdek, axloqiy sifatlar va ijodiylikni namoyon eta oladigan shaxslarni tarbiyalashga xizmat qiladi.

Jismoniy mashg'ulotlar kuzda, qishda va bahorda binoda hamda ochiq havoda o'tkaziladi. Yoz paytida o'yinlar, mashqlar ochiq havoda, jismoniy tarbiya maydonchasida o'tkaziladi.

"Ilq qadam" tayanch dasturida har bir yosh guruhi uchun belgilangan jismoniy mashqlar mashg'ulotlarning mazmunini tashkil etadi. Mazmuniga ko'ra xilma-xil mashg'ulotlarni o'tkazishda vazifalarning aniq va oydin bo'lib qolishi, dasturni o'tishda izchilikka rioya qilish, shuningdek, bolalarning yosh va o'ziga xos xususiyatlarini hisobga olish shartdir.

Mashg'ulotlarning tuzilishi jismoniy mashqlarni bolalar tomonidan izchil bajarilishini ta'minlaydi. U qo'yilgan vazifalar, nerv tizimining ish qobiliyati va bola organizmining har bir alohida yosh bosqichidagi xususiyatlari bilan belgilanadi. Mashg'ulot paytida bola organizmining dinamikasi va uning psixologiyasini nazorat qilish tarbiyachining asosiy vazifalaridan biri sanaladi. Ular quyidagilardan iborat:

1. Kirish – tayyorgarlik.
2. Asosiy qism.
3. Yakuniy qism.

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

Mashg'ulot **kirish qismining** mazmuni va vazifalari.

Jismoniy tarbiya mashg'ulotining birinchi qismi ko'yilgan vazifalar va uning asosiy qismidagi mashqlar mazmuniga ko'ra turlicha bo'lishi mumkin.

Mashg'ulot **kirish qismining** vazifasi bolalarda unga nisbatan qiziqish va emotsional kayfiyat paydo qilish, diqqatning tayyorgarlik darajasini tekshirish, ayrim harakat ko'nikmalarini aniqlashtirish, 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 mashqlar tarkibiga 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 hokazo bo'lib saflanish;

- turli ko'rinishdagi va yassi tovonlikning oldini olish maqsadidagi yurishlar: tovonda, oyoq uchida, poldagi qalin shnur ustida, narvonda yurish va boshqalar.

**Kirish qismi** bolalarning uch to'rttadan guruhlariga bo'linib saflanishi bilan boshlanib, ularning tarqalishi bilan yakunlanadi. Mashg'ulotning kirish qismi bolalarni mashg'ulotning asosiy qismi boshlanishidagi umumrivojlantiruvchi mashqlarni o'rgatishga o'tish uchun xizmat qiladi.

Mazkur qism kichik guruhlarda 2-4 daqiqagacha, o'rta guruhlarda uch daqiqadan besh daqiqagacha, katta guruhlarda to'rt daqiqadan olti daqiqagacha davom etadi.

#### **Mashg'ulot asosiy qismining mazmuni va vazifalari.**

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 esa asosiy harakat mashqlarini o'rgatishga qaratiladi. 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.

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

Umumrivojlantiruvchi mashqlarni bolalar kichik buyumlar, bayroqchalar, tayoqchalar, chambaraklar, lentalar, iplar bilan bajaradilar. Bunday mashqlar va vositalar bolalar organizmi funksional holatining yaxshilanishiga ijobiy ta'sir etadi.

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 va orqa mushaklarni mustahkamlash hamda umurtqa egiluvchanligini rivojlantiruvchi (oldinga, orqaga va yon tomonlarga egilish, gavdani aylantirish) mashqlari beriladi. Uchinchi navbatda esa qorin va oyoq mushaklarini mustahkamlovchi (cho'kkayish, tizzadan bukilgan oyoqlarni ko'tarish va h.k.) 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'ulot umumrivojlantiruvchi mashqlarni o'rgatish bilan olib boriladigan asosiy qismining davomiyligi: kichik guruhlarda 15dan 18 daqiqagacha; o'rta guruhda 20dan 22 daqiqagacha; katta guruhda 25dan 28 daqiqagacha davom etadi.

Umumrivojlantiruvchi mashqlarsiz o'tkazilganda esa uning davomiyligi kichik guruhlarda 8-12 daqiqa, o'rta guruhda 12-15 daqiqa, katta guruhda esa 15-20 daqiqani tashkil etadi.

### **Mashg'ulotning yakunlovchi qismi**

Mashg'ulotning o'yindan so'nggi yakunlovchi qismi tobora sekinlashadigan intensiv suratdagi yurishni o'z ichiga oladi. U umumiy qo'zg'aluvchan ishga yordam beradi; yurish jarayonida bolalar bir necha nafas olish mashqlarini bajarishlari mumkin. Ba'zi hollarda yurish barcha bolalar ishtirokidagi kam harakatli o'yin bilan almashtirilishi ham mumkin. Yurish yoki uni almashtiruvchi o'yin so'nggida mashg'ulotga yakun yasaladi. Yakunlovchi qism: kichik guruhda 2dan 3 daqiqagacha, o'rta va katta guruhlarda 3dan 4 daqiqagacha bo'ladi.

Butun mashg'ulotning davomiyligi:

- kichik guruhlarda 15-20 daqiqa;
- o'rta guruhlarda 20-25 daqiqani;
- katta guruhlarda 30-35 daqiqani tashkil etadi.

## **7.2.Maktabgacha ta'lim tashkilotlarida ertalabki badantarbiya**

Maktabgacha ta'lim muassasalar tarbiyalanuvchilari ertalabki badan tarbiya mashqlarini o'z ichiga oladi. Ertalabki badantarbiya mashqlarining bu turlari shug'ullanuvchilarni har tomonlama jismoniy kamolotga yetkazish, salomatligini mustahkamlash va harakat funksiyalarini takomillashtirish maqsadida qo'llaniladi. Ertalabki badantarbiya mashqlarida sport turlari. Bu guruhga sport ertalabki badantarbiya mashqlari, badiiy ertalabki badantarbiya mashqlari kiradi. Bu turlar sport yo'nalishiga ega bo'lib, sport turlari sifatida targ'ib etiladi. Bulardan maqsad, mashqlarni ijro etish texnikasida yuksak kamolotga erishish, yuksak sport mahoratini ko'rsatish, hamda har yoqlama yuksak jismoniy tayyorgarlik asosida ertalabki badantarbiya mashqlari ko'p murakkab mashqlarini bajara bilishga erishishdan iborat.

### **Ertalabki badan tarbiya mashqlarining amaliy turlari.**

Ertalabki badantarbiya amaliy mashqlarning bir ko'rinishidir. Ertalabki badantarbiya yanada tezroq va to'la ravishda bolaning sog'lig'ini tiklash uchun qo'llaniladi, yana jismoniy sifatlarni rivojlantirishda chidamlilikda qo'llaniladi. Ertalabki mashqlarning vositalari - saflanish mashqlari, harakatlanishning va raqs

qadamlarining xillari; umumiy ritmik mashqlarning buyumlarsiz va buyumlar bilan bajarilish turlari (tayoqlar, gantellar, argʻimchoqlar, toʻplar va boshqa), mashqiy devordagi mashgʻulotlar halqalarda va amaldagi mashqlar (yugurish, sakrash, oʻrmlash, oshib oʻtish)

### **Maktabgacha taʼlim muassasalarida ertalabki badantarbiya mashqlarining asosiy shakllari:**

Ertalabki badantarbiya mashgʻulotdan oldin oʻtkaziladi. Uning ahamiyati: organizmni chiniqish jarayoniga tayyorlashdir.

Ertalabki badantarbiya 7-15 daqiqa davom etadi. Badantarbiya mashqlari 5-7 ta mashgʻulotdan iborat. Eng koʻp ogʻirlik mashgʻulotlarning oʻrtasida oʻtkaziladi.

Bolalar bogʻchalari guruhlarida ertalabki mashqlar sogʻlomlashtirish va tarbiyaviy vazifalarni bajaradi. Kun tartibining ajralmas qismi boʻlgan holda u har bir bola uchun majburiydir. Har kuni uygʻongach (5-7 daqiqadan soʻng) maxsus tanlangan 7-12 jismoniy mashqlar 10-15 daqiqa davomida organizm faoliyatini faollashtiradi, tananing toʻgʻri oʻsishidagi koʻnikmalarga ijobiy taʼsir koʻrsatadi, yassi oyoqlikdan ogohlantiradi. Ertalabki mashqlarda ishtirok etish bolalarda foydali boʻlgan har kuni bajariladigan ertalabki jismoniy mashqlarni bajarishni taʼminlaydi.

Aqliy va jismoniy mehnatning ishlab chiqaruvchanlik darajasi birmuncha pasaygan boʻladi. Ertalabki jismoniy mashgʻulotlarning ahamiyati markaziy nerv sistemasiga kuchli analizatorlarning retseptorlarining signallari oqimi kelib tushadi, ayniqsa, proporsiya-retseptorlardan, bu markaziy nerv tizimining tez koʻzgʻalishiga va mehnatga yaroqliligi meyorini qayta tiklaydi.

Ertalabki mashqlar teri retseptorlarining sovuqqa va suv bilan boʻladigan taʼsirlari birgalikda oʻtkazilsa, nerv sistemasining koʻzgʻalish jarayoni tezroq yoʻlga qoʻyiladi. Tashqi muhitdagi ayrim hodisalarning taʼsirlari (suv jarayonlari, toza havo va quyoshning taʼsiri) nerv tizimining koʻzgʻalishi bilan bir qatorda organizmning chiniqishiga yordam beradi. Ertalabki jismoniy mashqlar gavdaning, mushak guruhlarining hamma qismlarini harakatga keltirish, qon aylanishining kuchayishiga yordam beradi. Yurak va oʻpka meyoriy faoliyatining qayta tiklanishi, odatdagi moddalar almashinuvi darajasini oshiradi. Kuchlarni, tezlikni va koordinatsiyalarni, harakatlanish apparatlari va ichki aʼzolarining fiziologik vazifalarini markaziy nerv tizimi tomonidan doimiyligini yaxshilaydi, sistematik ravishdagi mushak mashqlari davomida rivojlanuvchi mushaklarning oʻziga xos kimyoviy xususiyatlarini saqlab kolishga yordam beradi.

Mashqlar charchoq keltirib chiqarmasligi lozim. Shuning uchun asta-sekin sodd mashqlardan biroz murakkab mashqlarga oʻtish lozim, shu bilan bir qatorda, asta-sekinlik bilan organizmga kuchlanishni oshirib borish lozim. Kuchlanishlar mashqlarning qiyinlashuvi, kaytarilishlarning soni hisobiga, harakatlar tezlik darajasining oshishi va ayrim mashqlar orasidagi toʻxtalishlarni kamaytirish hisobiga oshiriladi.

### **Ritmik ertalabki badantarbiya mashqlari va uning turlari**

Ritmik mashqlar sogʻlomlashtirish yunalishidagi badantarbiya mashqlarining koʻrinishlaridan biri hisoblanadi. Uning asosiy mazmuni yugurish,



sakrash, o'yin ko'rinishlari hisoblanadi. Bularning hammasi sog'liqni oshirishga yordam beradi. Ritmik ertalabki badantarbiya mashqlari bilan hamma turli xil yoshdagi bolalar shug'ullanishi mumkin. Ritmik ertalabki badantarbiya mashqlari, ya'ni chaqqonlik, epchillik, egiluvchanlik, chidamlilikka yo'naltirilgan mashqlarda harakat chegaralanmagan bo'ladi, shu sababli ular gavdaning hamma qismiga ta'sir qiladi. Bunday mashqlarda musiqaviy ritm harakatlarni tashkillashtiradi, shug'ullanuvchilarning kayfiyatini ko'taradi. His-tuyg'ularning ijobiy holati esa harakatlarni yanada g'ayrat bilan bajarishga undaydi,

bu narsa ularning organizmga ta'sirini kuchaytiradi. Ritmik ertalabki badantarbiya mashqlari atletika yo'nalishga ega bo'ladi. Bunday mashq harakatlarida chidamlilik, plastiklik aralash mashqlarga nisbatan yetakchilik qiladi. Mashqlar majmuida raqs daqiqalari ko'pchilikni tashkil etadi. Axir qizlar, ayniqsa, his-xayajonlarga beriluvchanligi bois raqslarni xushdashadi. Shuning uchun bunday badantarbiyaning nomi ritmika deb nomlanadi. Badantarbiya mashg'ulotlarining yig'indisi o'zining xos xususiyatga ega. Birinchidan, ularda aerobik xususiyatga ega bulgan mashqlar (yugurish, sakrash)dan tashqari bo'g'inlarning cho'zilishi, egiluvchanligi va harakatchanligi uchun kerak bo'lgan mashqlar ham ishtirok etadi. Raqslar uchun mo'ljallangan mashqlar esa juda ko'p va xilma xildir. Ikkinchidan, musiqaviy kuzatuv sifatida ko'pgina o'zbek kompozitorlarining musiqalari va dunyo raqslaridan foydalanish mumkin. Bunday mashqlarda harakatlarning go'zalligi shakllantirilishi bilan birgalikda, biz bir vaqtning o'zida insonning ruhiy olamiga ham bevosita ta'sir ko'rsatiladi. Ertalabki badantarbiyaning yosh avlod tarbiyasidagi ahamiyati bebaholigini ko'ramiz. Ritmik badantarbiya bu insonlarning dam olishi va tarbiyasi uchun ijobiy vositadir.

#### **Ritmik badantarbiyaning vazifalari quyidagilarga qaratilgan:**

- sog'liqni har tomonlama saqlash va mustahkamlash, jismoniy rivojlanishni yaxshilash, chiniqtirish, organizmning tashqi muhitni noqulay bo'lgan sharoitlariga chidamliligini oshirish;
- shaxsning ma'naviy va jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirish, o'z kuniga ishonchni tarbiyalash va ijodiy xususiyatlarini rivojlantirish;
- shug'ullanuvchilar tomonidan jismoniy mashqlarni mustaqil qo'llash uslubi va jismoniy tarbiya asoslari bo'yicha ma'lum doiradagi bilimlarga ega bo'lish;
- doimiy ravishdagi jismoniy mashqlar mashg'ulotlariga barqaror qiziqish va odatlarni tarbiyalash, jismoniy tarbiyani kun tartibiga kiritish.

#### **Ritmik badantarbiyaning xususiy vazifalariga quyidagilar kiradi:**

- egiluvchanlik, bo'g'inlarning harakatchanligini rivojlantirish;
- dinamik va statistik kuchlarni rivojlantirish;
- chidamlilikni tarbiyalash;

- harakatlarning tezligini va muvofikligini rivojlantirish;  
- yurak-qon tomir va nafas olish organlari sistemasini rivojlantirish; - estetik tarbiya, harakatlar plastikasining rivojlanishi.

**Ritmik badantarbiya** guruhlarda shug'ullanuvchilarning yaxshi jismoniy rivojlanganligi. Sog'lig'ining holati, birmuncha yuqori mehnatga yaroklilik darajasi va jismoniy og'irliklarga moslasha olishligi bilan farq qiladi.

*Mashqlarning mazmuni.* Ritmik badantarbiyaning yig'indilari anatomik belgilari bilan turkumlanadigan umumiy rivojlanuvchi qo'l va yelka mashqlari, oyoqlar uchun mashqlar, gavda va bo'yin uchun mashqlarni o'z ichiga oladi.

Ma'lumki, harakatlarning xususiyatlari, u yoki bu mashqlarning ta'siridan kelib chiqqan holda xilma-xil jismoniy xususiyatlar rivojlanadi va mukammallashtiriladi. Shuning uchun mashqlardagi mo'ljal, ya'ni yo'nalish olishni tezlashtirish va ularning yig'indisini tuzish, yanada to'g'riroq tanlash uchun anatomik belgilariga qarab yig'ilgan mashqlar guruhining har biri ko'proq ta'sirga ega bo'lgan xususiyatlarga qarab guruhlarga bo'linadi: kuch ishlatish uchun mashqlar, egiluvchanlik uchun mashqlar, o'z-o'zini holi qo'yish uchun mashqlar, harakatlarning koordinatsiyalarini va tezligini rivojlantirish uchun mashqlar, irodani sinash uchun mashqlar. Bel uchun mo'ljallangan mashqlar alohida guruhlarga ajratiladi, qaysini ular mashg'ulotlarning asosiy bo'lishini, eng og'ir qismini tashkil qiladi. Doimiylik xususiyatiga ega bo'lgan mashqlar asosiy bo'lib turibdi - yugurish, sakrash, raqs harakatlari va yana asabni boshqaruvchi mashqlar.

