



Тulegenova Xozila Bekturganovna — 1964 йилда Тошкент вилояти Ўзбекистон туманида туғилган.

1988 йилда Ўзбекистон Давлат жисмоний тарбия институтини тугатган. Ўзбекистон номидagi Тошкент Давлат педагогика унйверситети аспирантурасида таълим олган. Педагогик фаолиятини 1988 йилда Ўзбекистон Давлат жисмоний тарбия инсти тута бoшлаган.

Жисмоний тарбия ва спорт муассасалари бўйича катор илмий маколалари чоп этилган. Мактабдаги таълим муассасалари учун "Жисмоний тарбия" асери, 6 та методик кўлашима ҳамда 5та таълим муассасалари талабалари учун "Турни ва уни ўқитиш методикаси" ва "Спорт психологияси", касб ҳунар коллежи таълими учун "Турни-Сайёҳлик" номли ўқув кўлашмалари муаллифи. Педагогика фанлари номзоди, доктор.



Hujasov Naхриддин — 1939 йилда Тошкент вилоятида туғилган. 1959 йилда VДЖТНИи тугатган.

2004 йилдан бошлаб ТДПБ-УМОН ушбтаниш маданият ва амалиёти кафедраси мудири. Ўзбекистонда, ўқув-услубий, ҳамда услубий кўлашмалар муаллифи. Матбуотда катор илмий маколалари чоп этилган.

Педагогика фанлари номзоди, доктор. Халқаро олим академия академиги.



Meliev Xamiduлла Abduллаевич — 1953 йилда Житой шаҳрида туғилган. Самарканд Давлат Педагогика институтини тугатган. Бир катча дарсони, ўқув ва ўқув-услубий кўлашмалар муаллифи. Матбуотда катор илмий маколалари чоп этилган. Педагогика фанлари номзоди, профессор.



Hujasova-Maxbuba Naхриддиновна — 1973 йилда Тошкент шаҳрида туғилган.

1992 йилда Ўзбекистон номидagi Давлат педагогика институтининг мактабгача тарбия факультетини тугатган.

2005 йилдан 190-мактабгача таълим муассасаси услуб-чиси.

ISBN 978-9943-13-350-1



14.269.5
789

ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ НАЗАРИЯСИ ВА МЕТОДИКАСИ



УДК 796:373.24

КБК 74.267.5

Тақризчилар: п.ф.д., профессор **С.Саломов**;

п.ф.н., профессор **М.Фуломов**

Туленова Х.

T83 Жисмоний тарбия назарияси ва методикаси. (1-қисм)

Мактабгача таълим ва болалар спорти таълим йўналиши талабари учун ўқув қўлланма / Х.Туленова, П.Хўжаев, М.Хўжаеваб Ҳ.Мелиев; Ўзбекистон Республикаси олий ва ўрта махсус таълим вазирлиги. — Т: «IQTISOD-MOLIYA», 2012. - 272 б.

Ўқув қўлланма мактабгача тарбия муассасаларида шуғулланувчи болалар жисмоний тайёргарлиги бўйича замонавий билим ва тажрибалар умумлаштирилган. Ушбу қўлланма икки қисмдан иборат бўлиб, «Мактабгача ёшдаги болаларни жисмоний тарбиялаш назарияси ва методикаси», «Тарбиячилар ва жисмоний тарбия услубчиларининг малакасини ошириш», яъни «Мактабгача тарбия муассасаларида жисмоний тарбия услубиёти» курсининг педагогика коллежлари учун ўқитувчилар тайёрлаш масалалари батафсил кўриб чиқилган.

5141700 - мактабгача таълим ва болалар спорти таълим йўналишидаги талабалар учун мўлжалланиб, педагогика институти ва университетларининг амалдаги дастурига мувофиқ ёзилган.

УДК 796:373.24

КБК 74.267.5

ISBN 978-9943-13-350-1

© «IQTISOD-MOLIYA», 2012

© Х.Туленова, П.Хўжаев,

М.Хўжаева, Ҳ.Мелиев, 2012

КИРИШ

Ўзбекистон Республикасида амалга оширилаётган ислохотлар, ўзгаришлар, янгилашни жараёнлари қаторида мактабгача тарбия тизимини ҳам тубдан қайта қуриш долзарб муаммо бўлиб ҳисобланади.

Мактабгача тарбия тизими жараёнига янгича ёндашиш, бола тарбиясидаги ўзбек халқининг миллий анъаналари, қадриятлари, халқ ижодиётининг ўзига хослиги, халқ педагогикасининг улкан тажрибаси ҳамда ўзига хос хусусиятлари, минтақа иқлим шароитлари боланинг жинси, ёш босқичлари, уларнинг анатомик-физиологик, психологик — гигиеник жиҳатлари, барча ижобий хусусиятларини ўзлаштиришни уйғунлаштириш масалалари алоҳида ўрин эгаллайди.

Мамлакатда қабул қилинган «Кадрлар тайёрлаш миллий дастури» га (1997) мувофиқ ўсиб келаётган ёш авлоднинг жисмоний ва маънавий саломатлигини шакллантиришни соғлом турмуш тарзига интилиш ва спортга меҳр-муҳаббатни сингдиришнинг фоят муҳим шarti сифатида Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2002 йил 24 октябрдаги 3154-сонли «Ўзбекистон Болалар спортини ривожлантириш жамғармасини тузиш тўғрисида» фармони қабул қилинди.

Фармонда жисмоний тарбия ва спортнинг моддий базасини шакллантириш, уларни замонавий спорт ускуналари ҳамда анжомлари билан жиҳозлаш, улардан самарали фойдаланишни таъминлашга кўмаклашиш илмий асосланган намунавий лойиҳаларини ишлаб чиқиш, замонавий тизимлар, шакл ва услубларни жорий этиш, болалар спорти бўйича устозлар ва педагог кадрларни тайёрлаш оммавий спортини ривожлантириш ва кенг тарғиб қилишни ташкил этиш ҳамда амалга ошириш лозимлиги кўрсатилган.

Ўзбекистонда ўсиб келаётган ёш авлод саломатлигини сақлаш, жисмонан бақувват, чаққон, ишбилармон қилиб тарбиялаш ҳамда уларни ҳаётга, меҳнатга, Ватанни ҳимоя

қилишга тайёрлаш масалаларига тегишли директив ҳужжатларни амалга ошириш учун жисмоний тарбия ишларига янгича ёндашиш, изланишда бўлиш тизимнинг амалий асосларини илмий-назарий ва қайта ишлаб чиқишни тақозо этади.

Давлатимизнинг ҳозирги кун ва истиқболи ёш авлодни соғлом қилиб тарбиялаш билан чамбарчас боғлиқдир. Соғлом авлодни тарбиялашда мактабгача бўлган муассасаларда, умумий ўрта таълим мактабларида тарбиячи-ўқитувчи болалар (ўқувчилар) билан жисмоний тарбия машғулотларини тўғри олиб бориш ниҳоятда муҳим ўрин тутади. Жисмоний тарбия машғулотларининг пировард мақсади соғломлаштириш ва Ватанга муносиб баркамол инсонни вояга етказишдир.

Боғча ёшидаги болалар тарбиясида болаларнинг соғлиги ва руҳиятини тарбиялаш бир бири билан боғлиқ бўлиши керак.

Мактабгача ёшдаги болаларни жисмоний тарбиялаш бўйича илгари қабул қилинган дастур дарс жараёнида ва дарсдан ташқари вақтларда жисмоний тарбиянинг ҳамма тури, шакллари, ҳаракат воситалари халқ ўйинларини ўз ичига олган бўлса ҳам ўзини оқлай олмади.

Тарбиячи раҳбарлигида ҳафтасига 3 марта ўтказиладиган 15-35 дақиқалик жисмоний тарбия машғулотлари 5-7 ёшли болалар организмнинг асосий физиологик хусусиятлари ва ҳаракат фаолияти тўлақонли ривожланиши учун етарли эмас, шунингдек, у мушак фаолиятини сусайтиради, деб қараш зарур.

Ҳозирги кунга қадар жисмоний тарбия масалаларини ҳал этиш устидан кўп ишлар бажарилган, етакчи тарбиячилар тажрибалари оммалаштирилган, методлар тўплами такомиллаштирилган ва бойитилган. Кўпгина илмий тадқиқот ишлар йўналиши ва ўтказиш методикаси, жисмоний сифатларни тарбиялаш, ўргатиш методикасини такомиллаштириш, ҳаракат техникасини яхшилаш ва шу қабиларга қаратилган.

Афсуски, энг муҳими илмий-назарий ва амалий асосдаги масалалар, унинг машғулотларини ўтказиш самарадорлигини оширишга қаратилган таъсири, умуман унинг моҳияти, қиймати кўпинча эътиборсиз қолмоқда. Шу боисдан, ушбу масалалар боланинг ҳар томонлама ривожланиши, соғлигини мустаҳкамлаш, ҳаётга ва фойдали меҳнатга тайёрлаш, шахс

сифатида тарбиялаш учун ёрдам беришга қаратилган биринчи даражали вазифадир. Бу вазифаларнинг ҳал этилиш йўллари, усуллари, методлари ва уларнинг жисмоний тарбия машғулотларини ташкил қилиш ҳамда ўтказишда, илмий-назарий ва амалий асосдаги масалалар орқали сифат ва самарадорликни ошириш, ижобий таъсир кўрсатиш аҳамияти илмий асосда таҳлилий ўрганилмаган.

Ҳозирги техника тараққиёти юксалган даврда болаларнинг ҳаракатга бўлган талаби унча катта эмас. Мактабгача ёшдаги болалар кўп вақтларини телевизор кўриш, расм чизиш, компьютер ўйинларини ўйнаш, қўл меҳнати бўйича вазифаларни бажариш, турли эртақ, ҳикоя тинглаш ва ҳ.к.ларга сарф қиладилар. Шунинг учун ҳам ҳозирги замонда болаларда ҳаракат фаоллигининг камайиши гиподинамияга олиб келади. Бу айниқса, мактабгача тарбия ёшидаги болалар учун хавфлидир. Шу сабабли бу ёшдаги болаларнинг жисмоний машқлар машғулотларини сифатли, янги шакллар қўллаган ҳолда ўтказиб бориш алоҳида аҳамиятга эга. Бу бола соғлиғини мустаҳкамлашга, иш қобилиятини оширишга, жисмоний сифатларни такомиллаштиришга имкон яратади. Натижада мактабгача тарбия муассасаларида ва мактабда жисмоний тарбия тизimini такомиллаштириш, болаларнинг ҳаракат фаоллигини кучайтириш тадбирларини ишлаб чиқиш вазифалари қўйилади. Шу сабабли жисмоний тарбия машқлари, спорт, туризмни ҳаракат фаолияти ҳамда жисмоний ривожланиш воситаси деб тушуниш лозим, чунки улар ўсиб келаётган ёш авлод ҳаётида, шахсни шакллантиришда ҳал қилувчи аҳамиятга эга.

«Таълим тўғрисида» ги қонунда (29 август 1997 йил) мактабгача таълим асоси давлат томонидан махсус дастурда ташкил қилади ва бошқарилади. Шу боис, мамлакатда кечаётган қайта қуриш жараёни жисмоний тарбиянинг роли, аҳамияти ва унинг ўсиб келаётган ёш авлодни тарбиялашдаги ўрнини, шу билан бирга болаларни жисмоний тарбиялашнинг мақсади, вазифаси ва амалга оширишнинг йўл-йўриқларини ҳам қайта кўришни тақозо қилади.

Келажакдаги барча эзгу ишларни амалга оширишга қодир бўлган жисмонан соғлом ва маънавий баркамол шахсни вояга етказиш янги «Таълим тўғрисида»ги қонун ҳамда «Кадрлар

тайёрлаш миллий дастури» таълим тизими ходимлари, ўқитувчилар ва тарбиячилар олдида муҳим таълимий ва тарбиявий вазифаларни қўйди. Улар мустақил Ўзбекистонни ҳар соҳада ривожлантиришда халқ таълими тизимини қайта қуришни талаб этади.

Мактабгача тарбия муассасаларида болаларнинг ҳар жиҳатдан ривожланиши ҳар томонлама жисмоний тарбиялашни кўзда тутди. У таълим-тарбия муассасалари, оила, жамоат ташкилотларининг биргаликдаги куч-ғайратлари билан амалга оширилади.

Соғлом авлод тарбиясини тўғри йўлга қўйиш уйда ота-онанинг, боғчада педагоглар жамоаси ва соғлиқни сақлаш ходимларининг муқаддас бурчидир.

Жисмоний ривожланиш ва жисмоний тайёргарликнинг хусусиятлари кўп жиҳатдан минтақавий иқлим ҳамда ижтимоий шароитлари билан асосланади.

Жисмоний тайёргарлик ва жисмоний ривожланиш масалалари Ф.Н.Насриддинов, О.А.Рихсиева, (1992), К.М.Махкамжонов, (1995), С.Р.Дауренова, Р.С.Саломов, Е.Ю.Дауренов, (1992), Т.Т.Юнусов, Р.Д.Ҳолмуҳаммедов, (1994), Х.А.Мелиев, (1983, 1984) каби кўпгина олимлар томонидан ўрганилган.

Олимларимиздан Х.А.Мелиев тадқиқотларида Ўзбекистоннинг ҳозирги шароитида мактабгача ва қуйи синф ёшидаги болаларнинг ҳаракат фаолиятини ўрганиб бориб, унда республикага хос айрим хусусиятлар, табиий, иқлимий ва ижтимоий жиҳатларни кўрсатиб ўтади ва буларсиз ўсиб келаётган авлодни тарбиялаш жараёнини режалаштириш ҳамда амалга ошириш мумкин эмас, деган фикрни билдиради (буларга фасл алмашинуви, ҳаракатнинг кескин ўзгариши, қуёш радиациясининг ошиб кетиши, миллий урф-одатлар ва ҳоказолар киради).

Республикаимизнинг мактабгача тарбия муассасалари болаларни жисмоний тарбиялаш бўйича мунтазам иш олиб борилиши учун етарли тарбиячилар, зарур спорт анжомлар билан таъминланганлиги, лекин кўпгина боғчалар кун тартибида сайрлар, очиқ ҳаводаги ўйинлар вақтида машғулотларни ташкил этишга кам эътибор берилиши аниқланган.

Боғча ёшидаги болаларнинг хусусиятларига мос равишда олиб бориладиган жисмоний тарбиянинг самарали восита ва услубларидан моҳирона фойдаланмаслик натижасида жисмоний тарбия машғулотларининг таъкил этилиши етарлича натижа бермайди.

Муаллифнинг кўрсатишича, Ўзбекистон шароитида яшаётган мактабгача ва кўйи синф ёшидаги болаларнинг жисмоний ривожланиши ва жисмоний тайёргарлик кўрсаткичлари бошқа минтақалардаги (собик иттифоқ бўйича) тенгдошларнинг кўрсаткичларидан фарқ қилади.

Ҳозирги кундаги «Учинчи минг йилликнинг боласи» таянч дастури мактабгача ёшдаги болаларнинг ота — онаси ҳамда мактабгача таълим билан шуғулланадиган барча муассаса ва марказлар мураббийлари — тарбиячилари учун дастуруламал сифатида хизмат қилади.

Мустақил Ўзбекистон Республикасида ёш авлодни жисмонан баркомол қилиб тарбиялаш масалалари ҳозирги куннинг энг долзарб муаммоларидан биридир. Республика ҳукумати томонидан қабул қилинган бир қатор қонунларда масалан, «Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисида»ги қонуннинг «Мактабгача тарбия муассасаларида, умумтаълим мактабларида ва бошқа ўқув юртларида жисмоний тарбия» мавзусидаги 16 — бандида шундай дейилган: «Мактабгача ёшдаги болалар, ўқувчилар ва талабалар саломатлигини сақлаш ва мустаҳкамлаш, уларда жисмоний баркамолликка эҳтиёжни шакллантириш мактабгача тарбия болалар муассасалари ва ўқув юртларининг устувор вазифаси ҳисобланади».

Мактабгача тарбия болалар муассасалари ва ўқув юртлари ҳар йили камида бир марта мактабгача ёшдаги болалар ҳамда ўқувчи ёшларнинг жисмоний тайёргарлик даражасини кўрикдан ўтказадилар (1992 йил 14 январь).

Ўзбекистон Республикаси Президенти фармони билан 1993 йил 5 мартда «Соғлом авлод учун» ордени таъсис этилди. Бу орден ҳақидаги Низомда кўрсатилишича, оналик ва болаликни муҳофаза қилишда, инсон экологиясини яхшилашда, жисмонан ҳамда ахлоқан соғлом авлодни тарбиялашдаги хизматлари учун бевосита шу соҳага алоқадор фуқаролар мукофотланади. Бунда ёш авлодни тарбиялаш, вояга етказиш, меҳнат қилиш,

яшаш, муҳофиза ишларига ва ватан ҳимоясига яроқли, жисмонан камол топган авлодни тарбиялашдек буюк ва муқаддас гоёлар мужассамлангандир.

Ўзбекистон Республикаси Президенти И.А.Каримов маънавиятнинг инсон ва жамият ҳаётидаги моҳияти ва аҳамияти ҳақида фикрлар билдирар эканлар: Ватан равнақи аввало, унинг фарзандларига, уларнинг маънавий ва жисмоний камолотига бевосита боғлиқлиги, бунинг учун миллий маданиятимиз, халқ маънавий бойлигининг илдизларига эътибор бериш, барча режаларимизда маданият, маърифат, жисмоний тарбия ва спортнинг биринчи даражали вазифалар қаторидан жой олиши лозимлигини таъкидладилар. Шунингдек, жамиятимиз маънавиятини юксалтириш билан боғлиқ жараёнларнинг мураккаб томонини, бугунги кунда бошимиздан кечираётган ижтимоий-сиёсий тараққиёт йўлида учрайдиган жуда кўп муаммоларни ҳам назарий, ҳам амалий жиҳатдан фақат ўз кучимиз ва салоҳиятимизга таяниб ҳал этишга тўғри келишини уқдириб ўтдилар.

Биринчи қисм

МАКТАБГАЧА ЁШДАГИ БОЛАЛАРНИ ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯЛАШ НАЗАРИЯСИ ВА МЕТОДИКАСИ

I боб. ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ НАЗАРИЯСИ ПРЕДМЕТИ

1-§. Жисмоний тарбия назарияси предмети ва асосий тушунчалари

Мактабгача тарбия ёшдаги болаларни жисмоний тарбиялаш назарияси фани — бола жисмоний тарбияси шаклланишининг умумий қонуниятларидан билим берувчи фан бўлиб, бола шахсининг шаклланиши ва жисмоний тарбияланишнинг умумий қонуниятларини ўргана бориб, умумий жисмоний тарбия назариясининг ғоявий ва методологик асосларидан келиб чиқади ва унинг муҳим тармоқларидан бири ҳисобланади. Бу фан болалар жисмоний баркамоллигини, ҳар томонлама тараққий этган юксак маданият ва ахлоқни тарбиялаш бўйича таълим-тарбия жараёнларини илмий асосда кўришни белгилайди. Шунингдек, амалий фан тарбиячисини (ўқитувчисини) болалар жисмоний баркамоллигининг воситалари, шакллари ва усуллари тўғрисидаги махсус билимлар билан қуроллантиради, махсус ва тегишли ҳаракат кўникмаси ҳамда малакаларни шакллантиради.

Жисмоний тарбия назарияси ҳар доим жисмоний тарбия амалиётига суянган ҳолда ривожланади ва такомиллашади.

Жисмоний тарбия назарияси инсон жисмоний камолотини бошқаришнинг умумий қонунлари ҳақидаги фандир. Назарияни эгаллаш жисмоний тарбиянинг барча бўғинларига тегишли аниқ масалаларни қараб чиқишга тўғри ёндашиш имконини беради.

Жисмоний тарбия назарияси жисмоний тарбия тизимининг мақсади, вазифалари, хусусиятлари, тамойилларини ўрганади, жисмоний тарбиянинг миллий ғоя руҳидаги тарбиянинг бошқа томонлари — ақлий, ахлоқий, эстетик ва меҳнат тарбияси билан алоқасини очиб беради. Бунда жисмоний тарбия воситаларини ўрганиш, жисмоний машқларга ўргатиш тамойиллари, усул ва методларини очиш, ҳаракат кўникмаларини шакллантириш ҳамда жисмоний сифатларни ривожлантириш, спорт машғулотининг умумий асосларини ишлаб чиқиш, жисмоний машқлар билан ўтказиладиган машғулотлар турли шакллариининг методикаси (жисмоний тарбия машғулотлари, эрталабки гимнастика, ҳаракатли ўйин ва бошқалар), шунингдек, жисмоний тарбия ишини режалаштириш ва ҳисобга олишга катта эътибор берилади. Бундан ташқари, мактабгача ёшдаги, мактаб ёшидаги, катта ёшли болалар, катталар ва кекса кишилар жисмоний тарбиясининг ўзига хос хусусиятлари кўрсатилади.

Жисмоний тарбия назарияси баркамол инсонни тарбиялаш амалиёти билан доимо биргаликда ривожланади. У илмий тадқиқотлар, мамлакатимиз ва мустақил давлатлар ҳамдўстлиги мамлакатларида эришилган илғор амалиётдан, ўтмишдаги илғор тажриба ва замонавий жаҳон фанидаги барча янгиликлардан фойдаланади.

Жисмоний тарбия назарияси амалиётни ягона назарий асослар билан қуроллантиради ва бу билан унинг янада такомиллашишига ёрдамлашади.

Жисмоний тарбия назариясида қуйидаги асосий тушунчалардан фойдаланилади: *жисмоний ривожланиш, жисмоний тайёргарлик, жисмоний камолот, жисмоний тарбия, жисмоний таълим, жисмоний машқлар, спорт, жисмоний маданият, жисмоний тарбия ҳаракати ва бошқалар.*

Бу тушунчаларни ўзлаштириш талабаларга махсус адабиётларни тушуниш, ёзма ишларни саводли бажариш, шунингдек, улардан болалар ва катталар билан муомалада фойдаланиш имконини беради. Ҳозирда ишлатилаётган тушунчалар жамият тарихий тараққиётининг турли даврларида вужудга келган. Улар мазмуни жисмоний тарбия ҳақидаги фаннинг ривожланиши ва унинг амалда қўлланишига кўра

кенгайиб ва аниқланиб бормоқда. Мазкур бобда фақат асосий тушунчаларгина кўриб чиқилади, чунки уларсиз «Мактабгача тарбия ёшидаги болаларни жисмоний тарбиялаш методикаси ва назарияси» курсини ўрганишга киришиб бўлмайди; бошқа тушунчалар таърифи уларга тегишли мавзуларни баён этишда келтирилади.

Жисмоний ривожланиш — бу киши организми шакл ва функцияларининг ўзгариш жараёнидир. «Жисмоний ривожланиш» термини тор маънода қўлланилади, бунда у антропометрик ва биометрик кўрсаткичларни англатади, чунончи: бўй, гавда, оғирлиги, кўкрак қафаси айланаси, ўпкаларнинг тириклик сифими, умуртқа поғонаси эгиклигининг даражаси, қадди-қоматнинг жисмоний ҳолати, курак учлари орасидаги масофа, тоvon гumbази ўлчовининг кўрсаткичи, ўнг ва чап панжа мушаклари кучи, тик тура олиш кучи ва бошқалар. «Жисмоний ривожланиш» терминини кенг маънода қўллаганда унга жисмоний сифатлар (тезкорлик, эгчиллик, эгилувчанлик, мувозанат сақлай олиш, кўз билан чамалаш, куч, чидамлилиқ) ҳам киритилади.

Жисмоний тайёрлик — бу ҳаракат кўникмалари, малакалари, жисмоний сифатларни бажаришга ҳамда «Алпомиш» ва «Барчиной» тест меъёрларига тайёр, ягона спорт классификацияси (спорт разрядлари ва унвон) талаблари ва меъёрлари билан белгиланадиган ривожланиш даражасидир.

Мактабгача ёшдаги болалар учун барча асосий жисмоний машқ турлари бўйича меъёрий кўрсаткичлар ва уларни бажариш сифатига қўйиладиган талаблар ишлаб чиқилган. Улар «Мактабгача тарбия муассасасида таълим ва тарбия дастури»да кўрсатиб берилган.

Жисмоний камолот — бу жисмоний ривожланишнинг тарихан шаклланган даражаси ва соғлиқнинг, ҳаётга, меҳнатга ва Ватан ҳимоясига ҳар томонлама жисмоний тайёрланганликнинг энг юқори босқичидир.

Давлатимизнинг муҳим ҳужжатларида жисмоний камолотга инсоннинг ҳар томонлама ривожланганлик белгиларидан бири сифатида қаралади. Дарҳақиқат, маънавий баркамол жамият қурувчилари ҳар томонлама мукаммал бўлиши ва шунга интилиши даркор.

«Жисмоний камолот» тушунчаси белгилари ўсиб борадиган ижтимоий эҳтиёжлар — ишлаб чиқариш, шунингдек, кишилар эҳтиёжининг ўсишига қараб ўзгариб туради. Ҳар бир тарихий давр ўзининг жисмоний камолот даражаси билан характерланади. Жамиятнинг барча аъзолари жисмоний камолотининг энг юқори даражасига эркин ва озод, фаровон мамлакатлардагина эришиш мумкин. Мамлакатимиз ва бошқа қатор давлатларда инсониятнинг шахсининг интеллектуал, маънавий ва жисмоний жиҳатдан камолотга эришуви ҳақидаги орзуси руёбга чиқмоқда.

Жисмоний тарбия — демократик тарбиянинг таркибий қисмидир. Бу жисмоний камолотга эришишга йўналтирилган педагогик жараёндир. Жисмоний тарбия жараёнида ақлий, ахлоқий, эстетик ва меҳнат тарбияси амалга оширилади.

Жисмоний тайёргарлик — бу жисмоний тарбиянинг касбий-мутахассислик (актёр, учувчи, космонавт ва бошқаларнинг жисмоний тайёргарлиги) йўналганлигидир. У аниқ касб хусусиятига кўра ўтказиладиган жисмоний машқларнинг вазифалари, воситалари, ўтказиш методикасининг ўзига хослиги билан характерланади.

Жисмоний таълим — жисмоний тарбиянинг махсус билимлар, ҳаракат кўникма ва малакаларини эгаллашдан иборат бир тури.

Жисмоний машқлар — ҳаракатлар, ҳаракат фаолиятлари, шунингдек, ҳаракат фаолиятининг мураккаб турлари (ҳаракатли ўйинлар) бўлиб, улар жисмоний тарбия вазифаларини ҳал этиш учун восита сифатида танлаб олинган. «Машқ» термини ҳаракат фаолиятини бир неча бор такрорлаш жараёнини ифодалаш маъносида ҳам қўлланилади.

Ҳаракат фаолияти деб ҳаракатни бажара олиш (ўрганиш), уни такомиллаштириш ва кўникмани вужудга келтиришга айтилади.

Спорт - бу мусобақа жараёнида намоён бўладиган, у ёки бу жисмоний машқ турида энг юқори натижага эришишга йўналтирилган махсус фаолиятдир.

Жисмоний маданият — умумий маданиятнинг бир қисми бўлиб, жамиятнинг ижтимоий-тарихий жараёнида тўпланган,

инсон жисмоний камолоти соҳасидаги моддий ва маънавий бойликлари мажмуасидир. Моддий бойликларга: спорт иншоотлари (стадионлар, спорт заллари, сув ҳавзалари ва ҳоказо), жисмоний тарбия жиҳозлари, махсус кийим, пойафзал, шунингдек, кишиларнинг жисмоний камолот даражаси (бунга уларнинг спорт соҳасида эришган ютуқлари ҳам) киради. Маънавий бойликларга эса жисмоний тарбия ҳақидаги фан ва санъат асарлари (адабиёт, ҳайкалтарошлик, ранг-тасвир, графика, мусиқа ва бошқалар) мансуб.

Жисмоний тарбия ҳаракати — ижтимоий ҳаракатнинг ўз олдига аҳоли жисмоний тарбияси даражасини ошириш ва спортни ривожлантиришга ёрдам беришни мақсад қилиб қўйган махсус туридир. У давлат, жамоат ташкилотлари ва халқ оммасининг жисмоний тарбия ҳамда спортни ривожлантириш соҳасидаги мақсадга йўналтирилган фаолиятини кўзда тутади.

2-§. Жисмоний тарбия назариясининг фанлар тизимидаги ўрни

Жисмоний тарбия назарияси ижтимоий, табиий ва педагогик фанлар билан боғлиқдир. Жисмоний тарбиянинг мақсади инсонни ҳар томонлама ривожлантириш, уни меҳнат ва Ватан ҳимоясига тайёрлашдир.

Жаҳон олимлари тарбиянинг вужудга келиш сабабларини кашф қилдилар ва унинг ижтимоий, иқтисодий шароитга, ижтимоий ишлаб чиқаришнинг ривожланиш хусусиятларига боғлиқлигини кўрсатиб бердилар. Инсоннинг жисмоний ва маънавий қобилиятларини ҳар томонлама ривожлантириш ҳақидаги таълимот асосида амалга оширилган ҳолда жисмоний тарбиянинг ягона тизими яратилиши жамият тараққиётида муҳим ўрин тутади.

Жисмоний тарбия назариясининг илмий, жисмоний, табиий асоси илмий фанлар комплекси (анатомия, физиология, гигиена, биохимия, биомеханика ва бошқалар) дан таркиб топади. Бу комплексида рус олимлари И. М. Сеченов ва И. В. Павлов таълимотлари, шунингдек, ҳаракат кўникмаларини шакллантириш ҳамда жисмоний сифатларни ривожлан-

тириш, таълим ва тарбия жараёнини тўғри қуриш қонуниятларини тушуниш имконини берадиган олий асаб фаолияти ҳақидаги ҳамда маънавий тадқиқотлар муҳим ўрин эгаллайди.

Табиий фанлар соҳасида эришилган янги ютуқлар жисмоний тарбия назарияси томонидан жисмоний машқларни ўргатиш методи воситаларини танлашни асослаш, қўйилган вазифаларни ҳал этишнинг самарали методикасини ишлаб чиқишда фойдаланилади.

Жисмоний тарбия методикаси педагогик фанлар тизимига киради ва у психология ва педагогика, айрим спорт турлари назарияси ва методикаси (гимнастика, енгил атлетика, ролик спорти, сузиш ва бошқалар) билан чамбарчас боғланган. Кишининг ёш ва индивидуал психологик хусусиятлари (тасаввур, хотира, тафаккур ва бошқалар)ни билиш таълим ва тарбия усуллариини тўғри танлаш ва жисмоний машқлар билан шуғулланиш жараёнида юқори натижаларга эришиш имконини беради. Жисмоний тарбия назарияси жисмоний машқлар билан машғулот ўтказиш методикасини асослашда педагогика фани ишлаб чиққан дидактик тамойилларга, таълим ва тарбиянинг метод ва усулларига таянади.

Жисмоний тарбия назарияси шуғулланувчиларнинг турли таркибига таълим бериш ва улар билан машғулот ўтказиш методикасини ишлаб чиқишда айрим спорт турларининг умумий ва махсус қонуниятларини ҳисобга олади, Хуллас, айрим спорт турлари (гимнастика, енгил атлетика, кросс тайёргарлиги, сузиш ва бошқалар)га оид тадқиқотлар мактабгача ёшдаги болалар билан машғулотлар ўтказиш методикасини ишлаб чиқишга ёрдам беради.

Таянч сўзлар

Жисмоний машқлар, жисмоний таълим, жисмоний ривожланиш, жисмоний камолот, жисмоний маданият, жисмоний тайёргарлик, спорт иншоотлари, спорт, спорт турлари: баскетбол, волейбол, енгил атлетика, футбол, кураш.

Тегириш учун назорат саволлари

1. Жисмоний тарбия назарияси предмети деб нимага айтилади ва унга таъриф беринг?

2. Жисмоний тарбиянинг атамаларига таъриф беринг.
3. Жисмоний тарбия назариясининг фанлар тизимидаги ўрнини айтиб беринг.
4. Жисмоний тарбиянинг мақсади нима?
5. Жисмоний тарбия тизимининг асосий звенолари таснифини таърифлаб беринг.

3-§. Жисмоний тарбия назариясида тадқиқот методлари

Жисмоний тарбия назарияси ва методикаси ўрганадиган масалалар доираси кенг. Шунинг учун тадқиқот олиб боришда фақат педагогик методлар эмас, балки аралаш фанлар — социология, психология, физиология, биохимия ва шифокор назоратида фойдаланиладиган методлар ҳам қўлланилади. Жисмоний тарбия назариясида назарий таҳлил ва умумлаштириш, педагогик текширув ва тажриба методларидан фойдаланилади.

Назарий таҳлил ва умумлаштириш методлари. Ҳар қандай тадқиқот адабий манбаларни ўрганиш, таҳлил ва умумлаштиришдан бошланади. Бунинг учун тадқиқотчи библиография билан танишади ва ўзига таҳлил қилиш учун зарур адабий манбаларни танлаб олади, сўнг уларни ўрганиш режасини тузади, ёзиб олиш ва таҳлил қилиш методикасини ўйлаб олади.

Назарий тадқиқотлар учун бу методнинг ўзи кифоя қилиши мумкин. Шу тариқа жисмоний тарбия назариясининг у ёки бу масаласига қарашлар қай тарзда ривожланиб бorganини кузатиш мумкин (масалан, жисмоний тарбия машғулотлари тузилишининг аниқ тарихий шароитларга кўра ўзгариб туриши).

Экспериментал тадқиқотлар учун адабиётларни ўрганишда қайси масалалар ўрганиб чиқилган, улар қай даражада ёритилган ва улардан қайсилари янада асосланишни ва тажрибада синаб кўришни талаб қилишини аниқлаш зарур.

Жисмоний тарбия назариясига оид кўплаб муҳим маълумотларни мактабгача тарбия муассасалари ходимлари тузган турли ҳужжатларни таҳлил қилиш пайтида топиш мумкин

(масалан, ҳафталик иш режаси, жисмоний тарбия машғулоти-лари, эрталабки гимнастика, ҳаракатли ўйинларнинг режа конспектлари, педагогик кенгашларнинг баённомалари ва бошқалар). Бу ҳужжатларни таҳлил қилиш чоғида аниқланган маълумотлар ишчи фараз сифатида (тажрибалар тадқиқотларнинг назарда тутиладиган натижалари) фойдаланилиши мумкин.

Фактларни йиғишда анкета ва сўроқ варақаларидан ҳам фойдаланиш мумкин. Анкеталарда саволлар «ҳа» ёки «йўқ» деган қисқа жавоблар олинadиган қилиб қўйилади. Сўроқ варақаларидаги жавоблар батафсил тарзда келтирилади масалан, кишининг ёши, иш стажи, маълумоти, жисмоний машқлар билан шуғулланиш шароитининг тавсифи ва бошқалар. Ҳар икки ҳолда ҳам жавоблар ёзма бўлиши лозим. Анкеталар ва сўроқ варақалари кўпроқ тадқиқотнинг бошланишида қўлланилади ва улар ёрдамчи аҳамиятга эга бўлади.

Тадқиқотчини қизиқтирган материаллар олдиндан ишлаб чиқилган режа бўйича ўтказиладиган суҳбат вақтида ҳам йиғилиши мумкин. Саволлар бемалол берилиши ва атрофлича жавоб олинadиган тарзда бўлиши керак. Масалан, тарбиячи боладан: «Сен тўғри тура оласанми? — Қандай туриш кераклигини кўрсатчи. Қани энди айтчи, қандай қилиб тўғри туриш керак?» деб сўрайди ва ҳоказо.

Педагогик тадқиқот методлари. Бу гуруҳдаги методлар ўз ичига педагогик кузатишларни олади. Кундалик тадқиқотлардан фарқли ўлароқ, у махсус ташкил этилади, аниқ қўйилган вазифага, ўзининг аниқ белгиланган кузатиш предметига, шунингдек, кузатиладиган далилларни ҳисобга олиш тизимига эга бўлади. Бунда тадқиқотчи педагогик жараённинг боришига аралашмайди. У кузатишни ўтказиш режасини олдин ишлаб чиқади. Бу режа асосида далилларни тўплаш изчиллиги, уларни ҳисобга олиш ва ишлаб чиқиш тизими (ёзиб олишдаги шартли белгилар ва бошқалар) кўрсатилади. Бундан ташқари кузатув натижасида тасдиқланадиган ёки инкор этилиши керак бўладиган ишчи фарази аниқлаб олинади. Кузатиш танланган, аниқ (масалан, тушунтиришлар, кўрсатмалар характери, жисмоний машқларнинг бажарилиш сифати ва бошқалар) бўлиши лозим.

Педагогик кузатишнинг афзаллиги шундан иборатки, у объектларни табиий шароитларда ўрганиш имконини беради. Бунда далиллар объектив бўлиши ва тадқиқотчининг шахсий сифатларига боғлиқ бўлмаслиги керак. Кузатишлар жараёнида кузатиладиган нарсани аниқ қайд этиш методидан фойдаланиш зарур. Масалан, ҳаракат техникасини қайд этиш учун фото-съемка, киносъемка, циклография, видеомагнитофон ёзуви ва бошқалардан фойдаланилади. Ҳаракатнинг айрим параметрларини қайд этиш учун эса турли аппаратлар (кучни ўлчовчи динамометр ва бошқалар) қўлланилади. Хронометрик методи билан эса жисмоний машқларни, у ёки бу ҳаракатларни бажаришга сарфланадиган вақт, шунингдек, бутун машғулот ёки унинг айрим қисмлари давомийлиги аниқланади. Хронометраж хронометрлар, қўл секундомерлари ва бошқа асбоблар ёрдамида ўтказилади. Тарбиячининг нутқи стенография қилиш, магнит ёзуви йўли билан қайд этиб борилади. Кузатишлар натижалари журнал, кундалик, баённомаларга ёзиб қўйилади.

Кузатув жараёнида дастлаб қайд қилинаётган маълумотларга баҳо бериб бориш зарур. Уларни ишлаб чиқаётганда тасодифий фактлар бартараф қилиниши, қонуниятлари топилиши, умумлашмалар қилиниб, хулосалар чиқарилиши лозим. Фактлар ўрганилаётган ва умумлаштирилаётганда улар етарли ёки бир — бирига зид бўлиши ва узил-кесил хулосалар чиқариш учун асос бермаслиги мумкин. Бундай ҳолда кузатишлар давом эттирилиши керак. Такрорий кузатиш чоғида олинган маълумотлар асосида аввал чиқарилган хулосалар шубҳа остига олинishi ва энг олдинги фаразга, кузатишни ташкил этишга тузатишлар киритилиши мумкин.

Кузатиш ўз соғлиғи, аҳволини кузатиш характеридаги ўз-ўзини назорат қилиш шаклида бўлиши мумкин. Ўз-ўзини кузатиш жисмоний машқлар билан шуғулланиш жараёнида ҳам, улардан сўнг машқларнинг организмга таъсирини ўрганишда ҳам қўлланилади. Бунда фақат субъектив сезгиларгагина эмас, балки объектив маълумотлар: пульс кўрсаткичи, қон босими ва бошқаларга ҳам қараб иш тутиш лозим. Ўз-ўзини кузатиш маълумотлари махсус кундаликка ёзиб қўйилиши ва таҳлил қилиниши керак.



Тажриба методлари. Типик шароитларнинг ўзгариши даражасига кўра табиий ва лаборатория тажрибалари фарқланади.

Табиий тажрибаларда машғулотлар одатдаги шарт жисмоний шароитдан четга чиқмасдан ўтказилади, агарда четга чиқилса, жуда кам бўлади.

Лаборатория тажриба махсус шароит яратишдан ва бошқа таъсирларни бартараф қилиш, тасодифий ҳолларга чек қўйиш ҳамда зарур материални йиғишни тўхтатмасликдан иборат. Бундан ташқари, тажриба олиб борувчи ҳодисалар ўртасидаги алоқалар сабабини аниқ очиш мақсадида шароитни ўзгартириши мумкин. Зарур ҳолларда масалан, фактлар етарли бўлган тақдирда, тажрибани такрорлаш мумкин.

Тажрибалар муайян фактлар ёки маълумотларни аниқлаш — абсолют (мутлақ) тажрибага эришиш мақсадида ҳам ўтказилиши мумкин.

Айрим тажрибаларнинг мақсади кўрсаткичларни (жисмоний тарбия воситаларининг самарадорлиги, таълим усуллари ва бошқалар) қиёслашга қаратилган. Бундай тажрибалар қиёсий деб аталади.

Тажриба ўтказишдан олдин вазифаларни аниқлаб олиш ва тадқиқот режасини тузиш, ишчи фаразни тузиш, тажриба қиёсий тажрибаларда икки ёки бир неча турдаги гуруҳлар (жинси, ёши ва жисмоний тайёргарлиги бўйича) иштирок этади. Улардаги машғулотлар ўзининг бирор жисмоний бир омили билан (масалан, ҳаракат кўникмаларини шакллантиришда ёрдамчи машқларнинг киритилиши) фарқланади. Тажриба сўнггида ҳаракатларни ўзлаштириш бўйича қайси гуруҳда юқорироқ натижага эришилгани аниқланади.

Тажриба машғулотлари ўтказиладиган гуруҳни тажриба гуруҳи деб аталади. Одатдаги методика (умумий қабул қилинган, анъанавий) бўйича шуғулланадиган гуруҳ назорат гуруҳи деб аталади.

Тажриба натижалари жуда ишончли бўлиши учун алмашма тажриба деган схема қўлланилади. Масалан, биринчи экспериментда бир гуруҳ биринчи методика, иккинчиси иккинчи методика бўйича шуғулланади. Иккинчи тажрибада биринчи

гуруҳ иккинчи методика, иккинчи гуруҳ биринчи методика бўйича шуғулланади.

Уч ва ундан ортиқ вариантлар қийёсланадиган тадқиқотларда тажрибалар уч ва ундан ортиқ босқичда ўтказилади ва шу тарзда вариантлардан бирининг афзаллиги аниқланади.

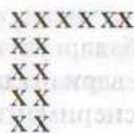
Эксперимент тадқиқотлари босқичлар бўйича ўтказилади. Дастлаб материални (кузатишлар ва ҳоказо) йиғиш методикасини қўллаш тажриба машғулотиари методикасини аниқлаш бўйича изланиш тажрибаси ташкил этилади. Шундан сўнг тасдиқловчи тажриба ўтказилади. Масалан, ҳаракат кўникмалари, жисмоний сифатлар, шунингдек, тажриба ва назорат гуруҳидаги болаларнинг жисмоний тарбия ҳақидаги билимлари, ривожланишининг даражаси текширилади. Шундан сўнг ўргатувчи — таркиб топтирувчи тажриба ўтказилади ва машғулотлар ўтказишнинг ишлаб чиқилган методикаси текширилади. Тажриба машғулотларини ўтказиш давомида кузатишлар олиб борилади, фото, киносъёмка ва бошқалар ёрдамида ҳаракат техникаси қайд этилади. Кузатиш маълумотлари баённома тарзида расмийлаштирилади.

Тажриба тутагандан сўнг болалар тасдиқловчи экспериментда кўзда тутилган параметрлар бўйича қайта текширувдан ўтказилади. Кузатиш маълумотлари миқдор ва сифат жиҳатдан таҳлил қилинади, статистик (математик) жиҳатдан ишлаб чиқилади.

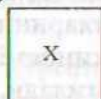
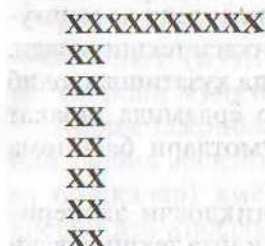
Тажриба ўтказилгандан сўнг хулоса ва тавсияларни амалда текшириш ташкил этилади. Сўнгги босқичда олинган натижалар болалар муассасалари ишига татбиқ қилиниши лозим.

Математик- статистик методлар. Эксперимент материали тўплангач, таъсир этувчи далиллар таъсирида ўрганиладиган кўрсаткичларнинг ўзгаришидаги индивидуал натижалар чиқаришган хулосаларнинг тўғрилигини аниқлаш (статик жиҳатдан аниқ умумий маълумотлар олиш) мақсадида математик жиҳатдан қайта ишланиши керак. Эксперимент натижаларига кўра кўпинча айрим кўрсаткичлар ўртасидаги функционал боғланиш ўрнатишга эҳтиёж туғлади. Бундай ҳолда корреляция, регрессия методлари ва дисперсион таҳлил қўлланилади. Математик қайта ишлаш маълумотлари жадваллар, диаграммалар ва график ҳолида келтирилиши мумкин.

**Янги педагогик технология методи бўйича жойларни
ташкил қилиш**



гурухли шаклда, «тақа» шаклда, «II» шаклда



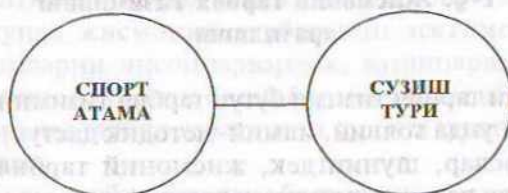
айланма тренировка «Т» шаклда



«Юмалок стол» шаклда, «пирамида» шаклда

Мавзу бўйича «Кластера» методи

1-вариант

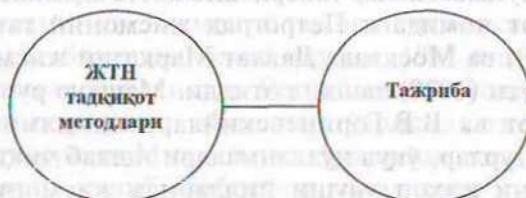


1-чизма.

Изоҳ: Бу метод талабаларнинг фикрлаш фаолиятини жаддалаштириш ҳамда кенгайтириш учун хизмат қилиши мумкин. Шунингдек, ўтилган мавзунини мустахкамлаш, яхши ўзлаштириш, умумлаштириш ҳамда шу мавзу бўйича талабаларнинг тасаввурларини чизма шаклида ифодалашга ундайди.

Мавзу бўйича «Кластера» методи

2-вариант



2-чизма.

Изоҳ: Бу метод талабаларнинг фикрлаш фаолиятини жаддалаштириш ҳамда кенгайтириш учун хизмат қилиши мумкин. Шунингдек, ўтилган мавзунини мустахкамлаш, яхши ўзлаштириш, умумлаштириш ҳамда шу мавзу бўйича талабаларнинг тасаввурларини чизма шаклида ифодалашга ундайди.

II бoб. ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ТИЗИМИ

1-§. Жисмоний тарбия тизимининг яратилиши

Жисмоний тарбия тизими бутун тарбия тизимининг ажралмас қисми ва унда ғоявий, илмий-методик дастур, жисмоний меъёрий асослар, шунингдек, жисмоний тарбияни амалга оширадиган ва назорат қиладиган ташкилот ҳамда муассасалар мужассамдир.

Аввалги даврда жамиятнинг фақат имтиёзли қатламига мансуб кишиларгина жисмоний машқлар билан шуғуллана олардилар. Ҳукумат ҳукмрон синфларининг жисмоний тарбиясини амалга оширишда чет эл тизимидан (юнонча гимнастика, немисча турнен, шведча гимнастика ва бошқалар) фойдаланарди. Рус жисмоний таълими 1888 йилда П.Ф. Лесгафт томонидан ишлаб чиқилган.

Собиқ иттифоқ даврида жисмоний тарбия ва спорт бўйича педагог мутахассислар тайёрлашга катта аҳамият берилган. П.Ф.Лесгафт номидаги Петроград жисмоний таълим институти (1919) ва Москвада Давлат Марказий жисмоний тарбия институти (1920) ташкил этилди. Машҳур рус олимлари П.Ф.Лесгафт ва В.В.Гориневскийларнинг илмий ишлари асосида дастурлар, ўқув қўлланмалари ишлаб чиқилган эди.

Иккинчи жаҳон уруши йилларида жисмоний тарбия ташкилотларининг бутун фаолияти аҳолини Ватан ҳимоясига тайёрлашнинг оммавий ҳарбий жисмоний вазифасини ҳал этишга бўйсундирилди.

Мамлакатимиз мустақиллиги билан жисмоний тарбия давлат аҳамиятидаги масалага айланди. Бу соҳага оид қатор муҳим қонун ва ҳужжатлар қабул қилинди.

Ўзбекистон Республикасида жисмоний тарбия ва спорт давлат сиёсати даражасига кўтарилди. Жисмоний тарбия ва спорт соҳасидаги давлат сиёсатининг тамойиллари: ватанпарварлик, инсонпарварлик, фуқаролар жисмоний тарбиясининг узлуксизлиги, давомийлиги ва босқичма-босқич ортиб бориши, жисмоний тарбия ва спорт тизимида давлат ва жамоат бошқарувининг уйғунлиги ва бошқалардан иборат.

Қонун ва фармонларнинг қабул қилиниши халқ фаровонлигининг юксак даражаси асосида жисмоний тарбия тизимини такомиллаштиришнинг катта имкониятларини юзага чиқаради. Ҳозирги кунда жисмоний тарбиянинг ижтимоий моҳияти ошиб, кишиларни инсонпарварлик, ватанпарварлик руҳида тарбиялашнинг аҳамияти ошиб бормоқда ҳамда мамлакатимизда жисмоний тарбия ҳаракатини ташкил қилиш борасидаги роли ўсмоқда.

Мактабгача тарбия ёшидаги болаларни жисмоний тарбиялаш назарияси тўхтовсиз ривожланмоқда ҳамда болалар таълим-тарбиясининг турли атамаларини қамраб олувчи тадқиқотлар натижасида олинadиган янги билимлар ҳисобига бойиб бормоқда. Шу ёшдаги болаларни ўқитиш тажрибасида синовдан ўтган илмий тадқиқот натижалари ҳам болалар жисмоний тарбия амалиётига жорий қилинмоқда.

2-§. Жисмоний тарбиянинг мақсад ва вазифалари

Мамлакатимизда жисмоний тарбиянинг мақсад ва вазифалари давр талабларидан келиб чиқади. 1997 йил 29 августда қабул қилинган Ўзбекистон Республикаси Олий Мажлисининг янги таҳрирдаги «Таълим тўғрисида»ги қонуни ва «Кадрлар тайёрлаш Миллий дастури»да инсонни ҳар томонлама баркамол қилиб тарбиялаш масалалари ўзининг аниқ ифодасини топган. Шахсни баркамол ривожлантириш демократик жамият қуришнинг муҳим шартларидан бири ҳисобланади. Бу давр талаблари, муҳим давлат ҳужжатлари, хусусан, буюк аллома ва педагог-олимлар асарларида, Президентимиз нутқларида бир неча бор таъкидлаб ўтилган. Жисмоний тарбиянинг мақсади шахсни меҳнатга ва Ватан ҳимоясига тайёрлашдан иборатдир. Бу мақсад мамлакатимизда кишилар жисмоний тарбиясини амалга оширадиган барча муассаса ва ташкилотлар учун ягонадир.

Жисмоний тарбия назарияси жисмоний тарбия тизимининг мақсади, вазифалари ва таълимларини ўрганади ҳамда тарбиянинг бошқа турлари (ақлий, ахлоқий, эстетик ва меҳнат) билан жисмоний тарбиянинг қонуний алоқасини очиқ

беради. Жисмоний тарбия назарияси жисмоний тарбия воситалари ва улардан фойдаланиш шакллари **ни ўрганишга алоҳида эътибор беради. Шунингдек, ҳар бир ҳаракатни ўрганиш ва боланинг асосий ҳаракат сифатларини тарбиялаш тамойиллари ҳамда услубларини ўрганишга жиддий эътибор қаратилади.**

Юқорида кўрсатиб ўтилган мақсадларига кўра жисмоний тарбия қуйидаги вазифаларни ҳал этишни кўзда тутди:

1. Соғломлаштириш вазифалари: соғлиқни мустаҳкамлаш, ҳар томонлама жисмоний ривожлантириш, организмни чиниқтириш, кишиларнинг ижодий ҳаётини узайтиришни таъминлаш.

2. Таълимий вазифалари: ҳаракат кўникма ва малакаларини шакллантириш, жисмоний сифатларни ривожлантириш (тезкорлик, чаққонлик, эгилувчанлик, куч, чидамлилик ва бошқалар), махсус билимларни эгаллаш, ташкилотчилик қобилиятларини сингдириш.

3. Тарбиявий вазифалари: шахснинг ахлоқий тамойиллар руҳидаги ақлий, ахлоқий, эстетик ва меҳнат тарбиясини амалга оширишга кўмаклашиш.

Бу вазифалар шугулланувчилар таркибини — уларнинг ёш хусусиятлари, соғлиғи, жисмоний ривожланиш даражаси, жисмоний тайёргарлиги, шунингдек, касбий — мутахассислик бўйича қизиқишларига қараб аниқланиши мумкин.

3-§. Жисмоний тарбия тизимининг асосий хусусиятлари

Ғоявийлик, халқчиллик ва илмийлик шахснинг асосий хусусиятлари ҳисобланади.

Жисмоний тарбия тизимининг ғоявийлиги жисмоний машқлар машғулотларининг илмий йўналганлигидадир. Шугулланувчиларда жисмоний тарбиянинг ўзига хос вазифаларини ҳал этиш жараёнида демократик дунёқараш шаклланади ва давлатимиз қурувчисининг юксак ахлоқ тамойиллари руҳидаги ахлоқий сифатлари тарбияланади. Жисмоний тарбия тизими демократик жамият қуриш билан машғул кишиларни жисмоний ва маънавий жиҳатдан баркамол ривожлантириш-

дек олижаноб мақсадларга хизмат қилади. Жисмоний тарбиянинг ғоявий моҳияти унинг мақсадлари, вазифалари, тамойилларида, шунингдек, ташкилий асосларида ўз аксини топган. Ҳукуматимиз мамлакатимизда жисмоний тарбия тизимини ривожлантиришга раҳбарлик қилмоқда.

Жисмоний тарбия тизими халқчиллиги унинг мақсадларининг халқ манфаатларига мослигидадир. Мамлакатимиз аҳолисининг соғлиғини мустаҳкамлаш, жисмоний ривожланиши, жисмоний тайёргарлигини яхшилашга эришиш, меҳнат унумдорлигини оширишга ва бинобарин, халқ фаровонлигини яхшилашга йўналтирилмоқда. Бугун мамлакат ва ҳар бир кишининг фаровонлиги меҳнат унумдорлигининг ошишига боғлиқ. Шунинг учун ҳам кишини жисмоний тарбиялаш давлат аҳамиятига молик ишдир.

Мамлакатимизнинг барча аҳолиси жисмоний тарбия ва спорт билан мунтазам шуғулланишга жалб этилади. Бунинг учун зарур шароитлар яратилишти: стадионлар, сув ҳавзалари қуриляпти, гимнастика заллари, майдончалари жиҳозланишти, спорт жиҳозлари, кийимлари, пойафзаллари ишлаб чиқарилшти ва ҳоказо. Барча фуқаролар миллати, маълумоти, лавозимидан қатъий назар, жисмоний машқлар ва спорт билан шуғулланиш ҳуқуқига эгадирлар. Жисмоний тарбия жараёнида (мавжуд воситалар қаторида) жисмоний машқларнинг миллий турларидан фойдаланиляпти ҳамда улар ривожлантирилмоқда.

Мамлакатимизда аҳолини жисмоний машқлар билан шуғулланишга кенг жалб қилиш спортда катта ютуқларга эришишга имкон бермоқда.

Илмийлик жисмоний тарбия тизимининг характерли хусусияти ҳисобланади. Мамлакатимизда илмий тадқиқотлар асосида ягона давлат дастурлари, ўқув қўлланмалари, дарсликлар яратилмоқда, ҳар бир ёш босқич учун жисмоний ривожланганлик, тайёрланганликнинг меъёрий кўрсаткичлари ишлаб чиқилмоқда, жисмоний тарбия жиҳозлари, кийимлари ва пойафзалларга талаблар қўйилмоқда.

Тадқиқотлар натижасида олинган барча янгиликлар давлат муассасалари, жамоат ташкилотлари ишига ва оилавий ҳаётга таъбиқ қилинмоқда.

4-§. Жисмоний тарбия тизимининг умумий таъмоиллари

Жисмоний тарбия тизимининг умумий таъмоиллари қуйидагилардан иборат: жисмоний тарбиянинг меҳнат ва ҳарбий тайёргарлик билан алоқадорлиги таъмоили, шахсни ҳар томонлама ривожлантириш таъмоили, жисмоний тарбиянинг соғломлаштириш мақсадига йўналтирилганлик таъмоили.

Жисмоний тарбиянинг меҳнат ва ҳарбий тайёргарлик билан алоқадорлик таъмоили. Жисмоний машқлар билан шуғулланиш жараёнида ҳаракат кўникмалари (велосипед, роликда юриш, сузиш ва бошқалар) шаклланади, шунингдек, жисмоний сифатлар ривожланади. Турли-туман ҳаракат кўникмалари, жисмоний сифатларнинг катта заҳирасига эга бўлган киши янги иш жараёнларини жуда қисқа муддатда ўзлаштириб олади.

Мустаҳкам соғлиқ, ҳар томонлама жисмоний ривожланганлик, ташқи муҳитнинг ноқулай шароитига нисбатан чиниққанлик кишига меҳнат ва ҳарбий тайёргарликда муваффақият билан фаолият кўрсатиш учун зарурдир.

Шахсни ҳар томонлама ривожлантириш таъмоили. Жисмоний тарбия жараёнида ўзига хос вазифаларни ҳал қила туриб, шахсни ҳар томонлама ривожлантириш муҳимдир. Ҳаракат кўникмаларини шакллантириш баробарида тафаккур жараёнлари (таққослаш, умумлаштириш), ахлоқий сифатлар (онгли интизом, жамоатчилик ва бошқалар), эстетик дид ҳам ривожлантирилади.

Жисмоний машқлар билан шуғулланиш жараёнида айниқса, мактабгача тарбия ёшидаги болалар билан шуғулланишда шахсни ҳар томонлама ривожлантириш таъмоилига таяниш жуда муҳимдир, чунки худди ана шу ёшда ақлий, ахлоқий, эстетик ва меҳнат тарбиясининг пойдевори қўйилади.

Жисмоний тарбиянинг соғломлаштириш мақсадига йўналтирилганлик таъмоили. Мамлакатимизда инсон саломатлиги учун ғамхўрлик қилиш давлат аҳамиятига молик масала ҳисобланади.

Жисмоний тарбия мутахассисларининг шуғулланувчилар саломатлигини сақлаш ва мустаҳкамлаш борасидаги масъу-

лияти соғломлаштириш мақсадига йўналтирилганлик тамойилидан келиб чиқади. Машғулотлар машқлар тўғри танланганда ва рационал методда ўтказилганда (шуғулланувчиларнинг ёш хусусиятларини ҳисобга олиб)гина, уларнинг саломатлигига фойдаси тегиши мумкин. Соғломлаштириш мақсадига йўналтирилганлик тамойили мажбурий шифокор назорати, шуғулланувчиларнинг ўз аҳволини ўзи кузатишини назарда тутати.

Жисмоний тарбия вазифаларини самарали ҳал қилиш учун педагогик жараённинг юқоридаги уч тамойилини ҳисобга олган ҳолда амалга ошириш лозим.

5-§. Жисмоний тарбия тизимининг асосий бўғинлари тавсифи

Жисмоний тарбия давлат муассасаларида, жамоатчилик асосидаги ҳаваскорлик жисмоний тарбия ташкилотларида ва оилада амалга оширилади.

Давлат муассасаларида (мактабгача тарбия муассасалари, умумтаълим мактаби, олий ҳамда ўрта махсус ўқув юртлари ва бошқалар) жисмоний тарбия шахсни ҳар томонлама ривожлантиришнинг мажбурий таркибий элементи сифатида қаралади.

Жамоатчилик асосидаги ҳаваскорлик ташкилотларида жисмоний тарбия ва спорт иши кўнгилли тарзда олиб борилади. Корхоналар, муассасалар, ўқув юртларидаги жисмоний тарбия жамоалари кўнгилли спорт жамиятларининг (КСЖ) бошланғич ташкилотлари ҳисобланади. Жисмоний тарбия ҳаракатининг ривожланишига кўнгилли спорт жамиятларининг идоравий ташкилотлари, марказий спорт ҳарбий клуби (МХСК), шунингдек, «ЖАР» спорт комплекси, Ўзбекистон «Ёшлик» болалар спорт жамияти, «Динамо» кўнгилли спорт жамиятлари, касаба уюшмалари ва бошқалар катта ҳисса қўшадилар.

Давлат муассасалари, жамоатчилик асосидаги ҳаваскорлик ташкилотлари ва оиладаги жисмоний тарбия ягона мақсадга, мафкуравий, илмий методик ва дастурий меъёрий асосига эга. Жисмоний тарбия тизимининг барча бўғинларида маш-

гулотларнинг мазмуни, шакллари узвийлигини таъминлаган ҳолатда босқичма — босқич олиб борилади.

Спорт мусобақаларида кўрсатилган энг яхши спорт натижалари учун спортчиларга «Чемпион» унвони, олтин медаль берилади; иккинчи ўрин учун кумуш медали; учинчи ўрин учун эса бронза медали берилади.

Кўнгилли спорт жамиятлари ва Ўзбекистон Армияси спорт жамиятлари биринчиликларида, шунингдек, уч босқичли «Умид ниҳоллари», «Баркамол авлод», «Универсиада» спорт мусобақаларида биринчи, иккинчи ва учинчи ўринлар учун медаллар таъсис этилган.

6-§. Жисмоний тарбияга ва кадрлар тайёрлашга раҳбарлик қилиш

Давлат муассасаларида жисмоний тарбияни ташкил этиш иши тегишли вазирликлар қарамоғидадир. Масалан, мактаб-гача тарбия муассасаларида ва мактаблардаги жисмоний тарбия масалаларини Халқ таълими вазирлиги бошқаради, олий ўқув юрти, ўрта махсус таълим касб-ҳунар коллежлари ҳамда академик лицейларни эса Олий ва ўрта махсус таълим вазирлиги амалга оширади.

Жисмоний тарбия ва спорт ишига раҳбарлик мамлакатимиз миқёсида вазирликлар қошидаги маданият ва спорт вазирлиги томонидан амалга оширилади. Аҳолини жисмоний тарбиялашнинг илмий асосланган тизимни ишлаб чиқиш ва амалга ошириш ҳамда халқаро мусобақаларда қатнашиш учун юқори малакали спортчилар тайёрлаш, фуқароларни жисмоний тарбия ва спорт машғулотларига жалб қилиш, бу машғулотлар учун моддий техника базасини кўпайтириш, жисмоний тарбия ва спорт соҳасидаги илмий методик ишларни ташкил этиш, илмий тадқиқотларни ўтказиш режаларини мувофиқлаштириш, бутун Ўзбекистон Республикаси спорт тадбирларини ташкил этиш, кадрлар малакасини ошириш кабиларга раҳбарлик қилади.

Жисмоний тарбия ва спорт бўйича жуда кўп малакали спортчилар тайёрланган ва тайёрланмоқда. Улар Ўзбекистон Давлат Жисмоний тарбия институти, вилоят педагогика инс-

титутути ва университетлари, педагогика коллежларида тайёрланмоқда.

Мактабгача тарбия муассасалари учун кадр (тарбиячи-педагог ва спорт инструктор)ларини Низомий номидаги Тошкет Давлат педагогика университети, вилоят педагогика институтути ва университетлари, педагогика коллежларининг «Мактабгача таълим ва болалар спорти» таълим йўналишларида тайёрланади.

7-§. Жисмоний тарбия тизимининг моддий-техник базаси

Мамлакатимизда аҳолининг жисмоний тарбияси учун зарур бўлган махсус моддий-техник базани яратишга катта эътибор берилмоқда. Жисмоний тарбия ва спортга сарфланаётган маблағлар миқдори йилдан-йилга ўсиб бормоқда. Кўп сонли турли-туман спорт иншоотларининг мавжудлиги оммавий жисмоний тарбия ишларини олиб боришда ва юқори малакали спортчиларни тайёрлашга имкон бермоқда. Маданият саройлари, спорт заллари, манежлар, спорт лагерлари, алоҳида спорт турлари бўйича ихтисослаштирилган иншоотлар (ролик станциялари, яхта клублари, сув ҳавзалари, мототреклар, муз майдончалари ва бошқалар) фуқаролар ихтиёрига бериб қўйилган.

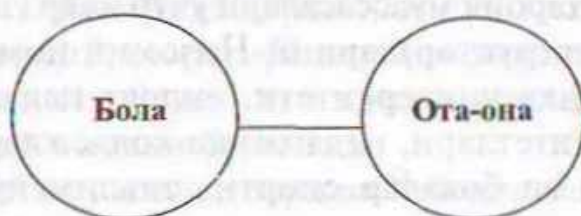
Мавзу бўйича «Бумеранг» методи

1-вариант

Мавзулар мазмуни (жисмоний тарбия тизимининг умумий таъминоти)		
1	2	3
Жисмоний тарбиянинг меҳнат ва ҳарбий амалиёт билан боғлиқлиги таъминоти	Соғломлаштиришга йўналтирилган таъминоти	Шахсни ҳар томонлама ривожлантириш таъминоти

Нюҳ: Бу метод технологияси танқидий фикрлаш, мантиқий шакллантиришга имконият яратади, хотирани, ғояларни, фикрларни, далилларни ёзма ва оғзаки шаклларда баён қилиш кўникмаларни шакллантиради.

Мавзу бўйича «Кластра» методи 1-вариант



Изоҳ: Бу метод ўқувчиларни фикрлаш фаолиятини жаддалаштириш ҳамда кенгайтириш учун хизмат қилиши мумкин. Шунингдек, ўтилган мавзунини мустаҳкамлаш, яхши ўзлаштириш, умумлаштириш ҳамда талабаларни шу мавзу бўйича тасаввурларини чизма шаклида ифодалашга ундайди.

Таянч сўзлар

Жисмоний тарбия тизимининг умумий тамойиллари, жисмоний тарбия вазифалари, жисмоний тарбиянинг меҳнат ва ҳарбий тайёргарлик билан алоқадорлиги тамойили, жисмоний тарбиянинг шахсни ҳар томонлама ривожлантириш тамойили, жисмоний тарбиянинг соғломлаштириш мақсадига йўналтирилганлик тамойили, соғломлаштириш вазифалари, таълимий вазифалари, тарбиявий вазифалари, жисмоний тарбия тизимининг асосий звенолари.

Текшириш учун назорат саволлари

1. Жисмоний тарбия тизимининг принципларига таъриф беринг.
2. Жисмоний тарбиянинг меҳнат ва ҳарбий тайёргарлик билан алоқадорлиги тамойилини таърифланг.
3. Жисмоний тарбиянинг шахсни ҳар томонлама ривожлантириш тамойилини мисоллар ёрдамида тушунтиринг.
4. Жисмоний тарбиянинг соғломлаштириш мақсадига йўналтирилганлик тамойилига тушунча беринг.
5. Соғломлаштириш вазифалари ҳақида мисол келтиринг.
6. Таълимий вазифалари деганда нимани тушунасан?
7. Тарбиявий вазифалар жисмоний тарбия жараёнида қандай амалга оширилади?
8. Жисмоний тарбия тизимининг асосий звеноларига таъриф беринг ва фарқларини аниқланг.

III боб. МАКТАБГАЧА ЁШДАГИ БОЛАЛАРНИ ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯЛАШ НАЗАРИЯСИ

1-§. Мактабгача ёшдаги болаларни жисмоний тарбиялаш назариясининг предмети

Мактабгача ёшдаги болаларни жисмоний тарбиялаш назарияси — бола шахси — бўлажак демократик жамият қурувчиси шахсининг шаклланиши ва жисмоний тарбияси умумий қонуниятлари ҳақидаги фандир.

Мактабгача ёшдаги болаларни жисмоний тарбиялаш назарияси жисмоний тарбиянинг умумий назарияси билан ягона мазмунга ва ўрганиш предметига эга, айти пайтда у 7 ёшгача бўлган болалар жисмоний тарбияси қонуниятларини ва шунга мувофиқ боланинг таълим-тарбия жараёнидаги ривожлантиришни бошқаришнинг умумий қонуниятларини махсус ўрганади.

Болалар жисмоний тарбияси назарияси ҳар бир ёш босқичини ўрганади, илмий маълумотлар ва амалий тажрибани умумлаштира бориб, жисмоний тарбия вазифаларини белгилайди. Уларнинг моҳиятини, бутун жисмоний тарбия жараёнини ташкил этишнинг жуда самарали воситалари ва методларини, мақсадга мувофиқ шакллари комплекс равишда очиб беради.

Соғлом, бақувват, чиниққан, хушчақчақ, меҳрибон, ташаббускор, ўз ҳаракатини яхши бошқара оладиган, жисмоний тарбия ва спорт машқларини севадиган, атроф-муҳитда мустақил ҳаракат қила оладиган, мактабдаги ўқишга ҳамда келгусидаги фаол ижодий фаолиятга нисбатан қобилиятли бола шахсини шакллантириш жисмоний тарбиянинг шахси ҳар томонлама ривожлантириш асослари сифатидаги алоҳида аҳамиятини белгилаб берувчи муҳим вазифаси ҳисобланади.

Жисмоний тарбия назарияси илк ёшдаги ва мактабгача тарбия ёшидаги болаларнинг қуйидаги психологик-физиологик хусусиятларини ўз ичига олади: организмнинг иш қобилияти имкониятлари, юзага келувчи қизиқиш ва эҳтиёжлар, кўргазмали ҳаракат, кўргазмали образ ҳамда мантиқий тафак-

кур шакллари, устун турувчи фаолият турининг ўзига хослиги, бу фаолият ривожланиши билан боғлиқ равишда бола психикасида муҳим ўзгаришлар кечади. Боланинг янги олий ривожланиш босқичига ўтишига тайёрланади. Шунга мувофиқ болалар жисмоний тарбияси назарияси жисмоний тарбияни ташкил қилиш ва уларни оптимал педагогик шароитларда амалга оширишнинг барча шакллари мазмунини ишлаб чиқади.

Жисмоний тарбия назарияси ҳар бир ёш босқичдаги боланинг салоҳиятли имкониятлари қонуниятларини ўрганиб ва ҳисобга ола бориб, жисмоний тарбиянинг бутун таълим-тарбия мажмуаси илмий асосланган дастури талабларини (ҳаракат, кўникма ва малакалари, жисмоний сифатлар, баъзи элементар билимларни) кўзда тутади. Уларни ўзлаштириш болаларни мактабда ўқиши учун зарур жисмоний тайёргарлик даражасини таъминлаш имконини беради.

Шу билан бирга, дастурнинг болалар томонидан ўзлаштирилишида қатъий изчилликка риоя қилинади. Бунда боланинг ёш хусусияти ва ҳаётининг ҳар бир босқичидаги имкониятлари, асаб тизимининг ва бутун организмнинг ҳолати ҳисобга олинади. Дастурнинг оралиқ бўғинларини, давр талабларини четлаб ўтиб болаларни ўқитиш суръатини тезлаштиришни (етарлича асоссиз) номаъқул, деб ҳисоблаш лозим, чунки у болалар учун оғирлик қилиши, уларнинг соғлиғига ва асаб-руҳий жиҳатдан ривожланишига зарар етказиши мумкин.

Жисмоний тарбия шахсни ҳар томонлама баркамол қилиб тарбиялаш ишининг муҳим компоненти ҳисобланади, айни пайтда у ақлий, ахлоқий, эстетик ва меҳнат тарбияси вазифаларини комплекс тарзда ҳал этади. Болалар жисмоний тарбиясини ташкил этишнинг турли шаклларида (машғулотлар, ҳаракатли ўйинлар, мустақил ҳаракат фаолияти ва ҳоказо) тарбиячининг эътибори фикрлайдиган, ўз ёш имкониятларига кўра онгли ҳаракат қиладиган, ҳаракат кўникмаларини муваффақият билан эгаллайдиган, атроф-муҳитда мўлжал ола биладиган, ҳаёт йўлида учрайдиган қийинчиликларни фаол тарзда бартараф этадиган, ижодий изланишга интиладиган болани тарбиялашга қаратилади.

Болаларни жисмоний тарбиялаш назарияси тўхтовсиз ривожланмоқда ва бола тарбиясининг турли томонларини қамраб олувчи тадқиқотлар натижасида олинаётган янги билимлар ҳисобига бойиб бормоқда. Болалар муассасаларининг оммавий тажрибасида синовдан ўтган тадқиқот натижалари дастурлар, ўқув қўлланмалари, дарсликларга киритилмоқда ва болалар билан ишлаш амалиётга жорий қилинмоқда. Бу бутун таълим-тарбия жараёнининг тараққиётига ёрдам беради. Шундай қилиб, мактабгача ёшдаги болаларни жисмоний тарбиялаш назарияси бутун жисмоний тарбия тизимини такомиллаштиришга ёрдам беради.

«Алпомиш» ва «Барчиной» тестлари бўйича синов турлари ва меъёрлари

«Алпомиш» ва «Барчиной» тестларининг 5 ёшдан 6 ёшгача бўлган болалар ва ўсмирлар учун синов турлари ҳамда меъёрлари

Синов ва меъёр турлари

5-6 ёшлилар

1. Билимлар. Ювиниш, артиниш, чўмилишнинг гигиеник аҳамияти. Жисмоний машқлар билан шуғулланиш, ўйинлар, сайрлар учун кийимларни танлаш.

2. Кўникмалар. Эрталабки гимнастика машқ (3 — 4 машқ) ларини билиш. Жамоада ўзини тута билиш, мўсақа жўрлигида рақсга тушиш, ностандарт анжомлар ва жиҳозлардан фойдалана олиш.

№	Синов турлари	Ўлчов бирлиги	ўғил болалар		қиз болалар	
			синов	нишон	синов	нишон
1	3х 10м га моқисимон югуриш	сек	10,8		11,2	
2	Аргамчида сакраш	марта	18		20	
3	Кўп сакрашлар (сидирғасига сакраш)	марта	14		10	
4	8 мдан кичик коптокни нишонга улоқтириш	5 марта	4		3	

5	Жойдан узунликка сакраш	см	105		95	
6	Гимнастика нарвонига тирмашиб чиқиш	метр	2,0		1,5	
7	Осилиш ва сакрашлар		билиш		билиш	
8	Сузиш – сувдаги ўйинлар	дақиқа	15		12	
9	Яйловлар (ўнқир-чўнқир) да сайр қилиш	км	2,5		2,5	
10	Буюмлар билан бажариладиган ҳаракатли ўйинлар		билиш		билиш	

7-8 ёшлилар

1. Билиш. Шахсий гигиена. Бадантарбия. Сув муолажаларини қабул қилиш, исиниш ва совушнинг олдини олиш (ёки сақлашниш), кийимлар озодалиги. Спорт кийимларини тартибли сақлаш. Овқатланиш тартиби. Жисмоний машқларни бажариш қоидалари.

2. Бажара олиш. Дарсларда жисмоний дақиқалар машқларини бажариш.

Синов ва меъёр турлари

№	Синов турлари	Ўлчов бирлиги	Ўғил болалар		Қиз болалар	
			синов	нишон	синов	нишон
1	2	3	4	5	6	7
1	4x10 м. га моқисимон югуриш	сек	9,8	9,7	10,0	9,8
2	Аргамчида сакраш 1 дақиқа	марта	50	60	60	70
1	2	3	4	5	6	7
3	10 м. дан кичик копток-ни нишонга улоқтириш	5 уринишдан	5	7	4	6
4	Турган жойидан узунликка сакраш	см	110	120	95	105
5	Гимнастика нарвонига тирмашиб чиқиш (тепага пастга)	сония	6	4	7	5
6	Тўнтаришган ўриндик устидан юриш (мувозанатни сақлаган ҳолатда)	метр	4	5	5	6

1	2	3	4	5	6	7
7	Сузиш, сувдаги ўйинлар	дақиқа	15	17	12	15
8	1, 5-2 км га сайр қилиш.		Ёрдам қилиш малакаларини эгаллаш			
9	Тўп билан ҳаракатли ўйинлар	дақиқа	15		12	
10	Эстафеталар	вақт ҳисобга олин- майди				

2-§. Жисмоний тарбия назариясининг бошқа фанлар билан алоқаси

Мактабгача тарбия ёшидаги болаларни жисмоний тарбиялаш назарияси ихтисослашган фан предметларининг бутун бир комплекси билан алоқадордир. Уларнинг бир бутун тури гуманитар характерда (жисмоний тарбиянинг умумий назарияси, умумий педагогика, мактабгача тарбия педагогикаси, жисмоний тарбия ва спорт психологияси, болалар психологияси) бўлиб, жисмоний тарбияни ташкил этиш ва ривожлантиришнинг ижтимоий қонуниятларини, шунингдек, жисмоний машқларнинг киши (бола) психикасига таъсирини, ҳамда педагогик таъсир этишнинг воситалари, шакл ва методларини қўллаш қонунларини ўрганади. Уларнинг иккинчи бир тури биологик ва аралаш табиий фан предметлари (жисмоний машқларнинг физиологияси ва биомеханикаси, динамик анатомия, биохимия, тиббиёт, педиатрия, жисмоний машқлар гигиенаси, шифокор жисмоний тарбия назорати, даволаш жисмоний тарбияси) бўлиб, киши (бола)ни биологик ривожлантириш жараёнини ўрганади.

Юқорида санаб ўтилган ҳар бир фан жисмоний ривожланишнинг муайян бир томонидан ўрганади, бироқ у тарбияда яхши натижага эришиш мақсадидаги педагогик таъсир этиш тизими асосига қўйилиши мумкин эмас. Бу вазифани ихтисослашган педагогика фани — ўзида жисмоний тарбияга дахлдор бошқа барча фан ютуқларини умумлаштирадиган болаларнинг жисмоний тарбияси назарияси ва методикаси фани ҳал этади.

Мактабгача тарбия ёшидаги болалар жисмоний тарбияси назариясининг табиий-илмий ва психологик-педагогик асосини ёш физиологияси ва болалар психологияси қонуниятларини ўрганишга яхлит ёндашиш имконини берувчи бир-бири билан ўзаро алоқадор фан предметлари ташкил этади. Шу маънода киши (бола) организми фаолияти бутун бир тизим сифатида қаралади ва унда олий асаб фаолияти томонидан бошқариладиган функционал ҳамда руҳий жараёнлар ўзаро алоқада бўлади. Психология фани физиологик ва руҳий ҳодисалар бир хил рефлекторли акс этиш фаолиятидир. У фақат турли жиҳатдан қаралади, холос. Шунинг учун фаолиятни психологик тадқиқ этишни табиийки, физиологик тадқиқот давом эттиради.