**Mashqlarni quyidagilarni inobatga olgan holda joylashtirish lozim:**

a) mashqlarni yengil yurishdan boshlab, yengil yugurishga o'tkazish lozim, yurish va yugurish jarayonida gavdaning tikligiga e'tibor qaratish zarur. Boshni to'g'ri tutish kerak, mashqlar majmui gavdaning to'g'ri turishini, his etish uchun zarur bulgan maxsus mashqlarni bajarishdan boshlanadi;

v) umumiy ta'sirdagi 2-3ta mashqlarni bajarish lozim. Bu odatda, sodda, kam foydali mashqlar sanaladi. Ular yurak-qon tomirlari faoliyatini, nafas olish sistemasini va almashinish jarayonlarini faollashtiradi;

g) keyin esa qo'l, mushaklar, yelka, gavda, oyoklar uchun mashqlar bajariladi. Bu vaqtda gavdaning har bir qismi birin-ketin qo'shilishi lozim. Mashqlarning bajarilishi keyingi qismlarda oshib boradi, ishga mushaklarning har xil guruhleri qo'shiladi. Gavda uchun mashqlar (egilishlar, burilishlar) qorin mushaklarini mustahkamlaydi, umurtqa pogonasining harakatchanligini qo'llab-quvvatlaydi va rivojlantiradi;

d) so'ng kuch ishlatuvchi xususiyatga ega bo'lgan 2-3ta mashqlar gavdaning barcha qismlari (qo'l, qorin mushaklari va tana) bilan bajariladi. Faol mushak qizigandan so'ng mushaklarning dam olishi uchun 1-2 ta mashqlarni bajarish lozim;

ye)undan keyin sakrash mashqlariga o'tiladi. Ular oyoq mushaklarini mustahkamlaydi. Sakragandan so'ng, albatta, mashqni kamaytirgan holda yurishga o'tish lozim. 1-2ta nafas olish mashqlari organizmni yanada tinch holga qaytishiga imkon beradi;

j) mashqlar majmui gavnani to'g'ri sezish mashqlarini bajarish bilan yakunlanadi.

### **Ertalabki badantarbiyaning metodik xususiyati**

**Badantarbiya mashqlarning karakteristikasi.** Safda turib bajariladigan mashqlar bu qiyin bo'lmagan harakatlantiruvchi mashqlardir.

1. Umumrivojlantiruvchi mashq (ertalabki badantarbiyadan mashqlarning xamma turlarida keng foydalaniladi. Bu unchalik qiyin bo'lmagan harakatga keltiruvchi mashqlar sanaladi), ya'ni turli mushaklar guruhini jismoniy layoqatini yanada mustahkamlash, elementlar, harakatga keltiruvchi ko'nikmani qo'lga kiritish, predmetlar bilan ishlash, umumiy jismoniy tayyorgarlikni rivojlantirish maqsadida bajariluvchi mashqlar sanaladi.

2. Badantarbiya qo'shimcha mashq va ko'nikmani atrof-muhit bilan uzviy bog'lovchi vositadir.

3. Erkin mashq ertalabki badantarbiya mashqlarining bir turi bo'lib, chidamlilikni oshirish va rivojlantirishga yunaltiladi.

4. Badiiy ertalabki badantarbiya mashqlari.

### **Ertalabki badantarbiya vazifalari quyidagilar hisoblanadi:**

-odamning jismoniy holatiga xos bo'lgan mezonlar bo'yicha uning salomatligiga oid model ko'rsatkichlarini normallashtirib turish;

-jismoniy yuklamalarni meyorga solib turish;

-sihat-salomatlikni model darajasiga ko'tarishga erishish va uni saqlab turish uchun unga optimal darajada ta'sir ko'rsatuvchi mashqlarni tanlash bilan bog'liq tadbirlar.

Ertalabki badantarbiya mashqlariga o'rgatishning shart-sharoitlari. Badantarbiya mashqlariga o'rgatishning shart-sharoitlarini yaratish bir nechta sharoitlarni o'ziga qamrab oladi. Buning ostida tarbiyachining tayyorgarligi va har xil metodik va texnik vositalarni qo'llashi nazarda tutiladi. Bunda tarbiyachi o'rgatayotgan mashqlarini chuqur va mukammal bo'lishi lozim. O'rgatish oldidan tarbiyachida ishning rejasi bo'lishi shart. Uning ichida harakatlar ketma-ketligi aks etishi lozim. Tarbiyachi har bir bolaning o'ziga xos sifatleri hamda mashqlarning bajarilish sharoitlarini bilishi kerak. Ko'pincha, mashqlarni o'rgatayotganda tarbiyachi tayyor tekshirilgan o'rgatish usullarini ishlatadi. Bunda o'rgatish usulining modelini aniqlash kerak. Mashqlarni o'rgatish vaqtida tarbiyachining harakati katta ahamiyatga ega. Bolaning harakatini e'tibor bilan kuzatib, uni har doim baholab turishi zarur, kerakli vaqtda bolaga yordam berib, mashqlarning bajarilishini yengillashtirishi, agar qiyinchiliklar tug'lsa, xatolarni to'g'rilashi lozim. O'rgatish jarayonini shu tarzda boshqarish, tarbiyachi tomonidan amalga oshiriladigan ijodiy jarayon sanaladi va pedagogik maqoratni talab qiladi.

### **7.3. Mashg'ulotlar jarayonida jismoniy daqiqalarni o'tkazish.**

**Jismoniy daqiqalar** (qisqa muddatli jismoniy mashqlar) o'rta, katta va tayyorlovchi guruhlarida mashg'ulotlar o'rtasidagi tanaffusda, shuningdek, dars jarayonining o'zida o'tkaziladi.

Jismoniy daqiqaning ahamiyati bola faloliyati va holatini harakat faolligi orqali almashtirishdan iborat bo'lib, u charchoqni yozadi, bolaning emotsional ijobiy holatini tiklaydi.

Agar bola mashg'ulot jarayonida nisbatan harakatsiz turib qolsa toliqish yuzaga keladi. Toliqish bir xil ish, shuningdek, mashg'ulot yuklamasining buzilishi tufayli kuchayib boradi va bolalar e'tiborining susayishiga olib keladi. Mazkur holat bosh miya po'stlog'ida rivojlanadigan tormozlanish va bolada o'quv materialini o'zlashtirish qobiliyatining susayishi bilan izohlanadi. Natijada, chalg'iy boshlaydi, uning diqqat faolligi, idroki susayadi. Bu belgilarning barchasi faoliyatni o'zgartirish zarurligini ko'rsatadi.

Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, xatto 6 yoshli bolalar ham 20 daqiqagina nisbatan harakatsiz diqqatni jamlab tura olar ekanlar, mazkur muddatdan so'ng esa toliqish yuzaga kelganligi bois, ular bilimlarni yaxshi o'zlashtirish va ko'nikmalarni egallashga qodir bo'la olmaydilar.

Jismoniy mashqlarni bajarish mushak ishini faolashtiradi, bu o'z navbatida, qon aylanishini kuchaytiradi va oqibatda yurak ishining, nafas olishning intensivligini oshiradi, miyaning qon bilan ta'minlanishini faollashtiradi. Bularning hammasi birgalikda bola psixikasi emotsional – ijobiy holatining shakllanishiga, diqqat hamda aqliy faoliyat va umumiy jismoniy holatning oshishiga ta'sir qiladi. Charchoq yo'qoladi, bola dam oladi va yana ishtiyoq bilan shug'ullana boshlaydi.

Jismoniy daqiqalar tarkibiga 10-15 marta sakrash, 10-12 marta cho'qqayib o'tirish yoki turgan joyida yugurish (30-40 sekund) kiradi. Jismoniy daqiqalar o'z ichiga yelka kamari va qo'llarga mo'ljallangan 2-3 ta mashq, tortilish, egilish va gavdani burish mashqlarini qamraydi. Jismoniy daqiqalar 2-3 daqiqa davom etadi.

#### **7.4.Jismoniy mashqlar bilan o'tkaziladigan chiniqtirish tadbirlari**

Maktabgacha tarbiya muassasalarida bolalarni chiniqtirish maqsadida havovannalari, suv muolajalari (*artinish, suv quyish, dush, cho'milish*) va quyosh vannalaridan foydalaniladi.

Tabiiy omillardan mujassam holda foydalanish bolalarda tashqi muhitning turli noxush ta'siriga (*namhavo, yomg'ir, shamol, qizish*) nisbatan chidamlilikni hosil qiladi.

Chiniqtirish tadbirlari jismoniy mashqlar bilan birgalikda olib borilganda juda samarali bo'ladi: faol mushak ishi issiqlik regulatsiyasining takomillashuvi jarayoniga va bu bilan organizmning tashqi muhitga moslashuviga yordam beradi.

Chiniqish jarayoni xilma-xil; bir tomondan shifokor tavsiyasiga ko'ra maxsus tadbirlar (*havo, suv, quyosh vannalari*)ni o'z ichiga oladi, ikkinchi tomondan kun tartibida belgilangan sharoitning (xonani muntazam shamollatib turish, darchalarning ochiq turishi, bolalar yengil kiyim-bosh va poyabzali, sayrning belgilangan muddatiga va bolalar harakat faolligi tartibiga rioya qilish, derazalari ochiq ayvonda uxlash). Bularning hammasi organizmning to'laqonli chiniqishini ta'minlaydi, unda yoqimli o'zgarishlar paydo qiladi (nerv 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.

«Ilq qadam» 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 ( $10-2^{\circ}$ ), befarq ( $23-30^{\circ}$ ) va issiq ( $30^{\circ}$  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 o'ziga 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 zurrudir.

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, nerv 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<sup>0</sup>S), salqin (20-30<sup>0</sup>S), befarq (34-35<sup>0</sup>S), iliq (36-40<sup>0</sup>S), issiq (40<sup>0</sup>S dan yuqori).

Cho‘milish har kungi doimiy muolaja sifatida bola organizmini sog‘lomlashtirish va chiniqtirishning ajoyib vositasidir. Sovuq suv, ultrabinafsha nurlari, toza havo, bolalar harakati bu vositalar bola organizmiga, uning nerv tizimiga yaxshi ta’sir etadi.

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 dasturga ko‘ra 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<sup>0</sup>S, suv harorati kamida 20-25<sup>0</sup>S paytida boshlash, ikki haftadan keyin havo harorati 18-20<sup>0</sup>S, suvning 15-16<sup>0</sup>S bo‘lganda cho‘milish mumkin.

Cho‘milish joyini sinchiklab tekshirish, 3-4 bolaning kattalarning hushyor kuzatuvida bir vaqtda cho‘milish, shifokorning barcha ko‘rsatmalariga rioya qilish – bu muolajalarni o‘tkazishning majburiy shartidir. Cho‘milish muddatini har bir yosh guruhi uchun bolalar muassasasi shifokori belgilaydi. Bunda meteorologik sharoit: suv va havo temperaturasi, shamol, quyoshli yoki bulutli havo va barcha bolalar organizmining chiniqqanlik darajasi hisobga olinadi.

**Quyosh vannalari.** Quyosh bola organizmiga yaxshi ta’sir ko‘rsatib, uning umumiy holatini mustahkamlaydi, moddalar almashinishi jarayonlarini yaxshilaydi. Ayniqsa, bakteritsid (bakteriyalarning rivojlanishini to‘xtatadi), antiraxit (nerv tizimining faoliyatini yaxshilaydi, modda almashinish jarayonini kuchaytiradi, suyak mushak tizimini mustahkamlaydi), shuningdek, quyosh nurlaridagi 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 daqiqadan oshira boriladi va, nihoyat, 1 soatga yetkaziladi.

Bola oftobda boshiga sochiq yopib yoki panamka kiyib yotishi, har 2-2,5 daqiqada qorindan yon tomonga, so‘ngra orqasiga, keyin boshqa yon tomonga ag‘darilib turishi lozim. Quyosh vannasidan so‘ng soyada 15-20 daqiqa dam olish, ustdan suv quyish, suv havzasida 5-10 daqiqa cho‘milish mumkin.

Oftobda ertalab soat 8dan 11gacha va kunduzi soat 16dan 18gacha toblanish foydalidir. Bu paytda quyoshning ultrabinafsha nurlari ko‘p bo‘lib, bu nur raxitning oldini oladi. Infraqizil nurlari esa tanani qizdirib yuborib, zarar keltirishi mumkin.

Quyosh vannasidan meyorida foydalanmaslik tufayli bolalarda salbiy holatlar (qo‘zg‘alish va uyquning buzilishi, tomirlarning keskin kengayishi, qon

tarkibining yomonlashuvi va boshqalar) yuz berishi mumkin. Shuning uchun bolalar ta'lim muassasalarida quyosh vannalari faqat shifokor tavsiyasiga ko'ra, bolalarning yakka xususiyatlarini hisobga olgan holda o'tkazilishi zarur. Bolalarni muntazam holda chiniqtirishni ilk yoshdan boshlanish lozim, shundagina bolalarda chiniqish ko'nikmalarini tarbiyalash mumkin bo'ladi.

### **7.5.Sayrda o'tkaziladigan jismoniy mashqlar va harakatli o'yinlar**

Harakatli o'yinlar maktabgacha tarbiya yoshidagi bolalarning asosiy harakat faoliyati, shuningdek, jismoniy mashqlar sifatida tarbiyachi tomonidan kunning turli vaqtida, har bir yosh guruhi kun tartibiga muvofiq: ertalab tushda va kechki sayr paytida rejalashtiriladi. Tarbiyachi o'yinlarni taqsimlashda harakat ko'nikmalarining takomillashuviga xizmat qiluvchi harakat mazmunining rang-barangligi, zarur takroriylik, murakkablashuvni ko'zda tutadi. Bu tashqi muhit sharoitini hisobga olish va aniq vaziyatda o'zini tutishni tarbiyalash uchun muhimdir. Tarbiyachi bolalar faoliyati harakterini kuzatib borib, ularga turli mazmundagi va harakat darajasidagi o'yinlarni taklif etadi, shu asnoda ularning harakat faolligini boshkaradi: birining harakatini kuchaytiradi, ikkinchisining bir oz cheklaydi va kerakligicha dam olishini ta'minlaydi.

Harakatli o'yinlar va mashqlarni o'tkazishni rejalashtirishda yil fasli va ob-havo holati ham hisobga olinadi. Faol harakatli o'yinlar sovuq havoda o'rtacha harakat harakteridagi faoliyat turlari bilan almashtirib turiladi. Harakat faoliyati harakteri va sur'atini almashtirib turish bolalar uchun dam olish imkonini yaratadi va sovuq qotishning ham, issiqlab ketishning ham oldini oladi. Bolalarning qish faslida ochiq havodagi mazmunli faoliyati chiniqishlarga yordam beradi, organizmning sog'lomlashuviga yaxshi ta'sir etadi.

Yozda bolalar hayoti, asosan, ochiq havoda kechadigan paytlarda kiyimboshlar ham yengillashtiriladi va turli harakatlar bolalar sog'lig'ini yaxshilaydi, ularda hayotiy zavq uyg'otadi.

Yoz paytida harakat ko'nikmalari va jismoniy sifatlarni takomillashtiruvchi qoidali o'yinlardan keng foydalaniladi.

Barcha yosh guruhlarining maydonchalari dasturda ko'rsatilgan yirik jismoniy jihozlar bilan ta'minlangan bo'lishi va ulardan bolalarning tirmashib chiqish, oshib o'tish, emaklab o'tish, sakrash, uloqtirish harakatlari, muvozanat mashqlari, kim o'zarga yugurish, muayyan masofaga tabiiy to'siqlar osha tez yugurish va boshqlarni takomillashtirish uchun muntazam foydalanishi lozim. Maydonchaga har kuni o'yinchoqlar, kichikroq jismoniy tarbiya ashyolari (tayoqchalar, chambaraklar, to'plar va h.k.) olib chiqiladi. Ikki, uch g'ildirakli velosipedlar, motorollerlar, g'ildirakli konkilar, samokatlar, avtomobillar, toychalar bolalar ixtiyoriga beriladi.

Katta va tayyorlov guruhlarida voleybol, basketbol, badminton, shaharcha, lapta kabi sport o'yinlari o'tkaziladi.

Bolalar muassasalaridan tashqaridagi piyoda sayr va ekskursiyalar bolalar turizmining eng oddiy ko'rinishlaridan biridir.

Muayyan maqsadda uyushtirilgan bu kichik sayrlar bolalar uchun qiziqarli va foydalidir. Ular bolalar sog'lig'ini mustahkamlashga, jismoniy rivojlanishiga,

estetik his-tuyg'uni tarbiyalashga, tabiat bilan muloqatga kirishishga, harakat ko'nikmalari va jismoniy sifatlarning takomillashuviga xizmat qiladi.

Sayrlar kichik guruhlardan boshlanishi lozim, bunda guruh bolalarining yosh xususiyatlari va imkoniyatlari, sog'lig'ining ahvoli, o'ziga xos ko'rsatkichlari hamda shifokor tavsiyalari hisobga olinishi lozim.

Sayrlar maqsadga yo'naltirilgan bo'lishi uchun tarbiyachi ularni oldindan belgilab oladi va o'tkazishga puxta tayyorgarlik ko'radi.

Agar sayrda jismoniy tarbiya mashg'ulotini o'tkazish belgilangan bo'lsa, unga tabiiy omillardan foydalanib amalga oshiriladigan mashqlar, tik turgan, o'tirgan, yotgan holatdan buyumlar bilan bajariladigan mashqlar, to'siqlar osha yugurish, tez yugurish, uzoqqa va nishonni mo'ljallab uloqtirish kiritiladi. Sayr va mashg'ulot sof havoning bolaning yalang'och badaniga bevosita ta'sir etishi tufayli (bolalar faqat trusi, panamka, oyoq kiyim kiygan bo'lishlari lozim) harakatda qabul qilinadigan tabiiy havo vannasi hisoblanadi.

Sayrlarni muntazam o'tkazish bolalar organizmini chiniqtiradi, hayotiy taassurotlarni yangilaydi, sayyohatlarga qiziqish uyg'otadi, zavq-shavq baxsh etadi.

#### **Nazorat uchun savollar**

1. Maktabgacha ta'lim muassasalarida jismoniy tarbiya mashg'ulotlari qanday tashkil etiladi?

2. Jismoniy tarbiya mashg'ulotlarining tuzilishi qanday bo'lishi lozim?

3. Jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini rejalashtirish qay tartibda amalga oshiriladi?

4. Turli yosh guruhlarida jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini tashkil etish?

5. Ertalabki badan tarbiyani tashkil etish metodikasi qanday bo'lishi kerak?

#### **Adabiyotlar:**

1. Salomova R.S. Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati. -T., 2014.
2. Maxkamdjonov K.M. Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi -T.: Iqtisod-moliya, 2008.
3. "Sog'lom bola yili" davlat dasturi. -T.: 2014.
4. "Ilk qalam" dasturi. -T., 2018.
5. Fayzullayeva M. va boshqalar. Sog' tanda-sog'lom aql. -T., 2014.
6. Usmonxo'jayev T. va boshqalar. 500 harakatli o'yinlar. -T.: Yangi asr avlodi, 2014.

### **8-Bo'lim. Maktabgacha ta'lim muassasalarida jismoniy tarbiya yo'riqchisining ish mazmuni.**

8.1. Jismoniy tarbiya yo'riqchisiga qo'yiladigan talablar.

**Tayanch iboralar:** jismoniy tarbiya yo'riqchisi, kasbiy vazifalar, jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini rejalashtirish, Jismoniy tarbiya yo'riqchisining ish hujjatlarin

## **8.1.Maktabgacha ta'lim muassasalarida jismoniy tarbiya yo'riqchisining vazifalari.**

*Yo'riqchilarning majburiyatlari:*

- maktabgacha ta'limga qo'yilgan davlat talablari mazmunini bilishi;
- “O‘zbekiston Respublikasining “Jismoniy tarbiya va sport to‘g‘risida”gi qonun va qarorlarni, Maktabgacha ta'lim vazirligi maktabgacha talim muassasalarida jismoniy tarbiya va bolalar sportini rivojlantirishga oid meyoriy hujjatlar, yo'riqnomalari mazmunini bilishi;
- maktabgacha tarbiya pedagogikasi va psixologiyasi, bolalarni jismoniy tarbiyalashning nazariy va amaliy asoslarini bilishi;
- bolalar anatomiyasi va fiziologiyasini yaxshi anglagan bo'lishi;
- sport va ommaviy tadbirlar o'tkazilishini ta'minlay olishi;
- zamonaviy va xalq o'yinlarining qoida va talablarini bilishi va ulardan ish jarayonida unumli foydalanishi lozim.

Jismoniy tarbiya va sport yo'riqchisining lavozim majburiyatlariga quyidagilar kiradi:

a) har bir guruh uchun jismoniy tarbiya mashg'ulotlari jadvalini tuzadi, guruhlar yosh tarkibini hisobga olib tasdiqlangan dasturlar bo'yicha o'quv mashg'ulotlari o'tkazadi;

b) kun davomida bolalarning harakat faolligini nazorat qiladi. Sport-sog'lomlashtirish ishlarini olib boradi, shu maqsadlarda sport, sog'lomlashtirish tadbirlari rejasini ishlab chiqadi; sog'lom, jismonan baquvvat holda maktabga tayyorlash maqsadida bolalarga jismoniy mashqlar bajartiradi; jismoniy rivojlanishdan orqada qolgan bolalar bilan alohida mashg'ulotlar o'tkazadi;

v) bolalarning sog'ligi va jismoniy holatini nazorat qiladi, tarbiyachilar va ota-onalarga bolalar sog'ligini mustahkamlash, jumladan, sport seksiyalari, to'garaklar tashkil qilish bo'yicha maslahatlar beradi, ularga metodik va amaliy yordam ko'rsatadi;

g) mashg'ulotlar paytida bolalar sog'ligi va xavfsizligiga javobgardir, o'zining kasbiy mahoratini, bolalar bilan ishlash metodik usullarini uzluksiz takomillashtiradi, maktabgacha muassasa xodimlari va ota-onalar orasida jismoniy tarbiya tashviqotini olib boradi.

*Jismoniy tarbiya va sport yo'riqchisi maktabgacha ta'limga davlat talablari mazmuni:*

-maktabgacha ta'limi vazirligining maktabgacha muassasalarda jismoniy tarbiya va bolalar sportini rivojlantirish masalalariga oid metodik;

-meyoriy, yo'riqnoma va boshqa boshqaruv hujjatlarini, bolalarni maktabgacha tarbiyalash pedagogika va psixologiyasi asoslari;

- bolalarni jismoniy tarbiyalashning nazariya va amaliyoti asoslarini, bolalar anatomiyasi va fiziologiyasini;

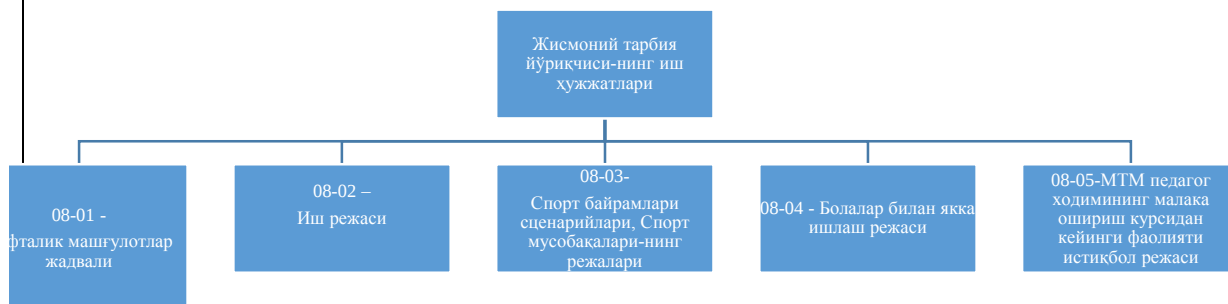
- sport-ommaviy tadbirlar o'tkazish tartibini, zamonaviy va xalq bolalar sport o'yinlari qoida va talablarini bilishi kerak.

*Jismoniy tarbiya va sport yo'riqchisi lavozimiga quyidagi malaka talablari qo'yiladi:*

- a) kamida jismoniy tarbiya bo'yicha o'rta maxsus ma'lumot;  
b) amaliy ish staji talab qilinmaydi.

*Jismoniy tarbiya yo'riqchisining ish hujjatlarini yuritish tartibi:*

O'zbekiston Respublikasi Xalq ta'limi vazirligining 2016 yil 4 fevraldagi "Maktabgacha ta'lim muassasalarining ish hujjatlari to'g'risida"gi 33-sonli buyruqlari asosida tarbiyachilarning ish hujjatlari belgilab berilgan.



### 08-01 Ish rejasi

| 08-01 Haftalik mashg'ulotlar jadvali |                                                |
|--------------------------------------|------------------------------------------------|
| HAFTALIK MASHG'ULOTLAR JADVALI       |                                                |
| <b>DUSHANBA</b>                      | Katta guruh<br>Tayyorlov guruhi<br>Katta guruh |
| <b>SESHANBA</b>                      | Kichik guruh                                   |
| <b>CHORSHANBA</b>                    | O'rta guruh                                    |
| <b>PAYSHANBA</b>                     | Kichik guruh<br>Katta guruh                    |
| <b>JUMA</b>                          | O'rta guruh<br>Tayyorov guruhi                 |

| Maktabgacha ta'lim muassasalar jismoniy tarbiya yo'riqchisining YILLIK ISH REJA |                                                                                                                  |                 |
|---------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|
| No                                                                              | Bajariladigan ishlar mazmuni                                                                                     | Vahti           |
| <b>1.Tashkiliy va meyoriy hujjatlar bilan ishlash</b>                           |                                                                                                                  |                 |
| 1                                                                               | "Maktabgacha ta'limga qo'yiladigan Davlat talablari"ni o'rganib chiqish.                                         | Sentabr-Oktabr  |
| 2                                                                               | Jismoniy tarbiya yo'riqchisi yuritishi lozim bo'lgan ish hujjatlarini tayyorlash ( 33- buyruq asosida 1-jadval). | Yil davomida    |
| 3                                                                               | Sport zalini ko'rgazmali qurollar bilan boyitish va ko'rgazmali – didaktik materiallarni yaratish.               | Chorak davomida |
| 4                                                                               | Barcha yosh guruhlarida jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini interfaol usullarda o'tkazish.                         | Yil davomida    |
| 5                                                                               | Pedagogik kengash va seminarlarda muntazam qatnashib                                                             | Yil             |

|                                                                                                            |                                                                                                                                                                          |                  |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|
|                                                                                                            | borish.                                                                                                                                                                  | davomida         |
| 6                                                                                                          | O‘quv yili davomida yozma va og‘zaki hisobotlar tayyorlash.                                                                                                              | Yil davomida     |
| <b>2. Maktabgacha ta’lim muassasalaridagi tarbiyalanuvchilari bilan birgalikda olib boriladigan ishlar</b> |                                                                                                                                                                          |                  |
| 1                                                                                                          | Bolalarning mashg‘ulotga qiziqishni ortirib borish .                                                                                                                     | Yil davomida     |
| 2                                                                                                          | Bolalarning umumiy holatini tekshirish.                                                                                                                                  | Doimiy           |
| 3                                                                                                          | Shaxmat, shashka to‘garaklarini tashkil etish.                                                                                                                           | Yil davomida     |
| 4                                                                                                          | Mavsumiy chiniqtirish ishlarini amalga oshirish.                                                                                                                         | Yil davomida     |
| 5                                                                                                          | Bolalarni sport bayramlariga jalb etish (08-03 ish rejasi asosida).                                                                                                      | Yil davomida     |
| 6                                                                                                          | Jismoniy rivojlanishdan orqada qolgan bolalar bilan alohida ishlash (08-04 daftar yuritish).                                                                             | Yil davomida     |
| 7                                                                                                          | “Otam-onam va men sportchilarmiz”, “Sog‘lomjon va polvonjon ”, “Kamolot va kamalak”, “Alpomish va Barchinoy” sport musobaqalarini uyushtirish (08-03 ish rejasi asosida) | Mart, aprel, may |
| <b>3. Ota-onalar bilan olib boriladigan ishlar</b>                                                         |                                                                                                                                                                          |                  |
| 1                                                                                                          | Guruhlarning ota-onalar majlislarida qatnashib borish                                                                                                                    | Chorak davomida  |
| 2                                                                                                          | “Ota, onalarni chiniqtirish”, “Otam-onam va men sportchilarmiz”, mavzusida davra suxbatlarini yuritish                                                                   | Yil davomida     |
| 3                                                                                                          | Iqtidorli bolalar ota-onalariga maslaxatlar berish                                                                                                                       | Yil davomida     |
| <b>4. Tarbiyachi bilan hamkorlikdagi bajariladigan ishlar</b>                                              |                                                                                                                                                                          |                  |
| 1                                                                                                          | Mashg‘ulotlarni tarbiyachi bilan hamkorlikda olib borish                                                                                                                 | Yil davomida     |
| 2                                                                                                          | Bolalarning umumiy holatini tekshirish                                                                                                                                   | Doimiy           |

## 9-Bo‘lim. Maktabgacha ta’lim muassasalarida jismoniy tarbiya bo‘yicha ishni rejalashtirish

### 9.1. Maktabgacha yoshdagi bolalar jismoniy tarbiyasini rejalashtirish va tashkil etish

Jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini rejalashtirishda, eng avvalo, maktabgacha ta'lim muassasalari uchun mo'ljallangan meyoriy xujjatlar "Maktabgacha ta'limga qo'yilgan Davlat talablari" hamda Takomillashtirilgan "Bolajon" tayanch dasturiga muvofiq bolalar yoshlari doirasidagi asosiy harakatlarni: yurish, yugurish, sakrash, irg'itish-emaklash, to'siqlardan oshib o'tish, milliy, harakatli hamda tinch o'yinlarning nomini bilishi va o'ynashi zarur deb ko'rsatilgan.

Jismoniy tarbiya yo'riqchisi tomonidan jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini rejalashtirishda yurish, yugurish, sakrash, uloqtirish, tirmashib chiqish, muvozanat mashqlari kabi asosiy harakatlarni izchil ravishda mashg'ulotlarga taqsimlab chiqishda ko'proq qiynaladilar. Ularni rejalashtirish vaqtida faqat mashg'ulot o'tkazish shart-sharoitlarini (xona, asbob-uskuna va boshqalarni), bolalarning tayyorligini hisobga olibgina qolmay, shu bilan birga, har bir harakat malakasini izchillik bilan shakllantirishga ham e'tibor berish kerak. Bunga murakkabligi tobora ortib boradigan mashqlar va o'yinlarni ko'proq tanlash orqali erishiladi.

Mashg'ulotlar vaqtida asosiy harakatlarning bir-biri bilan maqsadga muvofiqroq ravishda qo'shib olib borishni ko'zda tutish, shuningdek, bolalarning yuksak darajadagi faolligini ta'minlovchi uyushtirish usullarining qo'llanishi ham katta ahamiyatga egadir.

Materialni takrorlash ham muhim rol o'ynaydi. Ayni bir harakatni taxminan oradan 3-4 hafta o'tgandan keyin ba'zan takrorlab turgan ma'qul. Har bir o'rganiladigan harakat turiga bir nechta (ikki-to'rt) izchil bajariladigan mashg'ulotlarni kiritish maqsadga muvofiqdir.

Odatda mashg'ulotlar uchun bolalarni o'qitishning har xil bosqichlari bilan bog'liq bo'lgan mashqlar tanlanadi: topshiriqlarning biri ko'pincha yangi mashqlarni o'rganish bilan yoki harakat qismlarini takrorlash bilan bog'liq bo'ladi, boshqalari esa malakani mustahkamlash va takomillashtirishga qaratilgan bo'ladi.

Materialni tahminiy taqsimlash rejasida har bir yosh guruhi uchun faqat asosiy harakatlar bilan bog'liq topshiriqlar, shuningdek, harakatli o'yinlar berilgan.

Mashg'ulotlar uchun belgilangan umumiy rivojlanish mashqlarining mazmuni mashg'ulotning asosiy maqsadiga bo'ysundiriladi, u bolani asosiy mashqlarga tayyorlamog'i lozim.

Yosh guruhlari uchun tuzilgan rejada haftasiga ikki marta o'tkaziladigan mashg'ulotdan faqat bittasining mazmuni berilgan. Bu rejalashtirishda birmuncha o'zgartirishlar bo'lishi uchun kerakli erkinlikni ta'min etadi. Ikkinchi mashg'ulot birinchi mashg'ulotning mazmunini to'la takrorlashi ham mumkin. Bolalar o'tgan mashg'ulotlarda o'rgangan harakatlarni takrorlab, faol ravishda mashq qilib olishlariga imkon yaratish uchun shunday qilinadi. Ba'zan ikkinchi mashg'ulotning mazmuni qisman o'zgartiriladi: mashg'ulotning kirish qismiga boshqa yangi mashqlar kiritiladi yoki umumrivojlantiruvchi mashqlar uchun boshqa mashq tanlanadi, asosiy harakatlarga o'rgatish vaqtida bolalar jamoasiini uyushtirish uslubi o'zgartiriladi. Boshqa mashg'ulotdagi asosiy harakatlar qo'shimcha takrorlash materiali sifatida kiritiladi.

Maktabgacha ta'lim muassasasida jismoniy tarbiya mashg'ulotlari barcha guruhlarda haftasiga 2 marotaba bolaning fiziologik holatiga qarab hafta kunlariga

bo‘linadi. Maktabgacha ta’lim muassasalarida jismoniy tarbiya yo‘riqchisi mashg‘ulotlarni bolalarning yosh xususiyatlaridan kelib chiqqan holda shakllantiradi.

Maktabgacha ta’lim muassasasida jismoniy tarbiya tizimida - kun tartibi, an’anaviy mashg‘ulotlar, mujassam mashg‘ulotlar, chiniqtirish (tabiiy va sun’iy), jismoniy mashqlar, madaniy gigiyenik ko‘nikmalar, ertalabki va kechki soatlar, quvnoq daqiqalar, davolovchi gimnastika, ritmika, sport o‘yinlari tashkil etiladi.

Jismoniy tarbiya mashg‘ulotlari bolalarni jismoniy mashqlarga muntazam o‘rgatishning asosiy shaklidir. Mashg‘ulotlarning ahamiyati harakatlar madaniyatining kompleks shakllanishi, sog‘lomlashtirish, ta’limiy va tarbiyaviy vazifalarni muntazam amalga oshirishdan iboratdir. Bu vazifalarning bajarilishi bolalarning jismoniy kamoloti, organizmning funksional takomillashuvi, ular sog‘lig‘ining mustahkamlanishi, to‘g‘ri harakat ko‘nikmalarining egallanishini, jismoniy sifatlar hamda jismoniy tarbiya va sportga nisbatan qiziqishni uyg‘otib, shaxsni har tomonlama rivojlantirilishini ta’minlaydi.

Mashg‘ulotlarda sog‘lomlashtirish vazifalarini amalga oshirishga bolalarning har tomonlama harakat faoliyati yo‘li bilan erishiladi. Ular organizmdagi barcha funksional jarayonni, uning optimal gigiyenik va chiniqtiruvchi sharoitlarda hayotiy faoliyatni kuchaytirishga yordam beradi.