Тадқиқотлар шуни кўрсатадики, бола руҳий фаолиятининг нейрофизиологик механизми шартли рефлектор характерга эга ва у болалик йиллари давомида ташқи таъсирлар, яъни тарбия жараёни таъсирида шаклланади.

Бу соҳадаги фан ютуқлари буюк рус физиологлари И.М. Сеченов, И.П. Павловларнинг олий асаб фаолияти ҳақидаги таълимотига суянади. Уларнинг Н.И. Красногорский, Н.И. Касаткин, А.Н. Крестовников, Н.М. Шелованов каби шогирд ва издошлари бу таълимотни бола олий асаб тизимига татбиқ этган ҳолда ривожлантирдилар. Л.С. Виготский, А.Н. Леонтьев, С.Л. Рубинштейн, Е.П. Ильин, Б.Г. Ананьев каби психологларнинг тадқиқотлари шундан гувоҳлик берадики, «мантиқий тафаккур, ижодий ҳаётий мақсадга йўналтирилган ирода ва ҳоказо каби инсоннинг ўзига хос хусусиятларининг бирортаси ҳам болага туғилганданоқ тайёр ҳолда берилмайди, улар ҳаётда болаларнинг ўтган авлодлар тўплаган ижтимоий тажрибаларини ўзлаштириши натижасида шаклланади.

О р г а н и з м ва муҳитнинг б и р л и г и ҳ а қ и д а. Инсон туғилиши биланоқ унинг ташқи муҳит билан ўз жисмоний ҳаракати бошланади, мослашиш қобилияти пайдо бўлади. И.П. Павлов бу мослашишга асосий ҳаёт қонуни сифатида қараган эди. Шуни таъкидлаш керакки, фикрлаш, ҳис қилиш, онгли ривожлантиришнинг салоҳиятли имкониятларига эга бўлган инсон организми ҳаётнинг биринчи куниданоқ комплекс тарбиявий таъсирни талаб қилади. Бу таъсир инсон шахсини

мунгазам, оғишмай шакллантириб боришга йўналтирилганди. Шунинг учун боланинг тўғри жисмоний ривожланиши ва саломатлиги ҳақидаги ғамхўрлик уларнинг маънавий, ақлий ривожланиши билан биргаликда амалга оширилиши керак.

Индивидуал мослашиш жуда хилма-хилдир. Улар табиий ҳаёт шароитларида вужудга келади ва киши томонидан махсус, атайин ҳосил қилади. Жисмоний тарбия жараёнида киши организми функционал имкониятларининг ошиши ёки кенгайиши жуда муҳим ҳисобланади.

Боланинг жисмоний тарбияси муайян илмий асосланган кун тартибини, организмнинг чиниқиши, ҳаракат кўникмаларининг шаклланишини назарда тутати. Чиниқиш омиллари (артиниш, чўмилиш ва ҳоказо) билан кечадиган эрталабки гимнастика, жисмоний тарбия машқлари, ўйинлари, сув, ҳавонинг паст ҳароратли шароитларидаги спорт машқлари буларнинг ҳаммаси организмнинг ташқи муҳит ўзгаришларига бўлган чидамлилигини оширади.

Бола организми меъёрий ривожланишининг зарур шarti ҳаракат фаоллиги ҳисобланади. Унинг ижобий асаб-руҳий ҳолати, меъёрий ўсиши ва ривожланиши, функционал имкониятлари ҳамда иш қобилияти ана шу ҳаракат фаоллигига боғлиқ. Шунини таъкидлаш керакки, ҳаракат фаоллиги фақат болаларнинг индивидуал хусусиятларигагина эмас, балки болалар муассасаси ва уйда ўрнатилган ҳаракат кун тартибига ҳам боғлиқ.

Ҳаракат кун тартиби уюштирилган машғулотлар ва болаларнинг эркин ҳаракат фаолиятидан ташкил топиб, у асосан сайр пайтида амалга оширилади. Болалар ҳаракат кун тартибини меъёрлаштирилишда ҳаракат фаоллигининг даражаси ёки унга эҳтиёжи муҳим ўрин тутати. «Маълумки, болаларнинг мотор фаоллиги уларнинг ёши, саломатлик ҳолати, индивидуал типологик хусусиятлари, ОАФ (олий асаб фаолияти), жисмоний тарбиянинг қўйилиши, иқлим шароитлари, йил фасллари ва ҳоказо омиллар билан белгиланади. Махсус текширишлар шуни кўрсатдики, боланинг индивидуал ҳаракат эҳтиёжи унинг мустақил фаолиятида айниқса, кўпроқ намоён бўлади».

Чиниқиш ва жисмоний машқлар киши (бола) организмнинг функционал имкониятларини кенгайтиришга ёрдам беради. Бу жараёнда ҳосил бўладиган чиниқиш ва муайян машқ қилганлик ҳар бир кишининг ўзгарувчан ташқи муҳитга мослашишининг индивидуал воситаси ҳисобланади. Инсон миясининг, олий асаб фаолиятининг ривожланишида ижтимоий муҳит етакчи роль ўйнайди.

Кишининг ижтимоий меҳнат фаолияти жараёнида, боланинг эса оила ва ижтимоий тарбияси жараёнида индивидуал мослашиши муваққат шартли рефлекторли алоқалар тамойили бўйича биринчи сигнал тизими иштирокидаги иккинчи сигнал тизими орқали амалга оширилади. Бунда иккинчи сигнал тизимига оид қўзғатувчилар барча тўқималар ва ички органларда кечадиган физиологик жараёнга ҳам кишининг бутун хулқига ҳам муайян таъсир кўрсатади. Боланинг атрофдаги ижтимоий муҳитга индивидуал мослашишига турли кўникмалар, шаклландиган одатлар, белгиланган ҳаёт кун тартиби ва ташқи муҳит талабларига оғли муносабатга асосланган бутун хулқ интизомини киритиш мумкин.

Бола асаб тизимининг индивидуал хусусиятлари ҳ а қ и д а. Илк ёшдаги ва мактабгача ёшдаги болаларнинг тўлақонли жисмоний тарбиясини амалга оширишда марказий асаб тизими ривожланишининг ёшга оид қонуниятларини ўрганиш алоҳида аҳамиятга эга. Бу педагогик таъсир этиш шаклларни танлашга ва таълим-тарбиявий жараёни ташкил этишга ёрдам беради.

Таниқли педагог- психолог олимлар аниқлашларича, бола ўзининг туғма қобилияти ва асаб тизими хусусиятлари билан дунёга келади. Бироқ улар бола руҳий ривожланишининг органик замини бўлиб, бу ривожланишнинг характер ва даражасини белгиламайди. Шунингдек, ҳар бир бола ўзининг асаб руҳий ривожланиши учун ишончли асосни ташкил этувчи катта салоҳиятли психологик - физиологик имкониятларга эга бўлиши исботланган. Шундай қилиб, бир томондан органик заминни ва иккинчи томондан салоҳиятли имкониятларни ҳисобга олган ҳолда энг қулай педагогик шароит яратиш, мақсадга йўналтирилган таълим-тарбия шароитида бола организми ва психикасига бевосита таъсир этиш имконини

берадиган жисмоний тарбия жараёнини тўғри ташкил этиш лозим. Боланинг туғма асаб тизими хусусиятлари ва унинг шаклланишидаги ташқи таъсирнинг етакчи ролини ҳисобга олган ҳолда тўғри кун тартиби (яхши уйку, машғулотлар ҳажмини аниқ белгилаш, фаол ҳаракат фаолияти, очиқ ҳавода бўлишга белгиланган вақт) ва унинг оғишмай бажарилишини таъминлаш муҳимдир. Бунда ижобий эмоционал вазият — болаларнинг ўзаро ва катталарнинг болалар билан бир маромда вазмин, дўстона муносабатлари алоҳида аҳамиятга эга.

«Катталарнинг намуна бўлиши, атроф-муҳит ва бутун шароит олий асаб тизимининг ривожланишида муҳим омиллар саналади. Норозилик, ҳаяжонли, жанжалли вазиятда болалар инжиқликларининг турли шакллари келиб чиқади, болага ҳар томонлама вазмин муомала қилиш эса қатъий, тугалланган характер шаклланишининг яхшигина воситасидир».

Мактабгача тарбия педагогикаси туғма хусусиятларнинг муайян аҳамиятини ва шу билан бирга уларнинг ўзгариш имкониятларини эътиборда тутган ҳолда тарбия жараёнини бир томондан, салбий хислатларни заифлаштиришга, иккинчи томондан, ижобий фазилатларни ривожлантиришга йўналтиради.

Жисмоний тарбия жараёнида болаларнинг намунавий хусусиятларига индивидуал ёндашиш, кун тартиби учун оптимал шароит, чиниқиш, фаол ҳаракат фаолияти, боланинг эмоционал ижобий ҳолатини амалга ошириш мақсадида ҳисобга олинади.

Маълумки, болалар асаб тизимининг индивидуал хусусиятлари турлича бўлиб, айрим болалар хулқ ва фаолиятда вазминликлари билан ажралиб турадилар; бoshқалари ўта таъсирчан, енгилтак, ўз ҳис-ҳаяжонларини қийинчилик билан идора қила оладилар; ўзига ишончи йўқ, ҳафсаласиз болалар ҳам учрайди. Бироқ жисмоний тарбия орқали катта куч сафарбар этишни талаб қилиб эришилган натижа жуда юқори бўлиши мумкин, шунинг учун педагогик шарт-шароит болага қийинчиликларни енгишга ёрдам бериши, ўз иродаси ва кучини мустаҳкамлашга кўмаклашиши лозим.

Индивидуал раҳбарлик методларини танлаш мақсадида бола асаб тизими хусусиятларини аниқлаш, бола ҳақида унинг

туғилганидан буён кечган ҳодисалар ҳақида (соғлиғи, кечирган касалликлари, юра бошлаган вақти, нутқининг ўсиши), оилавий шароити, шикастлангани (агар шикастланган бўлса), боланинг қизиқишлари, эрмаклари, севимли машғулоти ва ҳоказолар ҳақидаги батафсил маълумотни талаб қилади. Тарбиячининг кундалик турмуш жараёнидаги шахсий кузатишлари жуда муҳимдир. Мавжуд материални таҳлил қилиш тарбиячига зарур хулосалар чиқаришига ва боланинг эмоционал ҳолатини сақлаб туришга, хилма-хил фаол фаолиятни ривожлантиришга, ижодий майлини намоён қилиш йўллариini белгиланишига ёрдам беради.

Жисмоний тарбия бола шахсининг ҳар томонлама ривожланишига таъсир этишнинг амалий воситаларига эга. Чиниқишга оид тадбирлар асаб тизимини ва унинг фаолиятини яхшилайдиган; жисмоний ҳаракатли ўйинлар фаол ҳаракат фаолияти учун ва эмоционал кўтаринкилик, ғайрат уйғонишини, юрак фаолияти ҳамда мияни қон билан кучайтиради, организмни умумий соғломлаштиради.

Болада ижодий ташаббуснинг тизимли жисмоний тарбиянинг ажралмас қисми деб ҳис этиш ташаббусининг намоён бўлишига ҳаракатли ўйин, жисмоний машқлардаги ҳаракат фаолияти ёрдам беради. Болаларга бериладиган ижодий тасаввур ва тафаккурнинг ривожланишини, ассоциатив ўйлаб топиш истагининг туғилишини, сўнг ўзида қўллашга интилишни кучайтиради.

Инсон саломатлиги ҳақида ғамхўрлик, айнан жисмоний саломатлиги ҳақида ғамхўрликдир, бу фақатгина санитария-гигиена меъёрлари комплекси, кун тартиби, овқатланиш, меҳнат қилиш, дам олишга бўлган талаблар йиғиндисигина эмас, балки аввало, маънавий кучларнинг уйғунлиги ва бу баркамоллик гулчамбари — ижодий ёндашув ҳисобланади.

3-§. Мактабгача тарбия ёшидаги болалар жисмоний тарбияси назариясининг ривожланиши

Болалар жисмоний тарбияси назарияси замонавий илмий тадқиқотлар ва илғор тажрибалар асосида ривожланади.

Педагогика — ёш авлодни ҳар томонлама қомусий тарбиялаш фанига асос солади.

Бир қатор олимлар мактабгача тарбия ёшидаги болаларни ҳар томонлама тарбиялаш ҳақидаги назариянинг ривожланишига бебаҳо ҳисса қўшганлар. Улар жамият қуриш вазифаларини ҳисобга олган ҳолда миллий ғояга асосланган янги тарбия назариясини ишлаб чиқиш зарурлигини уқтириб ўтганлар. Шунингдек, бола камолоти, унга таълим ва тарбия бериш методлари масалаларига педагогика, психология ва физиология соҳасидаги замонавий тадқиқотларга суянган ҳолда чинакам илмий ёндашиш лозимлигига эътибор берилган. Айниқса, ҳозирги кунда таълим ва тарбия методикасини ишлаб чиқишда боланинг ёш хусусиятларини ҳисобга олиш зарурлиги таъкидланмоқда.

Боланинг жисмоний тарбиясига катта аҳамият бериш зарур. Жисмоний тарбияни соғлом авлодни тарбиялаш ишида муҳим ўрин тутади. Жисмоний машқларнинг бола организмига фойдали таъсири борасида кўплаб тадқиқотларда мавжуд турли ўйинлардан фақат организмни мустаҳкамлаш учунгина эмас, балки демократик тарбия мақсадларида фойдаланиш мумкинлиги ҳам кўрсатиб ўтилган. Болалар ўйини жамоани мустаҳкамлаш, ўзини идора этишни тарбиялаш, уюшиб ҳаракат қилиш, характери шакллантиришдаги муҳим ролни таъминлайди. Хусусан, мактабгача тарбия ёшидаги болаларнинг жисмоний тарбияси ҳақидаги қарашлар жисмоний тарбия назариясининг янги ижтимоий-сиёсий жамият шароитларида янги авлод ривожланишидаги муҳим босқични ташкил этади.

Ватанимизда жисмоний тарбия ҳақидаги фан бой ўтмиш мероси таъсирида таркиб топди. Бу мероснинг илдизи халқ педагогикасининг кўп асрлик тарихига бориб тақалади.

Ўтмиш алломалари жисмоний тарбия ҳақида. Келажагимиз бўлиши ёш авлодни ҳар томонлама етук, баркамол қилиб тарбиялаш халқимиз учун қадим замонлардан бери энг муҳим масалалардан бири бўлиб келган. Буларни биз ўрта асрларда ишлаб ўтган алломаларимиз томонидан яратилган илмий асарлардан билишимиз мумкин. Абу Али Ибн Сино, Амир Темур, Алишер Навоий, Абу Райҳон Беруний, Ал-Хоразмий, Ал-Фаробий, А.Авлоний каби буюк мутафаккирлар ўзларининг

турли фанлар соҳасида яратган таълимотлари билан жаҳон фани ва маданияти хазинасига улкан бой меросларини қўшганлар.

Буюк мутафаккирларнинг бебаҳо асарлари бутунги кунда ҳам ўз аҳамиятини йўқотмаган, аксинча, бу асарлар чуқур ўрганилиб, улар устида тадқиқотлар олиб борилмоқда. Мазкур асарларда таълим-тарбия масалалари халқимизнинг миллий хусусиятлари, ҳаёт кечираётган ҳудудларининг иқлим-шароитлари, анъанавий турмуш тарзи ва ҳаёт фаолиятлари, миллий анъана ва урф-одатлари, халқимизга хос бўлган маънавий қадриятларни ҳисобга олган ҳолда баён қилинган. Тадқиқотлар натижалари шундан далолат бермоқдаки, бу асарлар бир неча асрлар аввал яратилганлигига қарамасдан, ҳозирги кунда ҳам илмий-амалий аҳамиятини йўқотмаган.

Чет эл олимлари жисмоний тарбия ҳақида. Жисмоний тарбиянинг оригинал назариясини яратган йирик олим, педагог, тиббиёт ва хирургия доктори П. Ф. Лесгафт ўз даврининг илғор намоёндаларидан эди.

П.Ф. Лесгафт дунёқараши XIX асрнинг 60-йилларида шаклланди. Унинг қарашлари улкан физиолог И.М. Сеченов, машҳур хирург ва педагог Н.И. Пироговларнинг илмий қарашларига яқин эди. У ёш И.П. Павловнинг физиологик мактабини юксак қадрларди.

П.Ф. Лесгафт педагогика тизимининг асосини унинг илмий материалистик қарашлари ташкил этиб, унда жисмоний таълим назарияси асосий ўрин тутади. П.Ф. Лесгафт жисмоний тарбия (жисмоний машқларнинг гигиеник ва соғломлаштириш аҳамияти) билан ўзаро алоқадорликда ўрганиладиган болаларга мўлжалланган жисмоний машқларнинг яхлит тизимини ишлаб чиққан эди. У жисмоний машқларни танлашда болаларнинг ёшига хос анатомик-физиологик ва психологик хусусиятлари, ҳаракатларни аста-секин жисмоний мураккаблаштириб ҳамда хилма-хиллаштириб бориш каби омилларни асосий қилиб олди. У машқлар муайян тизимининг киши организмнинг ҳар томонлама ривожланиши ва тўғри ишлашига, жисмоний кучларнинг тобора машқ қилиши учун ёрдам беришига олиб боришига интилди. Жисмоний камолотни фақат ақлий, ахлоқий, эстетик камолот ва меҳнат фаолияти

билан ўзаро алокадорликдагина мавжуд деб билди, жисмоний машқларни бажариш жараёнини киши шахсининг бир вақтда кечадиган ягона маънавий ва жисмоний камолот жараёни сифатида тушунтирди. Шунингдек, машқларга ўргатишда оз куч ишлатиб, катта ҳажмдаги иш бажаришга ва қийинчиликларни енгиб ўтишга ёрдам берадиган онгли муносабатни тарбиялашни асосий вазифа деб ҳисобларди. Бола онгига қаратилган, кўр-кўрона тақлидни истисно қилувчи сўзнинг аҳамиятини алоҳида таъкидлар эди. Ўқитувчидан машғулотларга тизимли тайёрланишни талаб қиларди. П.Ф. Лесгафт ўқитувчи таълим жараёнида жисмоний юкламанинг тобора ошиб бориши, машқларни алмаштириб туриш ва уларнинг хилма-хиллигини ҳисобга олиши лозимлигини таъкидлаб, ҳаракатли ўйинларнинг назарияси ва методини ишлаб чиқди. Ҳаракатли ўйинларни боланинг ҳаётга тайёрланишида ёрдам берувчи машқлар сифатида таърифлади. Бола бу ўйинларда кўникма ва одатлар орттиради, унинг характери шаклланади. Бу ўйинлардаги қоидалар қонун аҳамиятига эга, болаларнинг уларга муносабати онгли ва масъулиятли бўлиши лозим, уларни бажариш барча учун баробар, шунинг учун ўйинлар катта тарбиявий кучга эга, ўйинлар интизом, ҳалоллик, адолат, сабот каби ахлоқий сифатларни ривожлантиради, деб ўйинларга эса шахс тарбиясининг қимматли воситаси сифатида қарар эди.

П.Ф. Лесгафт назарияси болалар жисмоний тарбияси ҳақидаги фанни янада ривожлантиришда мустаҳкам замин бўлиб хизмат қилди. П.Ф. Лесгафтнинг шогирди, шифокор ва гигиенист профессор В.В Гориневский ўз шифокорлик—педагогик фаолияти мобайнида П.Ф. Лесгафтни жисмоний тарбия ҳақидаги таълимотини ривожлантирди ва чуқурлаштирди.

В.В. Гориневский илмий тадқиқотлар асосида жисмоний тарбия, жисмоний машқлар гигиенаси, организмни чиниқтириш, даволаш жисмоний тарбияси масалаларини ишлаб чиқди.

В.В. Гориневский жисмоний ва спорт машғулотларини амалга ошириш устидан шифокорлик ва педагогик назорати ўрнатиш ишининг асосчисидир. Машқларни танлашда

П. Ф. Лесгафт ғояларига таянган В. В. Гориневский жисмоний камолотнинг киши ҳаётининг турли ёш босқичларидаги ўзига хос хусусиятларини экспериментал жиҳатдан аниқлаб берди. Унинг «Муайян ёшга мўлжалланган жисмоний машқлар» номли жадвали кенг тарқалган. Олим яратган жисмоний тарбия, болалар гигиенаси ва чиниқиши масалаларига оид кўп сонли илмий ишлари орасида унинг «Мактабгача тарбия ёшидаги болаларнинг жисмоний тарбияси» номли китоби айниқса, оммавий тарзда эътироф этиладиган асарга айланди.

Агар П. Ф. Лесгафт Россияда жисмоний таълимнинг асосчиси сифатида ёш авлод жисмоний тарбиясига илмий асос солган бўлса, унинг давомчиси бўлган В. В. Гориневский жисмоний тарбиянинг ёшга хос хусусиятларини ўрганишни худди шу асосда, ижтимоий жамиятнинг янги вазифалари ва талабларини ҳисобга олган ҳолда ривожлантирди.

Олим яратган мактабгача тарбия педагогикаси, анатомия, физиология ва гигиенага оид кўп сонли ишлари орасида унинг («Мактабгача тарбия ёши») номли фундаментал китоби алоҳида эътибор билан фойдаланиб келинди ва у ҳозир ҳам ўз аҳамиятини йўқотгани йўқ.

Кейинги йилларда болаларни жисмоний тарбиялаш соҳасида кўп сонли илмий тадқиқотлар олиб борилди, кундалик кун тартибини илмий асослаш, илк ёшдаги ва мактабгача тарбия ёшидаги болаларда ҳаракат кўникмаларини шакллантиришга, ҳаракатли ўйинларнинг тарбиявий аҳамияти ва уларнинг қоидаларига, фазода мўлжал ола билишга, болалар ҳаракат фаолиятидаги ижодий фаоллик, жисмоний сифатларни шакллантиришга, мусобақаларнинг тарбиявий аҳамиятига, асосий ҳаракатлар ва спорт машқлари (сузиш, роликда юриш) ва бошқа масалаларга бағишланган диссертациялар ҳимоя қилинди.

Мактабгача тарбия ёшидаги болаларни жисмоний тарбиялаш назарияси замонавий муаммоларининг янада ривожланиши ижтимоий ҳаёт талаблари билан боғлиқдир. Фан-техника тараққиёти, турли меҳнат жабҳаларидаги рангбаранг ижодий фаолият идрок қилиш, эслаб қолиш, фикр юритиш фаоллигини, аниқ ва тез мўлжал олиш, олинаётган маълумотларга муносабат билдира олиш қобилиятини талаб қилади. Шунга кўра, болалар жисмоний тарбиясини тўғри ташкил

этиш, илк ёшдан соғлиғини мустаҳкамлаш ва ҳар томонлама ривожлантириш фавқулодда муҳим ҳисобланади. Шунинг учун ҳам болалар жисмоний тарбияси назарияси соҳасидаги муаммолар хилма-хил ва аҳамиятлидир. Улар боланинг психологик - физиологик ривожланиши қонуниятлари ва унинг ҳаётдаги илк ҳаракатларига; болаларнинг салоҳиятли имкониятларини ўрганиш ҳамда уларнинг ўсишини таъминлайдиган шароит яратиш; барча ёш босқичларидаги таълим-тарбиявий жараённинг мазмуни ва методларини ишлаб чиқишга илмий ёндашиш — илмий асосланган ҳаракат кун тартиби, асаб тизими гигиенаси, чиниқиш, чидамчилик, ҳаракат қилишнинг зарур қўникмаларини тарбиялаш; турли машғулот шаклларида ва ўйин фаолиятида маънавий онг ва хатти-ҳаракат, фикрлаш мустақиллиги, ижодий фаолликни ҳамда спортга, меҳнатга муҳаббатни тарбиялашга оид муҳим масалаларни ва бошқаларни қамраб олади.

Кўрсатиб ўтилган муаммоларни ҳал этиш қуйидаги илмий муассасаларда бирлашган олим-педагоглар, психологлар, физиологлар, шифокорларнинг биргаликдаги ҳаракати билан амалга оширилади.

Ўзбекистон Республикаси (Мактабгача тарбия муассасалари) да ҳам соғлом авлодни тарбиялашда спорт ва жисмоний тарбиянинг ўрни беқиёсдир. Маълумки, ҳозирги кунда республикамызда аҳолининг турмуш фаровонлигини ошириш, соғлиғини мустаҳкамлаш, жисмоний тарбия ва спортни аҳоли ўртасида оммалаштириш, келажагимиз бўлмиш ёш авлодни ҳар томонлама етук ва жисмонан баркамол қилиб тарбиялаш бўйича жуда катта ишлар амалга оширилмоқда. Бундай хайрли ишлар нафақат мустақил Ўзбекистонимиз келажаги учун ғамхўрлик кўрсатиш, балки ҳозирги мураккаб шароитларнинг давр тақозоси ҳамдир.

Ҳозирги даврда республикамызда атроф-муҳитнинг экологик бузилиши инсон саломатлигига, яъни организмнинг жисмоний ва асаб-руҳий ҳолатига ҳамда одамнинг ҳис-ҳаяжонларига салбий таъсир кўрсатмоқда. Натижада инсоннинг жисмоний фаолияти пасая бориб, ҳар хил касалликларга дучор бўлмоқда, турли хил сурункали касалликлар, юрак-қон томир касалликлари, қадди-қоматнинг бузилиши, кўриш қобилия-

тининг пасайиши, овқат ҳазм қилиш органлари касалликлари юзага келмоқда. Жумладан, бундай салбий натижалар республика аҳолисининг 40 фоизига яқинини ташкил қилувчи болалар ва ўсмирлар саломатлигига ҳам ўз таъсирини ўтказмай қолмайди.

Ҳозирги техника тараққиёти юксалган даврда болаларнинг ҳаракатга бўлган талаби унча катта эмас. Мактабгача ёшдаги болалар кўп вақтларини телевизор кўриш, расм чизиш, компьютер ўйинларини ўйнаш, қўл меҳнати бўйича вазифаларни бажариш, турли эртақ ва ҳикоя тинглаш ва ҳоказоларга сарф қилади. Шунинг учун ҳам ҳозирги замонда болаларда ҳаракат фаоллигининг камайиши гиподинамияга олиб келади. Бу айниқса, боғча ёшдаги болалар учун хавфлидир. Шу сабабли боғча ёшдаги болаларнинг жисмоний тарбия машғулотларини сифатли, янги шаклларни қўллаган ҳолда ўтказиб бориш алоҳида аҳамиятга эга. Қизиқarli ва сифатли машғулотларни ўтказиш бола соғлиғини мустаҳкамлашга, иш қobiliятини ва ҳаракат фаоллигини оширишга имкон яратади. Натижада мактабгача тарбия муассасалари ва мактаб жисмоний тарбия тизимини такомиллаштириш, болаларнинг ҳаракат фаоллигини кучайтиришга қаратилган тадбирларни ишлаб чиқиш вазифалари қўйилади.

«Халқ сўзи» газетасида (1997 йил 29 август) таъкидланганидек, келажакда барча эзгу ишларни амалга оширишга қодир бўлган жисмонан соғлом ва маънавий баркамол шахсни вояга етказишга бағишланган янги «Таълим тўғрисида»ги, «Кадрлар тайёрлаш миллий дастур»и, «Ўзбекистонда жисмоний тарбия ва спортни янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида»ги ҳамда «Давлатга қарашли бўлмаган мактабгача болалар муассасалари тармоғини ташкил этиш ва ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида»ги қонунлар таълим тизими ходимлари, ўқитувчилар ҳамда тарбиячилар олдига муҳим таълим ва тарбия вазифаларини қўйди. Мазкур қонун ва дастур мустақил Ўзбекистон Республикаси ривожланишида халқ таълими тизимини қайта кўриб чиқишни тақозо этади.

Ўзбекистон Республикаси Президенти И.А. Каримов жисмоний тарбия ишларига эътиборни кучайтиришни кўзда тутиб: «Ўзбекистон халқининг саломатлиги ҳақида шахсан

ғамхўрлик қилиб бориш маданиятини ёшлиқдан оила, мактаб, маҳалла, соғлиқни сақлаш тизими, жисмоний тарбия ва спорт кўмагида сингдириш керак», - дейди.

Давлат томонидан кўрсатилаётган бундай ғамхўрликларга жавобан «Соғлом авлод учун» истиқбол дастурининг «Ўқувчиларни тарбиялашда оила, мактаб, маҳалла ҳамкорлиги» концепциясига таянган ҳолда иш олиб боришимиз лозим. Бу масалаларни ижобий ҳал қилиш олимлар, тадқиқотчи - педагоглардан доимий изланишлар, тадқиқотлар олиб бориб, таълим-тарбия жараёнини янада мукаммаллаштиришни, янги услубларни ишлаб чиқишни, давр талабига жавоб бера оладиган қўлланма ва дарсликларни яратишни талаб этади.

Ўзбекистон фуқаролари саломатлигини асраш, жисмонан бақувват, чаққон, ишбилармон қилиб тарбиялаш ҳамда уларни ҳаётга, меҳнатга, Ватанни ҳимоя қилишга тайёрлаш масалаларига тегишли ҳужжатлардаги кўрсатмаларни амалга ошириш учун жисмоний тарбия ишларига янгича ёндашиш, изланишда бўлиш, бутун ташкилий ва амалий жисмоний тарбия тизимини қайта ишлаб чиқиш лозим.

Давлатимизнинг ҳозирги куни ва истиқболи ёшларни соғлом қилиб тарбиялаш билан чамбарчас боғлиқдир. Соғлом авлодни тарбиялашда мактабгача тарбия муассасаларида тарбияланувчи болалар билан жисмоний тарбия машғулотларини тўғри олиб бориш ниҳоятда муҳим ўрин тутади.

Бунинг учун жисмоний тарбия ва спорт асосий восита бўлиб ҳисобланади. Саломатлик пойдеворини энг кичик ёшдан кура бошлаш, болаларни ҳаракатларга ўргатиш билан бирга уларнинг жисмоний тайёргарлигини ошириш зарурлиги қатор манбаларда таъкидланган, лекин тажрибада илмий асосланмаган (Л.М.Семенова, 1982; Ш.Х.Ханкелдиев., В.Ш.Мухаммадиев, 1992; Т.С.Усмонхўжаев, 1994; Д.Д.Шарипова 1997; ва бошқалар).

Ҳаракат фаоллигининг камайиши гиподинамияга олиб келади бу айниқса, мактабгача тарбия муассасалари болалари учун хавфлидир. Шу сабабли боғча ёшидаги болаларнинг жисмоний машқлар машғулотларини сифатли, янги шаклларни қўлланган ҳолда ўтказиб бориш алоҳида аҳамиятга эга. Машғулотларни қизиқарли ва сифатли ўтказиш бола соғли-

гини мустаҳкамлашга, иш қобилиятини ва ҳаракат фаоллигини оширишга имкон яратади. Натижада мактабгача тарбия муассасаларида ва мактабда жисмоний тарбия тизимини такомиллаштириш, болаларнинг ҳаракат фаоллигини кучайтириш бўйича тадбирларни ишлаб чиқиш вазифалари қўйилган.

«Таълим тўғрисида»ги қонуннинг 11-бандида «Мактабгача таълим бола шахсини соғлом ва етук, мактабда ўқишга тайёрланган тарзда шакллантириш мақсадини кўзлайди. Бу таълим олти-етти ёшгача оилада, болалар боғчасида ва мулк шаклидан қатъи назар бошқа таълим муассасаларида олиб борилади. Шу вазифаларни амалга ошириш учун болаларни жисмоний тарбиялаш, ҳаракат кўникмаси ва малакаларини шакллантиришда ҳамма шароитлар яратилиши ва комплекс ҳолда олиб борилиши лозим», - дейилган.

Мактабгача таълимни ривожлантириш учун қуйидагиларни амалга ошириш зарурлиги кўрсатилган:

- мактабгача таълимнинг самарали психологик услубларини излаш ва жорий этиш;
- болаларни оилада тарбиялашни ташкилий, психологик, педагогик ва услубий жиҳатдан таъминлаш;
- замонавий ўқув-услубий қўлланмалар, техник воситалар, ўйинчоқлар ва ўйинлар яратиш ҳамда уларни ишлаб чиқиш;
- мактабгача ёшдаги болаларни халқнинг бой маданий-тарихий мероси ва умумбашарий қадриятлар асосида маънавий-ахлоқий жиҳатдан тарбиялаш учун шарт-шароитлар яратиш.

Мактабгача тарбия муассасаларида болаларнинг уйғун ривожланиши ҳар томонлама жисмоний тарбиялашни кўзда тутади. У таълим-тарбия муассасалари, оила, жамоат ташкилотларининг биргаликда куч-гайратлари билан амалга оширилади. Соғлом авлод тарбиясини тўғри йўлга қўйиш, уйда ота-онанинг, боғчада педагоглар жамоасининг ва соғлиқни сақлаш тизими ходимларининг муқаддас бурчидир.

Жисмоний тайёргарлик ва жисмоний ривожланиш хусусиятлари кўп жиҳатдан минтақавий иқлим ва ижтимоий шароитлар билан асосланади.

Жисмоний тайёргарлик ва жисмоний ривожланиш масалалари кўпгина олимлар томонидан ўрганилган [(А.Н. Ливецкий, О.Панкратьева (1990), Ф.Н. Насриддинов, О.А. Рих-

сиева (1992), С.Р. Дауренова, Р.С. Саломов, Е.Ю. Дауренов (1992), Т.Т. Юнусов, Р.Д. Холмухамедов (1994), К.М. Махкамджанов, 1995, Л.М. Семенова (1998)]. Уларнинг маълумотларига кўра, мактабгача таълим муассасаларидаги болаларнинг жисмоний ривожланиши, жисмоний тайёргарлиги, уларнинг ҳаракат фаоллиги сустлиги аниқланган. Шулар қаторида болалар ўртасида ҳар хил касалликларнинг ривожланиши ҳам кўрсатиб ўтилган.

Охирги йилларда мактабгача ва мактаб ёшидаги болалар жисмоний ривожланиши, жисмоний тайёргарлигини тарбиялаш, уларнинг жисмоний сифатларини аниқлаш, асосий ҳаракатларни ўргатиш услубияти бўйича бир қанча муаллифлар иш олиб бордилар [Г.С. Яковлева (1986), О.А. Рихсиева, Ф.Н. Насриддинов, Д.В. Мирсаидова, Р.Х. Гафуров (1989), А.М. Воренаев (1990), И.А. Школьная (1993), А.Қ. Ҳамроқулов, О.В. Панкратьева (1993), А.Н. Ливицкий, Т.Т. Юнусов (1995), К.М. Махкамджанов, М.Расулова, М.Исламова, Л.М. Семенова (1996)].

Мактабгача тарбия ёшидаги болалар жисмоний тарбияси, яъни жисмоний тарбия машғулоти ўтказиш савиясини юқори кўтаришга, болалар жисмоний тайёргарлиги ва жисмоний ривожланиши, ўргатиш услубиятини такомиллаштириш усул ва услубларини излашга қаратилган илмий тадқиқот ишлари етарлича эмас. Шунингдек, жисмоний машғулотлар сифатини ошириш, болалар жисмоний ривожланиши ва жисмоний тайёргарлигини такомиллаштириш, уларнинг моҳияти ва қийматининг муҳимлигини асослаш кўпинча эътиборсиз қолиб келмоқда. Бу масалалар болани ҳар томонлама ривожлантириш, соғлиғини мустаҳкамлаш, ҳаётга ва фойдали меҳнатга тайёрлаш, шахс сифатида тарбиялаш учун ёрдам беришга қаратилган биринчи даражали вазифадир. Ҳозирги кунда бу вазифаларни ҳал этиш йўллари, усуллари, услублари, шунингдек, жисмоний тарбия машғулотларини ўтказиш сифатини яхшилаш, воситалар самарадорлигини ошириш масалалари етарлича ўрганилиб келинмоқда.

Илмий тафаккурнинг ривожи ва жисмоний тарбия соҳасидаги олимлар ҳаракатини бирлаштиришда Педагогика фанлари Академияси ва таълим вазирлиги томонидан

уюштириладиган конференциялар муҳим аҳамиятга эга. Бу конференциялар олимларнинг муайян давр ичида олиб борган тадқиқот ишларига яқун ясайди ва илмий изланишлар истиқболи, мамлакатимизда жамоатчилик асосидаги мактабгача тарбиянинг ривожланишига мувофиқ вужудга келадиган жисмоний тарбиянинг долзарб муаммоларини ишлаб чиқиш билан таништиради.

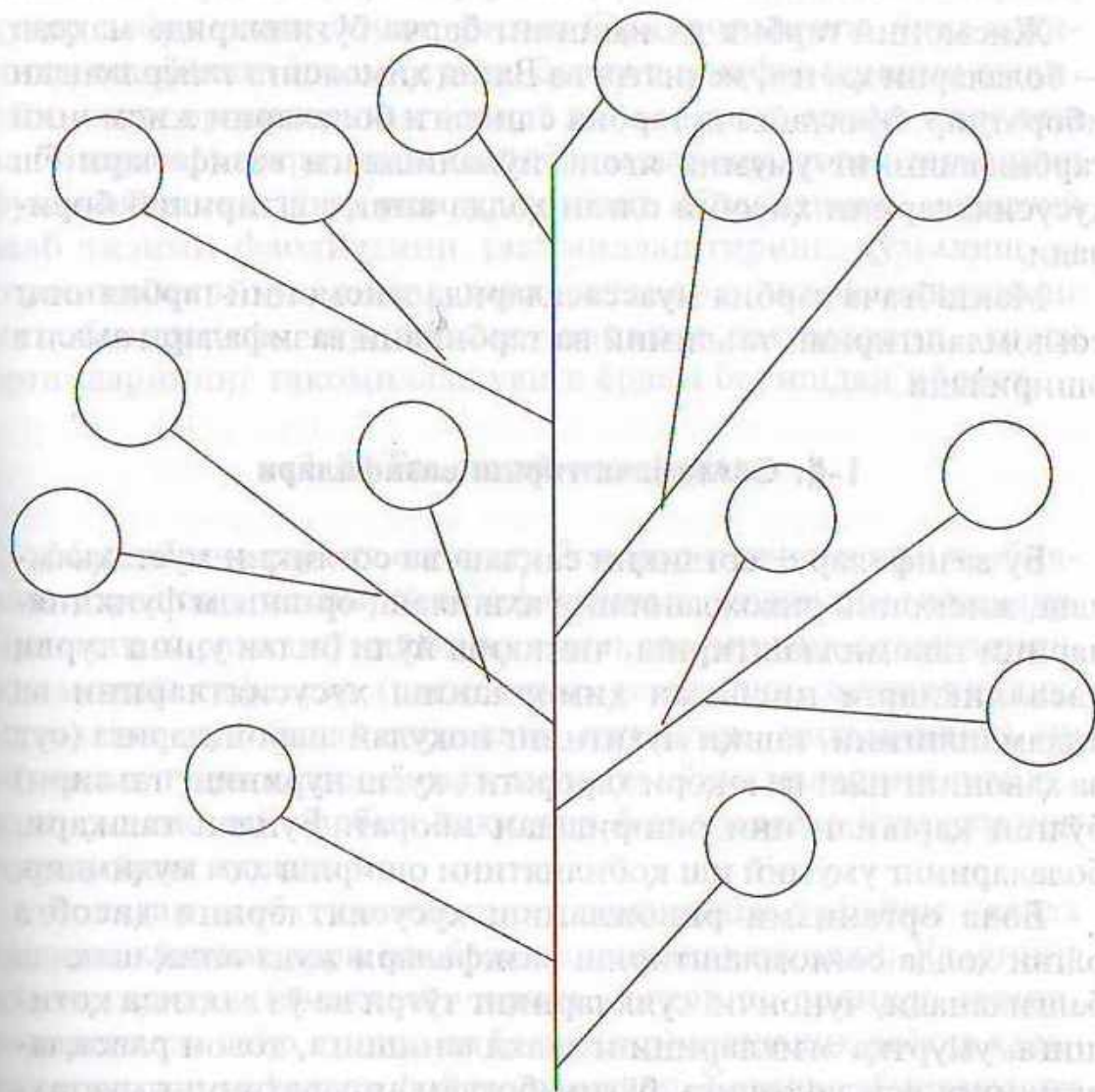
Таянч сўзлар

Жисмоний тарбиялаш, соғлом, чиниққан, ҳаракат, кўникама ва малакалар, жисмоний тарбия тизими, организм, функционал имконият, олий асаб фаолияти, қобилият, фаол ҳаракат, камолот, жисмоний тарбия, ақлий тарбия, ахлоқий тарбия, эстетик тарбия.

Текшириш учун назорат саволлари

1. Мактабгача тарбия ёшидаги болаларни жисмоний тарбиялаш назарияси предмети ҳақида нималарни биласиз?
2. Жисмоний тарбия назарияси предметининг бошқа фанлар билан алоқадорлигини таърифлаб беринг.
3. Болалар тарбияси ҳақида Ўрта аср мутафакирларининг қарашлари.
4. Мактабгача тарбия ёшидаги болалар тарбияси назариясининг ривожланишида чет эл олимларининг фикрлари.
5. Мактабгача тарбия ёшидаги болалар тарбияси назариясини ривожлантиришда маҳаллий олимларимизнинг қўшган ҳиссалари ҳақида нималарни биласиз?

Мавзу бўйича «Ечим дарахти» методи 1-вариант



Изоҳ: Болалар тарбияси ҳақида Ўрта аср мугаффакирларининг қарашлари саволи мисолида олиниб, бу технология орқали талабаларнинг фаол ҳаётий нуқтаи назарини шакллантириш, ўз фикрига ҳурмат ва тоқат қилиш, жамоада ишлашни эплай олиш, муросали қарорга кела олиш, хушмуомалалик, масъулилик ва қизиқишни уйғотди.

IV боб. МАКТАБГАЧА ТАРБИЯ ЁШИДАГИ БОЛАЛАРНИ ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯЛАШ ВАЗИФАЛАРИ

Жисмоний тарбия тизимининг барча бўғинларида мақсад — болаларни ҳаётга, меҳнатга ва Ватан ҳимоясига тайёрлашдан иборатдир. Мактабгача тарбия ёшидаги болаларни жисмоний тарбиялашнинг умумий ягона йўналишдаги вазифалари ёш хусусиятларини ҳисобга олган ҳолда аниқлаштирилиб борилади.

Мактабгача тарбия муассасаларида жисмоний тарбиянинг соғломлаштириш, таълимий ва тарбиявий вазифалари амалга оширилади.

1-§. Соғломлаштириш вазифалари

Бу вазифалар — соғлиқни сақлаш ва соғлиқни мустаҳкамлаш, жисмоний ривожланишни яхшилаш, организм функцияларини такомиллаштириш, чиниқиш йўли билан унинг турли касалликларга нисбатан ҳимояланиш хусусиятларини ва чидамлилигини, ташқи муҳитнинг ноқулай шароитларига (сув ва ҳавонинг паст ва юқори ҳарорати, қуёш нурининг таъсири) бўлган қаршилигини оширишдан иборат. Бундан ташқари, болаларнинг умумий иш қobiliятини ошириш ҳам муҳимдир.

Бола организми ривожланиш хусусиятларини ҳисобга олган ҳолда соғломлаштириш вазифалари жуда аниқ шаклда белгиланади, чунончи: суякларнинг тўғри ва ўз вақтида қотишига, умуртқа эгикларининг шаклланишига, тоvon равоқларининг ривожланишига, бўғим-боғлам аппаратининг мустаҳкамланишига ёрдам бериш; тана қисмларининг (пропорциялар) тўғри нисбатда ривожланишига, суяклар ўсиши ва оғирлигини бир тартибга солишга ёрдам бериш; барча мушаклар гуруҳини ривожлантириш (тана, оёқ, қўл ва елка камари, панжа, бармоқлар, тоvon, бўйин, кўз, ички органлар — юрак, қон томирлар, нафас олиш ва бошқа, мушаклар); айниқса, заиф ривожланган букилувчи мушаклар гуруҳининг ривожланишига алоҳида эътибор бериш лозим.

Юрак-қон томирлари ва нафас олиш тизимлари фаолиятини такомиллаштиришга ёрдам бериш, яъни юракка қон

оқишини кучайтириш, унинг қисқариш ритмини яхшилаш ҳамда тўсатдан ўзгарадиган юкламага мослашини қобилятини ривожлантириш; кўкрак қафаси ҳаракатчанлигини ўстириш, чуқур нафас олиш, унинг ритми барқарорлигига, ўпка сифминини оширишга ёрдам бериш, бурундан нафас олишни яхшилаш; ички органларнинг (овқат ҳазм қилиш, модда ажралиш ва бошқалар) тўғри ишлашига ёрдамлашиш; терморегуляция функциясининг тўғри ривожланишига кўмаклашиш, марказий асаб тизими фаолиятини такомиллаштириш: кўзгалиш ва тормозланиш, уларнинг ҳаракатчанлиги жараёнларининг муқобиллигига, шунингдек, ҳаракат таҳлиллари, сезги органларининг такомиллашувига ёрдам беришдан иборат.

2-§. Таълимий вазифалари

Мактабгача тарбия ёшидаги болаларни жисмоний тарбиялаш жараёнида таълимий вазифаларни ҳал этиш ҳам муҳимдир. Чунончи ҳаракат кўникма ва малакаларини шакллантириш, жисмоний сифатлар (чаққонлик, тезкорлик, эгилувчанлик, мувозанат кўз билан чамалаш, кучлилиқ, чидамлилиқ) ни ўстириш, тўғри қадди-қомат, гигиена кўникмаларини тарбиялаш, жисмоний тарбия ҳақидаги билимларни ўзлаштириш муҳим ўрин тутди.

Болалар асаб тизимининг пластиклиги туфайли уларда ҳаракат кўникмалари нисбатан енгил шаклланади. Уларнинг кўпчилигидан (эмаклаш, юриш, югуриш, роликда юриш, велосипедда сайр қилиш ва бошқалар) кундалиқ ҳаётда ҳаракат воситаси сифатида фойдаланадилар. Ҳаракат кўникмалари ташқи муҳит билан алоқадорликни осонлаштиради ва уни билишга ёрдам беради: бола эмаклаб ўзини қизиқтирган нарсаларга яқинлашади ва улар билан танишади; велосипедда юра оладиган, сайр қила оладиган болалар қор, шамол каби ҳодисаларни осон идрок этадилар; сузиш чоғида эса болалар сувнинг хоссалари билан танишадилар. Жисмоний машқларни тўғри бажариш мушаклар, пайлар, бўғинлар, суяк тизимини ривожлантиришга самарали таъсир қилади.

Мустаҳкам шаклланган ҳаракат кўникмаларидан фойдаланиш болага машқларни бажаришда жисмоний кучни тежаш

ва ўйин фаолиятида эътиборни қўйилмаган вазиятларда юзага келади, турли вазифаларни тушуниб олишга йўналтириш имконини беради.

Болаларда 7 ёшгача шаклланиган ҳаракат кўникмалари мактабда уларни янада такомиллаштириш учун замин бўлиб хизмат қилади ва келажакда спортда юқори натижаларга эришиш имконини беради.

Болаларда ҳаракат кўникмаларининг шаклланиши жараёнида бирмунча мураккаброқ ҳаракатлар ва бу ҳаракатларни (меҳнат жараёнлари) ўз ичига олувчи турли фаолият турларини осонгина эгаллаш қобилияти ҳосил қилинади.

Ёш гуруҳларига оид ҳаракат кўникмаларининг ҳажми махсус дастурда берилган. Мактабгача тарбия ёшидаги болаларда сафланиш, умумривожлантирувчи машқлар, асосий ҳаракатлар, спорт машқларини бажариш кўникмаларини шакллантириш лозим. Бундан ташқари, болаларни спорт ўйинларига (велосипед ҳайдаш, бадминтон, стол тенниси) ва спорт ўйинлари элементлари (баскетбол, ҳоккей, футбол, волейбол)ни бажаришга ўргатиш зарур. Ҳаракат кўникмалари ҳажми мактабгача тарбия муассасаларида шароитнинг мавжудлиги, болаларнинг жисмоний тайёргарлиги тарбиячиларнинг малакаси, ота-оналар ёрдамига қараб кенгайтирилиши мумкин.

Мактабгача тарбия ёшидаги болаларни ўтирган, турган ҳолатда ва юрганда қадди-қоматни тўғри тутиш кўникмаларига ўргатиш муҳим. Бу ёшда шахсий ва ижтимоий гигиенанинг бошланғич кўникмалари (қўл ювиш, кийим-кечак, пойафзални яхши тутиш, ўйинчоқлар жисмоний тарбия жиҳозлари, хона ва ҳоказоларни тоза тутиш) кўникмаларини сингдириш муҳим аҳамият касб этади.

Мактабгача тарбия ёшидаги болаларга машғулотларнинг фойдаси ҳақидаги, жисмоний машқларнинг аҳамияти техникаси, уларни ўтказиш методикаси ҳақидаги, ҳаракатлар ўйинлар ва ҳоказолар ҳақидаги жисмоний тарбияга оид билимларни бериш муҳим ҳисобланади.

Болалар гавда қисмларининг номини, ҳаракат йўналиши (юқорига, пастга, олдинга, орқага, ўнгга, чапга, тўла айланиш ва бошқалар), жисмоний тарбия жиҳозларининг номи ва қай

мақсадда ишлатилиши, уларни сақлаш ва тутган кийим-кечак ва пойафзалга қараш қондасини билишлари лозим.

Олинган билимлар болалар жисмоний машқлар билан жуда оғли ва тўлақонли шуғулланиш, болалар боғчаси ва оиладаги жисмоний тарбия воситаларидан мустақил фойдаланиш имконини беради.

Жисмоний машқлар билан шуғулланиш жараёнида табиат ҳодисалари, ижтимоий ҳаёт, ҳайвонлар, қушлар, ҳашаротлар ҳақидаги билимларни мустаҳкамлаш зарур.

3-§. Тарбиявий вазифалари

Жисмоний тарбия жараёнида болаларда кун тартибига риоя қилиш, жисмоний машқлар билан ҳар кун шуғулланиш эҳтиёжини ҳосил қилиш, бу машқлар билан мактабгача тарбия муассасаларида ва оилада мустаҳкам шуғулланиш малакаларини ривожлантириш, уларни ўз тенгдошлари ҳамда кичик ёшдаги болалар билан ўтказиш. Болаларда спорт машғулотларига муҳаббат, уларнинг натижаларига, спортчиларнинг ютуқларига қизиқишни тарбиялаш лозим.

Жисмоний тарбия жараёнида ахлоқий, ақлий, эстетик ва меҳнат тарбиясини амалга оширишнинг катта имкониятлари мавжуд. Жисмоний машқларни «бажаришда характернинг ижобий хусусиятлари (уюшганлик, интизомлилик, камтарлик, кўнгилчанлик ва ҳоказо) ва ахлоқий фазилят (ҳалоллик, ҳаққонийлик, ўртоқлик ҳисси, ўзаро ёрдам, жамоада шуғулланиш малакаси, жисмоний тарбия анжомларини эҳтиёт қилиш, топшириқни масъулият билан бажариш)ларни тарбиялаш, шунингдек, иродавий фазилятлар (ботирлик, қатъийлик, ўз кучига ишонч, қийинчиликларни енгишда саботлилик, чидамлилик ва бошқалар)ни намоён қилиш учун жуда қулай шароит яратилади.

Тўғри ташкил этилган жисмоний тарбия болаларнинг ақлий ўсишига ёрдам беради, чунки асаб тизими ва бошқа орган ҳамда тизимларнинг меъёрий фаолияти учун қулай шароит яратилади, бу эса яхшироқ идрок этиш ва эслаб қолишга ёрдам беради. Болаларда барча руҳий жараёнлар (идрок, тафаккур, хотира, хаёл ва бошқалар) шунингдек,

тафаккур жараёнлари (кузатиш, таққослаш, таҳлил, умумлаштириш, бошқалар) ривожланади.

Болаларда ҳаракат фаолияти соҳасида олинган билим ва кўникмалардан фаоллик, мустақиллик, фаҳмлилик, зийраклик ҳамда топқирлик кўрсатган ҳолда ижодий фойдалана олиш малакасини тарбиялаш зарур.

Болаларда ижобий эмоциялар, тетик, хушчақчақ кайфият-ни тарбиялаш, шунингдек, салбий руҳий ҳолатни тезда енгиб ўтиш малакасини ривожлантириш жуда муҳимдир. Бу шунинг учун ҳам зарурки, ижобий эмоциялар барча органлар ва организм тизимлари ишига яхши таъсир қилади, ҳаракат кўникмаларининг тез ҳамда барқарор шаклланишини таъминлайди.

Жисмоний тарбия эстетик тарбияни амалга ошириш учун қулайлик яратади. Жисмоний машқларни бажариш жараёнида эстетик завқни ҳис қилиш ва идрок этиш, гўзалликни, ҳаракатларнинг ифодалилигини, қадди-қоматнинг нафислигини, кийим бош, спорт жиҳозлари, теваарак-атрофнинг гўзаллигини тушуниш ва тўғри баҳолай олиш қобилиятини ривожлантириш, эстетик жиҳатдан маъқул хулққа интилишни, фаолият, сўз ва хатти-ҳаракатда қўполликка мурасасиз бўлишни тарбиялаш лозим.

Жисмоний тарбия жараёнида меҳнат тарбияси ҳам амалга оширилади. Болалар соғлиғи мустаҳкамланади, ҳаракат кўникмалари шаклланади, меҳнат қилиш учун зарур бўлган жисмоний фазилатлар ривожланади. Болалар бинони, ҳудудни жиҳозлаш (сакраш учун қум тўлдирилган ўралар, қор уюмлари, сирғаниш учун муз йўлкалар, яхмалак, ролик, йўли ва ҳоказолар қуриш), жисмоний тарбия жиҳозини ясаш ҳамда таъмирлаш (улоқтириш учун қопчалар тикиш, нишонларни бўяш ва ҳоказо), спорт кийимлари, пойабзалини сақлаш, уларга қараш, бино, шунингдек, ҳудудни машғулотга тайёрлаш (майдонини қордан тозалаш, тўкилган барглари йиғиб олиш, майдончага сув қуйиш ва ҳоказо), жисмоний машғулотларда жисмоний тарбия жиҳозлари, атрибутлари, ўйинчоқларни жой-жойига қўйиш ва йиғиб олиш билан боғлиқ меҳнат кўникмаларини эгаллайдилар.

Бундан ташқари, болалар жисмоний тарбия жиҳозларини сақлашга оид меҳнат кўникмаларини ҳосил қиладилар: гим-

настика девори, скамейкаси, доска, тўп, таёқлар, чамбарак ва бошқалардаги чангни артадилар; велосипедни чангдан тозалайдилар ва ҳоказо. Болаларда ўз-ўзига хизмат қилиш (кийим-бошни, пойабзални ўзи кийиш ва ечиш), шунингдек, чиниқиш ва ҳоказо машғулотларини ўтказишда тарбиячига ёрдамлаштиришга интилиш кўникмалари шаклланади. Машғулотлар вақтида болаларда катталар ва тенгдошлари меҳнатига ҳурмат ҳиссини тарбиялаш зарур. Болаларда мактабгача тарбия ёшидан оқ, уларнинг меҳнатга тайёрланишларида жисмоний тарбиянинг ролини тушунишни шакллантириш муҳимдир.

Мактабгача тарбия ёшидаги болаларни жисмоний тарбиялаш жараёни соғломлаштириш, таълимий ва тарбиявий вазифалари комплекс равишда ҳал этиш тарзида қурилиши зарур.

Таянч сўзлар

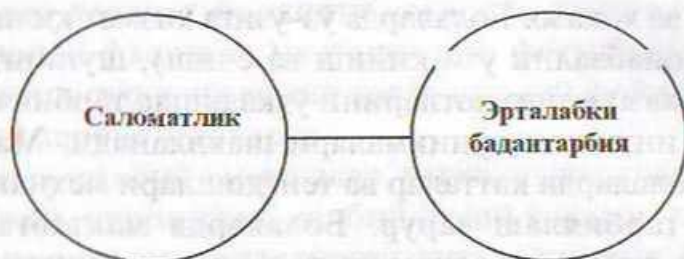
Соғломлаштириш вазифалари, таълимий вазифалари, тарбиявий вазифалари, органлар, нафас олиш тизимлари, жисмоний сифатлар (куч, тезкорлик, эгилувчанлик, чаққонлик, чидамлик), ўпканинг тириклик сифими, қалди-қомад, мушаклар, ҳаракат йўналиши (юқорига, пастга, олдинга, орқага, ўнгга, чапга, тўла айланиш), руҳий жараёнлар (идрок, тафаккур, хаёл, хотира), тафаккур жараёнлари (кузатиш, таққослаш, таҳлил, умумлаштириш).

Текшириш учун назорат саволлари

1. Жисмоний тарбия жараёнида соғломлаштириш вазифаларининг амалга оширилиши ҳақида нималарни биласиз?
2. Мактабгача тарбия ёшидаги болаларни жисмоний тарбиялаш жараёнида тарбиявий вазифаларни амалга ошириш тўғрисида гапириб беринг.
3. Мактабгача тарбия ёшидаги болаларни жисмоний тарбиялаш жараёнида таълимий вазифаларни амалга ошириш деганда нималарни тушунасиз?

Мавзу бўйича «Кластр» методи

1-вариант



Изоҳ: Бу метод талабаларнинг фикрлаш фаолиятини жаддалаштириш ҳамда кенгайтириш учун хизмат қилиши мумкин. Шунингдек, ўтилган мавзунини мустаҳкамлаш, яхши ўзлаштириш, умумлаштириш ҳамда талабаларни шу мавзу бўйича тасаввурларинини чизма шаклида ифодалашга ундайди.

V боб. ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВОСИТАЛАРИ

1-§. Жисмоний тарбия воситаларининг умумий таъсифи

Мактабгача тарбия ёшидаги болалар жисмоний тарбияси вазифаларининг ҳал этишда гигиеник омиллар, табиатнинг табиий кучлари, жисмоний машқлар ва бошқалардан фойдаланилади. Ҳар хил фаолият турларига кирувчи (қўл меҳнати, мусиқа асбобларининг чалиш, лой ёки пластилиндан нарсалар ясаш, қуриш-ясаш, расм чизиш, кийиниш, ювиниш ва бошқалар) хилма-хил ҳаракатлар болаларнинг жисмоний ривожланишига таъсир этади. Тўлақонли жисмоний тарбияга барча воситалар комплекс қўлланилганда эришилади, чунки уларнинг ҳар бири киши организмга турлича таъсир қилади.

Гигиеник омиллар (машғулотлар кун тартиби, дам олиш, овқатланиш, уйқу, кийим-бош, пойафзал, жисмоний тарбия жиҳозлари, хоналари, майдончалари ва бошқалар) жисмоний тарбия вазифаларининг ҳал этишнинг мажбурий шарт ҳисобланади. Улар жисмоний машқларнинг шуғулланувчилар организмга таъсири самарадорлигини оширади. Масалан, жисмоний машғулотлар суяк ва мушак тизимининг ривожланишига (тўлақонли ва ўз вақтида овқатланилганда) яхши

ёрдам беради. Хоналар, жисмоний тарбия жиҳозлари, атрибут, ўйинчоқлар, болалар кийимлари ва пойафзалининг тозаллиги касалликларнинг олдини олади. Гигиена талабларини бажариш болаларда ижобий эмоция уйғотади ва жисмоний машқларни ўзлаштириш учун қулай шароит яратади.

Гигиена омиллари мустақил аҳамиятга ҳам эга: улар барча орган ва тизимларнинг меъёрий ишлашига ёрдам беради. Масалан, мунтазам ва сифатли овқатланиш овқат ҳазм қилиш органи фаолиятига ижобий таъсир қилади ва бошқа органларга зарурий озик моддаларнинг ўз вақтида етиб боришини таъминлайди, боланинг меъёрий ривожланиш ва ўсишига ёрдам беради. Тўлақонли уйқу асаб тизимида дам беради ва унинг иш қобилиятини оширади. Тўғри ёритиш кўз касалликлари (шабқўрлик ва бошқалар)нинг содир бўлишига йўл қўймайди, болаларнинг маконда ҳаракат қилиши учун қулай шароит яратади. Кун тартибига қатъий риоя қилиш уюшқоқликка, интизомлиликка ўргатади.

Табиатнинг табиий кучлари (қуёш, ҳаво, сув) жисмоний машқларнинг организмга таъсирини кучайтиради ва киши иш қобилиятини оширади. қуёшли, очиқ ҳавода ёки сувда (сузиш) бажариладиган машқлар жараёнида ижобий эмоциялар пайдо бўлади, айрим органлар ва организм тизимларининг функционал имкониятлари ошади (кўпроқ кислород ютилади, модда алмашинуви кучаяди ва ҳоказо).

Қуёш, ҳаво, сув организмни чиниқтириш, унинг юқори ва паст температурага мослашув қобилиятини ошириш учун фойдаланилади. Булар натижасида иссиқликни идора қилувчи аппарат ҳаракатга келади, яъни киши организми метеорологик омилларнинг хилма-хил ўзгаришларига ўз вақтида жавоб бера оладиган даражага келади. Бунда табиатнинг табиий кучларини жисмоний машқлар билан бирга қўшиб олиб бориш чиниқиш самарадорлигини оширади.

Табиатнинг табиий кучларидан мустақил восита сифатида ҳам фойдаланилиши мумкин. Сув терини кирдан тозалаш, киши танасига механик таъсир этиш учун қўланилади. Ўрмон, боғлар, истироҳат боғларидаги шифобахш моддалар (фитонцидлар) га бой ҳаво микробларни йўқотишга ёрдам беради, қонни кислородга тўйинтиради, киши организмга яхши

таъсир қилади, қуёш нури тери остида Д витаминининг сақланишига хизмат қилади, турли микробларни ўлдиради ва кишини касалликлардан (рахит ва бошқалардан) сақлайди. Организмга ҳар томонлама таъсир кўрсатиш учун табиатнинг барча табиий кучларини қўллаш каби уларни оқилона тарзда бирга қўшиб олиб бориш зарур.

Жисмоний машқлар жисмоний тарбиянинг кишига ҳар томонлама жисмоний юклама таъсир этувчи асосий ўзига хос шаклидир. Улардан жисмоний тарбиянинг соғломлаштириш, таълимий ва тарбиявий вазифаларини ҳал этишда фойдаланилади: ақлий, ахлоқий, эстетик ва меҳнат тарбиясини амалга оширишга хизмат қилади, шунингдек, кўплаб касалликларни даволашда восита ҳисобланади. Мусиқа жўрлигидаги рақс машқлари организмнинг барча тизимларига таъсир қилади, жисмоний фазилатлар (чаққонлик, тезкорлик ва бошқалар)ни ривожлантиради, шунингдек, ҳаракатлар нафис, эркин, ифодали бўла боради, ижобий эмоциялар пайдо қилади, тўғри қадди-қоматни шакллантиришга ёрдам қилади. Шунинг учун рақс ва ўйинларнинг хилма-хил элементлари (оёқларни ёнма-ён қўйиш кабилар) жисмоний тарбия воситалари сифатида фойдаланилади.

Хилма-хил фаолият турлари (меҳнат, расм чизиш, нарса ясаш ва бошқалар) га кирувчи ҳаракатлар агар қоматни тўғри тутишга риоя қилинса, шунингдек, жисмоний юкламалар болаларнинг ёш ва индивидуал хусусиятлари, соғлиғи ҳолати, жисмоний ривожланиши ҳамда тайёрланганлигини ҳисобга олган ҳолда берилсагина бола организмга ижобий таъсир этиш мумкин. Оғирлик (силаш, суртиш, уқалаш, шапатिलाш, тигратиш) терига таъсир қилиб, кишининг бутун организмга таъсир этади.

Жисмоний машқларнинг мазмуни ва шакли ўзаро алоқадордир. Мазмун шаклга нисбатан етакчи роль ўйнайди, чунончи югуриш тезлигининг ошишига қараб қадам узунлиги ва гавданинг эгик бурчаги ўзгаради. Айни пайтда шакл ҳам мазмунга таъсир этади: масалан, узоққа улоқтириш чоғида тўғри бажарилган силтаниш жисмоний сифатларнинг намоён бўлишига таъсир қилади (улоқтириш узунлиги ортади, бу эса мушак кучлари ўзгаришидан гувоҳлик беради).

Жисмоний машқлар техникаси — бу ҳаракатларни бажариш усули бўлиб, унинг ёрдамида ҳаракат вазифалари ҳал этилади. Масалан, предметни турли усулда: «орқадан елка оша», «Юқорига кўтариш билан баланддан» ва бошқача усулда улоқтириш мумкин. Улоқтиришнинг бу усуллари улоқтириш натижалари бўйича ҳам, мушаклар ривожланишига таъсири бўйича ҳам турличадир,

Жисмоний машқлар техникаси ўзгариб, такомиллашиб боради. Бу жараён энг юқори натижаларга эришишга интилиш, ҳаракатларнинг биомеханик қонуниятларини очиш, анча мукаммал спорт жиҳозини қўллаш, шунингдек, шуғулланувчиларнинг жисмоний тайёргарлигини яхшилаш билан белгиланади. Жисмоний машқлар техникаси самарадорлигининг баҳо мезони ташқи шакл (да учир), миқдорий натижа (сакрашлар, югуриш ва бошқалар) ёки ҳаракат вазифаларини (нишонга теккизиш) бажариш ҳисобланади.

Жисмоний машқлар техникасида унинг асоси, белгиловчи бўғини ва детали фарқланади.

Техника асоси — бу ҳаракат вазифаларини ҳал этишда бажарилиши зарур бўлган машқларнинг асосий элементларидир. Техника асосининг бирор-бир элементи иштирок этмаса, машқларни бажариш мумкин бўлмайди ёки бажаришган тақдирда, улар чала ҳисобланади.

Техниканинг белгиловчи бўғини бу муайян ҳаракат техник асосининг муҳим ва ҳал қилувчи қисми ҳисобланади. Масалан, югуриб келиб баландликка сакрашда бир оёқда депсиниб, иккинчи оёқни кўтариб олдинга юқорига ҳаракатлантириш, узоққа улоқтиришда эса силганишдаги сўнгги кучли ҳаракат техниканинг белгиловчи бўғини ҳисобланади. Машқларда белгиловчи бўғинни бажариш одатда, нисбатан қисқа вақт ичида кечади ва катта мушак кучланишини талаб қилади.

Техника детали — бу машқларнинг иккинчи даражали хусусияти бўлиб, улар техника асосини бузмаган ҳолда, ўзгариб туриши мумкин. Масалан, шуғулланувчиларнинг баъзилари тўпни улоқтиргач, мувозанат сақлаш учун оёқларини сакраб қайта қўяди, баъзи бирлари эса бир оёқни иккинчиси ёнига қўяди. Техника деталари кишининг индивидуал морфологик ва функционал хусусиятларига ҳамда машқларни

бажариш шароитига боғлиқ бўлади. Жисмоний машқлар вақт жиҳатидан кетма-кет келувчи фазалар (ёки қисмлар) дан иборат бўлади.

Спорт турларида учровчи машқларда (улоқтириш, сакрашлар ва бошқалар) қуйидаги уч фаза фарқланади: тайёрлов, асосий ва якунловчи фаза. Барча фазалар ўзаро алоқада бўлиб, яхлит, бири иккинчиси учун зарурдир, бироқ уларнинг ҳар бири бутун машқдаги муайян функцияларга боғлиқ ҳолда алоҳида аҳамиятга молик бўлади.

Тайёрлов фазаси асосий фазани бажариш учун жуда қулай шароит яратади. Масалан, тўпни узоққа улоқтиришдаги силтанишда қўл ва гавда улоқтиришга қараганда (асосий фазада) қарама-қарши томонга ҳаракатлантирилади. Бунда асосий фазада тез ва кучли қисқариш лозим бўлган мушаклар чўзилади. Қўл ҳаракатининг узатиш йўли тўпнинг узоққа учишини таъминлайди. Югуриб келиб баландликка сакрашда югуриш асосий фаза бажариладиган йўналишда амалга оширилади, бу силтаниш кучини оширади ва катта баландликдан ошиб ўтишга имкон беради.

Асосий фаза муҳим ҳаракат вазифасини ҳал этишга йўналтирилгандир. Масалан, улоқтиришда тўпни отишга, сакрашда — куч билан силтанишга, тўсиқдан ҳатлашга хизмат қилади. Бу фазада муайян жойда, йўналиш ва зарур вақтда ҳаракатланувчи кучлардан оқилона фойдаланиш муҳимдир. Асосий фаза машқларни бажариш усулининг моҳиятини ташкил этади.

Якунловчи фазанинг вазифаси ҳаракатни тўхтатиш ва мувозанатни сақлаш — узоққа улоқтиргандан сўнг чизиқни кесиб ўтмаслик, югуриб келиб, узунликка сакрагандан сўнг йиқилмасликдан иборатдир.

Машқларда, элементлар, масалан, узоққа ва нишонга улоқтиришда дастлабки ҳолат, кўзлаш, силташ, улоқтириш, мувозатни сақлаш кабилар ҳам фарқланади.

Фазовий тавсифи. Барча жисмоний машқлар фазода бажарилади. Фазовий тавсифи ўз ичига дастлабки ҳолат, машқларни бажариш пайтида гавда ва унинг қисмлари ҳолатини, траекторияни олади.

Дастлабки ҳ о л а т — бу гавда қисмларининг машқларни бажариш арафасида нисбатан ҳаракатсиз ҳолатидир; у ҳара-

катга тайёрликни ифодалайди. Гавда ва унинг қисмлари дастлабки ҳолати ўзгаришига қараб машқлар мураккаблигини ўзгартириш, мушакларга бериладиган юкламани кучайтириш ва организмга ижобий таъсир этиш мумкин. Масалан, скамейкада ўтирган ҳолда ўнгга, чапга бурилишлар қорин мушаклари ишини кучайтиради; полда ётган ҳолда бажариладиган машқлар гавда оғирлигининг умуртқага берадиган босимини сусайтиради. Дастлабки янги машқни бажариш чоғида кечадиган турли жараёнларнинг ўзаро алоқадорлиги билан характерланади. Ташқи шакл эса кўринувчи шакл бўлиб, фазо, вақт, ҳаракатларнинг динамик параметрлари нисбати билан характерланади.

Жисмоний машқларнинг мазмуни ва шакли ўзаро алоқадор. Мазмун шаклга нисбатан етакчи роль ўйнайди, чунончи югуруш тезлигининг ошишига қараб қадам зичлиги ва гавданинг эгик бурчаги ўзгарадиган пайтда шакл ҳам мазмунга таъсир этади: масалан, узоққа улоқтириш чоғида тўғри бажарилган силтаниш жисмоний сифатларнинг намоён бўлишига таъсир қилади (улоқтириш узунлиги ортади, бу эса мушак кучлари ўзгаршидан гувоҳлик беради).

Дастлабки ҳолат машқларни тўғри бажариш учун энг қулай шароит яратади ва кейинги ҳаракатларнинг самарадорлигини таъминлайди (масалан, паст старт югуришда тезликни максимал даражада оширишга ёрдам беради).

Гавда ёки унинг алоҳида қисмларининг машқларни бажариш жараёнидаги ҳаракатсиз ҳолатига, мушакларнинг статиклигига (кучланиши ҳисобига) эришилади. Бажариладиган жисмоний машқларнинг самарадорлиги гавда ва унинг қисмларининг жуда қулай ҳолатда сақланишига боғлиқдир. Чунончи филдиракли роликда учувчи ҳаво қаршилигини камайтиради ва шу аснода олдинга тез ҳаракат қилишига ёрдам беради; югуриш жараёнида гавданинг эгилиш бурчагини ўзгартириш билан гавда ҳаракатини тезлаштириш мумкин.

Айрим машқларни бажариш техникасида бошнинг муайян ҳолати муҳим аҳамиятга эга. Масалан, скамейка, ходалча устида юришда мувозанатни сақлаш учун бошни тўғри тутиш зарур.

Рақсга тушиш, бадий ва спорт гимнастикасида гавда ва унинг алоҳида қисмларига оёқ панжаларини чўзиш, гавдани эгиш ва бошқа махсус эстетик талаблар қўйилади.

Баъзи дастлабки ва статик ҳолатлар мустақил аҳамиятга эга бўлиши мумкин («машққа шай, тик» туриш).

Ҳаракатлар траекторияси. Ҳаракатланаётган гавда қисми анжом (ёки предмет) нинг йўналиши — траектория дейилади. Траекторияда шакл, йўналиш ва ҳаракат амплитудаси фарқланади.

Траектория шакл жиҳатдан тўғри ва эгри чизиқли бўлади. Тўғри чизиқли ҳаракатлар гавда қисмининг қисқа масофада жуда катта тезлигини ҳосил қилиш талаб этилган ҳолларда (қиличбозликда санчиш, юқорига осиб қўйилган тўпни уриш) қўлланилади. Эгри чизиқли ҳаракатлар кўп қўлланилади, чунки ҳаракат инерциясини идора қилиш учун қўшимча мушак кучи сарфлашга тўғри келмайди (теннис ўйинида коптокни нишонга улоқтиришда ракетка билан урганда сиртмоқ шаклида ҳаракат қилиш ва бошқаларда). Траектория шаклининг мураккаблиги ҳаракатланаётган гавда оғирлигига боғлиқ: у қанча оғир бўлса, шакл шунча оддий бўлади, масалан, қўл ҳаракати оёқ ҳаракатига нисбатан хилма-хилдир.

Ҳ а р а к а т й ў н а л и ш и. Жисмоний машқларнинг айрим мушаклар ривожланиши ва ҳаракат вазифаларини муваффақиятли бажарилишига таъсирининг самарадорлиги (нишонга теккизиш) ҳаракатланаётган гавда, унинг қисмлари (ёки предмет)га бериладиган йўналишга боғлиқ.

Ҳаракат йўналиши гавдага (қўллар олдинда) нисбатан ёки ташқи мўлжалга кўра белгиланади (арқон оша улоқтириш). Инсон гавдасининг асосий йўналишларини қуйидагича аташ қабул қилинган: юқорига, пастга, олдинга орқага, ўнгга, чапга. Букувчи ҳаракатлар йўналиши гавда ҳолатига кўра бунда «олдинга», «орқага», ҳаракати учун (масалан, гавдани ён томонларга эгиш). «Ўнг томонга», «чап томонга» — горизонтал айланма ҳаракатлар қилиш учун (масалан, ўнгга, чапга, бурилишлар). Шунингдек, оралиқ йўналишлар ҳам қўлланилади (масалан, ўнг томонга ярим бурилиш ва бошқалар).

Ҳаракат йўналишини назорат қилишда фазода мўлжал олиш, кўра билиш етакчи роль ўйнайди. Шунинг учун бош ҳаракати йўналишининг тез ва кучли ўзгариши гавданинг бошқа қисмлари ҳаракатидан илгарилаб кетади.

Ҳаракатлар амплитудаси гавда қисмлари ўзгариши йўлининг катталигидир. Улар бурчак катталиклари (градус),

чизиқли ўлчовлар (қадам узунлиги), шартли белгилар (ярим чўққайишлар) ёки ташқи чамалаш (полга теккунча энгашишларда); ўз гавдасида мўлжал олиш (энгашиш пайтида тиззаларга шапатилаш) билан белгиланиши мумкин.

Ҳаракатлар амплитудаси суяк, бурун, пай ва мушакларнинг эластик тузилишига боғлиқ. Мушакларнинг фаол қисқариши ҳисобига эришиладиган бирикмалар ҳаракатчанлигига фаол ҳаракатчанлик дейилади. Суст ҳаракатчанлик ташқи кучлар (рақиб) таъсирида вужудга келади, Суст ҳаракатчанлик кўлами фаол ҳаракатчанликка қараганда катта бўлади.

Турмушда ва жисмоний тарбия амалиётида максимал, анатомик жиҳатдан мумкин бўлган ҳаракатлар амплитудасидан одатда фойдаланилмайди. Максимал амплитудага эришиш учун мушак ва боғлаш аппарати жуда чўзишга йўналтирилган кўшимча мушак зўриқиши талаб этилади. Агар амплитуда ҳаддан зиёд чўзилса, мушак ва пайлари шикастланиши мумкин. Бундан ташқари катта амплитудадаги ҳаракатлар бажарилгандан сўнг унинг йўналишини майин ўзгартириш қийин бўлади. Бўғимлардаги тўла ҳаракатчанлик кўлаמידан келажакда тез ва кучли қисқарувчи мушакларни чўзиш, шунингдек, қисқартирилган мушакларни чўзиш, этилувчанликни ошириш, қоматдаги камчиликларни бартараф этиш, товон равоқларини мустаҳкамлаш талаб этилган пайтда фойдаланилади.

Турли амплитудадаги ҳаракатларни белгилаш учун «кенг» ва «қисқа» терминлари қўлланилади. Катта амплитудадаги ҳаракатлар кенг ҳаракатлар дейилади, кичик амплитудадаги ҳаракатлар қисқа ҳаракатлар дейилади. Ҳаракат йўналиши ёки амплитудаси ҳаракат вазифаларига мувофиқ бўлмаган ҳаракатлар ноаниқ ҳаракатлар дейилади.

Фазовий вақт ҳаракат тезлиги гавда ёки унинг қисмлари тавсифи билан босиб ўтилган йўл кўлами (узунлиги) унга сарфланган вақтга нисбати билан белгиланади. Тезлик метр/секундларда ўлчанади. Агар тезлик йўлнинг барча нуқталарида бир хил бўлса, бу ҳаракатни текис ҳаракат дейилади, агар у ўзгариб турса, нотекис ҳаракат дейилади. Тезликнинг вақт бирлигидаги ўзгариши тезланиш дейилади. У ижобий (тезликнинг ошиши билан ва салбий тезликнинг камайиши билан) бўлиши мумкин.

Ҳаракатларни бажариш жараёнида тезлик ва тезланиш ўзгариши мумкин. Агар ҳаракат тезликнинг кескин ўзгаришларисиз очиқ тезлик билан бажарилса, уни майин ҳаракат дейилади. Катта тезлик билан бошланадиган, шунингдек, нотекис тезланиш ва нотекис сусайиш билан бажариладиган ёки дарҳол тўхтаб қоладиган ҳаракатлар кескин ҳаракатлар деб аталади.