Ta’lim-tarbiyaviy vazifalar mashg‘ulotlar jarayonida bolaning ma’naviy-axloqiy sifatlarini shakllantirish, jismoniy tarbiya va sport sohasiga oid ba’zi elementlar bilimlar va terminlarni ma’lum qilish, to‘g‘ri harakat ko‘nikmalari hamda jismoniy sifatlarini tarbiyalash yo‘li bilan hal etiladi.

Mashg‘ulotlar xushchaqchaq, intizomli, atrof-muhitda yaxshi harakat qila oladigan, belgilangan vazifaga muvofiq tez va ishonch bilan, maqsadga yo‘nalgan holda faoliyat ko‘rsata oladigan, shuningdek, axloqiy sifatlar va ijodiylik namoyon eta oladigan kishilarni tarbiyalashga xizmat qiladi.

Jismoniy mashg‘ulotlar kuzda, qishda va bahorda binoda hamda ochiq havoda o‘tkaziladi. Yoz paytida barcha mashg‘ulotlar (yomg‘irli kunlardan tashqari) ochiq havoda, jismoniy tarbiya maydonchasida o‘tkaziladi. Binoda va ochiq havodagi mashqlar o‘zaro aloqadadir: ular barcha sog‘lomlashtirish va ta’lim-tarbiyaviy vazifalarning kompleks tarzda hal etilishini ta’minlaydilar. Mashg‘ulotlarni o‘tkazish sharoiti ularning ba’zi o‘ziga xos xususiyatini belgilaydi. Binoda sog‘lomlashtirish-gigiyenik shartlarga rioya qilgan holda o‘tkaziladigan (derazalar ochiq holda, yengil kiyim va poyabzalda) mashg‘ulotlar harakatlarning to‘g‘ri, go‘zal va aniq bo‘lishini ta’minlaydi, umumiy harakat madaniyatini tarbiyalaydi. Ular turli buyumlar bilan va musiqa jo‘rligida o‘tkazilishi mumkin.

Mashg‘ulotlar strukturasi jismoniy mashqlarning bolalar tomonidan izchil bajarilishidan iboratdir. U qo‘yilgan vazifalar, nerv tizimning ish qobiliyati va bola organizmining har biri alohida yosh bosqichdagi xususiyatlari bilan belgilanadi. Mashg‘ulot paytida bola organizmining dinamikasi va uning psixologiyasini nazorat qilish tarbiyachining asosiy vazifalaridan biridir. Ta’lim va tarbiya jarayonining samaradorligi shunga bog‘liq.

Harakat faoliyati jarayonida yurak qisqarishi chastotasi ko'rsatkichlarini o'rganish mashg'ulot boshlanishida uning asta-sekin osha borishi, so'ng kuchaya borib, mashg'ulotlarning asosiy qismida yuqori darajaga yetishini va mashg'ulot so'ngida asta-sekin pasayishini ko'rsatdi. Bunday izchillik bir tomondan, qon aylanish tizimining faoliyati va organizm ish qobiliyati bilan; ikkinchi tomondan diqqat e'tiborni qaratish, reaksiya tezligi kabi psixik jarayonlarning kechishi va shu bilan bog'liq ravishda harakatlarning juda aniqligi bilan belgilanadi.

Jismoniy tarbiya mashg'ulotlari o'zaro bog'liq uch qismdan: kirish yoki tashkiliy, asosiy va yakunlovchi qismdan iborat. Ta'limiy, tarbiyaviy va sog'lomlashtirish vazifalari mashg'ulotning har bir qismi uchun baravar muhim ahamiyatga ega. Mazkur vazifalarni bajarish bolalarga har tomonlama ta'sir etishni ta'minlaydi.

***Mashg'ulotning kirish qismi mazmuni va vazifalari.*** Jismoniy tarbiya mashg'ulotining birinchi qismi qo'yilgan vazifalar va uning asosiy qismidagi mashqlar mazmuniga ko'ra turlicha bo'lishi mumkin. Mashg'ulotning bu qismidagi 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 bir muncha intensiv faoliyatga tayyorlashdan iboratdir.

Shu maqsadda bolalarga to'g'ri qad-qomatni tarbiyalashga, yassi tovonlikning oldini olishga yordam beradigan, fazoda mo'ljal olish bilan bog'liq, bajarilishi ko'p vaqtni talab qilmaydigan mashqlar va ularning variantlarini bajarish taklif etiladi.

Bunday mashqlarga quyidagilar kiradi: saflanish mashqlari - turlicha saflanishlar va qayta saflanishlar; turli topshiriqlar bilan bajariladigan (yo'nalishi ko'rsatilgan burilishlar, boshlovchilarni almashtirish va boshqalar) yurish va yugurish; tarqalib yengil yugurish hamda keyinchalik katta va kichik davra, kolonna va hokazo 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, doira bo'lib saflanishi, tarqalishi va hokazolar bilan yakunlanadi. Bu bolalarni mashg'ulotning asosiy qismi boshlanishidagi umumrivojlantiruvchi mashqlarni o'rgatishga o'tish uchun xizmat qiladi. Bu qism kichik guruhlarda 2dan 4 minutgacha, o'rta guruhlarda 3dan 5 minutgacha, katta guruhlarda 4dan 6 minutgacha davom etadi.

***Mashg'ulotning asosiy qismi vazifalari va mazmuni.*** Mashg'ulotning bu qismida bir holatda dastlab bolalarni umumrivojlantiruvchi mashqlarga, so'ng 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 optimal psixik ish qobiliyatining davomsizligini hisobga olib, juda qiyin vazifalar asosiy qismning boshida belgilanadi (masalan, bolalarni yangi material bilan tanishtirish yoki juda murakkab koordinatsiyali mashqlarni bajarish).

Umumlashtiruvchi mashqlarni bolalar kichik buyumlar - bayroqchalar, tayoqchalar, chambaraklar, lentalar, arqonlar bilan bajaradilar. Chunki ular butun organizmning funksional holatini yaxshilashga ta'sir etadi. Ular katta mushak guruhlarini asta-sekin intensiv ishga jalb etish vazifalariga ko'ra tanlanadi.

Dastlab to'g'ri qad-qomatni shakllantirish va nafas olishni tartibga solish maqsadida (masalan, qo'llarni yon tomonlarga uzatish va ularni ko'krak oldida birlashtirish va boshqalar) qo'l mushaklari va yelka kamari mushaklarini rivojlantirish hamda mustahkamlash mashqlari beriladi. Ikkinchi navbatda gavda uchun, orqa mushakini mustahkamlash va umurtqa egiluvchanligini rivojlantiruvchi (oldinga, orqaga va yon tomonlarga egilish, o'ngga va chapga burilishlar-gavdani aylantirish) mashqlar beriladi. Qorin va oyoq (tovonlarni qo'shuvchi) mushaklarini rivojlantirib va mustahkamlovchi (cho'qqayish, tizzadan bukilgan oyoqlarni ko'tarish va boshqalar) mashqlar uchinchi navbatda beriladi. Bu mashqlarni bajarishda va ularni takrorlashda bola organizmini asta-sekin katta yuklamaga tayyorlab borish ko'zda tutiladi.

Shundan so'ng asosiy harakatlarni o'rgatishga o'tiladi. Bunda ulardan biri bolalar uchun yangi, boshqalari esa o'rganish va takomillashtirish bosqichida bo'ladi.

Maktabga tayyorlov guruhlarida bir, jismoniy tarbiya mashg'ulotida asosiy harakatlardan iborat ikkitadan uchtagacha mashqni rejalashtirish maqsadga muvofiqdir. Ulardan biri yetakchi bo'lib, tarbiyachining asosiy e'tiborini talab qiladi, qolganlari esa bolalarga avvaldan tanish takrorlash va takomillashtirish maqsadidagi mashqlardan tanlanadi (masalan, uloqtirish va emaklash ishtirokidagi sakrashlar yoki yugurish ishtirokidagi uloqtirish va hokazo). Bu harakatlarni qo'shib olib borishda ularning intensivlik darajasi hisobga olinadi. Yuqori darajadagi intensiv mashqlar bilan past darajadagi intensiv mashqlar yoki turli o'rta intensiv mashqlarni hamohang olib borish maqsadga muvofiqdir. Shunday qilib, bolalar faoliyatining rang-barangligiga va harakat darajasining variatsiyalashga erishiladi, bu bola ish qobiliyatining darajasini ta'minlaydi.

***Mashg'ulot yakunlovchi qismining vazifalari va mazmuni.*** Mashg'ulotning o'yindan so'nggi yakunlovchi qismi tobora sekinlashadigan intensiv sur'atdagi yurishni o'z ichiga oladi. U umumiy qo'zg'aluvchanlikning pasayishiga va pulsning normallashtirishiga yordam beradi; yurish jarayonida bolalar bir necha nafas olish mashqlarini bajarishlari mumkin. Ba'zi hollarda yurish barcha bolalar ishtirokidagi kam harakatli o'yin bilan almashtirilishi mumkin.

Jismoniy tarbiya mashg'ulotlari jarayonida bolalarda harakat ko'nikmalarining rivojlanishi bilan bir vaqtda tezkorlik, chaqqonlik, chidamlilik, egiluvchanlik, kuch kabi jismoniy sifatlar tarbiyalanadi.

Maktabgacha ta'lim muassasalarida an'anaviy usuldagi jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini tashkil etish (turli yosh guruhlar uchun namunaviy mashg'ulot).

### **1-mashg'ulot mavzusi: "Quvnoq qadamchalar".**

**Mashg'ulotning maqsadi:** tizimli asosda mashg'ulotlarni tashkil etish orqali bolalarda harakat ko'nikmalarini rivojlantirish, to'g'ri va ketma-ket yurishga o'rgatish, egiluvchanlik kabi jismoniy sifatlarni tarbiyalash.

**Jihozlar:** 2 ta gimnastika skameykasi (balandligi 30-35 sm), 8-10 ta kubiklar (balandligi 6 sm), yarim guruhga yetarli (diametri 10-12 sm) to'plar.

**I qism.** Bir qatarga saflanish, gavda holati va to'g'ri saflanishni tekshirish; bir qator bo'lib qayta saflanish, bir qator bo'lib oyoq uchida (tizzani bukmasdan) qo'llarni belga qo'yib yurish, bir qator bo'lib saflanish.

#### **II q i s m. Umumrivojlantiruvchi mashqlar.**

1. D.h.: oyoqni oyoq yuzi kengligida ochib parallel qo'yish, qo'llar belda. 1-qo'llarni yon tomonga uzatish; 2-qo'llarni yuqoriga ko'tarib, oyoq uchida ko'tarilish; 3-qo'llarni yon tomonga tushirish; 4-dastlabki holatga qaytish (4 marta).

2.D.h.: oyoqlar yelka kengligida, qo'llar bosh orqasida. 1-gavdani o'ngga burib, qo'llarni yon tomonga ko'tarish; 2-dastlabki holatga qaytish. Xuddi shuning o'zi chap tomonga burilib bajariladi (4 marta).

3. D.h.: oyoqlar yelka kengligida, qo'llar yonda. 1-qo'llarni yon tomonga uzatish, 2-o'ng (chap) oyoqqa tomon engashish, qo'l barmoqlarini oyoqlarning uchiga tekkazish; 3-rostlanib, qo'llarni yon tomon uzatish; 4-dastlabki holatga qaytish (4 marta).

4. D.h.: asosiy tik turish, qo'llar belda. 1-2-cho'qqayib, qo'llarni oldinga uzatish; 3-4-dastlabki holatga qaytish (4 marta).

5. D.h.: asosiy tik turish, qo'llar yonda. 1-o'ng oyoqni yonga qo'yib, qo'llarni yon tomonga uzatish; 2-o'ng qo'l yonga tushirish, chap qo'l yuqoriga ko'tarish; 3- qo'llarni yon tomonlarga uzatish; o'ng oyoqni o'z joyiga qo'yish, dastlabki holatga qaytish. Xuddi shuning o'zi chap oyoqda bajariladi (4 marta).

6. D.h.: asosiy tik turish, qo'llar belda. 1-sakrab oyoqlarni kerib qo'yish, qo'llarni yon tomonga uzatish; 2-dastlabki holatga qaytish. 1-8 sanog'ida 3-4 marta takrorlash. O'rtacha sur'atda tarbiyachining sanog'i yoki kuy jo'rligida bajariladi.

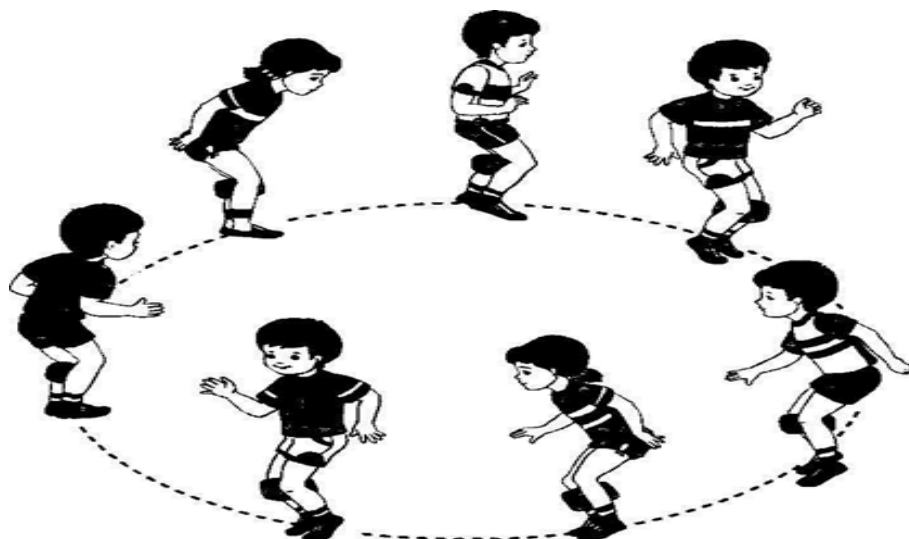
#### **Asosiy harakat turlari**

1. Muvozanatni saqlash gimnastika skameykasi bo'ylab bolaning ikki qadami oralig'ida qo'yilgan kubiklar ustidan ko'llarni belga qo'yib, tizzalarni baland ko'targan holda xatlab o'tib yurish (4 marta).

2.Yurish davomida yo'nalishni o'zgartirish. (4 metr) 3 marta.

3.Narsa ustidan (kubiklardan) xatlab o'tib yurish.

#### **«To'p kimda?» harakatli o'yinini tashkil etish**



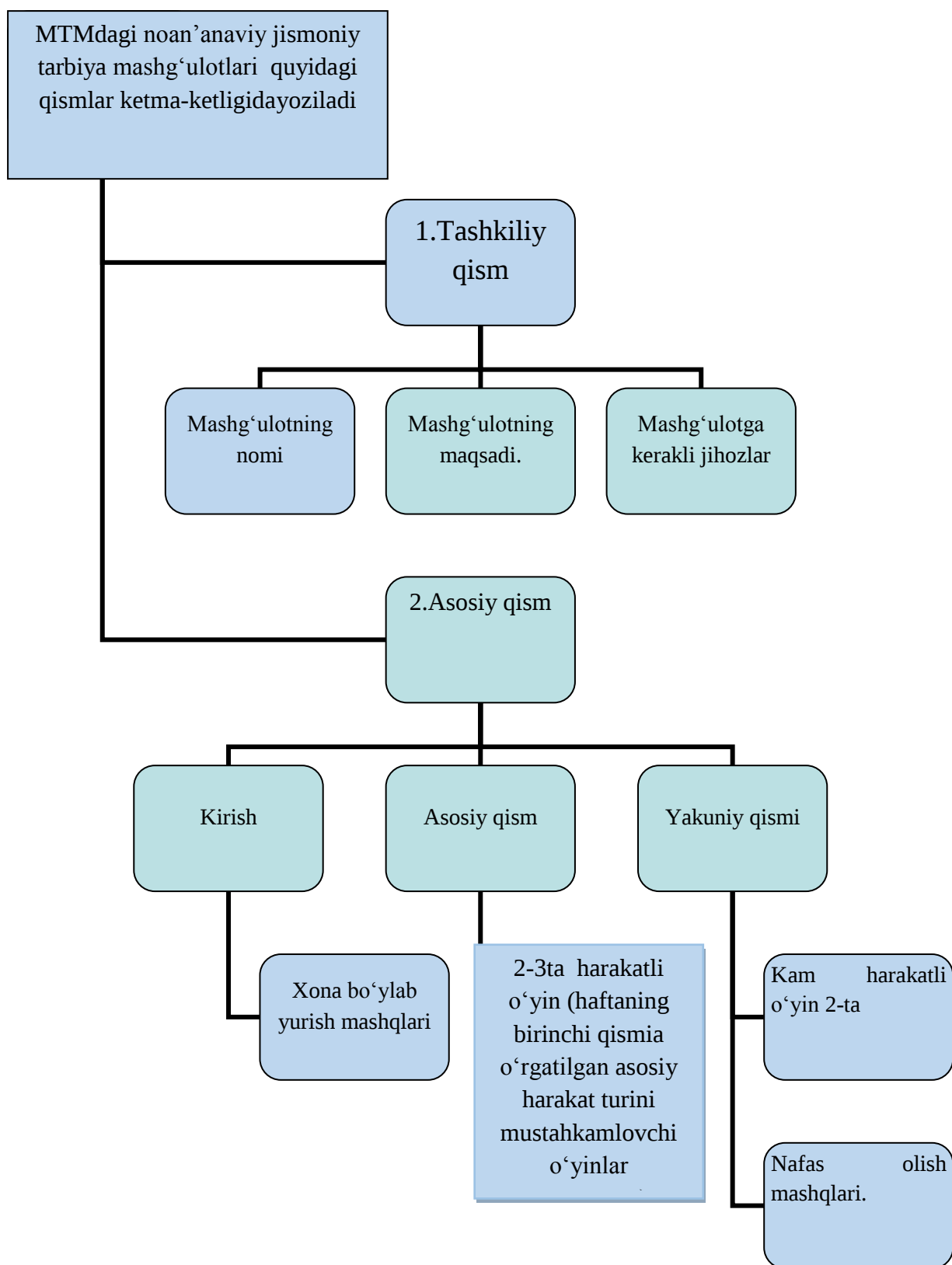
Bolalar doira hosil qilishadi. O'yin boshlovchisi saylanadi. U o'rtada turadi. Qolganlar bir-birlariga zich turib qo'llarini orqada tutadilar. Tarbiyachi kimgadir to'p beradi (diametri 6-8 sm) bolalar orqadan doira bo'ylab bir-birlariga to'p uzatadilar. O'yin boshlovchisi to'p kimda ekanligini topishga harakat qiladi. U «Qo'llar!» deb kimga murojaat qilgan bo'lsa, o'sha bola ikki qo'lini oldinga uzatib turishi, ya'ni bu bilan qo'lida to'p yo'qligini ko'rsatishi kerak. O'yin boshlovchisi topgan bo'lsa, u to'pni olib doiraga turadi, qo'lida to'p bo'lgan bola esa endi o'yin boshlovchisi bo'lib qoladi. O'yin 2-3 marta takrorlanadi.