Доимий тезликка ёки доимий тезланишга эга ҳаракатлар кам учрайди. Яхши бажарилган жисмоний машқларда одатда, тезликнинг фавқулодда кескин ўзгариши бўлмайди.

Жисмоний машқларни бажаришда бутун гавда ҳаракатининг тезлиги ва гавданинг алоҳида қисмлари ҳаракатининг тезлиги фарқланади. Бутун гавда ҳаракатининг тезлиги унинг айрим қисмлари тезлигига ва бошқа омилларга боғлиқ (оёқ узунлиги, қаршилиқ кўрсатиш ва бошқалар).

Оптимал ва максимал тезлик фарқланади. Тезлик қанчалик кўп бўлса, натижа шунча юқори бўлади. Бироқ жуда юқори кўрсаткичга эришишда кўпинча ҳар бир киши учун максимал тезлик эмас, балки оптимал ҳаракат тезлиги муҳимдир.

Ҳаракат тезлиги эркин (тоққа кўтарилаётганда) ва мажбурий (тоғдан тушаётганда) бўлиши мумкин.

Жисмоний тарбия жараёнида шуғулланувчиларни ҳаракат тезлигини идора қила олишга: берилган тезликда ҳаракат қилишга («тезлик ҳиссини ривожлантириш»), уни кучайтириш ёки камайитиришга (тезлашган ва секинлашган суръатда юриш) ўргатиш жуда муҳим.

Машқ ва унинг элементларини бажариш вақт ҳаракат давомийлиги, айрим статик ҳолатлар ҳамда техникаси ҳаракат суръати вақт тавсифиси ҳисобланади.

Жисмоний машқларни бажаришда айрим техника элементлари турли муддатда кечади (улоқтириш пайтидаги силташ иргитишга қараганда секинроқ бажарилади). Турли машқларни бажаришга турлича вақт сарфланади. Машқлар, уларнинг элементлари бажарилиш вақти ҳажмини билган ҳолда юкламанинг умумий ҳажмини аниқлаш ва бошқариш мумкин.

Суръат — ҳаракатлар циклининг такрорланиш частотаси ёки ҳаракатларнинг вақт бирлигидаги сони (юриш суръати 1 дақиқада 120—140 кадамга тенг). Ҳаракат суръати ҳаракат-

ланаётган гавда қисмларининг оғирлигига боғлиқ (масалан, қўл бармоқлари секундига 8—10, гавда эса фақат 1—2 ҳаракат қилиши мумкин). Суръат ўзгариши билан кўпинча ҳаракатнинг бутун тузилмаси сифат жиҳатдан ўзгаради. Масалан, агар суръат муайян даражадан юқори бўлса, унда юриш югуришга (1 дақиқада 180—200 қадам) айланади. Ҳаракат суръатининг ўзгариши жисмоний юкламанинг кучайиши ёки камайишига олиб келади.

Ҳар бир киши ҳаракатларни бажаришда индивидуал суръатга эга. Бу организмнинг хусусиятларига (бўй, гавда оғирлиги, асаб тизими типи), умуман, киши шахси (умумий фаоллик ва ҳоказо) га, шунингдек, ҳаракат усуллариини ўзлаштириш даражасига боғлиқ. Жисмоний машқлар билан мунтазам шуғулланиш натижасида ҳаракатларни бажаришнинг индивидуал суръатини ўзгартириш ва умумий суръатга мослашишга ўрганиш мумкин.

Ритм тавсифи. Ритм — бу ҳаракатнинг кучли, акцентлаштирилган қисмларининг заиф, суст ҳаракатлар билан бир вақтда уйғунлашувидир. Ҳаракатнинг акцентлаштирилган кучли қисмлари жуда юқори мушак зўриқиши билан бажарилади, сўнг ҳаракат биров муддат инерция бўйича суст (велосипедда иккала оёқда кетма-кет педални босиш ва қўл ҳаракати) давом этади. Акцентлаштирилган давр қанча интенсив бўлса, ҳаракатнинг суст қисмида шунча тўлақонли фойдаланилади. Мушакнинг зўриқиши ва бўшабини ўз вақтида алмаштириб туриш жисмоний машқларнинг тўғри бажарилишини, ҳаракат вазифаларини тежамли усулда ҳал этилишини билдирувчи кўрсаткичлардан биридир. Ритмик ҳаракатлар енгил бажарилади, шунинг учун толиқтирмайди. Ўзлаштирилган ҳаракатлардаги ҳаракатланиш ритми одатдаги шароитда барқарор тус олади, бироқ шароит ўзгариши билан ритм ҳам (турли жойларда роликда учиш) ўзгаради. Ҳаракат ритмлари киши томонидан онгли, ихтиёрий равишда шакллантирилади ва идора қилинади. Ҳар бир киши машқларни бажаришда ўз ритмига эга, бироқ муайян ҳаракатнинг рационал тузилмасида белгиланган чегарасидан чиқмаслик учун ҳаракат қилиши лозим. Жисмоний машғулотлар ёрдамида ҳаракат қисмлари давомийлигининг фаол ва суст муносабатини ўзгартириш мумкин.

Динамик тавсифи. Киши танасига таъсир этувчи кучлар ички ва ташқи кучларга бўлинади. Ички кучларга таянч ҳаракат аппаратининг суст кучлари (мушакларнинг эластиклиги, қайишқоқлиги); таянч ҳаракат аппаратининг фаол кучлари (мушакларнинг тортилиш кучи); реактив кучлар (гавда айрим қисмларининг тезлашиб ҳаракатланиши жараёнида юзага келадиган қайтувчи кучлар) киради.

Ташқи кучларга киши танасига ташқаридан таъсир этувчи кучлар: гавданинг ўз оғирлиги кучи, таянишнинг реакция кучи, ташқи муҳитнинг қаршилик кучи (сув, ҳаво, қум) ва б.; жисмоний кучлар (жуфт бўлиб бажариладиган машқлардаги шериклар, курашдаги рақиб, акробатикадаги шериклар); анжомнинг оғирлик кучи (тўлдирма тўп, гантеллар, штанга); киши гавдасининг алмашилиб турадиган кучлари киради.

Киши ҳаракат фаолиятига мушаклар тортилиш кучининг бошқа ички ва ташқи кучлар билан ўзаро ҳаракатига қўшимча фаолият сифатида қараш мумкин. Жисмоний машқларни бажаришда барча ҳаракатланувчи кучлардан тўла фойдаланишга (тормозловчи кучларни бир вақтда камайтиришга эришган ҳолда) интилиш лозим. Ҳаракатларни тўғри эгаллаган шуғулланувчилардагина ўзаро ҳаракат қилувчи кучларнинг нисбати рационал, самарали, тежамли бўлади.

2-§. Жисмоний машқлар таснифи

Тасниф (Классификация) — бу жисмоний машқларни муайян белгиларига кўра гуруҳ ва кичик гуруҳчаларга тақсимлашдир. Турли жисмоний машқлар кўплаб ўхшаш белгиларга эга. Машқларни гуруҳлашга имкон берадиган асосий белгини аниқлаш муҳимдир. Бу белги педагогик жиҳатдан аҳамиятли бўлиши лозим. Турли белгиларга кўра тузилган классификация кўплаб амалдаги жисмоний машқлар билан танишишга, улардан зарурларини қўйилган вазифаларга мувофиқ танлашга, дарслик ва қўлланмалардан зарур машқлар тавсифини тез топишга ёрдам беради.

Айниқса, умумий классификацияларнинг бири асосида жисмоний тарбия воситаларининг тарихий шаклланган тизими ва уларни қўллаш методлари ётади: гимнастика, ўйинлар, спорт

ва туризм. Бу гуруҳларнинг ҳар бири ўзига хос аҳамиятга эга ва улар янада кичик классификацион гуруҳчаларга бўлинади.

Гимнастика жисмоний тарбия тизимида катта ўрин тутади. У соғломлаштириш ёки умумривожлантирувчи (асосий, гигиеник, атлетик), спорт (акробатика, бадий, спорт гимнастикаси—анжомларда бажариладиган машқлар, эркин машқлар) ва амалий (касбий-мутахассислик амалий, ҳарбий амалий, спорт амалий, ишлаб чиқаришдаги гимнастика, даволаш гимнастикаси) каби турларга бўлинади.

Гимнастиканинг қуйидаги ўзига хос хусусиятлари мавжуд:

- гавданинг турли қисмлари, айрим бўғимлар, мушак гуруҳлари ва улар фаолиятининг турли томонлари ва ҳолатига танлаб таъсир этиш (мушакларнинг бўшаниши, чўзилиши ва бошқалар);

- юкламани аниқ тақсимлаш имконияти; жисмоний тарбия анжомлари жиҳозларидан фойдаланиш;

- машқларни мусиқа жўрлигида ўтказиш;

- машқларнинг ранг баранглиги. Гимнастиканинг бу хусусиятлари ундан хилма-хил вазифаларни ҳал этиш учун барча ёшдаги, саломатлиги, жисмоний тайёргарлиги турлича бўлган кишилар билан ўтказиладиган машғулотларда фойдаланиш имконини беради.

Ҳаракатли ўйин — бу турли эмоционал ҳаракатлардан иборат мураккаб фаолиятдир. Бу фаолият пировард якун ёки миқдорий натижани аниқлашга қаратилган, белгиланган қоидалар асосида тўсатдан ўзгарадиган шароит ва вазиятларда бажарилади. Гимнастикадан фарqli ўлароқ, ўйинларни ўтказишда жисмоний юкламаларни тақсимлаш қийин бўлади.

Ҳаракатли ўйинлар бошқа жисмоний машқлардан шуғулланувчилар фаолиятини ташкил этиш ва бошқариш хусусиятлари билан фарқланади. Ўйин давомида тўсатдан ўзгарадиган вазиятларда ҳаракат қилиш ва тезкорлик, чаққонлик (чалғитиш, «тузоқ» дан қочиш) каби жисмоний фазилатларни намоён қилган ҳолда қисқа муддатда ҳаракат вазифаларини ҳал этиш зарурати вужудга келади. Бу ҳаракат кўникмаларини мустаҳкамлайди. Ўйин пайтида болалар фаолияти образли-сюжетли ёки ўйин вазифалари асосида ташкил этилади ва бу боланинг жисмоний машқларни иштиёқ билан ва узоқ муддат

бажариши учун ижобий эмоциялар уйғотади. Бу ўз навбатида уларнинг организмга таъсирини кучайтиради, чидамлилиқни ривожлантиришга ёрдам беради.

Ўйин қоидаларига риоя қилиш бир-бирини тақозо этадиган хатти-ҳаракатни юзага келтиради, ахлоқий фазилатлар (ўзаро ёрдам, онгли интизом ва бошқалар)ни тарбиялашга ёрдам беради. Ўйин пайтида болаларга ҳаракат усуллариини танлашда мустақиллик намоён қилишлари, топқирлик, зеҳн, саботлилик кўрсатиш имконияти яратилади. Ўйин фаолияти комплекс характерга эга ва у турли ҳаракатлар уйғунлигида (югуриш, сакраш ва бошқалар) қурилади.

Ўйиннинг юқорида кўрсатиб ўтилган хусусиятлари ундан барча ёш гуруҳларида айниқса, мактабгача тарбия ёшидаги ва кичик мактаб ёшидаги болалар билан олиб бориладиган ишда фойдаланиш имконини беради.

Спорт жисмоний машқларнинг бирор турида юқори муваффақиятга эришишга йўналтирилганлиги билан характерланади, кишининг маънавий ва жисмоний кучларига юксак талаблар қўяди. Шунинг учун у фақат муайян ёш босқичининг ривожланиш даражасидагина қўлланиши мумкин. Бу эса жисмоний тайёрлик ва соғлиғига мувофиқ келадиган шароитни талаб қилади. Спорт жисмонан камол топишга хизмат қилади ва маънавий-иродавий фазилатларни тарбиялашга ёрдам беради. Шунинг учун спорт билан шуғулланиш айниқса, киши организмнинг ҳамда инсон шахсининг шаклланиш даврида фойдалидир.

Техника асосларини шакллантириш ва жисмоний тарбиянинг хилма-хил вазифаларини ҳал этиш мақсадида мактабгача тарбия ёшидаги болалар билан ишлашда турли гимнастика машқлари (сафланиш, умумривожлантирувчи машқлар, асосий ҳаракатлар), спорт машқлари (роликда юриш, чанада учиниш, велосипед ҳайдаш, сузиш ва бошқалар), спорт ўйинлари (стол тенниси, бадминтон, городки ва бошқалар) дан фойдаланилади. Бунинг натижасида жисмоний машқлар ва кейинги ёш босқичида хилма-хил спорт турлари билан шуғулланиш учун база яратилади.

Туризм ҳаракат кўникмаларини мустаҳкамлашга ва табиий шароитларда жисмоний фазилатларни ривожлантиришга

имкон беради. Мактабгача тарбия ёшидаги болалар билан турли ҳаракат усулларида фойдаланган ҳолда (пиёда юриш, роликда, велосипедда юриш) ҳудуддан ташқарига чиқишларни бажариш мумкин (масалан, тўнкалардан сакраш, арқондан сакраб ўтиш, аргамчида сакраш, копток билан бажариладиган машқлар, ҳаракатли ўйинлар ва бошқалар). Жисмоний машқларнинг очик ҳавода бажарилиши уларнинг соғломлаштириш самарадорлигини оширади.

Жисмоний машқлар бошқа белгилари бўйича ҳам бўлинади. Кўпроқ жисмоний фазилатларнинг ривожланишига қараб улар чаққонлик, тезкорлик, эгилувчанлик, кучлилиқ, чидамлилиқ каби машқлар гуруҳларига бўлинди (машқлар бир пайтнинг ўзида барча жисмоний фазилатларни ривожлантирсада, бироқ улардан бирини кўп даражада ривожлантиради (масалан, қисқа масофага югуриш тезкорликни ривожлантиради).

Машқлар анжомлар (гимнастика скамейкасида, деворида, ҳодача устида бажариладиган машқлар, таёқчалар, тўплар билан бажариладиган машқлар ва ҳоказо) дан фойдаланилишига қараб ҳам бўлинади. Машқлар анатомик белгиларга кўра ҳам (қўл ва елка камари, гавда, оёқ мушаклари учун машқлар ва ҳоказо) гуруҳларга бўлинади. Тузилма белгиларига кўра тузилган қуйидаги классификация ҳам қўлланилади: циклик машқлар, ациклик ва аралаш машқлар. Ц и к л и к ҳаракатлар (юриш, югуриш, сузиш, роликда юриш ва бошқалар) машқларнинг изчил ҳолда келиш қонунияти ва циклда ҳаракат элементларининг алоқадорлиги билан характерланади. А ц и к л и к ҳаракатларда (улоқтириш, сакраш ва бошқалар) ҳар бир машқ тугалланган ҳаракат ҳисобланади. А р а л а ш ҳаракатларда (югуриб келиб, баландликка сакраш ва бошқалар) циклик ва ациклик машқлар бирланади.

Биомеханикада машқлар илгарилама (турган жойдан, югуриб келиб, узунликка сакраш ва бошқалар), айланма (диск улоқтириш ва бошқалар) ва ҳоказо турларга бўлинади.

Физиологияда ҳар хил куч талаб этадиган машқлар фарқланади. Бундан ташқари, машқлар табиий ва абстракт (чалғитилган, аналитик) каби турларга ҳам бўлинади. Т а б и и й машқлар (юриш, югуриш, велосипед ҳайдаш ва бошқалар) кундалик турмушда ва баъзи бир меҳнат турларида

қўлланилади. А б с т р а к т машқлар жисмоний тарбия вазифаларини ҳал этиш учун махсус яратилган айрим мушак гуруҳлари, гавданинг турли қисмлари учун, шунингдек, кўриниши ўзгариб турадиган табиий ҳаракатлар (юриш, турган жойида югуриш, ҳалқа ва брусларда бажариладиган машқлар ва ҳоказо) дан иборат.

Машқлар динамик ва статик турларга бўлинади. Д и н а - м и к машқлар фазода кўчиб юриш билан боғлиқ. С т а т и к машқлар бир ҳолатда узоқ вақт мушакнинг зўриқиб туришига асосланган («смирно» туриш, қўлларга таяниб тик туриш ва бошқалар).

3-§ Жисмоний тарбия дастурларининг тавсифи

Дастурда жисмоний тарбия вазифалари очиб берилган, машғулот турлари ва иш шакллари кўрсатилган:

- ўқув ишлари масалалари (жисмоний тарбия машғулотлари);

- жисмоний тарбия — соғломлаштириш;

- болаларнинг фаол дам олиши;

- мустақил фаолият;

- уйга вазифа (ота-оналарнинг болалар билан шуғулланиши учун). Бундан ташқари, жисмоний машқларнинг айрим турлари учун йиллик соатлари белгиланган, мактабгача тарбия муассасаларида дастурни амалга оширишга оид тавсиялар берилган.

Дастур ёш кўрсаткич тамойили асосида қурилган бўлиб, у болалар ривожланишининг барча даврларини қамраб (тугилгандан то 7 ёшгача) олади. Ҳар бир ёш гуруҳи учун тарбия ва таълим вазифалари берилган, шунингдек, сафланиш машқлари (сафланиш, қайта сафланиш, бурилиш, ёйилиш ва бирикиш); умумривожлантирувчи машқлар (қўл, елка камари, гавда ва оёқ мушаклари учун, анжомларсиз ва анжомлар билан бажариладиган машқлар учун); асосий ҳаракат (юриш, югуриш, мувозанатни ривожлантирувчи машқлар, сакрашлар, улоқтириш, тирмашиш) машқлари кўрсатилган. Ҳаракатли ўйинларда уларга киритиладиган ҳаракат турлари кўрсатилади. Спорт ўйинларида (бадминтон, стол тенниси, баскетбол, футбол) болаларни ўзлаштириши лозим бўлган элементлар

5 – 7 ёшли ўғил ва қиз болаларнинг жисмоний тайёргарлиги ва жисмоний ривожланиши кўрсаткичларини баҳолаш мезони

№	Тестлар	Ўғиллар ёши											
		5 ёш			6 ёш			7 ёш			8 ёш		
1	Гайда узунлиги (см)	120,7	116,1	111,5	108,9	102,3	121,7	118,7	115,7	112,7	109,7	125,1	122,8
2	Гайда оғирлиги (кг)	21,5	20,0	18,5	17,0	15,5	24,9	23,2	21,5	19,8	18,1	25,7	24,3
3	Қўлдан ойқашнинг кенглиги	63,0	61,0	59,0	57	55	62,6	61,8	61	60	59,4	65,5	64,3
4	Ўлканинг тираслиги сантиметр	1,6	1,5	1,3	1,1	0,9	1,7	1,6	1,4	1,1	0,9	1,7	1,6
5	Қўл кучи Ўнг	10,2	9,5	8,8	8,1	7,4	10,8	10,1	9,4	8,7	8,0	14,3	12,5
6	Чап	9,7	8,4	8,0	7,3	6,6	9,6	9	8,4	7,8	7,2	13,3	12,3
7	30 метр (сония)	6,8	7,5	8,2	8,9	9,6	6,4	6,9	7,4	7,9	8,4	6,1	6,5
8	4x10 метр (сония)	11,3	12,6	13,9	15,2	16,5	10,6	12	13,4	14,8	16,2	11,7	12,2
9	Турган жойдан узунликка сакраш	103	100	97	90,9	90	110	108	106	104	102	127	121
10	Брада ўтириб олднингга тузларан тузун олтиш (кг)	114	106	98	89	81	138	124	110	95	81	136	127
11	Оқдарин 30 см орақалдан охиб, ерига ўтириб олднингга зилаланиш	13,7	11,3	8,9	6,5	4,1	11,4	10,4	9,1	7,8	6,5	13	11,6
12	Ўтириб ҳоҳда гайдаки эгил ва ёши (1 лаққар ичиди, март)	16,6	14,3	12,0	9,7	7,4	15,4	14,3	13,2	12,1	11	17,2	15,7
13	Қўлни қаттақчадан қўйилган (метр)	6,9	6,2	5,5	4,8	4,1	6,8	6,2	5,6	5	4,4	8,6	8
14	Чап	5,3	4,7	4,1	3,5	2,9	6	5,5	5	4,5	4	8	7,4

№	Тестлар	Қизлар ёши											
		5 ёш			6 ёш			7 ёш			8 ёш		
15	Гайда узунлиги (см)	119,2	114	108,8	103,6	98,4	118,8	116,4	114	111,6	109	124,5	124,5
16	Гайда оғирлиги (кг)	22,4	20,4	18,5	16,6	14,7	24,6	22,5	20,4	18,3	16,2	26,4	24,2
17	Қўлдан ойқашнинг кенглиги	60,6	59,1	57,6	56,1	54,6	62	61	60	59	58	64,9	63,1
18	Ўлканинг тираслиги сантиметр	1,6	1,5	1,3	1,1	0,9	1,6	1,5	1,4	1,3	1,2	1,8	1,7
19	Қўл кучи Ўнг	11	9,5	8	6,5	5	10	9,3	8,6	7,9	7,2	14,4	12,7
20	Чап	8,9	7,9	6,9	5,9	4,9	9,3	8,7	8,1	7,5	6,9	11,4	10,5
21	30 метр (сония)	6,9	7,5	8,1	8,7	9,3	6,7	7,2	7,7	8,2	8,7	6,5	6,8
22	4x10 метр (сония)	13,1	14,1	14,7	15,3	15,9	12,7	13,4	14,1	14,8	15,5	13,2	12,8
23	Турган жойдан узунликка сакраш	116	105	94	83	72	115	107	100	92	84	124	110
24	Брада ўтириб олднингга тузларан тузун олтиш (кг)	127	111	95	79	63	129	115	101	87	73	134	123
25	Оқдарин 30 см орақалдан охиб, ерига ўтириб олднингга зилаланиш	13,8	11,3	8,8	6,3	3,8	12,8	11,3	9,8	8,3	6,8	14,5	12,8
26	Ўтириб ҳоҳда гайдаки эгил ва ёши (1 лаққар ичиди, март)	19,2	16	12,8	9,4	6,4	16,1	14,8	13,5	12,2	10,9	21,9	18,6
27	Қўлни қаттақчадан қўйилган (метр)	5,8	5,1	4,8	4,3	3,8	6,5	5,9	5,3	4,7	4,1	7,9	7,2
28	Чап	5,2	4,7	4,2	3,7	3,2	6,1	5,4	4,7	4	3,3	7,6	6,8

берилган. Дастурда спорт машқларига (гилдиракли роликда, велосипедда юриш, сузиш ва бошқалар) катта ўрин ажратилади. Катта ва мактабга тайёрлов гуруҳлари учун «Тўсиқли йўлкачалар» ўйинининг мазмуни баён этилади.

Анжомлар баландлиги (гимнастика девори, нарвон ва бошқалар), болаларнинг кейинги ёш гуруҳларига мўлжалланган барча машқ турларининг миқдор кўрсаткичлари оширилади, машқларни бажариш усуллари аста-секин мураккаблаштирилади. Мактабгача тарбия муассасаларидаги жисмоний тарбия дастури мактабларнинг 1-синф дастури билан изчилликни назарда тутди. Бу изчиллик жисмоний тарбия вазифаларида, воситаларида, иш шаклларида, шунингдек, таълим-тарбия методларида ва меъёрий кўрсаткичларда ифодаланади. Мактабгача тарбия муассасаларида саломатлик, жисмоний камолот ва тайёргарликнинг асоси яратилади, бу эса болаларнинг мактабларда муваффақиятли ўқишини таъминлайди.

1-синф дастури ўз ичига болалар боғчада ўзлаштирган машқларни олади ва шунинг асосида ўқувчилар бирмунча мураккаброқ ҳаракатларни эгаллайдилар.

Таянч сўзлар

Жисмоний тарбия воситалари, гигиеник омиллар, табиатнинг табиий кучлари (қуёш, ҳаво, сув), массаж (силаш, суртиш, уқалаш, шапатилаш, титратиш), жисмоний машқлар техникаси, техника асоси, техниканинг белгиловчи звеноси, техника детали, циклик машқлар, ациклик машқлар, дастлабки ҳолат, ҳаракат кенглиги (амплитудаси), фаол ва суст машқлар, фазовий-вақт, вақт, динамик тафсифи, жисмоний машқлар тафсифи.

Тегишириш учун назорат саволлари

1. Жисмоний тарбия воситалари тўғрисида нимани биласиз?
2. Жисмоний машқларга нималар киради?
3. Гигиеник омиллар деганда нимани тушунасиз?
4. Жисмоний тарбиялаш жараёнида табиатнинг табиий кучларидан (қуёш, ҳаво, сув) қандай фойдаланилади?
5. Жисмоний машқлар мазмуни ва шакли ҳақида гапириб беринг.

6. Жисмоний машқлар техникасига таъриф беринг.
7. Жисмоний машқ деганда нимани тушунасиш?
8. Жисмоний тарбия воситаларига (туркумларига) таъриф беринг.

**Мавзу бўйича «Бумеранг» методи
1-вариант**

Мавзулар мазмуни (жисмоний тарбиянинг воситалари)		
1	2	3
Жисмоний машқлар	Табиатнинг табиий кучлари	Гигиеник омиллар

Изоҳ: Бу метод технологияси танқидий фикрлаш, мантиқни шакллантиришга имконият яратади, хотирани ғояларни, фикрларни, далилларни ёзма ва оғзаки шаклларда баён қилиш кўникмаларини шакллантиради.

**Мавзу бўйича «Бумеранг» методи
2-вариант**

Мавзулар мазмуни (жисмоний машқ турлари)				
1	2	3	4	5
Ҳаракатли ўйинлар	Енгил атлетика	Гимнастика	Спорт ўйинлар элементи	Илк туризм

Изоҳ: Бу метод технологияси танқидий фикрлаш, мантиқни шакллантиришга имконият яратади, хотирани ғояларни, фикрларни, далилларни ёзма ва оғзаки шаклларда баён қилиш кўникмаларини шакллантиради.

VI боб. ТУҒИЛГАНДАН ТО 7 ЁШГАЧА БЎЛГАН БОЛАЛАР РИВОЖЛАНИШИНИНГ ЁШ ХУСУСИЯТЛАРИ

Бола ҳаётининг дастлабки 7 йили барча орган ва тизимларининг интенсив ривожланиши билан характерланади. Бола наслга хос биологик хусусиятлар, жумладан, асосий асаб жараёнларининг типологик хусусиятлари (куч, мувозанатлилик

ва ҳаракатчанлик) билан ҳам туғилади. Бироқ хусусиятлар фақат жисмоний ва руҳий ривожланишларнинг асосини ташкил этади, ҳаётининг биринчи ойларидаги белгиловчи омил эса ташқи муҳит ва бола тарбияси ҳисобланади. Шунинг учун тарбияга шундай шароит яратиш ҳамда уни шундай ташкил этиш керакки, боланинг тетик, ижобий эмоционал ҳолати, жисмонан ва руҳий тўлақонли ривожланиши таъминлансин.

Бола ҳаётининг биринчи йилида унинг марказий асаб тизими хусусиятлари морфологик тузилмасининг тугалланмагани ва бош мия пўстлогининг функционал ривожланишидан иборат бўлади. Бу жараёнларнинг ниҳоясига етиши кейинги йилларда ташқи ва ички қўзғатувчиларнинг таъсирида кечади. Туғма шартсиз рефлекслар базасида (мудофаа, ҳимоя, овқатланиш, чамалаш) олий нора тизими фаолиятининг ривожланишга эришилади. Бола ҳаётининг биринчи ҳафталаридаёқ уни кўриш ва эшитиш каби шартли рефлекс қўзғатувчилари, шунингдек, жуда хилма-хил ташқи қўзғатувчиларни пайдо қилиш мумкин. Ёш улғая бошлагани билан шартли рефлекслар пайдо бўлиши тезроқ кечади.

Агар бирор бир ташқи қўзғатувчилар узоқ муддат, муайян изчилликда қўлланилса, бунинг патнжасида **д и н а м и к с т е р е о т и п** — жавоб реакцияларининг яхлит тизими вужудга келади.

Бола тарбияси тўғри олиб борилганда, кўплаб турли стереотиплар ҳосил қилиш мумкин, бу ташқи атроф-муҳитни идрок қилишни осонлаштиради ва асаб ҳужайраларининг иш қобилиятини оширади. Масалан, кун тартиби, ўз вақтида ухлашга ётқизиш, уйқудан сўнг эрталабки гигиеник гимнастикани мажбурий тарзда бажариш ва ҳоказолар учун стереотип ҳосил қилиш мумкин. Бироқ бола асаб тизимини айрим стереотиплар (одатлар)ни ўзгартириш мақсадида шароит, ёшнинг ўзгаришига қараб, болаларда муҳитни онгли идрок қилиш қобилиятини ривожлантирган ҳолда эҳтиётлик билан машқ қилдириш зарур.

Чунончи бола ҳаётининг иккинчи йилидаги ҳаракат ривожланиш хусусиятларини ҳисобга олган ҳолда болалар одатдаги юришни ўзлаштиргач, жисмоний тарбия машғулотларига мураккаблаштирилган юриш (йўлкадан, хоذاчадан) ни кири-

тиш лозим. Бола айтилган вазифани енгил бажаради, яъни янги ҳаракатга қизиқиш билан қарайди, уни бажаришга интилади. Натижада ҳаракат кўникмалари фақат машқларни бажариш пайтидагина эмас, балки кундалик турмушда ҳам такомилланишади.

Марказий асаб тизимининг ривожланиш даражаси ва дифференциациясига (улғайишига) қараб статик ва ҳаракат кўникмалари пайдо бўлади. Бу функцияларнинг вужудга келиши ва мустаҳкамланиши ҳам ташқи, ҳам ички омиллар билан белгиланади. И. М. Сеченов янги туғилган бола скелет мушаклари соҳасида унча кўп бўлмаган инстенктив ҳаракатлар миқдорини эгаллашини таъкидлаган эди. Ихтиёрий деб аталган барча ҳаракатлар бола ҳаёти даврида, ташқи таъсиротлар таъсирида шаклланади. Бунда ташқи муҳит таъсирини идрок этувчи сезги органларининг ҳолати катта аҳамиятга эга бўлади (туғилиш олдида болада сезги органлари ҳаракатларга нисбатан кўпроқ ривожланган бўлади).

Ҳаракат анализатори ва бошқа анализатор ўртасида вужудга келадиган алоқанинг муайян изчиллиги ҳозирги кунда тадқиқотлар орқали аниқланган. Бола ҳаётининг иккинчи ойида кинестетек анализаторлар билан вестибуляр анализаторлари ўртасида алоқа ўрнатилади, бу боланинг қорин билан чалқанча ётганда, тик тургандаги каби турли ҳолатларида бошини кўтариш ва тутиб туриш ҳаракатларида намоён бўлади. Бу ёшда лаблар, оғиз бўшлиғидаги шиллиқ парда ва қўл терисидаги рецепторларга эга бўлган кинестетик анализатор билан ҳам алоқа юзага келиши мумкин. Четдан қараганда бу қўлни оғизга олиб боришда ва бармоқларни сўришда намоён бўлади. Бироз вақтдан кейин қўлнинг кинестетик анализатори билан кўриш анализаторлари ўртасида алоқа вужудга келади, бундай пайтда бола қўлини юзи узра кўтаради ва унга қарайди. Тўртинчи ойнинг охири ва бешинчи ойда бирмунча мураккаб кўриш—кинестетик алоқалар пайдо бўлади, бунинг натижасида бола қўлини кўринадиган буюмга узатади ва уни ушлайди. Рецептерлараро воқе бўладиган алоқалар мураккаб функционал тизимларни юзага келтиради. Унинг кўринишларидан бири хилма-хил ҳаракатлар ҳисобланади. Бунда сенсор натижаларга мос келувчи ҳаракатлар эртароқ мустаҳкамланади.

Болалар кундалик ҳаётида зарур жиҳозлар ва қўлланмалар, шунингдек, тизимли машғулотларнинг мавжудлиги ҳаракат кўникмаларини такомиллаштиришга ёрдам беради.

Мактабгача тарбия ёшидаги болаларда ҳаракат анализаторларининг тез ривожланиши ва такомиллашиши кузатилади. Шартли рефлекслар бу ёшда тез ҳосил қилинади, бироқ дарров мустаҳкамланмайди ва шунинг учун боладаги кўникмалар дастлаб беқарор бўлади.

Бош мия пўстлоғидаги қўзғалиш, жисмоний ва тормозланиш жараёнлари осонгина иррадиацияланади, шунинг учун болалар диққати беқарор бўлиб, жавоб реакциялари эмоционал характер касб этади ва улар тезда толиқадилар. Бундан ташқари, мактабгача тарбия ёшидаги болаларда қўзғалиш жараёнлари тормозланишдан устунлик қилади.

Шундай қилиб, муайян ҳаракат кўникмаларини ҳосил қилиш ва уларни шартли рефлекслар сифатида мустаҳкамлаш, яъни ҳаракат стереотипини ҳосил қилиш учун қўзғатувчиларни қўллашнинг маълум даражадаги такрорланиши ва изчиллиги талаб этилади. Муайян режа асосида ўтказиладиган жисмоний машқлар ана шундай қўзғатувчилардан ҳисобланади.

Махсус машғулотларни ўтказишда болалар ҳаракат фаолияти эркинлиги учун шароит яратиш марказий асаб тизимнинг тўғри ва ўз вақтида ривожланишига, бинобарин психомотор ривожланишига имкон беради.

Бола ўз ҳаётининг иккинчи йилида мураккаб кўринишни эгаллайди — юра бошлайди, шу ёшнинг охирида эса югурадиган бўлади. Ҳаётнинг иккинчи ва учинчи йилида таълим-тарбия таъсирида тирмашиш ва улоқтириш каби ҳаракатлар мураккаблашади ҳамда сифат жиҳатдан такомиллашиб боради. Бола ҳаётининг учинчи йилида сакрашларга тайёргарлик ҳаракатлари кўрина бошлайди, шу ёшнинг охирида болалар олдинга ҳаракат қилиб сакрайдиган бўладилар. Бола 3 ёшга етганда деярли барча асосий ҳаракатларни эгаллайди ва муҳими шундаки, у бу ҳаракатларни ўзининг эркин фаолиятида қўллай бошлайди.

Тўрт—етти ёш давомида шартли алоқалар мустаҳкамланади ва таълим жараёнида такомиллашади. Мушакларга бериладиган юкламаларнинг ошиши билан ҳаракат сифатларининг ривож-

ланиши ва жисмоний тайёргарлик даражасининг ошиши жуда интенсив кечади (1-жадвал).

Илк ва мактабгача тарбия ёшидаги жисмоний ривожланиш бўйи, гавда оғирлиги, бош айланаси, кўкрак қафаси каби асосий кўрсаткичларнинг тинимсиз ўзгариб туриши билан тавсифланади.

Бола ҳаётининг биринчи йилида унинг бўйи тахминан 25 см га ўсади — бу мактабгача бўлган давр учун унча катта бўлмаган рақамдир. Бола 5 ёшга етганда унинг бўйи аввалгидан икки баравар ўсади. Ҳаётининг биринчи йилида бола гавдасининг оғирлиги уч баравар ошади (тутилгандаги оғирликка нисбатан), бир йилдан сўнг эса унинг оғирлиги деярли бир хилда, йилига 2—2,5 кг га орта боради, 6—7 ёшда эса унинг оғирлиги бир ёшга тулгандагидан икки баравар ортади.

Кўкрак қафаси айланаси ҳам нотекис ривожланади, бу бола ҳаётининг биринчи йилида айниқса, тезроқ кечиб, у 12—15 см. га кенгаяди. Мактабгача бўлган бутун давр ичида кўкрак қафаси айланаси тахминан яна шунчага кенгаяди. Кўкрак қафаси айланасининг катталиги боланинг чиниққанлигига, унинг жисмоний ривожланганлиги ва тайёрланганлигига (мушаклар, нафас олиш функцияси, юрак қон-томир тизимининг ривожланганлиги) боғлиқ.

Жисмоний машқларнинг ижобий таъсири фақат болалар жисмоний ривожланишида (жисмоний тайёргарлиги суст болалар сонининг камайиши ва ўрта, юқори тайёргарлиги борларининг кўпайиши) эмас, балки гавда тузилишининг яхшиланишида ҳам акс этади (жисмонан баркамол ривожланган болаларнинг кўпайиши).

Болалардаги суяк тизими катталарникига қараганда тоғай тўқимага бой бўлади. Шунинг учун ҳам бола суяги юмшоқ, қайишқоқ, унча мустаҳкам бўлмайди, ташки ноқулай омишлар таъсирида тез қийшаяди ва нотўғри шаклга (боланинг функционал ва ёш имкониятларига мос бўлмаган жисмоний машқлар бўйича мувофиқ келмайдиган кийим, пойафзал, жиҳозлар ва ҳоказолар таъсирида) кириб қолади.

2—3 ёшдан бошлаб, суяк тўқимаси пластинкали тузилмага ўга бўла бошлайди, Скелетнинг суякка айланиши аста-секин, бутун болалик даври давомида кечади. Умurtқанинг бўйин,

кўкрак ва бел қисмидаги физиологик эгикларининг шаклланиши мактабгача давр мобайнида давом этади (бола бошини тута бошлаганда, чалқанча ётганда, ўтирганда, юрганда). Болалар умуртқаси ўзининг ҳаракатчанлиги билан фарқланади, унинг физиологик эгиклиги беқарор бўлади ва бола ётган чоғда текисланади. Нотўғри ҳолат тезда одат бўлиб қолади, қадди-қомат бузилади, бу қон айланиш, нафас олиш функциясига салбий таъсир этади, суяклар нотўғри ўса бошлайди.

Товон равоқларининг шаклланиши бола ҳаётининг биринчи йилида бошланади, юра бошлаши билан бу жараён тезлашиб, мактабгача тарбия ёшида давом этади. Шунинг учун мос келадиган пойафзал (пошналар) танлашга алоҳида «этибор бериш», машқлардан товон равоғини тўғри шакллантириш ва мустақамлаш учун фойдаланиш зарур.

Скелетнинг интенсив ривожланиши мушаклар, пайлар ва бўғим-боғлам апаратининг ривожланиши билан чамбарчас боғлиқдир. Илк ёшдаги болалар бўғимлари ҳаракатчанлигининг катталарникига нисбатан юқори бўлиши мушаклар, пайлар, бўғимларнинг катта эластиклигига боғлиқ бўлади. Бўғимларнинг ҳаддан ортиқ ҳаракатчанлиги (ўйноқчилиги) рахит аломатларидан биридир.

Илк ёшдаги боланинг мушак тизими катта кишиникига нисбатан етарлича ривожланмаган бўлади, катта киши гавдасининг мушак оғирлиги ўртача 40—43 % га тенг бўлса, бола мушак оғирлиги гавдасига нисбатан 25 % ни ташкил этади. Бола ҳаракатининг ривожланишига қараб мушак тўқималарининг оғирлиги ва қисқариш қобилияти оша боради. Мушак кучининг ўсиши кўпинча, жисмоний машқ машғулотларидаги аста-секин ошиб борадиган жисмоний юклама билан белгиланади.

Мактабгача кичик ёшдаги болаларда букувчи мушаклар етарлича ривожланмаган ва жуда заиф бўлади, шунинг учун болалар кўпинча бошини эгган, елкалари йиғилган, букчайган, кўкраги ичкарига ботган каби нотўғри ҳолатларда ўтирадилар. Бола беш ёшга етганда-мушаклари, хусусан, оёқ мушаклари оғирлиги ошади, мушакларнинг иш қобилияти ҳам ортади. Мушак кучи кўрсаткичлари ривожланишнинг ёш хусусиятларини ҳам, жисмоний машғулотлар таъсирини ҳам

ўзида акс эттиради. Кўл суягининг мушак кучи 3—4 ёшда 3,5 кг дан 4 кг гача, 7 ёшда 13—15 кг гача кўпаяди. 4 ёшдан бошлабоқ ўғил ва қиз болалар куч кўрсаткичларида фарқ пайдо бўлади. Гавда мушак кучи (гавда кучи) 7 ёшда 3—4 ёшдаги 15—17 кг. дан 2 бараварга — 32—34 кг. га кўпаяди.

Мушакларнинг статик ҳолатини мушак тонуси деб аташ қабул қилинган. Мушак тонуси марказий асаб тизимидан келадиған импульслар ҳисобига таъминланади. Бола ҳаётининг дастлабки ойида оёқларнинг букилувчи мушаклар тонуси ёзувчи мушакларникидан устун бўлади. Бу эмизикли ёшдаги боланинг характерли ҳолатини белгилайди. Кўл мушакларининг тонуси одатда, 2,5—3 ойлик, оёқ мушаклари тонуси эса, 3—4 ойлик бўлганда бараварлашади. Касаллик пайтида (рахит, гипотрофия) бу муддатлар ўзгариши мумкин. Илк ёшдаги болаларда тинч ҳолатдаги мушак тонуси оғирлик ва гимнастика таъсирида камаяди.

Мактабгача ёшда мушак тонусининг аҳамияти тўғри қадди-қоматнинг шаклланишида катта аҳамиятга эга. Табиий «мушак корсети» ҳосил қилувчи гавда мушаги тонуси алоҳида аҳамиятга эга бўлади.

Ёш оша бориши билан орқа ва қорин мушаклари тонуси таранглигининг ортиши кузатилади. Бу марказий асаб тизими регулятор функциясининг яхшиланишигина эмас, балки жисмоний машғулотларнинг ижобий таъсири ҳамдир. Мушак тонусининг яхшиланишига қараб, айрим гуруҳ мушакларининг бўшашиш ва таранглашиш рефлекторли регуляцияси такомиллашади, бу гавдани муайян ҳолатга келтиради ҳамда болада қадди-қомат ҳосил бўлади.

Ўтган асрда юз берган ўсиш ва ривожланиш акселерацияси (жадаллашиш) мактабгача тарбия ёшидаги болаларда ҳам кўринади: бу ёшдаги болалар ўзларининг ўтмишдаги тенгқурларидан анатомик ва функционал жиҳатдан каттадирлар. Агар олдин 3 ёшдан 7 ёшгача бўлган болалар 22,7 см га ўсган бўлса, бир неча йил илгари шу ёшдаги болалар 27,1 см га ўсдилар. Сут тишларининг доимий тишларга айланиши ҳам эртароқ кечмоқда: чунончи, агар бир неча ўн йилликлар аввал доимий тишларнинг чиқиши 6 ёшга 2 ой — 6 ёшга 4 ойга тўғри келса, ҳозирги пайтда 5 ёшдаги болаларнинг 40 %и 1—4 тадан доимий

тишга эгадирлар. Қатор функционал кўрсаткичлар борасида ҳам бирмунча улғайиш кузатишмоқда. Маълумки, болалар қанча катта бўлсалар улардаги юрак қисқариши ва нафас олиш миқдори шунча кам бўлади. Агар авваллари 5 ёшли бола юрак уриши зарбаси бир дақиқага 98—100 зарбага тенг бўлса, энди ўртача зарба 97 марталик зарбага тенг бўлмоқда. Бир вақтлар 6 ёшли боланинг нафас олиши қайд этилиши бир дақиқага 26 мартача бўлса, ҳозирги кунда 23 мартани (айрим маълумотларга қараганда нафас олиш ва пульс бундан ҳам камлиги кузатилган) ташкил этмоқда.

Бироқ акселерацияга қарамасдан, мактабгача тарбия ёшидаги болаларнинг функционал — ҳам ақлий, ҳам жисмоний имкониятлари мўлжалдагидан юқоридир. Болалар камолотини сунъий тарзда тезлаштирмай ва тўхтатмай оптимал равишда ривожлантиришда бу ҳолатни ҳам ҳисобга олмоқ лозим.

Мактабгача тарбия ёши давомида юрак-томир ва нафас олиш тизимлари фаолиятининг тежамлилики ва самара жиҳатдан жуда ёрқин ифодаланган ўзгариши юз беради, шу аснода болаларнинг мушак фаолиятини амалга ошириш имкониятлари ортади.

Бола ҳаётининг биринчи йилида унинг юрак - қон томир тизими катта морфологик ва функционал ўзгаришларга учрайди. Юрак оғирлиги 3—4 ёшли болаларда 70,8 г гача бўлса, 6—7 ёшлиларда 92,3 г гача етади, бунинг натижасида юракнинг қисқариш кучи ва иш қобилияти кучаяди.

Артерия қон томирларидаги босим ҳам ёш ўтиши билан орта боради: биринчи йилда у симоб устунининг 80—85/55—60 мм ни ташкил этса, 3—7 ёшда 80—110 /50—70 мм атрофида бўлади. Юракнинг иш қобилияти ортади, жисмоний юкламага мослашиш қобилияти ҳам ошади: юрак-қон томир тизими кўрсаткичлари кўлами стандарт мушак юкламасига жавобан камади (пульс, артериал қон босими, қон айланишининг зарби ва бир дақиқалик ҳажми), тикланиш даври қисқаради.

Ёшга хос ўзгариш ва нафас олиш функциясининг мушак юкламасига мослашуви ҳам кузатилади. Нафас олиш миқдори ёш ўтиши билан камади: бола ҳаётининг биринчи йили охирида у 1 дақиқада 30—35, учинчи йили охирида 25—30,

4—7 ёшда эса 26—22 га тенг бўлади. Ёш ўтиши билан нафас олиш чуқурлиги ва ўпкадаги ҳаво алмашилиши 2—2,5 мартага, кислород билан озиқланиш 2 мартага кўпаяди. Бу маълумотлар шундан далолат берадики, болаларнинг функционал имкониятлари беқийс ва улар ўсиш ҳамда ривожланиш эҳтиёжларини тўла таъминлай олади.

Машқ жараёнида нафас олиш тизимининг жавоб реакцияси такомиллашади. Мушакка юклама тушганда ўпкадаги ҳаво вентиляцияси унинг тезлашуви ҳисобига эмас, нафас олишнинг чуқурлашуви ҳисобига бўлади. Ўпкадаги ҳаво кам вентиляция қилинганда ҳам шу ҳажмдаги кислород ютилади. Бунда фақат ривожланишнинг ёш хусусиятларигина эмас, балки жисмоний машғулотларда ошириладиган функционал имкониятлар билан белгиланадиган қувват билан таъминловчи асосий тизимлар — юрак-томир ва нафас олишнинг жуда тежалган фаолияти кузатилади. Чунончи иш бирлигининг пульс «таннархи» (1 кг/м ишда пульс миқдори) 4 дан 7 ёшгача бўлган болаларда 2 мартага, чиниққан болаларда эса 2,5 мартага камаяди, кислород билан таъминланиш ҳам шу тартибда 1 кг/м иш учун 1,5 ва 1,8 мартага ортади. Организм асосий тизимининг морфологик ва функционал ривожланиш даражасининг ошиши болалар иш қобилиятининг ўсишини ҳам таъминлайди. Тўхтовсиз ишлаш қобилияти 10 дақиқадан 25—30 дақиқача етади, бунда умумий иш ҳажми тахминан 2,5 марта, яъни 800 кг/м дан 2333 кг/м га етади. Болаларнинг 64 иш қобилияти 4 дан 7 ёшгача стептест бўйича текширганда (зинапояга кўтарилиш) деярли 2 марта ошади.

Болаларнинг морфофункционал ривожланиш хусусиятларини билиш, жисмоний тарбия воситаларидан бола организмининг такомиллаштириш ва унинг ақлий ҳамда жисмоний иш қобилиятини оширишда жуда самарали фойдаланиш имконини беради.

Ривожланаётган организмнинг турли босқичлардаги ташқи таъсирларга нисбатан турлича функционал тайёргарликка эга бўлишини ҳам ҳисобга олиш лозим. Жисмоний ривожланиш динамикасида оралиқ ёшлардан фарқланувчи морфологик ва функционал хусусиятлар йиғиндиси билан характерланадиган айрим критик босқичлар белгиланган.

Тадқиқотлар (Г. П. Юрко) шуни кўрсатадики, 3 ёшдан 7 ёшгача бўлган давр ичида ҳаётнинг учинчи, бешинчи ва еттинчи йили фарқланади, бу пайтларда фақат миқдорий ўсишгина эмас, балки функцияларнинг тубдан қайта қурилиши юз беради, бунда энергия билан таъминловчи асосий тизимлар фаолиятининг қайта қурилиши ҳаракат функциясидан олдин бўлади ва бу жисмоний тарбия воситаларидан критик даврларда мақсадга мувофиқ таъсир қилишда фойдаланиш учун замин ҳозирлайди. Бунда 4 ёшдан 5 ёшгача бўлган давр жуда интенсив ва ривожланишнинг баркамол бўлиши билан фарқланиши исботланган.

Мактабгача тарбия даври давомида болалар ҳаракат фаоллиги ва жисмоний тайёргарлиги уларнинг жисмоний ривожланишига кўра ўзгариб туради: кичик мактабгача ёшда (3—4 ёшда) болалар организмнинг функционал такомиллашувида жисмоний ривожланиш етакчи аҳамиятга эга бўлади, катта мактабгача ёшида эса (5—7 ёшда) унинг роли пасаяди (бирок аҳамиятини йўқотмайди) ва жисмоний тайёрланганлик роли ошади, бу жисмоний тарбия жараёнидаги фаол педагогик таъсир этишнинг аҳамиятини оширади. Функционал тизимлар, жумладан, ҳаракат тизимлари ривожланишида критик даврларни билиш таълим ва тарбиянинг оптимал муддатларини белгилаш имконини беради.

Болаларнинг тўлақонли ривожланиши учун ақлий ва жисмоний юкламаларни оқилона алмаштириб бориш катта аҳамиятга эга.

Кун тартибида олиб бориладиган жисмоний тарбия ишларини режалаштиришда улардан кенг фойдаланиш мақсадга мувофиқдир.

Шулардан бири ёшлик чоғидан бошлаб боланинг жисмоний ривожланиши ва жисмоний тайёргарлигига эътибор бериш лозим.

Мактабгача тарбия ёшидаги болаларнинг жисмоний ривожланиши антропометрик кўрсаткичлар билан аниқланади.

Болаларнинг жисмоний тайёргарлик даражаси махсус тестлар орқали аниқланади. Буларга қуйидагилар киради:

- 30 метрга югуриш;
- 4x10 метрга югуриш;

**Тошкент шаҳридаги мактабгача ёшдаги ўғил ва қиз болаларнинг
жисмоний ривожланиши**

№	Ёш	n	5 ёш	n	6 ёш	n	7 ёш
	Тестлар	345	$x \pm m$	355	$x \pm m$	300	$x \pm m$
1	Бўйи (см)		$104,3 \pm 0,43$		$110,3 \pm 0,48$		$116,5 \pm 0,61$
2	Оғирлиги (кг)		$17,4 \pm 0,23$		$18,0 \pm 0,14$		$20,3 \pm 0,23$
3	УТС (х)		$730 \pm 0,01$		$830 \pm 0,03$		$930 \pm 0,03$
4	Панжа кучи ўнг (кг)		$3,0 \pm 0,18$		$7,0 \pm 0,22$		$8,0 \pm 0,23$
5	Чап (кг)		$4,9 \pm 0,16$		$6,6 \pm 0,26$		$6,9 \pm 0,23$
6	Қўрак қиёсасининг кенглиги		$55,0 \pm 0,34$		$61,8 \pm 0,43$		$60,7 \pm 0,44$
	Тўғри ҳолатда		$56,6 \pm 0,29$		$64,0 \pm 0,36$		$62,2 \pm 0,39$
	Нафис оланганда		$53,7 \pm 0,32$		$59,7 \pm 0,31$		$57,5 \pm 0,41$
	Нафис чиқарилганда (см)						
1	Бўйи (см)	210	$100,2 \pm 0,49$	350	$109,7 \pm 0,45$	440	$113,0 \pm 0,47$
2	Оғирлиги (кг)		$15,3 \pm 0,18$		$18,7 \pm 0,2$		$19,6 \pm 0,21$
3	УТС (х)		$830 \pm 0,02$		$830 \pm 0,02$		$900 \pm 0,02$
4	Панжа кучи ўнг (кг)		$3,1 \pm 0,15$		$4,8 \pm 0,21$		$6,9 \pm 0,15$
5	Чап (кг)		$3,7 \pm 0,13$		$6,1 \pm 0,23$		$7,3 \pm 0,19$
6	Қўрак қиёсасининг кенглиги		$53,8 \pm 0,2$		$55,0 \pm 0,25$		$56,0 \pm 0,28$
	Тўғри ҳолатда		$55,4 \pm 0,24$		$57,9 \pm 0,25$		$59,0 \pm 0,3$
	Нафис оланганда		$52,6 \pm 0,2$		$54,0 \pm 0,27$		$54,7 \pm 0,26$
	Нафис чиқарилганда (см)						

- турган жойидан узунликка сакраш;
- оёқлар орасини 30 см очган ҳолда ўтириб, танани олдинга энгаштириш;
- оёқлар орасини 30 см очган ҳолда ўтириб, тўлдирма тўпни бош устидан отиш;
- гавдани олдинга эгиш ва ёзиш (1 дақиқа оралиғида);
- қумли халтачани (150 грамм) олидинга иргитиш.

Маълумки, болалар жисмоний тарбияси, жисмоний ривожланиши, тайёргарлигини услубиёт ва педагогик нуқтаи назардан тўғри билиш учун болалар физиологияси ва психологиясини яхши билиш шарт, шуларга суянган ҳолда ҳар бир машғулот олдидан аниқ вазифалар қўйилиши лозим. Вазифалар сони 2–3 дан иборат бўлиб, вазифаларга биноан асосий ҳаракатлар ва машқлар, ҳаракатли ўйинлар танланади.

**5-7 ёшли тарбияланувчиларининг тажрибагача бўлган жисмоний
ривожланиш кўрсаткичлари**

№	Тестлар	Жинс	5 – ёш					
			n	Тажриба $\bar{x} \pm m$	n	Назорат $\bar{x} \pm m$	t	P
1	Гайда узунлиги (см)	ў	12	108,2 $\pm$ 4,34	15	108,7 $\pm$ 1,82	0,10	>0,05
		қ	15	106,0 $\pm$ 3,00	7	107,0 $\pm$ 3,98	0,20	>0,05
2	Гайда оғирлиги (кг)	ў		17,0 $\pm$ 0,94		17,5 $\pm$ 0,62	0,37	>0,05
		қ		16,0 $\pm$ 0,99		16,0 $\pm$ 0,58	0,07	>0,05
3	Кўкрак қафаси кенг- лиги (см)	ў		54,5 $\pm$ 1,30		54,0 $\pm$ 0,89	0,27	>0,05
		қ		52,1 $\pm$ 0,46		52,0 $\pm$ 1,13	0,11	>0,05
4	Ўпканинг тириклик сигими (л)	ў		1200 $\pm$ 84,12		1100 $\pm$ 92,74	0,04	>0,05
		қ		1100 $\pm$ 46,7		1100 $\pm$ 103,5	0,00	>0,05
5	Ўнг (кг)	ў		5,0 $\pm$ 0,78		5,2 $\pm$ 0,98	0,16	>0,05
	Панжа кучи	қ		4,0 $\pm$ 0,68		4,1 $\pm$ 0,41	0,18	>0,05
	Чап (кг)	ў		4,0 $\pm$ 0,74		4,1 $\pm$ 0,46	0,15	>0,05
		қ		3,6 $\pm$ 0,49		3,7 $\pm$ 0,66	0,05	>0,05
	Тестлар	Жинс	6 – ёш					
			n	Тажриба $\bar{x} \pm m$	n	Назорат $\bar{x} \pm m$	t	P
1	Гайда узунлиги(см)	ў	13	112,0 $\pm$ 1,66	14	112,5 $\pm$ 1,82	0,20	>0,05
		қ	11	111,0 $\pm$ 1,58	11	111,2 $\pm$ 2,30	0,06	>0,05
2	Гайда оғирлиги (кг)	ў		18,5 $\pm$ 0,93		18,2 $\pm$ 0,95	0,24	>0,05
		қ		18,0 $\pm$ 1,22		18,2 $\pm$ 0,78	0,17	>0,05
3	Кўкрак қафаси кенг- лиги (см)	ў		57,5 $\pm$ 1,11		57,2 $\pm$ 0,83	0,18	>0,05
		қ		56,9 $\pm$ 1,08		57,4 $\pm$ 2,27	0,21	>0,05
4	Ўпканинг тириклик сигими (л)	ў		1200 $\pm$ 138,6		1200 $\pm$ 65,6	0,02	>0,05
		қ		1200 $\pm$ 110,0		1200 $\pm$ 72,0	0,08	>0,05
5	Ўнг (кг)	ў		6,5 $\pm$ 1,24		6,0 $\pm$ 1,18	0,32	>0,05
	Панжа кучи	қ		5,5 $\pm$ 0,85		5,6 $\pm$ 0,84	0,12	>0,05
	Чап (кг)	ў		5,3 $\pm$ 1,10		5,0 $\pm$ 0,94	0,21	>0,05
		қ		4,9 $\pm$ 0,83		5,0 $\pm$ 0,54	0,02	>0,05

№	Тестлар	жинси	Ҷи					
			n	Таъриба $\bar{x} \pm m$	n	Назорат $\bar{x} \pm m$	t	P
1	Гавда узунлиги (см)	Ў	10	116,0±1,48	19	126,0±1,82	0,02	>0,05
		қ	19	115,0±1,92	14	114,0±2,36	0,31	>0,05
2	Гавда оғирлиги (кг)	Ў	19,8±0,92		19,5±0,92		0,19	>0,05
		қ	18,8±0,99		18,5±1,63		0,16	>0,05
3	Кўкрак кафаси кең- лиги (см)	Ў	59,2±1,29		59,2±1,34		0,01	>0,05
		қ	59,0±1,12		58,0±1,80		0,02	>0,05
4	Ўпканинг тириклик сигими (л)	Ў	1400±66,2		1300±54,6		0,12	>0,05
		қ	1400±82,4		1300±1133, 7		3,13	>0,05
5	Ўнг (кг) Панжа кучи Чап (кг)	Ў	8,0±0,63		7,0±0,99		0,76	>0,05
		қ	6,8±0,82		6,5±0,68		0,32	>0,05
		Ў	4,0±0,74		7,0±0,99		0,40	>0,05
		қ	3,6±0,49		6,1±0,44		0,62	>0,05

Танланган машқлар биринчидан, асосий ҳаракатлар билан боғлиқ бўлиши лозим, иккинчидан, машқлар ёшига, тайёргарлигига, жинсига мос бўлиши ҳам керак. Ундан ташқари, бу машқлар болаларга оддий, тушунарли, таниш, бажара оладиган бўлиши шарт. Шундагина болаларда ҳаракат кўникмаси ҳосил бўлиши ва малакага ўтишини кузатиш мумкин.

Болаларнинг жисмоний тайёргарлиги ва ривожланиши саломатликнинг асосий таркиби ҳисобланади. Болаларнинг жисмоний ривожланиши ва тайёргарлиги сифати замонавий усул ва шаклларни қўлаган ҳолда жисмоний тарбия ишларини педагогик жиҳатдан тўғри қўйилганлигига ҳам боғлиқдир.

Юқоридаги маълумотларнинг кўрсатишича, Тошкент шаҳри мактабгача тарбия муассасалари тарбияланувчиларининг ҳаракат фаоллиги ўртача бўлиб, жисмоний ривожланиш ва жисмоний тайёргарлик бўйича ўтказилган тестларда ҳам ўртача кўрсаткичларга эга бўлдилар (1, 2, 3-жадваллар).

**Тошкент шаҳридаги мактабгача ёшдаги ўғил ва қиз болаларнинг
жисмоний тайёргарлиги**

№	Ёши	n	5 ёш	n	6 ёш	n	7 ёш
	Тестлар	345	$x \pm m$	355	$x \pm m$	300	$x \pm m$
1.	Юқори тезликда чопиш 30м (сония)		$9,7 \pm 0,16$		$9,2 \pm 0,24$		$8,9 \pm 0,12$
2.	Моқисимон югуриш 4x10м (сония)		$19,5 \pm 0,29$		$17,8 \pm 0,31$		$14,9 \pm 0,18$
3.	Узуниликка сакраш (см)		$69,0 \pm 1,56$		$87,9 \pm 1,58$		$100,0 \pm 1,8$
4.	Тўлдирма тўғиш отиш (1 кг.метр)		$68,9 \pm 1,13$		$85,6 \pm 1,99$		$98,0 \pm 2,32$
5.	Олдинга эгилиш (см)		$8,8 \pm 0,31$		$8,3 \pm 0,36$		$7,7 \pm 0,37$
6.	Гавдани букиш ва ёзиш (1 дақ.орал.сон)		$8,1 \pm 0,39$		$8,8 \pm 0,45$		$18,5 \pm 0,60$
7.	Бир дақиқала турникка кўтарилиш (неча марта)		$1,5 \pm 0,12$		$3,2 \pm 0,16$		$4,6 \pm 0,32$
1.	Юқори тезликда чопиш 30 м (сония)	210	$12,3 \pm 0,18$	350	$9,8 \pm 0,16$	440	$9,0 \pm 0,13$
2.	Моқисимон югуриш 4x10 (сония)		$24,0 \pm 0,21$		$18,3 \pm 0,17$		$15,8 \pm 0,17$
3.	Узуниликка сакраш (см)		$58,1 \pm 1,43$		$84,7 \pm 1,27$		$96,9 \pm 0,15$
4.	Тўлдирма тўғиш отиш (1кг.метр)		$61,6 \pm 1,72$		$74,1 \pm 1,7$		$97,2 \pm 2,44$
5.	Олдинга эгилиш (см)		$10,7 \pm 0,32$		$8,9 \pm 0,38$		$9,2 \pm 0,35$
6.	Гавдани букиш ва ёзиш (1дақ.орал.сон)		$5,2 \pm 0,28$		$6,7 \pm 0,57$		$12,4 \pm 0,48$
7.	Бир дақиқала турникка кўтарилиш (март)		$2,4 \pm 0,28$		$2,4 \pm 0,17$		$3,8 \pm 0,14$

**Богча болаларининг жисмоний тайёргарлигини
аниқлаш тестлари**

№	Тестларнинг номи	Бажарилиш услубияти
1	2	3
1	Юқори стартдан 30 метрга югуриш (сония)	Бу тест махсус ажратилган югуриш йўлагиди ўтказиладиган машғулоти. Тест синовидан олдин умумий ривожлантирувчи тайёрлов машғулоти машқлари ўтказилади, сўнг кузатиловчи бола 2-3 марта югуришни бажаради ва энг яхши кўрсатган натижаси олинади, дам олиш оралиғи 5 дақиқа. Тест натижалари секундомер билан ўлчанади.
2	4x10 метрга моксисмон югуриш (сония)	Уни 2-3 уринишда бажаради. Кўрсаткич секундомер ёрдамида олинади. Бу тестни қабул қилишда ерга ўн метр оралиқда иккита паралелли чизик чизилади. Моксисмон югуриш учун қарама-қарши чизикда бир хилдаги 4 та буюмлар керак бўлади (кубиклар, кичик кўғирчоқлар, шиқилдоқ ва бошқалар). Синалувчи «Хуштак чалиш» ёки «Бошла!» буйруги билан ўз чизикларидан югуради. 1 та буюмни олиб (ҳар бир болага 2 тадан буюм қўйилади) орқасига ўгирилади ва ўз йўлагиди орқага қайтиб югуриб келиб, буюмни чизикдан ташқарига қўяди. Иккинчи буюмни олиш учун яна олдинга югуриб келиб, қолган 2чи буюмни олиб орқага қайтади ва 1чи буюмнинг ёнига қўяди. Буюмни отиш ва ташлаш ман этилади. Ушбу тестни ўтказиш қулайлиги қатнашувчи ва назоратчи бир чизик томонда туришади ҳамда бола буюмни айланиб ўтмайди.
3	Турган жойдан узунликка сакраш (см.).	Тест спорт залида ёки югуриш йўлагиди ўтказилади. Умумий ривожлантирувчи ва махсус йўналтирилган машқлардан сўнг кузатиловчи бола 2-3 марта уринишни бажаради. Сакраш узунлиги сантиметр билан ўлчанади.
4	В ўтирган ҳолда гавда-В ни олдинга эгиш ва В эгиш 1 дак оралиғиди Н (сон).	Тест богча спорт залида гимнастика тушаклари устида қабул қилинади. Синалувчи бола чалқанча ётган ҳолда, тиззалар 90° бурчак ҳосил қилиб букилган, қўллар эса кўкрак устида чирмашган (қўл бармоқлари кўкракларга теккизилган). Шериғи оёқ панжаларини қаттиқ босиб ушлаб туради. «Бошла!» буйругига биноан боши тиззага теккунча кескин букилади ва дастлабки ҳолатга қайтади. 1 дақиқада неча марта эгилиш (сон) ҳисобга олинади.

1	2	3
5	Ўтирган ҳолда олдинга энгашиш (см).	Тест боғча спорт залида гилам устида бажарилади. Умумий ривожлантирувчи машқлардан сўнг кузати- лувчи бола уни 2-3 уринишда бажаради. Синалувчи боланинг оёқ товошлари гиламдаги чизикда бўлиб, шериги тиззаларини босиб туради ва букилишига йўл қўймайди. Олдинга энгашиб қўл бармоқларини имкон борича олдинга ва узоқроққа чўзишга ҳаракат қилади. Натижада бармоқ учлари ётган жойдан ҳисобланиб, сантиметр билан ўлчанади.
6	Тўлдирма тўпни (1 кг) бош устидан отиш (см)	Тест боғча спорт залда бажарилади. Оёқларни 30 см. оралигида очиб тиззаларни чизик устида қўйган ҳолда узатиб ўтирилади. Умумий ривожлантирувчи машқлардан сўнг синалувчи бола 2 қўл билан тўпни бош устидан олдинга отади. Натижа сантиметр ўлчовида чизикдан тўп тушган жойгача ўлчанади.
7	Кумли халтачани (150 гр) иргитиш (метр)	Тест боғча майдончасида ўтказилади. Умумий ри- вожлантирувчи ва махсус йўналтирилган машқлар- дан сўнг 2 дақиқали танаффус билан синалувчи 2-3 уринишда бажаради. Натижа метрда ўлчанади.
8	Ўнг ва чап панжа кучини аниқлаш (кг)	Тест боғча спорт залида ёки ташқарида ўтказилади. Умумий ривожлантирувчи ва махсус йўналтирилган машқлардан сўнг синалувчи гоҳ ўнг, гоҳ чап қўл би- лан кучни ўлчаш машқини бажаради. Панжа кучи ди- намометрда ўлчанади.

Таянч сўзлар

Куч, ҳаракатчанлик, марказий асаб тизими, кўкрак қафас айланаси, суяк тизими, функционал кўрсаткичлар, морфо- логик ва функционал ривожланиш, дидактик тамойиллар, онглилик, фаоллик, мустақиллик тамойили, сюжетли, сюжет- сиз ўйинлар.

Текшириш учун назорат саволлари

1. Болалар ривожланишининг ёш хусусиятлари ҳақида нималарни биласиз?
2. Жисмоний тарбия жараёнидаги таълим ҳақида тушунча беринг.
3. Оғзаки метод деганда нимани тушунасиз?
4. Ҳаракат кўникмаси деб нимага айтилади?

5. Ҳаракат малакаси деб нимага айтилади, уларни жисмоний машқлар билан боғланг.

6. Жисмоний тарбия жараёнида ҳаракат кўникмасининг ижобий ва салбий кўчиши нима?

7. Жисмоний тарбия жараёнида ҳаракатларга ўргатиш босқичлари ҳақида гапириб беринг:

- а) дастлабки ўргатиш босқичлари;
- б) чуқурлаштирилиб ўргатиш босқичлари;
- в) мустаҳкамлаш ва такомиллаштириб ўргатиш босқичлари.

8. Тезкорлик сифати деб нимага айтилади ва улар қандай ҳаракатлар орқали тарбияланади?

9. Чаққонлилик сифати деб нимага айтилади ва улар қандай ҳаракатлар орқали тарбияланади?

10. Эгилувчанлилик сифати деб нимага айтилади ва улар қандай ҳаракатлар орқали тарбияланади?

11. Чидамлилик сифати деб нимага айтилади ва улар қандай ҳаракатлар орқали тарбияланади?

12. Куч сифати деб нимага айтилади ва улар қандай ҳаракатлар орқали тарбияланади?

VII боб. ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ЖАРАЁНИДА ТАЪЛИМ ВА РИВОЖЛАНИШ АСОСЛАРИ

1-§. Жисмоний тарбия жараёнида таълим-тарбия бирлиги ҳамда боланинг ривожланиши

Таълим шахсни ҳар томонлама ва баркамол шакллантиришга қаратилган яхлит педагогик жараённинг таркибий қисми ҳисобланади. Жисмоний тарбияда ҳаракатларга ўргатиш тарбиячининг бевосита раҳбарлиги остида ҳамда унинг кузатуви остидаги болаларнинг мустақил фаолиятида амалга оширилади. Ҳаракат фаолиятига ўргатишда боланинг англаш, иродавий ва эмоционал кучлари ривожланади ҳамда унинг амалий ҳаракат кўникмалари шаклланади. Ҳаракатларга ўргатиш бола ички дунёси — ҳис-туйғуси тафаккури, аста-секин шаклланадиган дунёқараши, ахлоқий фазилатларига, болалар томонидан бажариладиган, саломатлик ва умумий жисмоний

ривожланиш учун фойдали бўлган ҳаракат фаолиятига мақсадга йўналган тарзда таъсир этади.

Мактабгача тарбия ёшидаги болалар билан ишлашда уларнинг ёш хусусиятларини ҳисобга олиш жуда зарур, боланинг онгли ҳаракат фаолиятида асқотадиган айрим билимлар, болани ҳаракатларга ўргатувчи фаолият усуллари, фаолият ҳамда уларни амалга оширишнинг малака ва кўникмалари ҳақидаги билимлар бирлиги ижтимоий тажрибанинг таркибий компонентларини ташкил этади. Учинчи компонент ижодий фаолият тажрибаси ҳисобланади. «Болаликдан мустақил фикрлашга ўргатилмаган ва ҳар бир нарсани тайёр ҳолда берилгандан сўнг ўзлаштирадиган инсон табиат томонидан ўзига берилган сифатларни намоён қила олмайди Шунинг учун ижтимоий жамият ёш авлоднинг ижодий фаолиятга ўрганишига тамоман бефарқ қараб туролмайди»

Ижтимоий тажрибанинг сўнгги компоненти кишиларнинг борлиққа, бир-бирига бўлган эмоционал жиҳатдан ноёб муносабати— эмоционал тарбияланганлик тажрибасидир. У «илмий билимлар, ахлоқий-меъёрий воқеликнинг эстетик кўринишлари, ижтимоий-сиёсий ғояларига нисбатан эмоционал баҳолаш муносабатини кўзда тутди. Ҳали бу муносабат шаклланмаган, ўзлаштирилмаган экан, гарчи инсонда билим, малака ва ижодий қобилият бўлса ҳам тарбияланганлик бўлмайди» Бу компонент алоҳида эътиборни ва оғишмаган ҳолда шаклланганликни, тарбиячи шахсининг ва бутун муҳитнинг таъсирини талаб этади.

Ҳаракат фаолиятини тарбиялаш жараёнида катталар (оталар, тарбиячилар) болалар ривожланишининг психологик-физиологик хусусиятларини ҳисобга олган ҳолда, улар олдида янги ҳаракат вазифаларини кўядилар. Бу ҳаракат кўникмалари ва жисмоний сифатларни шакллантиришга қаратилган дастурнинг аста-секин ошиб борадиган талабларида аниқ ифодаланади.

Янги нарсани ўзлаштириш боладан муайян жисмоний ва руҳий кучни, қийинчиликларни енгиб ўтишни талаб этади. Янги дастур талаби алоҳида олинган ҳар бир ҳолатда (бола учун эса янги жуда мураккаб вазифа) ҳаракатлар ривожланишининг ҳақиқий даражасига эришилган ҳаракат малака ва

кўникмаларига нисбатан зид ҳисобланади. Бу зиддиятни енгиб ўтиш ривожланишнинг ҳаракатланувчи кучини ташкил этади.

Боланинг машқлар жараёнида янги ҳаракат вазифаларини тобора ҳал эта бориши ва шу билан боғлиқ равишда вужудга келадиган катта имкониятлар ҳаракатлар характери ва сифатини ўзгартиради. Бу ёш даври учун жуда характерли бўлган нарсаянги машқларга ўргатиш жараёнида гўё бир айланиб янгича сифат касб этади. Чунончи боланинг юриши дастлабки пайтда ва иккинчи йилнинг охирида бутунлай фарқ қилади. Бу ҳодисани янгиликнинг эски нарсани диалектик инкори, барча ривожланишнинг ва зиддиятларни ҳал этишнинг объектив шарти, ҳаракатлантирувчи омил сифатида кўрсатиш мумкин. Ҳеч бир соҳада ривожлантириш ўзидан олдинги яшаш шаклларини инкор этмасдан кечиши мумкин эмас. Бундай мураккаб ривожланиш жараёни ташқи ва ички шароитнинг ўзаро алоқадорлигида тўхтовсиз кечади. Қийинчиликларни енгиш ва янги вазифаларни ҳал этиш болада ижобий эмоционал кайфият ҳосил қилади. Бу эришилган мақсад тарбиячи баҳосига мувофиқ янги мушак сезгилари туфайли юзага келади. Пайдо бўлган ўзгаришларни мустаҳкамлаш янада юксакроқ ютуқларга интилиш уйғонишига хизмат қилади. Бу мураккаб жараён доимо тарбиячи назорати остида бўлиши керак. Бир томондан, боланинг янги ҳаракат вазифасини тушуниб олишини таъминлаш лозим, иккинчи томондан болада мустақиллик ва уни мавжуд ҳақиқий ҳаракат имкониятлари ҳамда юзага келувчи қизиқиш, эмоциялар асосида амалга ошириш ғайратини уйғотиш зарур.

Таълим боладан диққатни бир жойга тўплашни, аниқ тасаввур, фаол фикрлашни, хотирани ривожлантиришни талаб қилади: агар таълим жараёни қизиқарлилик касб этиб, эмоционал руҳда бўлса — э м о ц и о н а л; ҳаракат намунаси тарбиячи томонидан образли тарзда кўрсатилса ва болалар томонидан бажарилса — о б р а з л и; ҳаракатли ўйин ва уларни мустақил бажаришда барча машқ элементларини бажариш изчиллиги вазифалари тушуниб ва эслаб қолинса, оғзаки мантиқий машқлар болаларнинг ўзлари томонидан амалда бажариш билан боғлиқ бўлса — м о т о р ҳаракат деб

аталади. Таълим эркин бўлиши керак — чунки усиз машқларни онгли, мустақил бажариш мумкин эмас.

Болаларга таълим бериш ахлоқий тарбия, боланинг маънавий туйғуси ва онгини шакллантириш, унинг олижаноблик ҳамда ўзаро ёрдам, мақсадга интилиш, ҳалоллик, адолатлилик каби ахлоқий иродавий сифатларини ривожлантириш билан бевосита боғлиқдир.

Тўғри ҳаракатларга ўргатишнинг бутун жараёни болаларда эстетик ҳисларни тарбиялайди. Болалар аста-секин эгаллаб борадиган чиройли ҳаракатлар, аниқ сафланиш, уларнинг ёшига хос ўйин образларининг ижодий ифодалилиги, ўйинларда шеърий матнлар, ўйин бошланмалари, санашмачоқлар — буларнинг ҳаммаси болаларда эстетик дидни тарбиялаш вазифасига хизмат қилади. Болалар ва тарбиячиларнинг кийимлари, жисмоний тарбия қўлланмалари ва ҳоказоларнинг ташқи безатилиши катта аҳамият касб этади.

Таълим жараёнини ташкил этиш болаларни улар кучи етadиган меҳнат ҳаракатларида машқ қилдириш имконини беради.

Тарбиячи болалардан жисмоний тарбия ашёларини ўзлари тартибли ва тоза сақлашларини (ихчам ўралган байроқчалар, дазмолланган лента, рўмолчалар ва ҳ.к.) мунтазам талаб қилиб туради. Бу ҳақда биринчи навбатда навбатчилар қайғурадилар ва зарур буюмларни авайлаб жойлаштирадилар. Шу билан бирга, улар барча болалар фойдаланишлари қулай бўлиши учун буюм ва ашёларнинг жойлашиш тартибини ҳам эътиборда тутадилар. Болалар шарлар, тўплар ва ҳоказоларни вақт-вақти билан ювиб, йирик ашёларни артиб турадилар. Бундай тадбирда барча ўқувчилар тарбиячи раҳбарлигида иштирок этадилар.

Шундай қилиб, ҳаракатларга ўргатиш жараёнида болаларда ақлий қobiliят, ахлоқий ва эстетик туйғулар ривожланади, ўз фаолиятига онгли муносабат ва шу билан боғлиқ равишда мақсадга интилиш, уюшқоқлик шаклланади. Буларнинг ҳаммаси ўзаро алоқадорликда таълим жараёнига комплекс ёндашишни амалга оширилиши ҳисобланади. Мазкур жараён ҳар томонлама ривожланган шахснинг шаклланишига хизмат қилади.

2-§. Жисмоний тарбия тизимида ҳар томонлама таълим ва тарбия бериш тамойиллари

Болаларни жисмоний тарбиялаш тизимида бола шахсини ҳар томонлама шакллантириш тамойиллари муҳим аҳамиятга эга. Улар ҳукуматимизнинг ёш авлодни илк болалик ёшидан жисмоний ва маънавий кучга тўлиқ, баркамол ривожланган, жисмонан бақувват қилиб тарбиялаш ҳақидаги кўрсатмалари билан белгиланади.

Шахсни ҳар томонлама ва баркамол ривожлантириш тамойили болаларда жисмоний қобилиятни, ҳаракат малакалари ва кўникмаларини ривожлантиришга ёрдам берадиган, бола шахсини тарбиялашни биргаликда ҳамда айни пайтда ҳар томонлама (ахлоқий, ақлий, эстетик, меҳнат тарбияси) амалга оширадиган комплекс ёндашишни кўзда тутади. Жисмоний тарбия тизимидаги бундай комплекс ёндашиш «кишиларнинг индивидуал хусусиятлари, ёш ривожланиши босқичлари хусусиятлари, ҳаётнинг у ёки бу даврида асосий фаолият сифатида танланадиган жисмоний тарбия фаолияти турлари хусусиятлари ва бошқа вазиятларга кўра аниқлаштирилади».

Жисмоний тарбия ва спортнинг ҳаёт билан боғлиқлиги тамойили болаларни жисмоний тарбия ва спорт фаолиятига кенг жалб қилиш табиий мазкур фаолиятга қизиқиш уйғотади. Мактабгача тарбия муассасалари болаларни тегишли дастур асосида жисмоний ва спорт машқларига, ўйинларга ўргатиб, улардаги бу қизиқишни қўллаб-қувватлаб турадилар. Таълимнинг мақсади болаларда мактабга ўтиш ва келажакда Ўзбекистон Республикасида «Алпомиш» ва «Барчиной» тести меъёрий талабларини муваффақиятли ўзлаштириш учун жисмоний тайёргарлик ҳосил қилишдан иборатдир; шу аснода болаларда машҳур спортчилар, уларнинг ватанпарварлиги, ишчанлиги, жасурлиги, бардошлилиги, маҳорати, жисмоний дўст-биродарлиги ва ўзаро ёрдам каби хислатларига ҳурмат ҳисси тарбияланади.

Соғломлаштиришга йўналтирилган тамойилининг моҳияти болалар соғлигини мустаҳкамлаш вазифаларини бажаришда намоён бўлади. Шунинг учун жисмоний машқларни танлаш пайтида фақат профилактик мақсад эмас, балки бола организ-

мини ҳар томонлама соғломлаштиришга интилиш, унинг жисмоний сифатларини эмоционал ижобий ҳолат, ҳаётдаги хушчақчақ кайфият билан яхлитликда ривожлантириш ҳам кўзда тутилади. Жисмоний тарбия машғулотларини режалаштиришда саломатликни мустаҳкамлаш қонуниятлари ҳисобга олинган жисмоний юклама албатта, идора қилинади. Бу иш тарбиячи, шифокор ва мудиранинг мунтазам шифокор педагогик назорати остида амалга оширилади.

Болаларга жисмоний таълим-тарбия бериш жараёнида қуйидаги дидактик таъмоийлар қўлланилади: тизимлилик ва изчиллик; онглилик, мустақиллик ва ижодий фаоллик; таълимнинг кўргазмали, оғзаки ва амалий усулларини оптимал тарзда бирга қўшиб олиб бориш; тушунарлилик ва индивидуаллаштириш таъмоийи; таълимнинг фронтал, гуруҳли ва индивидуал шакллариининг бирлиги, талабларни тобора ошириб бориш таъмоийи. Улар педагогиканинг жуда муҳим шартлари ҳисобланади ҳамда ўзида таълим ва тарбия ягона педагогик жараёнининг методик қонуниятларини ифодалайди.

Тизимлилик ва изчиллик таъмоийи жисмоний тарбия мақсадларида фойдаланиладиган тадбирларнинг (кун тартиби, чиниқиш, ҳаракат кўникмаларининг шаклланиши) барча комплекси учун мажбурийдир. Тизимлилик бутун мактабгача тарбия даври давомидаги жисмоний тарбия жараёнининг узлуксизлиги, мунтазамлиги, режали, юклама ва дам олишнинг мажбурий алмашилиб туриши асосидаги жисмоний тарбия машғулотларининг аниқ изчиллигидан, машғулотларнинг изчиллиги, кетма-кетлиги, мазмунан ўзаро алоқадорлигидан иборатдир. Тизимлилик билимлар, малака ва кўникмаларнинг ўзаро алоқаси ва бир-бирига боғлиқлигида намоён бўлади: болаларнинг материални ўзлаштириши унга таяниб янги материални ўзлаштиришга ўтишларига имкон беради, янги материал эса ўз навбатида болаларни кейингисини билишга тайёрлайди.

Ҳар кун муайян бир вақтда ўз характерига кўра турли жисмоний машқларни (эрталабки гимнастика, жисмоний тарбия машғулотлари, сайр пайтидаги ҳаракат фаолияти ва ҳоказолар) тизимли бажариш, шунингдек, чиниқтириш тадбирлари болаларни белгиланган соғломлаштириш-тарбиялаш

кунтартибига ўргатади. Тизимли машғулотлар тўхтатиб қўйилганда улар ўртасидаги танаффуслар пайтида эришилган функционал имконият даражасининг пасайиши, баъзан эса морфологик кўрсаткичлар регресси кузатилади. Бу фаол мушак тўқимаси солиштирма оғирлигининг камайишида, унинг тузилмали қисмларидаги ўзгаришларда ва бошқа салбий кўринишларда намоён бўлади.

Жисмоний тарбия ҳосил қилинаётган ҳаракат кўникмаларининг такрорланишини талаб этади. Фақат кўп марта такрорлангандагина ҳаракатнинг динамик стереотиплари шаклланади. Самарали такрорлаш учун шундай тизим зарурки, унда ўзлаштирилган ҳаракат янгиси билан боғланиб кетсин, бошқача айтганда такрорлаш жараёни вариативлик характерига (машқларнинг ўзгариши, бажариш шarti, метод ва усулларнинг хилма-хиллиги, умуман, машғулотларнинг шакл ва мазмунан фарқи) эга бўлади. Бундан ташқари, такрорлаш морфологик ва функционал соҳада узоқ муддатта қайта мослашишни таъминлайди. Улар асосида жисмоний сифатлар ривожланади. Ҳосил қилинган динамик стереотипларга янги қўзғатувчиларнинг киритилиши аста-секин риоя қилинган шароитда кескин ўзгаришларсиз кечади. И.В. Павлов педагогикада аста-секин ва машқ қилдиришни асосий физиологик қоида деб ҳисоблашни таъкидлаб ўтган эди.

Онглилик, фаоллик ва мустақиллик тамойили боланинг ўз фаолиятига онгли ва фаол муносабатда бўлишига таянишни кўзда тутати: у ёки бу мақсадни муваффақиятли амалга ошириш учун нимани қандай бажариш, нега бошқача эмас, шундай бажариш кераклигини аниқ тасаввур қилиш лозим.

Онглилик тамойилини илк бор П. Ф. Лесгафт ишлаб чиққан эди. У ҳаракатларни механик ўрганишга мутлақо қарши эди. Лесгафт «ўқувчиларни ҳар қандай ишга имитацияга берилмасдан умумий усуллар асосида бир сўздан тушуниб, яъни ҳаракатларда иложи борича, мустақил бўлишга ва иродалилиқ намоён қилишга ўргатиш зарур» деб ҳисобларди.

Боланинг мустақил фаол фаолияти берилган вазифага бўлган қизиқишга, уни онгли идрок этишга, бу вазифа мақсадини ва амалга ошириш йўллариини тушунишига, муаммолни таълим методларини қўлланиш, болаларнинг қўйган вазифани

бажариш усулларини излашга ҳаракат қилишларига боғлиқ бўлади.

Ҳаракатларнинг бундан кейинги ривожланиши боланинг ижодий фаоллик намоён қилиш имконияти, унинг томонидан ижодий вазифаларни (машқларни мустақил ўзгартириш, ўз вариантини яратиш, янги нарса ўйлаб топиш) бажариши билан боғлиқдир. Ижодий фаолиятнинг истиқболли имкониятларини очиш болаларнинг илк ташаббусларига самимий ва эътиборли муносабатда бўлиш, янгилик излашни тизимли равишда, рағбатлантириб туришни талаб қилади.

Таълимнинг кўргазмали, оғзаки ва амалий усулларини оптимал тарзда бирга қўшиб олиб бориш тамойили. Билиш фаолияти — ҳиссий билиш жараёнлари комплексининг амалиёт билан бирлигидир.

Ҳаракатларга ўргатиш жараёнида билишнинг бу ажралмас қисмлари ўзаро алоқадорликда бўлади. Бироқ қўйилган вазифага қараб, уларнинг изчиллиги ҳар хил бўлади; болаларни ҳаракатга ўргатиш кўрсатиб тушунтириш; тарбиячининг машқни оғзаки тушунтириши ва унинг болалар томонидан ҳаракатда бажарилиши билан бошланиши мумкин. У ҳолда ҳам бу ҳолда ҳам кўргазмали намуна фикрлашни, тушунтириш эса ҳаракат ҳақидаги тасаввурни истисно қилмайди. Шундай қилиб, кўргазмалилик, сўз ва ҳаракат фаолияти ўзаро ажралмас, чамбарчас боғлиқ қисмлардир.

Жисмоний тарбияда кўргазмалилик деганда, инсонни (болани) ташқи муҳит билан боғловчи ташқи ва ички анализаторлар барча кўрсаткичларининг кенг кўламдаги ўзаро алоқадорлиги тушунилади. Ҳар қандай билиш ҳиссий босқичдан бошланади. Ҳаракатларнинг шаклланиши рецепторлар, биринчи навбатда, кўриш, эшитиш ва проприоцептив рецепторларнинг ўзаро алоқадорлигида амалга оширилади. Турли рецепторлар кўрсаткичларининг ўзаро алоқадорлиги ҳаракат образини бойитади, ҳаракат кўникмаларини шакллантиришга хизмат қилган ҳолда, уни чуқур идрок қилишни таъминлайди.

Янги ҳаракатларни ўрганишда кўргазмалилик тамойили ҳаракатларни тарбиячи томонидан жуда аниқ қилиб кўрсатиш орқали (бевосита кўриш намунаси) амалга оширилади. Бу эстетик идрок, ҳаракатни аниқ тасаввур қилиш, тўғри ҳаракат

сезгиси ва ҳаракатни қайта бажариш истаги ҳосил қилишга қаратилгандир.

Сезги органларини ҳар томонлама ривожлантириш жисмоний тарбиянинг вазифаларидан бири саналар экан, идрок тизимларини фаоллаштириш, уларни танлаб таъсир этиш методлари билан бирор-бир мақсадда машқ қилдириш (масалан, ёруғлик ва овоз кўргазмалари ориентирлари) мумкин бўлади.

Бевосита кўргазмалилик — ташқи муҳитни идрок этишдан ташқари бевосита идрокда яширин айрим детал ва механизмларни тушунтиришда зарур бўладиган (масалан, ҳаракатлар ҳақидаги тасаввурни кенгайтирувчи кино-съемкалардан, кинограммалар, кинофильмлар, слайдалардан фойдаланиш) воситалангтирилган кўргазмалилик катта роль ўйнайди.

Кўргазмалилик онглилик билан чамбарчас боғлиқдир: оғзаки берилган топшириқ киши томонидан тушуниб олинади, ҳаракатни қайтадан бажариш билан амалда синалади. Бунда сезгилар, айниқса, ҳаракат сезгилари муҳим роль ўйнайди. Бундан ташқари, кўргазмалилик билан образли сўзнинг ўзаро алоқадорлиги катта аҳамиятга эга бўлади. Бу алоқадорлик боланинг ҳаётий тажрибасига, унинг ҳаракат тасаввурига таянади ва аниқ ҳаракат образини вужудга келтиради. Бевосита кўргазмалилик учун аҳамиятли бўлган сўзнинг роли бола эгаллаган тажрибага мувофиқ тобора ошиб боради.

Кўргазмалиликнинг кўрсатилган шаклларининг бундай алоқадорлиги билишнинг ҳиссий ва мантиқий босқичлари, яъни биринчи ва иккинчи сигнал тизимларининг ўзаро алоқадорлиги билан белгиланади.

Тушунарлилик ва индивидуаллаштириш тамойили боланинг ёш хусусиятлари имкониятларини ҳисобга олишни ҳамда шу билан боғлиқ равишда унинг кучига яраша топшириқларни белгилашни кўзда тутати. Болаларни жисмоний тарбиялаш тизимида бу тамойилга риоя қилиш айниқса зарур, чунки турли машқларни бажариш боланинг ҳали мустақкам бўлмаган организмнинг ҳаётий, доимий функцияларига бевосита таъсир қилади ва жисмоний юкламаларнинг ҳаддан оширилиши саломатлигига ёмон таъсир этиши мумкин.

Тушунарлиликнинг оптимал даражаси болаларнинг ёш имкониятларига ва топшириқларнинг қийинчилиги даражасига

мувофиқ белгиланади. Дастурнинг мавжуд меъёрий талабларига қарамасдан, боланинг индивидуал кучи ва каттароқ талабларга тайёргарлигини ҳам ҳисобга олмоқ зарур. Бола имкониятлари муайян бирликдаги омиллар билан белгиланади, яъни жисмоний тайёрланганлик меъёрлари бўйича синаш, шифокор текшируви, бевосита педагогик кузатиш ва б.

Тушунарлилик қийинчиликлар йўқ, деган маънони билдирмайди, балки аксинча, уларни боланинг жисмоний ва психологик зўр бериш орқали муваффақиятли енгилсини кўзда тутати. Чин маънодаги тушунарлилик пульсометрия, хронометрия ва ҳоказоларни қўлланиши билан амалга ошириладиган шифокор-педагог назорати билан тасдиқланади ёки инкор этилади.

Тушунарлиликнинг асосий шартларидан бири-изчиллик ва жисмоний машқларни тобора мураккаблаштириб бориш ҳисобланади. Изчиллик ҳаракатининг турли шакллари ўрта-сидаги алоқадорлик, уларнинг ўзаро ҳаракати ҳамда тузилма жиҳатидан умумийликда ифодаланади. Амалда бунга материални машғулотлараро тўғри тақсимлаш орқали эришилади. Бирмунча қийинроқ вазифаларни бажаришга ўтишда аста-секин ривож қилиш ҳам муҳим аҳамиятга эга. Шу маънода кўплаб ҳаракат кўникмаларини ўзлаштириш мақсадида тайёрлов ва кўмакчи машқлардан мақсадга мувофиқ фойдаланиш зарурлигини таъкидлаш лозим.

Индивидуаллаштириш киши (бола)нинг ўзига хос функционал имкониятларини ҳисобга оладиган алоҳида таъсирларни кўзда тутати (ҳаракатларни ўзлаштириш турлича кечади, организм жисмоний юкламани турлича қабул қилади, мослашиш динамикаси ҳам турлича ва ҳоказо).

Бироқ индивидуаллаштириш — бу фақат у ёки бу боланинг типологик хусусиятларини ҳисобга олишдан иборат эмас (уларни таълим ва тарбиянинг оптимал мақсадларида ҳисобга олиш мумкин эмас, бироқ улар белгиловчи хусусиятлар бўла олмайди). Индивидуаллаштиришнинг мақсади туғма фазилатларни ривожлантириш, янги ижобий сифатларни, қобилиятларни тарбиялаш, зарурат бўлганда, асаб тизимининг типологик хусусиятларини мақсадга мувофиқ тарзда ўзгартиришдан иборатдир.

Таълимнинг фронтал, гуруҳли ва индивидуал усуллари бирлиги ва уларни оптимал тарзда бирга қўшиб олиб бориш тамойили- бу жисмоний тарбия тамойилидир. Бу тамойил хатти-ҳаракатларни сифатли бажаришга эришишда болаларнинг эмоционал — онгли мақсад, кўзланган фаолиятидаги ягона йўналганликни, таълимнинг турли усуллари қўлланилганда уюшқоқликни кўзда тутати. Чунончи, фронтал усул қўйилган вазифани бир вақтда, онгли ва аҳил равишда бажаришни талаб этади; гуруҳли усул масъул, мустақил ва ўзаро ёрдамни рағбатлантиришни талаб этади; индивидуал усул тарбиячининг баъзи болаларга зарур ёрдам бериши ва анча тайёргарлиги бор бошқа болаларга нисбатан талабчанликни оширишда ифодаланадиган дифференциал раҳбарлигини талаб қилади. Таълим усулларининг санаб ўтилганларидан фойдаланиш болалар билан олиб бориладиган тарбиявий соғломлаштириш вазифаларини самарали бажаришга хизмат қилади.

Талабларни аста-секин ошириб бориш тамойили. Бу тамойилнинг асосий шarti бола олдига бирмунча қийин вазифалар қўйиш ва бажартириш ҳамда юклама 'кўламини ва интенсивлигини аста-секин ошириб боришдан иборатдир.

Ҳаёт учун муҳим бўлган ранг-баранг малака ва кўникмаларга бажариладиган машқларни янгилаб ва ўзгартириб туриш билангина эришиш мумкин. Машқларни янгилаш жараёнида ҳаракат малака ва кўникмаларининг ҳажми кенгайди ва бойиб боради. Бу болага янги ҳаракат фаолиятини ўзлаштиришга, ўзлаштирган ҳаракатларни такомиллаштиришга ёрдам беради.

Ҳаракат фаолияти шакллари мураккаблаштириш билан бирга боланинг кучига яраша бериладиган жисмоний юклама аста-секин ошиб боради. Бу жисмоний фазилатларнинг ривожланиш қонуниятлари нисбатан боланинг кучи, чидамлилиги, тезкорлиги билан белгиланади.

Изчиллик, мунтазамлилик ва юкламани дам олиш билан алмаштириб туриш ҳам мажбурий шарт ҳисобланади. Янги, бир мунча мураккаб машқларни бажаришга ўтиш юкламага нисбатан шаклланаётган кўникма ва мослашишларнинг мустаҳкамланишига кўра секин-аста кечиши лозим: янги, юқори даражада шуғулланганликка эришиш имкониятини

яратадиган мослашишга оид ўзгариш учун муайян вақт талаб этилади.

Кўриб ўтилган барча тамойиллар ўз мазмунига кўра ўзаро киришувчан ва муштаракдир. Уларнинг барчаси ўзида ягона ва фақат шартли равишда алоҳида ҳолда қараладиган бир жараёнинг муайян жиҳатларини ва қонуниятларини акс эттиради. Шунинг учун кўрсатиб ўтилган барча тамойиллар ўзаро алоқадорликдагина амалга оширилиши мумкин.

Мавзу бўйича «Бумеранг» методи 1-вариант

Мавзулар мазмуни (жисмоний тарбия жараёнида ҳаракатларни ўргатиш тамойиллари)				
1	2	3	4	5
Онглилик ва фаоллилик тамойили	Кўргазмалилик тамойили	Тушунарлилик ва индивидуаллаштириш тамойили	Талабларни аста-секин ва тобора ошириб бориш тамойили	Мунтазамлилик тамойили

Изоҳ: Бу метод технологияси танқидий фикрлаш, мантиқни шакллантиришга имконият яратади, хотирани, ғояларни, фикрларни, далилларни ёзма ва оғзаки шаклларда баён қилиш кўникмаларини шакллантиради.

3-§. Таълим методлари ва усуллариининг тавсифи

Таълим методи. Таълим методлари ўқув фани, аниқ дидактик вазифалар, ҳақиқий воситалар ва таълим шартларининг ўзига хос хусусиятларига боғлиқ усуллар тизимининг турли бирикмаларидан иборатдир.

Жисмоний тарбия соҳасида барча методларнинг асосларидан бири «юкламаларни тартибга солиш ва уларни дам олиш билан бирга қўшиб олиб боровчи танланган усул ҳисобланади».

Мактабгача тарбия ёшидаги боланинг асаб тизими ва бутун организми ниҳоятда пластик ва ташқи таъсирга берилувчан бўлади. Шунинг учун юклама ҳажми ва интенсивлигини

оқилона тақсимлаш, уни дам олиш билан мунтазам алмаштириб туриш бола организми динамикасининг оптималлигини белгилайди, тикланиш жараёнларининг ўз вақтида кечишини таъминлайди ва иш қобилиятини мустаҳкамлайди. Юклама бир томондан жисмоний машқларнинг организмга таъсир этиш кўламида ва уларни бажариш интенсивлигида ифодаланади, бу организмдаги функционал жараёнларни тезлаштиради, иккинчи томондан эса юклама боланинг ақлий фаолиятида намоён бўладиган руҳий функциялари динамикасига таъсирида, машқларни тушунтириш ва намойиш қилишда, диққат ва идрокни жамлашда, вазифаларни англаб олишда, жавоб реакциясининг аниқлигида ва ҳоказоларда ифодаланади. Мактабгача тарбия ёшидаги болалар билан машғулот олиб боришда руҳий ва жисмоний кучни сарфланадиган тўғри вақт нисбати ва ундан сўнг дам олиш тарбиячининг муҳим вазифаларидан бири бўлиши лозим. Дидактикасининг асосий муаммоси муваффақияти таълимнинг қонуниятларини очишдан иборатдир.

Дидактика компонентлари ҳиссий идрок, мавҳум тафаккур ва амалиётдан иборат бўлган билиш назариясига таянади. Шу мақсадда мактабгача тарбия ёшидаги болаларга таълим беришда уларнинг ёш хусусиятлари ва имкониятларини ҳисобга олган ҳолда, таълимнинг кўргазмали, оғзаки ва амалий методларидан ўзаро алоқадорликда фойдаланилади. Инсон (бола) шахси аста-секин шаклланади, инсоният тўплаган ижтимоий тажрибани ўзлаштириш (билимлар, фаолият усуллари, ижодий фаолият ва дунёга эмоционал муносабат) хусусиятлари билан белгиланади. Уларни шакллантиришда таълимнинг қуйидаги умумдидактик методлари: ахборот рецептив, репродуктив метод ва муаммоли таълим ҳамда болалар ижодий салоҳиятини шакллантириш методи қўлланилади.

Ахборот рецептив методи шундан иборатки, тарбиячи болаларда ҳаракат кўникмаларини шакллантиришда уларга айрим зарур билимларни маълум қилади ва улар идрокини шу билимларга қаратади ҳамда билимларни амалиёт билан боғлаган ҳолда ҳаракат фаолиятининг намуналарини кўрсатади. Шундай экан, бу метод турли методлар — оғзаки, кўргазмали ва амалий методлардан комплекс тарзда фойдаланиш имко-

нини беради. Бу методнинг бош дидактик моҳияти ахборотнинг тарбиячи томонидан аниқ берилиши, болаларнинг эса уни онгли идрок этиб, эслаб қолишидан иборатдир. Бундай ўзаро алоқадор, ўзаро боғлиқ биргаликдаги фаолият болаларда ирода, диққат, фаол фикрлаш каби сифатларнинг ривожланишига ёрдам беради.

Болалар ҳаракат фаолиятини тўлақонли ўзлаштиришлари учун тарбиячи иккинчи — репродуктив метод (ёки фаолият усуллари)ни қайтадан бажаришни ташкил қилиш методи)ни қўллайди. Унинг дидактик моҳияти шундаки, тарбиячи қайта бажариладиган ҳаракат вазифалари (машқлар) тизimini ўйлаб топади. Бу машқлар аввалдан таниш ва болалар томонидан тарбиячи қўллаган ахборот рецептив метод жараёнида ўзлаштирилгандир. Болалар бу машқларни кўп марта бажара бориб, уларни намуна бўйича аниқлаштириб, қайта бажариб ўзлаштирадилар. Бироқ айнан бир машқдан ҳаддан ташқари кўп фойдаланиш болаларнинг бу машққа бўлган қизиқишини камайтиради ва ҳатто маълум даражада уларни ўзлаштиришни сусайтиради. Шунинг учун машқ ўзлаштирилгач, уни турли вариантлар ёрдамида такомиллаштириш мақсадга мувофиқдир. Демак, репродуктив метод билимлар ва кўникмаларни ўзлаштиришни уларни болалар томонидан намуна бўйича ва вариантли вазиятларда қўлланиш даражасига кўтаради.

Кўрсатиб ўтилган иккала метод болалар томонидан билимлар, ҳаракат, малака ва кўникмаларини ўзлаштиришни таъминлайди. Улар «тежамли» ва мақсадга мувофиқ ва шундай бўлиб қолади.

Муаммоли таълим ва болаларнинг ижодий салоҳиятини шакллантириш тамойили. Аввалги икки метод болаларнинг ўқув иши жараёнидаги билимлар, малака ва кўникмаларнинг зарур фондини таъминлайди. Бироқ улар фақат ижодий фаолият тажрибасини ўзлаштиришга тайёрлайди ҳамда болаларни ижодий фаолиятга муваффақиятли ўргатиш учун замин ҳисобланади.

Боғчадаги катта гуруҳ болаларининг бундай фаолиятини ташкил этар экан, тарбиячи муаммоли таълим методига мурожаат қилади. У болаларни аста-секин жисмоний тарбия машғу-

лотларида ва ҳаракатли ўйинларда муаммоли вазифаларни ҳал этишга тайёрлайди.

Тарбиячи вазифа қўяр экан, уни ҳал этишгача бўлган бутун жараёни ва натижани олдиндан ўйлаб олади. Педагог болаларни олдин ўзлаштирилган малака ва кўникмалардан фойдаланган ҳолда вазифани ҳал этишга ундайди. Тарбиячи бунда муаммоли вазиятдан фойдаланади ва уни аниқ шароитдаги ҳаракатлар билан ҳосил қилади.

Масалан, «қуёнлар полизда» деган таниш ўйинни ўтказишдан олдин болаларга қуйидаги вазифани жамоавий равишда ҳал этиш таклиф этилади: яъни қуёнларнинг полиздан қочишини қийинлаштириш ва қоровул уларни дарров тутиб олмаслиги учун ишни қандай ўзгартириш мумкин. Болалар турли вариантларни танлаб қарор қиладилар: қоровул полизда эмас, минора (гимнастика девори) устида туриши керак, — у ердан қуёнлар яхши кўринади, бироқ уларни қувиб етиш қийин, бунинг учун пастга тушиш керак, қуёнларга ҳам қочиш осон бўлмайди, чунки улар қочмоқчи бўлсалар ё девордан сакраб ўтишлари, ёки унинг остидан ўтишлари керак.

Болаларни жисмоний машқларга ўргатиш жараёнида (уларни ўзлаштириш даражасида) ижодий изланишга тайёрлаш ишлари тарбиячи улар билан биргаликда ҳаракат қилишдан бошлайди. У ҳаракатларни ўзлаштириш, уларни бирини иккинчиси билан алмаштириш, янги вариантни ўйлаб топиш имкониятларини кўрсатади ва болаларга уларни тўлдириш ҳамда ўзгартиришни таклиф этади. Катта гуруҳ болалари бу усулларни (мунтазам раҳбарлик қилиш шароитида) ижодий вазифаларни ҳал этишда турли индивидуал имкониятлар, қобилиятлар намоён қилган ҳолда муваффақиятли ўзлаштирадилар. Кейинроқ улар машқ вариантларини ўйлаб топган ҳолда ўзлари ўзлаштирган ҳаракат кўникмаларидан фойдаланадилар.

Сўнг тарбиячи уларнинг изланишларини мураккаблаштиради ва ижодий топшириқ беради — янги машқ ўйлаб топишни таклиф этади. Болалар бу вазифаларни ҳам аста-секин индивидуал ва жамоавий равишда бажарадилар. Ҳаракатли ўйинларда ҳам ижодий қобилиятларни шакллантириш юқоридагича кечади. Болалар дастлаб ўйинда сигналларни турлича қўллайдилар, ўйин образларини алмаштирадилар, ўйин сюжетини ўзгарти-

радилар. Тарбиячи болаларда ҳаёлни ривожлантириб, тасаввурлар доирасини кенгайтира бориб, ўйин учун эртақ ва ҳикоялардан айрим эпизодларни танлашга ўргатиб, уларни таниш эртақлар сюжетлари асосида ўйинлар ўйлаб топишга тайёрлайди. Ишнинг охири босқичида болалар ижодий вазифаларни бажаришлари ва «катта иштиёқ билан ўзлари қизиқарли ҳаракатли ўйинларни ўйлаб топишлари мумкин» илк ижодий фаоллик мактабгача кичик ёшда намоён бўлади. У сюжетли ўйинда бола имкониятига яраша ўйин образи — қушчалар, қуёнчалар, автомобиль ва ҳоказолар жараёнида кўринади. Боланинг ўйин ролини бажариши ҳали жўн, бироқ ижодий характерга эга бўлади. Боладаги ижодий фаоллик кўпинча тарбиячининг бутун ўйин жараёнига эмоционал раҳбарлиги шароитида намоён бўлади ва ривожланади. Бу ўйин қисқа ҳикоя шаклида ифодали, образли қилиб тушунтиришдан бошланади (1—2 дақиқа).

Ўйин жараёнида болаларда аста-секин ҳаёл ривожланади, ўзларини қуёнча ва қушчалар деб ҳис қиладиган болаларнинг ўйин ҳаракатлари билан мустаҳкамланадиган тасаввур аниқлашади ва бу қувончли эмоциялар билан кечади. Буларнинг барчаси кейинги ёш гуруҳларида ижодий имкониятларни ривожлантириш учун асос бўлиб хизмат қилади. «Мактабгача тарбия ёшидаги бола эмоцияларининг ривожланиши унинг эҳтиёжларига мувофиқ фаолиятни ташкил этиш билан боғлиқдир. Бола учун муҳим ҳисобланган фаолият фақат уни ўзлаштиришнигина эмас, балки унга нисбатан эмоционал кечинмаларда намоён бўладиган муносабатни шакллантиришни ҳам шарт қилиб қўяди. Аҳамиятли фаолият ўзида бирор-бир эҳтиёжни акс эттиради».

Мактабгача тарбия ёшидаги болаларни жисмоний тарбиялаш назарияси ва методикасида юқоридаги таълимнинг умумдидактик методлари билан бирликда дастурнинг бу бўлимига хос кўргазмалар, оғзаки, амалий ўйин, мусобақа каби методлардан қонуний тарзда фойдаланилади. Шундай қилиб, «таълим методларига аниқ соҳанинг ўзига хослигини ҳисобга олган ҳолда умумдидактик тарзда ёндашилади».

Методларни танлаш тарбиячи олдидаги вазифалар, ўқув-тарбиявий ишларнинг мазмуни, шунингдек, болаларнинг ёш ва индивидуал хусусиятларига боғлиқдир.

Шундай қилиб, тарбиячи ҳиссий идрок ва ҳаракат сезгиларининг ёрқинлигини таъминловчи кўргазмали методлардан фойдаланади. Улар болада сенсор қобилиятлари ривожланишини фаоллаштирувчи ҳаракат ҳақида жуда тўлиқ ва аниқ тасаввурнинг ҳосил бўлиши учун зарурдир; болалар онгига йўналтирилган оғзаки методлар улар олдига қўйилган вазифаларни тушуниб олишга ва машқлар мазмуни ва тузилмасини ўзлаштириб олишда катта роль ўйнайдиган ҳаракатли машқларни онгли равишда бажаришга, бу машқларни турли вазиятларда мустақил қўллашга ёрдам беради; амалий методлар болаларнинг амалий ҳаракат фаолияти билан боғлиқ бўлиб, ҳаракатларни ўз мушак-мотор сезгиларида тўғри идрок этилишини амалда текширишни таъминлайди. Амалий методлар жисмоний машқларни бажаришда жонли қатнашиш ёки машқларни ўйин (образли) шаклида ўтказиш, мусобақа элементларидан фойдаланиш билан характерланади.

Амалий методнинг хилма-хил турларидан бири ўйин методидир. Бу метод мактабгача тарбия ёшидаги болаларнинг етакчи фаолиятига яқин, улар билан ишлашда жуда ўзига ҳос ва самарали бўлиб, кўргазмали образ ва кўргазмали амалий тафаккур элементларини ҳисобга олади. У турли ҳаракат кўникмаларини ҳаракатларнинг мустақиллиги, ўзгарувчан шароитга нисбатан тезкор жавоб реакциясининг бир вақтда такомиллашувига, ижодий фаоллик кўрсатишга имкон яратади. Ўйин ҳаракатлари жараёнида болаларда ахлоқий-иродавий сифатлар шаклланади, билимга интилиш ўсади, хатти-ҳаракат ва жамоада ўзини тутиш тажрибаси ҳосил бўлади.

Кичик гуруҳларда болаларни ҳаракатларга ўргатишда ҳаракатлар характери ҳақида эмоционал образли тасаввур (масалан, «сичқонлардек енгил ва сокин югурасиз», «қуёнчаларга ўхшаб сакраш керак»)ни ойдинлаштиришга ёрдам берувчи ўйин усуллари қўлланилади.

Мусобақа методи ҳам амалий методга киради. Мактабгача тарбия ёшидаги болаларга таълим беришда у фақат педагогик раҳбарлик шароитида қўлланилиши мумкин. Бу метод кўпроқ болалар боғчаларининг катта гуруҳларида аввал эгалланган ҳаракат кўникмаларини (бирок биринчилик учун мусобақага эмас) такомиллаштириш мақсадида қўлланилади. Болалар куч

га мос бўлиши, ахлоқий-иродавий фазилатларни тарбиялаш, шунингдек, ўз ютуқларини ва бошқа болаларнинг муваффақиятларини талабларга онгли муносабатда бўлиш асосида тўғри баҳолаш мусобақанинг мажбурий шартидир. Айниқса, жамоа ҳиссини, бошқалар муваффақиятидан ҳасад ва ғаразгўйликсиз шодланиш каби фазилатларни тарбиялаш муҳимдир. Сифат ёки тезкорлик бўйича мусобақа жараёнида топшириқни ўйин ёки машқ тарзида бажараётгандаги муваффақиятсизлик болани хафа қилиб қўйиши мумкин. Бундай пайтда тарбиячининг роли, салбий эмоцияни ижобий эмоцияга айлантира олиш маҳоратининг аҳамияти ниҳоятда катта. Бунга болаларни мусобақа жараёнини идрок этишга тайёрлаш, муваффақиятсизликка учраганда эса, улар онгига ишончли далиллар билан таъсир этиш ва салбий эмоцияларни топшириқни муваффақиятли ҳал этиш омилга айлантириш орқали эришилади. Педагогик жараёнда таълим методларидан комплекс ҳолда фойдаланилади. Тарбиячи машқлар мазмуни, болаларнинг ёш имкониятлари ва индивидуал хусусиятларини ҳисобга олган ҳолда биринчи ҳолатда таълимнинг кўргазмали методини қўллайди — боланинг ҳаракат намунасини тушунтириш орқали идрок қилишига эришади, иккинчи бир ҳолатда машқ мазмуни ва тузилмасини оғзаки тушунтириш методини қўллайди. Бироқ иккинчи ҳолатда педагог бу ёшдаги болаларда мавжуд ҳаётий тажриба ва ҳаракатлар ҳақидаги аниқ тасаввурга таянади. Кўргазмали ёки оғзаки методлардан сўнг дарҳол болалар амалий ҳаракатларга — ҳаракатларни мустақил бажаришга ўтишлари лозим.

Болаларни ҳаракатларга ўргатишнинг методик усуллари. Ҳар бир алоҳида метод вазифаси ва уни ҳал этишга бир хил ёндашиш жиҳатидан бирлашадиган хилма-хил усулларнинг бутун бир комплексида иборатдир.

Усул — методнинг бир қисми, уни тўлдирувчи ва аниқлаштирувчи бўлакдир. Тарбиячининг хилма-хил усулларни қўйилган вазифаларга мувофиқ комплекс, ижодий қўлланиши таълим жараёнини бойитади, уни индивидуаллаштиради, бир хилликка барҳам беради.

Болаларни ҳаракат фаолиятига ўргатиш жараёнида методик усуллар ҳар бир алоҳида ҳолатда ҳаракат материалининг

вазифалари ва мазмуни, уни болалар томонидан ўзлаштириш даражаси, уларнинг умумий ривожланиши, жисмоний ҳолати, ҳар бир боланинг ёш ва типологик хусусиятларига кўра танланади.

Шу маънода таълим усуллари бир томондан болалар вазифаларни идрок қилаётганда барча анализаторларга ҳар томонлама таъсир этишни, иккинчи томондан болаларнинг ҳаракат вазифаларини онгли ва мустақил бажаришини таъминловчи турли бирикмаларда (жараёнларда) рўй беради.

Болаларни ҳаракатларга ўргатишда усулларнинг бирикуви уларнинг ўзаро ҳаракати билан белгиланади. Тарбиячи томонидан кўпроқ кўргазмали методга оид усулларнинг қўлланиши, масалан ҳаракат намунасини таълимнинг барча босқичларида ва турли ёш гуруҳларида (бу баъзан амалиётда учраб туради) кўрсатиш машқларни бола томонидан механик тарзда, тушунмасдан тақлидан бажаришга олиб келиши мумкин.

Бундай ҳолда кўпроқ боланинг идрок органларига таъсир этиш унинг идрокини бойитади, айти пайтда зарур ақлий жараёни сусайтиради, муайян машқнинг барча элементларини мантикий изчилликда онгли тарзда эслаб қолишга ёрдам бермайди, баъзан болани кейинчалик машқни ихтиёрий бажариш имкониятидан маҳрум этади.

Бироқ боланинг ёш имкониятларини (айниқса, кичик ва ўрта ёшдагилар) ҳисобга олмаган ҳолда кўпроқ фақат оғзаки усулдан фойдаланиш ҳам шу ҳаракатларни образли идрок этишдан, сезгиларнинг ишончлилигидан, аниқ образли тафаккур жараёнидан маҳрум этади. Шунинг учун тарбиячи болаларни тўғри ҳаракатларга ўргатишда таълимнинг юқори даражасига эркин интилиб таълимнинг турли жисмоний: кўргазмали, оғзаки ва амалий усулларида ўзаро алоқадорликда фойдаланади. Шундай қилиб, у болаларнинг ҳар томонлама ривожланишига, машқларнинг улар томонидан онгли ўзлаштирилишига, муайян шароитларда уларга мустақил ва ижодий қўллашга ёрдам беради.

Кўргазмали методга оид усуллар. Болаларни ҳаракатларга ўргатишда кўргазмалиликнинг турли усулларида фойдаланилади. Яққол кўриш усуллари ҳаракат ёки айрим ҳаракат элементларининг тарбиячи томонидан тўғри ва аниқ намоиши

этишидан; теваарак-атрофдаги ҳаёт кўринишларига тақлид қилишдан; масофани босиб ўтишда мўлжал олишдан фойдаланиш; кўргазмали қўлланмалар — кинофильмлар, кинограммалар, телеэшиттиришлар, фотографиялар, суратлар ва ҳоказолардан фойдаланишдан иборатдир. Тактил мушак кўргазмалилиги болаларнинг ҳаракат фаолиятига жисмоний тарбия қўлланмаларини киритиши билан таъминланади.

Масалан, тиззани баланд кўтариб югуриш кўникмасини ҳосил қилиш мақсадида кетма-кет қўйилган ёй шаклидаги дарвозачалар қўлланилади. Югуриш пайтида оёқни бу тўсиқлар оша кўтариб ўтиш боланинг тиззани баланд кўтариш кўникмасини эгаллашига ёрдам беради. Бундан ташқари предметлар болага йўл қўйган хатосини ҳис қилиш ва тушуниш (мазкур ҳолатда агар учи дарвозачаларга тегиб кетганда) имконини беради. Бола онгида тарбиячининг «дарвозачага тегиб кетмаслик» ҳақидаги топшириғининг сақланиб қолиши хато қилаётган пайтида тери мушак сезгиси билан боғланади ва бола ўз ҳаракатининг нотўғрилигини ўзи аниқлай олади.

Тактил-мушак кўргазмалилиги бола гавдасининг алоҳида қисмларини бошқарувчи тарбиячининг бевосита ёрдамида ҳам ифодаланади (масалан, қадди-қоматни тўғри мушак тонуси сезгисини уйғотадиган қўл текказиш орқали ростлаш). Бироқ тарбиячининг бундай ёрдами қисқа муддатли бўлиши лозим. Акс ҳолда, муайян динамик стереотипни ҳосил қилишга хизмат қилувчи доимий қўзғатувчилар тизимидаги сигнал аҳамиятига эга бўлиб қолиши мумкин. Кейинчалик кўникма оғзаки кўрсатмалар ёрдамида мустаҳкамланади.

Яққол эшитиш усуллари ҳаракатларни овоз орқали бошқаришга асосланади. Чолғу мусиқаси ва ашула энг яхши эшитиш кўргазмаси ҳисобланади. Улар болаларда эстетик ҳис ва эмоционал кўтаринкилик уйғотади, ҳаракат характерини белгилайди, унинг суръати ва ритмини бошқаради. Кўпинча болалар боғчаларида мусиқа асбобини чалишни билмайдиган тарбиячи ҳаракат суръати ва ритмини бошқаришда чилдирма (бубен) дан фойдаланади, бу «ҳаракатларга ўргатиш» термини фақат алоҳида машқларга ўргатишнигина эмас, балки ҳар қандай ҳаракат фаолиятига ўргатишни ҳам назарда тутаяди. Ритмик кўринишларни ўзгартиришда ўзини етарли даражада оқлайди.

Бундан ташқари ўзининг ҳазил мазмуни ва ритми билан болаларни жалб этувчи халқ термалари, шеърлари ва бошқа матнлар «Ёмғир ёғалоқ — ям-яшил ҳар ёқ. Ёмғир кучидан ювилди япроқ») ҳам ҳаракатларни бошқаришга хизмат қилиши мумкин.

Шундай қилиб, кўргазмаларнинг усуллари боланинг ҳаракатларни тўғри идрок қилиши ва тасаввур этиши, ҳиссий онгининг кенгайишига, ҳаракатларни бажаришда ўз-ўзини назорат қилишнинг вужудга келишига, ҳаракатлар суръати ва ритмини эшитиш орқали бошқаришга, сенсор қобилиятининг ривожланишига хизмат қилади.

Оғзаки методга оид усуллар. Ҳаракатларга ўргатишдаги оғзаки усуллар қуйидагиларда қўлланилади:

- болаларга улардаги мавжуд ҳаётий тажриба ва тасаввурга таянган ҳолда янги ҳаракатларни аниқ, қисқа бир вақтда баён этиш ва тушунтиришда;

- ҳаракатларни аниқ кўрсатиш ёки унинг айрим элементларини аниқлаш асносидаги шарҳда;

- тарбиячи томонидан кўрсатишган ҳаракатларни қайта бажаришда ёки машқларни болалар мустақил бажаришларида зарур бўладиган кўрсатмаларда;

- янги жисмоний машқлар ва ҳаракатли ўйинларни жорий қилиш ёки ҳаракатларни ўргатишда уларни тушунтириш, ҳаракатли ўйин сюжети ва ҳоказоларни аниқлаштириш талаб этилганда олдиндан ўтказиладиган суҳбатда;

- тарбиячи жисмоний машқларнинг бажарилишидан олдин ҳаракатларни бажариш изчиллигини англаш даражасини аниқлаш ёки сюжетли ҳаракатли ўйинлар образлари ҳақидаги тасаввурнинг бор-йўқлигини текшириш, қоидаларни, ўйин ҳаракатлари ва ҳоказоларни аниқлаштириш мақсадида болаларга берадиган саволларда ифодаланади.

Бундан ташқари, кўрсатиб ўтилган усуллар турли буйруқлар, фармойиш ва сигналларни аниқ, эмоционал ва таъсирчан тарзда беришда ҳам ифодаланади. Масалан, тарбиячи шундай дейди: «Сакраб оёқларни елка кенглигида очиб туринг!» Ёки «Тўхтанг! Бир, икки, уч — югуринглар!» ва ҳоказо. Бу командалар болаларнинг жавоб ҳаракат реакциясининг тезлиги ҳамда аниқлигини вужудга келтирадиган турли интонация ва дина-

микани талаб қилади. Булар қаторига баланд овозда дона-дона қилиб санаш ҳамда ўйин бошланмаларини ифодали талаффуз этишни ҳам киритиш мумкин. Халқ оғзаки ижоди бундай нарсаларга жуда бойдир. Қофияли матнларнинг муסיқийлиги ва ритмийлиги болаларда эмоционал руҳ уйғотади, натижада бу қофиялар улар томонидан осон ўзлаштирилади ва кейинчалик мустақил ўйинларда фойдаланилади.

Образли сюжетли ҳикоя - оғзаки усулларга мансуб. У ҳаракатлардаги ифодалиликни ривожлантириш ва ўйин образига яхшироқ кириш мақсадида қўлланилади. Сюжетли ҳикоя амалда эртакни қисқа ҳикоя (1,5—2 дақиқа) қилишга ўхшашдир. У болаларда ўйин ҳолати ва ҳаракатларнинг барчасини худди кўриб тургандек, қайта тасаввур қилишга имкон беради, эмоционал ҳолатни тиклайди. Тарбиячи ўйинни одатдагича бир хилда тушунтириш, ролларни тақсимлаш ва ҳаракат ўрнини кўрсатиш (сюжетсиз ўйинда бўлганидек) ўрнига ўйин сюжети ва қоидаларини қисқа образли ҳикояда очиб беради. Масалан, «Эчки, эчкичалар ва бўри» эртагини шундай бошлайди: «Бор эканда йўқ экан, чиройли қайрилма шохли ва беозор кулранг оқ она эчки бор экан. Унинг кичик болачалари бор экан...» ва ҳоказо. Бу усул болаларда ҳис-ҳаяжон уйғотади, ҳаёлга чорлайди, тасаввурни оидинлаштиради, бутун вазиятни ижодий тарзда бажаришга ундайди, ҳаракатларнинг образлилигини таъминлайди.

Сюжетли ҳикоядан баён этиш характерини ўзгартирган ҳолда турли ёш гуруҳларида фойдаланиш мумкин.

Ҳаракатли ўйинларда шундай текстлар ҳам учрайдики, улар асосида ўйин мазмуни шаклланиши мумкин. Масалан, ўрта гуруҳда тарбиячи «Сичқончалар» ўйинини ўтказишда шундай дейди:

Вой бу қурғур сичқончалар
Бунча беор бўлмасалар
Шошманг ҳали эй баднафслар
Сиздан бўлдику безор
Қўлга тушмай қолмайсаней
Уйларингга қўйдик қопқон
Жонинг ширин, қочиб қолгин,
Эҳтиёт бўл эй сичқонлар

Оғзаки кўрсатма психолог ва педагогларнинг тадқиқотлари 6 ёшли болалар ўзларига мос турли ҳаракат фаолиятининг вазифа ва шартларини тушуниб олишда етарли тайёргарликка эга эканликларини кўрсатмоқда. Бу ҳаракат кўникмаларини шакллантиришда оғзаки таъсир этиш усулларида кенг фойдаланиш имконини беради. Улар фақат кўникмаларни эгаллаш суръатини эмас, балки сифатини ҳам оширади.

«Бола ривожланишининг кейинги босқичларида оғзаки таъсир этиш тизими ёрдамида аввалги таассуротлар изларининг янги бирикма ва комбинацияларда жонланиши юз беради. Бундан асосан биринчи бор соф оғзаки кўрсатма ҳамда тушунтиришлар ёрдамида янги муваққат алоқа ўрнатиш, янги билим ва кўникмалар ҳосил қилиш имкони туғилади».

Мактабгача катта ёшда ҳаракат кўникмаларини шакллантириш кўп жиҳатдан боланинг ва машқ мазмуни ва тизими, яъни унинг барча элементларини қайси изчилликда ҳамда қандай бажариш кераклигини англаш даражасига боғлиқ бўлади.

Шундай экан, катта гуруҳларда тарбиячи томонидан берилган намунага шунчаки тақлид қилишга йўл қўйиб бўлмайди. Бунда ҳаракат кўникмаларининг болалар томонидан ўзлаштирилиш жараёни кўпинча механик тарзда кечади. Ана шундай ҳолларда болалар юзаки қараганда, машқларни дуруст бажардилар. Бироқ машқ тугагандан сўнг боладан қандай ҳаракат қилиш кераклиги сўралганда, кўпчилик ҳолларда, у бу саволга аниқ жавоб бера олмайди. Тўғрироғи, бола жавоб бериш ўрнига ҳаракатни қайта бажара бошлайди.

П.Ф. Лестафт: «Агар бола бирор бир механик методга унинг айрим усуллариининг маъносини мутлақо тушунмай ўзлаштирар экан, у механик тарзда ҳаракат қилади — у мазкур методни муайян бир вазиятга татбиқ эта олмайди», деб ёзган эди.

Катта гуруҳларнинг тажрибали тарбиячилари таълим жараёнида оғзаки топшириқ усулларида фойдаланиб, болада бажариладиган у ёки бу ҳаракат образи ҳақида тасаввур уйғотишга интиладилар. Масалан, тарбиячи шундай дейди: Барчангиз байроқчани олдинга-юқорига кўтарасиз ва уларга қарайсиз, сўнгра қўлларни ён томонларга узатасиз ва «пастга» сўзини айтиб, қўлларингизни туширасиз. Тарбиячи интона-

цияни ўзгартирган ҳолда машқнинг асосий моментлари (олдинга-юқорига кўтариш, уларга қараш, қўлларни ён томонларга ёйиш) ни таъкидлаб ўтади. Бу топшириқни кўргазмасиз бажариш шароитида дастлабки мўлжал олиш имконини беради. Шундай қилиб, болаларда ҳаракат ва уни қандай изчилликда бажаришлари ҳақида тасаввур ҳосил қилинади. Бу бошланғич ва фавақулдда муҳим момент ҳисобланади ҳамда машқларнинг тўғри бажаришини таъминлайди.

П.Ф. Лесгафт таърифича, «ҳаракат ҳақидаги тасаввур» гавданинг ҳаракатланувчи қисмлари, ҳаракат амплитудиси, йўналиши, тезлиги, таранглиги ва бошқа ҳаракат компонентлари ҳақидаги тасаввурдан келиб чиқади. Шундай экан, бундай ҳолларда болада гавданинг ҳаракатланувчи гавда қисмларини ўзи ҳис этадиган барча таркибий қисмларда бундай мужассамлашган образи вужудга келади.

Болалар машқларни оғзаки топшириққа асосан бажариб бўлишгач, тарбиячи унинг алоҳида элементларининг тўғри бажарилгани мазкур ҳолат учун зарур бўлган кўрсатма, кўргазмали намоёиш, тушунтириш каби усуллариининг исталган биттаси орқали аниқлайди. Бу болалар томонидан англаб олинган топшириқни амалий текшириш орқали аниқлашга хизмат қилади.

Ҳаракат фаолиятига ўргатишнинг юқорида келтирилган методикаси профессор А. И. Пуни тадқиқотларига таянади. Унда тасаввурнинг ҳаракат кўникмаларини шакллантириш ва ҳаракатнинг машқ қилдирувчи таъсирининг роли очиб берилган. Бу психологияда «идеомотор реакцияси» деб аталадиган ўзига хос жараёнда ифодаланади.

Идеомотор реакциялар ўз асосида И. П. Павловнинг машҳур қонуни билан қуйидагича таърифланади: «Агар муайян бир ҳаракат ҳақида (яъни кинестетик тасаввурга эга бўлдингиз) ўйладингизми, сиз уни беихтиёр, ўзингиз сезмаган ҳолда бажарасиз». Киши ўзича ҳаракатни тасаввур қилганда, унинг бош миёна пўстлоғида кинестетик ҳужайраларнинг марказий қўзғалиш жараёни вужудга келади. Бу шуни кўрсатадики, мазкур ҳаракатни амалда бажариш пайтида пайдо бўлади ва мустаҳкамланади, шунингдек, асаб боғланишлари тизимининг жонланиши юз беради.

Ташқи қўзғатувчи ролини ўйновчи сўз марказий қўзғалишнинг сабаби бўлиши мумкин. Ҳаракат топириғини бериш пайтида айтилган сўз ҳаракат мазмуни ва тизимини тасаввур этишга ёрдам беради. Бошқа пайтда бу сўз кишининг мазкур ҳаракатни бажариш ҳақидаги ўз фикрини ифодаласа, аҳамиятсиз бўлиши мумкин. У ҳам кинестетик ҳужайларнинг қўзғалишини вужудга келтиради. Кишида бу ҳаракатни бажаришга доир пайдо бўладиган тасаввур ана шунинг натижасидир.

Машқларни эгаллашда алоқалар ҳосил қилинади, ҳар қандай, жумладан, машқларни ҳаёлан такрорлаганда ҳам бу алоқалар сайқаллашади, натижада машқларни амалий бажариш ҳам яхшиланади (А. Ц. Пуни).

Тарбиячи буларнинг барчасини ҳисобга олиб, болаларда ҳаракат фаолиятининг турли усуллари кўникмаларини шакллантириш жараёнида фойдаланади.

Чунончи болаларни ҳаракатларга ўргатиш жараёнида кўникмаларнинг шаклланиши стабил даражага етганда ва болалар турли ҳаракатларни мустақил бажаришлари керак бўлганда, тарбиячи улардан бирига бу ҳаракатни айна пайтда бажармаган ҳолда, унинг изчиллигини эслаб, сўзлаб беришни таклиф қилади, бола ҳаракатлар изчиллигини эслар экан, масалан, шундай дейди: «Аввал таёқчани юқорига кўтариб, ўнга қаралади, сўнг уни кўтарилган ўнг тиззага туширилади, кейин эса яна юқорига кўтарилади ва пастга тушилади». Дастлаб, болалар одатда ўз ҳикояларини муайян ҳаракатлари билан бирга олиб борадилар. Бундай ҳолларда сўз ва бир вақтдаги ҳаракат хотиранинг кўриш — ҳаракат тасаввури ифодаси ҳамда боланинг бу тасаввурга нисбатан жавоб реакциясини осонлаштиради. Баъзи тарбиячилар барча болаларга ҳаракатларни эслашни, яъни нима қилишлари кераклигини ўзларича тасаввур этишни таклиф қиладилар.

Таълимнинг бундай усуллари ҳаракатлар ҳақидаги тасаввурнинг вужудга келишига ёрдам беради. Бу тасаввур ҳаракатларнинг болалар томонидан тўғри бажарилиши, уларнинг иштиёқи, эмоционал ҳолати, диққатининг жамланганлиги ва барқарорлиги билан мустаҳкамланади.

Мазкур усуллардан мунтазам фойдаланилганда, болалар тарбиячининг ҳаракатларни албатта, бажариб, кўрсатиб

беришини кутмайдилар: улар диққатларини топшириқни тушунтиришга қаратадилар, сўнг машқни тўғри, ишонч билан мустақил бажарадилар.

Тарбиячи кейинчалик оғзаки усуллардан янги машқларни ўрганишда фойдаланиши мумкин. Ҳар қандай янги ҳаракатда болаларга аввалдан таниш элементлар мавжуд бўлади, шунинг учун у моҳиятан фақатгина таниш элементларнинг янги комбинацияси ҳисобланади.

Тизимли шуғулланиш натижасида барча болалар тарбиячининг талабларини муваффақиятли ўзлаштирадилар, бу талабларга амалий ҳаракатлар билан тўғри, онгли тарзда жавоб қайтарадилар. Болалар оғзаки топшириқларни яхши тушунадилар ва уларни ҳаракатга аниқ татбиқ этадилар.

Кейинчалик болалар бирор-бир ҳаракатнинг мураккаб бўлмаган вариантини таклиф этишлари ва ўзларига таниш ҳаракат элементларидан янги комбинация тузишлари мумкин.

Болаларнинг жавоб реакцияси доимо турли индивидуал хусусиятларга молик бўлиб, у боланинг умумий ривожланиши, унинг асаб тизими хусусиятлари, диққатини жамлаш даражасига боғлиқ бўлади.

Катта мактабгача тарбия ёшидаги болаларда ҳаракат кўникмаларини шакллантиришнинг баён этилган жараёни боланинг руҳий ва жисмоний тайёргарлигига мос келади.

Болаларда ҳаракат кўникмаларини шакллантиришнинг бошланғич босқичида тарбиячи томонидан бериладиган оғзаки топшириқларнинг жуда аниқ, лўнда бўлиши ҳал қилувчи роль ўйнайди. Ҳаракат ҳақидаги тасаввурни шакллантириш жараёнида бу тасаввурларнинг тўғрилигини кузатиб бориш зарур. Бу ҳақда ҳаракат фаолиятини оғзаки баён этиш ва аниқ ҳаракатларга қараб фикр юритиш мумкин. Тасаввурнинг машқ қилдирувчи таъсири боладаги ўз ҳаракатларини мустақил бошқариш қобилиятида ва уларни бажариш сифатининг яхшиланишида кўринади.

Болалар томонидан ҳаракат (бутун ҳаракат фаолияти) мазмунининг англаниши унинг ҳаракат кўникмаларини тўғри ва бирмунча тез шакллантиришга, ижодий фаолликнинг ривожланишига, ҳаракатларни янги вазиятларда муваффақиятли қўллашга ёрдам беради.

Болаларни ўргатишда кўрғазмали ва оғзаки усулларнинг мақсадга мувофиқ қўшиб олиб борилиши, уларнинг ўзаро боғлиқлиги бир томондан ҳаракатларни идрок этиш ҳамда қайта бажаришнинг аниқлиги ва образлилигини, иккинчи томондан болалар бажарадиган ҳаракатли топшириқлар — улар мазмуни ва ҳар бир ҳаракат фаолиятининг барча элементлари изчиллигини онгли тушунилишини таъминлайди. «Фақат тушунарли нарсани қайта бажариш мумкин. Бунда эшитилган нарса бош роль ўйнайди», — деб таъкидлаган эди И. М. Сеченов.

Амалий методга оид усуллар. Болаларни ҳаракатга ўргатишда тарбиячи кўрғазмали ва оғзаки усуллар билан ўзаро боғлиқ турли амалий усуллар комплексидан фойдаланади. У машқларни, ҳаракатли ўйинлардаги айрим ролларни, бошқарувчи родини бажариб кўрсатади, болаларни топшириқларга жалб қилиб ва намуна кўрсатиб, уларни мусобақаларда қатнашишга рағбатлантиради: масалан, ким ҳаракатли топшириқни тезроқ, яхшироқ, тўғрироқ бажаради; у мусобақа ҳаками, жамоа сардори ролларини бажариб, уларнинг ўйинчиларга нисбатан қабул қиладиган қарорларини, ўзини, қандай тутиш ва қандай хатти-ҳаракат қилишни кўрсатади (Л. М. Коровина).

Тарбиячи болаларнинг амалий фаолиятини ташкил этаётиб, бутун таълим жараёнини машғулотнинг вазифалари, мазмуни, тузулмасига мувофиқ режалаб олади. У болаларга фронтал таълим беради; таниш ҳаракатларни такомиллаштириш мақсадида уларни кичик гуруҳларга бўлади, мустақил ҳаракат қилишни таклиф этади; болаларга машқларни ўргатаётиб, уни бир неча марта такрорлайди ва бутун машқ жараёнини режалаган ҳолда ўзгартиради; болаларни ижодий изланишга рағбатлантириб, машқларни, ҳаракатли ўйинни ўзгартириш, уларнинг вариантларини тузиш, янгисини ўйлаб топиш каби топшириқларни беради.

Бола таълим жараёнида ҳар бир ёш босқичида катта билим ва амалий кўникмаларни эгаллаб боради. Шунинг натижасида ҳаракатларнинг мустақиллиги, эгалланган кўникмаларни ўйин ва ҳаётда қўлланишидаги топқирлик кучая боради.

Тарбиячи болаларнинг амалий фаолиятига раҳбарлик қилар экан, бола ақлий камолотида таълимий вазифаларни амалга оширишни ҳам унутмайди. У болаларда уларга бериладиган

ҳаракатли топшириқларга нисбатан жуда барқарор қизиқиш ва эмоционал муносабатнинг вужудга келиши ҳамда сақланиши ҳақида ғамхўрлик қилади. Бу топшириқлар бажарилиши учун зарур қарорни излашга йўналтирилган тафаккур фаоллигини талаб қилади (масалан, юриш, югуриш ва сакраш ҳаракатларни навбати билан бажаришда қуйидаги топшириқ берилади: ҳаракатларни алмаштириш учун сигнал шаклини ўйлаб топиш, уларни алмаштириб туриш тартибини таклиф этиш ва нега ундоқ эмас, бундоқ бажариш сабабларини келтириш ва бошқалар).

Тажриба шуни кўрсатадики, болаларга бундай машқлар (элементар ва бажарилиши осон машқлар), шунингдек, уларни эгалланган билим ва ҳаракат кўникмалари (ҳаракатлар техникаси ва уларни бажариш усуллари, фазода мўлжал олиш, машғулотларда ҳаракатларнинг алмашилиб туриши ва ҳоказо) асосида қизиқарли ҳал қилиш таклиф этилганда, улар фаоллик ҳамда иштиёқ намоён қилишларини кўрсатмоқда. Кўрсатиб ўтилган топшириқлар ақлий ва ижодий фаолликнинг ривожланишига, ташкилотчилик кўникмаларини кўзлаб, мақсадли ҳаракат қилишга, топқирлик ва атроф-муҳитда мўлжал ола билишни тарбиялашга хизмат қилади.

4-§. Ҳаракат кўникмаларини шакллантириш ва жисмоний сифатларни тарбиялаш

Жисмоний тарбия жараёнида бола педагог раҳбарлигида дастурнинг ҳар бир ёш гуруҳи талабларига мувофиқ ҳаракат малакаси ва кўникмаларини эгаллайди. Турли ҳаракатларга ўргатиш жараёнида малака ва кўникмаларни шакллантириш жисмоний сифатларни тарбиялаш билан узвий бирликда амалга оширилади. Жисмоний сифатларнинг ривожланиш даражасида болаларнинг ҳаракат фаолияти, муваффақияти ҳамда ҳаракатларнинг янги шакллари эгаллаш қобилияти, улардан мақсадга мувофиқ фойдалана олиши билан белгиланади.

Жисмоний тарбия назариясида **ҳаракат малакаси** - ҳаракат техникасини эгаллаш даражаси билан белгиланади. Бу таркибий жараёнларга диққатнинг ўта тўпланиши ва ҳаракат вазифаларини ҳал этишнинг ностабил усуллари билан фарқланади.

Ҳаракат малакаларининг икки тури фарқланади: улардан бири яхлит ҳаракат фаолиятини амалга оширишда, иккинчиси айрим, мураккаблигига кўра турлича ҳаракатларда ифодаланади. Биринчи турдаги малакалар ўзгарувчан шароитда тўсатдан вужудга келадиган ҳаракат вазифаларини ҳал этиш зарурати масалан, ўйинлар, курашлар ва бошқалар билан боғлиқ. Бундай ҳолда ҳаракат фаолияти доимо онгли ва аллақачон ўзлаштирилган ҳаракатлар ҳамда шакллланган жисмоний сифатларнинг ижодий қўлланиши билан характерланади. Бошқа ҳаракат малакаларига келсак, улар аста-секин кўникмага айлана боради, бунда ривожланиш ҳаракат техникасини дастлабки эгаллашдан янада юксакликка, уни такомиллаштиришгача боради.

Ҳаракат кўникмаси — бу ҳаракат техникасини эгаллаш даражаси бўлиб, унда ҳаракатларни бошқариш автоматик тарзда кечади ва ҳаракатлар ўзининг жуда ишончлилиги билан ажралиб туради.

Бунда ҳар бир алоҳида ҳаракатни бажариш усулини автоматлаштириш у ёки бу ҳаракатни онгли тушунишни умуман истисно этмайди. Онг қўйилган вазифаларни бажариш, ҳаракатларни назорат қилиш ва ҳаракат вазифаларини бажаришнинг тўсатдан ўзгариб турадиган шароити билан боғлиқ равишда, баъзи ҳолларда ҳатто кўникмани гайриавтоматик тарзда қўллаш учун зарурдир. Кўникма мунтазам бўлганда ҳаракат актининг турли вариантларидан фойдаланиш мумкин. Бироқ унинг техникаси асослари (масалан, турли вариантларда югуриш) сақлаб қолинади. Ўз навбатида ҳаракат фаолиятининг ўзгариши бирмунча юксакроқ ижодий йўсиндаги янги кўникманинг вужудга келишига ёрдам беради. Бу ўзлаштирилган кўникмани бутун бир фаолиятга қўллаш ва ҳаракатларни бажариш учун энг муносиб, жуда маъқул вариантларни танлаб олишга имкон яратади.

Ҳаракат кўникмасини шакллантириш биринчи ҳамда иккинчи сигнал тизимларининг ўзаро ҳаракатидаги динамик стереотипнинг юзага келиш жараёнидан иборатдир. Бунда иккинчи сигнал тизими устунроқ бўлади.

Амалда болаларни ҳаракатларга ўргатишнинг бундай жараёнида педагогнинг бола онгига, унинг машқнинг мақсад ва характерини тушунишига таъсир этувчи сўзи катта

аҳамиятга эга бўлади. У ҳаракат анализаторларида вужудга келадиган барча сезгилар комплексига кўра кучлироқ кўзғатувчи ҳисобланади. Бу пайтда бош мия пўстлоғида кўп сонли асаб марказлари ўртасида муваққат боғланишлар вужудга келади. Ҳаракат ва негатив анализаторларни идрок этувчи турли тизим ва органларнинг фаолияти уйғун бўлади.

Ҳаракат кўникмаларининг киши учун (ва бола учун) амалий аҳамияти жуда катта. Ҳосил қилинган кўникмалар жисмоний ва руҳий кучларни тежамкорлик билан сарф этиш, яхлит ҳаракат фаолиятига кирувчи ҳаракатларни тез ва аниқ бажариш имконини беради. Улар онгли ҳаракатларни бажариш усулига тўхтовсиз диққат қилишдан халос этади ва уни юзага келувчи янги вазифаларга қаратишга имкон беради. Ҳаракатлар уюшган, аниқ ва тез бажарилганда кишида, шунингдек, болада ижобий эмоциялар (ишнинг муваффақиятли бажарилишига таъсир этувчи) вужудга келади.

5-§. Таълим жараёнида болаларда ҳаракат кўникмаларининг шаклланиш қонуниятлари

Мактабгача тарбия ёшидаги болаларда тўғри ҳаракат кўникмаларининг шаклланиш жараёнлари уларни келажакда камол топтириш ва мактабдаги ўқиш йилларида такомиллаштириш учун замин ҳисобланади. Бу қонуний жараёнда уч босқич фарқ қилинади.

I босқич — дастлабки кўникма ҳосил бўлиши. Бу босқич вақт жиҳатдан қисқа бўлади. Бунда болалар янги ҳаракатлар билан танишадилар. Бу шаклланиш бош мия пўстлоғидаги кўзғалиш жараёнининг кенг иррадиацияси ва ички тормозланишининг етарли эмаслиги билан характерланади. Шу билан боғлиқ равишда болаларда ҳаракатларда ишончсизлик, мушакларнинг умумий таранглиги, ортиқча ҳаракатлар, фазо ва вақтни идрок қилишда ноаниқликлар кузатилади.

Бу кенг ёйилган кўзғалиш иррадиацияси жараёни натижа-сида кечиб, ҳаракат анализаторларининг бошқа марказларига ҳам тарқалади.

II босқич — вақт жиҳатдан узоқ давом этади. У шартли рефлекснинг ихтисослашиш жараёни билан ажралиб туради.

Бу босқич давомида болаларда такрорий машқлар йўсинидаги кўникманинг ривожланиши, ўрганилаётган ҳаракатнинг тўғри бажарилиши борган сари яхшиланади. Бу айрим ҳаракат рефлекслари ва уларнинг бутун бир тизимини аниқлаш даражаси билан кечади.

Иккинчи босқич кўзғалиш жараёнининг тарқалишини чегараловчи ички дифференциал тормозланишнинг тобора ривожланиши, иккинчи сигнал тизими ролининг ошиши билан характерланади. Бунинг натижасида бола вазифалар ва ўз характерларини онгли тушунадиган бўлади.

Бироқ ҳаракат кўникмаларининг бу босқичда ҳосил бўлиши тўлқинсимон кечади. Бу ҳаракатларнинг вақт-вақт билан яхшиланиши ёки ёмонлашувида ифодаланади. Тадқиқотлар кўрсатмоқдаки, умумий тараққиёт жараёнида ҳаракат фаолияти сифатидаги бундай тебранишлар таълимнинг бошланишида содир бўлади. Ҳаракат малакаларининг борган сари сайқаллашуви ва такомиллашуви билан бош мия пўстлоғида муваққат боғланишларнинг мураккаб тизими — динамик стереотип вужудга келади.

III босқич - кўникманинг стабиллашуви, ҳаракатнинг асосий вариантыга мувофиқ келадиган динамик стереотипнинг мустаҳкамланишидир. Бу босқичга келиб, бола кўникмаларни эгаллаган бўлади. Унинг ҳаракатлари эркин, тежамли, бемалол, иккинчи сигнал тизимининг етакчилигида старлича аниқ бўлади. Бола ҳаракатни унинг асосий вазифасини тушунган ҳолда, мустақил ва ишонч билан бажаради, орттирган кўникмасини реал вазиятлар (ўйин ва ҳаётий вазиятлар) да ижодий қўллай олади. Бундан ташқари, кўникма ривожланишининг мазкур босқичида ҳаракат техникасининг турли вариантларига мувофиқ қўшимча ҳаракат реакциялари ҳам ҳосил қилинади.

Ҳаракат кўникмалари ўзаро ҳаракатда бўлиши мумкин. Кўчириш механизми борасида орттирилган кўникма янги малака ва кўникманинг ҳосил бўлишига ёрдам бериши мумкин. Кўчириш усул ёки усулларини янги объектлар, жараёнларга (анжомда учишдан гилдиракли конькида учишга ўтиш) қўлланишдан иборатдир. Бажариладиган у ёки бу ҳаракат элементлари ва тузилмасининг ўхшашлиги, бажаришнинг

англаб олинган умумий принципилари кўникмани кўчиришнинг зарур шарти ҳисобланади. Бундай ҳолларда бола ўзидаги тажриба ва малакаларга таяниб, янги кўникмани тез ўзлаштиради. Бунда ҳаракат актининг асосий фазалари ўхшаш бўлиши (масалан, гимнастикада) мажбурий шартдир. Кўрсатилган кўчириш ижобий кўчириш сифатида белгиланади.

Кўникмалар ўхшашлиги уларнинг тайёргарлик босқичи учун характерли бўлган, бироқ кейинги ва айниқса, асосий босқичда фарқли бўлган ҳолларда салбий ўзаро ҳаракат — салбий кўчириш ёки ҳаракат актини эгаллашга имкон бермайдиган кўникма интерференцияси вужудга келиши мумкин.

Кўникмалар интерференцияларининг сабабларидан бири кейинроқ янги кўникма юзага келишида пайдо бўладиган муваққат боғланишлардан олдин ҳосил бўлган боғланишларнинг мустаҳкамлигидир. Бундан ташқари, янги ҳаракатларда эски нарсалардан иборат ҳар бир ҳаракатнинг ўзига хослигини фарқлашга ҳалақит берувчи умумий компонентларнинг сақланиши ҳам интерференция сабабли бўлиши мумкин. Кўникма интерференциясининг олдини олиш ва бартараф этиш учун машқ бажаришнинг эски ва янги усулларидаги фарқни аниқ кўрсатиш, бажариш шартлари, уларни қарама-қарши қўйиш (масалан, узунликка сакраш ва югуриб келиб баландликка сакраш каби) зарур.

Мураккаб ҳаракат актларини эгаллаш жараёнига туғма автоматизмлар таъсир этиши мумкин. Чунончи кўникма ҳосил қилишга юриш, югуриш ва ҳоказолар ҳаракатларнинг табиий асосини ташкил этувчи туғма қобилиятлар ижобий таъсир кўрсатади. Таълим изчиллигини белгилашда ирсий координациялар билан таъминланадиган бу қулай шароитни ҳам ҳисобга олиш лозим.

Ҳаракатларга ўргатиш жараёнида онг ва эмоцияларнинг роли. Таълимда болаларнинг эмоциялари, ўз фаолиятларига қизиқиши ва онгли муносабатда бўлишлари катта аҳамиятга эга. Ўрганиладиган ҳаракатли машқлар ёки ўйинлар мазмунига қизиқиш, шунингдек, болаларни жалб қилувчи ранг-баранг методика эмоционал кўтаринкилик уйғотади. Бунинг натижасида диққат-этибор ортади, топпириқни бажариш, ҳаракатнинг сифатли бажарилишига интилиш кучаяди.

Болаларда ҳаракат кўникмаларини шакллантириш асаб тизимининг индивидуал типологик хусусиятларини ҳисобга олишни талаб этади. Бу хусусиятлар ҳаракат тажрибасини эгаллаш, ўзлаштириш суръатига, жисмоний сифатлар ва ҳаракат кўникмаларига таъсир этади. Бу кўрсаткичлар педагогга таълимнинг методик усуллари тинлашда индивидуал ёндашиш имконини беради. Мазкур усуллар ҳар бир боланинг ҳаракат кўникмаларини муваффақиятли эгаллашига йўналтирилган бўлади.

Вазифаларнинг кўйилиши, фаолият мотивлари, психологик кўрсатманинг таъсири. Ҳаракат кўникмаларининг муваффақиятли шаклланишига қуйидагилар таъсир кўрсатади: бола олдида унинг учун тушунарли, кучига яраша, уларда қизиқиш, эмоциялар уйғотадиган, мустақил ҳаракат фаолиятига ундайдиган вазифалар кўйиш; унинг мақсадга мувофиқ бўлиши ва ижодий изланишларга таъсир этувчи ҳаракат фаолиятининг мотивлари; психологик кўрсатма (руҳиятнинг яхлит ҳолати) «Кишида туғиладиган мақсад, бу мақсадни амалга ошириш учун у ёки бу амалий ҳаракатни бажариш зарурати руҳиятнинг барча механизмини вазифани муваффақиятли бажаришга ундайди. Аввалги тажриба заминидан бу вазифани ҳал этишда биринчи навбатда, зарур бўладиган маълумотлар ва операция стереотипларини хотирага осонгина олишга тайёргарлик кўрилади».

Ҳаракат кўникмаларини ҳосил қилиш учун зарур шароит яратиш. Болалар томонидан зарур билимлар ва ҳаракат кўникмаларининг муваффақиятли ўзлаштирилиши кўп даражада таълим жараёни кечадиган шароитнинг ташкил этилишига боғлиқдир.

Таълим ҳаракат вазифаларини бажаришда ақлий, жисмоний ва иродавий зўр беришни талаб қилади, шунинг учун осойишта вазият ва болалар руҳиятнинг эмоционал — ижобий ҳолати зарурдир. Ташқи муҳитнинг қулай шароитларида рефлексларнинг юзага келиши табиий, қонуний кечади.

И.В. Павлов янги муваққат боғланишларнинг вужудга келиши миянинг катта ярим шари ташқаридан бўладиган кўзғалишлардан холи бўлганда, яъни таълим жараёнида бола диққатини ҳеч нарса чалғитмаганда самарали кечишини

кўрсатиб ўтган эди (хонада бировнинг тўсатдан пайдо бўлиши; тақиллаш, девор ортидан эшитилган қўшиқ, болаларнинг объектга нисбатан ноқулай сафланиши, улар қизиқишларига зид бўлиши, тарбиячининг тушунтиришдаги яхлитликни бузувчи айрим болаларга тез-тез берадиган танбеҳи ва ҳоказо).

Шундай экан, таълим фақат болалар диққати ва идроки бир нуқтага тўпланиши таъминланган шароитлардагина жуда самарали натижалар бериши мумкин.

Муסיқанинг болаларда ҳаракат кўникмаларини такомиллаштиришга таъсири. Жуда катта эмоционал таъсир кучига эга бўлган муסיқа ҳаракатларига жўр бўлиб, уларнинг бажарилиш сифатининг ошишига — ифодали, ритмли, аниқ, уйғун, майин, яхлит бўлишига таъсир қилади. Муסיқа жўрлигидаги ҳаракатларнинг ифодали ва уйғунлиги болалар томонидан муסיқа асарларидаги бадий образлар, уларнинг турли характерлари, мусиқали ифода воситаларининг (темп, динамика, метроритм) идрок этилиши ҳамда кечинмаларнинг эмоционаллиги билан белгиланади. Муסיқа билан боғлиқ ҳаракатлар характерининг болалар томонидан бундай эмоционал бўёқларда идрок этилиши бу ҳаракатларни такомиллаштиради, уларга куч ёки майинлик, ғайрат-шижоат ёки вазминлик бахш этади ва айна пайтда машқларни эркин ва қийналмай бажаришга ёрдам беради.

Ҳаракатларни муסיқа жўрлигида олиб бориш эшитишнинг ривожланишига ижобий таъсир этади, вақт мўлжали — муסיқа асарларидаги турли метроритмик тузилмаларга мувофиқ ўз ҳаракатини муайян вақт ичида бажара олиш қобилиятини тарбиялайди. Болалар ҳаракати билан боғлиқ муайян метрик пульсация бола организмда тегишли реакция (нафас олиш, юрак, мушак фаолияти), шунингдек, руҳиятнинг эмоционал ижобий ҳолатини уйғотади, организмнинг умумий соғломлашишига ёрдам беради.

Муסיқа жўрлигидан болаларнинг асосий ҳаракатларни (юриш, югуриш, сакрашлар), ленталар билан бажариладиган, айниқса, болалар учун қизиқарли умумривожлантирувчи машқларни (ленталар, байроқчалар, шарфлар, тўпалар, чамбрак ва ҳоказолар), сафланиш машқларини бажаришларида фойдаланилади, у муסיқа асарлари характерига мувофиқ

уларнинг ўзгаришига таъсир этади. Марш мусиқаси жўрлигидаги юришда (айниқса, дадил ва тантанавор характердаги) вужудга келадиган эмоционал кўтаринкилик ва бола гавдасининг бу вақтдаги муайян ҳолати тўғри қадди-қоматнинг ривожланишига яхши таъсир кўрсатади. Ҳаракатларни мусиқа жўрлигида бажаришларидан олдин болалар мусиқа асарини тўлиқ тинглашлари, мусиқали образни идрок этишлари, бадиий мазмун ва шаклни бир бутунликда ҳис этмоқлари зарур. Педагог болалар эътиборини мусиқа асарининг бадиий хусусиятларига, мусиқа ифодалилиги воситаларига қаратади. Натижада ҳаракатларни бажариш характери улар учун тушунарли бўлади.

Жисмоний тарбияга оид барча машғулотларда фойдаланиладиган мусиқа асарлари юқори профессионал маҳорат билан ижро этилиши, болаларда бадиий идрок ва диднинг шаклланишига таъсир кўрсатиши лозим.

6-§. Болаларни жисмоний машқларга ўргатиш босқичлари

Ҳаракат малакалари ва кўникмаларининг шаклланиш қонуниятларини ҳисобга олиш болаларга ҳар бир босқичда алоҳида таълим беришнинг амалий вазифаларини белгилайди:

- биринчи босқич ҳаракатларни бошланғич тарзда ўрганиш билан;
- иккинчи босқич чуқурроқ ўрганиш билан;
- учинчи босқич ҳаракатларни мустаҳкамлаш ва такомиллаштириш билан характерланади.