**III qism.** Bolalar juft bo'lib, kalonnada qo'llarini baland ko'tarib yuradilar va saflanadilar.

“Chori-chambar” nomli kam harakatli o'yinini o'tkazish.

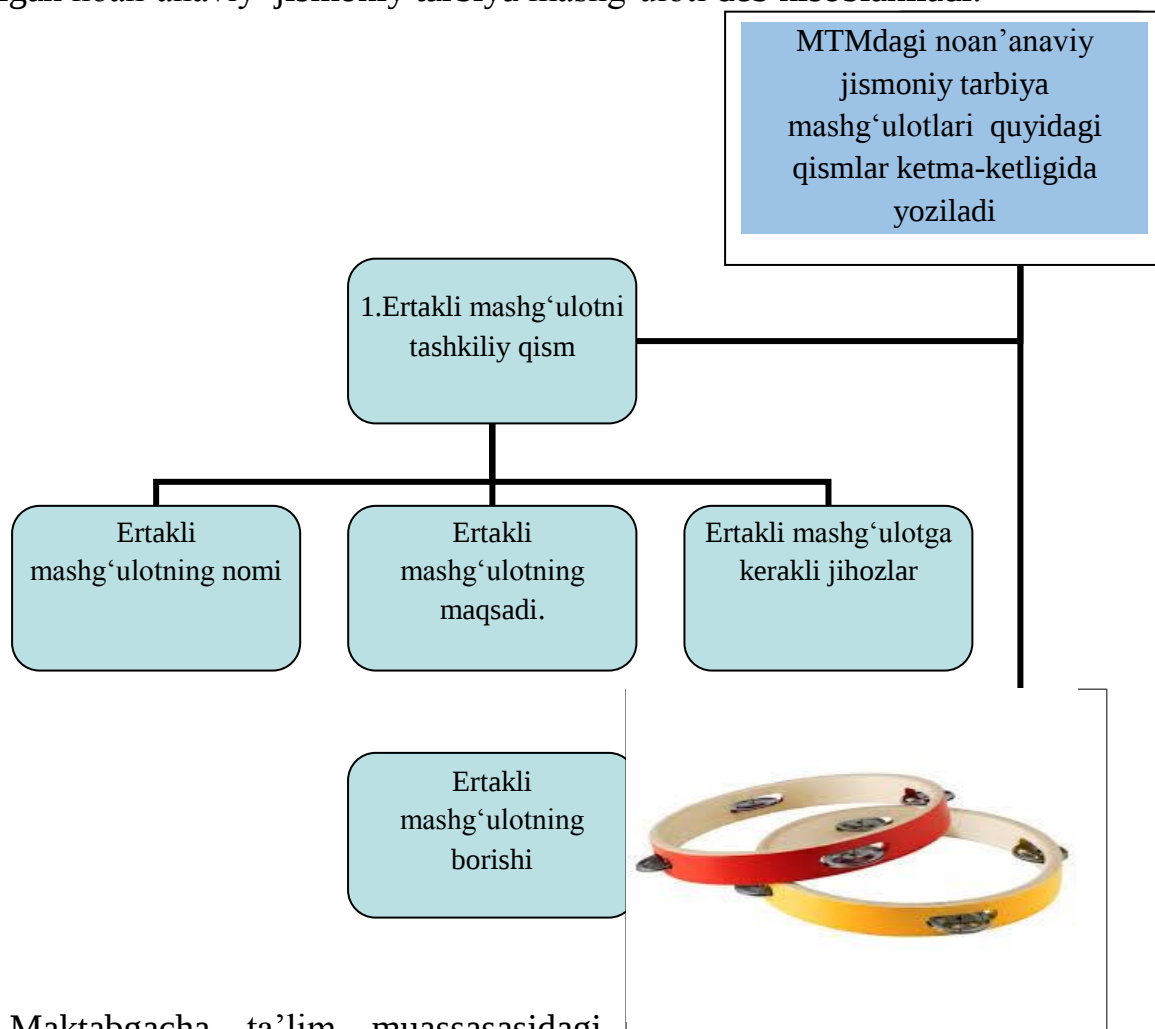
O'tilgan mashg'ulotlar asosida savol-javob tashkil etiladi, rag'batlantiriladi va saflanib xonaga kuzatiladi.

## Maktabgacha ta'lim muassasasida jismoniy tarbiya mashg'ulot ishlanmalari 2 xil usulda tashkil etiladi



Maktabgacha ta'lim muassasalarida noan'anaviy jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini 2-3 turda tashkil etish muhimdir yuqorida ko'rsatilib o'tilgan

noan'anaviy mashg'ulotga o'xshamaydigan tarzda tashkil etiladi. Noan'anaviy jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida ertak asosida tashkil etiladigan mashg'ulotlar uchun bolalarning yosh xususiyatini inobatga olgan holda bolalarga o'rgatmoqchi bo'lgan asosiy harakatni bajarishga mos keluvchi ertak tanlanib, "Bo'g'irsoq" "Echki bolalari" "Qizil shapkacha" va jismoniy tarbiya yo'riqchisi tomonidan asosiy harakatlarni o'rgatish uchun o'ylab topilgan ertaklar asosida tashkil etiladigan noan'anaviy jismoniy tarbiya mashg'uloti deb hisoblaniladi.



Maktabgacha ta'lim muassasasidagi jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini shakllantirishda yuqorida ko'rsatilgan ketma-ketlikda bolalarning yosh hususiyatidan kelib chiqqan holda yoritiladi.

## 9.2. Jismoniy tarbiya xonasini jihozlash

Maktabgacha ta'lim muassasalarida jismoniy tarbiya xonasini jihozlash quyidagi talablar assosida tashkil etiladi:

1. Jismoniy tarbiya yo'riqchisining ish vaqti jadvali.
2. Jismoniy tarbiya xonasidagi texnik (vositalar).

## Musiqa anjomlari



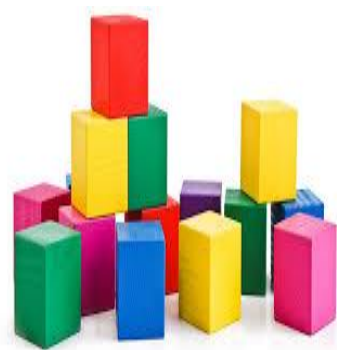
Mazkur musiqa anjomlari maktabgacha ta'lim muassasalarining jismoniy tarbiya xonasida bo'lishi bilan birga bolalarni ritm asosida harakat qilishga o'rgatishda qo'llaniladi.

### Umurtqani rivojlantiruvchi mashqlarda foydalaniladigan jihozlar

|                                    |                                     |                                    |
|------------------------------------|-------------------------------------|------------------------------------|
| <b>Gimnastika<br/>tayoqchalari</b> | <b>Gimnastika<br/>bayroqchalari</b> | <b>Gimnastika<br/>tayoqchalari</b> |
|------------------------------------|-------------------------------------|------------------------------------|



**Kubiklar**



**Kichik koptok**



**Katta koptoklar**



**Gimnastika  
matlari**



**Sakramochoq**



**50, 100,150,200  
gr og'irlikdagi Qumli  
xaltachalar**



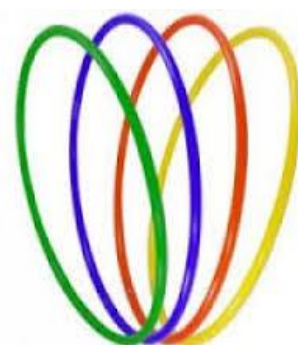
**Nishonga olish  
uchun savatcha**



**Keglilar**



**Shet devorchasi**



**Sakrab o'tish  
uchun to'siqlar 10-15-  
20-25 -30 sm  
balandlikdagi**



**1.5, 2 m  
uzunlikdagi qopli  
yo'lakchalar**

**10-15-20-25 sm  
balandlikdagi gimnastika  
skameykasi**



**Emaklab o'tish  
uchun mo'ljallangan  
turli xil balandlikdagi  
qurilmalar (Yoylar)**

**Turli xil  
diametrdagi obruchlar**



**Nishonga olishni  
o'rgatuvchi turli xildagi  
qurilmalar**

Jismoniy tarbiya xonasidagi jihozlar pedagogik etetik, talablarga javob berishi lozimdir.

### **O'yinlar uchun jihozlar**

**futbol**



**basketbol**



**Nishonga ol  
o'yinlari uchun**

**voleybol**



**Rolli o'yinlar  
uchun niqoblar**

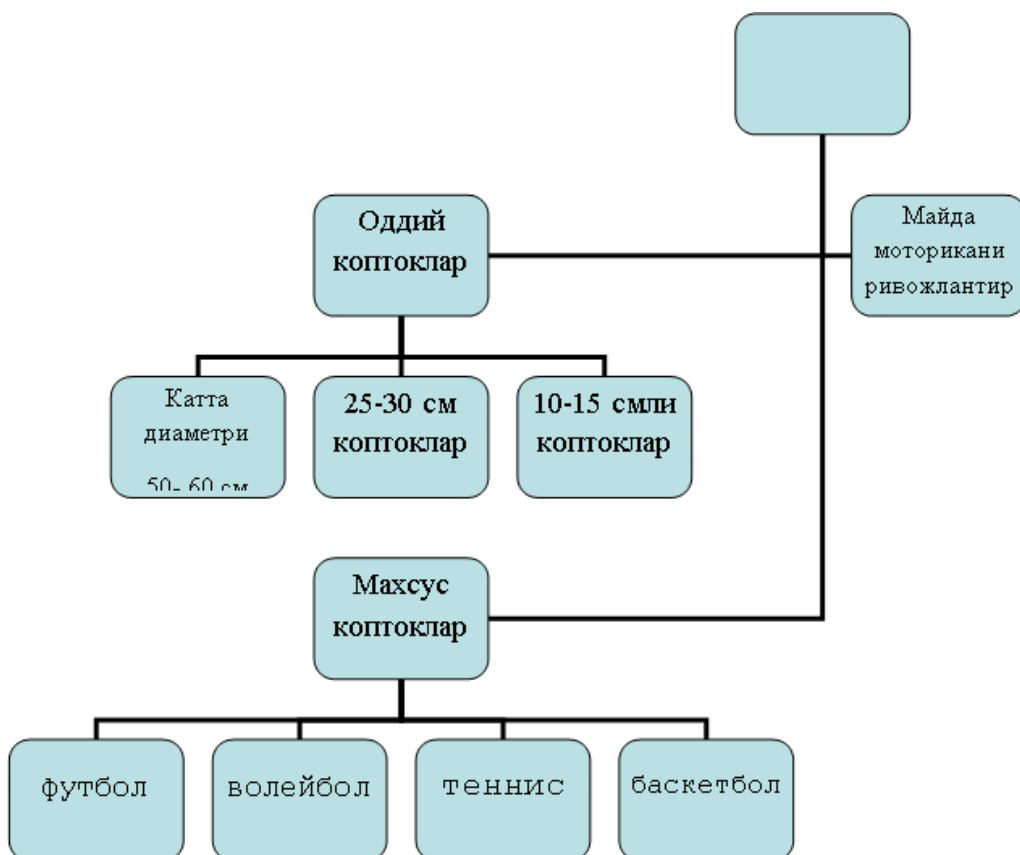


«Kim ko‘p yig‘adi»

«Rangidan ajrat»

**Maktabgacha ta’lim muassasalarida bo‘lishi lozim bo‘lgan  
koptoklarning turlari  
Asosiy harakat turlarida kerak bo‘ladigan jihozlar**

Jismoniy tarbiyaga oid jihozlarning gigiyenik tozaligini va bolalarning fiziologik xususiyatlariga mos tarzda bo‘lishini jismoniy tarbiya yo‘riqchisi ta’minlashi lozim.



### **Nazorat savollari:**

- 1.Maktabgacha ta'lim muassasalaridagi jismoniy tarbiya mashg'ulotlari necha qismlardan iborat?
- 2.Maktabgacha ta'lim muassasalarida jismoniy tarbiya mashg'ulotlaridagi asosiy harakat turlarining ahamiyati nimalardan iborat?
- 3.Jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini tashkil etishda nimalarga ahamiyat beriladi?

### **Adabiyotlar ro'yxati:**

- 1.Salomova R.S. Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati. -T., 2014.
- Maxkamdjonov K.M. Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi. -T.: Iqtisod-moliya, 2008.
- 4.“Sog'lom bola yili” davlat dasturi. -T., 2014.
5. “Ilk iadam” dasturi. -T., 2018.
- 6.Fayzullayeva M. va boshqalar. Sog' tanda-sog'lom aql. -T., 2014.
- Usmonxo'jayev T. va boshqalar. 500 harakatli o'yinlar. -T.: Yangi asr avlodi, 2014.
- 7.Atoev A.Q.Farzandingiz barkamol bo'lsin.-T.: Ibn Sino, 1990.
- 8.Rahimqulov K.D. Kichik yoshdagi bolalarning qaddi qomatini rivojlantirishga mo'ljallangan mashqlar va harakatli o'yinlar. -T., 2001.

## Keyslar

### 1-keys. Qadimgi ajdodlarning jismoniy tarbiyasidagi asosiy mezonlari

| <b>Muammo (asosiy va kichik muammolar)</b> | <b>Yechim</b>                                                                                                                                                                                  | <b>Natija</b>                                                                                                                |
|--------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Qadimgi ajdodlarning jismoniy tarbiyasi    | O‘zbekiston hududi aholisining etnik tarkibi. Sak-Massagetlar jismoniy tarbiyasi, Zardushtiylar, Grek-Baqriya davlatida jismoniy tarbiya, Kang. Davan va Kushon davlatlarida jismoniy tarbiya. | Qadimgi ajdodlar jismoniy tarbiyasining maqsadi va vazifalari, undan olingan natijalar borasidagi bilmilarga ega bo‘ladilar. |

### 2-keys. Jismoniy yuklamani meyorlashning pedagogik sohasi

| <b>Muammo</b>                                     | <b>Yechim</b>                                                                                                                                 | <b>Natija</b>                                                                                                                                                                                                           |
|---------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Jismoniy yuklamani meyorlashning pedagogik sohasi | Yuklama meyor ta’rifi va ahamiyati, jismoniy mashqlarning yuklamalanishi, tarbiyalanuvchilarga beriladigan jismoniy yuklama xaqida tushuncha. | Maktabgacha ta’limda tarbiyalanuvchilarga beriladigan yuklama meyor ta’rifi va ahamiyati, jismoniy mashqlarning yuklamalanishi, maktabgacha ta’limda beriladigan jismoniy yuklama xaqida tushunchalarga ega bo‘ladilar. |

### 3-keys Maktabgacha ta’lim muassasalarining turli yosh guruhlarida bolalarning maktab ta’limiga jismoniy tomondan tayyorgarligini aniqlash

| <b>Muammo (asosiy va kichik muammolar)</b>                                                                                          | <b>Yechim</b>                                                                        | <b>Natija</b>                                                                                                                                                                            |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Maktabgacha ta’lim muassasalarining turli yosh guruhlarida bolalarning maktab ta’limiga jismoniy tomondan tayyorgarligini aniqlash. | Jismoniy rivojlanish ko‘rsatkichlari va jismoniy rivojlanganlik darajasini aniqlash. | Maktabgacha ta’lim muassasalarida tarbiyalanuvchilarning jismoniy rivojlanish ko‘rsatkichlari va jismoniy rivojlanganlik darajasini aniqlashdagi, metodik ko‘rsatmalarga ega bo‘ladilar. |