Ҳаракатларни бошланғич тарзда ўрганишда қуйидаги вазифалар қўйилади: болаларни янги ҳаракатлар билан таништириш; бутун ҳаракат ҳақида яхлит тасаввур ҳосил қилиш ва уни умумий нуқталарини бажарган ҳолда ўзлаштиришга киришиш.

Қўйилган вазифаларни амалга ошириш учун боланинг вазифани ҳар томонлама идрок қилишига эришиш, барча асосий анализаторлар — кўриш, эшитиш, ҳаракат анализаторларига таъсир этиш, унинг онгини фаоллаштириш ва унда ҳаракат акти ҳақида умумий тасаввур ҳосил қилиш зарур.

Бошланғич тарзда ўрганиш методикаси. Қўйилган вазифалардан келиб чиқиб тарбиячи турли усуллар йиғиндисидан тахминан қуйидаги изчилликда фойдаланади (4-жадвал).

1. Ҳаракат намунасини тўғри, жуда аниқ кўрсатиш усули. У тарбиячи томонидан эмоционал тарзда — муайян суратда, бошдан охиригача бажарилади, бу болаларга яхлит ҳаракат образини унинг динамикасида идрок қилишга имкон беради, уларни бу ҳаракатга қизиқтиради ва бажаришга интилиш уйғотади.

4-жадвал

Ўргатиш босқичлари

Дастлабки ўргатиш	Чуқурлаштириб ўргатиш	Такомиллаштириш ва мустаҳкамлаб ўргатиш
Мақсад-ўргатиш жараёнида шуғулланувчилар техникасининг асосини ўзлаштириш. Шу босқичнинг хусусий вазифалари қуйидагилардан иборат: а) шуғулланувчиларда ҳаракат акти бўйича тўлиқ тасаввур ҳосил бўлиши учун у тўғрисида асосли тушунча ҳосил қилиш. б) ҳаракатларни ўргатиш учун шуғулланувчиларнинг бицимини ҳаракатлар тўғрисида керак бўлган элементлар билан тўлдириб бориш. в) ҳаракатларни бутунлай бажаришга эришиш. г) ортиқча мушак кучланишларни ва ортиқча кераксиз ҳаракатларни йўқ қилиш. 1) сўз методи. 2) кўргазмали метод. 3) бўлиб-бўлиб ўргатиш.	Мақсад илгари хато қилинган қўпол техника кўникмаларини аниқлашдир. Бу босқичнинг асосий вазифалари: а) ўрганилаётган ҳаракатларни қонуниятлаштиришни янада чуқурроқ тушунтириш; б) ўрганилаётган ҳаракатлар техникасининг деталларини ўргатиш ва аниқлаш; в) ҳаракатларни бутунлай, аниқ бир текс, осон бажаришга эришиш. г) ҳаракатни турлича бажариш имкониятини олдиндан яратиш. Амалга ошириш методлари 1) бутунлай ўргатиш 2) сўз методи. 3) кўргазмали метод. 4) мусобақавий метод.	Мақсад амалиётда ҳаракат фаолиятини такомиллаштирган ҳолда эгаллашни таъминлаш. Хусусий вазифа қуйидагилардан иборат: а) ҳаракат кўникма, ҳаракат малакаси ҳаракатлар бўлиши учун ҳаракатларни ҳар хил вариантда бажариш. б) олдинги босқичда йўл қўйилган хатони йўқ қилишга қаратиш зарур. в) асосан техник ўзлаштириш ва мустаҳкамлашга эришиш зарур г) ҳаракат фаолиятини максимал даражада аниқ бажаришга эришиш. Амалга ошириш методлари: 1) такрорий стандарт машқ методи. 2) такрорий ўзгарувчан машқ методлари. 3) онглишк ва фаоллишк. 4) мунтазамлишк.

2. Ҳаракат фаолиятини ўта секин суръатда қисмларга бўлиб, ҳаракатни ташкил этган барча элементларни тушунтириб намоёйиш қилиш усули. Масалан, тарбиячи шундай дейди: «Болалар яна бир марта қаранг: мен таёқни юқорига кўтараман ва ўнгга қарайман, сўнг уни букилган чап оёқ тиззасига тушираман ва «Тиззада» дейман, оёқ учи пастга узатилган бўлади». Бундай қисмларга бўлиб тушунтиришда санок (бир, икки, уч ва ҳоказо) дан фойдаланиш мумкин эмас: санок онгга ёрдам бермайди ва болада дастлабки мўлжал олишни ҳосил қилмайди; айна пайтда сўз болалар онгига таъсир этиб, фазода мўлжал олиш — тадқиқот рефлексини уйғотади (чапга, ўнгга, юқорига, пастга) ҳамда ўз гавдаси қисмлари ҳаракати ҳақида (қўлни кўтариш, уни букилган тиззага тушириш ва бошқалар) тасаввур ҳосил қилади.

Шундан сўнг болалар тарбиячи кўрсатмаларини тинглаган ҳолда ҳаракатларни қайтадан мустақил бажарадилар, яъни ўзларида амалда шаклланган ҳаракат образини текшириб кўрадилар, тарбиячи эса болалар топшириқни қай даражада тушунганликларини кузатиб боради.

Юқоридаги барча усуллар бош мия пўстлоғида муваққат боғланишларнинг пайдо бўлишини таъминлаш ва боланинг муайян ҳаракатни ташкил этувчи ҳаракат элементлари изчиллигини онгли равишда эслаб қолишига, уларнинг мушак сезгиларига таянувчи яхлит ҳаракат образларига бирикувига ёрдам бериши керак. Бироқ агар бунда болалар ҳаракатида топшириққа нисбатан бирор-бир номувофиқлик сезилса, улар тушунтириш ёки тарбиячининг намуна тарзида кўрсатиши билан аниқлаштирилади.

Кўриб ўтилган усуллар ўрта гуруҳдан бошлаб қўлланилади. Болалар боғчасининг ўнгача бўлган икки кичик ёшлилар гуруҳларига келсак, бу ёшдаги болаларни ҳаракатларга ўргатишда кўпинча, ўйин усуллари ёки ҳаракат намунасини тарбиячининг тушунтириши билан намоёйиш қилиш ва унда болаларни иштирок эттириш усулидан фойдаланилади. Таълимнинг мазкур ўзига хос усули кичик ёшли болалар диққатининг етарлича тўпланмаганлиги, ҳаракатни олдиндан кузатишда сабр-тоқатнинг йўқлиги, болаларнинг кўз олдида юз берадиган аниқ ҳаракат намунасига тақлид қилиш жараёнидан қониқиш ҳосил қилишлари билан изоҳланади.

Намойиш этиладиган ҳаракатларнинг бажарилиши, тарбиячининг рағбатлантириши болаларда эмоционал ижобий кайфият уйғотади. Бу тўғри ҳаракат кўникмаларини шакллантиришнинг бошланғич босқичидаги муваффақиятни таъминлайди.

Ҳаракатларни чуқурроқ ўрганишда **иккинчи босқичдаги** вазифалар ўрганиладиган ҳаракат техникаси деталларининг тўғри бажарилишини аниқлаш, мавжуд хатоларни тузатиб бориш ва умуман, ҳаракатларни тўғри бажаришга эришишдан иборатдир.

Педагог шартли рефлексларнинг пайдо бўлиш механизмининг ҳисобга олган ҳолда, онгда ва мушак сезгиларида муайян ҳаракатнинг изчиллигини, сезгилар аниқлигини тиклаши лозим.

Ҳаракатларни онгли равишда такрорлаш жараёнида аста-секин дифференциал тормозланиш ривожланади, иккинчи сигнал тизимининг роли ошади. Бош мия пўстлоғида кўзғалишларнинг иррадиациялашуви аста-секин уларнинг кўпроқ концентрациялашуви (йириклашуви) билан алмашинади. Кўзғалиш тарбиячи томонидан мустаҳкамланадиган кўзғатувчи характериға мос келувчи асаб ҳужайраларига интилади. Айни пайтда тарбиячининг тормоз кўзғатувчиси характеридаги кўрсатмалари туфайли буларға халақит берувчи ҳаракатлар борган сари тормозланиб, йўқола боради. Фақат кўрсатилган ҳаракатға мос ҳаракатларгина мустаҳкамланади ёки улар тарбиячи сўзи билан мустаҳкамланади.

Ҳаракатлар аста-секин тартибға тушади, ривожланаётган барча дифференциал тормозланишлар имкон доирасида аниқлаша боради. «Кейинги дифференциаллашувда рефлекснинг ихтисослашуви юз беради. Дифференциаллашув қанча кўп тараққий этса, ички тормозланиш мустаҳкамланмаган барча боғланишларни тормозлаган ҳолда, мия пўстлоғидаги манбаларни шунча аниқроқ чегаралайди».

Чуқурроқ ўрганиш методикаси. Тарбиячи бола ўрганадиган ҳаракатларни аста-секин ўзлаштириш жараёнининг физиологик механизмини ҳисобға олган ҳолда тегишли методик усулларни танлаб олади. У таълим жараёнида болалар эътиборини ҳаракатларнинг тўғри бажарилишиға қаратади ва

уларни қуйидагича рағбатлантиради: «Яхши турибсизлар, қоматингиз тик, ҳаммангиз қўллaringизни орқага узатгансиз» (тўғри ҳолат мустаҳкамланади) ёки аксинча, уларнинг диққатини йўл қўйилган хатоларга жалб қилади: «Таёқларни полга тушираётганда тиззаларни букманг» (тормоз қўзғатувчиси). Тарбиячи ҳаракатнинг ҳар бир бола томонидан бажарилишини кўриб туриш учун уларни колонналар бўйича текширади. Бундай ҳолларда у болалар олдига келиб, уларнинг ҳар бирига сафда қандай туришини айтиб индивидуал ёрдам бериши мумкин. Бошқа колонналарда турган болалар ҳам тарбиячи кўрсатмаларини тинглайдилар ва нимага интилишлари кераклигини амалда кўрадилар.

Таълимнинг иккинчи босқичида ҳаракатлар болаларга доимо таниш бўлади, шунинг учун тарбиячи усулларни танлаётганда ҳар бир ҳаракатнинг мураккаблик даражасини ҳисобга олади. Мазмун ва тизим жиҳатдан содда ҳаракатларни болаларга кўргазмали намоёнишдан фойдаланган ҳолда бир неча оғиз сўз билан эслатиш мақсадга мувофиқдир. Болалар зарур дастлабки ҳолатни эгаллагач, тарбиячи шундай дейди: «Болалар, ўтган машғулотда бажарган машқларимизни эсланг. Қўлингизни ёнга — орқага узатинг, уларни букмаган ҳолда олдинга узатиб, чапак чалинг». Бундай эслатиш ҳаракат образини болалар тасаввурида бутун изчиллиги билан жонлантиради ва улар бу машқни тарбиячининг намунасисиз бажара оладилар. Бунда уларда диққат, ижодий тафаккур ва машқларни мустақил бажариш истаги фаолланади. Агар ҳаракат бирмунча мураккаб бўлса, аниқ эслатиш — ҳаракатни тушунтириб кўрсатиш (нишонга улоқтириш, баландликка сакраш ва бошқалар) дан фойдаланиш мақсадга мувофиқдир.

Усулларни ҳаракатлар мураккаблигини машқ қилиш асосида танлашда ҳам уларни болани ақлий ва жисмоний фаолиятга жалб этадиган даражада қўллашнинг мақсадга мувофиқлик зарурати намоён бўлади.

Учинчи босқичдаги вазифа ҳаракат фаолияти техникаси бўйича орттирилган кўникмани мустаҳкамлаш ва такомиллаштириш, ҳаракатни бутунича мустақил бажаришга ҳамда уни ўйинда ва ҳаётда қўллашга рағбатлантиришдан иборатдир.

Мустаҳкамлаш ва такомиллаштириш методикаси. Таълимнинг учинчи босқичида бола топшириқни онгли идрок этади, муайян мақсад билан ҳаракат қилади, бироқ бунда ҳаракатларни бажариш усули автоматлаштирилган бўлади, шунинг учун унинг диққати асосан ҳаракатни сифатли бажаришга қаратилади.

Тўғри ўрганилган ҳаракатларнинг учинчи босқичда болалар томонидан қайта бажарилиши уларнинг ўтган вақт ичидаги меҳнати натижасидир. Болалар ҳаракати аниқлиги, ишончлилиги, эмоционаллиги билан ажралиб туради, шунинг учун тарбиячи машқларнинг номини айтган ҳолда фақат оғзаки топшириқ бериш билан чекланади: «Тиззангизга уриб, чапак чаласиз» ёки «Ҳозир югуриб келиб, баландликка сакрайсиз». Ўзларига таниш ҳаракатларнинг номини эшитиш биланоқ болалар онги ва тасаввурида у бутун изчиллиги билан тикланади ва улар бу ҳаракатни тез ва аниқ бажарадилар.

И.М. Сеченов *«Ҳаракатнинг бирор-бир қисмига четдан қилинган энг кичик ишора ҳам уни тўла тиклашга олиб келади деб кўрсатган эди. Тарбиячи бирор-бир машқни мустақил бажаришда барча болалар ҳаракати уйғун бўлиши учун уларни айрим сўзлар билан бошқариб туради, масалан, биринчи ҳолатда шундай дейди: «Қўллар юқорига»; сўнг қўлни тиззага тушириб, болаларнинг ўзлари «Қўллар тиззада» ёки «Чапак» дейдилар, тарбиячи яна «Қўллар юқорига» дейди, болалар қўлларини гавда узра тушириб ва машқни тутатаётиб «Қўллар пастга», деб жавоб қиладилар.*

Мазкур босқичда бола ўзлаштирилган кўникмани ўйин ва ҳаётий вазиятларда мустақил қўллаш ҳамда ижобий йўсиндаги топшириқларни бажаришга тайёр бўлади. Мавжуд тажриба ва орттирилган машқларни бажариш техникасини ҳисобга олган ҳолда унга қуйидаги ижодий топшириқ берилади: ўзига таниш машққа ўзгариш киритиш ва унинг вариантини яратиш, таниш элементлардан янги, ўзининг оригинал машқини яратиш таклиф этилади. Шундай қилиб, юқорида кўрсатилган топшириқлардан фойдаланадиган таълим методикаси болада ҳаёти учун муҳим бўлган ўз фаолиятига ижодий ёндашиш одатини тарбиялайди.

7-§. Мактабгача тарбия ёшидаги болаларда жисмоний сифатларни тарбиялаш методикаси

Жисмоний сифатларни тарбиялаш жисмоний тарбиянинг асосий жиҳатларидан биридир. Жисмоний сифатлар бола организмнинг морфофункционал, психофизиологик ва биологик хусусиятлари билан боғлиқдир. Жисмоний сифатларни болаларни ҳаракат кўникмаларига ўргатиш билан бирликда тарбиялаш уларнинг такомиллашувиغا, бутун организмнинг соғломлашишига, руҳиятининг эмоционал-ижобий ҳолатига таъсир кўрсатади, болалар ҳаракатларни тобора ишонч билан бажарадилар, янги ҳаракатларни тезроқ, ўзлаштирадилар, юқори натижаларга эришишга интилади, ижодий мустақиллик кўрсатадилар.

Асосий жисмоний сифатларнинг (тезкорлик, чаққонлик, чидамlilik, куч ва эгилувчанлик) ривожланиши ҳаракат кўникмаларининг шаклланиши билан узвий алоқадорликда кечади. Ана шу жараёнга хизмат қилувчи машқлар қатъий изчилликда ва ҳаракатли топшириқлари тобора мураккаблаштирилган ҳолда жисмоний тарбия машғулотларига, ҳаракатли ўйинларга, спорт машқларига киритилади, шунингдек, болаларнинг сайр пайтидаги мустақил ҳаракат фаолиятида фойдаланилади.

Тезкорлик — жисмоний сифатларнинг ичида энг муҳимлари қаторига киради. Чунки қандай ҳаракат бўлмасин, у ўз ҳиссасини кўшиб бир хил вазиятда самарали бажарилишига ва юқори натижалар кўрсатишга кўмаклашади. Тезкорлик — бу инсоннинг маълум шароити учун қисқа вақт ичида ҳаракатни юқори самарали бажара олишлик қобилиятига айтилади.

Тезкорликнинг намоён бўлиши 3 та элементар шаклда кўринади:

1. Ҳаракат реакциянинг латент (яширин) вақти.
2. Айрим ҳаракатлар тезлиги (кичик ташқи қаршилиқда).
3. Ҳаракат частотаси (вақт бирлигида ҳаракатнинг қайтарилиш сони).

Бу тезкорликнинг элементлар шакллари нисбатан бири-бири билан боғлиқ эмас. Айниқса, тезлик реакцияси вақти айрим ҳаракатлар тезлиги ёки ҳаракат частотаси билан яхши коррекция бермайди.

Амалиётда тезкорликнинг бу шакллари комплекс ҳолда учратамиз. Масалан: югуришнинг натижаси:

- стартдаги реакциянинг вақтига; айрим ҳаракатлар тезлигига (депсиниш, оёқнинг сон қисмини олдинга олиб чиқиш); қадамлар темпига боғлиқ.

- максимал тезлик билан бажариладиган кўпгина ҳаракатларда 2 фазани учратамиз:

I — тезликни ошиш фазаси (фаза разгона).

II — тезликка нисбатан турғунлашиш фазаси.

Биринчи фаза — старт тезланиши ва иккинчи фаза — масофа тезлиги билан характерланади.

Тезкорликнинг физиологик ва биохимик асослари

Реакциянинг латент вақти бешта таркибий қисмдан иборат:

1. Рецепторда қўзғалишнинг пайдо бўлиши.

2. Қўзғалишнинг марказий асаб тизимига узатилиши.

3. Қўзғалишнинг асаб йўллари бўйича ўтиши ва эффектор сигнал ҳосил бўлиши.

4. Сигналнинг марказий асаб тизимидан мушакка ўтказилиши.

5. Мушак қўзғалиши ва унда механик фаоллик пайдо бўлиши.

Тезкорликни тарбиялаш воситалари

Ҳаракат тезлигини тарбиялаш вазифаси — бу организмнинг функционал имкониятларини ҳар томонлама оширишдир.

Тезкорликни тарбиялаш учун биринчи навбатда уч гуруҳ машқлар қўлланилади:

1. Тез бажариладиган умумий ривожлантирувчи машқлар (У.Р.М.):

2) Ўзи танлаб олган спорт турининг махсус машқлари;

3) Бошқа спорт турларининг машқлари.

Спортчилар бу машқларни бажарибгина қолмасдан, уларни малака шаклига олиб келишлари керак, яъни бу машқларни бажарганда ирода кучланиши машқни тўғри бажаришга эмас, балки уни максимал тезлигида бажаришга қаратишга бўлиши керак.

1. Тез бажариладиган умумий ривожлантирувчи машқлар (УРМ) қуйидаги ҳаракатлардан иборат: силтанишлар (размахиение), айланишлар (вращения), бурилишлар (повороты) ва бошқа тез бажарилувчи ҳаракатлар. Умумий тезликни оши-

риш учун (спорт ўйинларидан футбол, волейбол, баскетбол ва бошқа турлар катта аҳамиятга эга). Лекин бу спорт ўйинларини кичрайтирилган майдонларда ўйнаш ижобий натижа беради. Бу машқларни асосан ёш спортчилар ва новичоклар билан машғулот ўтказилганда, машғулот тайёргарлик қисмида ва тренировканинг тайёргарлик даврида берилади.

2. Ўзи танлаб олинган спорт тури махсус машқлари — максимал тезликда ва мусобақа машқларининг элементларига яқинлаштирилган машқлардан иборат бўлиш керак.

3. Бошқа спорт турларининг тез бажариладиган машқлари ҳам катта аҳамиятга эга.

Масалан: баскетбол — енгил атлетикачиларга, қисқа масофага югуриш футболчиларга, волейбол — оғир атлетикачиларга. Қисқа масофага югуриш, футбол тури кўпгина спорт турлари учун катта аҳамиятга эга.

Тезкорлик ҳаракат реакцияси, айрим ҳаракатлар тезлиги, кўп марталаб такрорланадиган ҳаракатлар частотаси билан белгиланади. Оддий ва мураккаб реакциялар фарқ қилинади.

Оддий реакция деб — олдиндан таниш бўлган (тўсатдан пайдо бўладиган) сигналга илгаридан маълум бўлган ҳаракат билан жавоб беришга айтилади, тўсатдан пайдо бўладиган сигнал (масалан, «Ким ўзар» болалар ўйинидаги «югур!» деган сигнал) га жавоб қилишда ифодаланади.

Мураккаб реакция деб — олдиндан маълум бўлмаган сигналга олдиндан маълум бўлмаган ҳаракат билан жавоб беришга айтилади, бу ҳаракатланувчи объектга нисбатан реакция ва танланма реакция демакдир. Биз бу ерда мураккаб реакциянинг икки ҳолисаси ҳақида тўхталамиз:

1. Ҳаракатдаги объектга бўлган реакция.

2. Реакцияни танлаш (ҳаракатдаги керакли ҳаракатнинг жавобини танлаш).

Ҳаракатдаги объектга бўлган реакция кўпроқ яқка олишувларда кўп учрайди. Масалан : болаларда қоптоқни узатишда ва илиб олишдаги ҳаракатлар , шунингдек, тўпни кўриши, уни йўналиши ва тезлигини баҳолаш, ҳаракат режасини танлаш в уни амалга ошириш.

Реакция танлаш — атрофдаги шароитда ёки рақиб ҳаракатининг ўзгаришига мувофиқ қатор ҳаракатлардан керакли

ҳаракатнинг жавобини танлашдан иборат. Мураккаб реакцияни тарбиялашда методик принциплардан оддийдан мураккабга ҳамда шароитни ўзгартириш имкониятлари сонини аста-секин ошириб бориш керак.

Мактабгача тарбия ёшидаги болалар учун реакциянинг ҳаракатланаётган анжомга нисбатан бўладиган элементлар шакли маъқул келади (масалан, тўп билан ўйнаганда, уни бири-бирига ва тўрдан ошириб ташлашда ва ҳоказо).

Тезкорлик болаларни асосий ҳаракатларга ўргатиш жараёнида ривожланади. Е.Н.Вавилова маълумотларига кўра, тезкорлик сифатларини ривожлантиришда тез ва секин югуришда қўлланиладиган машқлардан фойдаланиш зарур экан. Бунда қисқа масофага максимал суръатда югуришдан бирмунча секин суръатга ўтиш тавсия этилади. Машқларни турли суръатларда бажариш болаларда мушакларга турлича зўр бера олиш малакасининг ривожланишига ёрдам беради.

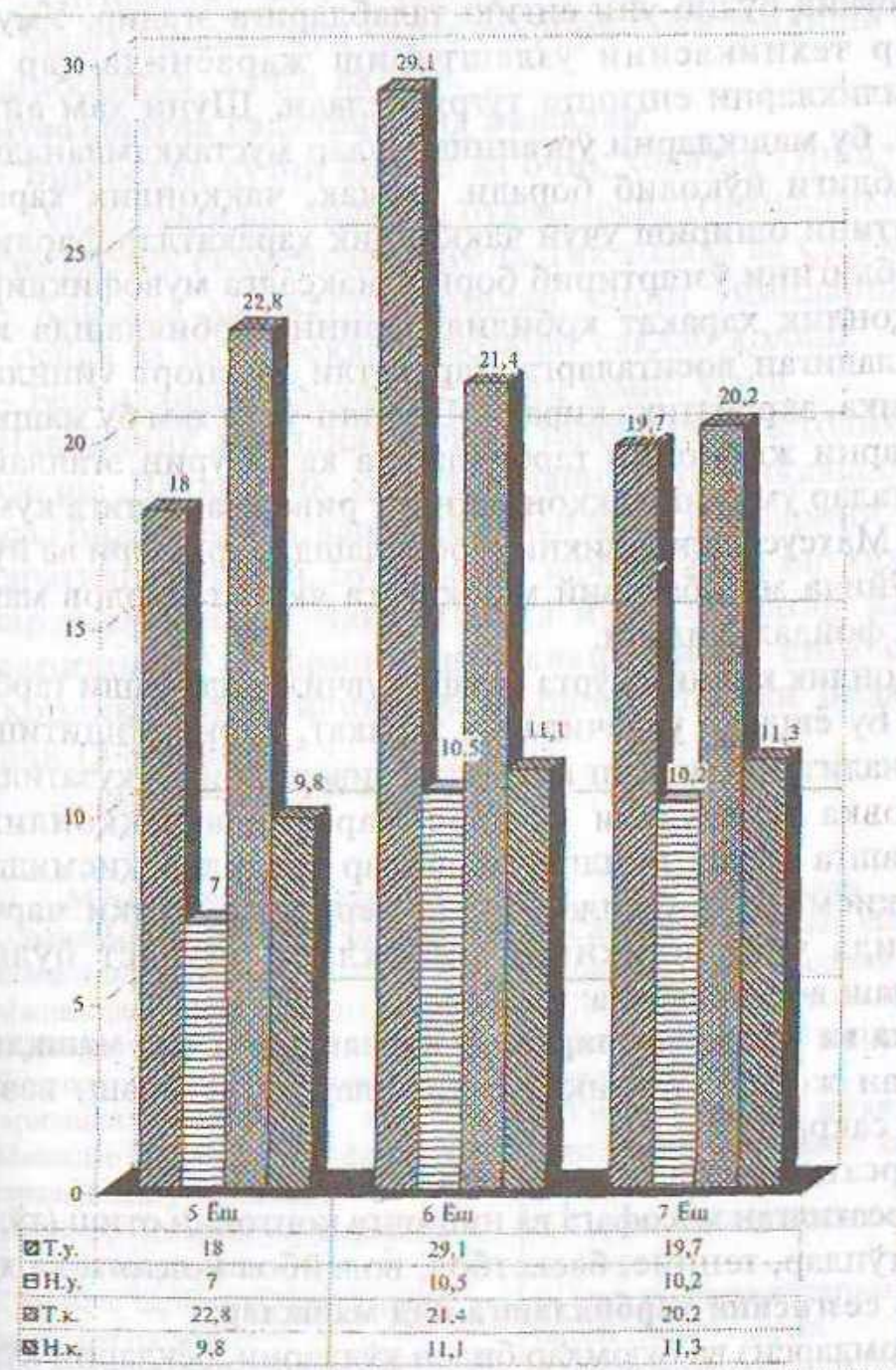
Машғулотлар ва ўйин фаолиятида старт ҳолати мураккаблаштирилган югуришдан (ўтирган, чўккалаб ўтирган, бир тиззада турган ҳолатдан) фойдаланилади.

Тезкорликнинг ривожланишига ҳаракатли ўйинлар ҳам ёрдам беради. Бу ўйинларда бола тезликка оид топшириқларни сигналга биноан бажарган ҳолда ўзгариб турувчи вазиятга қараб ҳаракат характери, унинг тезлигини (масалан, етакчини ушлаб олиш, қувлашмачоқлардаги ҳаракат ва ҳоказо) ўзгартиради. Боланинг тўғри ҳаракат реакцияси ҳаракатланаётган анжом («ушловчи») йўналиши ва тезлигини унинг яқинлашиш масофаси ҳамда вақтини тезда илғай олиш малакаси билан белгиланади. Бу асаб жараёнлари ҳаракатчанлигининг муайян даражада ривожланганлигини талаб қилади ва улар тақомиллашувига, шунингдек, айрим фазовий мўлжал, вақтга қараб ва кўз билан чамалаб, баҳолашга ёрдам беради. Буларнинг барчаси болага ўзгариб турувчи вазиятда тўғри мўлжал олиш имконини беради.

Чаққонлик янги ҳаракатларни тез эгаллаш (тез ўрганиб олиш қобилияти), тўсатдан ўзгарувчан вазиятлар талабига кўра ҳаракат фаолиятини тез қайта кўра олиш қобилиятидир.

Чаққонлик асаб тизимининг пластиклиги, ўз ҳаракатлари ҳамда ташқи муҳитни ҳис ва идрок қилиш қобилияти асосида

ривожланади. Ҳаракат вазифаларининг муваффақиятли бажарилиши мазкур ҳаракатнинг фазовий, вақт ва куч компонентларининг аниқлиги билан белгиланади.



1 — гистограмма. 5 — 7 ёшли ўғил ва қиз болаларнинг жисмоний тайёргарлик натижалари 30 метрга югуриш (сония)

Чаққонлик қобилиятларини тарбиялаш воситалари

Чаққонлик қобилиятларини тарбиялашда турли-туман жисмоний машқларни восита сифатида қўллаш мумкин. Лекин бу машқлар ҳар хил координацион ҳаракатлар мураккаблиги билан боғлиқ бўлиб уни енгиш талабларига эгадир. Умуман машқлар техникасини ўзлаштириш жараёнида ҳар хил қийинчиликларни енгишга тўғри келади. Шунини ҳам айтиш керакки, бу машқларни ўрганишда улар мустақамланади ва мураккаблиги йўқолиб боради. Демак, чаққонлик ҳаракат қобилиятини ошириш учун чаққонлик ҳаракатлар фаолияти мураккаблигини ўзгартириб бориш мақсадга мувофиқдир.

Чаққонлик ҳаракат қобилиятларини тарбиялашда кенг қўлланиладиган воситаларга: ҳаракатли ва спорт ўйинлари, гимнастика, акробатика киради. Шунинг учун ҳам бу машқлар ўқувчиларни жисмоний тарбиялашда катта ўрин эгаллайди. Бу воситалар умумий чаққонликнинг ривожланишига кўмаклашади. Махсус чаққонликни тарбиялашда характери ва йўналиши бўйича мусобақавий машқларга яқин тайёрлов машқларидан фойдаланилади.

Чаққонлик кичик ва ўрта синф ўқувчиларида яхши тарбияланади. Бу ёшдаги ўқувчиларда ҳаракат, кўриш, эшитиш ва бошқа анализаторларнинг шиддатли ривожланиши кузатилади. Тренировка машғулоти ва дарс жараёнида чаққонликни тарбиялашга йўналтирилган машқлар тайёрлов қисмида ва асосий қисмининг бошланишида берилади, чунки чарчаш шароитида чаққонликнинг ривожланиши паст бўлади. Тарбиялаш воситаларига:

панжа ва қўл мушакларининг кучланишига оид машқлар

Турган жойда узунликка сакрашлар, кўпсакраш, вазифа асосида сакраш.

- Кўрсатилган баландлик асосида сакраш.

- Кўрсатилган масофага ва нишонга коптокни отиш (тўлдирилган тўшлар, теннис, баскетбол, волейбол коптоғи ва ҳ.к.).

фазо сезгисини тарбиялашга оид машқлар:

- Буюмларсиз ва буюмлар билан қўшларни, оёқларни кўрсатилган бурчаккача кўтариш (30,45,60,90,120 градус ва ҳ.к.).

- Берилган вазифалар бўйича масофани қадамлаб ўтиш (10,20,30,50,60,100 м ва ҳ.к.), бурилишлар.

вақт сезгисини тарбиялашга оид машқлар

- Қатъий белгиланган вақт давомида юриш, югуриш, сакраш, иргитиш, умумривожлантирувчи машқлар.

- Белгиланган вақт ичида эркин ҳаракатни бажариш.

- Машқларнинг кўп марта такрорий бажарилиши (тезликка, аниқликка, кучга ва ҳ.к.).

мувозанатни сақлашга оид машқлар:

- Бир оёқда кўзни юмган ва очиқ ҳолатда туриш.

- Турли буюмлар билан ва буюмларсиз (гимнастика деворида, гимнастик скамейкада, гимнастик ходада ва ҳ.к.) машқлар.

- Ҳар хил ҳаракатли ўйинлар, спорт ўйинларидан сўнг бир оёқда ва икки оёқда мувозанат сақлаб қолиш.

- Белгиланган масофани кўзни юмиб ўтиш.

Чаққонлик қобилиятларини тарбиялаш методикасининг асослари. Чаққонлик қобилиятларини тарбиялашда асосий мақсад билан ҳаракатлар кўникмаси ва малакаларини эгаллашга қаратилган бўлади. Бу сифатни тарбиялашда ҳар хил қўлланмалар ишлатилади. Чаққонликка йўналтирилган жисмоний юкланишнинг ўзгариши шуғулланувчилар енга оладиган чаққонлик қийинчиликларини ошириш йўли билан содир бўлади (5-жадвал).

5-жадвал

Методик усул мазмуни	Мисоллар
1. Одатланмаган дастлабки ҳолатнинг қўлланилиши.	1. Сакраш йўналишига нисбатан орқа билан туриб узунликка сакраш.
2. Машқларнинг кўзгусимон (зеркально) бажарилиши.	2. Дискни чап қўл билан иргитиш.
3. Тезликнинг ёки ҳаракат темпининг ўзгарилиши.	3. Тезлаштирилган темпда машқларни бажариш.
4. Машқлар бажарилаётган фазовий чегараларнинг ўзгарилиши.	4. Кичик доирадаги дискни иргитиш, ўйин майдонининг кичрайтирилиши.
5. Машқлар бажариш усулларининг ўрин алмаштирилиши.	5. Турли усуллар билан баландликка сакраш.
6. Кўшимча ҳаракатли машқларнинг қолдиқлари (осложн).	6. Ерга қўйишда кўшимча бурилиш билан таяниб сакраш.
7. Гуруҳли ёки жуфт машқларда шуғулланувчиларнинг қарама-қарши таъсирининг ўзгариши.	7. Ўйинларда турли тактик комбинацияларни қўллаш: турли рақиблар билан учрашувлар ўтказиш.
8. Таниш бўлган ҳаракатларни олдиндан номаълум ҳолатларда бажариш.	8. Аксинча спорт.

Бу қийинчиликлар асосан:

Ҳаракат аниқлигини:

1. Уларнинг ўзаро мослашувига.
2. Муҳитнинг бирдан ўзгаришига бўлган талабларидан келиб чиқади.

Чаққонликни тарбиялаш жараёнида ҳаракат координацияларини янада юқорироқ акс эттирувчи турли методик усуллардан фойдаланилади (5-жадвал) (Л.П.Матвеев бўйича):

Болада чаққонликни тарбиялаш иши ҳаракатлар координациясининг ривожланганлиги, ҳаракатларни мос, изчил бажариш билан боғлиқдир. Чаққонлик ҳар қандай ҳаракатнинг (югуриш, сакраш, улоқтириш, тирмашиш ва ҳоказо) зарурий таркибий қисмидир.

Болаларда чаққонликни тарбиялаш учун асосий ҳаракатлардаги турли машқлардан фойдаланилади (анжомлараро юриш ва югуриш; турли тўсиқларни енгиб — халқадан ўтиш, скамейкада қаршидан келаётган бола билан тўқнашиб ажрашиш, турли анжомлар устидан сакраш ва ҳоказо; шунингдек, улоқтириш, тўп ўйини, сакрашлар, тирмашиб чиқиш, айниқса, тўплар билан бўладиган умумривожлантирувчи машқлар ва бошқалар).

Хилма-хил ҳаракатли ўйинларда чаққонликни такомиллаштириш учун энг қулай шароит яратилади: бунда бола топқирлик, уддабуронлик, анжомлараро эпчил ҳаракат қилиш малакасини намоён қила олиши, тўсатдан ўзгарувчан вазиятларда ташаббус кўрсатиши, бунинг учун замон ва макон мўлжали ёрдамида қулай пайтлардан фойдалана билиши керак.

Чаққонликни такомиллаштириш учун анжомлар арғамчи, тўплар, халқалар, таёқчалар ва ҳоказолар билан бўладиган машқларни яхши бажаришга оид топшириқлар бериш мақсадга мувофиқдир. Жуфт бўлиб, гуруҳ бўлиб тўплар, халқалар, лангар чўплар, шнурлар ва бошқалар билан шуғулланиш ҳам фойдалидир. Чаққонликни ривожлантириш вазифаси машқларни мунтазам алмашлаб туриш ёки янгиликни сақлаш учун уларнинг вариантларини қўллашни, координацион қийинчиликни бирмунча оширишни талаб этади.

Бола ҳаракат кўникмаларини қанчалик кўп эгаллаган бўлса, унинг янги ҳаракатларни ўзлаштириши ва ўз чаққонлигини такомиллаштириши шунча осон кўчади.

Куч — деганда биз ташқи қаршиликни мускул кучланиши орқали енгити қобилиятини тушунамиз. Маълумки, мушак қуйидаги хилларда куч кўрсата олиши мумкин:

1. Ўз узунлигини ўзгартирмасдан (статик, изометрик режимида). Мисол: гимнастикада - осилиб турган ҳолда бурчак ҳосил қилиш.

2. Ўз узунлигини қисқартириб (енгувчи, миометрик режим). Мисол: сакрашда - депсиниш, ирғитишда - буюмни қўйиб юборишдаги кучланиш.

3. Ўз узунлигини ўзгартириб (енгилувчи - плиометрик режим). Мисол: бошқанинг ёрдамида эгилувчанлик.

Кучнинг шароитга қараб ҳосил бўлиши.

Агар инсон энг юксак мушак кучланиши билан танага ҳар хил массани ўзгартириб, қатор ҳаракатлар бажарса, кучнинг пайдо бўлиш миқдори ҳар хил бўлади.

Куч ва ўзгарувчи массанинг боғлиқлиги

Куч ва массанинг боғлиқлиги жисмоний тарбия амалиётида кўп учраб туради.

Мисол: Спортчининг ядро ирғитиши учун кетган кучи, штанга кўтариши учун кетган кучидан кам бўлади ва ҳ.к.

Агар тана массаси катта бўлса, у ҳолда одамнинг унга сарф қиладиган кучининг катталиги ўзгарувчан массага боғлиқ бўлмайди ва одамнинг куч имконияти билангина аниқланади.

Кучнинг тезликка боғлиқлиги

Ҳар хил оғирликка эга бўлган ядрони, унинг учтиш тезлигини ва механик кучини ўзгартирган ҳолда ирғитсак, куч ва тезлик тескари пропорционал боғланишда бўлади. Тезлик қанча катта бўлса, кўрсатилган механик куч шунча кичик бўлади ва аксинча.

Бу боғланишни схематик равишда қуйидагича кўрсатишимиз мумкин. А нуқтаси изометрик шароитларга (тезлик 0 - га тенг, кўрсатилган куч максимал), Б нуқтаси оғирликсиз ҳаракатга (нагрузка 0 - га тенг, тезлик максимал қийматда) мос келади.

Куч турлари

Шахсий куч бу статик режим секин бажариладиган ҳаракатлардир (тана массаси ошиши билан абсолют куч ҳам ошади).

1) Тезкорлик - куч (динамик куч) - тез бажариладиган ҳаракатларда. Тезкорлик - куч 2 га бўлинади:

а) енгувчи ва б) енгилувчи (амортизацион куч).
 2) Портлаш куч (взрывная сила) - деб қисқа вақт ичида катта куч кўрсата олишлилиқ қобилиятидир.

Мушак кучи ва спортчининг оғирлиги

Ҳар хил вазндаги кишиларнинг кучини таққослаш учун нисбий куч тушунчасини қўлайдилар.

Нисбий куч деб - 1 кг тана оғирлигига тенг келадиган абсолют кучга айтилади. Абсолют куч деганда биз инсонни ўз тана оғирлигига нисбатан кўрсатиладиган кучини айтамыз. Айрим мушак гуруҳлари билан айрим ҳаракатларни бажаришда ҳам абсолют кучни тушунишимиз мумкин. Масалан: штангани жим қилишда ёки динамометрда.

Куч қобилиятини тарбиялаш вазифалари

Жисмоний сифат тариқасидаги кучни тарбиялашнинг умумий вазифаси ҳаракатнинг турли фаолиятларида уни ҳар томонлама ривожлантириш ва юқори имкониятларга таъминлашдан иборатдир.

Хусусий вазифалар:

1. Қобилиятга эришиш ва уни такомиллаштириш, кучнинг асосий турлари: статик ва динамик, ўзига хос куч ва тезкор куч, енгувчи ва енгилувчи турларини амалга ошириш.

2. Ҳаракат аппаратининг ҳамма мушак гуруҳларини кучга нисбатан гармоник мустаҳкамлаш.

3. Турли шароитларда кучдан оқилона фойдаланиш қобилиятини ривожлантириш.

Ундан ташқари конкрет шароитларга боғлиқ ҳолда кучни махсус тарбиялаш бўйича специфик вазифалар ҳал этилади. Иргитиш, оғир атлетикада, курашда, боксда, қаршилиқни енгилда абсолют куч катта роль ўйнайди.

Югуришда, сакрашда, гимнастика асбобларида эса нисбий куч. Бир хил тренировка қилган спортчиларда ҳар хил оғирликларда, оғирликнинг ошиши билан абсолют куч ортиб, нисбий куч камаяди.

Вазн	Абсолют куч	Нисбий куч
52 кг	247,5 кг	4,47 кг
67,5 кг	252,5 кг	4,56 кг
82,5 кг	350 кг	4,54 кг
90,0 кг	387 кг	4,24 кг
159 кг	425 кг	2,75 кг

Умумий вазифа қўйилиши бу кучни тарбиялаш жараёнида инсон ҳар томонлама ривожланиши (спортда, меҳнатда ва ҳ.к.) маълум натижаларга эришиши. Кучни тарбиялашда қўлланиладиган воситалар асосан 2 хил гуруҳга бўлинади:

- 1) Ташқи қаршилик билан бажариладиган машқ:
 - а) буюмлар оғирлиги билан бажариладиган машқ (тош, гантель ва ҳ.к.);
 - б) рақибнинг қаршилиги билан бажариладиган машқлар;
 - в) чўзилувчан, эгилувчан буюмлар билан бажариладиган машқлар;

- г) ташқи муҳит камчилиги билан бажариладиган машқлар.
- 2) Ўз оғирлиги билан. Мисол: ўз вазнини оғирлиги билан, турникда ўз вазнини ушлаб туриш, отжимание, статик машқлар, тошлоқ, қумли жойларда, паст-баланд қирларда юриш.

Мактабгача тарбия ёшидаги болалар тарбиясида улар организмнинг ёш хусусиятлари — асаб тизими ривожланишининг қарор топмаганлиги, мушакларнинг заифлиги, букувчи мушаклар тонусининг устунлиги кабилар ҳисобга олинади. Шунинг учун кучни тобора ривожлантиришга мўлжалланган машқлар асосий мушак гуруҳлари ва умуртқани ростлашга (умумривож-лантирувчи машқлар) йўналтирилиши лозим. Динамик машқларни синчиклиб танлаш қисқа муддатли тезлик — куч зўриқишини кўзда тутади (югуриш, улоқтириш, сакрашдаги турли машқлар, шунингдек, вертикал ва қия нарвонга тирмашиб чиқиш). Бу кўпроқ йирик мушак гуруҳлари ривожланиши туфайли юзага келадиган «таянч-ҳаракат аппаратлари имкониятлари, болалар юрак-томир тизимининг қисқа муддатли тезлик жисмоний куч юкламаларга нисбатан яхши реакцияси билан белгиланади».

Сакраш, югуриш (30 метрга), улоқтириш (узоққа) жараёнида болада ҳаракатлар тезлиги ва куч тезлигини намоён қилишни — ҳаракатни тез бажаришни асаб-мушак кучланишининг концентрацияси билан бирга қўшиб олиб боришни, яъни тезкорлик-куч сифатини намоён қилишни тарбиялаш зарур.

Бу сифатларни ривожлантириш учун маълумотларга кўра унча катта бўлмаган баландликдан сакраб тушиб, юқорига ёки олдинга депсиниб сакраш, турган жойдан, бир оз югуриб келиб, юқорига ирғиш, чўққайган ҳолатдан юқорига сакраш,

турган жойида ва олдинга силжиб гоҳ ўрта, гоҳ тез сураётда чизик ёки таёқлардан ҳатлаб сакраш. Сакрашлар пайтида бир ёки икки оёқда куч билан депсинишга, тиззадан бир оз букилган оёқда юмшоқ тушиш ва тезда қоматни ростлашга эътибор бериш зарур.

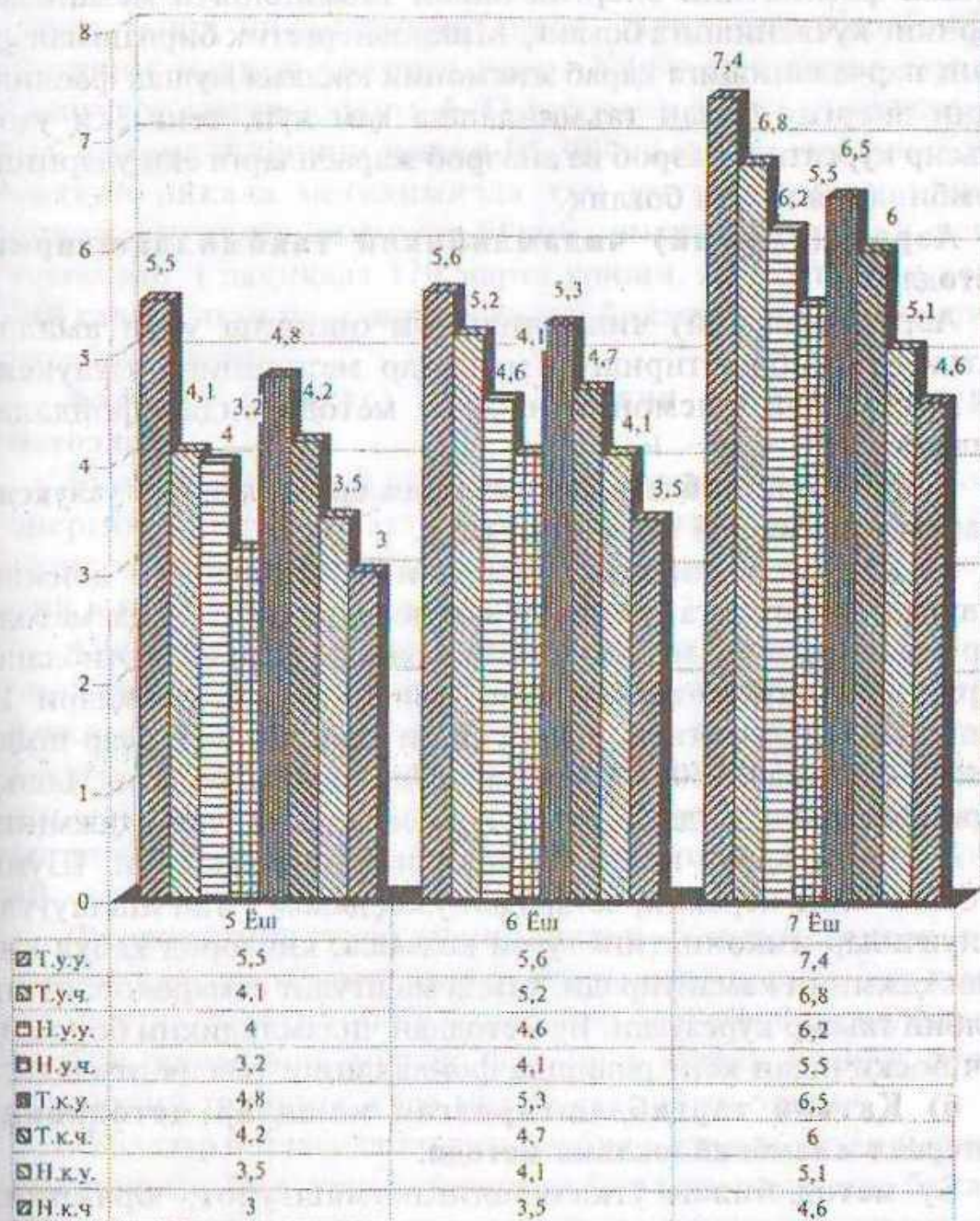
Тўлдирма тўшлар билан бажариладиган машқлар мушак кучларининг гармоник ривожланишига, ҳаракатлар координацияси, нафас олиш мушаклари фаолияти ва шунга мувофиқ нафас олиш функциясининг такомиллашувига ёрдам беради. Улоқтиришдаги мушакларнинг тез қисқариши ва бу ҳаракатдан сўнг бўшашиши асаб-мушак регуляциясининг такомиллашувига, мушаклар ва бинобарин, тезкорлик-куч сифатларининг ривожлантирилишига ёрдам беради.

Умумривожлантирувчи машқларни бажаришда болалар ёшларига яраша оғирликсиз машқларни қандай бажарганликларига қараб (масалан, тўпни юқорига кўтариш, олдинга узатиш, пастга тушириш, тўп билан чўққайиш, уни думлаши, тўпни кўкракдан олдинга иргитиш ёки силташ, бошдан ошириб отиш) тўлдирма тўпдан кенг фойдаланиш лозим. Болалар бу машқларни ўзлаштириб олганларидан сўнг уларни ҳаракатли ўйинлар ва сайр пайтидаги спорт машқларида қўлланилиши мумкин.

Чидамлилиқ — бирор-бир фаолиятда толиқишга қарши тура олиш қобилиятидир. Чидамлилиқ асаб марказларининг функционал барқарорлиги, ҳаракат аппарати ички органлар функциялари координацияси билан белгиланади (А.Н. Крестовников). Қувват ресурслари ёш ривожланишига сарф бўлади, шунинг учун ҳаддан ортиқ катта юклама ўсишга ҳалақит бериши мумкин. Болада умумий чидамлилиқ, яъни организмнинг асосий тизими функциясини оширувчи мўътадил интенсивликдаги давомли ишга нисбатан чидамлилиқни аста-секин тарбиялаб бориш зарур.

Агар спортчи бирор бир оғир ишни бажараётган бўлса, у бир мунча вақтдан сўнг бу ишини бажариш тобора қийинлашиб бораётганини сезади. Қийинчилик ошиб боришига қарамасдан, киши ирода кучи ҳисобига дастлабки иш шиддатини бирмунча вақт сақлаб туриш мумкин. Бундай ҳолатини компенсацияли чарчан фазаси дейилади. Агар ирода кучи

ортганига қарамай иш шиддати пасайса, **декомпенсацияли** **чарчаш фазаси** бошланади.



2 — гистограмма. 5 — 7 ёшдаги болаларнинг жисмоний тайёргарлик натижалари кумли халтачани (150 гр) иргитиш (ўнг ва чап қўл кучи, метр)

Чидамлик ва унй тарбиялаш

Чидамлилик турларининг туркумларга бўлиниши.

Чидамлиликни аниқлашда асосий факторлардан бири мушак фаолиятини энергия билан таъминловчи механизмларнинг кучланишига боғлиқ. Микроэнергетик бирлашмаларнинг парчаланишига қараб жисмоний юклама мушак фаолиятини энергия билан таъминлашда ҳам кўп, тенг ёки узоқ таъсир кўрсатиши аэроб ва анаэроб жараёнларга ёки уларнинг комбинацияларига боғлиқ

Аэроб (умумий) чидамлиликни такомиллаштириш методлари.

Аэроб (умумий) чидамлиликни ошириш учун амалда қатъий тартиблаштирилган машқлар методининг узулуксиз ва интервалли жисмоний юклама методларидан фойдаланилади.

а) Қатъий тартиблаштирилган машқлар методининг узлуксиз стандарт жисмоний юклама методи.

Бу метод организмнинг аэроб имкониятларини доимий равишда кўтаришга, ҳамда машғулотларнинг бошқа методларини ишлатишга мустаҳкам база яратади. Қатъий тартиблаштирилган машқлар методининг, машғулотдаги машқлари 10 сониядан 30 сониягача, юрак уриши мана шу машқлар шиддатида 1 дақиқада 150-175 маротабагача бўлиши мумкин. Машқларни бажариш бундай юракни юқори даражада уруш ҳажмини ва кислород қабул қилиш даражасини таъминлайди. Шунини ҳисобга олиш керакки, чегарадан узоқ давом этган иш шуғулланувчилар имкониятига тўғри келмаса, кислород қабул қилиш ҳажмини камайтиради, ҳамда машғулот самардорлигига салбий таъсир кўрсатади. Бу методдан чидамлиликни бошланғич босқичидан кенг равишда фойдаланиш тавсия этилади.

б) Қатъий тартиблаштирилган машқлар методининг интервал жисмоний юклама методи.

Бу метод билан ўтказиладиган машғулот, юракнинг функционал имкониятини оширишга қаратилади, чунки бу методнинг асосида дам олиш оралиғида, нисбатан кучлантирадиган ишларда юракнинг уриш ҳажми кенгайтиришга қаратилган. Умумий чидамлиликни такомиллаштириш мақсадида қўлланадиган интервал (оралиқ) методидан фойдаланил-

ганда, бир қанча методик талабларга риоя қилиш керак. Машқларнинг давом этиш вақтини **1-3** дақиқа оралиғида режалаштирилиши ишни бажарилиш шиддати юрак уришини машқ охирида **170-180** га тушириши ва ишнинг давом этиши, ҳамда машқ билан чиниққанлик даражасига қараб **45-90** сонияни ташкил қилиши шарт. Ушбу методнинг энг кўп машғулот самарадорлиги **6-12** ҳафтадан кейин кўринади. Аэроб имкониятларнинг ўсиши **10-30%** га етиши мумкин. Кўриб чиққан иккала методимизда ҳам умумий чидамлиликини ривожлантириш стимули бўлиб, шиддатли ишдан кейин юракнинг **1** дақиқада **170** марта уриши, дам олишдан кейин **140** гача бўлган паст шиддатли иш билан алмашиб турилиши ҳисобга олинган.

Анаэроб (махсус) чидамлиликини такомиллаштириш методлари.

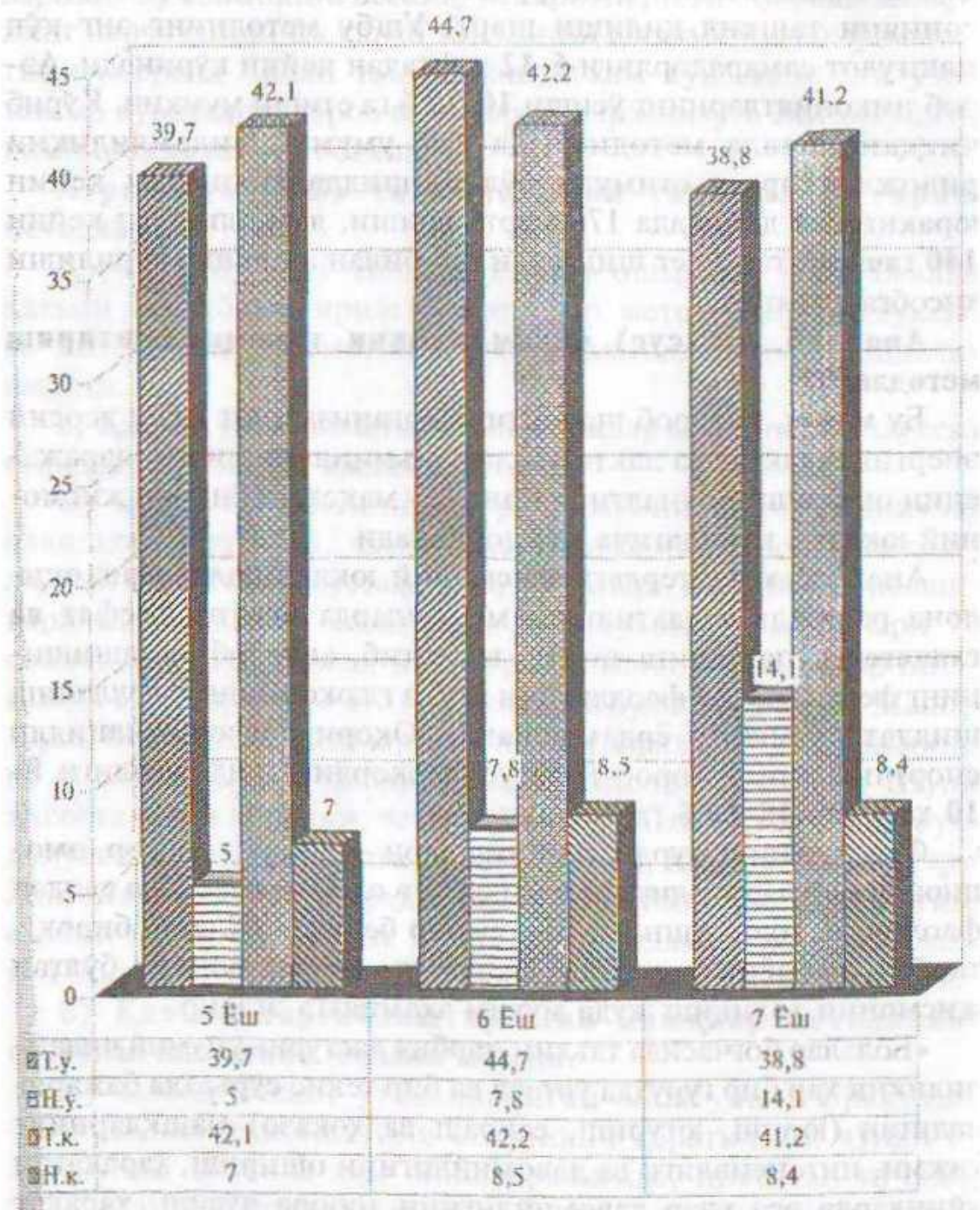
Бу метод, анаэроб шароитида организмнинг икки асосий энергия, алактат ва лактат билан таъминланиши куч даражасини оширишга йўналтирилган. Шу мақсадга биноан жисмоний юклама қуйидагича миқдорланади.

Анаэроб характердаги жисмоний юкланишларнинг оқилона равишда ишлатилиши мушакларда **креатинфосфат ва гликоген** кўпайишига таъсир кўрсатиб, анаэроб алмашишининг ферментлари фаоллигини ҳамда глюкозанинг фаолланиш шиддати ўсишига ёрдамлашади. Юқори классификацияли спортчиларни анаэроб (махсус, тезкорлик) чидамлилиги **8-10** ҳафтада **15-20%** гача етади.

Фаолиятнинг турли кўринишлари — ақлий, сенсор, эмоционал ва б.лар турлича толиқишларга олиб келади. Ҳар қандай фаолиятда толиқишнинг бирор-бир белгиси бўлади, бироқ тарбия жараёнида мушак фаолияти билан боғлиқ бўлган жисмоний толиқиш жуда муҳим аҳамиятга эгадир.

«Болалар боғчасида таълим-тарбия дастури» умумий чидамлиликини ҳар бир гуруҳда ўртача ва бир текис суръатда бажариладиган (юриш, югуриш, сакраш ва ҳоказо) машқларнинг ҳажми, итенсивлиги ва давомийлигини ошириш, ҳаракатли уйинларда эса улар давомийлигини тобора чўзиш, ҳаракат топшириқларини мураккаблаштириш йўли билан аста-секин тарбиялаб боришни кўзда тутади.

Мактабгача тарбия ёшидаги болалар чидамлилики намоён қилишда катта имкониятларга эгадирлар. Бу сифатнинг ривожланиш даражаси болаларнинг ёши, жинси ва тайёргарлигига боғлиқ бўлади. Маълумотларга кўра, умумий чидам



3 — гистограмма. Ерда ўтириб (30 см. оралиғида оёқларни очиб) олдинга тўлдирма тўпни (1 кг) отиш (см)

лилики тарбиялашда ўртача тезликда югуриш, лўкиллаб югуриш, давомли тарздаги депсиниш ва сакрашлардан фойдаланиш мақсадга мувофиқдир. Мактабгача тарбия ёшидаги болаларда чидамлилики тарбиялашнинг асосий шакли очиқ ҳавода ўтказиладиган мунтазам машғулотлар бўлиб, уларнинг мазмунини 2—3 та ҳаракатли ўйинлар ташкил этади. Бу ўйинлардаги вақтнинг ярми юриш, умумривожлантирувчи машқлар, тирмашиб чиқиш, улоқтириш билан алмаштириб туриладиган югуришга ажратилади.

Чидамлилики тарбиялаш спорт машқлари жараёнида (роликда юриш, велосипед ҳайдаш, сузиш) амалга оширилади.

Эгилувчанлик таянч-ҳаракат аппаратининг бўғинлари ҳаракатчанлиги даражасини белгиловчи морфофункционал хусусиятлардир. Эгилувчанлик мушак ва бўғимларнинг эластиклиги билан белгиланади.

Эгилувчанлик бу ҳаракатларни катта амплитудада бажара олишдир. Эгилувчанликнинг ўлчамлари катта амплитудада ҳаракат қила олишдир. Илмий текшириш ишларида эгилувчанлик бурчак ўлчовларида (градус, ёки чизикли ўлчовларда метр, см.ларда) ифодаланади.

Эгилувчанлик мушак ва тўқималарнинг эластиклигига боғлиқ. Мушакларнинг эластиклиги хусусиятлари кўп даражада марказий асаб тизимининг таъсирида ўзгариши мумкин (масалан: мусобақалар пайтида эмоция орқали эгилувчанлик ортади). Эгилувчанлик ташқи ҳаво билан боғлиқ бўлиши мумкин: ҳарорат ортиши билан эгилувчанлик ҳам ортиб боради. Болаларда катталарга нисбатан эгилувчанлик яхши. Лекин ҳар доим ҳам шундай эмас. Шунинг учун айрим пайтларда эҳтиёткорликка эътибор бериш керак.

Фаол эгилувчанлик бевосита мушак кучи билан боғлиқ. Бироқ, кучлилики оширадиган машқлар билан шуғулланиш бўғинлардаги ҳаракатчанликини чегаралаб қўйиши мумкин. Лекин бу салбий таъсирни енгиш мумкин: Эгилувчанликини ва кучлиликини оширадиган машқларни мақсадга мувофиқ равишда қўшиб олиб бориш йўли билан ҳар иккала фазилатнинг юксак даражада ривожланишига эришиш мумкин.

Эгилувчанликни тарбиялаш учун катта амплитуда билан бажариладиган машқлар (чўзилувчанликни оширадиган) қўланилади. Улар 2 гуруҳга — фаол ва пассив ҳаракатларга бўлинади.

Фаол машқлар у ёки бу бўғимларда мушакларнинг ҳисоби-га кўра ҳаракатларни амалга оширади. Пассив машқлар эса ташқи қаршилик билан бажариладиган машқлардир.

Тўнғлар ҳаракат амплитудаси

	1-2 ёшли	10-14 ёшли	40 ёшли	70 ёшли
Фаол эгилиш	41	32	28	22
Пассив эгилиш	57	39	35	28
Фаол эгилиш	34	33	31	26
Пассив эгилиш	51	42	39	33

Фаол машқлар бажарилиш характери бўйича бир фазали ва пружинали (иккиланган ва учланган эгилишлар): тебранишли ва фиксацияланган: оғирлаштирилган ва оғирлаштирилмаган машқларга бўлинади. Ундан ташқари бу гуруҳга статик машқлар кириб, унда максимал амплитуда ҳолатида тананинг ҳаракатсиз ҳолатини сақлаш вазифаси берилади. Пассив статик машқларда ҳолат ташқи кучлар ҳисобига сақланиб фаол эгилувчанликни сақлаш учун фойдасизроқ бўлиб, пассив эгилувчанликни юқори натижага эргатишига имкон беради.

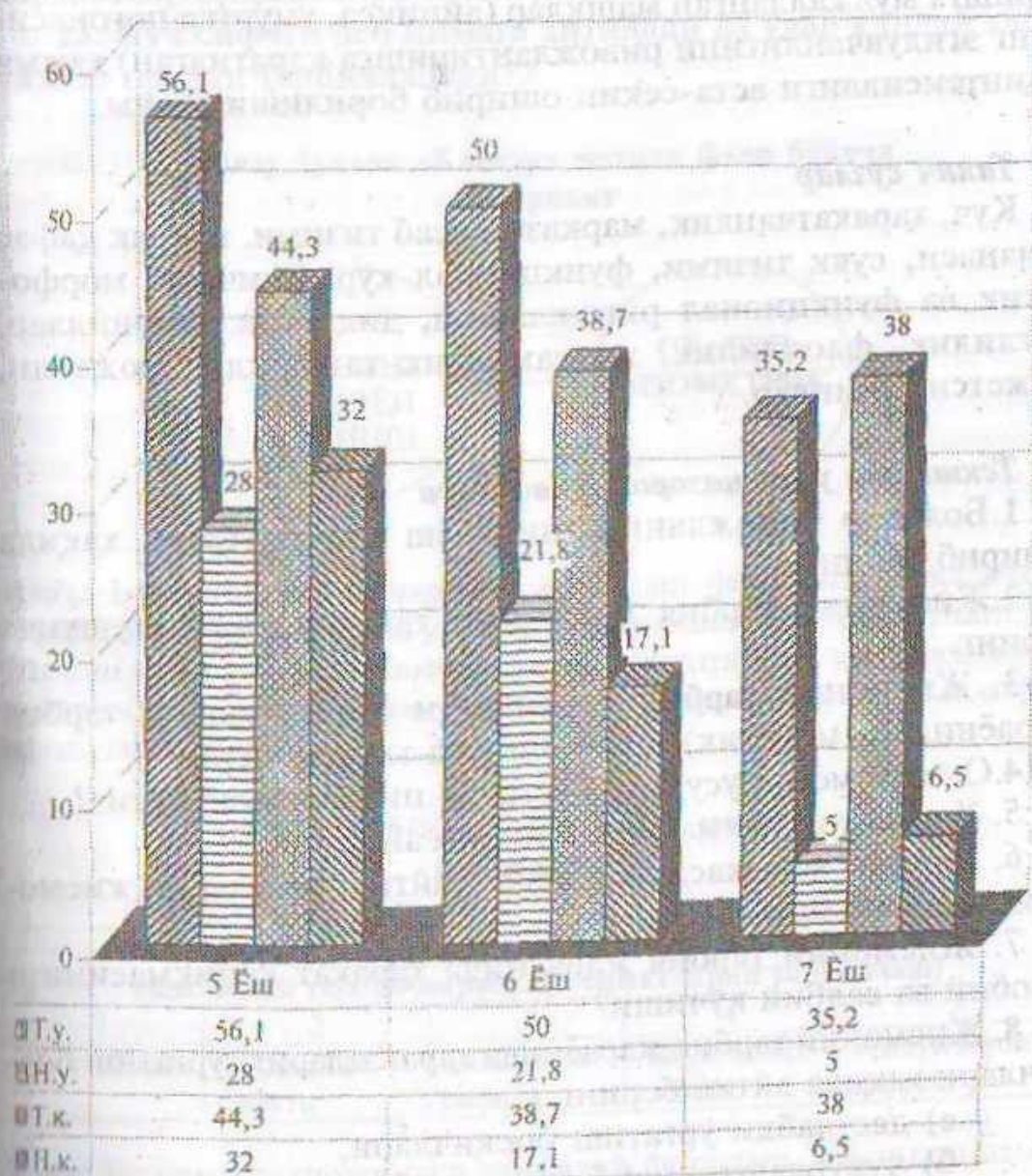
Мушак нисбатан кам чўзилувчан бўлади. Унинг чўзилувчанлигини ошириш учун машқларни такрор-такрор бажариш керак. Негаки, ҳар такрорлашдан такрорлашга мушак чўзилувчанлиги ошиб боради. Шунинг учун чўзилувчанликни оширишга оид машқларни серияли тарзда бажарилади. Ҳар бир машқ кўп маротаба такрорланади ва сериядан серияга ҳаракат амплитудаси ошириб борилади.

Айрим машғулотларда мушаклар чўзилувчанлигини оширувчан машқларни такрор-такрор бажаргандан сўнг қаттиқ чарчаш, ҳатто оғриқ ҳам пайдо бўлади. Бу машқларни бажаришни тўхтатишга олиб келади.

Умуман, эгилувчанликни тарбиялаш кўпинча уйга вазифа бериш орқали олиб борилади. Дарс, машғулот жараёнида

кўпинча тайёрлов қисмида ва асосий қисмининг охирида ўтказиш режалаштирилади. Бу машқларни бажаришдан олдин ҳамма мушакларни яхши қизитиб олиш лозим, яъни яхшигина терлагунча.

Фаол бажарилган машқлардан сўнг эгилувчанлик оширилган кўрсаткичлар пассив бажарилган машқларга нисбатан кўпроқ вақт сақланади. Эгилувчанликни ёшлик даврида



4 – гистограмма. Оёқларни 30 см. оралиғида очиб, ерда ўтириб олдинга энгашиш (см)

тарбиялаш нисбатан осон, шунинг учун эгилувчанликни тарбиялашни шу кичик ёшга режалаштириш керак (тахминан 11-14 ёшгача).

Мактабгача тарбия ёшидаги болаларда таянч-ҳаракат аппарати айниқса, умуртқа поғонасининг пластиклигини ҳисобга олиб, жисмоний тарбия машғулотларида ва эрталабки гимнастикада умумривожлантирувчи машқлар (анжомлар билан ва анжомларсиз) билан чегараланади. Эгилувчанликни ривожлантиришга мўлжалланган машқлар (айниқса, умуртқа поғонасининг эгилувчанлигини ривожлантиришга қаратилган) ҳажми ва интенсивлиги аста-секин ошириб борилиши лозим.

Таянч сўзлар

Куч, ҳаракатчанлик, марказий асаб тизими, кўкрак қафас айланаси, суяк тизими, функционал кўрсаткичлар, морфологик ва функционал ривожланиш, дидактик тамойиллар, онглилик, фаоллилик, мустақиллик тамойили, сюжетли, сюжетсиз ўйинлар.

Текшириш учун назорат саволлари

1. Болалар ривожланишининг ёш хусусиятлари ҳақида гапириб беринг.

2. Жисмоний тарбия жараёнида таълим ҳақида тушунча беринг.

3. Жисмоний тарбия тизимидаги (ва жисмоний тарбия жараёнидаги методик) тамойилларга таъриф беринг.

4. Оғзаки метод усуллари деганда нимани тушунасиз?

5. Ҳаракат кўникмаси деб нимага айтилади?

6. Ҳаракат малакаси деб нимага айтилади, уларни жисмоний машқлар билан боғланг.

7. Жисмоний тарбия жараёнида ҳаракат кўникмасининг ижобий ва салбий кўчиши?

8. Жисмоний тарбия жараёнида ҳаракатларига ўргатиш босқичлари ҳақида айтиб беринг.

- а) дастлабки ўргатиш босқичлари;
- б) чуқурлаштирилиб ўргатиш босқичлари;
- в) мустаҳкамлаш ва такомиллаштириб ўргатиш босқичлари.

9. Тезкорлик сифати деб нимага айтилади ва улар қандай ҳаракатлар орқали тарбияланади?

10. Чаққонлилик сифати деб нимага айтилади ва улар қандай ҳаракатлар орқали тарбияланади?

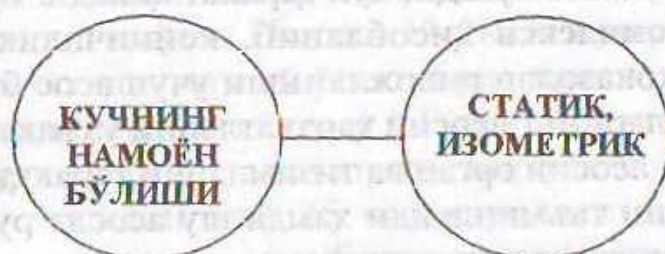
11. Эгилувчанлилик сифати деб нимага айтилади ва улар қандай ҳаракатлар орқали тарбияланади?

12. Чидамлилик сифати деб нимага айтилади ва улар қандай ҳаракатлар орқали тарбияланади?

13. Куч сифати деб нимага айтилади ва улар қандай ҳаракатлар орқали тарбияланади?

Мавзу бўйича «Кластер» методи фани бўйича

1-вариант



Изоҳ: Бу метод ўқувчиларнинг фикрлаш фаолиятини жадалаштириш ҳамда кенгайтириш учун хизмат қилиши мумкин. Шунингдек, ўтилган мавзунини мустақамлаш, яхши ўзлаштириш, умумлаштириш ҳамда талабаларни шу мавзу бўйича тасаввурларини чизма шаклида ифодалашга ундайди.

Мавзу бўйича «Бумеранг» методи

2-вариант

Мавзулар мазмуни (жисмоний тарбия жараёнида сифатларни тарбиялаш)				
1	2	3	4	5
Куч сифати	Чаққонлик сифати	Тезкорлик сифати	Чидамлилик сифати	Эгилувчанлик сифати

Изоҳ: Бу метод технологияси танқидий фикрлаш, мантиқни шакллантиришга имконият яратади, хотирани ғояларни, фикрларни, далилларни ёзма ва оғзаки шаклларда баён қилиш кўникмаларини шакллантиради.

VIII боб. БОЛАЛАРНИНГ ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ МАШҒУЛОТЛАРИ

1-§. Жисмоний тарбия машғулотлари мазмуни

1 ёшдан 1 ярим ёшгача бўлган болалар ҳаракатларини ривожлантириш. Бу ёшдаги болаларни тарбиялашда кундалик кун тартибини ташкил этишга, гигиеник парваришнинг тўғри методикасига катта аҳамият берилиши керак. Шунингдек, боланинг ижобий эмоционал ҳолатда бўлишига эришиш ҳам жуда муҳимдир. Тетик, қувноқ кайфият тўғри ва ўз вақтидаги асаб-руҳий ривожланишнинг ҳамда соғломликнинг шартларидан бири ҳисобланади. Бола ўз ҳаётининг дастлабки ойларида шодланиб кулади, кўп ҳаракат қилади. Бу ҳаракатлар жопланиш комплекси ҳисобланиб, кейинчалик қўл, тавда ҳаракати ва ҳоказолар ривожланиши учун асос бўлиб хизмат қилади. Болаларнинг асосий ҳаракатларни ўз вақтида ва тўғри эгаллашлари, асосий орган ва тизимларни тараққий эттиради, мустақилликни таъминлайди ҳамда шу асосда руҳий ривожланиш имкониятларини кенгайтиради.

Маҳсул мақсадга йўналтирилган таъсир этиш йўли билан турли кўникма ва малакаларнинг шаклланишига, шу билан бутун организмнинг юқори ривожланиш даражасига эришиш мумкин. Ёки аксинча, таълим ва тарбиянинг ўз вақтида бошланмаслиги ривожланишни сусайтиради ва кейинчалик унинг ўрнини тўлдириш қийинлашади.

Тарбиянинг асосий қондаларидан бири — у ёки бу кўникма, малака, руҳий фаолиятнинг ўз-ўзидан пайдо бўлишини кутиб ўтирмасдан мазкур босқичда тегишли марказий асаб тизимида этилиш йўли билан тайёрланадиган ўша функцияларнинг юзага келишига фаол ёрдам беришдан иборатдир. Бунда тарбиявий таъсир янги функцияга гўё мос келиб унинг воқе бўлишига имкон яратади. Статик ва ҳаракат функцияларининг кундалик ривожланишига ёрдам бериш, кундалик кун тартибини боланинг ёш ва индивидуал хусусиятларига мувофиқ ташкил этиш болаларни тўғри ва гармоник ривожланиши, жисмоний ривожланиш ва саломатлигида юз берадиган ўзгаришларнинг олдини олишда қудратли омил ҳисобланади.

Ҳаракатларнинг асосий турлари: тўғри йўналишда мувозанатни сақлаб кенг қадамлаб юришни ўргатиш, тирмашиб чиқиш, нарвончага мустақил чиқиш ва тушиш, буюмларни отиш ва думалатишда тушириб юбормасликни шакллантириш. Бармоқларнинг майда мушакларини ривожлантириш. Чамалашни, айрим ҳаракатларни ва фаолиятларни бошқа болалар билан биргаликда бажариш малакаларини шакллантириш, болаларни ҳаракат фаоллигига ундаш, мустақил ҳаракат килишга қизиқишни тарбиялаш. 1 ёшдан 1 ёшга 6 ойликкача бўлган болаларни ҳаракат кўникмалари: юриш ва мувозанат сақлаш машқлари: тўп-тўп бўлиб юриш. Бир учи полдан 15-20 см кўтариш эни 20-25 см, узунлиги 1,5-2 м тахтага тарбиячи ёрдамида чиқиш ва тахтанинг учига юриб бориб тушиш, ҳажми 50х50, баландлиги 15 см яшик ичига тушиш ва ундан чиқиш. Полдан 12-28 см кўтариш таёқча ёки чизимча устидан ҳатлаб ўтиш. Ерда юриш, тепаликларга чиқиш, ариқчалардан сакраш. Тўғри йўналишда юриш, йўлкадан, ерда ётган тахтадан юриш. Бир учи полдан 10-15 см кўтариш тахтадан эни 25 см, узунлиги 1,5-2 м юриб кўтарилиш ва ундан тушиш. Баландлиги 10 см бўлган яшик ичига тушиш ва ундан чиқиш. Ерга ташланган, ҳамда полдан 5-10 см кўтариш чизимча ёки таёқча устидан ҳатлаб ўтиш.

Эмаклаш ва тирмашиб чиқиш машқлари. 2 метр масофага эмаклаш, ҳалқа ичига эмаклаб кириш. Скамейка — узун ўтиргич остидан эмаклаб ўтиш. Арқон тагидан ўрмалаб ўтиб, айлана устидан ошиб ўтиш. Баландлиги 1 м нарвончага катталар ёрдамида ҳамда ёрдамсиз чиқиш ва тушиш.

Улоқтириш ва думалатиш машқлари. Коппокни ўтирган, турган ҳолатда думалатиш. Коппокни пастга узоқликка ташлаш. Катта коппокларни тепаликдан думалатиш, коппок кетидан юриш, уни қайта олиб кетиш. Коппокни тарбиячи билан жуфт бўлиб думалатиш, кичкина коппокни чап ёки ўнг қўлда отиш.

Умумривожлантирувчи машқлар. Қўлларни кўтариш ва тушириш. Қўлларни олдинга кўтариш, орқага яшириш. Бармоқларни юмиш ва очиш, бармоқлар билан полни тақиллатиш. Ўтирган ҳолда бир бирига буюмларни узатиб ўнг ва чапга бурилиш, тик турган ва ўтирган ҳолатда олдинга эгилиш, таёқча билан эгилиш, таяниб ўтириш. Ҳаракатли

ўйинлар: чори-чамбар, «Поезд», «Дарвоз», «Меҳмон-меҳмон», «Коптокни олиб кел», «Ким чаққон», «Етиб оламан», «Ким мерган», «Оёқни юқориноқ кўтар», «Коптокни узат», «Шиқилдоқчага эмаклаб бор», «Дарахтлар тебранаяпти», «Паравоз».

I кичик гуруҳда жисмоний тарбия мезонлари. Ҳаракатларнинг шаклланишига ёрдам қилиш. Боланинг теварак-атрофга кўникишини таъминлаш, гавданинг тик ҳолатини сақлашга ўргатиш, болаларнинг мустақил ўйинларида ҳаракат фаоллигини бошқаришга ёрдам бериш, унга шароит яратиш. Ҳаракатли ўйинларни ўйнашга бўлган эҳтиёжини ҳосил қилиш. Ҳаракатни тушуниб, биргаликда ҳаракат қилишга, ўз ҳаракатини бошқалар ҳаракати билан солиштиришга ўргатиш, қайта ҳаракат қилишнинг аниқ йўналишини ўзгартириш, юриш ва югуриш вақтида ҳаракат характерици сигналга боғлаб олиб бориш. Болаларни тушишга ўргатиш. Болаларни жойидан туриб узоққа сакрашга, икки оёқлаб тирмашиб, тепаликка чиқиб, ерга юмшоқ тушишга ўргатиш. Болаларни эмаклаш, тирмашиб чиқиш ва тўп билан ҳаракат қилиш бўйича машқ қилдириш думалатиш, отиш, илиб олиш. Бу машқлар бажарилаётганда болаларнинг гавдани тўғри тутиши ва товоида мустаҳкам туришига эътибор бериш. Болаларда жисмоний тарбия машқларига бўлган ижобий эмоционал муносабатни уйғотиш. Тайёрланган буюм ва ўйинчоқлардан мустақил ўйинларда ҳаракат фаоллигини оширишга ўргатиш. Болалар биргаликдаги ҳаракатли ўйинларда иштирок этиш билан шодиёна кайфиятни ҳис эта олишларига эришиш.

Асосий ҳаракатларга доир машқлар. Сафланиш ва қайта сафланиш. Тарбиячи ёрдамида гуруҳчалар ва бутун гуруҳ билан бир қатор ва айлана бўйлаб сафланиш, жуфт-жуфт бўлиб сафланиш, бир-бирининг кетидан туриш.

Юриш машқлари. Тарбиячи кетидан белгиланган йўналишда тўп-тўп бўлиб юриш. Йўналишни ўзгартириб юриш, буюмни оралаб ўтиш, доира бўйлаб, жуфт-жуфт қўл ушлашиб юриш. Юришдан югуришга, югуришдан юришга ўтиш, олдинга ва ёнга қадам ташлаш.

Югуриш учун машқлар. Тарбиячи орқасидан югуриб ўтиш. Ундан қочиш ҳар томонга бир-бирларини итармасдан югуриш,

думалаб бораётган буюмни қувиб етиш. Икки чизик оралиғида уларни босмасдан югуриш, чизиклар оралиғи 25-30 см 1-2 дақиқа давомида тўхтамасдан секин югуриш. 5-6-10 метргача бўлган масофани тез югуриб ўтиш.

Сакраш учун машқлар. 2 оёқлаб турган жойда сакраш, секин-аста олдинга сурилиш, бола кўтарган қўлидан юқорироқ осилган буюмга тегишга ҳаракат қилиш. Чизикчадан ёки полга параллел ҳолда икки қатор ташлаб қўйилган арқончадан 10-30 см масофага сакраш. Турган жойида икки оёқда иложи борица узоққа сакраш, 10-15 см баландликдаги буюмдан сакраб тушиш.

Юмалатиш, отиш, илиб олиш машқлари. Буюмларни йиғиш, маълум жойга қўйиш. Думалаб бораётган тўп орқасидан югурган ҳолда тўпни бир қўллаб ва иккала қўл билан тарбиячига қаратиб, қиялатиб ва бир-бирига қаратиб думалатиш. Тўпни 2 қўллаб олдинга пастдан, кўкрак олдида, бош устидан отиш, тарбиячига тўпни 2 қўллаб отиш. Тарбиячи отган 50-80 см оралиқдаги тўпни илиб олишга ҳаракат қилиш, бола кўкраги баробар қилиб тортилган, оралиғи 1-1,5 м лентадан тўпни отиб тушириш, буюмларни иргитиш, тўплар, қум халтачалари ва бошқаларни горизонтал нишонга 1 м масофадан 2 қўллаб ўнг ва чап қўл билан отиш; коптокни узоқликка ўнг ва чап қўл билан отиш.

Эмаклаш ва тирмашиб чиқиш машқлари. 3-4 м га эмаклаш, 30-40 см ли тўсиқ тагидан ва устидан ўтиш. Арқонли нарвонча, гимнастика деворчасидан бола учун қулай усулда юқорига тирмашиб чиқиш ва пастга тушиш. Усти силликланган тахта бўйлаб, гимнастика скамейкаси устидан эмаклаб юриш.

Мувозанат сақлаш машқлари. Тўғри йўлка бўйлаб юриш, эни 20см, буйи 2-3 м, илонизи йўлкачадан юриш, тўғри, илонизи, доира бўйлаб ташлаб қўйилган арқончадан, бир томони полдан 15-20 см кўтариб қўйилган тахтачадан, гимнастика скамейкасидан юриш. 10-15 см баландликдаги тўсиқлардан, ҳалқадан ҳалқага, чамбаракдан чамбаракка, яшикдан яшикка сакраб ўтиш, тарбиячи ёрдамида ўтиргичдан 25 см баландликдаги скамейка устига чиқиш, қўлларни икки ёнга узатган ҳолда туриш, тушиш, оёқ учида кўтарилиш ва яна дастлабки ҳолатга қайтиш. Турган жойида аста-секин айланиш.

Умумривожлантирувчи машқлар. Қўл ва елка камари учун машқлар. Қўлларни юқорига қўтариш, юқорига ва ёнга букиш ва чўзиш, кўкрак олдида чалиштириш ва ёнга узатиш, қўлларни орқага олиб, чапак чалиш, бош устида чапак чалиш, қўллар билан олдинга ва орқага силташ, қўллар паст ҳолатда, пастга-ёнларга, қўллар ён томонда, қўлларни бош устида ва олдинга силкитиш. Шунингдек, машқларни турли хил буюмлар — шақилдоқлар, кубиклар, лентачалар, рўмолчалар билан турлича ҳолатларда бажариш.

Оёқлар учун машқлар. Турган жойида юриш — олдинга, ёнга, орқага қадам ташлаш. Бир оёқда турган ҳолда иккинчи оёқни букиш ва ёзиш, иккинчиси билан турган ҳолда қўл билан таянчдан ушлаган ҳолда ўтириш, оёқ учида кўтарилиш, оёқни олдинга қўйиб, товонларда туриш, оёқ бармоқларини қимирлатиш.

Гавдани ривожлантирувчи машқлар. Ўнг ва чап оёққа ўтириш, қўлларни енгил силкитган ҳолда буюмнинг ёнида турган ва ўтирган болага узатиш. Олдинга ва турли томонларга энгашиш, полда ўтирган ҳолда оёқларни букиш ва ёзиш. Чалқанча ётган ҳолда оёқларни юқорига қўтариш ва тушириш, қўллар ва оёқларни бир вақтда биргаликда ҳаракатлантириш, тиззалаб ўтириб, товонда ўтириш ва туриш. Қоринда ётган ҳолда қўлларни ва оёқларни қўтариш, ёнбошдан ёнбошга ағдарилиш.

Ҳаракатли ўйинлар ва ўйин машқлари. «Чавандозлар», «Дорбоз», «Копток ўйини», «Ким чаққон», «Бекинмачоқ», «Ким оладия, шугинания!», «Энг мерган», «Ердан баланд», «Учади, учмайди», «Мушук ва сичқон», «Арғимчоқ».

II Кичик гуруҳда жисмоний тарбия мезонлари. Тўрт ёшга кирган болаларда руҳий функциялар ўсишда давом этади, жисмоний имкониятлар бўйининг ўсишдаги кўрсаткичлари ортиб боради. Йил давомида бола гавдасининг оғирлиги 1,5-2 кг бўйи 5-7 см га ортади. Тўрт ёшга кириб бола гавдасининг умумий оғирлиги тахминан 15,5-16 кг. бўйи 100-102 см, кўкрак қафасининг айланаси 53—54 см га етади. Бош мия тузилиши ва функциялари жадал суръатларда ривожланишда давом этади. Боланинг фаоллиги ўсиб, унинг мақсадга йўлланганлиги ортиб боради, хатти-ҳаракатлари хилма-хиллашиб ўзаро мослашиб

боради. 3-4 ёшдан бошлаб бола фаолиятининг характери ва мазмунида, айрим руҳий жараёнларнинг ривожланишида теварак-атрофни тушуниш ва англаш кенгаяди. Бундай ўйинларда бола маълум ролларни ўз зиммасига олади ва ўз хатти-ҳаракатларини уларга бўйсундиради, болада катталар дунёсига қизиқиш пайдо бўлади. Катталар дунёси бола учун хатти-ҳаракат намунаси сифатида намоён бўлиб, бола шу дунёни эгаллашга интила бошлайди, болаларнинг ҳамкорликдаги ўйинлари яккама-якка ва биргаликда ўйналадиган ўйинлардан устунлик қила бошлайди, бироқ бундай ўйин қатнашчилари орасида келишишлик талаб даражасида бўлмай, ўйин айтарли узоқ давом этмайди. Боланинг руҳий ривожланишидаги ютуқлар, мақсадли ҳаракатларни эгаллашда таълим характеридаги жиддий силжишлар учун қулай шароитларни яратади. Бунда таълимнинг катталар хатти-ҳаракатига тақлид қилишга асосланган шаклидан болаларни маълум топшириқни бажаришга, йўланган мустақил ҳаракатини ўйин шаклида ташкил этишга имконият пайдо бўлади. Жисмоний тарбия шунга кўра таълим-тарбиянинг қуйидаги вазифаларини ҳал этади. Болаларни хилма-хил ҳаракат турлари билан таништириш шу ҳаракатларнинг мунтазам бажарилиши учун шароитлар яратиш, болаларни ўйин ва машқларда фаол бўлишига одатлантириш, шу ўйин ва машқларга қизиқиш малакасини сингдириш ва б. Болалар диққатини ритмик ифодали ҳаракатлар гўзаллигига жалб қилиш. Қадди-қоматни тўғри шаклланишига ёрдам берувчи мушакларини мустаҳкамлашга эътибор бериш. Машғулотларда қўл, оёқ ҳаракатларини машққа мувофиқлаштириб оёқни судрамай, бошни эгмай, эркин, табиий ҳолда юриш ва югуришга одатлантириш; юриш ва югуришнинг турли усулларини эгаллаш, иккала оёқ билан кучли силтаниб сакраш, бирор нарса устидан сакрашда юмшоқ тушиш, эмаклаш ва тирмашиб чиқиш, шунингдек, мувозанат сақлашни машқ қилиш, буюмларни думалатишда ишонч билан отиш, коптокни қўл панжалари билан кўкракка яқинлаштирмасдан олиш, болаларнинг фазода чамалашларини такомиллаштириш, биргаликда тез, чаққон ҳамма учун умумий меъёрга ҳаракат қилишга гуруҳ бўйича сафланишда ўз ўрнини топа олишга ўргатиш керак.

Эрталабки бадантарбия вақтида ҳамма болалар билан биргаликда ҳаракат қилишга, ҳаракатларини намунага мувофиқ, тавданинг турли ҳолатини сақлаб, берилган йўналишга риоя қилиб бажаришга одатлантириш, болаларни биргаликда ҳаракатли ўйинларга ва сайр вақтида жисмоний машқларга жалб қилиш асосий қоидаларни бажариб аҳил бўлиб ўйнаш кўникмасини ривожлантириш. Болаларни жамоа бўлиб жисмоний тарбия машқларини ўтказиш, кўнгил очишларга кўлидан келганча қатнашишга, ёрқин таассуротлардан эмоционал завқланишга, шодланишга одатлантириш.

Назарий маълумотлар. Болаларнинг қадди-қоматини тўғри шакллантириш. Тўғри юриш малакасини бериш. Болалар гигиенаси, кийиниши ва овқатланиши ҳақида маълумот бериш, спорт асбоб-анжомларининг номлари, уларнинг мазмуни, фойдаланиш йўллари билан таништириш.

Асосий ҳаракат машқлари. Сафланиш ва қайта сафланиш. Тарбиячи ёрдамида гуруҳчалар ва бутун гуруҳ билан бир қатор, айлана бўйлаб сафланиш, жуфт-жуфт бўлиб сафланиш, бир-бирининг кетидан туриш. Сафда ўз жойини топиш, ўз жойида қадамлаб бурилиш.

Юриш. Тарбиячи кетидан белгиланган йўналишда тўп-тўп бўлиб юриш, йўналишни ўзгартириб юриш. Буюмларни оралаб ўтиш, доира бўйлаб жуфт-жуфт бўлиб қўл ушлаб юриш. Юришдан югуришга, югуришдан юришга ўтиш. Кетма-кет биттадан оёқ учида юриш ва тўхташ. Олдинга, ёнга, орқага қадам ташлаш. Катта қадам ташлаб юриш.

Югуриш. Тарбиячи орқасидан югуриш, ундан қочиш, ҳар томонга бир-бирларига халақит бермасдан югуриш. Думалатиб юборилган тўп орқасидан югуриш, қувиб етиш, икки чизиқ оралиғидан уларни босмасдан югуриш, чизиқлар оралиғидан 25-30 см секин югуриш. Бир меъёردа 200-300 м. гача секин югуришни ўрганиш. Юришни югуриш билан алмаштириб 3-4 дақиқа югуриш.

Сакраш машқлари. Жойида турган ҳолда шахдам сакраш, боланинг қўли етмайдиган баландликка осиб қўйилган буюмга интилиб юқорига сакраш. 4-6 параллел чизиқлар (улар орасидаги масофа 25-30 см) устидан сакраб ўтиш. Доирадан доирага сакраб ўтиш, олдинга имкони борича узоққа икки

оёқлаб сакраш. Турган жойидан узунликка сакраш, бир оёқда сакрашга ҳаракат қилиш. Баландлиги 5 см буюмлар устидан сакраб ўтиш, арқон билан бир ва икки оёқлаб сакраш. 15-20 см баландликдан пастга сакраб тушиш.

Юмалатиш, иргитиш, илиб олиш машқлари. Бир-бирига коптокларни, шарчаларни юмалатиш. Уларни буюмлар орасидан юмалатиб ўтказиш. Буюмга 1,5 м ораликдан юмалатиб теккизиш, коптокни ерга ташлаганда уни тутиб олишга ҳаракат қилиш. 2-3 маротаба кетма-кет коптокни деворга уриб уни илиб олиш. Буюмларни 2 қўллаб пастдан, кўкракдан ўнг ва чап қўл билан горизонтал нишонга оралик 1,5-2 м, га иргитиш. Тўпни 2 қўллаб олдинга пастдан, кўкрак олдида, бош тепасидан отиш. Тарбиячи отган 50-100 см, ораликдаги тўпни илиб олишга ҳаракат қилиш ва икки қўллаб тарбиячига отиш. Ўнг ва чап қўл билан вертикал нишонга (нишон марказининг баландлиги 1,2 м, оралиғи 1-1,5 м) буюмларни 2 қўллаб иргитиш. Йил охирига келиб камида 3,5-5 м гача бўлган узоқликка чап ва ўнг қўл билан турли буюмларни иргитиш.

Эмаклаб юриш, тирмашиб чиқиш машқлари. Териб қўйилган буюмлар орасидан эмаклаб ўтиш. Шу буюмлар атрофидан айланиб, 6 м узунликдаги тўғри йўлка бўйлаб эмаклаб бориш. Баландлиги 40 см бўлган буюмлар остига қўлларни полга теккизмасдан кириш ва чиқиш. Икки тарафлама икки оёқли нарвончага гимнастика девори бўйлаб тирмашиб чиқиш. Арқонли нарвончага гимнастика деворчасида болага қулай бўлган усулда юқорига тирмашиб чиқиш ва пастга тушиш.

Мувозанат сақлаш машқлари. Энсиз поёндоз бўйлаб, бир оёқ учини иккинчи оёқ товонига тўғрилаб қўйилган ҳолда чизмача бўйлаб эни 15-20 см, бўйи 2-2,5 м юриб ўтиш, худди шундай қилиб полга қўйилган тахта бўйлаб, гимнастика скамейкаси бўйлаб, қиррали тахта бўйлаб юриш. Полга ётқизиб қўйилган нарвон поғоналаридан қадамлаб ўтиш, уларни босиб юриш. Югуриш вақтида сигнал бўйича тезда тўхташ, ўтириб олиш ва яна югуриш, гимнастика скамейкаси устига чиқиш, қўлларни юқорига кўтариш, уларга қараш «Қалдирғоч» бўлиб туришга ҳаракат қилиш. Румолчани, тасмани силкитиб иккала томонга айланиш «дорбоз» бўлиб ҳаракат қилиш (юриш). Қўллар белда, оёқ учида кўтарилиб дастлабки ҳолатга қайтиш,

25 см баландликдаги стулча, скамейкага кўтарилиб қўлларни ён томонга узатиб туриш ва юмшоқ сакраб тушиш.

Умумривожлантирувчи машқлар. Қўллар ва елка камари учун машқлар. Елкани кўтариш ва тушириш, олдинга ва орқага ҳаракатлантириш. Қўлларни белга қўйиш, қўлларни ён томонлардан юқорига кўтариш ва пастга тушириш. Қўлларни навбат билан юқорига кўтариш, иккала қўлни баравар тушириш. Қўлларни олдинга чўзган ҳолда буюмни орқада, бош устида тутиб, уни бир қўлдан иккинчи қўлга ўтказиш, олдинда чапак чалиш ва қўлларни орқага беркитиш. Қўлларни олдинга, ён томонларга чўзиш, кафтларни юқорига буриш, панжаларни юқорига кўтариш ва пастга тушириш, бармоқларни қимирлатиш, елкага қўлларни кўтариш.

Оёқлар учун машқлар. Бармоқлар учида кўтарилиш. Бир оёқ учини олдинга, орқага, ён томонга қўйиш, кетма-кет чўққайиб икки уч маротаба пружинасимон ўтириш. Қўлларни олдинга чўзиш ёки қўллар билан тиззага таяниб ўтириб туриш, бошни олдинга эгиб қўллар билан тиззани қучоқлаш, тиззадан букилган оёқларни навбат билан кўтариш. Букилган тиззалар остида чапак чалиш, ўтирган жойида оёқ кафтлари билан қум солинган халтачани ўзига тортиб олиш, пол устида ётган таёқ, ғўлача (диаметри 6-8 см) бўйлаб ёнлама қадамлар билан оёқ панжалари ўртасига таяниб юриш. Орқага энгашиш, орқага оёқларни қўйиб олиш.

Гавда учун машқлар. Коптоқни боши устидан бир-бирига ошириш (олдинга ва орқага) қўлларни олдинга чўзиб сўнгра чапга бурилиш, ўтирган жойида бурилиб буюмни орқа томонга қўйиш. Бурилиб буюмни қўлга олиш. Орқага таянган ҳолда ўтириб оёқларни йиғиштириш, чордана қуриб ўтириш, олдинга узатиш, тиззаларни қучоқлаб иккала оёқни йиғиштириш, оёқларни навбатма-навбат кўтариш ва уларни бир-бирининг устига (ўнг оёқни чап оёқ устига ва аксинча) қўйиш, ўтирган жойида олдинга энгашиш. Тиз чўкиб ўтириб олдинга энгашиш, чалқанча ётиб иккала оёқни баландга кўтариш ва пастга тушириш. Оёқларни велосипед ҳайдагандек ҳаракат қилдириш, қоринга ётиб оёқларни букиш ва узатиш, галмагалдан ва бараварига орқадан қоринга ағдарилиш ва қориндан орқага ағдарилиш. Қоринга ётиб, оёқларни букиш ва узатиш,

галма-галдан ва барабарига, орқадан қоринга ағдарилиш ва қориндан орқага ағдарилиш.

Рақс машқлари. Мусиқага мослаб ҳаракатни бошлаш ва тамомлаш. Мусиқага қараб бир текис юриш ва югуриш. Мусиқа характери ўзгариши билан шунга мослаб ҳаракат турини ўзгартириш. Қўшиқ айтиб биргаликда айланиш, қўллар белда, қўлларни юқори ва пастга тебратиш, чапак чалиш, шахдам қадам ташлаш, пружинасимон энгил қадам ташлаш, алмаш қадам ташлаш, бир оёқни дўпиллатиш, ярим ўтириб, пружинасимон ҳаракат қилиш, ёнлама илдам ташлаш, қўл панжаларини мусиқа оҳангига мослаб айлантатириш. Оёқлар билан депсиниш, дўпиллатиш.

Миллий ҳаракатли ўйинлар. Жамоа ўйинлари: «Арғамчоғ», «Арғамчоғ», «Гардиш пойлаш», «Ким топқир», «Дўппи яширма», «Копток ўйини», «Қопқон», «Қушим боши», «Ердан баланд», «Кўз боғлаш».

Жамоали ўйинлар: «Боғлам-боғлам», «Кувноқ чавандозлар», «Чўпон ва эчкилар», «Ким тез ўрайди», «Ким чаққон», «Тим-тим».

Яккама-якка ўйинлар: «Тортишмачоқ», «Дор ўйини», «Арқон билан сакраш» ўйини, «Копток» ўйини, «Пирпирак билан югуриш», «Дўнгдан дўнгга сакраш», «Резина ўйини», «Сополак».

Мезонлар: Йил охирида болалар қуйидагиларни билиши керак. Берилган йўналишни сақлаб оёқларни шапиллатмасдан юриш, тик юриш, тарбиячи топшириғини бажариш; тўхташ, чўққайиб ўтириш; тарбиячи кўрсатмасига мувофиқ мувозанатни сақлаб йўналиш, юриш тезлигини ўзгартириб югуриш; чекланган яссилик бўйлаб буюмлар устидан ҳатлаб юриш ва югуришда мувозанатни сақлаш, 4 оёқлаб эмаклаш, қўш нарвонча, гимнастика деворига эркин усул билан тирмашиб чиқиш, икки оёқлаб сакрашда кескин депсинишда камида 40 см узунликка сакраш ярим метр нарида туриб коптокни берилган йўналишда юмалатиш, коптокни 2 қўллаб кўкракдан, бош устидан ташлаш, коптокни кетма-кет 2-3 марта полга ва юқорига ташлаш ҳамда уни илиб олиш; буюмларни (100 граммгача) энг камида узоқлиги 3-5 м масофага ўнг ва чап қўл билан иргитиш.

Ўрта гуруҳда жисмоний тарбия мезонлари. Ҳаётнинг бешинчи йили бола организмнинг шиддатли ўсиш ва ривожланиш давридир. Йил давомида бола гавдасининг оғирлиги 1,5-2 кг, бўйи 6-7 см га ошиб, оғирлиги 18-19 кг, бўйи 107-108 см, кўкрак қафаси айланаси 55-56 см га етади. Бош мия шиддатли ривожланади. Катта ярим шарлар пўстининг функциялари такомиллашиб боради, пўст ости марказларининг бола хатти-ҳаракатига таъсири катта бўлиб қолаверади. Боладаги асосий ҳаракатларнинг ривожланишида жиддий сифат ўзгариши содир бўлади, уларни бажаришда табиийлик ва енгиллик ортиб боради. ўз хатти-ҳаракатини режалаш, маълум бир гоёни яратиш ва уни амалга ошириш кўникмаси пайдо бўлади ва такомиллашади. Маълум бир гоё оддий мақсаддан фарқ қилиб фақат ҳаракат мақсадлари ҳақида эмас, балки унга эришиш усуллари ҳақидаги тасаввурларни ўз ичига олади. Биргаликда ўйналадиган мазмунли, роҳларга бўлиб ўйналадиган ўйинлар алоҳида аҳамият касб этади. Бу ўйин мазкур ёшга келиб, фаолиятнинг етакчи турига айланади ва бола руҳиятида муҳим ўзгаришларга сабаб бўлади.

Ўрта гуруҳ болалари ўз хатти-ҳаракатларини ўртоқларининг хатти-ҳаракатлари билан онгли қиёслашга, уларнинг ва ўзларининг имкониятларини баҳолашга, асосан амалий ҳаракатларда тенгдошига ёрдам беришга, улар билан умумий мақсадга эришишга қаратилган ҳаракатларни келишиб олишга қодирлар. Шунинг учун жисмоний тарбия қуйидаги вазифалар йўналишидан иборат:

Болаларда ҳаракатларни тўғри бажариш, кўникма ва малакаларни шакллантириш фаолиятнинг ҳар хил турларида қоматни тўғри ушлашга, уюшқоқликни намоён қилиб, енгил юришга одатлантириш, машғулотлар жараёнида ҳаракат, мувозанат мувофиқлигини такомиллаштириш, хилма-хил машқларда ўз гавда қисмларининг ҳолати ва ҳаракатларини онгли кузатишга одатлантириш. Қоматни тўғри тутиб, қўлларни табиий ҳаракат қилдириш, катта эркин қадамлар ташлаб юришни, енгил ритмик юришни, оёқ учида ва оёқни тўлиқ босиб юришни, тирмашиб чиқишни, коптокни қўл панжалари билан ушлаб олиш, турли усулларда улоқтиришда тўғри бошланғич ҳолатни эгаллаш, велосипедда учиб

малакаларини таркиб топтириш. Турли сафланишларда юриш, маълум интервалга риоя қилиш, олдинда кетаётгандан орқада қолмаслик, бўшликда чамалашни ўргатиш, болаларнинг ўйин ва машқларда чаққонлик ва чидамлиликни намоён қилишлари учун шароит яратиш. Эрталабки бадантарбияда ҳар хил юриш, югуриш сакраш, қўл ҳамда гавда машқларини фаол эгаллашга, аниқ қоматни тўғри сақлашга эришиш. Сайрлар вақтидаги ўйинлар ва жисмоний машқларда болаларни ўйин қоидаларига риоя қилиши, масъул ролни бажариш, зийраклик, чаққонликни намоён қилишга ўргатиш. Болалар томонидан мураккаб бўлмаган бир неча ҳаракатли ўйинлар мазмуни ва қоидаларни йил охирига келиб тенгдошларининг кичик гуруҳида бу ўйинларни мустақил ташкил эта олиш кўникмасини эгаллаб олишга эришиш. Болаларнинг велосипед учиб, копток, ҳалқа ва бошқа буюмлар билан бўладиган ҳаракат малакаларини такомиллаштириш. Болаларни жисмоний тарбия дам олишларида биргаликдаги машқ, ўйин, кўнгил очишларида мустақил кўшилишга одатлантириш. Жисмоний тарбия байрамларида болаларга умумий байрам кайфиятини сингдириш, каттароқ болаларнинг ҳаракатларини кузатишга жалб қилиш, умумий ўйин кўнгил очиш аттракцион, паравоз ва шу кабиларга кўшилишга одатлантириш, мустақил фаолиятнинг ҳар хил турларида болаларнинг ҳаракат фаоллигини намоён қилишларига эришиш. Ҳаракатли ўйинлар, жисмоний тарбия машқлари билан ҳаракатлариш бажариш, спорт машқларида ўз ихтиёри билан қатнашишини рағбатлантириш. Ишнинг барча шаклларида болаларда уюшқоқлик, тенгдошлари билан дўстона, ўзаро муносабатда бўлиш, машғулот жойларини тайёрлаш ва йиғиштиришда ташаббускор бўлиш кўникмасини ривожлантириш. Катталар билан тўғри мулоқотда бўлишни тарбиялаш.

Назарий маълумотлар. Шахсий гигиена: ҳаракат фаоллиги, тери ва танани парвариш қилиш, меъёрида дам олиб ухлаш, вақтида тўғри овқатланиш, кийим ва пойафзалга бўлган талаблар ва шароитларга риоя қилиш, эрталабки бадантарбиянинг аҳамияти, ҳаракатли ўйинларнинг аҳамияти.

Асосий ҳаракат машқлари. Сафланиш ва қайта сафланиш машқлари. Мустақил ҳолатда гуруҳчалар ва бутун гуруҳ бўйлаб

кетма-кетликда сафланиш, доирада жуфт бўлиб, бир қаторга сафланиш, звеноларга қайта сафланиш, мўлжал бўйича текисланиш. Чапга, ўнгга, орқага бурилишлар.

Юриш. Оёқ учида, товонда, оёқ кафтларининг ён томони билан юриш; майда ва катта қадам ташлаб юриш, қўйилган буюмларни оралаб «Илонизи» бўлиб юриш, қўлларни ҳар хил ҳолатга, белга, ён томонларга, орқага қилиб юриш, югуриш, сакраш ва бошқа ҳаракатлар билан алмашлаб юриш. Ҳаракат тезлигини ва йўналишини ўзгартиб, йўналишни алмашлаб коллоннада юриш. Қадамма қадам доира бўйлаб, тўғри чизик бўйлаб юриш, чап ва ўнг томонларга юриш, чалкаш қадам ташлаш, оёқ товонидан оёқ учига ўтиб юриш.

Югуриш. Оёқ тиззаларини баланд кўтариб, катта қадамлар билан югуриш, кетма-кетликда жуфт бўлиб, турли йўналишда, доира бўлиб, қўлни ушлаб, чизимчани ушлаб, бир чизикда қўйилган буюмларни айланиб ўтиб, «Илон изи» ҳаракат йўналиши ва тезлигини ўзгартириб, етакчини алмашлаб, сигналга қараб кетма-кетликдаги ўрнини топиб, шеригини ушлаб ва турли вазиятларда ундан қочиб югуриш, бетўхтов 1-1,5 дақиқа югуриш, ўртача тезликда 40-60 м га югуриш, югуришни юриш билан алмашлаб, 80-120 метрга 2-3 марта секин югуриш, 100 м га чизик бўйлаб бир меъёрда югуриш, 10 м га 2-3 марта тез югуриш, 4x10 м масофада мокусимон югуриш. 4x20 м га мумкин қадар тезроқ, 20 м га мумкин қадар тезроқ тахминан 6-5, 5 сония, йил охирида 30 м масофани 6,6-7,0 сонияда югуриш.

Сакраш машқлари. Оёқларни жуфтлаштириб ва очиб 2 оёқлаб сакраш, чапга, ўнга бурилиб сакраш, кўтаришган қўллардан юқорироқ осилган буюмга етиш учун сакраш. Қисқа танаффуслар билан 2-3 марта 20 марта сакраш, олдинга юриб келиб сакраш, камида 2-3 м чамбаракдан чамбаракка сакраш, бир оёқлаб чап, ўнг сакраш: баландлиги 5-10 см 2-3 буюмдан сакраб ўтиш, оралиги 40-50 см бўлган 4-6 чизиклардан кетма-кет сакраб ўтиш, турган жойидан камида 70 см узунликка сакраш, 20-30 см баландликдан сакраб тушиш, калта арғамча билан сакраш.

Юмалатиш, улоқтириш, илиш. Копток, чамбаракларни бир-бирига буюмлар орасида думалатиш, коптокни юқорига отиб

илиш (кетма-кет 3-4 марта) коптокни ерга уриб илиш, коптокни бир-бирига пастдан, бош устидан отиш; оралиги 2 м бўлган масофадан бир қўлаб тўсиқдан ошириб отиш; ерга урилиб депсилган коптокни чап ва ўнг қўл билан камида 5 марта уриб ўйнаш; коптокни 2-2,5 м ораликдаги горизонтал мўлжалга чап ва ўнг қўл билан отиш; вертикал мўлжалга (мўлжал марказининг баландлиги 1,5 м 1,5-2 м) ораликдан ўнг ва чап қўл билан отиш. Коптокни узоққа отиш йил охирида камида 3,5-6,5 м гача.

Эмаклаб тирмашиб чиқиш машқлари. Камида 10 м масофага эмаклаш. Буюмлар тагидан ўнг ва чап томонга эмаклаб ўтиш, буюмлар остидан ўтиш; буюмлар ўртасидан илонизи қилиб эмаклаш. Горизонтал ва қия қўйилган гимнастика скамейкасида ётиб қўллар билан тортилиш Тўрт оёқлаб юриш, гимнастика деворига ўнг ва чапга ўтиб тирмашиб чиқиш. Горизонтал қўйилган чизимчадан тирмашиб чиқиш.

Мувозанат сақлаш машқлари. Чизик бўйлаб мувозанат сақлаб юриш; буюмни чўзилган кафтига, бошига қўйиб юриш; чекланган сатҳда айланиб бир-бирига тегмай ўтиш, қавариқ тахта устидан оёқ учида юриш, ердан 20-25 см кўтаришган зинапоялардан ўтиб юриш, 5-6 копток устидан ҳатлаб ўтиш. Югуриб келгандан сўнг скамейкада мувозанатни сақлаб туриш, оёқ учида турган ҳолда қўлларни юқорига кўтариб мувозанатни сақлаш; қўлларни белга қўйиб бир оёқда; иккинчи оёқ тиззадан букилган ёки ён томонга узатилган ҳолда мувозанат сақлаш; иккала томонга айланиш, қўллар белда ёки ён томонда.

Умумривожлаштирувчи машқлар. Қўл ва елка учун машқлар. Қўлларни олдинга ён томонларга юқорига кўтариш ва навбати билан биттадан пастга тушириш. Кафтларни олдинга пастга, юқорига, ташқи ва ички томонларга қаратиш. Қўлларни ёнга олдинга узатган ҳолда бармоқларни букиш ва очиш, айлантириш, қўлларни навбати билан олдинга юқорига кўтариш. Уларни узатиш силтаб тушириш. Қўллар кўкракда, уларни бош орқасига қўйиш ва тушириш. Қўлларни тирсакдан букиб, айланма ҳаракатлар қилиш. Стул суянчигига (деворга) жипс тиралиб туриб (қўлда таёқча), ён томондан юқорига қўлларни кўтариб, таёқни бош орқасидан елкага тушириш.

Оёқлар учун машқлар. Оёқ учида тик туриш, навбати билан оёқни олдинга қилиб, товонда сўнгра оёқ учида туриш, кетма-кет 4-5 марта ярим ўтириб туриш, қўлларни белга қўйилган ҳолатда ўтириш; қўлларни ён томонга қилиб ўтириш. Қўллар олдинга узатилган ҳолатдан ён томонга қилиб ўтириш; бир оёқни тиззадан букиб олдинга узатиб тўғрилаш яна букиш ва тушириш; оёқнинг учларини тортиб кафтни букиш; оёқ панжалари билан арқонни йиғиш; оёқ кафти билан буюмларни ушлаб бир жойдан иккинчи жойга кўчириш; қадамма-қадам ён томонга юриш.

Гавда учун машқлар. Қўлларни белга қўйиб, уларни ён томонларга силкитиб ва оҳиста узатиб ён томонга бурилиш. Оёқларни жуфтлаштириб ва ораси очилган ҳолатда олдинга эгилиш; қўл бармоқларини оёқ учига текказиш: буюмларни қўйиш ва олиш, учига текказиш; буюмларни қўйиш ва олиш. Қўллар белга қўйилган ҳолатда ён томонларга эгилиш; ўтириш ва тиззаларга туриб коптокни атрофидан айлантириш. Бир оёқни биров кўтариб уни остидан буюмни бир қўлдан иккинчи қўлга ўтказиш. Орқага таяниб ўтирган ҳолда иккала оёқни кўтариш, букиш ва тўғрилаш ҳамда уларни полга қўйиш; оёқларни чалиштирма ҳолатга келтириб ўтириб туриш. Тиззада тўрт оёқлаб туриш ва тўғрилаш, навбатма-навбат қўлларни кўтариш; ўтирган ҳолатдан чалқанча ётиш ва қайта ўтириш; чалқанча ётган ҳолатда қўллар билан турли ҳаракатларни бажариш, навбатма-навбат узатилган оёқни кўтариш ва тушириш; айна бир вақтда уларни букиш ва тўғрилаш; айланиб қоринда ётиш, юқорига узатилган қўлларда буюмларни ушлаб, чалқанча ётган ҳолатдан айланиб қоринда ётиш. Қоринда ётган ҳолатда қўлларни, елка ва бошни кўтариш.

Рақс машқлари. Мусиқа темпига мувофиқ ҳаракат қилиш. Мусиқа сигнаliga кўра қайта сафланиш. Бармоқларни тўғрига, юқорига кўтариш, тушириш ҳаракати, қўлларни пастга, юқорига, олдинга, томонларга ҳаракатлантириш. Томонларга қўлларни очиб кўрсатиш, силкитиш, қоқиш, қўлларни пружинасимон, тўқинсимон ҳаракатлантириш, оёқларни товонига ёки учига қўйиш, оёқлар товонига ярим ўтиш. Икки оёқни навбати билан дўпиллатиш, бир оёқдан иккинчи оёққа сакраб ўтиш, чалқаш қадамлар билан юриш.

Ҳаракатли ўйинлар

Жамоа ўйинлари. «Гардиш пойлаш», «Доирага торт», «Қоп-қоп», «Кувноқ чавондозлар», «Пирр этди», «Подачи-подачи», «Чўпон ва эчкилар», «Дўппи яширма», «Зағизғон», «Копток ўйини», «Калит», «Ёғоч кесиш», «От ўйини». Командали ўйинлар. «Оламон пойга», «Сув келтириш», «Буюмни алмаштир», «Жуфтли эстафеталар», «Оқ теракми, Кўк терак», «Картошка экамиз», «Чуқурчага тушириш», «Қушим боши», «Ким тез ўрайди».

Яккама-якка ўйинлар. «Пирпирак», «Ким узоққа сакрайди», «Дор ўйини», «Арғамчоқ-арғамчоқ», «Копток ўйини», «Тутун тутиш», «Ким тез ўрайди?» «Беш тош».

Мезонлар: йил охирида болалар қуйидагиларни билишлари керак

Турган жойда сакрашда тўғри ҳолатни эгаллаш, ерга юмшоқ, тушишни, турган жойдан камида 70 см гача сакрашни, илтиб олишни, улоқтиришда тўғри дастлабки ҳолатни эгаллашни, буюмларни турли усулларда ўнг ва чап қўл билан улоқтириш, коптокни ерга камида 5 марта кетма-кет уришни, таянчининг чекланган сатҳида мувозанат сақлашни, кетма-кетликда биттадан, жуфт бўлиб, шеренгага сафланиш, бўшлиқда чамалашни, чап ва ўнг томонларни топиш, икки гилдиракли велосипедда учиш, ўнгга ва чапга урилишни, гимнастика деворчасида бирдан иккинчисига ўтишни ва тирмашиб чиқишни билишлари керак.

Катта гуруҳда жисмоний тарбия мезонлари. 6 ёшга етганда болаларнинг жисмоний ривожланишида катта ўзгаришлар содир бўлади. 6 ёшли болаларнинг бўйи ўртача 112-116 см., танасининг оғирлиги 20-21,5 кг, кўкрак қафаси айланаси 56,5-57,5 см га етади. 6 ёшга етганда мия пўстлогининг асаб катакчалари ривожланиб, оғирлиги ва ташқи кўринишида катталар мия пўстлогига яқинлашади. Бу ёшда асаб тизимларига жуда эҳтиёткорлик билан муносабатда бўлиш талаб этилади.

Мушак қисмлари йириклашиб боради. Ўнг аввал бел ва оёқ қисмлари, 6 ёшдан бошлаб қўл мушаклари ривожланади, натижада болалар жисмоний машқларни бажарадилар. Ўсаётган бола организми учун юрак-қон томирлари яхши мослашган.

Болаларнинг томирлари маълум даражада катталарникидан кенгроқ, организм эса етарлича қон билан таъминланган, қон айланиши ҳам катталарникига нисбатан тез. Болалардаги ўртача қон босими 73-76 симоб устунига тўғри келади. Юрак уриши I дақиқа давомида 6 ёшли болаларда 90-100 маротабага тўғри келади, нафас олиш органлари физиологик хусусиятлар билан характерланади. Нафас олиш тўқималари ҳали етарлича ривожланиш даражасида эмас. Бурун ва нафас йўллари маълум даражада тор, ҳавонинг нафас йўлига етиб бориши қийинлашади. Диафрагманинг юқорида жойлашганлиги кўкрак қафаси орқали нафас олишни чегаралаб қўяди, катталар билан таққосланса, болаларда кўпроқ нафас олиш юқори даражада. Шунинг учун чуқур нафас олишни кучайтириш керак. Югуриш ҳамда сакраш ёрдамида, шунингдек, қоидалар ҳаракатли ўйинлар ёки мураккаб бўлмаган жисмоний машқлар орқали бадантарбия вақтида тўғри нафас олишга ўргатилади. Олти ёшли болалар ҳаётида жадал ҳаракат, малака ва одатларни шакллантириш амалга оширилади. Мушакларида куч кўпая боради, ҳаракатларнинг мувофиқлашуви яхшиланади. Тезлик, чақонлик, йўналиши тезлигини ва ҳаракатларни ифодаланиш, ҳаракатларни муҳокама қилиши шакллантирилади.

Болалар ҳаракатлар натижасини, уни бажарилиши сифати-га кўра иродалилик ва кучлилиқ ҳолатида натижага эришиш учун ҳаракат қиладилар. Буларнинг ҳаммаси асосий ҳаракат машқларини турли усулдаги бадантарбия ҳамда спорт машқларини бажариш техникасини ўрганишидан иборат. Жисмоний тарбия шунга кўра қуйидаги вазифаларни ҳал қилишга қаратилган: жисмоний тарбияга оид усулларни болалар билан бажаришни ўрганиш. Уларни жисмоний тарбия машқларини онгли ҳолда тушуниб, аниқ ва тўғри бажаришга, ҳаракатли ўйинларни ўз қоида-сига мувофиқ бажаришга ўргатиш. Жисмоний тарбия машғулотида енгил юриш ва югуришга; югуриш вақтида таянчдан кучлироқ депсиниб югуришга, оёқни юқорига кўтаришга, қадам оралиғини оширишга, секин, тез, ўртача тезлик билан югуришга, югуришни тўсиқларни енгиб ўтиш билан бирга қўшиб олиб боришга ўргатиш, югуриб келиб балансликка ва узунликка сакраш; тўғри югуриб бориш ва сакраш усулига қараб ерга қўниш; сакраётган вақтда

ўзининг гужанак бўлиб олиш кўникмасини шакллантириш. Икки қўл билан коптокни баландга отиш ва илиб олиш, коптокни олиб юриш, гимнастика нарвончасига ҳар хил усулда — бир хил — чап оёқ, чап қўл ва ҳар хил — чап оёқ, ўнг оёқ билан тирмашиб чиқишни ўргатиш. Болаларни жисмоний машқларга қизиқишга ҳаракат қилиш кўникмаларини яхшилашга, ҳаракатларни аниқ ва тўғри ижро этиш талабларини бажаришга интилишни ўргатиб бориш. Ўз ҳаракатларини таҳлил қилишга, уларни намуналари билан қиёслашга; қоматни тўғри сақлашни кузатиб боришга; мушакни мустаҳкамлашга ёрдам берувчи машқларни бажаришга ўргатиш. Болаларга велосипедда учиш, турли сузиш усулларини, спорт ўйинлари техникаси ва қоидалари элементларини ўрганишни машқ қилдириш. Миллий спорт турлари техникаси ва қоидаларини эгаллаш. Табиий шарт-шароитларни, табиий муҳитни турли йил фаслларидаги хусусиятларни ҳисобга олиб ўрганилади. Жисмоний сифатлардан: чидамлик ва чаққонликка мослашиб, унча мураккаб бўлмаган мусобақаларни ташкил қилиш, дўстона ва ўзаро ёрдамни тарбиялаш. Машғулотларда маълум бир ҳолатдаги диққат талаб қилинади, жисмоний тарбия дақиқаларини амалга ошириш унча мураккаб бўлмаган машқлардан: чўзилиш, эгилиш, ўгириб-туриш, бармоқларни очиб-ёпиш, турган жойида юриш, югуриш, сакраш машқларини бажаришга ўргатиш. Жисмоний тарбия байрамларида қатнашишга жалб этиш. Байрам кунларида болаларни жамоа ўйинларида, кўнгил очиш, мусобақа ўйинларида фаол қатнашишга ўргатиш. Турли ҳаракатларни бажарганликларини намоён қилиш; чаққонлик, жасурлик, топқирлик ва яхши кайфият билан қатнашишларини таъминлаш. Ўртоқларининг муваффақиятларидан ва муваффақиятсизликларидан таъсирланиш, улар кўрсаткичларидан қувониш, ўзаро яхши муносабатни ушлашда эътиборли муносабатда бўлишни таъминлаш.

Жисмоний дам олишлари ва мустақил ҳаракат фаолиятлари, машғулотдан бўш вақтларда тўпланган ҳаракат тажрибасига асослаш; асосий ҳаракат бўлимидаги машқларни бажариш. Тенгдошлари билан ўз ташаббуслари орқали қоидали ҳаракатли ўйинлар ва оддий мусобақаларни ташкил қилишга

қизиқтириш, болаларни жисмоний тарбия жиҳозларини тартибли сақлаш кўникмаларини шакллантиришда давом этиш. Уюшқоқлик ва мустақилликни, дўстона муносабатларни ва ўзаро ёрдам ҳиссини тарбиялаш. Спорт турлари билан таништириш, мамлакатда юз бераётган жисмоний тарбия соҳасидаги баъзи воқеликларга қизиқишларини қувватлаш, шакллантириш.

Назарий маълумотлар. Болаларнинг шахсий ва овқатланиш гигиенасини тарбиялаш. Катталар билан сўзлашув маданиятини шакллантириш. Эрталабки гимнастиканинг аҳамияти. Жисмоний машқлар - саломатликнинг гарови мавзуларида билим бериш.

Асосий ҳаракатлар. Сафланиш ва қайта сафланиш машқлари: мустақил равишда кетма-кетликка, қаторга, иккита калоннага жуфт бўлиб, икки айлана бўйлаб тизилиб сафланиш. Бир кетма-кетликдан уч-тўрт кетма-кетликка қайта сафланиш. Чапга ва ўнгга қадам ташлаб бурилиш. Кетма-кетликда олдинма-кейин тизилиб текисланиш. Қаторда чизик, оёқ учларига қараб текисланиш. Кетма-кетликда қўлларни олдинга чўзган ҳолда оралиқни сақлаш. Катор бўлиб ва айлана бўлиб турганда ён томонга қўл чўзганда бир-бирига халақит бермайдиган масофадаги оралиқда алмаш қадамни ўнг ва чап томонларга қўя билиш. Санаш орқали кетма-кет сафланиш.

Юриш: оёқларни кенг ташлаб юриш, ёнлама юриш. Ярим ўтирган ҳолатда товондан бармоқ учларига оёқ қўйишга ўтиш, оёқ кафтининг ташқи ва ички томонларида юриш. Қўллар ҳолатини ўзгартириш, юқорига олдинга, томонларга узатиб чапак чалиб юриш. Оёқ учларида, қўлларни бошнинг орқасига қўйиб юриш. Биттадан ва жуфт бўлиб кетма-кетликда юриш. Кўзни юмиб 3-4 м масофани босиб ўтиш. Оёқларни чалиштириб, қадам оралиғи узунлигини ўзгартириб бориш. Тиззаларни баланд кўтариб юриш.

Югуриш. Тиззаларни баланд кўтариб, оёқ учларида кичик ва катта қадам қўйиб, тўсиқларни енгиб айланиб ўтиш, устидан сакраб ўтиш. Тўсиқлар ичидан ўтиб югуриш. Биттадан ва жуфт бўлиб кетма-кетликда сигнал бўйича югуриш. Тезликни ўзгартириб бир қаторга териб қўйилган буюмлар орасидан «Илонизи» бўлиб, уларга тегиб кетмасдан майдон-

чанинг бир томонидан иккинчи томонига югуриш. Узлуксиз бир ярим, икки дақиқа давомида югуриш. 30-60 м. масофани ўртача тезликда 2-3 маротаба югуриб ўтиш. 1000 м гача югуришни юриш билан алмашиш. 10-20 м масофага орада дам олиб тез югуриш 3-4 марта 4x10м га мокусимон югуриш 30 м масофани мумкин қадар тезроқ югуриб ўтиш. Йил охирига бориб 30 м масофани 8,5-7,5 сонияда югуриб ўтиш, 1600 м гача секин югуртиришни юриш билан алмаштириб бориш.

Эмаклаш ва тирмашиб чиқиш. Бош билан коптокни итариб, 3-4 м масофага тўртоёқлаб олиб бориш. Бирин-кетин бир неча буюмлар устидан эмаклаб ўтиш. Буюмлар оралаб «илонизи» бўлиб тўрт оёқлаб эмаклаш, билаклар ва тиззаларга таяниб туриб орқага қараб, олдинга қараб скамейка бўйлаб эмаклаш. Скамейка устида тиззалаб қўлларга таяниб юқорига кўтарилиш, хода устида ўтириб, қўллар ва оёқлар ёрдамида олдинга силжиш. Силжишни ҳаракатнинг бошқа турлари — юриш-югуриш, қадам ташлаш ва бошқалар билан алмаштириб туриш. Нарвон тепасидан ўтиш. Гимнастика девори устига тезликни ўзгартириб тирмашиб чиқиш. Арқон ёнида туриб, кўкрак баландлигида уни қўллари билан ушлаб, қўлларни алмаштириб мумкин қадар баландроқ жойдан ушлаб олишга ҳаракат қилиш, худди шу машқнинг ўзини чўккалаб ўтириб, осилиб туриб бажариш. Арқонни ушлаб туриб осилган ҳолда ётиш ҳолатини эгаллаш, қадам ташлаб турган ҳолатда осилиш, оёқ учларига кўтарилиш, арқонни бош устида икки қўллаб айлантириш, бир оз вақт давомида оёқларни полдан узиш, осилиб туриш. Ўтириб товонлар, оёқ кафтлари билан арқонни ушлаб олиш.

Сакраш. Турган жойда икки оёқда сакраш, оёқларни чалкаштириб, тўғрилаб бир оёқни олдинга иккинчисини орқага галма-галдан ўнг ва чап оёқ билан, бўлиб-бўлиб 2-3 маротаба 30-40 марта сакраш. Олдинга 3-4 м гача сурилиб сакраш. Икки оёқлаб 5-6 буюм устидан (баландлиги 15-20 см) сакраб ўтиш. Бир оёқда ўнг, чап оёқда олдинга сурилиб сакраш. Узун арғамчи устидан қимирлаб ва қимирламасдан, калта арғамчинини олдинга ва орқага айлантириб устидан сакраш. Турган жойидан камида 80 см узунликка сакраб, 20 см баландликка сакраб чиқиш, 30 см баландликдан белгиланган

жойга сакраб тушиш. Югуриб келиб баландликка сакраш (камида 30-40 см). Югуриб келиб узунликка сакраш. Отиш, илиб олиб иргитиш. Коптокни камида кетма-кет 10 марта юқорига отиш, ерга уриш ва 2 қўлаб илиб олиш; бир қўл билан камида 4-6 марта кетма-кет, бир қўлдан иккинчи қўлга ўтказиб, юқорига отиб, чапак чалиб илиб олиш. Коптокни ўнг ва чап қўл билан олиб юриш, олдинга қадам ташлаб силжиш; бир-бирига коптокни отиш ва уни ўтириб, туриб ҳар хил ҳолатларда, турли усулларда пастдан, бошнинг орқасидан, кўкракдан, ердан сакратиб илиб олиш; тўпларни (оғирлиги 1 кг) юмалатиш; горизонтал ва вертикал нишонга тўпни 3-4 м масофадан туриб нишоннинг маркази (2 м баландликда)га иргитиш. Копток ва қумли халтачани узоқликка нишонга иргитиш; тўлдирма тўп устида бир оёқда, икки оёқда туриш. Қўлларни ён томонларга узатиш, 10 сония давомида кўзларни юмиб туриш, ўнг оёқ тиззасини букиб, чап оёқда туриш.

Умумривожлантирувчи машқлар. Қўл ва елка учун машқлар. Қуйидаги ҳолатларни эгаллаш. Қўллар кўкрак олдида, қўллар елкада, тирсаклар туширилган, тирсаклар ён томонда. Биринчи ҳолатдан ён томонга чўзиш, қўлларни тирсакдан букиш ва олдинга қаратиб тўғрилаш, иккинчи ҳолатдан қўлларни юқорига кўтариш, кафтлар юқори ҳолда қўлларни ҳар томонга ҳаракат қилдириш, қўлларни бош орқасига қўйган ҳолатдан ён томонга ёзиш, юқорига кўтариш. Қўлларни олдинга, бармоқларни қулф қилган ҳолда бармоқларнинг ташқи томонини ичкарига ўтириб қўлларни олдинга узатиш ва юқорига кўтариш. Иккала қўлни галма-галдан ва бир вақтда юқорига кўтариш ва орқага узатиш, панжаларни кўтариш ва тушириш, мушт қилиш ва очиб юбориш, бармоқларни букиш ва ёзиш, қўлларни елкага қўйиб олдинга ва орқага айланма ҳаракат қилиш.

Оёқлар учун машқлар. Оёқ учларини таянчдан узмасдан турган жойда қадам босиш. Кетма-кет бир неча марта ўтириб туриш. Борган сари пастроқ ўтриш ва оёқни олдинга силтаб тўғри кўтариш. Қўлларни белга тираб олдинга, ён томонга, юқорига зарб билан ҳаракат қилиш, олдинга ён томонга ташланиш. Арқонни ушлаб туриб осилган ҳолда ётиш ҳолатини

эгаллаш, қадам ташлаб турган ҳолатда осилиш, оёқ учларига кўтарилиш, арқонни бош устида икки қўллаб айлантириш. Бир оз вақт давомида оёқларни полдан узиш, осилиб туриш, ўтириб товонлар оёқ кафтлари билан арқонни ушлаб олиш, гимнастика нарвончасидан тирмашиб чиқиш.

Мувозанатни сақлаш машқлари. Чекланган сатҳ, чизик, чизимча бўйлаб ёнма-ён қадам қўйиб бир оёқ товонини иккинчисининг оёқ учига қўйиб ўтиш, тўғрига, айланма бўйлаб, илонизи бўлиб ёнлама қадам билан четга ён томонга силжиш, худди шунингдек, қум солинган халтачани бошга қўйиб қия қўйилган тахта устида тўғри ва ёнлама юриш, қия қилиб қўйилган тахта бўйлаб оёқлар учига югуриб чиқиш ва орқага қайтиш. Тўлдирма тўплар устидан сакраб ўтиб, ўртасида чўққайиб ўтириб, қум солинган халтачаларни тизиб қўйиб ва териб олиб, икки қўл билан тўпни олдида юмалатиб скамейка бўйлаб ўтиш. Гимнастика скамейкасида тик туриб оёқ учларида кўтарилиш ва товон устига тўла ўтириш, орқага айланиш, бир оёқ устида туриш иккинчисини орқага узатиш, қўллар ён томонларга тепага кўтарилади «қалдирғоч» бўлиб туриш, югургандан, сакрагандан кейин оёқ учларида ўтириш, қўллар ён томонда тўхташ ва бир оёқ устида туриш, қўллар белда. Гимнастика скамейкасининг энсиз тахтаси устидан юриб ўтиш. Жуфт бўлиб қўлларини ушлаб айланиш.

Оёқ бармоқлари билан майда буюмларни қисиб олиб кўтариш ва пастга тушириш. Уларни бир жойдан иккинчи жойга қўйиш ёки кўчириш.

Оёқ учлари билан таёқчага, арқонга суяниб оёқ товонларини қадамлаб ён томонга қўйиш, оёқларни чалкаштириш, тик туриш, оёқ учига кўтарилиш, чордона қуриб ўтириш.

Гавда учун машқлар. Деворга гавда, елка, бел ва товонлар билан ёпишиб туриш, қўлларни юқорига кўтариш ва пастга тушириш. Гимнастика деворига елка билан ёпишиб туриб рейкаларни бел баландлигида ушлаш, букилган ва ёзилган оёқларни навбатма-навбат кўтариш, гимнастика деворига қараб туриб, қўллар билан рейкаларни бел баландлигида ушлаш, олдинга энгашиш ва керилиш. Кўкрак олдида букилган қўлларни ва бош орқасида турган ҳолатдан қўлларни ён томонга ёзиб қайрилиш, панжалар билан полга тегишга

ҳаракат қилиш, қўлларни чалиштириб турган ҳолда юқорига кўтариб олдинга энгашиш, қўлларни юқорида ушлаб ён томонларга энгашиш, таяниб ўтириш, бир оёқда таяниб ўтириш ҳолатига ўтиш, иккинчи оёқни ёнга узатиш. Тиззаларда туриб, тиззадан ўнг ва чап томонга ўтириб, чалқанча ётиб, оёқларни чалиштириб ҳаракат қилдириш, бошни оёқларни кўкрак олдига тортиб гужанак бўлиш. Қўлларга таянган ҳолда қоринда ётиб бош ва елкаларни кўтариш. Гимнастика скамейкасига қоринда ётиб қўллар билан тортилиш.

Рақс машқлари. Ҳаракат вақтида мусиқа хусусиятини акс эттира олиш. Ҳаракатларни мусиқа остида бошлаш ва якунлаш, оёқни навбатма-навбат гоҳ оёқ учи билан, гоҳ тово-ни билан қўйиш, сўнгра оёқлар билан тапилллатиш, қадамма-қадам юриш, чўккаланган ҳолда, мусиқа оҳангини қарсак-ларда ифода этиш. Қўлларни мусиқа оҳангида олдинга, ёнга кўтариш ва тушириш, жуфт бўлиб бирлашиш ва тарқалиш, эркин рақсларда таниш рақс ҳаракатларидан ижобий фойда-ланиш, бармоқларни ҳаракатлантириш, эгилтириб, силкитиш.

Ҳаракатли ўйинлар. Жамоа уйинлари. «Кўз бойлагич», «Зағизғон», «Қоч болам қуш келди», «Қопток ўйини», «Ким узоққа сакрайди», «Пат», «Калит», «Чори-чамбар», «Бекинма-чок», «Доирага торт», «Дўппи яширма», «Чавандозлар», «Оқсоқ қарға».

Командалар ўйинлари. «Чамбаракка тушириш», «Оқ, теракми, кўк терак», «Ким тез ўрайди», «Қушим боши», «Қувноқ чавандозлар», «Буюмни алмаштир», «Жуфтлар эстафеталар», «Ҳамма ўз байроғига», «Картошка экамиз».

Яккама-якка ҳаракатли ўйинлар. «Дўнгдан дўнгга», «Чуқурчага тушириш», «Яккама-якка тортишмачок», «Дор ўйини», «Хўрозлар жанги», «Арғамчок-арғамчок», «Сополак», «Ким тез тортади».

Мезонлар: йил охирида болалар қуйидагиларни билишлари керак: қоматни тўғри тутиб, йўналишни, суратни сақлаган ҳолда енгил бир текисида юриш ва югуриш, суратни ўзгартирган ҳолда гимнастика деворчасига тирмашиб чиқиш. Юмшоқ тўшакка сакраш (баландлиги 20 см), белгиланган жойга 30 см. баландликдан сакраш. Турган жойидан камида 80 см. узунликка сакраш, калта ва узун арғамчида сакраш,

буюмларни 5-9 м. масофага ўнг ва чап қўл билан иргитиш, 3-4 м, масофадан вертикал ва горизонтал масофага иргитиш, коптокни юқорига, ерга иргитиб илиб олиш, коптокни турган жойда юрган ҳолда 10 марта ерга уриш масофа 6 м чекланган майдончада машқ бажарганда қатъий мувозанатни сақлай олиш. 3-4 кишилиқ кетма-кетликка сафланиш, тўғриланиш, кетма-кетлик орасини очиш, ўнгга, чапга, орқага бурилиш; велосипедда, самокатда учиш, спорт ўйинлари - городки, бадминтон, футбол ўйнай олиш; эркин сузиш.

Тайёрлов гуруҳида жисмоний тарбия мезонлари. 7 ёшдаги болада ҳаракатлар янада аниқлашади, ўзаро ҳаракатларнинг мослашуви тикланади. Болаларда мустақил ҳаракат фаолиятлари давомида фаолликлари ортиб боради айниқса, ўғил болаларда. 6-7 ёшли болаларда қоидали ҳаракатли ўйинларда тарбиячининг талаби ва тушунтириши орқали ҳаракат имкониятлари ўсади, болаларда ҳаракат натижаларининг кўрсаткичлари ҳамда улардаги қизиқишлар ривожланишигагина эътибор бермай, балки ҳаракатларнинг сифатли бажарилишига ҳам имконият яратиш керак. Болалар асосий ҳаракат малакаларини ривожлантириш билан бир қаторда майда мушак қисмларидан нозик бармоқларни ривожланишига эътибор берилади. Бу ниҳоятда унумли фаолият имконини юзага келтиради. Болаларда сезиларли даражада жисмоний ва ақлий қобилиятлари ривожланиб, 7 ёшга етганда фаолият самарадорлиги 25-30 дақиқагача давомийликни ташкил этади (4-жадвал). Шунинг учун кундалиқ ҳаракатларда фаоллик кўрсатиш, хоҳиш билдириш шакллантирилади, машқларни мустақил эгаллаш малакаси ривожлантирилади. Мураккаб бўлмаган ўйин ва мусобақаларни, машқларни танлашда ташаббускорлик кўрсатишга ўргатилади. Шарт-шароитга мослаб турли юриш ва югуриш ҳолатларини эгаллашга, югуриш техникаси асосини беришга ўргатилади. Сакраш малакаси шаклланишини давом эттириш, қувлаб ўтиш, белгиланган жойида шиддат билан давом этиш. Баландликка сакрашда қадамларни охириги депсинишдан олдинлатиш, буюмларни маълум узоқликка мақсадли улоқтиришга ўргатиш. Бор кучини (бармоқлардагисини) сарфлаб ҳаракат қилиш. Коптоқлар билан ишончли ҳаракатланиш, турли ҳолатларда

гимнастика ва арқонли нарвончада машқ қилдириш. Ҳаракат координациясини ва фазони англаш ривожлантирилади, турган жойида тезда сафланиш ва қайта сафланиш, кетма-кетликка, қаторга, доирага сафланишни, тизилишни ўргатиш, қадди-қоматни тўғри шакллантириш, жисмоний сифатларни ўртача тезликда югуриш борасида кўтаринкилик ҳолатини шакллантириш, машқларни топширилган темпда мусиқа оҳанги остида аниқ ритмик ҳолатда бажариш, эрталабки бадантарбияни мунтазам бажариш истагини шакллантириш.

Қоидали ҳаракатли ўйинларда мустақил қатнашишни, ўз хулқини ва тенгқурлари хулқини баҳолашни, баҳоланганда ҳалол ва ҳаққонийлик, ўзаро дўстона муносабат билан бир-бирларини ҳурмат қилиш, мулоқотда бўлганда бир-бирлари билан хушмуомала бўлишликни тарбиялаш.

Сайрдаги қоидали, ҳаракатли ўйинларда, жисмоний машқларни бажаришда болаларни фаол иштирок этишга, мусобақа ўйинларида бўлиниб ўйнашлари давомида жамоа аъзоларининг қизиқишларини назарда тутиб яхши истаklar билдириш ва ҳаққонийликни юзага келтириш. Ҳаракат фаолиятларини, турли-туман ўйинларни рағбатлантириш, машғулотларда, жисмоний тарбия байрамларида болаларни ўйлаб, мустақил ижод қилишни, ўз натижаларининг яхши-ёмонлигини ўрганиб, шу билан бир қаторда юқори кўрсаткичларга эришишга ҳаракат қилишни шакллантириш. Спорт ўйинларида, спорт элементлари бор ўйинларда, қоидали ҳаракатли ўйинларда, мусобақа ўйинларида қатнашганларида бу ҳолат назарда тутилади. Ақлий фаолият билан боғлиқ бўлган машғулотларда чарчашнинг олдини олиш ва ишлаш қобилиятини сақлаш мақсадида, енгил жисмоний машқларни бажариш кераклигини болаларга маълум қилиш, «қувноқ, дақиқаларни» бажаришга ўргатиш. Ҳордиқ чиқарувчи қувноқ дақиқаларни тайёрлаш ва ўтказишда ташаббускорлик ва мустақилликни ўстириш. Болаларни ҳаракат қилишдаги ва хилма-хил ўйинлар ўйнашдаги ижодий фаолиятини ривожлантириш.

Республикаимиз ҳаётидаги спорт ва жисмоний тарбия соҳасидаги воқеликларга қизиқишларни қўллаб-қувватлаш, болаларда ўз уст-бошлари ва жисмоний тарбия анжом-

ларининг тозалигига, мустаҳкамлигига мустақил, мунтазам эътибор қилиш кераклигини шакллантириш.

Жисмоний ҳаракатларни такомиллаштиришда таътил ва тарбия вазифалари: кундалик ҳаракат фаоллигига бўлган эҳтиёжини шакллантириш. Ҳаракатланишларни мустақил машқ қилиш, унчалик мураккаб бўлмаган ўйинлар, мусобақалар уюштириш, машқлар ва ўйинларни танлашда, машғулотлар учун жойларни тайёрлашда ва жиҳозларни сақлашни таъминлашда ташаббус кўрсатиш, маршрутлар вақтида барча ҳаракатлантирувчи машқларни табиий ҳолда, енгиллик билан ва тўғри бажарилишига эришиш, юриш ва югуришнинг ҳар турларидан шароитга қараб фойдаланишга ўргатиш, югуриш техникасини такомиллаштириш ҳаракат қилиш, сакраш кўникмаларини шакллантиришда давом этиш, сакраётганда мумкин қадар зичроқ гужанакланиш, сакраб ерга тушаётганда оёқларни олдинга чиқариб ерга тушиш, ерга тушишда турғунликни сақлаш учун қўлларни орқага силкитгандан сўнг уларни эркин равишда олдинга ён томонларга, юқорига чўзиш, югуриб келиб узунликка сакрашда тезлаштирилган югуришни қўллаш. Маълум жойдан куч билан итарилиш, югуриб келиб баландликка сакрашда итарилишдан олдин қўйилган охириги қадамларни фаоллаштириш, болалар бўюмларни узоққа ва нишонга иргитишда бармоқларни охириги марга кучли ҳаракатлантириб отишга, ўргатиш. Копток билан хилма-хил ва ишонч билан ҳаракат қилишга ўргата бориш. Турли усуллар билан гимнастика нарвончасига ва арқонли нарвончага тирмашиб чиқишни машқ қилдириш, арқон ва ҳодача бўйлаб тирмашиб чиқиш билан таништириш, жисмоний сифатлар- тезкорлик, чаққонликни ўстириш.

Машқларни бажариш пайтида чидамлик ва куч кўрсатишга имкон бериш, мувозанат сақлашни ҳис этишни, ҳаракатларни бошқаришни ва бўшлиқда чамалашни такомиллаштириш. Берилган масофани ўрта тезликда югуриб ўтишга ўргатиш, турган жойида ва ҳаракат вақтида тезлик билан сафланиш ва қайта сафланишга; кетма-кетликда доирада сафда текисланишга ўргатиш, турли қадди-қоматни шакллантириш, уюшқоқлик билан ҳаракат қилишга, матонат, мустақиллик кўрсатишга ўргатиш. Жисмоний машқларга қизиқишни

қўллаб-қувватлаш, уларни фақат кўрсатгандагина эмас, балки сўз билан тушунтирганда ҳам аниқ бажара боришга ўргатиш. Машқларни аниқ берилган тезликда мусиқа билан бир усулда бажариш, ҳаракатли ўйинларда мустақил қатнашиш, спорт ўйинларида ҳаракат кўникмасини ўзлаштириш иштиёқини ўзлаштириш. Ўйинда ўз ҳатти-ҳаракатига ва тенгдошининг ҳуқуқига адолатли ҳамда виждонан баҳо беришга, ўзаро дўстлик муносабатларини намоён қилишга ўргатиш. Эрталабки бадантарбия машқларини мунтазам равишда бажариш иштиёқини шакллантириш, уни мустақил бажариш, ўтказаятганда уюшқоқликка эришиш, ўсиб боровчи жисмоний юкламага бардош бериш. Машқларни бардам ҳаракат қилиб, ўзида тўлиқ ишонч билан аниқ бажара боришга ўргатиш. Очиқ ҳаводаги ўтказиладиган ҳаракатли ўйинларда, сайр вақтидаги жисмоний машқларни бажаришда болаларни ўйинга жамоаларга бўлиниб иштирок этишга, ўйин эстафеталарида бутун жамоанинг манфаатини ҳисобга олиб ҳаракат қилишга, адолатли ва хайрихоҳ бўлишга ўргатиб бориш. Чаққонлик, чидамлилиқ каби бир қатор жисмоний сифатларни намоёни қилишга эришиб, уларни такомиллаштира бориб спорт ўйинлари ва машқларининг элементларини ўрганиш, кучли ақлий фаолият билан боғлиқ бўлган машғулотларда чарчашнинг олдини олиш ва ишлаш қобилиятини сақлаш мақсадида енгил жисмоний машқларни бажариш кераклигини болаларга маълум қилиш. Қувноқ дақиқаларни бажаришга ўргатиш. Ҳордиқ чиқарувчи қувноқ дақиқаларни ўтказишда кўрсатиладиган ташаббускорлик ва мустақилликни ўстириш. Болаларнинг ҳаракат қилишдаги ва хилма-хил ўйинлар ўйнашдаги ижодий фаолиятини ривожлантириш. Жисмоний тарбия байрамларида қўлга киритилган шахсий натижаларни яхшилаш билан бир қаторда, қизиқ-қизиқ ўйинларни ўйлаб топувчиларни, ижодий мустақиллик кўрсатувчиларнинг ташаббусини қўллаб-қувватлаш. Болаларни яхши жамоа ютуқларига эришишга, ўйин иштирокчилари ва жамоадаги шерикларини ҳурмат қилишга, тенгдошларининг ютуғидан қувониш кўникмасига ўргатиш. Мустақил фаолият жараёнида ҳаракатларнинг турли хилларини мунтазам машқ қилиш одатини шакллантириш, турли хил жисмоний машқларни ва спорт ўйинлари элементларини

мустақил бажараётганда ёки очиқ ҳаводаги ўйинларда ҳамда ўйин эстафеталарида, енгил мусобақаларда борган сари юқорироқ натижаларга эришишга интилишни рағбатлантириш. Спорт машқларининг барча турларидан фойдаланишга ўргатиш. Мамлакатнинг жисмоний тарбия ва спорт тарихидаги спортчилар, спорт фахрийларига бўлган қизиқишни кўллаб-қувватлаш. Жисмоний тарбия ва спорт турларига бағишлаб яратилаётган янги-янги жиҳозлар, жисмоний тарбия шакллари мустақил кузатиб боришга, уларни тартибли сақлашни кўзда тутиб боришда фаол қатнашишга ўргатиб бориш.

Назарий маълумотлар. Шахсий гигиена, боланинг кун тартиби, овқатланиш гигиенаси, бадан гигиенаси, жисмоний машқларнинг аҳамияти, кун тартибидаги меҳнатнинг аҳамияти, одобнома, катталар билан муносабатда бўлиш қоидалари.

Асосий ҳаракатлар. Сафланиш ва қайта сафланиш машқлари. Сафланиш ва қайта сафланиш, бир жойдан иккинчи жойга кўчиш, бир қатор ва кетма-кетликка сафланиш, уч қаторга ва кетма-кетликка сафланиш, қўлларни ушлаган ҳолда доирасимон сафланиш, орани очиш ва яқинлашиш, Майдоннинг пастки ва юқорисидаги чизикча бўйлаб, майдон ўртасидаги чизикча бўйлаб, майдоннинг чап тарафидаги чизикча бўйлаб, майдоннинг ўнг тарафидаги чизикча бўйлаб, майдончадаги диагональ бўйлаб бир қаторга ва кетма-кетликка сафланиш, қўлларни ушламаган ҳолда доира ҳосил қилиб сафланиш. Чапга, ўнгга, жойида туриб ва юриш жараёнида бурилишлар.

Юриш. Турли сафланишларда биттадан, иккитадан, тўрттадан кетма-кет бўлиб, доира бўлиб, саф тортиб юриш, қўллар билан ҳар хил ҳаракатларни бажариб юриш, гимнастик юриш, оддий ҳолатдаги ва оёқларни чалкаштириб юриш. Катта қадам ташлаб юриш, орқа билан юриш, «Илонизи» бўйлаб юриш, тиззани баланд кўтариб юриш, кўзларни юмиб юриш.

Югуриш. Шиддатли югуриш, оёқ учларида енгил югуриш, тиззаларини баланд кўтариб югуриш, бошни орқага ташлаб оёқларни олдинга тўғри ташлаб югуриш, тўсиқлар - барьерлар, тўлдирма тўшларнинг (баландлиги 10-15см) устидан сакраб югуриш, уларга оёқларни теккизмасдан югуриш, тезликни ўзгартирган ҳолда югуриш. Йўналишни ва мувозанатни

сақланган ҳолда орқа билан югуриш. Арғамчи копток билан тахта устидан, ҳода устидан югуриш, турли старт ҳолатларидан (ўтириб, чордона қуриб, орқага ётиб, қоринга ётиб, югуриш йўналишига орқа билан ўтириб ва бошқача ҳолатларда) югуриш. Югуришни юриш, сакраш, тўсиқларнинг тагидан ўтиш, табиий шароитлардаги тўсиқларни енгиб ўтишлар билан олиб бориш. 10 м масофани жуда кам қадам қўйиб югуриб ўтиш, 2-3 дақиқагача узлуксиз югуриш. Ўртача тезлик меъёрида 120-150 м масофани югуриш (2-4 марта), югуришни юриш билан алмашлаб ўтиш, шунингдек, 200-300 м га югуриш, паст баланд жойлардан секинлик билан 300 м дан текис жойларда 1600 м гача югуриб ўтиш. 20 м масофани (2-3 марта) танаффуслар билан юқори тезликда югуриб ўтиш 4x10 м масофани моқисмон югуриш. Пойга югуриш 30 м масофани мумкин қадар тезроқ ўтиш (йил охирига келиб тахминан 7,7-6,5 сония ичида).

Сакраш. Сакраш: бир жойда туриб 2 оёқда орқага айланиб сакраш, оёқларни ўнг, чапга қўйиб сакраш, сидирғасига 30-40 мартадан 3-4 марта сакраш. 5-6 метр олдинга силжиб сакраб ўтиш, қум билан тўлдирилган халтачани оёқлар орасида қисиб олиб, чизикча, арғамчи устидан ёнлаб ҳатлаш, 6-8 та тўлдирма тўплар (1 кг оқирликдаги) устидан ҳатлаб сакраш, бир оёқ билан чизик, арқонча устидан олдинга ва орқага, ўнг ва чапга турган жойида ва олдинга силжиб сакраш; паст ўтирган ҳолатдан юқорига сакраш. Бола қўли кўтарилгандан 25-30 см, бўйи етадиган баландликка илиб қўйилган буюмга етиш мақсадида турган жойида ва югуриб келиб сакраш; 3 қадам ташлаб югуриб келиб 40 см баландликдаги буюм устига сакраб чиқиш, унинг устидан сакраб тушиш, турган жойидан узунликка сакраш (100 см дан кам эмас); югуриб келиб баландликка (60 см дан паст эмас) сакраш. Калта арғамчи устида турли усуллар билан 2 оёқлаб, ҳақкалаб ва ҳақкаламасдан, оёқдан оёққа сакраш, арғамчи билан югуриш. Узун арғамчи устида сакраб ўтиш, айланиб турган Арғамчи остидан югуриб ўтиш. Турган жойида арғамчи устидан сакраб ўтиш, айланаётган арғамчи остига кириш, унинг устидан бир ёки бир неча марта сакраш ва қочиб чиқиш, айланаётган арғамчи остида жуфт бўлиб югуриб ўтиш, Арғамчи устидан сакраб

ўтгандек, катта гардиш орасидан ўтиш, бир оёқдан иккинчи оёққа сакраб ўтиш.

Отиш, илиш ва иргитиш. Коптокни юқорига, ерга отиш ва уни камида 10 марта юқорига отиб кетма-кет илиб олиш; худди шу машқни ўзи чапак чалиб, айланиб ва бошқача усуллар билан бажариш, худди шунинг ўзини коптокни бир ёндан 2 қўлга олиб полга уриб бажариш. Коптокни бир-бирига пастдан, бошдан ошириб 3-4 м ораликда туриб иргитиш, коптокни чордона қуриб ўтирган ҳолатда тўр устидан ташлаш, тўпни турли ҳолатларда эгаллаб тиззаларда турган, ўтирган ва бошқа ҳолатларда нишонга иргитиш.

Эмаклаб юриш ва тирмашиб чиқиш. Гимнастика скамейкаси бўйлаб 4 оёқлаб эмаклаб юриш; қоринда ва чалқанча ётган ҳолда қўллар билан тортилиб оёқлар ёрдамида ходача бўйлаб эмаклаш; гимнастика скамейкаси остидан, қатор қилиб қўйилган бир неча тўсиқлар остидан эмаклаб ўтиш. Баланд тўсиқнинг орқа томонига унинг орасидаги вертикал деворчанинг устидан ўтиш. Гимнастика деворининг бир зинапоёси оралиғидан иккинчи зинапоёси оралиғига диагонал бўйлаб ўтиш. Нарвонга тез чиқиб тушиш, ҳар хил тирмашиб чиқиш усулларида чап қўл, чап оёқ, ўнг қўл, ўнг оёқ ҳаракатлари билан, координация имкониятини сақлаб, тезликни ўзгартирган ҳолда тирмашиб чиқиш. Арқон нарвончадан, арқон бўйлаб тирмашиб чиқиш, арқонни оёқ панжалари билан сиқиб олиш (арқон учини тарбиячи ушлаб туради), арқонни оёқ панжалари билан ўраб олиб, оёқларни тўғрилаш шу вақтда қўлларга тортилиб букиш ва оёқларни тўғрилаш. Арқонга имкони борича юқорироқ тирмашиб чиқиш.

Мувозанат сақлаш. Гимнастика скамейкасидан ёнлаб қадамма-қадам ўтиш, қум солинган халтачани орқалаб, бир оёқ билан ўтириб, иккинчисини олдинга кўтариб остида чапак чалиш; гимнастика скамейкаси бўйлаб юриш, ўртага келганда тўхташ ва таёқча, чамбарак, арқоннинг устидан ҳатлаб ўтиш, чўққайиб ўтириш ва орқага бурилиш, ўрнидан туриш ва юришни давом эттириш, чизимча устидан сакраб ўтиш, юришни давом эттириш.