#### 4-keys.Suzish mashg'ulotlarini tashkil qilishning o'rni va ahamiyati.

| <b>Muammo</b>                                                 | <b>Yechim</b>                                                                                                                                                                                                       | <b>Natija</b>                                                                                                                                                                                                                                                               |
|---------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Suzish mashg'ulotlarini tashkil qilishning o'rni va ahamiyati | Bolalarning jismoniy rivojlanishida suzish mashg'ulotlarini (suv havzasida va quruqlikda gimnastika skameykasida yotgan holda suzish mashqlari) tashkil etishda qo'llaniladigan vositalariga qo'yiladigan talablar. | Maktabgacha ta'limda bolalarni jismoniy rivojlanishida suzish mashg'ulotlarini (suv havzasida va quruqlikda gimnastika skameykasida yotgan holda suzish mashqlari) tashkil etishda qo'llaniladigan vositalariga qo'yiladigan talablar xaqida tushunchalarga ega bo'ladilar. |

#### 5-keysMaktabgacha ta'lim muassasalarida inklyuziv ta'lim

| <b>Muammo<br/>(asosiy va kichik muammolar)</b>                   | <b>Yechim</b>                                                                                                                                                                                              | <b>Natija</b>                                                                                                                                                                                                                                   |
|------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Maktabgacha ta'lim muassasalarida inklyuziv ta'limning ahamiyati | Maktabgacha ta'lim muassasalarida inklyuziv ta'limni joriy etish. Inklyuziv ta'limning huquqiy-meyoriy asoslari, maktabgacha ta'lim muassasalarining inklyuziv guruhlari faoliyatining maqsad, vazifalari. | Maktabgacha ta'lim muassasalarida inklyuziv ta'limni joriy etish. Inklyuziv ta'limning huquqiy-meyoriy asoslari, maktabgacha ta'lim muassasalarining inklyuziv guruhlari faoliyatining maqsad, vazifalari borasidagi bilimlarga ega bo'ladilar. |

#### 6-keys.Maktabgacha ta'lim muassasalarida sensor tarbiyaning vazifalari va mazmuni

| <b>Muammo</b>                                                | <b>Yechim</b>                                                                                              | <b>Natija</b>                                                                                                                                                                   |
|--------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Bolalar bog'chasida sensor tarbiyaning vazifalari va mazmuni | Sensor tarbiya mazmuni, bolalar bog'chasida sensor tarbiyaning shartlari va metodlari va uning bosqichlari | Sensor tarbiya haqida tushuncha, sensor tarbiyaning mazmuni, bolalar bog'chasida sensor tarbiyaning shartlari, va uning bosqichlari to'g'risidagi ma'lumotlarga ega bo'ladilar. |

### 7-keysBolalarni sportga yo‘naltirish qoidalari

| <b>Muammo (asosiy va kichik muammolar)</b> | <b>Yechim</b>                                                                                                                                                                                 | <b>Natija</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|--------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Bolalarni sportga yo‘naltirish             | Bolaga yo‘naltirilgan ta’limda rivojlantiruvchi muhitning ahamiyati, bola shaxsini rivojlantirishga yo‘naltirilgan muhitga qo‘yiladigan talablar, rivojlantiruvchi muhitda faollik markazlari | Bolaga yo‘naltirilgan ta’limda rivojlantiruvchi muhitning ahamiyati, bola shaxsini rivojlantirishga yo‘naltirilgan muhitga qo‘yiladigan talablar, rivojlantiruvchi muhitda faollik markazlari, sportga yo‘naltirilgan faoliyat jarayoni (badiy gimnastika, shashka, shaxmat, yengil atletika, karate to‘garaklari)ni tashkil etish borasidagi bilimlarga ega bo‘ladilar. |

### 8-keysMaktabgacha ta’limga qo‘yiladigan davlat talablaridan foydalanishning samarali natijalari

| <b>Muammo (asosiy va kichik muammolar)</b>                                                | <b>Yechim</b>                                                                                                                                       | <b>Natija</b>                                                                                            |
|-------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Maktabgacha ta’limga qo‘yiladigan davlat talablaridan foydalanishning samarali natijalari | 1.Mustaqil o‘qib o‘rganish.<br>2.Ish tajribasida qo‘llash.<br>3.Hamkasabalar bilan tajriba almashish.<br>4.Mavzuga oid o‘quv-seminar tashkil etish. | Davlat talablarini amalda qo‘llash va bolalar bilimi monitoringini tahlil qilish malakasiga ega bo‘ladi. |

## GLOSSARIY

**Jismoniy rivojlanish** – bu kishi organizmi shakl va funksiyalarining oʻzgarish jarayoni sanaladi. “Jismoniy rivojlanish” iborasi tor maʼnoda qoʻllanilganda, u antropometrik va biometrik koʻrsatkichlarni anglatadi (*boʻy, gavda ogʻirligi, koʻkrak qafasi aylanasi, oʻpkalarning havo sigʻimi, qaddi-qomatining holati*) va boshqalar. “Jismoniy rivojlanish” iborasi keng maʼnoda qoʻllanganda, unga jismoniy sifatlar (*tezkorlik, epchillik, egiluvchanlik, muvozanat saqlay olish, koʻz bilan chamalash, kuch, chidamlilik*) ham kiritiladi.

**Jismoniy tayyorligi** – bu harakat koʻnikmalari, malakalari, jismoniy sifatlarning meyoriy koʻrsatkichi.

Maktabgacha yoshdagi bolalar uchun barcha asosiy jismoniy mashq turlari boʻyicha meyoriy koʻrsatkichlar va ularni bajarish sifatiga qoʻyiladigan talablar ishlab chiqilgan. Ular «Bolajon» tayanch Dasturida koʻrsatib berilgan.

**Jismoniy kamolot** – bu jismoniy rivojlanishning tarixan shakllangan darajasi va sogʻliqning, hayotga, mehnatga va Vatan himoyasiga har tamonlama jismoniy tayyorlanganlikning eng yuqori bosqichi.

**Jismoniy tarbiya** – bu jismoniy kamolotga erishishga yoʻnaltirilgan pedagogik jarayon sanaladi. Jismoniy tarbiya jarayonida aqliy, axloqiy, estetik va mehnat tarbiyasi amalga oshiriladi.

**Jismoniy tayyorgarlik** – bu jismoniy tarbiyaning kasbiy yoʻnalganligi (*aktyor, uchuvchi, kosmonavt...va boshqalarning jismoniy tayyorgarligidir*). U konkret kasb xususiyatiga koʻra oʻtkaziladigan jismoniy mashqlarning vazifalari, vositalari, oʻtkazish metodikasining oʻziga xosligi bilan karakterlanadi.

**Jismoniy taʼlim** – jismoniy tarbiyaning maxsus bilimlar, harakat koʻnikma va malakalarini egallashdan iborat bir turi.

**Jismoniy mashqlar** – harakatlar, harakat faoliyatlari, harakat faoliyatining murakkab turlari (harakatli oʻyinlar) boʻlib, ular jismoniy tarbiya vazifalarini hal etish uchun vosita sifatida tanlab olingan. “Mashq” iborasi harakat faoliyatini bir necha bor takrorlash jarayonini ifodalaydi.

**Sport** – bu musobaqa jarayonida namoyon boʻladigan, u yoki bu jismoniy mashq turida eng yuqori natijaga erishishga yoʻnaltirilgan maxsus faoliyat sanaladi.

**Jismoniy madaniyat** – umumiy madaniyatning bir qismi, jamiyatning ijtimoiy-tarixiy amaliyot jarayonida toʻplangan inson jismoniy kamoloti sohasidagi moddiy va maʼnaviy boyliklari majmuasi.

**Jismoniy harakat** – ijtimoiy harakatning oʻz oldiga aholi jismoniy tarbiyasi darajasini oshirish va sportni rivojlantirishga yordam berishni maqsad qilib qoʻygan maxsus turi. U davlat, jamoat tashkilotlari va xalq ommasining jismoniy madaniyat va sportni rivojlantirish sohasidagi maqsadga yoʻnaltirilgan faoliyatini koʻzda tutadi.

**Texnologiya** - muayyan ishlab chiqarish sohasidagi usullar va jarayonlar majmuasi.

|                               |                                                                                                                                                                                                 |
|-------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Metod -</b>                | bu bilimga erishish usuli, olimning ma'lum tarzda tartibga solingan, ongli va izchil faoliyat.                                                                                                  |
| <b>Maktabgacha ta'lim -</b>   | turli yo'nalishdagi maktabgacha ta'lim dasturini amalga oshiradigan ta'lim muassasasi.                                                                                                          |
| <b>Anglash -</b>              | o'rganilayotgan predmetni tushunish va u haqda to'liq ma'lumotga ega bo'lish                                                                                                                    |
| <b>Ta'limda ko'rgazmalik-</b> | didaktik prinsiplaridan biri. Ko'rgazmalik o'quv materiallarini puxta va chuqur o'zlashtirishga, bolalarning bilim doiralarini kengaytirishga va tafakkurlarini rivojlantirishga yordam beradi. |
| <b>Muloqat-O'yin -</b>        | ikki yoki undan ortiq bo'lgan shaxslarning fikr almashinuvi.                                                                                                                                    |
| <b>O'yin faoliyati-</b>       | inson faoliyatining tarixan tarkib topgan, asosan uning bolalik davriga xos bo'lgan maxsus turi.                                                                                                |
| <b>Harakat -</b>              | mashg'ulot jarayonida amalga oshiriladigan shartli va shartsiz faoliyat.                                                                                                                        |
| <b>Yugurish -</b>             | insonning bir joydan ikkinchi joyga ko'chishdagi murakkab harakat faoliyati hisoblanib, yurishdan uchish fazasi bilan farqlanadi.                                                               |
| <b>Sakrash -</b>              | to'siqlardan o'tishning tabiiy usuli bo'lib, qisqa vaqt ichida asab-mushak kuchiga maksimal zo'r berish bilan tavsiflanadi.                                                                     |
| <b>Tanaffus -</b>             | dars, mashg'ulotlar va o'yinlar oralig'idagi dam olish vaqti.                                                                                                                                   |

**O'yin** – buyumli buyumli va ijtimoiy voqelikdagi harakat qilish va uni anglashga qaratilgan jarayondir

**Harakatli o'yin-** Harakatli o'yinlar bolalar tomonidan avval egallangan harakat ko'nikmalarini takomillashtirish va jismoniy sifatlarni tarbiyalash metodi bo'lib xizmat qiladi

**Syujetli o'yinlar-**shartli real vaziyati bolaga o'ziga tanish hayotiy obrazning qayta bajarishida yordam beradi

**Sport o'yinlari** – bularga voleybol, basketbol, badminton, shaharcha, lapta, stol tennisi, futbol, xokkey kiradi

**Tasnif** – bu jismoniy mashqlarni muayyan belgilariga ko'ra guruh va kichik guruhchilariga taqsimlanishidir.

**Harakatli o'yin** – bu turli emotsional harakatlardan iborat murakkab faoliyatdir.

**Sport** – jismoniy mashqlarning biror turida yuqori natijaga erishishga qaratilganligidir.

**Turizm** – harakat ko'nikmalarini mustahkamlashga va tabiiy sharoitlarda jismoniy fazilatlarni rivojlanishiga imkon beradi.

**Sur'at** – harakat davri yoki harakat miqdorining vaqt birligida takrorlanish sonidir.

**Ritm** – mushak kuchlanishi va bo'shashining navbatma-navbat almashinuvidir.

**Badantarbiya** – kishi organizmiga har tomonlama ta'sir etadigan maxsus tanlangan mashqlar tizimidir.

**Ta'lim metodlari** – o'quv predmeti, aniq ta'limiy vazifalar, real vositalar va ta'lim shartlarining o'ziga xos xususiyatlariga bog'liq usullar tizimidan iboratdir.

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

**Harakat malakasi** – harakat texnikasini egallash darajasi bilan belgilanadi.

**Harakat ko'nikmasi** – bu harakat texnikasini egallash darajasi bo'lib, unda harakatlarni boshqarish avtomatik tarzda kechadi va harakatlar o'zini juda ishonchliligi bilan ajralib turadi.

## Testlar

**1. Jismoniy tarbiya nazariyasi fanining asosiy tushunchalarini aniqlang:**

- A. Jismoniy ta'lim, jismoniy mashqlar, harakat faoliyati, sport
- B. Jismoniy kamolot, jismoniy tarbiya, jismoniy tayyorgarlik, madaniyat
- S. Sport, jismoniy madaniyat, jismoniy harakatlar, estetika
- D. Barcha variantlar to'g'ri

**2. Jismoniy rivojlanish nima?**

- A. Maktabgacha yoshdagi bolalar jismoniy tarbiyasining o'ziga xos xususiyatlari
- B. Kishi organizmi shakl va funksiyalarining o'zgarish jarayoni
- S. Harakat ko'nikmalari, malakalari, jismoniy sifatlarning meyoriy ko'rsatkichi
- D. Jismoniy kamolotga erishishga yo'naltirilgan pedagogik jarayon

**3. Harakat ko'nikmalari, malakalari, jismoniy sifatlarning meyoriy ko'rsatkichi nima deb yuritiladi?**

- A. Jismoniy tayyorlik
- B. Jismoniy rivojlanish
- S. Jismoniy ta'lim.
- D. Jismoniy mashqlar

**4. Jismoniy kamolot tushunchasini mohiyatini belgilang?**

- A. Harakat ko'nikmalari, malakalari, jismoniy sifatlarning meyoriy ko'rsatkichi
- B. Maktabgacha yoshdagi bolalar jismoniy tarbiyasining o'ziga xos xususiyatlari
- S. Kishi organizmi shakl va funksiyalarining o'zgarish jarayoni
- D. Jismoniy rivojlanishning tarixan shakllangan darajasi va sog'liqning, hayotga, mehnatga va Vatan himoyasiga har tamonlama jismoniy tayyorlanganlikning eng yuqori bosqichi

**5. jismoniy kamolotga erishishga yo'naltirilgan pedagogik jarayon nima deb ataladi?**

- A. Jismoniy rivojlanish.
- B. Jismoniy tayyorligi.
- S. Jismoniy kamolot.
- D. Jismoniy tarbiya.

**6. "Jismoniy rivojlanish» iborasi tor ma'noda qo'llanilganda nimalar inobatga olinadi?**

- A. Antropometrik va biometrik ko'rsatkichlarni anglatadi
- B. Buy, gavda og'irligi, ko'krak qafasi aylanasi, o'pkalarning tiriklik sig'imi, qaddi-qomatining holati
- S. A va B javoblar to'g'ri
- D. Tezkorlik, epchillik, egiluvchanlik, muvozanat saqlay olish, ko'z bilan chamalash, kuch, chidamlilik

**7. Jismoniy tarbiyaning maxsus bilimlar, harakat ko‘nikma va malakalarini egallashdan iborat bir turi?**

- A. Jismoniy ta’lim
- B. Jismoniy tayyorligi.
- S. Jismoniy kamolot.
- D. Jismoniy tarbiya.

**8. Sport atamasining ma’nosi to‘g‘ri berilgan javobni belginlang?**

- A. Musobaqa jarayonida namoyon bo‘ladigan, u yoki bu jismoniy mashq turida eng yuqori natijaga erishishga yo‘naltirilgan maxsus faoliyat
- B. Buy, gavda og‘irligi, ko‘krak qafasi aylanasi, o‘pkalarning tiriklik sig‘imi, qaddi-qomatining holati
- S. A va B javoblar to‘g‘ri
- D. Tezkorlik, epchillik, egiluvchanlik, muvozanat saqlay olish, ko‘z bilan chamalash, kuch, chidamlilik

**9. Jismoniy madaniyatning moddiy boyliklariga nimalar kiradi?**

- A. Sport inshootlari (stadionlar, sport zallari, basseynlar, tennes kortlari...), jismoniy tarbiya jihozlari, maxsus kiyim, poyabzal
- B. Sport inshootlari (stadionlar, sport zallari, basseynlar, tennes kortlari...), jismoniy tarbiya jihozlari, maxsus kiyim, poyabzal... kiradi, shuningdek kishilarning jismoniy kamolot darajasi ham kiradi
- S. Xismoniy tarbiya haqidagi fan va san’at asarlari
- D. Barcha javoblar to‘g‘ri

**10. Umumiy madaniyatning bir qismi, jamiyatning ijtimoiy-tarixiy amaliyot jarayonida to‘plangan inson jismoniy kamoloti sohasidagi moddiy va ma’naviy boyliklari majmuasi nima?**

- A. Jismoniy ta’lim
- B. Jismoniy tayyorligi.
- S. Jismoniy kamolot.
- D. Jismoniy madaniyat

**11. Jismoniy mashqlar deb nimaga aytiladi?**

- A. Ijtimoiy harakatning o‘z oldiga aholi jismoniy tarbiyasi darajasini oshirish va sportni rivojlantirishga yordam berishni maqsad qilib qo‘ygan maxsus turi
- B. Umumiy madaniyatning bir qismi, jamiyatning ijtimoiy-tarixiy amaliyot jarayonida to‘plangan inson jismoniy kamoloti sohasidagi moddiy va ma’naviy boyliklari majmuasi
- S. Harakatlar, harakat faoliyatlari, harakat faoliyatining murakkab turlari (harakatli o‘yinlar) bo‘lib, ular jismoniy tarbiya vazifalarini hal etish uchun vosita sifatida tanlab olingan
- D. Jismoniy tarbiyaning maxsus bilimlar, harakat ko‘nikma va malakalarini egallashdan iborat bir turi

**12. Jismoniy tarbiyaning kasbiy yo‘nalganligi nima deb yuritiladi?**

- A. Jismoniy mashqlar
- B. Jismoniy tayyorgarlik
- S. jismoniy tarbiya
- D. Jismoniy ta‘lim

**13. Jismoniy harakat deb nimaga aytiladi?**

- A. Ijtimoiy harakatning o‘z oldiga aholi jismoniy tarbiyasi darajasini oshirish va sportni rivojlantirishga yordam berishni maqsad qilib qo‘ygan maxsus turi
- B. Umumiy madaniyatning bir qismi, jamiyatning ijtimoiy-tarixiy amaliyot jarayonida to‘plangan inson jismoniy kamoloti sohasidagi moddiy va ma‘naviy boyliklari majmuasi
- S. Harakatlar, harakat faoliyatlari, harakat faoliyatining murakkab turlari (harakatli o‘yinlar) bo‘lib, ular jismoniy tarbiya vazifalarini hal etish uchun vosita sifatida tanlab olingan
- D. Jismoniy tarbiyaning maxsus bilimlar, harakat ko‘nikma va malakalarini egallashdan iborat bir turi

**14. «Tozalik haqida risola» asarining muallifini toping**

- A. I.M.Sechenov va I.V.Pavlov
- B. Abu Ali ibn Sino
- S. Al Farg‘oniy
- D. P.F.Lesgaft

**15. Jismoniy tarbiya nazariyasining ilmiy-tabiiy asosi nmalardan tarkib topadi?**

- A. anatomiya, fiziologiya, gigiyena, bioximiya, biomexanika...
- B. harakatlar, harakat faoliyatlari, harakat faoliyatining murakkab turlari
- S. tarbiyaning maxsus bilimlar, harakat ko‘nikma va malakalar
- D. fiziologiya, gigiyena, bioximiya, geodeziya

**19. «Jismoniy tarbiya va sport haqida qonun» qachon qabul qilindi?**

- A. 1998 yil 4 yanvar
- B. 2001 yil 12 may
- S. 1992 yil 4 yanvar
- D. 2016 – 2018 yillarda

**20. Hozirgi vaqtda jismoniy tayyorgarlik qanday meyoriy to‘plamlar asosida aniklanadi?**

- A. «Salomatlik», «Alpomish», «Barchinoy»
- B. «Umid nihollari», «Universiada»
- S. «Umid nihollari», «Universiada», «Alpomish»
- D. «Alpomish», «Barchinoy», «Universiada»

**21. Maktabgacha tarbiya yoshidagi bolalarni jismoniy tarbiyalash vazifalarini belgilang.**

- A. Sog‘lomlashtirish;
- B. Ta‘limiy;
- S Tarbiyaviy;

D a, b, c.