Қия қўйилган скамейка устида туриб 2 оёқда сакраш ва олдинга силжиш; гимнастика скамейка бўйлаб тўғри ва ён

томон билан ўтиш; оёқлар учида туриш; берилган сигнал бўйича кўзларни юмиб бир оёқ учида туриш, куб устида туриб худди шу машқни бажариш. Қўлларни юқорига кўтарган ҳолда орқага айлантириш. Катта тўлдирма тўп (вазни 3 кг) устида мувозанатни сақлаб туриш, кўзларни юмиб айланиш, тўхташ, берилган ҳолатни эгаллаш.

Умумривожлантирувчи машқлар. Қўл ҳаракатларининг асосий дастлабки ҳолатлари. Қўлларни юқорига, олдинга, ён томонларга кўтариш, товонларни жуфтлаб, оёқ учларини очиб, тик турган ҳолда оёқ учида кўтарилиш, бир оёқ учини орқага узатиб, деворга суяниш, қўлларни кўкрак олдида тутган ёки ёлкаларга қўйган дастлабки ҳолатдан қўлларни юқорига, ён томонларга узатиш. Ёлкаларни кўтариш ва пастга тушириш, тирсакда букилган қўлларни олдинга ва ён томонларга шахдам ёзиб, бармоқлар муштум қилиб сиқилган тирсакларни орқага буриш (2-3 марта), қўлларни кўкрак олдидаги ҳолатдан ён томонларга чўзиш. Қўллар тирсакдан букилган ҳолда айланма ҳаракатлар қилиш (панжалар ёлкада), қўллар билан турли параллел ҳаракат қилиш, бир қўлда бармоқлар билан чамбаракни вертикал ўқ атрофида айлантириш (пилдиروقни айлантиргандек), билаклар ва қўл панжалари олдинда ва ёнда. Панжаларни айлантириш, бармоқларни ёйиш ва бирлаштириш, бармоқларнинг учларини навбатма-навбат бош бармоқ билан букиш; кафтларни пастга, юқорига, ичкарига бош орқасига қўйиш.

Оёқ ҳаракатларининг асосий дастлабки ҳолатлари оёқни олдинга узатиб чалиштириш; қўлларни бош орқасига, ёлкаларга қўйиб аста-секин ўтириш. Оёқларни кенг ёзиб турган ҳолатда ҳар қайси оёқни навбат билан букиш, бир оёқни кетма-кет 2-3 марта пружинасимон букиш; оёқлар ёлка кенглигида ёзилиб ўтириб туриш; тана оғирлигини бир оёқдан иккинчи оёққа кутарилмасдан солиш. Олдинга, ён томонга катта қадам ташлаш; оёқни олдинга силтаниб кўтариб, тўғрилانган оёқ учини олдинга узатилган қўл кафтларига текгизиш. Нарвон поғонасини ушлаб туриб, оёқни эркин равишда олдинга ва орқага силкитиш; таёқчани ўртасидан оёқ панжалари билан қистириб олиш ва уни полда айлантириш.

Гавда учун машқлар. Бошни пастга эгиш, юқори кўтариш ён томонларга буриш, қўлларни юқорига кўтариб, ён томонларга узатиб, белга тираб, бош орқасига қўйиб, ён томонларга бурилиш. Қўлларни юқорига кўтариб, ён тарафларга узатиб олдинга энгашиш, кетма-кет 2-3 марта турган ҳолда гавданинг юқори қисмини айланма ҳаракатлантириш. Орқага таяниб ўтириб икки оёқни кўтариш, оёқ учларини чўзиш, оёқларни худди шу ҳолатда тутиб туриш, скамейканинг орқасига таяниб ўтирган ҳолда, унинг устидан тўғрилланган оёқни ошириб ўтказиш; чалқанча ётган ҳолатдан оёқларни зичлаб туриб ўтириш ва яна ётиш, қорин билан ётиб энгашиш, орқа билан ётиб 2 оёғини барабар кўтарган ҳолда бош орқасига олиб келиш, орқасига таяниб ўтирган ҳолда бел ва сон қисмларни полдан кўтариш ва тушириш, бир оёққа таяниб ўтириш. Бир оёқда ўтириб-туришни синаб кўриш.

Чалқанча ётиб ғужанак бўлиш ва ёзилиш, ғужанак бўлиб ён ўнг ва чап томонга ағдарилиш, гимнастика скамейкасида қоринда ётган ҳолатда тортилиш ва ўз гавдасини кўтариш; кўкрак бараварида деворга суяниб гимнастика нарвончаси поғонасини ушлаб қўлларни букиш ва очиш. Гимнастика нарвончасида орқа билан суяниб туриб ва қўлни бошдан суяниб туриб ва қўлни бошдан ошириб, унинг поғонасини мумкин қадар юқорироғидан ушлаш; букилган оёқларни навбатма-навбат кўтариш, маълум вақтда бирданига ҳар иккала оёқни таянчдан узиш.

Рақс машқлари. Мусиқа характери ва тезлигига мос ҳолда эркин ва ифодали ҳаракат қилиш. Ҳаракатларни мусиқа фразалари билан мослаштириш, тантанали, байрамона, секин ва бир текис қадам ташлаб юриш, оёқдан оёқга бир маромда сакраб ўтиш.

Ҳаракатли ўйинлар. Жамоа ўйинлари, «Чавондозлар», «Қармоқча», «Қоч болам қуш келди», «Кўз бойлагич», «Зағизғон», «Қоптоқ ўйини», «Доирага торт», «Дўппи яширма», «Калит», «Ким узоққа сакрайди», «Гувала узатиш», «Пирр этди», «Дон туйиш», «Ёғоч кесиш», «Зув-зув», «Чўпон ва эчкилар».

Командали ўйинлар. «Ким тез ўрайди», «Чамбаракка тушириш», «Тортиб мин», «Сув келтириш», «Буюмни

алмаштир», «Сакраб югуриш», «Тортишмачоқ», «Тўп чуқурчага», «Оқ теракми, кўк терак», «Ким тез ўрайди», «Дўппи ўйини», «Супур-супур», «Ҳамма ўз байроғига», «Картошка экамиз».

Яккама-якка ўйинлар. «Дўнгдан-дўнгга», «Яккама-якка тортишмачоқ», «Дор ўйини», «Хўрозлар жанги», «Беш тош», «Қиличбозлик», «Ким тез ўрайди», «Куёв синаш», «Зув-зув», «Ким кучли?», «Арғамчоқ-арғамчоқ», «Сополак», «Чиллак», «Тутун туғиш».

Мезонлар: йил охирига келиб болалар юриш ва югуришнинг барча турларини тўғри бажаришни, шароитга қараб улардан фойдаланишни, сакраш, ирғитиш тирмашиб чиқишларнинг барча турларини тўғри бажаришни, 40 см баландликкача бўлган юмшоқ қоплам устига сакрашни, 40 см баландликдан сакраб ерга юмшоқ тушишни, турган жойидан камида 110 см, узунликка сакрашни, югуриб келиб 180 см, узунликка ва югуриб келиб камида 50 см баландликка сакрашни, қисқа ва узун арғамчи устидан турли усулларда сакрашни, тўлдирма тўпларни (оғирлиги 1 кг) жойидан бошқа жойга ташлашни, турли бошланғич ҳолатларда туриб буюмларни нишонга ташлашни, 4-5 метр ораликдан вертикал ва горизонтал нишонларга текказишни, буюмларни ўнг ва чап қўл билан 5-12 м масофага ирғитишни, 3-4 кетма-кетлик бўлиб юрган вақтда 2-3 айлана бўлиб, 1-2 деб саналгандан сўнг 2 қатор бўлиб сафланишни, ҳаракат вақтида ораликдаги масофани сақлашни, ҳар қандай бошланғич ҳолатда туриб жисмоний машқларни аниқ, бир текис берилган тезликда мусиқа билан оғзаки кўрсаткичлар бўйича бажаришни, тўғри қоматни сақлаш, велосипедда, самокатда, роликли конькида учишни, спорт ўйинлари элементларига эга ўйинларда фаол қатнашишни, эркин тарзда 15 м масофага сузиб боришни билишлари керак (6-жадвал).

7 ёшли ўғил болалар жисмоний ривожланишини баҳолаш

Балл	1	3	6	10
Тестлар	Паст	Қониқарли	Яхши	аъло
Бўйи(см)	118,2 д.п	120,5	122,8	125,1

Вазни(кг)	21,5 д.п.	22,9	24,3	25,7
Қўл кучи (метр)	11,6 д.п	12,5	13,4	14,3
Кўк.қаф.кенг.	61,9 д.п.	63,1	64,3	65,5

7 ёшли ўғил болалар жисмоний тайёргарлигини баҳолаш

Балл	1	3	6	10
Тестлар	Паст	Қониқарли	Яхши	Аъло
юқори стартдан 30 м. га юг.ш(дақиқа)	7,3 д.п.	6,9	6,5	6,1
4x10 м.га мокусимон югуриш (дақиқа)	13,2 д.п.	12,7	12,2	11,7
турган жойидан узун. ка сакраш (см)	1,09 д. п.	1,15	1,21	1,27
Оёқларни 30 см.ора.да очиб полда ўт.б олдинга энгашиш (см)	8,8 д.п.	10,2	11,6	13,0
Турникда осилиб ётган ҳолда тортилиш (марта)	3,0 д.п.	5,0	6,5	7,0

7 ёшли қиз болалар жисмоний ривожланишини баҳолаш

Балл	1	3	6	10
Тестлар	Паст	Қониқарли	Яхши	Аъло
Бўйи(см)	115,2 д.п.	119,9	124,5	129,1
Вазни(кг)	19,8 д.п	22,0	24,2	26,4
Қўл кучи (метр)	9,3 д.п.	11,0	12,7	14,4
Кўк.қаф.кенг.	59,5 д.п.	61,3	63,1	64,9

7 ёшли қиз болалар жисмоний тайёргарлигини баҳолаш

Балл	1	3	6	10
Тестлар	Паст	Қониқарли	Яхши	Аъло
Юқори стартдан 30 м.га юг.ш (дақиқа)	7,4 д.п.	7,1	6,8	6,5
4x10 м.га мокусимон юг.ш (дақиқа)	14,0 д.п.	13,4	12,8	12,2
Турган жойдан уз.ка сакраш (см)	0,95 д.п.	1,10	1,24	1,39

Оёқларни 30 см. очиқ полда ўтириб ол.га энгашиш (см)	9,4 д.п.	11,1	12,8	14,5
Чалқанча ётиб 1 дақиқа давомида танани эгиш ва букиш (марта)	12,0 д.п.	15,3	18,6	21,9

Таянч сўзлар

Кун тартиби, очиқ манеж, физиологик самара, мушак юкламаси, мушакларнинг дам олиши, ростланиш, эмаклаш, индивидуал ёндашиш, локомоция.

Текшириш учун назорат саволлари

1. Бир-бир ярим ёшдаги болаларнинг жисмоний тарбияси қандай ташкил қилинади ва ўтказилади?
2. Кичик гуруҳ ёшидаги болаларнинг жисмоний тарбияси қандай ташкил қилинади ва ўтказилади?
3. Ўрта гуруҳ ёшидаги болаларнинг жисмоний тарбияси қандай ташкил қилинади ва ўтказилади?
4. Катта гуруҳ ёшидаги болаларнинг жисмоний тарбияси қандай ташкил қилинади ва ўтказилади?
5. Тайёрлов гуруҳ ёшидаги болаларнинг жисмоний тарбияси қандай ташкил қилинади ва ўтказилади?

IX боб. ГИМНАСТИКА

1-§. Гимнастика жисмоний тарбия воситаси сифатида

Гимнастика инсонни ҳар томонлама жисмоний тарбиялашнинг асосий воситаси ва методларидан бири сифатида белгиланадиган кенг тушунча бўлиб, база сифатидаги жисмоний тарбиянинг зарурий таркибий қисмидир.

Гимнастика киши организмига ҳар томонлама таъсир этадиган, унинг асосий физиологик жараёнларини кучайтирадиган, гармоник ривожланишига ёрдам берадиган махсус

танланган машқлар тизимидир. Гимнастика машқлари туфайли ҳаётий зарур ҳаракат кўникмалари, ҳаракатларнинг гўзаллиги ва аниқлиги шаклланади, асосий жисмоний сифатлар — чаққонлик, тезкорлик, куч, чидамлилиқ, эгилувчанлик ривожланади. Гимнастика илк болалик чоғидан қўлланилади ва киши ҳаётининг барча ёш даврида давом эттирилади.

Киши соғлиғини мустаҳкамлаш жисмоний камолотини такомиллаштириш ва унинг ранг-баранг фаолияти учун ҳар томонлама жисмоний тайёргарлик кўришини таъминлаш гимнастиканинг вазифаси ҳисобланади. Бундан ташқари, гимнастика олдида қуйидаги қадди-қоматни тўғри шакллантириш, гавдадаги турли нуқсонларни тўғрилаш ва олдини олиш, жароҳатлардан сўнг ҳаракат аппаратининг иш қобилиятини тиклаш, ўз ҳаракатларини бошқара олиш малакасини тарбиялаш каби специфик вазифалар ҳам мавжуд.

Гимнастика - тарбия методи сифатида. Гимнастикада ҳар томонлама жисмоний тарбиялаш вазифаларини ҳал этишга ёрдам берадиган хилма-хил жисмоний машқлардан фойдаланиш мумкин. Унда педагогик вазифалар ва организмнинг психологик хусусиятларига мос келувчи исталган ҳаракат ва ҳаракат фаолияти қўлланилиши мумкин. Гимнастикада организм қурилиши ва функциясига нисбатан аниқроқ танланма таъсирни амалга ошириш мумкин. Гимнастикага хос методик усуллар жисмоний машқлар ёрдамида айрим органлар ва айрим мушак гуруҳларига, шунингдек, турли жисмоний сифатларнинг ривожланишига катта таъсир кўрсатиш имконини беради.

Гимнастикада жисмоний юкламани нисбатан аниқ меъёrlаб, тартибга солиш мумкин: хилма-хил машқлар шуғулланувчиларнинг тайёргарлиги ва бу машқларнинг организмга таъсирини қатъий ҳисобга олган ҳолда белгиланади ҳамда фойдаланилади.

Машғулотларнинг эмоционаллигини ошириш, эстетик ҳисни тарбиялаш, ҳаракатларнинг ритмлилигини, аниқлиги ва ифодаланишига эришиш мақсадида гимнастика вақтида мусиқадан фойдаланиш мақсадга мувофиқдир. Таълим жараёнида ўз ҳаракат имкониятларини баҳолаш, ҳаракат фаолиятининг умумий қонуниятларини тушуна олиш малакаси

тарбияланади. Бунга ўқув топшириқларини тақсимлаш, ҳаракатларнинг таҳлил ва умумлаштирилишини қўллаш, ҳаракатларни янги ҳаракат фаолиятига қўйиш ҳамда хилма-хил жисмоний машқларни ўрганиш орқали эришилади.

Гимнастика тарбиявий вазифаларни амалга оширишнинг ўзига хос специфик воситаларига эга: у ҳаракатларни олдиндан аниқ бажарилишини талаб қилади; машғулотларнинг тартиблаштирилган кун тартибига, ҳаракатларнинг онглилиги ва мустақиллиги, ижодий ташаббусни кўзда тутадиган таълим жараёнини ташкил этишнинг ўзига хос услубига эга. Буларнинг ҳаммаси интизомни, диққатни тарбиялашга хизмат қилади, ирода ва характерни мустаҳкамлашга ёрдам беради.

Шундай қилиб, гимнастика методлари умумий жисмоний тайёргарлик вазифаларини ҳал этишга, жисмоний машқларни шуғулланувчиларнинг ёши ва тайёргарлигига мувофиқ қўллашга, ҳамда жисмоний тарбиянинг соғломлаштириш ҳамда таълим-тарбиявий вазифаларини муваффақиятли амалга оширишга имкон беради.

2-§. Гимнастика турлари ва уларнинг тавсифи

Жисмоний тарбия тизимининг ривожланиш жараёнида гимнастиканинг вазифалари аста-секин аниқланди ва унинг асосий турлари белгиланди, чунончи: 1) умумривожлантирувчи гимнастика, бунга асосий, гигиеник гимнастика ва бошқалар киради; 2) базавий спортнинг кўринишларидан бири сифатидаги спорт йўналишидаги гимнастика. У умумий жисмоний тайёргарликнинг оммавий даражага эришувини, ўсиши ва сақланишини таъминлайди. Бу турга спорт гимнастикаси, атлетика, бадий гимнастика ва бошқалар киради; 3) амалий тури — касбий (профессионал) амалий, даволаш гимнастикаси ва бошқалар.

Умумривожлантирувчи гимнастика. Асосий гимнастиканинг вазифаси саломатлик, умумжисмоний тайёргарликни мустаҳкамлашдан иборатдир. У ҳаракат кўникмаларини такомиллаштириш ва мустаҳкамлашга, қадди-қоматни тўғри тарбиялашга, юрак-томир ҳамда нафас олиш фаолиятини яхшилаш, шунингдек, организмни чиниқтиришни таъминлашга қаратилган.

Асосий гимнастика таркибига сафланиш, умумривожлантирувчи ва асосий ҳаракатлар киради. Машқларни бажаришда, гимнастика асбоб-анжомлари ва майда жисмоний тарбия инвентарларидан фойдаланилади. Асосий гимнастика киши организмидаги функционал жараённинг кучайишига, унинг жисмоний ривожланишига, хилма-хил ҳаракат кўникмаларининг такомиллашувига, жисмоний сифатларнинг тарбияланишига, ўзлаштирилган ҳаракат фаолиятидан турли ҳаётий вазиятларда мустақил ва ижодий фойдалана олишга, ўз имкониятларини тўғри баҳолай билишга, ҳаракат фаолиятининг асосий қонуниятларини англашга, эгалланган билим ва кўникмаларнинг ҳаёт ҳамда фаолият учун аҳамиятини тушунишга ёрдам беради.

Гигиеник гимнастика киши саломатлигини мустаҳкамлаш ва сақлашга, қоматни тўғри тарбиялашга, организмнинг асосий тизимлари функциясини (нафас олиш, қон айланиш, алмашилиш жараёнларининг фаоллашиши) такомиллаштиришга қаратилгандир. Умумривожлантирувчи ва амалий машқлар сув муолажалари, массаж ҳамда организмни чиниқтириш билан қўшилган ҳолда гигиеник гимнастика воситалари сифатида фойдаланилади. Гигиеник гимнастика барча ёшдаги болаларга тавсия этилади.

Спорт йўналишидаги гимнастика. Спорт гимнастикасининг вазифаси умумий жисмоний тайёргарликни ошириш ва сақлашдан иборатдир. Бунда кўпгина спорт машғулотлари асосий ўқув ёки профессионал жисмоний меҳнат фаолиятига боғлиқ равишда кўрилади. Базавий спорт жисмоний тарбиянинг турларидан бири сифатида «спортнинг оммавий амалиётидаги машғулотлар ва мусобақалар жараёнидан» иборатдир.

Бадиий гимнастика ҳаракатларни такомиллаштиришни кўзда тутувчи спорт характериға эға машқдир. Бадиий гимнастиканинг асосий машқлари юксак пластиклик, ҳаракатлар координацияси ва ифодалилигини эғаллашға ёрдам берувчи мусиқа билан органик боғлиқдир.

Бадиий гимнастика таркибини сафланиш, умумривожлантирувчи машқлар ва баъзи асосий ҳаракатлар, шунингдек, мусиқа остида анжомлар билан ҳамда анжомларсиз бажариладиган турли рақс комбинациялари ташкил этади.

Амалий гимнастика — касбий — мутахассисликка оид амалий машиқлардир. Муайян мутахассисликни (баландликда ишловчи монтажчи, кончи, транспорт ҳайдовчи ва бошқалар) эгаллашга ёрдам берувчи ҳаракат кўникмалари ва сифатларини ривожлантиради ҳамда такомиллаштиради. *Ишлаб чиқаришдаги гимнастика* кишиларнинг иш қобилиятини ошириш ва сақлаш мақсадида ташкил этилади. У иш куни тартибига киради: кириш гимнастикаси — иш олдидан, жисмоний тарбия паузаси — иш куни жараёнида, танаффусларда ўтказилади.

Даволаш гимнастикаси - даволаш жисмоний тарбиясига мансуб бўлиб, соғлиқ ва иш қобилиятини тиклашга қаратилгандир. У барча касалликларда қўлланилади ва ноихтисослик функционал терапия воситаси ҳисобланади. Масалан, ҳаракат аппарати функцияларини жароҳат ва касалликлардан сўнг тиклаш, гавда тузилишидаги нуқсонлар (турли деформациялар) ни тузатишда қўл келади. Даволаш гимнастикаси бемор кишиларнинг асаб тизими ҳолати ва аҳволини яхшилашга, улар кайфиятини кўтариш ҳамда салбий эмоциялардан халос этишга қаратилгандир.

Шундай қилиб, гимнастика жисмоний тарбия воситалари ва методларидан бири сифатида турли ўқув-тарбиявий даволаш муассасаларида ҳамда жисмоний тарбия жамоаларида (корхоналар, муассасалар, фабрикалар, заводларда), индивидуал машғулотларда болалар, ўсмирлар, шунингдек, катталарни жисмоний тарбиялашнинг, барча давлат дастурларининг ажралмас қисмини ташкил этади.

3-§. Мактабгача тарбия ёшидаги болаларни жисмоний тарбиялаш тизимида асосий гимнастика

Болаларга мўлжалланган асосий гимнастика таркибини асосий ҳаракатлар, умумривожлантирувчи ва сафланиш машқлари ташкил этади.

Асосий ҳаракат. *Асосий ҳаракатларнинг аҳамияти. Инсоннинг турли фаолиятида фойдаланадиган юриш, югуриш, сакраш, улоқтириш, тирмашиш каби ҳаётий зарур ҳаракатларга асосий ҳаракатлар дейилади. Бу ҳаракатларнинг доимий зарур таркибий қисми мувозанатни ҳис этишидир.*

Асосий ҳаракатлар динамик характерга эга. Улар кўп миқдордаги мушакларни ишга солади ва барча функционал жараёнларни фаоллаштиради. Организмга яхлит таъсир этади, боланинг жисмоний ривожланиши ва соғломлашишига ёрдам бериб, бутун организмнинг ҳаёт фаолиятини оширади.

Асаб тизимининг бошқариш фаолияти асосий ҳаракатларнинг такомиллашувини белгилайди. Аини пайтда тескари боғлиқлик — машқлар таъсирида асаб тизими фаолиятининг такомиллашуви содир бўлади.

Асосий ҳаракатларнинг ривожланиши мақсадни кўзлаб, раҳбарлик қилинган шароитда билиш, иродавий, эмоционал, руҳий тарбиялаш жараёнлари билан боғлиқдир.

Асосий ҳаракатлар болада турлича мўлжал олишни тарбиялашга хизмат қилади: фазода—ҳаракат йўналишини, анжомларнинг узоқлигини ва жойлашиш ўрнини, анжомлар ўртасидаги фазовий нисбатларни, кўз билан мўлжаллашни ривожлантириш; вақтда — машқларни бажариш давомийлиги ва унинг айрим «фазаларининг изчиллиги, ҳаракатларни белгиланган ёки индивидуал суръатда бажариш; жамоавий ҳаракат қилиш чоғида мўлжал олиш — барча гуруҳ сафланаётган ва қайта сафланаётганда, тарқалиб ҳаракат қилаётганда ўз ўрнини топиш; биргалашиб ҳаракат қилаётгандаги турли вазиятларда мўлжал ола билиш. Буларнинг ҳаммаси ташқи шароитни ҳисобга олиш ва шу асосда бирор мақсадда ҳаракат қилишга ёрдам беради.

Асосий ҳаракатлар эстетик ҳис-туйғуларни тарбиялашда ҳам муҳимдир: улар чиройли, қадди-қоматнинг тўғри шаклланишига, ҳаракатларнинг аниқ, ифодали ва уюшган бўлишига, жамоа бўлиб ҳаракат қила олишга ҳамда фазода тўла фойдаланишга ёрдам беради.

Асосий ҳаракатлар таълим ва тарбия жараёнида аста-секин юзага келадиган шартли рефлекслардир. Мактабгача бўлган давр мобайнида асосий ҳаракатлар ривожланади, такомиллашади, ҳаракат стереотиплари сифатида мустаҳкамланади.

Ҳаракатларнинг муайян изчилликда кўп марталаб такрорланиши, масалан, юриш, югуриш, улоқтириш ва ҳоказо машқларда алоҳида элементларнинг ҳар бири ўртасида муваққат боғланишлар пайдо бўлади. Дастлабки ҳаракатни

бажаришда бошланадиган бўғим-мушак сигнализацияси бевосита кейинги тизимга мустаҳкамланадиган, автоматлашадиган барча сигналларни уйғотади. Болаларда шу туфайли ҳосил бўладиган динамик стереотиплар жуда барқарор бўлади.

Бироқ болаларни асосий ҳаракатларга ўргатиш ва уларни ривожлантиришда чидамли динамик стереотипни шакллантириш, тезда қайта қура олиш, ташқи муҳитнинг ўзгарувчан шароитига мослашиш қобилиятига алоҳида эътибор беришни талаб этади.

Бу машқларнинг турли вариантларини бажариш топшириқларни, ҳаракат суръатини у жисмоний бажариладиган шароитни ўзгартириш йўли билан амалга оширилади.

Х 606. ЕНГИЛ АТЛЕТИКА

1-§. Енгил атлетика жисмоний тарбия воситаси сифатида

Асосий ҳаракатлар циклик ва ациклик турларга бўлинади. Биринчи циклдаги ҳаракатларнинг характерли хусусияти бутун гавда ҳамда унинг алоҳида қисмлари тўхтовсиз равишда, дастлабки ҳолатга (масалан, юриш, югуриш) қайтаётганда бир хил циклнинг доимий бажарилиши билан амалга оширилади.

Циклик типдаги ҳаракатлар тез ўзлаштирилади ва автоматлашади. Бу циклларнинг мунтазам такрорланиши билан изоҳланади. Улар мазкур циклнинг ҳаракат элементлари изчиллиги тизимида мустаҳкамланади. Ҳаракатларнинг алмашилиши ва уларни такрорлашда тегинли мушак сезгилари билан цикллар такрорланиш изчиллигининг боғлиқлиги мазкур ҳаракатнинг ритмлилигини ҳосил қилади.

Ациклик типдаги ҳаракатлар такрорий циклларга (улоқтириш, сакрашлар) эга бўлмайди. Ҳар бир шундай ҳаракат ўзида ҳаракат фазаларининг муайян изчиллигини сақлайди, айрим фазаларни бажаришнинг муайян ритмига эга бўлади. Ациклик ҳаракатлар циклик ҳаракатларга қараганда ўзлаштиришнинг жуда изчил бўлишини талаб этади. Уларни бажаришда ҳаракатларнинг бирмунча мураккаб координацияси, диққатни йиғиш ва иродавий зўр бериш зарур бўлади.

Юриш кишининг циклик ҳаракатига мансуб табиий силжиш усулидир.

И.М. Сеченов юриш механизмининг бутун табиатини очиб берган эди. Конкрет тери-мушак сезгилари, биринчи сигнал қўзғатувчилари ҳаракатнинг бевосита регулятори ҳисобланади. Ҳар бир қадам ташлаш пайтида, яъни иккала оёқ полга текканда муайян момент мавжуд, бу оёқни полдан узиб, иккинчисини қўйишга сигнал бўлиб хизмат қилади. Бу иккала оёқ ҳаракатини замон ва маконда тўғри алмаштириб туришни бошқарувчи сигналдир.

Тўғри юриш кўникмасини шакллантирувчи машқларнинг вазифаси болада тўғри қадди-қомат, олға қадам ташлаш, гавда мувозанатини сақлашга, товон гумбазининг шаклланишига ёрдам берувчи қўл ва оёқ ҳаракатлари уйғунлигини тарбиялашдан иборатдир.

«Одатлагича олға юришда оёқ ерга товони билан қўйилади, сўнг эса гавда оғирлик маркази олдинга кўчирилса, оғирлик товондан аста-секин оёқ учига ўтади. Бола юрганда, кўкрак ҳолатини кузатиб бориш зарур: у олдинга йўналтирилган бўлиши лозим, шунингдек, унинг пастки қисмидаги нафас олиш ҳаракатларига ҳалақит берувчи тўсиқларни бартараф этиш лозим. Бош бунда олдинда туриши керак, чунки бу ҳолат тўғри нафас олишга ёрдам беради».

Юришдаги жисмоний юклама унинг суръати ва бунда сарф бўладиган кучга боғлиқ бўлади. Юришнинг одатдаги ўртача, тетик суръати катта миқдордаги мушакни фаол фаолиятга жалб этади ва юрак-томир ҳамда нафас олиш тизими фаолиятини кучайтиради, шу асосда модда алмашишнинг ошишига ёрдам беради. Юриш мушакларнинг фаол ишлашига қарамасдан, муайян меъёрий машқларнинг берилиши болани толиқтирмайди. Бу юришнинг ритмиклиги ва автоматизми, мушаклар ишида қисқариш ва бўшашиш моментларининг алмашилиб туриши, асаб тизимининг оптимал иши билан изоҳланади: бу вақтда ўнг оёқ ишлайди ва гавданинг бутун оғирлигини кўтариб туради. Чап оёқ эса ердан узилиб, соат тебранғичи каби (маятник) ҳаракат қилади ва унинг ишдаги иштироки кам бўлади.

Секинлаштирилган суръатда юзага келадиган осойишта юриш интенсив ҳаракатлар — югуриш, сакраш ва ҳоказолар-

дан кейин жисмоний юкламанинг аста-секин пасайишига ёрдам беради, тезлашган пульсни нормал ҳолатга келтиради.

Бола ўз ҳаётининг биринчи йили охирида юришга ўргана бошлайди. Бу ёшда ва иккинчи ёшда ундаги ҳаракатлар автоматизми ва координацияси ҳали яхши ривожланмаган бўлади. Дастлаб бола оёқларини кенг ёзган ҳолда юради: қўлларини ён томонларга, юқорига ва олдинга узатган ҳолда ўз мувозанатини сақлайди. Бу ҳаракатлар мувозанатни сақлаш билан боғлиқдир: тик турганда бола гавдасининг оғирлик маркази катталарникига нисбатан юқорироқда жойлашган бўлади. Шунинг учун ҳам у осонгина йиқилади. Бола қадам ташлар экан, оёқларини тўлиқ ростлай олмайди (улар бироз тиззалардан ва чаноқ сон бўғимларидан букилган бўлади). Оёқларини параллел ёки учини ичкарига қаратиб қўяди. Бола юраётиб, қадамини товондан оёқ учига ўтказмасдан қўяди, бошқача айтганда, оёғини ердан тўла узади. Кўпчилик болалар юрганда ён томонларга тебранадилар. Қўлларини гавдаларига ёпиштирадилар ёки фақат бир қўл билан ҳаракатланадилар, оёқларини полдан тўлиқ уза ололмайдилар (судрайдилар).

Болаларда ҳаракатлар суръатининг нотекислигини кўрамиз: улар гоҳида тез юриб, деярли чопиб кетадилар гоҳида, қадамларини секинлатадилар. Бола икки ёшга қадам қўйганида ўзи учун қулай бўлган суръатда юради. Уч ёшга қадам қўйган барча болаларда оёқ ва қўл ҳаракатларининг уйғунлигини кўрамиз, болалар юрганда йўналишга риоя қиладилар, юришдан югуришга ўтадилар.

А. А. Саркисян маълумотларига қараганда (1983), тўрт ёшга қадам қўйган болада юришни шакллантиришнинг асосий шарти мақсадга йўналган таълимдир. Бу болалар томонидан яхлит машқлар методи билан тўғри юриш усуллариини ўрганиш орқали ўзига хос ўйин шаклида амалга оширилади.

Бола беш ёшга қадам қўйганда (айниқса, иккинчи ярмида) таълим жараёнида аста-секин тўғри қадди-қомат, қўл ва оёқларни бемалол идора қилиш, фазони, йўналиш ўзгаришини эркин мўлжалга олиш кўникмасини эгаллай бошлайди.

Тарбиячи болаларнинг ёш имкониятларини ҳисобга олган ҳолда ҳаракатлар сифатига жуда катта талаблар қўяди. Одатдаги тўғри юриш қўйидаги белгилар билан характерланади: гавда

тик ҳолатда тутилади, елкалар керилган, қорин чиқарилмайди, бош бироз кўтарилган (йўлни кўриш назорати оёқ остидан 2—3 метр) бўлади. Нафас ритмик ҳолда бурун ёки оғиз орқали бир текис олинади. Барча қадамлар бир хил, муайян йўналиш ва ритмда ташланади, қўл ва оёқ ҳаракатлари координацияси тўғри бўлади.

Аввалги ёш гуруҳларида эгалланган юриш кўникмалари мустаҳкамланади ҳамда такомиллаштирилади, товонда юришни оёқ учида юриш билан, оёқнинг ён томони билан юришни ички томонларида юриш билан алмашиб туради ва ҳоказо. Барча болалар энди бошловчи бўла оладилар ва фазода тарбиячи топшириғига биноан ва мустақил мўлжал ола биладилар.

Олти ёшга қадам қўйган болаларнинг юриши бирмунча барқарорлиги ва суръатининг секинлиги, қадамнинг катталиги билан характерланади.

Тарбиячи ҳар бир боланинг қадди-қоматини тутишига оёқ ва қўл координациясига, нафас олишни идора этишга риоя қилаётганлигига (3 қадамда чуқур нафас олинади; 4 қадам юриб, узоқ нафас чиқарилади), дадил, бир текис юриш одатига, уни ўзгартириш малакасига (тиззаларни букмаслиги, чўққайиб, тиззаларни баланд кўтариб, катта қадам ташлаб товонларида юриш ва ҳоказо) эътибор бериб боради.

Юришни такомиллаштириш, шунингдек, ясситовонликнинг олдини олиш мақсадида қатор махсус машқлардан фойдаланилади. Оёқ учида юриш кичрайтирилган таянч майдончасида бажарилади ва болдир ҳамда оёқ юзаси мушакларининг эўриқишини талаб этади. Шу аснода товон гумбазини мустаҳкамлайди. Бундай машқ кичик қадам ташлаб қўлларни камроқ силтаб юришни тақозо этади ва умуртқа поғонасини тўғрилашга ёрдам беради. Оёқнинг ташқи томони билан юриш («маймоқ оёқ, айиқтовон»). Ярим букилган оёқларда мункайиб юриш. Қовурғасимон нарвончада оёқ бармоқлари билан унинг қирраларини ушлаб, оёқ яланг юриш. Товондан оёқ учида юришга ўтиб ҳаракат қилиш.

Катта ёшда орқа, қорин ва оёқ мушакларини мустаҳкамлайдиган, қўлларни кучли силташни талаб қиладиган ва елка камарининг ривожланишига, боғловчи ва бўғим аппарат-

ларини мустаҳкамлашга ёрдам берадиган сонларни баланд кўтариб юриш қўлланилади; эпчиликни ривожлантирувчи оёқларни чалиштириб юриш; оёқларни ёнма-ён қўйиб юриш қўлланилади. Болаларга фазода мўлжал олиш, суръатни, йўналишни ўзгартириш, анжомлараро турли сафланишга оид сигналлар бўйича турли топшириқли юриш; қўлларни қўшимча ҳаракатлантириб, анжомлар билан юриш; кичрайтирилган таянч майдонида аста - секин юқорига кўтарилиб, шунингдек турли баландликда (кўприкча, тахта, ходачада) юриш ва б.лар ўргатилади. Бу мувозанат сақлаш ҳисси, чидамлик, ихчамлик, чаққонлик, ҳаракатни тежаш каби хислатларни тарбиялайди. Оёқ учидан бажариладиган, қўлни эркин силтаб юриладиган гимнастика юриши ҳам қўлланилади. Бундай юриш елка камари, қорин, оёқлар, товон мушакларини мустаҳкамлайди.

Етти ёшли болалар оқилона раҳбарлик қилинганда яхши ва эркин шуғулланадилар, тўғри қадди-қоматга, ҳаракатлар координациясига эга бўладилар. Турли шароитларга киришиб кетадилар ва шунинг учун ҳам юришнинг турли усулларидан фойдаланиб, унинг техникасини ўзлаштириб оладилар. Юришни такомиллаштириш мақсадида уларга бирмунча мураккаб машқлар берилади: чўққайиб юриш — оёқлар тиззалардан букилган бўлади, қадам ташлаганда оёқ учидан товонга ўтилади, сўнг оёқ учига ўтилиб, юзага тиралиб итарилади. Ҳамла қилиб юриш — тиззадан букилган оёқ олдинга узатилади, ерга тўла босилади ва қадам ташлаганда ростланади; иккинчи — орқада учидан турган ўнг оёқ билан силтанилади, қўллар эркин тутилади. Бундан ташқари, етти ёшли болалар кўзларини юмиб (қисқа қадам ташлаб), орқа билан олдинга (бу машқлар пайтида бола хавфсизлигини таъминлаш зарур) юришни машқ қиладилар. *Юришни машқ қилиш динамик стереотипнинг ҳосил бўлишига ёрдам беради. Бу эса юриш вақтидаги қадди-қоматни ва қадам ташлашни белгилайди.*

Юришни такомиллаштириш мактабгача бўлган бутун болалик даври мобайнида давом эттирилади. Ёш катталаниб бориши билан юриш кўникмасини ўзлаштиришнинг фақат сифат кўрсаткичи эмас, балки миқдор кўрсаткичи ҳам ўзгаради: 4 ёшли болаларда қадам узунлиги 39—40 см дан 7

ёшга етгунча 51—53 см гача узаяди, шунга мувофиқ қадамлар сони дақиқасига 170—180 тадан 150 тагача камаяди.

2-§. Югуриш

Югуриш циклик типдаги ҳаракатдир. Юриш каби у ҳам таянч моментларининг юзада алмашилиб туриши билан бажариладиган цикларнинг такрорланиши, оёқларни навбатма-навбат олдинга кўчириш, қўллар ҳаракатининг уйғунлиги билан характерланади (1-расм).



1-расм. Югуриш

Бироқ югуришнинг юришдан сезиларли фарқи бор. Югуриш чоғида югурувчининг иккала оёғи ердан узилганда парвоз фазаси мавжуд бўлади. Парвоз моменти кишининг югуриш тезлигини оширади, инерция таъсирида бўшаштирилган мушаклар билан олдинга ҳаракат қилишга имкон берган ҳолда қадамни узайтиради. Асаб марказлари фаолиятида вужудга келадиган тормозланиш туфайли улар иш қобилияти, шунингдек, бутун асаб-мушак тизимининг қайта тикланишини таъминлайди (Е. Г. Леви-Гориневская).

Югуришга ўргатишдаги машқлар оёқ ва қўлнинг мувофиқ ҳаракати билан кечадиган, олдинга интиладиган енгил,

тезкор, эркин ҳаракатни ҳосил қилишга қаратилгандир. Юриш жараёнида катта миқдордаги мушак гуруҳларининг навбатма-навбат қисқариши ва бўшашиши юз беради. Югуриш пайтида куч сарфи ошади, шунинг учун нафас олиш ҳажми, қон айланиш, газ алмашиниш тезлиги ортади. Тўғри меъёрланган югуриш умумий жисмоний ривожланишга, марказий асаб тизими функциясининг такомиллашувига, юрак-томир ва нафас олиш тизимининг чиниқишига ёрдам беради.

Тезкор, интенсив югуриш жисмоний юкламанинг секин-аста пасайтириб борилиши билан тугаши лозим: қадам секинлатилиб юришга ўтилади, бу пульснинг меъёрий ҳолатга келишига ёрдам беради. Тез ҳаракатдан бирдан статик ҳолатга ўтиш (тик туриш ёки ўтириш) яхши чиниқмаган юрак-томир тизими учун нохуш вазият туғдириши мумкин. Буни болалар билан ишлашда ҳисобга олиш лозим.

Югуриш бола икки ёшга етганда шаклланади ва уч ёшга етганда ўз такомилига етади. 2,5—3 ёшли боланинг югуриши майда қадамлиги билан характерланади. Кўпчилик болалар жойларидан қийин кўзғаладилар, оёқ кафтини тўлиқ босиб югурадилар. Бу ёшда болалар юришдан кўра югуришни маъқул кўрадилар. Югуриш кўникмасини дастлаб ўзлаштираётганда улар нотекис қадам ташлаб, йўналишга яхши риоя қилмай югурадилар. Ўргатиш натижасида тўғри югуриш белгилари мустақамлана боради: парвоз ҳолатида гавда олдинга бироз эгилган, бош кўтарилган, қўллар тирсаклардан букилган, қўл ва оёқлар ҳаракати мувофиқлашган бўлади. С. Я. Лайзане маълумотларига қараганда, парвоз фазаси бир ярим ёшдан 2 ёшга 8 ойликкача бўлган болаларнинг 30 фоизда кузатилади экан, мақсадга йўналтирилган машғулотларда югуриш сифати жуда ортади ва парвоз фазаси деярли барча болаларда пайдо бўлади.

Оёқ ва қўлларнинг яхши мувофиқлашуви болаларда югуриш чоғида юришдагидан тезроқ ривожланади: 3 ёшли болаларнинг 30 фоизда, 4 ёш-лиларнинг 70—75 фоизда ва 7 ёшлиларнинг кўпчилигида. 4 дан 7 ёшгача бўлган болаларда турли масофаларга югуриш вақти сезиларли даражада ўзгаради. Олинган маълумотларга қараганда 30 м га югуриш вақти оғишмай, қисқариб боради (2-жадвалга қаранг).

Махсус текширишлар югуришнинг асосий компонентлари динамикасини кўрсатмоқда, 4 ёшдан 7 ёшгача бўлган

болаларда югуриш қадамларининг изчил узайиб бориши кузатилади, айти пайтда югуриш қадамлари частотаси озгина ўзгаради. Шундай қилиб, мактабгача тарбия ёшидаги болаларда югуриш тезлигининг ўсиши кўп даражада югуриш қадамлари узунлигининг ортиши ҳисобига кечади (Е. Н. Вавилова).

Бола 4 ёшга етганда, машқ қилиш таъсирида югуриш вақтидаги қўл ва оёқлар ҳаракатлари координацияси яхшиланади, парвозлилиқ, ритмлилиқ такомиллашади. Бироқ қадам узунлиги ҳали етарлича бўлмайди, шунинг учун болаларга чизиқлар, доиралар бўйича югуриш машқлари, тез югураётганда чап бериш ва илиб олиш машқлари берилади.

Бола беш ёшга етганда, югуриш техникасини, гарчи унинг деталаригача аниқ бажариш даражасига эришмаган бўлсада, асосан эгаллаб олади. Югуришга ўргатишда деталарни такомиллаштиришга, югуришнинг енгил ва тезкор бўлишига эътибор берилади.

Болалар 6 ёшга етганда ўзларининг ёшига мос югуриш техникасини эгаллайдилар. Улар енгил ритми, ғайрат билан бир маромда, ҳаракатлар координацияси, парвозлилиқ билан йўналишга риоя қилиб югурадилар. Ўргатишда асосий эътибор югуришни такомиллаштиришга, унинг тезлигини оширишга (30 метрли масофани йил охирига келиб, 7,5—6,5 сонияда босиб ўтиш) берилади. Болалар турли топшириқларни югуришда чап бериб, машқ қиладилар.

Болаларда юришда бўлгани каби югуриш сифатини такомиллаштириш мақсадида югуришнинг қуйидаги хилма-хил турларидан фойдаланиш мақсадга мувофиқдир: оёқ учида югуриш, катта қадам ташлаб югуриш, қорин девори, орқа ва оёқ юзаси мушакларини чиниқтирувчи сонларни баланд кўтариб югуриш; ҳаракат координацияси ҳамда енгиллигини тарбиялашга таъсир қилувчи мусиқа остида ва ритмик югуриш; сигналлар асосида бажариладиган топшириқлар билан югуриш, анжомларни оралаб ва анжомлар билан (арғамчи, чамбарак) югуриш; тўсиқларни ентиб, чекланган юзада (чизилган чегара) югуриш, фазода мўлжал олиш ва ҳаракатлар координациясини эгаллашга ёрдам берувчи моқисмон югуриш; ким ўзарга югуриш; чап бериш ва илиб олиб ҳамда тарқалиб югуриш. Югуришнинг бу тури фазо ва жамоада мўлжал олиш

учун яхши машқ бўлиб хизмат қилади, чаққонликни, атроф-муҳитнинг ўзгаришига нисбатан ҳозиржавобликни тарбиялайди.

Югуришдаги машқларнинг тарбиявий аҳамияти болаларнинг турлича фойдали мўлжал олишларини эгаллашдан иборатдир.

Югуриш жисмоний тарбия машғулотида турли суръатларда ўтказиладиган машғулотлар планига мувофиқ амалга оширилади:

1) тез югуриш (20 метрга, 2—3 марта, танаффус қилиб), бу тезлик -куч сифатларининг тезкорлигини тарбиялайди ва болаларнинг функционал имкониятларини оширади; 2) 80—120 метрга юриш билан алмашилиб (ўртача тезлик билан) югуриш (2—4 марта). Бу умумий чидамлиликни тарбиялашга ёрдам беради; ўнқир-чўнқир жойлардан 400 метрга секин югуриш. Бу ҳам умумий чидамлиликни тарбиялашнинг муҳим воситаси ҳисобланади.

Тирмашиш цикли ҳаракатлар типига мансубдир. Тирмашиб чиқиш ва тушиш югуришдагига ўхшаш ҳаракат элементларининг қисқа муддатли такрорига эгадир: нарвон зинапоясига ҳар бир оёқда таяниш ва унда иккала оёққа таяниб туришда қўл ва оёқ навбатма-навбат ҳаракатлантирилади. Тирмашишда цикларнинг тўхтовсиз такрорланиб туриши гимнастика деворининг баландлиги билан белгиланади: 1—1,5—2 метр.

Мактабгача ёшдаги болалар тирмашиб чиқишнинг қуйидаги турларини эгаллайдилар: эмаклаб ўтиш, оғшиб ўтиш, ордан суқилиб ўтиш, горизонтал ва қия текисликда (гиламча устида гимнастика скамейкасида) тўрт оёқлаб эмаклаш, тик девор (гимнастика девори), нарвон, арқонли нарвонча, йўғон арқонга (канат) ва лангар чўлга тирмашиб чиқиш.

Тирмашиш кўп марталаб такрорлашлар жараёнида ҳосил қилинадиган мураккаб шартли рефлексдир. У мушакларнинг катта қисмини ишга жалб қилади ва шу аснода боланинг бутун организми функционал фаолиятини кучайтиришда, шунингдек, тўғри қадди-қоматнинг шаклланишига ёрдам беради.

Тирмашиб чиқиш мушакларнинг навбатма-навбат қисқариши ва бўшашиши билан характерланади. Бу ҳаракат давомида сарфланган қувватни тиклашга ва кучни узокроқ

муддат намоён қилишга имкон беради. Тирмашиш машқлари ҳаракатлар координациясини яхшилайти, нафас олиш ва қон айланиш функциясини такомиллаштиради, модда алмашинувчини оширади.

Бола 8—9 ойлигида эгаллайдиган тўрт оёқлаб эмаклашда тирмашишда бўлгани каби орқа, қорин девори, оёқ ва қўллар мушаклари мустаҳкамланади. Бундан ташқари, эмаклашда оёқ, қўлга таяниш туфайли умуртқага тушадиган юклама камаяди, бу боланинг ўсиш даври учун жуда муҳимдир. Бундай машқлар қадди-қоматнинг тўғри шаклланишига ёрдам беради.

Болалар дастлаб қорин билан, сўнг тўрт оёқлаб, кафт ва тиззаларига таяниб эмаклайдилар. М. Ю. Кистякова маълумотларига қараганда, баъзи болаларда эмаклашнинг жуда такомиллашган шакли вужудга келади: улар оёқ ва қўлларини навбати билан алмаштириб эмаклайдилар. Тарбиячи машқларни тобора мураккаблаштириб боради — горизонтал ва қия ҳолатдаги тахтада, сўнг скамейкада, ходачада эмаклашни таклиф этади. Бундан ташқари дарвозачалардан ўтиш, шнур, дарвоза тагидан ўтиш, ходача, скамейкадан ошиб ўтишни машқ қиладилар. Бу машқлардан сўнг умуртқани тўғрилаш (ростлаш) мақсадида болаларга тўпни отиш ва илиб олиш, байроқчани баланд кўтариш ва ҳоказолар таклиф этилади.

Бола мустақил ҳаракат қила оладиган бўлганда, унга қия ва тик ҳолатдаги баландлиги 1 метрли нарвонга тирмашиб чиқиш топширилади.

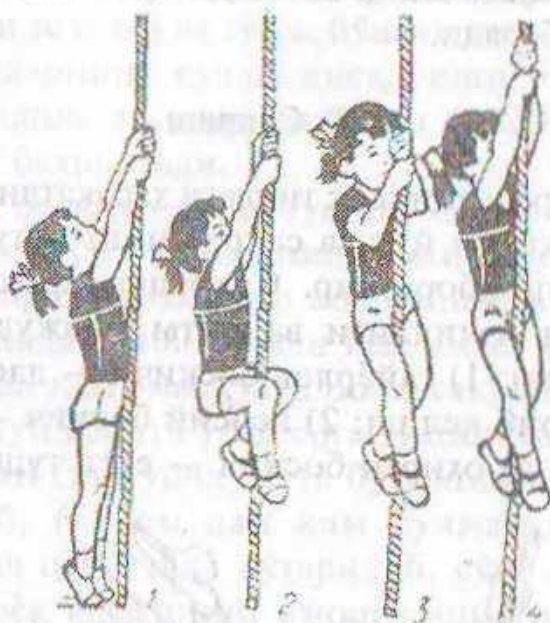
М. Ю. Кистякова ва З. С. Уварова маълумотларига қараганда, тирмашиш бола ҳаётининг иккинчи йилида шаклланади. Тирмашиш ҳаракатлари тобора циклилик касб этади, қўл ва оёқ ҳаракатларининг амплитудаси ва ҳаракати аниқлашади. Дастлаб бу кўриш анализатори, кейинчалик кинестетик анализаторлар билан идора қилинади. Ёнма-ён қадам қўйиш аввал аралаш, сўнг эса навбатма-навбат ташланадиган қадам билан алмашинади. Ҳатто қия нарвонга тирмашишга ўргатишда алмашинадиган қадамни икки ёшли болаларнинг фақат 20 фоизда, 3 ёшлиларнинг 40 фоизда шакллантиришга эришилган, ҳолос.

А.Д. Удалов маълумотларига қараганда, беш ёшда алмашинувчи қадам ўз-ўзидан ўргатишсиз пайдо бўлади. Бу турдаги

қадамдан 6—6,5 ёшдаги болаларнинг кўпчилиги фойдаланиши кузатилган. Бироқ 7,5 ёшли ўғил болаларнинг 40 фоизи ва қиз болаларнинг 47 фоизи нарвонга чиқишда ва айниқса, тушишда асосан қўшимча қадамдан кўпроқ фойдаланган ҳолда аралаш қадамни қўллайдилар. Бунда оёқ ва қўлларнинг кесимма координацияси юзага келмайди. Тирмашиб чиқишда тезликнинг жуда ўсиши 5—5,5 ёшда кузатилади, чунончи ўғил болалар тезроқ тирмашиб чиқа оладилар ва бу сифат уларда 7—7,5 ёшларда юқори даражага етади. Катта ва тайёрлов гуруҳларининг болалари тизимли ўргатиб борилганда қўшимча топшириқларни бажарган ҳолда тез ва ритмик тарзда тирмашиб чиқа оладилар (минбарга чиқиб унинг иккинчи тиргагига ҳатлаб ўтиш, минбарнинг майдончасига чиқиш ва байроқчани кўтариш, югуриб келиб, минбарнинг энг юқорисига чиқилади «Маймунлар ва овчилар», «Лентали тузоқлар» ўйинлари ва бошқалар). Бу машқлар барча ёш гуруҳларида тарбиячининг бевосита кузатуви остида ўтиши лозим. Катта ёшли болалар учун лангар чўп ва арқонга тирмашиш маъқул. Бу циклик ҳаракат ҳисобланади. Дастлаб бола арқонга (лангар чўпга) яқин туриб кўтарилган қўллари билан арқонни ушлайди, сўнгра қўлларида осилиб тиззаларидан букилган оёқларини юқорига тортади ва оёқ кафтлари билан арқонга (лангар чўпга) таянади. Шундан кейин бола оёқларини ростлайди, гавда юқорига кўтарилади, қўллар эса тирсаклардан букилади. Фақат шундан кейингина қўлларни навбати билан бош узра ҳаракатлантирган ҳолда арқондан юқорига кўтарилади. Шу билан тирмашиб чиқиш цикли якунланади (2-расм).

Ҳаракатларнинг бу тартибдаги изчиллиги тушишда ҳам сақланади. Арқондан (лангар чўпдан) сирғалиб тушишга йўл қўйилмайди (ишқаланиш туфайли боланинг қўл ва оёқлари яраланиши мумкин).

Дастлаб болалар пастки учи мустаҳкамланмаган арқон ёки лангарчўпда тебранишни ўрганадилар. Сўнгра қимирламайдиган, пастки учи ерга мустаҳкамланган лангар чўпга чиқишни машқ қиладилар. Тарбиячи болалар тойиб, тушиб кетмасликлари учун қўл панжалари билан уларни оёғи тагидан тутиб туриши лозим. Шундан сўнг болалар арқонга тирмашиб чиқишни ўзлаштириб оладилар.



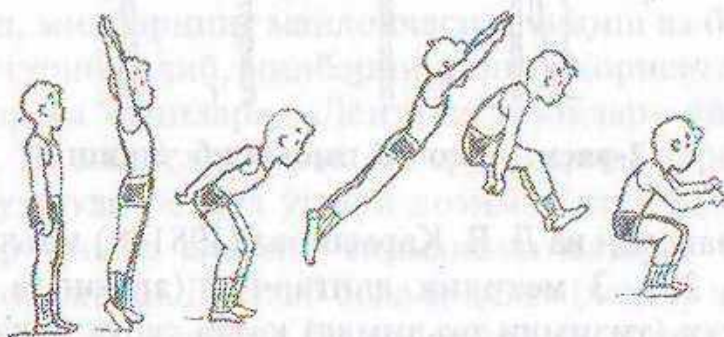
2-расм. Арқонга тирмашиб чиқиш

О. Г. Аракелян ва Л. В. Карманова (1981 й.) маълумотларига қараганда, 2,5—3 метрлик лангарчўп (арқон)га тирмашиб чиқиш вақти (тизимли таълимда) катта гуруҳ болаларида 1—1,5 дақиқани ташкил этар экан. 7 ёшли болалар айниқса, ўғил болалар арқон ва лангарчўпга қаторасига бир неча марта (2—4 марта) чиқиб тушадилар. Ҳар кунги тирмашиб чиқиш машқлари болада зарур ҳаётий кўникма ҳосил қилади ва ҳаракатлар координациясини тарбиялайди. Бунинг учун гуруҳ хоналарида ҳеч бўлмаса бир қаторли гимнастика нарвони, майдончага эса минорали минбарлар, деворчалар, арқон ва лангарчўп осилган устунлар ўрнатиш тавсия этилади. Тирмашиб чиқиш жараёнида ботирлик, қатъийлик, топқирлик, чаққонлик каби зарур иродавий сифатлар тарбияланади. Мактабгача тарбия ёшидаги болаларга узоқ муддат осилиб туриш тавсия этилмайди: бу мушакларнинг узоқ вақт зўриқишига, бўгин ва бўғимларнинг жуда эрта чўзилишига олиб келади, асаб тизимини толиқтиради. Шундай бўлсада, 3 ёшдан бошлаб турли баландликдаги турник, гимнастика деворида қисқа муддат осилишдан фойдаланиш мумкин, бироқ бу 1—1,5 сониядан ошмаслиги ва оёққа таяниш билан алмаштириб турилиши лозим. Бундай машқлар елка камарининг мушак

тизимини мустаҳкамлайди ва қадди-қоматни тўғри шакллантиришга ёрдам беради.

3-§. Сакраш

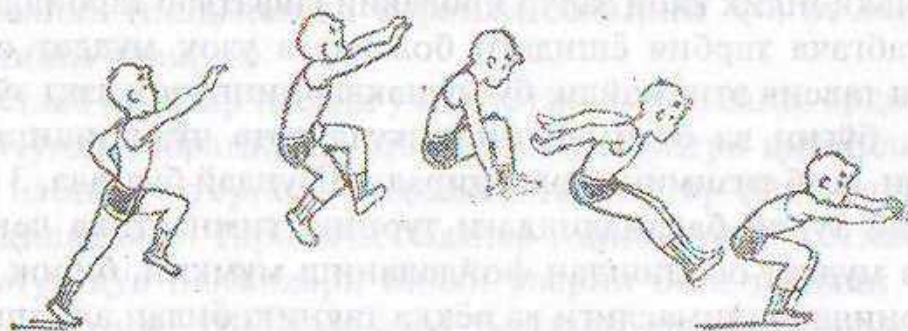
Сакраш. Сакраш ациклик типдаги ҳаракатдир. Унда сакрашлар циклар такрори йўқ ва сакрашнинг бутун жараёни бир тугал ҳаракатдан иборатдир. Сакрашда ҳаракат элементларининг муайян изчиллиги ва ритм мавжуд. Сакраш тўрт босқичдан иборат: 1) тайёрлов босқичи — дастлабки ҳолатда туриш ёки югуриб келиш; 2) асосий босқич — депсиниш; 3) парвоз этиш ва 4) охириги босқич — ерга тушиш (3-расм).



3-расм. Турган жойидан узунликка сакраш

Турган жойидан сакрашдаги тайёргарлик босқичи қуйидагича бўлади: чўққайиб, гавда умумий оғирлик маркази пасайтирилади, қўллар жуда кучли силташ мақсадида орқага узатилади, оёқ мушаклари кейинги босқичда яхши қисқариши учун чўзилади.

Югуриб келиб сакрашда тезланувчан югуриш, бир оёқ билан тиралиб итарилиш усули қўлланилади (4-расм).



4-расм. Югуриб келиб узунликка сакраш

Асосий босқич итарилиш ва парвоздир. Итарилиш парвознинг дастлабки тезлиги ва тўғри йўналишини таъминлайдиган ёзувчи мушакларнинг кучли қисқариши билан боғлиқдир, парвоз кўтарилиш ва ерга тушишга тайёрланишда гавдага керакли ҳолат бахш этади.

Якунловчи босқич — ерга тушиш парвознинг кескин чайқалмасдан ва зарбсиз тугалланишидадир. Бунда мувозанатни сақлаш учун барча ҳаракатлар координацияси зарур.

Турган жойидан (100 см дан кам эмас) ва югуриб келиб, (180—190 см дан кам эмас) узунликка сакрашда иккала оёқда, оёқ учидан бутун кафтга ўтиб ерга тушилади (4 — 5 расмлар). Турган жойидан (ип, унча катта бўлмаган кубик устидан) ва югуриб келиб, (50 см дан кам бўлмаган) баландликка сакрашда аввал оёқ учидан кўтарилиб, сўнг оёқ кафти тўлиқ босилади, бу оёқ кафтининг амортизация ролини ўйнашига (5-6 расмлар) имкон беради.

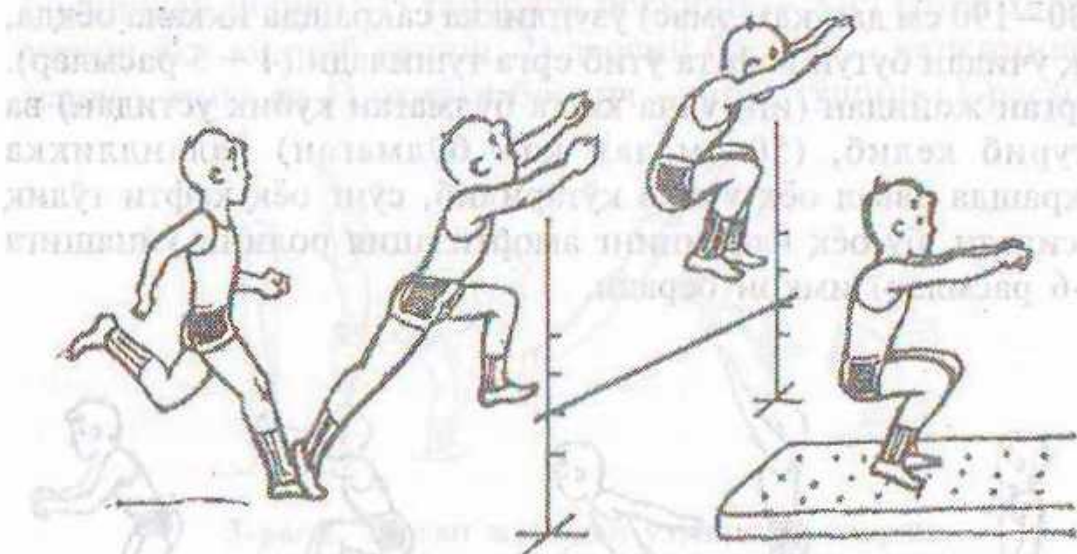


5-расм. Турган жойидан баландликка сакраш

Чуқурликка сакрашда (сакраб тушишда) аввал оёқ учидан тушилади, сўнг оёқ тўла босилади.

Ярим букилган оёқларда юмшоқ тушиш итарилиш кучи ҳаракатини бўғиндан бўғинга аста-секин ўтишини таъминлайди, ички органлар ва бош миyani чайқалишдан, шунингдек, оёқ тагини қотиб қолишдан сақлайди. Тизимли машқлар жараёнида болаларда аста-секин зарур ҳаракат координацияси шакллана боради. Бунда проприоцептив сезиш, вестибуляр аппарат, кўриш билан боғлиқ шартли рефлекторли ҳаракат

реакциялари муҳим роль ўйнайди. Сакрашлар бош мия пўст-
лоғи ривожланганлигининг муайян даражасини, оёқ ва қўл
суяқларининг мустаҳкамлигини, қайишқоқлиги ҳамда кўз
мўлжалини талаб қилади. Кўрсатиб ўтилган барча сифатлар-
нинг ривожланиши машқлар жараёнида кечади: улар мия пўст-
лоғининг ҳаракат марказларини чиниқтиради, улар функция-
сини ва шу аснода ҳаракатларни идора қилиш қобилиятини
яхшилайдди.



6-расм. Югуриб келиб баландликка сакраш

Сакрашларнинг организмга физиологик таъсири жуда
катта, шунинг учун болалар билан машқ ўтказганда меъёрга
риоя қилиш, тайёргарлик машқларини қўллаш ва барча бола-
лар ҳолатини диққат билан кузатиб бориш зарур.

Сакраш кўникмасининг ривожланиши у тўла шаклланти-
рилмасдан олдин бошланади: болалар бир ёшда катталар
кўмагида икки оёқда ердан ажралмасдан, ритмик тарзда чўққая
бошлайдилар. Сўнгра ритмик сакрай бошлайдилар. 2 ёшга ет-
ганда, болалар турган жойларида мустақил чўққайиб ўтириш,
пружинасимон ҳаракатлар қилиш, ердан оёғини бироз узиб
енгил сакраш малакаларини эгаллайди. Болалар чуқурликка
сакраш (сакраб тушиш) ва турган жойидан узунликка сакраш
(ерда ётган икки ип ёки икки чизиқ оша сакраш) ни баланд-
ликка сакрашдан кўра осонроқ бажарадилар.

3. С. Уварова маълумотларига кўра 3 ёшгача бўлган болалар камдан-кам тўғри сакрайдилар. Бунинг учун уларда ҳали зарур ҳаракатлар координацияси, мувозанат сақлаш, таянч-ҳаракат аппаратларининг тайёргарлиги (суяк-мушак тизими ва пайлар яхши ривожланмаган, тоvon гумбази тўла шаклланмаган бўлади) бўлмайди ҳамда шунинг учун пружинасимон хусусиятлар етишмайди,

Тизимли машғулотлар натижасида 2,5 ёшли болаларнинг учдан бир қисми турган жойида оёқ учида бирмунча аниқ сакрай оладиган ва 20 см баландликдан сакраб туша оладиган бўлади. 3 ёшга етганда, бу малакани болаларнинг 90 фоизи эгаллайди; бироқ баландликдан сакрашда уларнинг барчаси оёқ кафтини тўла босиб тушадилар.

Уч ёшга қадам қўйган болалар жойда туриб узунликка сакраш малакасини эгаллай олмайдилар. Агар бу ҳаракатга махсус ўргатилса, болалар уни жуда тез ўзлаштирадилар. 2,5 ёшда болалар турган жойидан 10 см дан 25 см гача, уч ёшда эса 25—40 см узунликка сакрайдилар. С.Я.Лайзане маълумотларига кўра, бу даврда жуда катта сифат ўзгаришлари ҳам юз беради: куч билан итарилиш, сакраш олдида чўққайиш, икки оёқда ерга тушиш.

Кейинги йилларда эса сакраш кўникмаси, унинг сифати ва миқдор кўрсаткичлари тез такомиллашади.

И. И. Сергеевнинг тадқиқотлари кўрсатадики, 5 ёшга қадам қўйган бола олдинга силжиш билан енгил сакрайди, 15—20 см баландликдан сакрашда оёқ учларида тушиб, кафтини тўлиқ босади; турган жойидан узунликка (50—60 см) дастлабки ҳолатга риоя қилган ҳолда анча аниқ сакрайди. Сакрашга ўрганишда асосий эътибор ерга юмшоқ тушишга қаратилади. Болаларни келажакда сакраш техникасини эгаллашга тайёрлайдиган оддий машқлар аста-секин жорий қилина (дастлабки ҳолатларда оёқларни параллел қўйиш, оёқни тиззадан букиш, «пружинасимон», қўлларнинг эркин ҳаракати) бошлади. Сакраш масофаси ҳам (70 см дан кам бўлмайди) узаяди.

Кейинчалик болалар олти ёшга қадам қўйганларида турган жойидан ва югуриб келиб узунликка (100 см дан кам эмас) ва баландликка (130—40 см) сакраш техникаси элементларини

ўзлаштириб оладилар, қўл ва оёқларини бирмунча мувофиқ ҳаракатлантирадилар. Бироқ итарилиш моменти етарли даражада фаол ва кескин эмас. Сакрашга ўрганишда югуриб келишга (у қадамларнинг тезлашиши билан тоқ санокда: 3—5—7—9 да тугайди), ўз вақтида ва куч билан итарилишга, турган жойидан баландликка сакрашдаги каби юмшоқ тушишга эътибор берилади. Узун, қисқа ва айланадиган аргамчилар билан бажариладиган машқлар киритилади.

Етти ёшга қадам қўйган болалар хилма-хил сакраш техникасини етарли даражада эгаллаган бўладилар. Уларда қўл ва оёқлар ҳаракатининг енгиллиги, ритмлилиги, мувофиқлиги бирмунча кучли итарилиш, парвоз узоқлигининг ортишини, ерга тушишнинг юмшоқлиги кузатилади.

Болалар тўғри югуриб келиб, баландликка сакраш (50 см дан паст бўлмаган) билан бирга, ён томондан ҳам югуриб келиб, ҳатлаш усулида баландликка сакрашни ҳам осон ўзлаштирадилар. 7 ёшли болалар баландликка сакрашнинг бу усулини маъқул кўрадилар ва тўғри югуриб келиб, сакрашдиган 3—5 см ортиқроқ баландликни (О.Г. Аракелян, Л.В. Карманова) ишғол қиладилар. Ён томондан югуриб келишда унинг масофаси 5—7 қадамни ташкил этади. Чап оёқ билан итарилганда, ўнг томонда югуриб келинади (ва аксинча), югуриш бир текис бўлади, сакраш итарилиш бошланган тўхташ қадами (оёқни товонга босиш) билан тугайди. Айни пайтда қўллар ва силтанадиган ўнг оёқ олдинга — юқорига силтанади. Парвоз пайтида итариладиган оёқ ҳам ростланади ва силкинадиган оёқни қувиб этади ва «қайчи» кўринишни ҳосил қилади. Ерга тушиш навбатма-навбат кечади, дастлаб силкинадиган, сўнг итариладиган оёқда қўнилиб, аввал товон, сўнг оёқ кафти тўла босилади.

Сакрашни такомиллаштириш учун қисқа, узун ва айлантйриладиган аргамчилар билан бажариладиган машқлар, бир оёқда навбати билан сакрашлар («Класс» ўйини), оёқларни тўғри ва чапиштирилган ҳолда енгил сакрашлар, полга қатор қилиб қўйилган анжомлардан сакраб ўтиш машқлари, бурилиб ҳамда қўлларни турлича ҳаракатлантириб бажариладиган сакрашлар, олдинга, орқага, ён томонларга силжиб сакраш ва бошқалар тавсия этилади.

4-§. Улоқтириш

Улоқтириш ациклик типдаги ҳаракатдир. Мактабгача тарбия ёшидаги бола учун юқорига, олдинга, пастга улоқтириш маъқул келади. У барча мушак гуруҳлари айниқса, елка камари мушакларини ривожлантиришга, шунингдек, чаққонлик, эгилувчанлик, тезкорлик, мувозанат сақлаш, кўз билан мўлжал олишни тарбиялашга ёрдам беради.

Узоққа ва нишонга улоқтириш мумкин. Биринчи ҳаракат иккинчи учун қўл келиши лозим, чунки узоққа улоқтиришда асосий куч асосан тўғри улоқтириш усуллари эгаллашга қаратилади; айти пайтда болалар масофага улоқтиришни ҳам машқ қиладилар. Нишонга улоқтиришда боланинг диққати буюмни белгиланган нишонга теккизишга мувофиқ қаратилади. Бунда иродавий куч диққатни тўплаш, диққат, мақсадга йўналганлик ва масофани кўз билан чамалашдаги ҳаракатлар координацияси билан бирга қўшиб олиб борилади.

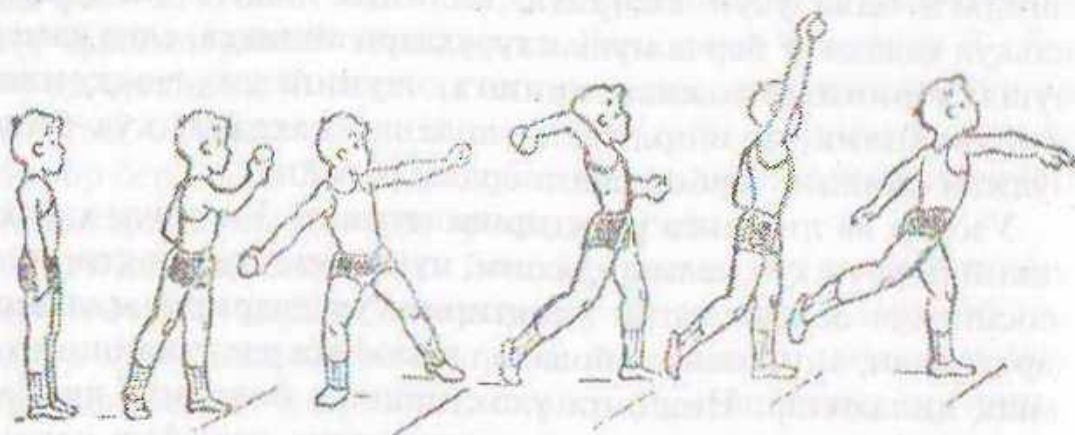
Мактабгача тарбия ёшидаги болалар билан шуғулланганда узоққа ва нишонга улоқтиришнинг турли: «орқага елка оша улоқтириш», «ўнг қўл билан пастдан улоқтириш», «ўнг қўл билан юқоридан улоқтириш», «ўнг қўл билан ёндан улоқтириш» (Д. В. Хухлаева) усуллари қўлланилади.

«Орқадан ўнг қўл билан елка оша улоқтириш» техникаси қуйидагича бўлади: дастлабки ҳолатда ўнг оёқ орқага олинади, елка бир оз керилади, гавда улоқтирувчи қўл томон бирозгина бурилади, ўнг қўл кўкрак олди томон ярим букилади, чап қўл ёнга туширилади. Силкиш пайтида гавда улоқтирувчи қўл томонга бурилади, орқага ташланади ва гавда оғирлиги орқага олинган оёққа кўчирилади, ўнг қўл орқа томонга узатилган бўлади.

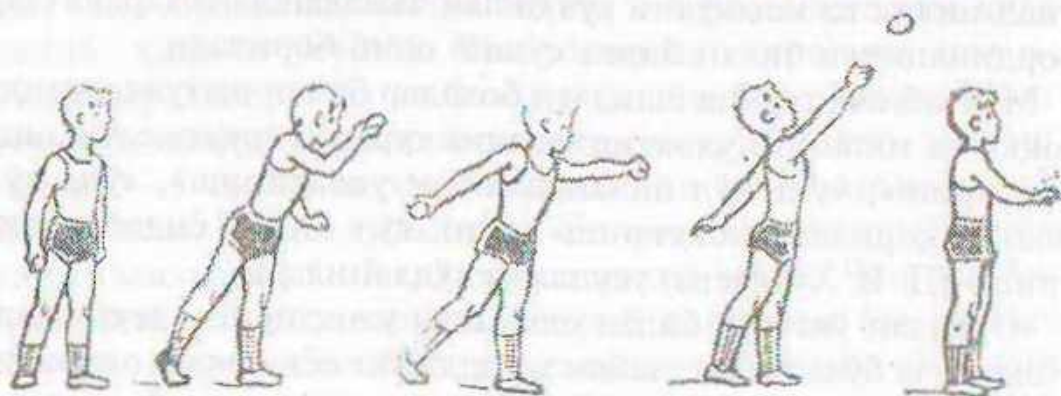
Улоқтириш пайтида ўнг оёқ, гавда ростланади, ростланаётганда олдинга бурилади, улоқтиришнинг якунловчи босқичида гавда оғирлиги олдинда турган оёққа кўчирилади. Ўнг оёқ чап оёқ ёнига қўйилади. Чап қўлда улоқтириш ҳам шу усулда бажарилади (7-расм).

«Ў н г қўл билан пастдан у л о қ т и р и ш» усули. Дастлабки ҳолатда оёқлар елкадан кенгроқ қилиб қўйилади, ўнг оёқ орқага (улоқтиришнинг «қўл билан юқоридан» усули) олинади, ўнг қўл кўкрак олди томон ярим букилади. Силкишда ўнг қўл

пастга - орқага имкон борича узатилади ва улоқтириш қўли олдинга-юқорига ҳаракатлантириш билан бажарилади (8-расм).



7-расм. Елкадан ошириб отиш усулида улоқтириш

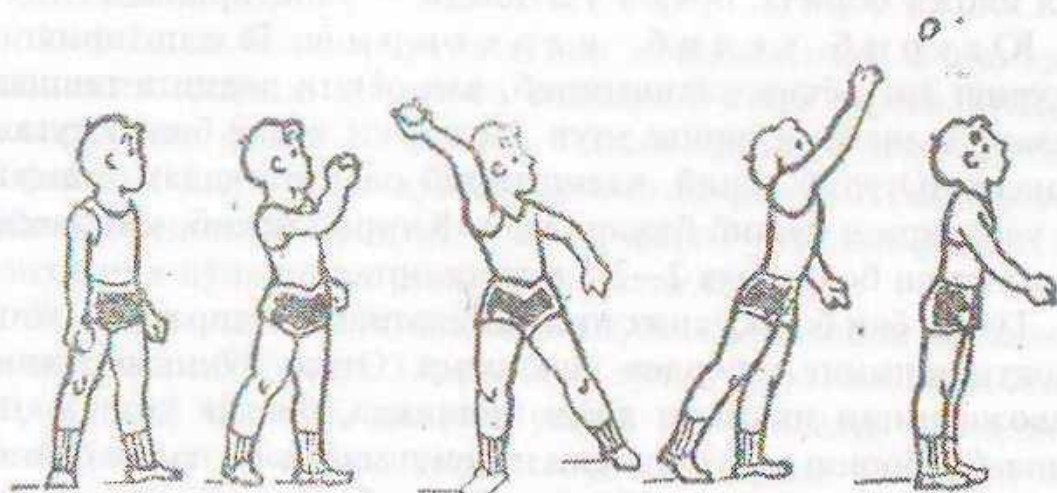


8-расм. Ўнг қўл билан пастдан улоқтириш

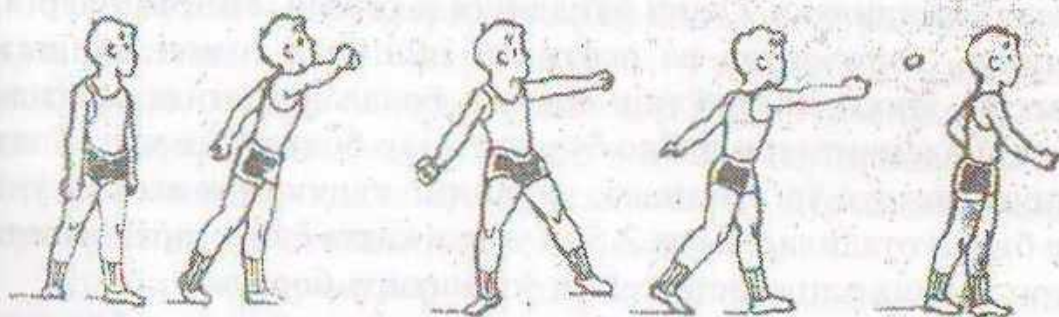
«Ўнг қўл билан юқоридан» ул о қ т и р и ш усули. Дастлабки ҳолатда оёқлар елкадан кенгроқ қилиб қўйилади, ўнг оёқ орқага олинади. Ўнг қўл (тўп ёки халгача ушлаган ҳолда) гавда ёнида бўлади. Силкишда ўнг қўл юқорига — орқага ҳаракатлантирилади, сўнгра олдинга йўналтирилади ва халгача улоқтирилади. (9-расм).

«Ў н г қўл билан ёндан» улоқтириш усули. Дастлабки ҳолат оёқлар елкадан бир оз кенгроқ қилиб қўйилади, ўнг оёқ орқага олинади, бирор нарса ушлаган ўнг қўл гавда ёнида тутилади. Силкишда гавда ён томонга энгашади, ўнг қўл иложи борича, орқага узатилади, гавда оғирлиги тиззадан букилган ўнг оёққа

олинади. Улоқтиришда ўнг оёқ ростланади, гавда чапга — олдинга бурилади, ўнг қўл олдинга ҳаракат қилиб нарсани улоқтиради (10-расм).



9-расм. Ўнг қўл билан юқоридан улоқтириш

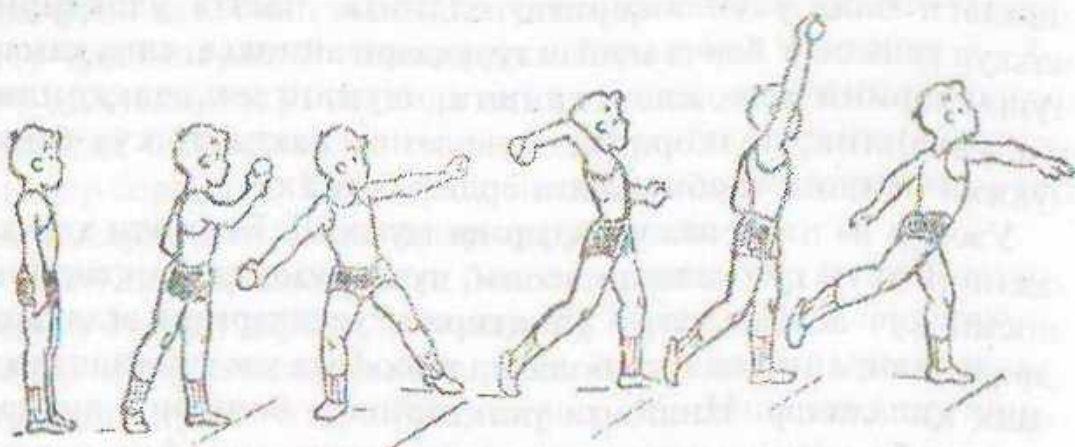


10-расм. Ўнг қўл билан ёндан улоқтириш

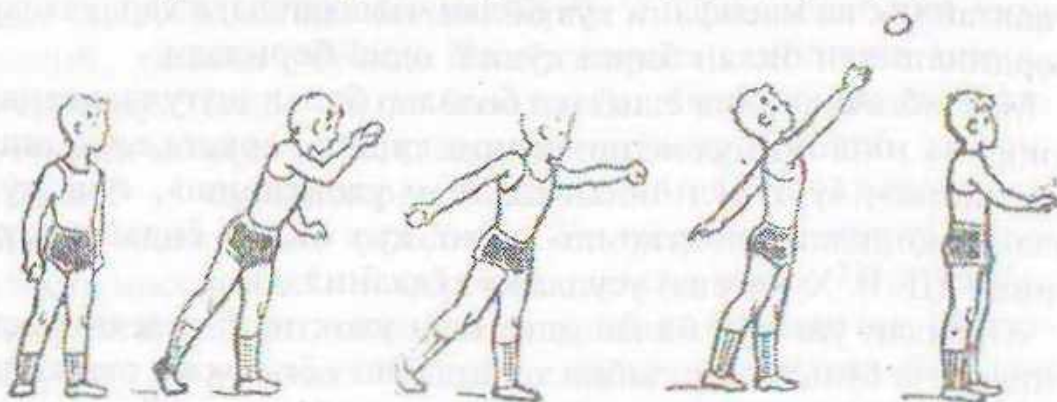
Барча усуллардаги улоқтиришлар жойида туриб бажарилади. Катта ёшдаги болаларни ҳам тўрт қадам юриб келиб, улоқтиришга ўргатиш мақсадга мувофиқдир (О. Г. Аракелян, Л. В. Карманова).

Тўрт қадам юриб улоқтириш болаларни югуриб келиб улоқтиришни ўрганишга тайёрлайди. Ўнг қўл билан анжомни улоқтиришда ўнг оёқ билан қадам ташланади, иккинчи қадам чап оёқда қўйилади. Дастлабки икки қадам одатдагича, учинчиси чалиштириб қўйилади. Ўнг оёқ учи билан ўнгга бурилади ва олдинга, улоқтириш йўналишига перпенди-

пастга - орқага имкон борица узатилади ва улоқтириш қўли олдинга-юқорига ҳаракатлантириш билан бажарилади (8-расм).



7-расм. Елкадан ошириб отиш усулида улоқтириш

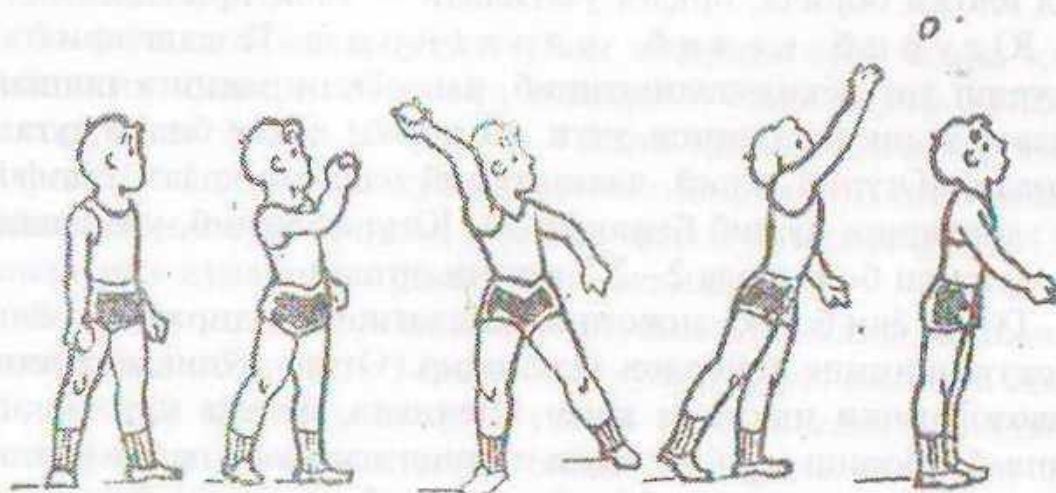


8-расм. Ўнг қўл билан пастдан улоқтириш

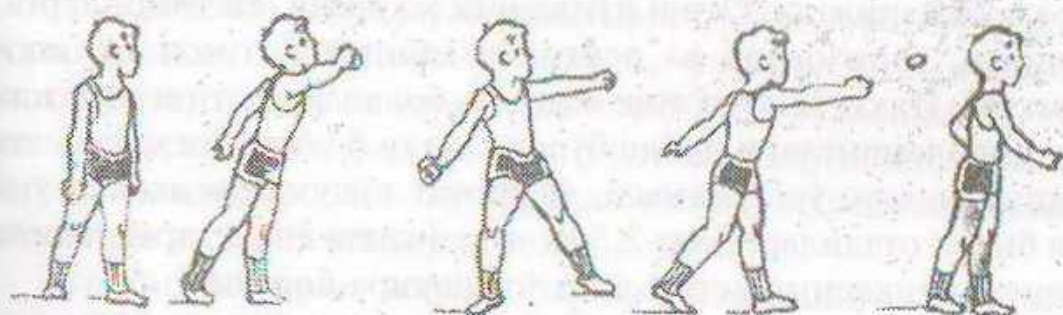
«Ўнг қўл билан юқоридан» улоқтириш усули. Дастлабки ҳолатда оёқлар елкадан кенгроқ қилиб қўйилади, ўнг оёқ орқага олинади. Ўнг қўл (тўп ёки халтача ушлаган ҳолда) гавда ёнида бўлади. Силкишда ўнг қўл юқорига — орқага ҳаракатлантирилади, сўнгра олдинга йўналтирилади ва халтача улоқтирилади. (9-расм).

«Ўнг қўл билан ёндан» улоқтириш усули. Дастлабки ҳолат оёқлар елкадан бир оз кенгроқ қилиб қўйилади, ўнг оёқ орқага олинади, бирор нарса ушлаган ўнг қўл гавда ёнида тутилади. Силкишда гавда ён томонга энгашади, ўнг қўл иложи борица, орқага узатилади, гавда оғирлиги тиззадан букилган ўнг оёққа

олинади. Улоқтиришда ўнг оёқ ростланади, гавда чапга — олдинга бурилади, ўнг қўл олдинга ҳаракат қилиб нарсани улоқтиради (10-расм).



9-расм. Ўнг қўл билан юқоридан улоқтириш



10-расм. Ўнг қўл билан ёндан улоқтириш

Барча усуллардаги улоқтиришлар жойида туриб бажарилади. Катта ёшдаги болаларни ҳам тўрт қадам юриб келиб, улоқтиришга ўргатиш мақсадга мувофиқдир (О. Г. Аракелян, Л. В. Карманова).

Тўрт қадам юриб улоқтириш болаларни югуриб келиб улоқтиришни ўрганишга тайёрлайди. Ўнг қўл билан анжомни улоқтиришда ўнг оёқ билан қадам ташланади, иккинчи қадам чап оёқда қўйилади. Дастлабки икки қадам одатдагича, учинчиси чалиштириб қўйилади. Ўнг оёқ учи билан ўнгга бурилади ва олдинга, улоқтириш йўналишига перпенди-

куляр қўйилади. Учинчи қадам қўйилаётганда ўнг қўл орқага олинади. Тўртинчи қадамда чап оёқ олдинга ташланади, гавда оғирлиги ўнг оёқда қолиб, ростланган ҳолда ўнгга бурилади, қўл иложи борица, орқага узатилади — улоқтирилади.

Югуриб келиб, улоқтириш. Тезлаштирилган югуриш ўнг оёқни чалиштириб, чап оёқни олдинга ташлаш билан, яъни улоқтириш учун дастлабки ҳолат билан тугалланади. Югуриб келиб, чалиштириб олдинга қадам ташлаш ва улоқтириш қўшиб бажарилади. Югуриб келиб, узоқликка улоқтириш болаларда 2—2,5 метрга ортади.

Тўпни ёки бошқа анжомни думалатиш, филдиратиш, отиш улоқтиришнинг тайёрлов шаклидир. Отиш кўникмасининг ривожланиши иккинчи ярим йилликда, болада ўйинчоқни ташлаб юбориш ва ўйинчоқни итариш малакаси пайдо бўлган пайтда бошланади. 9—10 ойликдаги бола энди тўпни тик турган, манеж (ёки кроват) гардишини тутган ҳолда пастга ота олади. Отиш иккала қўлда ёки ўнг ва чап қўл билан алоҳида тарзда бажарилади. Отиш йўналиши юқорига, ён томонларга, олдинга, горизонтал ва вертикал нишонга томон бўлиши мумкин. Икки ёшга тўлиш олдида, болаларда отиш пайтида силташ элементлари пайдо бўлади. Агар болаларни чап қўлда отишга махсус ўргатилмаса, уларнинг кўпчилиги асосан ўнг қўл билан отадилар. Бола 2,5 ва ундан катта ёшда ҳаракатнинг тўғри техникасини аста-секин ўзлаштира боради.

Кичик тўпни нишонга улоқтириш қийинроқ бўлади. Ҳаракатнинг бу турида кучни, нишонга бўлган улоқтириш масофасини ва нишонни мувофиқлаштириш лозим. Бундай мувофиқлик учун бола марказий асаб тизимини ривожлантириш, «мушак ҳисси»нинг мавжудлиги, кўриш идрокининг аниқлиги, ҳаракатларни эслаб қолиш ва қайта бажара олиш талаб этилади.

Н.П. Кочетова маълумотларига қараганда, 3—4 ёшли болалар учун узоққа ва нишонга отишда ўз ҳолатига бефарқлик хос. 3—4 ёшдаги болаларнинг жуда камчилиги дастлабки ҳолатни тўғри эгаллай оладилар. Бу ёшдаги болалар ҳали гавдаларини ўнг қўл томонга бура олмайдилар. Нишонни кўзлаб отишда бола нигоҳи фақат керакли томонга қаратилади,

холос. Нишонни кўзлаш вақти 1 дан 3—4 сониягача бўлади. Бола кучсиз силтайди, отиш кучи ва масофасини ўлчаш қийин. Шунинг учун ҳам болалар фақат 1— 1,5 м дан нишонга теккизадилар.

3—4 ёшли болалар учун тўпни юқорига отиб олиш ҳам қийинлик қилади. Юқорига отишда 3 ёшга қадам қўйган болаларнинг фақат 20 фоизи, 4 ёшга қадам қўйганларнинг 37 фоизи, 5 ёшга қадам қўйганларнинг 62 фоизи, 6 ёшга қадам қўйганларнинг 94 фоизи, 7 ёшга қадям қўйганларнинг 97 фоизигина йўналишга риоя қила оладилар.

Болаларнинг ёши ўсиши билан тўпни илиб олиш малакаси такомиллашиб боради: 3 ёшли бола тўпни бироз юқорига отиб (20—25 см) кўлидан деярли узмай илиб олади, 4 ёшдаги болаларнинг 30 фоизи илиб оладилар, бунда уларнинг 25 фоизигина тўпни панжаси билан илиб олади. Беш ёшда бу кўрсаткич 52 фоизни, 6 ёшда 95 фоизни ва 7 ёшда 95,5 фоизни ташкил этади.

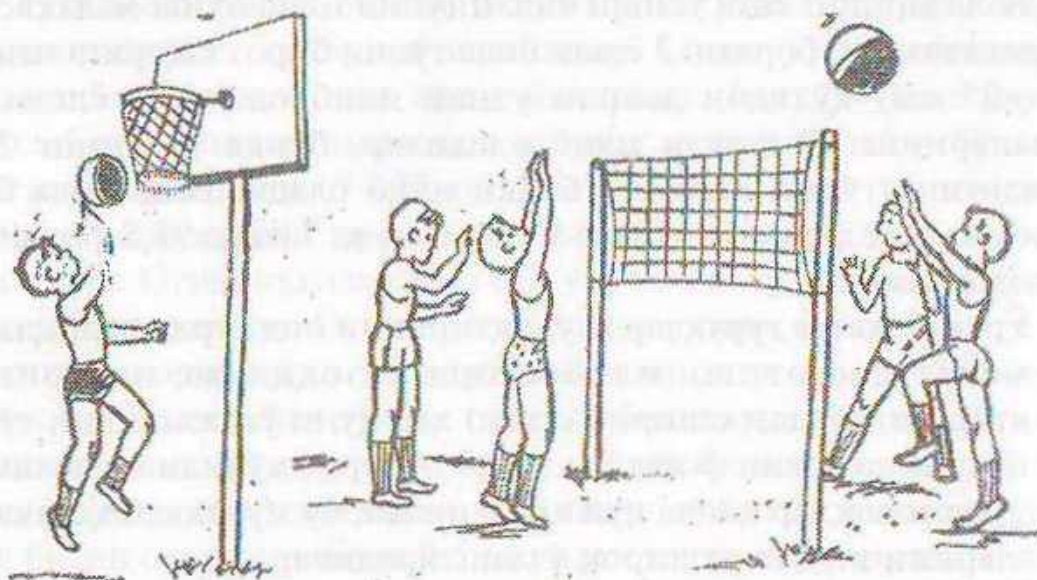
Ўрта ва катта гуруҳларда улоқтиришга оид турли машқлар (думалатиш, отиш, илиб олиш, узоққа ва нишонга улоқтириш, тўрдан ошириб отиш) ҳар куни ўтказилиши, тўп эса болаларга эркин фойдаланиш учун бериб қўйилиши лозим. Турлича машқлар қанча кўп қўлланилса, бу мураккаб ҳаракат усуллари шунча яхшироқ ўзлаштирадилар.

Тўп билан турли вариантларда ўтказиладиган тизимли машқлар аста-секин болаларга мос улоқтириш техникасини ҳосил қилади. Болалар боғчага катнаш даврида думалатиш, гилдиратиш, тўпни отиш ва илиб олиш, тўпни улоқтириш, узатиш, олиб юриш, қайтаришнинг барча турларини, «тўп мактаби»ни ўзлаштиришлари лозим. Болалар имкониятини кенгайтирган ҳолда уларга ижодий йўсиндаги тошшириқ — тўп ўйинининг янги комбинацияларини ўйлаб топиш тавсия этилади.

Хонада ва майдончада волейбол, баскетбол ўйинининг баъзи кўникмаларини эгаллаш учун ҳалқа, тўп ташлагич, кегли, городки, бадминтон, тўрлар, саватлар болалар ихтиёрига берилиши керак (11—13 расмлар).



11-расм. Бадминтон.



12-расм. Баскетбол.

13-расм. Волейбол.

5-§. Мувозанатни сақлаш

Мувозанатни сақлаш қобилияти. Мувозанат сақлаш ҳисси ҳар қандай ҳаракат ва ҳар қандай ҳолатни сақлаб туришнинг зарур доимий таркибий қисмидир. Мувозанат сақлаш ҳиссининг ривожланиши инсон бош миёси пўстлоғи функциясининг такомиллашуви билан алоқадорликда, кўзғалиш ва тормозланиш жараёнларининг мувозанатлашувида, вестибуляр аппаратнинг ривожланиши, ўз гавдаси қисмларининг ҳолати ва ўрин алмашувидаги барча ўзгаришларни баҳолашга ёрдам берувчи мушак ҳисси билан боғлиқликда аста-секин кечади.

Мактабгача тарбия ёш давомида мувозанатни сақлаш функцияларини ривожлантириш гавданинг маълум ҳолатини (ўтирган, тик турган, эмаклаш, кейинчалик юришда ҳам) сақлашдан бошлаб ҳар қандай ҳаракат ва ҳолатларда гавдани барқарор тута олишгача бўлган йўлни босиб ўтади.

Мувозанат сақлаш функцияларини ривожлантиришда машқ қилиш, жумладан, жисмоний тарбиянинг хилма-хил воситаларидан фойдаланиш катта аҳамият касб этади. 4 ёшдан 7 ёшгача бўлган болалардаги статик ва динамик мувозанат юзасидан олиб борилган тадқиқотлар (Т. И. Осокина) ёш ўсган сари мувозанат сақлаш функцияларини ифодаловчи барча кўрсаткичларнинг яхшиланиб боришини кўрсатди. Бу ўринда энг интенсив ривожланиш 5 ёшда кечиши қайд этилган.

Мувозанат сақлаш гавданинг барқарор ҳолатини сақлаш воситаси сифатида диққатнинг тўпланганлигини, ҳаракатлар координациясини, муайян шароитларда мўлжал олишни, уларга тез, тўғри жавоб қила олишни, ботирлик ва ўз-ўзини тута биришни талаб қилади. Шунинг учун мувозанат сақлаш машқлари тез суръатда, жуда ҳаракатчанлик билан бажариладиган югуриш, сакраш ва ҳоказо ҳаракатлардан олдин ўтказилади.

Мувозанат сақлаш ҳисси кичрайтирилган таянч майдонидаги машқлар жараёнида ҳосил қилинади ва текширилади. Бунда гавдани йиқилишдан сақлаш, ножўя ҳаракатдан, масалан, энсиз тахгача, рейка устидан юриш, оёқ учида юриш, бир оёқда туриш, югуришдан сўнг тўхташ ва ҳоказоларда ўзини тийиш талаб этилади.

Мувозанат сақлаш машқлари илк ёшдан жорий этилади. Илк ёшдаги боладан параллел қўйилган иккита ип орасидаги чекланган фазо (20—25 см масофа) дан ўтишда диққат, муайян ҳаракат координацияси, ирода кучи, йўналишга риоя қилиш талаб этилади. Кейинчалик машқлар мураккаблаштирилади: болаларга полдан 15—20 см кўтарилган тахта устидан, қия қилиб қўйилган тахтадан юриш, скамейкага қўйилган анжомлардан ҳатлаб ўтиш, скамейка бўйлаб қаршидан келаётган бола билан учрашиб, қайтиш ва ҳоказолар таклиф этилади. Бу машқларнинг барчаси зарур мувозанат сақлаш ҳисси, ўз гавдасини идора қила олиш, ҳаракатлар координациясини, чаққонлик, вазиятларда мўлжал олиш, ўз вақтида тўғри реак-

ция кўрсатиш сифатларини ҳосил қилади. Ижобий натижаларга эришилгач, машқлар яна ҳам мураккаблаштирилади: болага турли анжомларни (саватча, копток, халтачани) бошда кўтариб юриш тавсия этилади: бола юраётган юза тебратилади (муайян баландликдаги тебранадиған ёғоч); бола шнур, нарвон ёғочларида юради, тўсатдан тўхтаб, чўққайиб, гавдани ҳар хил ҳолатда тутиб юради ва ҳоказо. Бу машқларнинг барчаси ёз фасли машғулотларида қўлланилади, шунингдек, кундалик турмушда (болаларнинг мустақил фаолиятида) фойдаланилади.

Мувозанат сақлаш хусусияти спорт машқларида ҳам (роликда, чанада учиш, икки гилдиракли велосипедда юриш) такомиллаштирилади.

Шундай қилиб, юқоридаги асосий ҳаракатларни шакллантиришга қаратилган барча машқлар болани мактабга ва ранг-баранг ҳаёт фаолиятига тайёрлайди. Болаларда асосий ҳаракатларни ривожлантиришда ижобий натижаларга эришишнинг асосий шarti мактабгача тарбия ёшидаги болалар ривожланиш хусусиятлари ва организмнинг функционал имкониятларини кўзда тутадиган дастур талабларига мувофиқ олиб бориладиган таълим ҳисобланади.

Умумривожлантирувчи машқлар. Умумривожлантирувчи машқлар бу махсус машқлардир. Улар бутун организмнинг ривожланиши ва соғломлашишида муҳим роль ўйнайди ҳамда елка камари, гавда, оёқ каби йирик мушак гуруҳларининг ривожланиши, шунингдек, мустаҳкамланишига, бўғимларнинг ҳаракатчан бўлишига, мушаклар таранглашуви ва бўшашуви жараёнини меъёрлаштиришга ёрдам беради.

Бу машқларнинг вазифаси қадди-қоматни тўғри шакллантириш, бутун таяч-ҳаракат ашпаратини мустаҳкамлаш ва қон айланиш, нафас олиш, алмашилиш жараёнлари, асаб тизими фаолиятини яхшилашдан иборатдир.

Умумривожлантирувчи машқлар ҳаракатларни идора қилувчи олий мотор марказлари ишини фаоллаштиради; тезкорлик, чаққонлик, кучлар нисбати, чидамлилиқ, эгилувчанлик каби жисмоний сифатларни намоён қилишга ёрдам беради, ижобий эмоционал кайфият уйғотади.

Муайян изчилликда бериладиган умумривожлантирувчи машқлар бутун организмни аста-секин фаолият ҳолатига жалб этишга унинг умумий ҳаётий фаолиятига ёрдам берадиган функционал жараёнларни кучайтиришга қаратилгандир.

Машқларнинг биринчи гуруҳи елка камари ва қўл мушакларини ривожлантириш ва мустаҳкамлашга қаратилгандир. Улар кўкрак қафасининг нафас олиш қўламини кенгайтириш ва оширишга ёрдам беради, диафрагмани, қовурғалараро мушакларни, бутун нафас олиш мушакларини мустаҳкамлайди, чуқур нафас олишга имкон беради, орқа мушакларини мустаҳкамлайди, умуртқани ростлайди, юрак мушакгини мустаҳкамлашга ёрдам беради, юрак қисқаришлари ритминини оптималлаштиради.

Машқларнинг иккинчи гуруҳи гавда, орқа мушакларини ривожлантириш ва мустаҳкамлашга қаратилгандир. Бу машқлар қадди- қоматнинг тўғри шаклланишига таъсир қилади ва гавдани олдинга ҳамда ён томонларга энгаштиришда, ўнгга, чапга бурилишда, шунингдек, айланишда умуртқанинг эгилувчанлигини ривожлантиришга ёрдам беради (сўнгги машқнинг асосий вазифаси ўтирганда оёқни чалиштириб, чордана қуриб ўтириб ёки оёқларни кериб туриб (ҳаракатсиз ҳолат), гавдани айлантираётганда тос ҳолатини мустаҳкамлашдан иборат.

Машқларнинг учинчи гуруҳи оёқ ва қорин мушакларини ривожлантириш ва мустаҳкамлашга мўлжаллангандир. Улар ички органларни интенсив ҳаракатлар (сакрашлар, сакраб тушишлар ва ҳоказо) пайтида чайқалишдан сақлайдиган қорин мушакларини мустаҳкамлашга ёрдам беради, шунингдек, вена қон томирларида қон юришмай қолишининг олдини олади (тиззага шапатиланш, ярим чўққайиш, чўққайиш ва ҳоказо).

Шундай қилиб, биз кўриб ўтган, бир вақтда фойдаландиган машқлар мажмуи бола организмга ҳар томонлама мустаҳкамловчи таъсир кўрсатади. Шу билан бирга, аниқлик, зукколик, муайян алоҳидалик ва айни пайтда, яхлитлик талаб қилувчи умумривожлантирувчи машқлар диққат, ирода, мақсадга йўналганлик, тормоз реакциялари, ўз ҳаракатини бутун болалар жамоасининг ҳаракати билан мувофиқлаштира

олиш, фазода мўлжал ола билишни тарбиялайди. Дастлабки ҳар бир ҳаракат дастлабки ҳолатдан: гавданинг тўғри ҳолати (тик турган), ўтирган, ётган ҳолатлардан ҳамда оёқ ва қўлларнинг муайян машқ учун зарур ҳолатидан бошланади.

Тик турган ҳолатда оёқлар учун дастлабки ҳолат: асосий тик туриш товонлар бирлаштирилади, оёқ учлари керилади (катта гуруҳлар учун). Бу ҳолатдан қуйидаги пайтларда: машқ олдида ва охирида (баъзан оёқ учларида кўтарилиб); ярим чўққайиш ва тўла чўққайишда (орқа ростланади, тиззалар ён томонларга керилади, товонлар бировз кўтарилади); оёқларни кўтариш ва тиззадан букишда: оёқларни олдинга, чапга, ўнгга, орқага узатишда фойдаланилади. Оёқларни бировз кериб туриш — оёқлар керилади (оёқ юзаси, қадам кенглигида), оёқ учлари бировз ёйилган; оёқларни кериб туриш (елка кенглигида, оёқ учлари бировз кериб; оёқларни жуфтлаб туриш — оёқ учлари ва товонлар бирга қўйилади. Бу ҳолатдан чўққайиб ўтиришда фойдаланилади; оёқларни чалиштириб туриш — биринчи оёқ иккинчисининг олдида, товонлар параллел қўйилади; тиззаларда туриш — тиззалар, болдирлар, оёқ учлари» полга таяниб туради, оёқ учлари ёзилади — бу ҳолатдан бурилишлар, товонга ўтиришда фойдаланилади; оёқларни бировз кериб оёқ юзаси кенглигида қўйиб, оёқ юзаси бировз ён томонларга, бироқ ичкарига қаратмасдан туриш зарур, бу ҳолатдан кичик гуруҳларда фойдаланилади.

Тик турганда қўлларнинг дастлабки ҳолатлари: қўллар пастга, гавда ёнларига туширилади, кафтлар гавдага қараб туради; қўллар олдинга юқорига кўтарилган, бармоқлар мушт қилинган, кафтлар бир-бирига қаратилган; қўллар ён томонларга узатилган, кафтлар пастга ёки олдинга қаратилган; қўллар белда, тўрт бармоқ олдинга, пастга, тирсак ва елкалар орқага тортилган; қўллар кўпроқ олдинда — тирсаклар елка баландлигида, кафтлар пастга қараган; қўллар бош орқасида — тирсаклар орқага олинган, бармоқлар энсага теккизилган ҳолда олдинга қаратилган; қўллар олдинда, панжалар мушт қилинган, бир қўл иккинчиси устига қўйилган; қўллар орқада, орқага теккан ҳолда, букилган қўллар билакларга чирмашган; қўллар орқада, панжалар «қулф» ҳолида чалиштирилган ёки бири иккинчиси устига қўйилган.

Ўтиргандаги дастлабки ҳолатлар: оёқлар олдинда, жуфтлаштирилган, оёқ учлари бироз керилган, оёқлар керилган ҳолда тўғри қўйилган, оёқ учлари бироз керилган; оёқлар тиззаларда букилган, оёқ кафти полга қўйилган; оёқлар чалиштирилган. Қўллар ҳолати машқлар мазмунига боғлиқ бўлади.

Ётгандаги дастлабки ҳолатлар: чалқанча ётилади — ростланган оёқлар» букилади, оёқ учлари бироз керилиб, узатилади, қўллар гавда ёнида, кафтлар пастга қараган бўлади; қорин билан ётганда — ростланган оёқлар букилади, тирсакдан букилган қўллар полга таянади, кафтлар олдинда (бири иккинчиси» устида) ёки кафтларга таяниб, гавда бироз кўтарилади; ўнг ёки чап томони билан ётган ҳолда бир томонга таяниб, ростланган оёқлар йиғилади, қўллар юқорига узатилади.

Нафас олиш. Болада кўкрак қафаси тузилишидаги мавжуд ёш хусусиятлари асорати (қовурғаларнинг бироз оғиши ва юқорида турувчи диафрагма) туфайли нафас олиш чуқур бўлмайди. Жисмоний машқлар кўкрак қафаси ҳаракатчанлигининг кучайишига, нафас олишнинг чуқурлашишига, ўпка тириклик сифими кенгайишига, қоннинг кислород билан тўйинишига ёрдам беради. Улар юрак-томир тизими фаолиятини такомиллаштиради, организмнинг энергия билан таъминланишини кучайтиради ва шу аснода унинг иш қобилиятини оширади. Шунинг учун боланинг тўғри нафас олиши барча машқларни бажаришида муҳим роль ўйнайди. Бу нафас олишнинг тўлақонли интенсивлиги, шунингдек, пастга, ўтирдик ва ҳоказо сўзларни талаффуз қилишда кечадиган аста-секин ўртача нафас чиқаришдан иборатдир. Болаларни ҳаракат фазасини нафас олиш фазаси билан тўғри қўшиб олиб бориш ва шу аснода нафас олиш аппарати ишини такомиллаштиришга ўргатиш лозим.

Мактабгача таълим муассасаси тарбиячиси турли машқлардаги тўғри нафас олиш ва нафас чиқариш моментларини аниқ тасаввур қилиши шарт. Елка камари мушакларини ривожлантириш машқларидаги нафас олиш қўлларини ён томонга, орқага узатган, елкадан кенгроқ қилиб юқорига кўтарган чоғдаги кўкрак қафасининг кенгайишига тўғри келади; нафас чиқариш эса кўкрак қафасининг қўлларни пастга туширган, олдинга ўтказиб, чапак чалган ҳолдаги қисқариши билан боғлиқдир.

Оёқ ва қорин мушакларини мустаҳкамловчи машқларда нафас олиш — оёқларни ростлаш, нафас чиқариш эса уларни тиззадан букиш, чўққайиш пайтида кечади.

Гавдага мўлжалланган орқа мушаклари ва умуртқа эгилувчанлигини мустаҳкамловчи машқларда нафас олиш олдинга энгашиб, ростланган чоққа тўғри келади, нафас чиқариш эса гавдани олдинга — пастга энгаштиришга тўғри келади; ён томонларга энгашишларда нафас олиш бир томонга, масалан, ўнга энгашганда, бошқа томонга (чапга) энгашганда нафас чиқаришга тўғри келади ёки бир томонга энгашганда нафас чиқарилади, ростланганда нафас олинади.

Гавдани тўла бурганда бир томонга бурилиш чоғида нафас олинади, иккинчи томонга бурилиб, (навбати билан ҳар томонга) нафас чиқарилади. Ярим бурилишларда нафас олиш бир томонга бурилган пайтга тўғри келади, нафас чиқариш эса тик турган ҳолатга тўғри келади, худди шунинг ўзи бошқа томонга бурилганда амалга оширилади.

Машқларни бажариш жараёнида болаларни бурундан нафас олишга ўргатиш лозим. Бу ўпкага ҳавонинг бир текис кириб туришини таъминлайди, бундан ташқари ҳаво бурундан ўтаётганда илгийди ва тозаланади.

Жисмоний машқларни мунтазам қўллашнинг зарур шартли рефлекслари алоқаларнинг ҳосил қилинишига ёрдам беради ва болаларда аста-секин ритмик нафас олиш стереотипи таркиб топади.

Болаларга қўйиладиган талабларни мураккаблаштириш. 2 ёшли болаларни ҳаракатларга ўргатишда мураккаб бўлмаган машқлардан фойдаланилади. Бунда кичкинтойларда ҳаракат координациясининг етарлича ривожланмаганлиги ва уларнинг ҳаракат актини бўла олмасликлари ҳисобга олинади. Ўйин усуллари, эмоционал образли машқларни қўллаш, болаларнинг «қушча», «шақилдоқ» ва шу типдаги ҳаракатларни тарбиячи билан бир вақтда бажаришлари жуда самарали бўлади.

3 ёшли болалар бир қадар ҳаракат тажрибасига эга бўладилар, тушунтиришларни тинглай оладилар, ҳаракатларни кузата оладилар, уларни етарлича тўғри идрок қила оладилар. Бу машқлар ҳажмини оширишга, уларни хилма-хиллаштиришга,

машқларни аниқ бажаришга қўйиладиган талабларни кучайтиришга имкон беради.

4 ёшли бола етарли барқарор диққатга эга бўлади, ҳаракатларни бажаришга оид талабларни тушунади, мустақилликка интилади, ўз ҳаракатларининг натижалари билан қизиқади. Ана шу ўзгаришларни ҳисобга олиб, машқларни мураккаблаштириш, юкламани ошириш, қадди-қоматни тутишга катта талаблар қўйиш, таълимнинг кўргазмали ва оғзаки усуллари-дан анжомларни мўлжал олишдаги фазовий терминологиясини қўллаган ҳолда фойдаланиш, тўла мустақил ҳаракат қилишга имкон бериш мумкин.

5 ёшли болаларда аниқлик, координация, ҳаракатларда ишончлилик ҳосил қилинган бўлади. Ўқув вазифаларини тушуниш, ҳаракатларни яхши сифат билан бажаришга интилиш қадди-қоматга аниқлик, ҳаракатларнинг мақсадга йўналганлигига, мустақилликка қўйиладиган талабларни ошириш имконини беради. Юкламага, бажаришнинг интенсивлигига, ҳаракат образини аниқ адо этишга, машқларни фазо терминологиясидан фойдаланган ҳолда, оғзаки кўрсатма асосида бажаришга қўйиладиган талаблар ошади.

6 ёшли болалар яхши қадди-қоматга, ҳаракат кўникмаларининг тажрибасига ўз-ўзини назорат қилиш ва ҳаракат сифатини баҳолаш қобилиятига эга бўладилар. Улар оғзаки кўрсатмага тўғри амал қиладилар, ҳаракатларни аниқ, ишонч билан бажарадилар, бажариш жараёнини фазо терминологиясидан фойдаланган ҳолда тушунтирадилар («Байроқчаларни юқорига кўтариш, шундан сўнг уларни ўнгга-пасга узатиш, яна юқорига кўта-риш ва чапга-пасга узатиш керак»). Болалар ижодий топшириқларни эмоционал идрок этадилар: ҳаракатларни ўзгартирадилар, турлича комбинациялайдилар, янгиларини ўйлаб топадилар.

А н ж о м л а р д а н ф о й д а л а н и ш. Болалар бажарадиган умумривожлантирувчи машқларнинг катта қисми: таёқчалар, байроқчалар, чамбараклар, ленталар, шнурлар, лангарчўшлар, шарлар ва ҳоказолар билан; анжомларда — гимнастика девори, скамейка, стуллар, ходачада; анжомлар олдида — гимнастика девори, девор ёнида амалга оширилади. Турли анжомлар болалар учун фойдали бўлган

Оёқ ва қорин мушакларини мустаҳкамловчи машқларда нафас олиш — оёқларни ростлаш, нафас чиқариш эса уларни тиззадан букиш, чўққайиш пайтида кечади.

Гавдага мўлжалланган орқа мушаклари ва умуртқа эгилувчанлигини мустаҳкамловчи машқларда нафас олиш олдинга энгашиб, ростланган чоққа тўғри келади, нафас чиқариш эса гавдани олдинга — пастга энгаштиришга тўғри келади; ён томонларга энгашишларда нафас олиш бир томонга, масалан, ўнгга энгашганда, бошқа томонга (чапга) энгашганда нафас чиқаришга тўғри келади ёки бир томонга энгашганда нафас чиқарилади, ростланганда нафас олинади.

Гавдани тўла бурганда бир томонга бурилиш чоғида нафас олинади, иккинчи томонга бурилиб, (навбати билан ҳар томонга) нафас чиқарилади. Ярим бурилишларда нафас олиш бир томонга бурилган пайтга тўғри келади, нафас чиқариш эса тик турган ҳолатга тўғри келади, худди шунинг ўзи бошқа томонга бурилганда амалга оширилади.

Машқларни бажариш жараёнида болаларни бурундан нафас олишга ўргатиш лозим. Бу ўпкага ҳавонинг бир текис кириб туришини таъминлайди, бундан ташқари ҳаво бурундан ўтаётганда илийди ва тозаланади.

Жисмоний машқларни мунтазам қўллашнинг зарур шартли рефлекслари алоқаларнинг ҳосил қилинишига ёрдам беради ва болаларда аста-секин ритмик нафас олиш стереотипи таркиб топади.

Болаларга қўйиладиган талабларни мураккаблаштириш. 2 ёшли болаларни ҳаракатларга ўргатишда мураккаб бўлмаган машқлардан фойдаланилади. Бунда кичкинтойларда ҳаракат координациясининг етарлича ривожланмаганлиги ва уларнинг ҳаракат актини бўла олмасликлари ҳисобга олинади. Ўйин усуллари, эмоционал образли машқларни қўллаш, болаларнинг «қушча», «шақилдоқ» ва шу типдаги ҳаракатларни тарбиячи билан бир вақтда бажаришлари жуда самарали бўлади.

3 ёшли болалар бир қадар ҳаракат тажрибасига эга бўладилар, тушунтиришларни тинглай оладилар, ҳаракатларни кузата оладилар, уларни етарлича тўғри идрок қила оладилар. Бу машқлар ҳажмини оширишга, уларни хилма-хиллаштиришга,

машқларни аниқ бажаришга қўйиладиган талабларни кучайтиришга имкон беради.

4 ёшли бола старли барқарор диққатга эга бўлади, ҳаракатларни бажаришга оид талабларни тушунади, мустақилликка интилади, ўз ҳаракатларининг натижалари билан қизиқади. Ана шу ўзгаришларни ҳисобга олиб, машқларни мураккаблаштириш, юкломани ошириш, қадди-қоматни тутишга катта талаблар қўйиш, таълимнинг кўргазмали ва оғзаки усуллари-дан анжомларни мўлжал олишдаги фазовий терминологиясини қўллаган ҳолда фойдаланиш, тўла мустақил ҳаракат қилишга имкон бериш мумкин.

5 ёшли болаларда аниқлик, координация, ҳаракатларда ишончлилик ҳосил қилинган бўлади. Ўқув вазифаларини тушуниш, ҳаракатларни яхши сифат билан бажаришга интилиш қадди-қоматга аниқлик, ҳаракатларнинг мақсадга йўналганлигига, мустақилликка қўйиладиган талабларни ошириш имконини беради. Юкламага, бажаришнинг интенсивлигига, ҳаракат образини аниқ адо этишга, машқларни фазо терминологиясидан фойдаланган ҳолда, оғзаки кўрсатма асосида бажаришга қўйиладиган талаблар ошади.

6 ёшли болалар яхши қадди-қоматга, ҳаракат кўникмаларининг тажрибасига ўз-ўзини назорат қилиш ва ҳаракат сифатини баҳолаш қобилиятига эга бўладилар. Улар оғзаки кўрсатмага тўғри амал қиладилар, ҳаракатларни аниқ, ишонч билан бажарадилар, бажариш жараёнини фазо терминологиясидан фойдаланган ҳолда тушунтирадилар («Байроқчаларни юқорига кўтариш, шундан сўнг уларни ўнгга-пастга узатиш, яна юқорига кўта-риш ва чапга-пастга узатиш керак»). Болалар ижодий топшириқларни эмоционал идрок этадилар: ҳаракатларни ўзгартирадилар, турлича комбинациялайдилар, янгиларини ўйлаб топадилар.

А н ж о м л а р д а н ф о й д а л а н и ш. Болалар бажарадиган умумривожлантирувчи машқларнинг катта қисми: таёқчалар, байроқчалар, чамбараклар, ленталар, шнурлар, лангарчўплар, шарлар ва ҳоказолар билан; анжомларда — гимнастика девори, скамейка, стуллар, ходачада; анжомлар олдида — гимнастика девори, девор ёнида амалга оширилади. Турли анжомлар болалар учун фойдали бўлган

машқларни кўп марталаб такрорлашга, уларга бўлган қизиқшни сақлашга (масалан, болаларнинг қўлларни елка кенглигида юқорига кўтарилиши ва тушириши чамбарак, таёқча, лента, байроқча ва бошқалар билан бажарилиши мумкин) имкон беради. Бундан ташқари, анжом топшириқнинг жуда аниқ бажарилишига, ҳаракатларнинг аниқ бўлишига ёрдам беради (масалан, юқорига кўтарилган таёқча қўлларни ёзгандаги зарур чегарани белгилайди ва ўз-ўзини назорат қилишга ёрдам беради). Анжомлар билан қайта-қайта бажариладиган машқларни такрорлаш тўғри мушак тонусини ҳосил қилишга ёрдам беради. Бу тонус болада кейинчалик худди шу машқларни анжомларсиз бажаришда ҳам сақланади.

Сафланиш машқлари. Сафланиш машқлари — сафланишлар (давра, (колонна), қатор (шеренга) ва ҳоказо), қайта сафланишлар (биттадан колонна бўлиб сафланишдан иккита, учта, тўрттадан, шеренга бўлиб сафланиш ва ҳоказо), турли томонларга бурилишлар (ўнгга, чапга, орқага), тарқалиш ҳамда йиғилиш, фазодаги барча ҳаракатлардан (турли сафланишлар ва тарқалишлар) турли машқларни бажаришда (манғулотларда, эрталабки гимнастикада, ҳаракатли ўйинларда, эрталикларда, байрам тантаналарида, сайрларда, экскурсияларда) фойдаланилади.

Болаларда бу машқларни бажариш жараёнида фазода мўлжал олиш, жамоада ҳаракатнинг мувофиқлиги (турли машқларни ҳамма учун умумий суръатда ва ўзаро алоқада бажариш) тарбияланади. Сафланиш машқлари болаларда қадди-қоматнинг тўғри шаклланишига хизмат қилади. Улар турли анжомлар билан кўшиқ, мусиқа ёки зарбли асбоблар (доира, ноғора) жўрлигида бажарилиши мумкин.

Кичик ва ўрта гуруҳларда болалар фазо терминологиясини анжомга нисбатан идрок қиладилар: «Деразага — ўнгга бурилиш!» Катта гуруҳларда мўлжалсиз: «Диогонал бўйлаб марш!», «Қарама-қарши томонга қараб сафлан!», «Биринчи звено — ўнгга, иккинчи звено — чапга, марш!» ва ҳ. к. 5—6 ёшли болаларнинг фазо терминологиясини осон ўзлаштиришлари ва ундан мустақил фойдаланишлари тажрибада аниқланган (Э. Я. Степаненкова).

Болаларни иккинчи кичик гуруҳдан бошлаб, тарбиячи ёрдамида машғулотларда давра бўлиб туришга, кетма-кет ўз олдидagi болани эслаб қолган ҳолда колонна бўлиб сафланишга ўргатилади. Давра бўлиб сафланишга ўргатишга зал ўртасида доира шаклида узун шнурдан фойдаланилади. Болалар қўлни қўлга бериб, давра айланиб ўтадилар ва уни текислайдилар. Кейинчалик стул атрофида, катта от ва ҳоказолар атрофида сафланишни ўрганадилар. Болалар девор ёнида, девор бўйлаб тортилган шнур асосида колонна бўлиб сафланадилар ва ҳоказо. Биттадан колонна бўлиб сафланишдан иккитадан колонна бўлиб сафланиш олдинда турган боланинг иккинчиси орқасида турган бола томон бурилиши билан (бошқалар ҳам шундай қиладилар) амалга оширилади. Бошловчи болалар доимо алмашилиб турадилар ва шундай қилиб, ҳар бир киши колоннани бошқаришни ўрганади (кўз мўлжаллар: байроқча, ўйинчоқ, стул ва ҳоказоларга таянган ҳолда), фазо ва унда куч етганча мўлжал олиш идрокини эгаллайдилар.

Ўрта гуруҳларда бу кўникмалар болаларда машқларни мустақил бажариш ва уларни дастур талабларига мувофиқ аста-секин мураккаблаштириш натижасида мустаҳкамланади. Болалар сафланиш ва қайта сафланишни фақат турган жойида эмас, балки ҳаракатда тўсатдан бериладиган сигнал асосида ҳам бажара оладилар (2—3 доира, жуфт-жуфт, қатор бўлиб ва ҳоказо). Катта гуруҳларда барча болалар мустақил равишда тарбиячи кўрсатмаси бўйича жуфт-жуфт бўлиб, зал марказидан ўтиб, тўрттадан туриб, ўнгга ва чапга ажралиб сафлана ва қайта сафлана оладилар. Улар мўлжалсиз, текис шеренгага сафланадилар. Колоннага йиғилиш ва ёйилишни майда қадамлар билан бажарадилар: колонна ва бир-бирлари ўртасидаги масофани узатилган қўл ёрдамида текширадилар; бошловчини мўлжалга олган ҳолда кўз билан чамалаб сафланишни эгаллайдилар; «Ўнг томонга: Бир-икки!» буйруқлари асосида жойда бурилишларни ўзлаштирадилар. Болалар буларнинг ҳаммасини мустақил, аниқ, эркин бажарадилар.

Шундай қилиб, гимнастика машқларининг барча гуруҳи - асосий ҳаракатлар, умумривожлантирувчи ва сафланиш машқлари бола организмида кечадиган функционал жараён-

ларни кучайтиради, жисмоний ва ҳар томонлама ривожланишга таъсир қилади.

Таянч сўзлар

Руҳий фаолият, ҳаракатларни ривожлантириш, рақсга тушиш, индивидуал хусусиятлар, гигиеник гимнастика, жисмоний юклама, сакраш, югуриш, улоқтириш, мувозанат сақлаш, елка камари.

Текишириш учун назорат саволлари

1. Мактабгача тарбия ёшидаги болаларни жисмоний тарбиялаш жараёнида гимнастика турининг ўрни ва аҳамияти нималардан иборат?
2. Гимнастика турларига таъриф беринг.
3. Мактабгача тарбия ёшидаги болаларни жисмоний тарбиялаш жараёнида асосий ҳаракатларнинг аҳамияти қандай?
4. Умумривожлантирувчи машқларни таърифланг.
5. Гимнастика машғулотларида анжомлардан қандай фойдаланилади?

ИЛОВАЛАР

1-илова

Дарс таҳлили учун мустақил иш саволлари

1. Дарсни ўтказиш санаси, қўлланмаси, мавзуси.
2. Ўқитувчининг исми, фамилияси, отасининг исми.
3. Маълумот бўйича ўқувчилар таркиби (ўрта умумтаълим мактабининг тўққизинчи синфларини битирганлар).
4. Дарснинг типси, структура қисмлари ва вақти (давомийлиги).
5. Мазмуннинг режага, қўйилган вазифа ва ўқувчиларнинг тайёргарлик даражасига, шунингдек, ҳозирги замон илмий даражасига мос келиши.
6. Дарсни ўтказиш методикаси:
 - а) дарснинг бошида ва дарс жараёнида ўқувчиларни уюштириш усуллари; ўқитувчининг ўқувчилар билан иш юзасидан эмоционал ижобий мулоқоти;
 - б) ўқувчиларнинг фикрлаши ва иштиёқини фаоллаштиришга қаратилган малака, кўникма, билимларни текшириш ва баҳолаш усуллари; сўралган ўқувчиларнинг сони; қўйилган баҳоларнинг объективлиги;
 - в) янги материални баён қилиш усуллари; таълимнинг дидактик тамойилларининг амалга оширилиши, курснинг асосий тушунчаларини билишлари; гимнастик терминологияни эгаллаганлик даражаси, командалар, фармойишлар беришнинг тўғрилиги, жисмоний машқларни намойиш қилиш методикаси; кўргазмали қуроллар (жадваллар, чизмалар, расмлар, фотосуратлар, киноёзувлар), техник воситалар (аудио, видеолар, магнитофон ёзувлари, кинороликлар, кинофильмлар, слайдалар)дан фойдаланиш; муаммоли таълим элементлари; қўлланмалараро алоқаларга таяниши;

г) янги билимларни мустақамлаш усуллари, дарсда ўқувчиларнинг мустақил ишлаш элементлари;

д) уй вазифасини тушунтириш усуллари, унинг мазмунига оптималлаштирувчи қизиқиш, бажариш методикаси, ҳисобот бериш шакли; тавсия этилган адабиётлар тавсифиси;

е) ўрганилаётган масалага қизиқишни уйғотиш, билиш фаоллигини ошириш усуллари, чарчашнинг олдини олиш, ишчанликни ошириш усуллари.

7. Дарснинг ғоявий йўналиши, ўқувчиларда дунёқарашни шакллантириш; хулқ-атвор, нутқ, маданиятини тарбиялаш.

8. Ўқитувчига қўйиладиган талаблар: ўз қўлланмасини билиши, материални қизиқарли, тушунарли ва образли тушунтириш маҳоратига эга бўлиши, жисмоний машқларни тўғри кўрсата олиши, кўргазмали қуроллар, техник воситалар ва муаммоли таълим элементларидан фойдаланиши, мактабгача тарбия ёшидаги болаларга ҳаракат турларини мисоллар билан кўрсатиб бериш методикаси, жисмоний тарбия машғулотлари, эрталабки гимнастика, турли ёш гуруҳларида ҳаракатли ўйинлар методикаси, ўқувчиларни дарс вазифасини бажаришга уюштириш қобилияти, уларни фаоллаштириш усулларини билиши, педагогик маҳорат даражаси (гапириш оҳангини бошқара олиш кўникмаси, нутқ маданияти, педагогик тактикага риоя қилиши, ўқувчилар билан дўстона муносабат оҳанги)га эга бўлиши керак.

9. Дарс бериш (дадил, ишонарсиз), ўқитувчининг кайфияти.

10. Ўқувчиларнинг дарсдаги хулқ-атвори, иш жойини тайёрлаши, фаоллиги, интизоми, масъулияти, қизиқувчанлиги, иштиёқи, ижодий муносабати, тиришқоклиги (дарсда ва мустақил топшириқларни бажариш чоғида).

11. Дарснинг умумий баҳоси.

12. Дарснинг мазмуни ва педагогик жараён методикасини такомиллаштириш юзасидан таклифлар.

Жисмоний тарбиядан тарбиячининг ҳафталик иш режасини таҳлил қилиш учун саволлар

1. Жисмоний тарбия машғулоти вазифалари ҳақида.

2. Жисмоний тарбия машғулотлари вазифалари ва мазмунининг давомийлигини таъминлаш.

3. Жисмоний тарбия машғулотларининг жисмоний тарбия ишининг бошқа шакллари (эрталабки гимнастика, ҳаракатли ўйин, индивидуал машғулотлар ва гуруҳчалардаги машғулотлар, мустақил ҳаракат фаолияти ва бошқалар) билан ўзаро боғлиқлиги ва бу боғлиқликнинг кун тартибида акс этиши.

4. Жисмоний машқ машғулотлари фаолиятнинг ҳар хил турлари (нутқни ривожлантириш, математик тасаввурларни шакллантириш ва бошқалар) билан боғлиқлиги.

5. Болаларни чиниқтириш тадбирлари.

6. Ота-оналарга тавсиялар.

7. Режанинг умумий баҳоси.

8. Ишни режалаштиришни такомиллаштириш юзасидан таклифлар.

Жисмоний тарбия машғулооти режа-конспектини таҳлил қилиш учун саволлар (очиқ кўмак учун)

1. Машғулот ҳақидаги асосий маълумотлар ёзувининг тўғрилиги (сана, вақти, ўтказиш жойи, болалар сони, уларнинг кийими ва пойафзали, жисмоний тарбия анжоми, атрибутлар, ўйинчоқлар).

2. Машғулот вазифаларининг ифода этилиши ва белгила-нишининг тўғрилиги.

3. Машқларнинг қўйилган вазифаларга, болаларнинг ёши-га» уларнинг тайёргарлик даражасига, ўтказиш шароитларига мослиги.

4. Машғулотнинг асосий қисмида асосий ҳаракатларни қўшиб олиб боришнинг тўғрилиги, жисмоний машқларнинг изчиллиги.

5. Машғулот қисмларининг ўзаро боғланиши.

6. Машғулот ўтказиш методикасининг тўғрилиги:

а) жисмоний машқлар дозировкаси;

б) уларни бажариш темпи;

в) машқда нафас чиқариш лаҳзасининг машқ элементига мос келишини таъминланиши;

г) тушунтиришлар, кўрсатмалар, буйруқлар, фармойишларнинг тўғрилиги, эмоционаллиги ва образлилиги;

д) болаларга индивидуал ёндашиш.

7. Машғулотларда болаларни уюштириш (уюштириш усуллари, болаларни, тарбиячини жойлаштириш график тасвирининг мавжудлиги, жисмоний тарбия анжомларининг қўйилиши).

8. Жисмоний машқлар тавсифининг образлилиги ва тўғрилиги.

9. Болаларни машғулотга тайёрлаш.

10. Режа-конспектнинг кўрнишини безаш.

11. Умумий баҳо ва машғулот режа-конспектини такомиллаштиришга қаратилган таклифлар.

Жисмоний тарбия машғулотини таҳлил қилиш учун саволлар

1. Тарбиячи ҳақида маълумотлар (маълумоти, иш стажи, жисмоний тайёргарлиги).

2. Машғулот ўтказилаётган гуруҳ ҳақида маълумотлар (болаларнинг сони, уларнинг ёши, саломатлиги, жисмоний ривожланиш ва жисмоний тайёргарлик даражаси).

3. Машғулот ўтказиш учун шароит (жисмоний тарбия зали, майдонча) ларнинг бўлиши.

4. Тарбиячининг тайёргарлиги (режа-конспектнинг мавжудлиги, уни тўғри ва пухта ишлаб чиқилганлиги, машғулот ўтказиладиган жой ва жисмоний тарбия жиҳозларининг тайёрланиши).

5. Тарбиячи ва болаларнинг кийими, пойафзали.

6. Машғулотнинг ташкил этилиши (ўз вақтида бошланиши ва тугалланиши); айрим қисмларга бўлиниши; машқларни бажариш чоғида болаларни ташкил қилиш ва жойлаштириш усуллари; бинодан оқилона фойдаланиш; жисмоний тарбия инвентарларини тарқатиш ва йиғиб олиш.

7. Жисмоний тарбия вазифаларини ҳал этишнинг самарадорлиги:

а) жисмоний машқларни ўргатиш ва ҳаракат кўникмаларини мустаҳкамлаш бўйича таълимий вазифаларнинг амали

оширилиши; бажариладиган машқларнинг сифати (ҳаракат малакаларини эгаллаш даражаси);

б) дидактик таъомилларнинг амалда қўлланиши (онглик, фаоллик, кўргазмалилик ва бошқалар), қўлланилаётган метод ва усулларнинг болаларнинг ёши ва тайёргарлик даражасига, таълим босқичларига, машқлар тавсифига мос келиши, тайёрловчи машқлардан фойдаланиш;

в) камчиликларни кўра билиш, олдини олиш ва хушмуомалалик билан тузатиш, хавфсизликни таъминлаш;

г) қадди-қоматни тўғри тутиш малакасини шакллантириш, ижтимоий ва шахсий гигиена кўникмаларини сингдириш;

д) жисмоний машқларнинг фойдаси ҳақида, улардан кундалик ҳаётда фойдаланиш методикаси тўғрисидаги билимларни маълум қилиш, теварак-атрофимиздаги воқелик ҳақидаги билимларни мустаҳкамлаш (фаолиятнинг турли кўринишларида); тўғри руҳий юкламаларни таъминлаш;

е) машғулотнинг давомийлиги, ҳар бир машқ дозировкаси ва темпининг болалар ёшига мослиги, жисмоний юкламаларни белгилаш машғулотнинг ҳаракат тиғизлигини баҳолаш;

ж) меҳнат малакаларини таркиб топтириш вазифаларининг амалга оширилиши;

з) жисмоний сифатларни ривожлантириш вазифаларининг ҳал этилиши (чакқонлик, тезкорлик, кўз билан чамалаш, мувозанат сақлаш, эгилувчанлик, кучлилиқ, бардошлилик);

и) соғломлаштириш вазифаларининг бажарилиши (организмнинг бутун тизими ва органларини мустаҳкамлаш), чиқариш;

к) тарбиявий вазифаларнинг амалга оширилиши: жисмоний машқларни мустақил ҳамда жамоада бошқа болалар билан биргаликда бажариш кўникмаларини сингдириш, машғулотларнинг натижаларига (саломатликнинг яхшииланишига, жисмоний ривожланишга, жисмоний тайёргарлик ва ишчанлик) қизиқишни ошириш, руҳий жараёнларни ривожлантириш вазифаларини ҳал қилиш: (идрок, диққат, тасаввур, тафаккур, хотира, ҳаёл)ни, фикрлаш жараёнлари (кузатиш, таққослаш, таҳлил ва умумлантириш қилиш, умумлантириш)ни, ахлоқий сифатлар (ҳалоллик, ҳаққонийлик, ўртоқлик, ўзаро ёрдам ҳисси, жиҳозларга эҳтиёткор муносабатда

бўлиш ҳисси)ни, ирода хислатлари (жасурлик, қатъиятлик, тиришқоқлик, ўзини тута билишлик)ни, билим, кўникмалардан ижодий фойдалана билиш қобилиятини, фаоллик, мустақиллик, топқирлик, фаҳм-фаросатлилик, ўткир зеҳнлилик кабиларни ўстиришни; ҳамма вақт ижобий эмоцияларга эга бўлиш, салбий эмоцияларни бартараф эта билишлик, тетик, хушчақчақ бўлиш, кайфиятни сақлай билиш иқтидорига эга бўлишни; ҳаракатларнинг тўғрилигини (қадди-қоматнинг хушбичимлигини ва нафосатини), жиҳозларни, ҳаракатларни мусиқа жўрлигида идрок қилиш, билиш, тушуниш ва баҳолай олиш қобилиятларини ўстириш.

8. Болаларнинг (манфаатдорлиги, диққат-эътибори, фаоллиги, ташаббускорлиги, уюшқоқлиги, интизомлиги, болалар билан ўзаро муносабатлари) ҳуққи ва ўзини ҳис қилиши қандай? Болаларнинг ўзини ҳис қилиши, кайфиятини тавсифлайдиган чарчаш белгилари сезилмадими?

9. Тарбиячининг методик тайёргарлик даражаси ва унинг педагогик маҳорати: жисмоний машқларни намойиш қилиш сифати; тушунтиришлари, кўрсатмалари, буйруқ ва фармойишларининг тўғрилиги, гуруҳдаги барча болаларни кўра билиш ва уларнинг кайфияти, ўзини тутишлари, бажарилаётган машқларнинг сифати устидан назоратни амалга ошира билиши; овоз, нутқ маданиятининг педагогик техникасини эгаллаши; педагогик назокатга, болалар билан бўладиган мулоқотидаги овоз оҳанги қоидаларига риоя қилиши; машғулотни олиб бориш тавсифи (дадиллиги ёки ишончсизлиги), тарбиячининг кайфияти.

10. Машғулотнинг умумий баҳоси.

11. Камчиликларни тузатиш ва машғулотни ўтказиш методикасини такомиллаштириш юзасидан таклифлар.

Мактабгача тарбия муассасаларида жисмоний тарбия бўйича умумий йиллик режа

№	Ўтказиладиган тадбирлар	Ўтказиш мuddати	Бажаришга маъсул
1	2	3	4
I.	Ташкилий ишлар		
	Боғча болаларининг ҳамма гуруҳлари ва ҳар бир бола учун алоҳида шахсий варақа тасдиқланган ҳолда бўлишини таъминлаш.	Январь Февраль	Боғча мудир, услубийчи, жисмоний тарбия мутахассиси, шифокор.
	Болаларнинг жисмоний тарбия машғулотиغا мустақил катнашишлари учун уларнинг ота-оналарига маслаҳат ва тушунтириш хоналарини ташкил этиш ва очиш.	Январь	Боғча мудир, жисмоний тарбия мутахассиси, шифокор.
	Согломлаштириш гуруҳларининг ҳисобот дафтарчасини тутиш ва тўлдириб бориш.	Йил давомида	Жисмоний тарбия мутахассиси.
	Боғча болалари гуруҳлари ёши ва жинсига қараб педагогик ёндашиш.	Йил давомида	Боғча мудир, жисмоний тарбия мутахассиси, шифокор.
	Моддий базани таъминлаш: а) спорт залини(хонаси) безатиш. б) уни етишмаган спорт анжомлари ва бошқа буюмлар билан тўлдириш. в) спорт майдончаларини тартибга солиш. г) спорт шаҳарчасини ташкил қилиш ва безатиш. д) сузиш ҳавзасини тартибга солиш. е) кўкаламзор ҳудудини кенгайтириш.	Йил бошида Йил давомида	Боғча мудир, услубийчи, жисмоний тарбия мутахассиси, шифокор.
	Шаҳар болалар боғчалари ўртасида мусобақа ўтказиш учун шартнома тузиш.	январь	Боғча мудир, услубийчи.
	Боғча болаларининг гуруҳлараро мусобақалар натижаларини боғча болалари ўртасида ҳамма гуруҳлараро ёки афишаларда эълон қилиши ташкил этиш.	Йил давомида	Жисмоний тарбия мутахассиси.
	Боғча болаларнинг ҳар томонлама соғлом ўсиши учун ота-оналар билан суҳбатлашиб, сўров варақасини тарқатиш ва йиғиб олиш ҳамда тавсиялар бериш.	Апрель	Жисмоний тарбия мутахассиси.
	Ота-оналар бурчагини ташкил қилиш ва педагогик, услубий тавсияномалар, қўлланмалар ва бошқа қуроллар билан тўлдириш.	Йил давомида	Жисмоний тарбия мутахассиси.

1	2	3	4
	Соғломлаштириш тадбирлари режасини тузиш.	Йил бошида	Шифокор, жис. тар. мутах.
II.	Ўқув-машғулоти ишлари		
	а) Жисмоний тарбия машғулоти	Йил давомида	Жис. тар. мутах.
	б) Очиқ ҳавода ҳаракатли ўйинлар ва сайллар ўтказиш жадвалини тузиш.	Йил давомида	Жис. тар. мутах.
	в) Чиниқтириш тадбирлари.		Шифокор, Жис. тар. мутах.
III.	Кун тартибидagi жисмоний тарбия		
	а) Эрталабки бадантарбия.	Йил давомида	Жис. тар. мутах.
	б) Жисмоний тарбия билан мустақил шугулланиш.	Йил давомида	Тарбиячилар, оналар.
	в) Турли - туман ўйинлар ва мусобақалар.	Йил давомида	Жис. тар. мутах.
	г) Уйга вазифа.	Ҳар машғулотида	Жис. тар. мутах.
IV.	Соғломлаштириш ишлари		
	Боғча болаларининг оммавий спорт ва соғломлаштириш тадбирлари йиллик режасини тасдиқлаш.	Йил давомида	Боғча мудир, услубиётчи, жис. тар. мутах. шифокор
	Боғчада гуруҳлараро мусобақалар ва спорт байрамларини уюштириш.	Ҳар чорақда жадвал асосида	Услубиётчи, жис. тар. мутах. шифокор
	Катта гуруҳ болалари ўртасида болалар қизиққан спорт турлари бўйича тўғарақлар очиш ва болаларни жалб қилиш.	Йил давомида	Шифокор, жис. тар. мутах.
	Туман боғча болалари ўртасида ўтказиладиган ҳар хил спорт мусобақалари ва байрамларига қатнашиш.	Йил давомида	Шифокор, жис. тар. мутах.
	Сузиш ҳавзасида машғулоти, ўйинлар ва чиниқтириш тадбирларини ўтказиш.	Июнь, июль, август	Шифокор, жис. тар. мутах., мус. раҳбари.
	Соғломлаштириш кун: ҳаракатли ўйинлар, мусобақалар, байрамлар.	Йил давомида	Шифокор, жис. тар. мутах., мус. раҳбари.
	Даволаш тадбирлари		
	а) Массаж.	Жадвал бўйича	Мутахассис.
	б) Чиниқтириш тадбирлари.	Белгиланган вақтда	Мутахассис.

1	2	3	4
	в) Нуқсонлари бор болалар билан индивидуал ишлаш.	Жадвал асосида	Жис. тар. мутах.
V.	Ташвиқот ва тарғибот ишлари		
	Боғча болаларининг ота-оналари олдида кўргазмали чиқишлари. «Саломатлик сари ҳаракат».	Чорак охирида	Жис. тар. мутах.
	Тарбиячилар ҳамда ота-оналар учун маърузалар ташкил қилиш, кинофильмлар кўрсатиш.	Жадвал асосида	Боғча мудир, Жис. тар. мутах.
	Катта гуруҳ болаларининг боғчалараро туманлараро, шаҳарлараро мусобақаларга қатнашишини ташкил этиш, видеотасвирга тушириш.	Йил давоми да	Жис. тар. мутах, услубиётчилар.
	«Соғлом ҳаёт тарзида Жисм. тарбия ва спорт», «Жисм. тарбия ва спорт билан дўстлашамиз», «Мустақилликнинг соғлом фарзандларимиз» мавзуларида викториналар ўтказиш.	Фаслларнинг ўзгаришига қараб.	Жис. тар. мутах, муз. раҳбари, тарбиячилар.
	Спорт бурчагини ишлаб чиқиш ва ҳар чоракда янгилаб туриш.	Чорак охирида	Жис. тар. мутах, услубиётчилар.
VI	Хўжалик ишлари		
	Жисмоний тарбия тадбирларига ажратиладиган харажатлар сметасини тузиш.	Ҳар йил охирида	Хўж. ишларга жавобгар шахс.
	Зал ва спорт майдончасини керакли бўлган жиҳозлар ва спорт буюмлари билан таъминлаш.	Йил давомида	Боғча мудир, услубиётчи.
	«Соғломлаштириш шаҳарчаси», югуриш йўлкаси, «Эртақлар шаҳарчасини», югуриш, спорт майдончаларини жиҳозлаш, бу ишларга ота-оналарни жалб қилиш.	Йил давомида	Жис. тар. мутах, тарбиячилар.

Жисмоний тарбия бўйича машғулот турлари ва шакллари

№	Машғулот турлари ва шакллари	Ёшлари, ташкил қилиш хусусиятлари ва шаклларнинг давомийлиги		
		Ўрта гуруҳ	Катта гуруҳ	Тайёрлов гуруҳи
1	2	3	4	5
I.	Ўқув машғулоти ишлари			
	Ўқув режасига асосланган ҳолда гуруҳ шугулланувчилари билан ҳафтада 3 марта жисмоний тарбия машғулоти.	20-25 дақиқа	25-30 дақиқа	30-35 дақиқа
II.	Кун тартибидagi жисмоний тарбия ва соғломлаштириш ишлари			
	а) Эрталабки бадантарбия. б) Очиқ ҳаводаги жисмоний машқлар ва ҳаракатли ўйинлар.	ҳар куни 6-8 дақиқа ҳар куни 2 м уйқудан кейин 20-25 дақиқа	ҳар куни 8-10 дақиқа маротаба (эрта ш). 25-30 дақиқа	ҳар куни 10-12 дақиқалаб ва 30-40 дақиқа
	в) қувноқ дақиқа.	ҳар куни 1-3 дақиқа.	ҳар куни 1-3 дақиқа.	ҳар куни 1-3 дақиқа.
III.	Фаол дам олиш			
	а) Жисмоний тарбия кўнгил очар тадбирлар.	20-30 дақиқа	30-45 дақиқа	45-50 дақиқа
	б) Жисмоний тарбия ва спорт байрамлари.	Йилда 2-3 маротаба 60 дақиқа 1,5 соатча.		
IV.	Болаларнинг мустақил ҳаракат фаолияти	Ҳар куни: Болаларнинг эҳтиёжига қараб, тарбиячи бошчилигида эрталабки бадантарбия, жисмоний машқларнинг бажарилиши ота-оналар билан ва уларнинг бошчилигида.		
V.	Оммавий-спорт ишлари			
	а) Сув ҳавзасидаги машғулоти.	Келишилган ўқув режаси асосида.		
	б) Рақс элементларини ўргатиш.	Келишилган ўқув режаси асосида.		
	в) Соғломлаштириш гуруҳлари билан ишлаш.			
	г) Спорт турлари бўйича секция ишлари.			
VI.	Педагогик-психолог текшириш			
	Йилда 2 маротаба, боғча жамоаси билан келишилган ҳолда.			
VII.	Уйга вазифа	Ҳар бир машғулотида (жисмоний тарбия мутахассиси бошчилигида).		

Жисмоний тарбия назарияси ва методикаси фанида қўлланиладиган спорт турлари атамалари (терминлари)

Гимнастикага оид терминлар

Акробатчи
Акробатика
Акробатика йўлакчаси
Акробатика машқлари
Акробатикачи аёл
Ҳаракатнинг кенглиги
Атлетик гимнастика
Аэробика
Мувозанат сақлаш
Балл
Баҳолашнинг даражали услуби
Батман, уриш, зарба
Батут
Ёнлама сальто
Ёнлама мувозанат
Катта айланиш
Эркин туринг
Туринг
Сакраб чопиш
Эгилувчанлик
Гимнаст, спортчи
Гимнастика
Гимнастик тик туриш
Назокат
Жамланиш, гужанак бўлиш
Эркин ҳаракат
Ярим доира ҳаракат
Ёйсимон ҳаракат
Айланма ҳаракат
Олдинга ташланиб ҳаракат қилиш
Орқага силкиниб ҳаракат қилиш
Орқага ва олдинга ҳаракат
Ростланиш ҳаракати
Ҳар хил ҳаракат
Маромли ҳаракат
Гавда ҳаракати

Термины относящиеся к предмету гимнастика

Акробат
Акробатика
Акробатическая дорожка
Акробатические упражнения
Акробатика
Амплитуда
Атлетическая гимнастика
Аэробика
Балансирование
Балл
Бальная система оценок
Батман
Батут
Боковое сальто
Боковое равновесие
Большой оборот
Вольно
Встать
Галоп
Гибкость
Гимнаст
Гимнастика
Гимнастическая стойка
Грация
Группировка
Движение вольное
Движение вполоборота
Движение дугой
Движение круговое
Движение махом вперед
Движение махом назад
Движение назад и вперед
Движение разгибом
Движение разноименное
Движение ритмичное
Движение тела

Ихтиёрий ҳаракатлар
 Қўш сальто
 Қўш ҳаққалаш
 Икки ҳаракатли финт
 Қўш қадам
 Узун думбалоқ ошпиш
 Ёй
 Ёйсимон силташ
 Ёйсимон ҳаракат
 Нафас машқлари
 Арқонни боғлаш
 Ортки мувозанат
 Ёпиқ сакраш
 Силтаниш
 Бадаштарбия
 Илонсимон ҳаракат
 Илонсимон ҳаракат қилиб
 Дастлабки ҳолат
 Классик тик туриш
 Классик учкураш
 Эркин машқлар учун гилам

 Козел
 Гилдирок
 Колонна
 Кенгайган сафланиш
 Ҳалқа
 Эрталабки соғломлаштириш
 гимнастика мажмуаси
 Композиция
 Сўнги ҳолат
 От
 Оёқ силташ оти
 Ҳаракатни уйғунлаштириш
 Крест
 Қўлларда тик туриб крест қилиш
 Крестсимон мувозанат
 Бурчакли крест
 Думалоқ чўққайиш
 Доиравий ўтириш
 Қўллар билан айланма ҳаракат
 Айланиб юринг
 Айланиш
 Думбалоқ ошпиш

Движение произвольное
 Двойное сальто
 Двойной бросок
 Двойной финт
 Двойной шаг
 Длинный кувырок
 Дуга
 Дуговой взмах
 Дутообразное движение
 Дыхательные упражнения
 Завязывание каната
 Заднее равновесие
 Закрытый прыжок
 Замах
 Зарядка
 Змейка
 Змейкой марш
 Исходное положение
 Классическая стойка
 Классическое троеборье
 Ковер для вольных
 упражнений
 Козел
 Колесо
 Колонна
 Колонна разомкнутая
 Кольцо
 Комплекс упражнений
 гигиенической гимнастики
 Композиция
 Конечное положение
 Конь
 Конь для махов
 Координация движений
 Крест
 Крест в стойке
 Крестообразное равновесие
 Крест углом
 Круглый полуприсед
 Круглый присед
 Круговое движение руками
 Кругом марш
 Кругом
 Кувырок

Курбет
 Тирмашиб чиқиш
 Оёқ ёрдамисиз тирмашиб чиқиш
 Икки ҳаракат усулида
 Уч ҳаракат усулида тирмашиб
 Енгил югуриш
 Гимнастика нарвони
 Кия нарвон
 Ётган ҳолда
 Қоринда ётиш
 Чалқанча ётиш
 Керишиб ётиш
 Юмшоқ тушак
 Силтов
 Отада силтаниш
 Силтанувчи оёқ
 Тебраниш ҳаракатлари
 Силтаниб бурилиш
 Силтаниб қўлларда тик туриш
 Орқага энгашиб кўприк ясаш
 Тиззаларда кўприк
 Бир оёқда кўприк ясаш
 Бир қўлда кўприк ясаш
 Биллақларда кўприк ясаш
 Юмалоқ қадам
 Немис гимнастикаси
 Оёқлар елка кенглигида
 Асосий гимнастика
 Асосий туриш
 Машиқ қондасининг негизи

Гимнастика таёқчаси
 Таёқ юқорига
 Таёқ пастда — орқада
 Таёқ олдинга
 Таёқ ўнга
 Таёқ бош орқасида
 Таёқ орқада
 Таёқ елка олдида
 Таёқ қўкракда
 Тўнтарилиш
 Оёқдан — оёққа буқилиб сакраш
 Осилғич, турник
 Силтаниб ўтиш

Курбет
 Лазание
 Лазание без помощи ног
 Лазание в два приема
 Лазание в три приема
 Легкий бег
 Лестница гимнастическая
 Лестница наклонная
 Лежа
 Лежа на животе
 Лежа на спине
 Лежа прогнувшись
 Мат
 Мах
 Мах на коне
 Маховая нога
 Маховые движения
 Маховый поворот
 Махом стойка на руках
 Мост наклоном назад
 Мост на коленях
 Мост на одну ногу
 Мост на одну руку
 Мост на предплечьях
 Мягкий шаг
 Немецкая гимнастика
 Ноги врозь
 Основная гимнастика
 Основная стойка
 Основы техники
 упражнений
 Палка гимнастическая
 Палку вверх
 Палку вниз
 Палку вперед
 Палку вправо
 Палку за голову
 Палку за спину
 Палка к плечу
 Палка на грудь
 Переворот
 Перекидной прыжок
 Перекладина
 Перемах

Алмаш қадам
 Қайта сафланиш
 Бурилиш
 Гавда бурилиши
 Эҳтиётлаб туриш
 Тортилиш
 Турникда тортилиш
 Кўргазмали чиқиш
 Ярим ишагат
 Ярим силтаниш
 Ярим энгашини
 Ярим бурилиш
 Ярим ўтириш
 Сафланиш
 Колоннага сафланиш
 Бир қаторга сафланиш
 Билак
 Ерга қўниш
 Чўққайиш
 Чўққайиб ўтириб-туриш
 Қўлнинг турли ҳолатларида
 ўтириб-туриш
 Жуфтлама қадам
 Ихтиёрий ҳаракатлар
 Ишлаб чиқариш гимнастикаси

Ихтиёрий дастур
 Ихтиёрий машқлар
 Пружина энгашини
 Керишиб сакраш
 Турган жойда сакраш
 Буқилиб сакраш
 Олға юринг
 Ўнга ростланинг
 Ўртага текисланинг
 Бир оёққа мувозанат сақлаш
 Тананинг мувозанати
 Турғун мувозанат
 Текислан
 Разминка, қизитиш
 Ёйилинг
 Ораси очиқ саф
 Ритм
 Ритмик гимнастика

Переменный шаг
 Перестроение
 Поворот
 Поворот туловища
 подстраховка
 Подтягивание
 Подтягивание на перекладине
 Показательное выступление
 Полуишагат
 Полумах
 Полунаклон
 Полуповорот
 Полуприседание
 Построение
 Построение в колонну
 Построение в шеренгу
 Предплечье
 Приземление
 Присед
 Приседание
 Приседание с различными
 положениями рук
 Приставной шаг
 Произвольные движения
 Производственная
 гимнастика
 Произвольная программа
 Произвольные упражнения
 Пружинящий наклон
 Прыжок прогнувшись
 Прыжок с места
 Прыжок согнувшись
 Прямо шагом марш
 Равнение направо
 Равнение на середину
 Равновесие на одной ноге
 Равновесие тела
 Равновесие устойчивое
 Равняйся
 Разминка
 Разомкнись
 Разомкнутый строй
 Ритм
 Ритмическая гимнастика

Қўллар юқорига, ташқарига
 Қўллар чапга (ўнгга)
 Қўллар пастга
 Қўллар орқага
 Қўллар белда
 Қўллар қўкрак олдида
 Қўллар олдинда
 Қўллар чалиштирилган
 Қўллар олдинга
 Қўллар ёнга
 Қўллар бош орқасида
 Қўллар бел орасида
 Қўллар елкага
 Сальто
 Олдинга сальто
 Сальто мортале
 Орқага сальто
 Керишиб орқага сальто
 Суръатли сальто
 Ўзини эҳтиётлаш
 Сакрамачоқ
 Ўтириш
 Чалинишма қадам
 Ростланиш
 Йиғилиш, жамланиш
 Сакраб туриш
 Ёнланма сакраб туриш
 Ёйсимон сакраб туриш
 Керишиб сакраб туриш
 Махсус жисмоний тайёргарлик

Тўхтанг
 Туриш
 