**22. Maktabgacha tarbiya yoshidagi bolalarda jismoniy tarbiyaning sog'lomlashtiruvchi vazifalarini belgilang.**

1) Tana qismlarining to'g'ri nisbatda rivojlanishiga yordam berish; 2) harakat va malakalarini shakllantirish; 3) jismoniy sifatlarni rivojlantirish; 4) kun tartibiga rioya qilish; 5) jismoniy tarbiya mashqlarini bajarishga o'rgatish; 6) markaziy nerv tizimining faoliyatini takomillashtirish; 7) gigiyenik malakalarini shakllantirish; 8) barcha mushaklar guruhini rivojlantirish;

a) 1, 6, 8;

b) 2, 3;

c) 4, 5, 7;

d) 2, 5, 8.

**23. Maktabgacha tarbiya yoshidagi bolalarda jismoniy tarbiyaning ta'limiy vazifalarini belgilang.**

1) Tana qismlarining to'g'ri nisbatda rivojlanishiga yordam berish; 2) harakat ko'nikma va malakalarini shakllantirish; 3) jismoniy sifatlarni rivojlantirish; 4) kun tartibiga rioya qilish; 5) jismoniy tarbiya mashqlarini bajarishga o'rgatish; 6) markaziy nerv tizimining faoliyatini takomillashtirish; 7) gigiyenik malakalarini shakllantirish; 8) barcha mushaklar guruhini rivojlantirish;

a) 1, 6, 8;

b) 2, 3 ;

c) 4, 5, 7;

d) 2, 5, 8.

**24. Maktabgacha tarbiya yoshidagi bolalarda jismoniy tarbiyaning tarbiyaviy vazifalarini belgilang.**

1) Tana qismlarining to'g'ri nisbatda rivojlanishiga yordam berish; 2) harakat ko'nikma va malakalarini shakllantirish; 3) jismoniy sifatlarni rivojlantirish; 4) kun tartibiga rioya qilish; 5) jismoniy tarbiya mashqlarini bajarishga o'rgatish; 6) markaziy nerv tizimining faoliyatini takomillashtirish; 7) gigiyenik malakalarini shakllantirish; 8) barcha mushaklar guruhini rivojlantirish;

a) 1, 6, 8;

b) 2, 3;

c) 4, 5, 7;

d) 2, 5, 8.

**2 5.Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi fanining tamoyillarini belgilang.**

a) Jismoniy tarbiya mehnat va harbiy tayyorgarlik bilan aloqadorlik tamoyili;

b) Jismoniy tarbiya sog'lomlashtirish maqsadiga yo'naltirilgan tamoyili;

c) Shaxsni har tomonlama rivojlantirish tamoyili;

d) a, b, c.

**26.Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi fanining vositalarini belgilang.**

1) Gigiyenik omillar; 2) havo vannalari; 3) jismoniy mashqlar; 4) xilma xil faoliyat turlari; 5) massaj; 6) tabiatning tabiiy kuchlari; 7) mehnat.

a) 1, 2, 3, 4;

b) 1, 3, 6, 7;

c) 4, 5, 6, 7;

d) 1, 3, 4, 6.

**27.Gigiyenik omillarni belgilang.**

1) uyqu; 2) silash; 3) surtish; 4) kun tartibi; 5) quyosh vannalari; 6) rasm chizish;

7) uqalash; 8) dam olish; 9) havo vannalari; 10) mehnat;

a) 5, 9;

b) 1, 4, 8;

c) 6, 10;

d) 2, 3, 7.

**2 8.Tabiatning tabiiy kuchlari keltirilgan qatorning belgilang.**

1) uyqu; 2) silash; 3) surtish; 4) kun tartibi; 5) quyosh vannalari; 6) rasm chizish;

7) uqalash; 8) dam olish; 9) havo vannalari; 10) mehnat;

a) 5, 9;

b) 1, 4, 8;

c) 6, 10 ;

d) 2, 3, 7.

**29. Massajda qo'llaniladigan usullarni belgilang.**

1) uyqu; 2) silash; 3) surtish; 4) kun tartibi; 5) quyosh vannalari; 6) rasm chizish;  
7) uqalash; 8) dam olish; 9) havo vannalari; 10) mehnat;

- a) 5, 9;
- b) 1, 4, 8 ;
- c) 6, 10 ;
- d) 2, 3, 7.

**30. Xilma xil faoliyat turlarini belgilang.**

1) uyqu; 2) silash; 3) surtish; 4) kun tartibi; 5) quyosh vannalari; 6) rasm chizish;  
7) uqalash; 8) dam olish; 9) havo vannalari; 10) mehnat;

- a) 5, 9 ;
- b) 1, 4, 8 ;
- c) 6, 10;
- d) 2, 3, 7.

**31. Bola necha oylikdan boshlab qo'llarini ko'taradi, yuqorida turgan buyumlarni ushlashga harakat qiladi?**

- a) 5-7 oylik ;
- b) 2-3 oylik;
- c) 4-5 oylik;
- d) 6-7 oylik.

**32. Bola necha oylikdan boshlab yura boshlaydi?**

- a) 12 oylik ;
- b) 13 oylik ;
- c) 14 oylik ;
- d) 11 oylik.

**33. Bola necha yoshdan boshlab tirmashish, uloqtirish xatti-harakatlarini bajaradi?**

- a) 4-5 yosh;

- b) 2-3 yosh;
- c) 1-2 yosh ;
- d) 3-4 yosh.

**34. Qaysi yosh davr bolaning bo'y, gavda, bosh aylanasi, ko'krak qafasi kabi asosiy ko'rsatkichlarning tinimsiz o'zgarib turishi bilan xarakterlandi?**

- a) go'daklik davri;
- b) ilk yosh davri ;
- c) kichik yosh davri ;
- d) o'rta yosh davri.

**35. Insoniyat o'z turli faoliyatlarida foydalanadigan yurish, yugurish, sakrash, uloqtirish, tirmashish kabi hayotiy zarur harakatlarga nima deyiladi?**

- a) Siklik harakat;
- b) atsiklik harakat;
- c) asosiy harakat;
- d) yordamchi harakat.

**36. Asosiy harakat necha qismga bo'linadi?**

- a) 2;
- b) 3;
- c) 4;
- d)6.

**37. Qaysi tipdagi harakatlar tez o'zlashtiriladi va avtomatlashtiriladi?**

- a) atsiklik harakat;
- b) siklik harakat;
- c) asosiy harakat;
- d) yordamchi harakat.

**38. Takroriy shaklga ega bo'lmaydigan harakatlar bu:**

- a) sklik harakat;
- b) atsiklik harakat;

- c) asosiy harakat;
- d) yordamchi harakat.

**39. Qaysi tipdagi harakatlar uchun harakatlarni bajarishda izchillik bo'lishi talab etiladi?**

- a) siklik harakat;
- b) atsiklik harakat;
- c) asosiy harakat;
- d) yordamchi harakat.

**40. Atsiklik harakatlarni belgilang.**

1) yurish; 2) sakrash; 3) uloqtirish; 4) tirmashish; 5) muvozanat saqlash; 6) yugurish.

- a) 1, 3, 5;
- b) 2, 4, 6;
- c) 1, 5, 6;
- d) 2, 3, 5.

**41. Siklik harakatlarni belgilang.**

1) yurish; 2) sakrash; 3) uloqtirish; 4) tirmashish; 5) muvozanat saqlash; 6) yugurish.

- a) 1, 5;
- b) 2, 4, 6;
- c) 1, 6;
- d) 2, 3, 5.

**42. Sakrash necha bosqichdan iborat?**

- a) 3;
- b) 5;
- c) 4;
- d) 6.

**43. Sakrash bosqichlarini ketma-ketligi to'g'ri keltirilgan qatorni belgilang.**

1) yerga tushish; 2) parvoz etish; 3) tayyorlov bosqichi; 4) deysinish; 5) dastlabki holatda turish;

a) 3, 4, 2, 1;

b) 5, 2, 4, 1 ;

c) 3, 2, 4, 5 ;

d) 4, 2, 1, 5.

**44. Tirmashish turlarini belgilang.**

1) emaklab o'tish; 2) oshib o'tish; 3) oradan suqilib o'tish; 4) oyoqlarni to'g'ri va chalishtirgan holda yengil sakrash; 5) buyumlardan sakrab o'tish; 6) qo'llarni turlicha harakatlantirib bajariladigan sakrashlar.

a) 1, 3, 5;

b) 2, 5, 6;

c) 1, 4, 5 ;

d) a, b, c.

**45. Necha yoshda bolalar nishonni mo'ljalga olish hamda mo'ljalga aniq tekkiza olish kabi ko'nikmalarni o'zlashtirib oladilar?**

a) 3-4 yosh;

b) 4-5 yosh ;

c) 5-6 yosh;

d) 2-3 yosh.

**46. Har qanday harakat uchun doimiy va zaruriy komponent bu ...**

a) muvozanatni saqlash;

b) uloqtirish;

c) tirmashish;

d) yugurish.

**47. Qaysi funktsiyalarning kechikishi yoki yetarli rivojlanmasligi harakat aniqligiga yoki sur'atiga ta'sir ko'rsatadi?**

a) muvozanatni saqlash;

b) uloqtirish ;

c) tirmashish;

d) yugurish.

**48. To'g'ri fikrni belgilang.**

a) kichik va o'rta guruhlarda bolalarni boshlariga kichik qum solingan xaltachalarni qo'yish va bitta to'g'ri chiziqda turg'izish orqali bolalar o'z gavdalarini to'g'ri tutib turishga o'rganadilar.

b) tayyorlov guruhlarda bolalarni boshlariga kichik qum solingan xaltachalarni qo'yish va bitta to'g'ri chiziqda turg'izish orqali bolalar o'z gavdalarini to'g'ri tutib turishga o'rganadilar.

c) ilk yosh guruhlarda bolalarni boshlariga kichik qum solingan xaltachalarni qo'yish va bitta to'g'ri chiziqda turg'izish orqali bolalar o'z gavdalarini to'g'ri tutib turishga o'rganadilar.

d) katta va o'rta guruhlarda bolalarni boshlariga kichik qum solingan xaltachalarni qo'yish va bitta to'g'ri chiziqda turg'izish orqali bolalar o'z gavdalarini to'g'ri tutib turishga o'rganadilar.

**49. To'g'ri hukmni belgilang.**

a) kichik guruhdan boshlab bola gimnastika skamekasida yura boshlaydi;

b) o'rta guruhdan boshlab bola gimnastika skamekasida yura boshlaydi;

c) tayyorlov guruhdan boshlab bola gimnastika skamekasida yura boshlaydi;

d) katta guruhdan boshlab bola gimnastika skamekasida yura boshlaydi.

**50. Qaysi guruhda bolalar gimnastika skamekasidan ko'tarilib narvonga tirmashib chiqishni mashq qiladilar?**

a) tayyorlov guruh;

b) kichik guruh;

c) o'rta guruh;

d) katta guruh.

**51. Qaysi guruhlarda bolalar gimnastika devoridan erkin harakatlana oladilar?**

a) tayyorlov guruh;

b) kichik guruh;

c) o'rta guruh;

d) katta guruh.

**52. Muhim ahamiyatga ega bo'lgan kompleks ta'lim tarbiya jarayoni nima deyiladi?**

- a) harakatli o'yinlar;
- b) sport o'yinlari;
- c) voqeaband o'yinlar;
- d) tinch o'yinlar.

**53. O'zbek xalq o'yinlarining yaratilish tarixi nechanchi asrga borib taqaladi?**

- a) 11 asr;
- b) 10 asr;
- c) 9 asr;
- d) 12 asr.

**54. Bolalar o'yinlari haqida birinchi bo'lib kim o'z asarlarida keltirib o'tadi?**

- a) Yusuf Xos Hojib;
- \*b) M.Qoshg'ariy;
- c) A.Yugnakiy;
- d) A.Yassaviy.

**55. Xalq o'yinlarini to'plash va ularni o'rganishga qachondan boshlab e'tibor berila boshlangan?**

- a) 19 asr oxiri 20 asr boshlarida;
- b) 20 asr;
- c) 20 asr oxiri 21 asr boshlarida;
- d) 21 asr.

**56. Ilk marotaba xalq o'yinlari bayrami qachon tashkil qilingan?**

- a) 1992- yil;
- b) 1990- yil;
- c) 1989- yil;
- d) 1988- yil.

**57. Birinchi Respublika xalq o‘yinlari bayrami qayerda bo‘lib o‘tgan?**

- a) Toshkent;
- b) Samarqand;
- c) Jizzax;
- d) Buxoro.

**58. Birinchi Respublika xalq o‘yinlari bayrami qachon bo‘lib o‘tgan?**

- a) 1992- yil;
- b) 1994- yil;
- c) 1995- yil;
- d) 1993- yil.

**59. Ikkinchi Respublika xalq o‘yinlari bayrami qachon bo‘lib o‘tgan?**

- a) 1992- yil;
- b) 1994- yil;
- c) 1995- yil;
- d) 1993- yil.

**60. 1998- yilda o‘tkazilgan xalq o‘yinlari olimpiadasi qaysi dostonning yaratilganligining 1000- yilligiga bag‘ishlangan?**

- a) “Kuntug‘mush” dostoni;
- b) “Alpomish” dostoni ;
- c) “G‘o‘ro‘g‘li” dostoni;
- d) “Ravshan” dostoni.

**61. “Alpomish o‘yinlari” deb nomlangan festival qachon bo‘lib o‘tgan?**

- a) 1992- yil;
- b) 1994- yil;
- c) 1998- yil;
- d) 1993- yil.

**62. 1999- yilda Ayollar yiliga bag‘ishlab o‘tkazilgan “To‘maris qizlari” deb nomlangan festeval qayerda bo‘lib o‘tgan?**

- a) Toshkent;
- b) Samarqand;
- c) Jizzax;
- d) Buxoro.

**63. “Ko‘pkari” nechanchi yildan boshlab sport musobaqasi tarzida o‘tkazilib kelinmoqda?**

- a) 1992- yil;
- b) 1994- yil;
- c) 1998- yil;
- d) 1993- yil.

**64. O‘zbek xalq o‘yinlariga qaysi o‘yinlarni kiritish mumkin?**

1) “Bekinmachoq” ; 2) “Quyoni” ; 3) “Besh tosh” ; 4) “Arqon sakrash” ; 5) “Oq terakmi ko‘k terak” 6) “Tortishmachoq” ; 7) “Xolam mehmonga keldi” ; 8) “Aylanma davra”.

- a) 1, 4, 7;
- b) 5, 7, 8;
- c) 2, 3, 6;
- d) a, b, c.

**65. Sport o‘yinlariga qaysi o‘yinlarni kiritish mumkin?**

1) voleybol; 2) basketbol; 3) xokkey; 4) velisepedda uchish; 5) futbol; 6) badminton.

- a) 1, 4, 6;
- b) 3, 5, 6;
- c) 2, 3, 5;
- d) a, b, c.

**66. Kichik guruhlarda qanday harakatli o‘yinlar o‘tkaziladi?**

1) “Tayoqchadan hatlab o‘t”      2) “Choriy chambar”      3) “Qushlar uchmoqda” 4) “Estafeta”      5) “Chillak”      6) “Marrani egalla”      7) “Qoch bolam, quch keldi”      8) “Chavandozlar”      9) “Ovchi va quyoni”      10) “Kim keldi”

- a) 1, 3, 7;
- b) 2, 6, 9;
- c) 4, 5;
- d) 8, 10.

**67. Tayyorlov guruhlarda qanday harakatli o‘yinlar o‘tkaziladi?**

1) “Tayoqchadan hatlab o‘t”      2) “Choriy chamber”      3) “Qushlar uchmoqda” 4) “Estafeta”      5) “Chillak”      6) “Marrani egalla”      7) “Qoch bolam, quch keldi”      8) “Chavandozlar”      9) “Ovchi va quyonlar”      10) “Kim keldi”

- a) 1, 3, 7;
- b) 2, 6, 9;
- c) 4, 5;
- d) 8, 10.

**68. Katta guruhlarda qanday harakatli o‘yinlar o‘tkaziladi?**

1) “Tayoqchadan hatlab o‘t”      2) “Choriy chamber”      3) “Qushlar uchmoqda” 4) “Estafeta”      5) “Chillak”      6) “Marrani egalla”      7) “Qoch bolam, quch keldi”      8) “Chavandozlar”      9) “Ovchi va quyonlar”      10) “Kim keldi”

- a) 1, 3, 7;
- b) 2, 6, 9;
- c) 4, 5;
- d) 8, 10.

**69. O‘rta guruhlarda qanday harakatli o‘yinlar o‘tkaziladi?**

1) “Tayoqchadan hatlab o‘t”      2) “Choriy chamber”      3) “Qushlar uchmoqda” 4) “Estafeta”      5) “Chillak”      6) “Marrani egalla”      7) “Qoch bolam, quch keldi”      8) “Chavandozlar”      9) “Ovchi va quyonlar”      10) “Kim keldi”

- a) 1, 3, 7;
- b) 2, 6, 9;
- c) 4, 5;
- d) 8, 10.

**70. O‘zbek xalq o‘yinlarining tabiat manzaralari bilan bog‘liq o‘yinlarni belgilang?**

- a) “Ko‘chat o‘rnat” “Yomg‘ir” “Ayozi bobo” ;
- b) “Qush pir uchib ketdi” “ Bo‘rilar va ovchilar” ;
- c) “Sanash o‘yinlari” “ Rasmlarni tez chiz” ;
- d) “ O‘tin yorish” “ Tortilish” .

**71. O‘zbek xalq o‘yinlarining hayvonot olami bilan bog‘liq o‘yinlarni belgilang?**

- a) “Ko‘chat o‘rnat” “Yomg‘ir” “Ayozi bobo” ;
- b) “Qush pir uchib ketdi” “ Bo‘rilar va ovchilar” ;
- c) “Sanash o‘yinlari” “ Rasmlarni tez chiz” ;
- d) “ O‘tin yorish” “ Tortilish” .

**72. O‘zbek xalq o‘yinlarining aqliy mehnat bilan bog‘liq o‘yinlarni belgilang?**

- a) “Ko‘chat o‘rnat” “Yomg‘ir” “Ayozi bobo” ;
- b) “Qush pir uchib ketdi” “ Bo‘rilar va ovchilar” ;
- c) “Sanash o‘yinlari” “ Rasmlarni tez chiz” ;
- d) “ O‘tin yorish” “ Tortilish” .

**73. O‘zbek xalq o‘yinlarining jismoniy mehnat bilan bog‘liq o‘yinlarni belgilang?**

- a) “Ko‘chat o‘rnat” “Yomg‘ir” “Ayozi bobo” ;
- b) “Qush pir uchib ketdi” “ Bo‘rilar va ovchilar” ;
- c) “Sanash o‘yinlari” “ Rasmlarni tez chiz” ;
- d) “ O‘tin yorish” “ Tortilish” .

**74. O‘zbek xalq o‘yinlarining murakkab va oddiy harakatli o‘yinlarini belgilang?**

- a) “Ko‘chat o‘rnat” “Yomg‘ir” “Ayozi bobo” ;
- b) “Qush pir uchib ketdi” “ Bo‘rilar va ovchilar” ;
- c) “Kurash” “ Ot o‘yinlari ” “ Ko‘pkari” “ Dorboz”;

d) “ O‘tin yorish” “ Tortilish” .

**75. O‘zbek xalq o‘yinlarining jismoniy sifatlarni tarbiyalashga xizmat qiluvchi harakatli o‘yinlarini belgilang?**

a) “Ko‘chat o‘rnat” “Yomg‘ir” “Ayozi bobo” ;

b) “Qush pir uchib ketdi” “ Bo‘rilar va ovchilar” ;

c) “Kurash” “ Ot o‘yinlari ” “ Ko‘pkari” “ Dorboz”;

d) “ Qopqon” “ Chillak” “ Beshtosh” .

**76. Jismoniy tarbiya mashg‘ulotlari kichik guruhda necha daqiqa o‘tkaziladi?**

a) 15-20 daqiqa;

b) 10-15 daqiqa;

c) 30-35 daqiqa ;

d) 25-30 daqiqa.

**77. Jismoniy tarbiya mashg‘ulotlari o‘rta guruhda necha daqiqa o‘tkaziladi?**

a) 15-20 daqiqa;

b) 10-15 daqiqa;

c) 30-35 daqiqa ;

d) 25-30 daqiqa.

**78. Jismoniy tarbiya mashg‘ulotlari maktabga tayyorlov guruhda necha daqiqa o‘tkaziladi?**

a) 15-20 daqiqa;

b) 10-15 daqiqa ;

c) 30-35 daqiqa ;

d) 25-30 daqiqa.

**79. Jismoniy tarbiya mashg‘ulotlari katta guruhda necha daqiqa o‘tkaziladi?**

a) 15-20 daqiqa;

b) 10-15 daqiqa;

c) 30-35 daqiqa;

d) 25-30 daqiqa.

**80. Kichik guruhlarda umumrivojlantirish mashqlar uchun necha daqiqagacha vaqt ajratiladi?**

- a) 12-14 daqiqa;
- b) 10-12 daqiqa;
- c) 6-8 daqiqa ;
- d) 3-5 daqiqa.

**81. Maktabga tayyorlov guruhlarda umumrivojlantirish mashqlar uchun necha daqiqagacha vaqt ajratiladi?**

- a) 12-14 daqiqa ;
- b) 10-12 daqiqa;
- c) 6-8 daqiqa ;
- d) 3-5 daqiqa.

**82. Katta guruhlarda umumrivojlantirish mashqlar uchun necha daqiqagacha vaqt ajratiladi?**

- a) 12-14 daqiqa;
- b) 10-12 daqiqa ;
- c) 6-8 daqiqa ;
- d) 3-5 daqiqa.

**83. O'rta guruhlarda umumrivojlantirish mashqlar uchun necha daqiqagacha vaqt ajratiladi?**

- a) 12-14 daqiqa;
- b) 10-12 daqiqa;
- c) 6-8 daqiqa ;
- d) 3-5 daqiqa.

**84. Qaysi saflanish turida bolalar qo'llarini oldinga va yon tomonga cho'zadilar hamda qo'llarini cho'zganda o'rtoqlariga tegmasligi talab qilinadi?**

- a) doira bo'lib saflanishda;
- b) sherenga bo'lib saflanishda;
- c) kolonna bo'lib saflanishda;

d) qayta saflanishda.

**85. Jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida qanday vazifalar amalga oshiriladi?**

a) ta'limiy;

b) tarbiyaviy;

c) sog'lomlashtirish;

d) a, b, c.

**86. Jismoniy tarbiya mashg'ulotlari tuzilishi necha qismga bo'linadi?**

a) 3;

b) 4;

c) 5;

d) 2.

**87. Jismoniy tarbiya mashg'ulotlari kirish qismi kichik guruhlarda necha daqiqa davom etadi?**

a) 2-4 daqiqa;

b) 3-5 daqiqa;

c) 4-6 daqiqa;

d) 6-7 daqiqa.

**88. Jismoniy tarbiya mashg'ulotlari kirish qismi o'rta guruhlarda necha daqiqa davom etadi?**

a) 2-4 daqiqa;

b) 3-5 daqiqa;

c) 4-6 daqiqa;

d) 6-7 daqiqa.

**89. Jismoniy tarbiya mashg'ulotlari kirish qismi martabga tayyorlov guruhlarda necha daqiqa davom etadi?**

a) 2-4 daqiqa;

b) 3-5 daqiqa;

c) 4-6 daqiqa;

d) 6-7 daqiqa.

**90. Jismoniy tarbiya mashg'ulotlari kirish qismi katta guruhlarda necha daqiqa davom etadi?**

- a) 2-4 daqiqa;
- b) 3-5 daqiqa;
- c) 4-6 daqiqa;
- d) 6-7 daqiqa.

## ADABIYOTLAR RO'YXATI:

1. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2017 yil 7 fevraldagi «O'zbekiston Respublikasini yanada rivojlantirish bo'yicha Xarakatlar strategiyasi to'g'risida» 4947-son F armoni, 233,235-
2. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2017 yil 7 fevraldagi «O'zbekiston Respublikasini yanada rivojlantirish bo'yicha Xarakatlar strategiyasi to'g'risida»gi P F -4947-son Farmoni // «Xalq so'zi», 2017 yil 8 fevral.
3. O'zbekiston Respublikasi P rezidentining 2016 yil 29 dekabrda «2017-2021 yillarda maktabgacha ta'lim tizim ini yanada takomillash tirish chora-tadbirlari tugrisida»gi karori. // «Xalq so'zi», 2016 yil 31 dekabr.
4. Ilk va maktabgacha yoshdagi bolalarning rivojlanishiga qo'yiladigan davlat talablari. -T.,
5. "Ilk qadam" dasturi. -T., 2018
6. Abdullayev A., Xonkeldiyev SH. Jismoniy tarbiya asoslari va metodikasi Toshkent., Uzbekistan Davlat jismoniy tarbiya instituti, 2005 yil - 300 b.
7. Makamjonov.K, Salomov.R, Ikromov.I. "Jismoniy madaniyat nazariyasi va metdikasi" Iqtisod-Moliya 2008y Xujayev F, Raximkulov K.D, Nigmanov B.B «Xarakatli o'yinlar va uni o'tkazish metodikasi» Chulpon nashriyoti Toshkent 2011 y
8. Ливийский А.Н Мактабгача ёшдаги болаларни Жисмоний тарбия асослари ва методикаси Тошкент: 1995 йил - 500 б.
9. Salomova R.S. Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati. -T., 2014.
10. Maxkamdjonov K.M. Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi. - T.: Iqtisod-moliya, 2008.
11. Sodiqova SH.A. Maktabgacha pedagogika / Tafakkur sarchashmalari. -T., 2013.
12. Соколов А.С. Рол и участие местных органов власти Германии и Франции в развитии физического воспитания и спорта // Теория и практика физической культуры. –М., 2010. -№4. 45-49 б.
13. Tulenova. X, Xo'jayev.P, Xo'jayeva.Meliyev "Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi". T.: Ilm ziyo. 2012
14. Normurodova A.N "Jismoniy tarbiya" T.: Tafakkur bo'stoni 2011. Nuriddinova M.M. Maktabgacha ta'lim muassasalarida jismoniy tarbiya yo'riqchilari uchun meyoriy hujjatlar majmui. -T., Muharrir, 2013.
15. Fayzullayeva M. va boshq. Sog' tanda-sog'lom aql. -T., 2014.
16. Usmonxo'jayev T. va boshq. 500 harakatli o'yinlar. -T., Yangi asr avlodi, 2014.
16. Xujayev F, Raximkulov K.D., Nigmanov B.B «Sport va xarakatli uyinlar va uni ukitish metodikasi» TDPU nashriyoti Toshkent 2008 y
17. Sports law and policy in the European Union||. Richard Parrish. Copyright, 2013.
18. Essentials of sports law|| Fourth Edition. Clenn M.Wong. Copyright 2010 by ABC-CLIO.

### **ELEKTRON TA'LIM RESURSLARI**

1. <http://www.edu.uz>-O'zbekiston Respublikasi Oliy va o'rta maxsus ta'lim vazirligi portali.
2. <http://www.uzedu.uz>-O'zbekiston Respublikasi Xalq ta'limi vazirligi veb sayti.
3. <http://www.multimedia.uz>-O'zbekiston Respublikasi Xalq ta'limi vazirligi huzuridagi Multimedia umumta'lim dasturlarini rivojlantirish markazi sayti.
4. <http://www.giu.uz>-Toshkent davlat pedagogika universiteti huzuridagi xalq ta'limi xodimlarini qayta tayyorlash va ularning malakasini oshirish hududiy markazi sayti.
5. <http://www.ziyonet.uz>- axborot ta'lim portali.

\

## MUNDARIJA:

### **1-Bo‘lim. Maktabgacha yoshdagi bolalar jismoniy tarbiyasining nazariy asoslari**

|                                                                           |     |
|---------------------------------------------------------------------------|-----|
| 1.1.Jismoniy tarbiya nazariyasining predmeti va asosiy tushunchalari..... | 4   |
| 1.2.Jismoniy tarbiya nazariyasining ilmiy tadqiqot metodlari.....         | 8   |
| 1.3.Jismoniy tarbiya tamoyillari.....                                     | 10  |
| 1.4.Jismoniy tarbiya berish metodi va usullari.....                       | 12  |
| 1.5.Jismoniy tarbiyaning vazifalari va vositalari.....                    | 16. |

### **2-Bo‘lim “Ilk qadam” dasturida jismoniy tarbiya masalalarining yoritilishi.**

|                                                                           |    |
|---------------------------------------------------------------------------|----|
| 2.1“Ilk qadam” dasturida jismoniy tarbiya masalalarining yoritilishi..... | 23 |
|---------------------------------------------------------------------------|----|

### **3-Bo‘lim. Maktabgacha yoshdagi bolalarning yosh xususiyatlari.**

|                                                                            |    |
|----------------------------------------------------------------------------|----|
| 3.1. Ilk yoshdagi bolalar rivojlanishining o‘ziga xos xususiyatlari.....   | 27 |
| 3.2. 3-7 yoshli bolalarning rivojlanishining o‘ziga xos xususiyatlari..... | 29 |

### **4-Bo‘lim. Maktabgacha yoshdagi bolalar jismoniy tarbiyasi va rivojlanishi metodikasi.**

|                                                                                                 |    |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| 4.1.Maktabgacha yoshdagi bolalar uchun gimnastika.....                                          | 32 |
| 4.2.Jismoniy mashqlar-jismoniy tarbiyaning asosiy vositasi sifatida.....                        | 35 |
| 4.3.Maktabgacha yoshdagi bolalar uchun asosiy harakatlar.....                                   | 39 |
| 4.4.Maktabgacha yoshdagi bolalar jismoniy tarbiyasi tizimida umumrivojlantiruvchi mashqlar..... | 46 |

### **5-Bo‘lim. Harakatli o‘yinlar-bolalar jismoniy tarbiyasining asosiy metodi va vositasi**

|                                                                            |     |
|----------------------------------------------------------------------------|-----|
| 5.1.Harakatli o‘yinlar haqida tushuncha va ularning xususiyatlari.....     | 52. |
| 5.2.Harakatli o‘yinlar nazariyasining vujudga kelishi va rivojlanishi..... | 54  |
| 5.3.Harakatli o‘yinlarni o‘tkazish metodikasi.....                         | 61  |
| 5.4Maktabgacha yoshdagi bolalar uchun sport o‘yinlari.....                 | 64  |

### **6-Bo‘lim. Maktabgacha yoshdagi bolalar uchun sport mashqlari**

|                                         |    |
|-----------------------------------------|----|
| 6.1.Sport mashqlarining tasnifi.....    | 65 |
| 6.2.Velosipedda uchishga o‘rgatish..... | 67 |

### **7-Bo‘lim. Maktabgacha ta’lim muassasalarida jismoniy tarbiya bo‘yicha ishlarni tashkil etish.**

|                                                                              |    |
|------------------------------------------------------------------------------|----|
| 7.1. Maktabgacha yoshdagi bolalar uchun jismoniy tarbiya mashg‘ulotlari..... | 68 |
| 7.2.Maktabgacha ta’lim muassasalarida ertalabki badantarbiY.....             | 72 |
| 7.3.Mashg‘ulotlar jarayonida jismoniy daqiqalarni o‘tkazish.....             | 76 |
| 7.4.Jismoniy mashqlar bilan o‘tkaziladigan chiniqtirish tadbirlari.....      | 77 |
| 7.5.Sayrda o‘tkaziladigan jismoniy mashqlar va harakatli o‘yinlar.....       | 80 |

**8-Bo‘lim. Maktabgacha ta’lim muassasalarida jismoniy tarbiya yo‘riqchisining ish mazmuni.**

8.1. Jismoniy tarbiya yo‘riqchisiga qo‘yiladigan talablar.....81

**9-Bo‘lim. Maktabgacha ta’lim muassasalarida jismoniy tarbiya bo‘yicha ishni rejalashtirish**

9.1. Maktabgacha yoshdagi bolalar jismoniy tarbiyasini rejalashtirish va tashkil etish.....83

9.2. Maktabgacha yoshdagi bolalarning jismoniy tarbiya xonasini jihozlash.....88

**Keyslar.....98**

**Glosariy.....101.**

**Testlar.....104**

**Adabiyotlar.....123**

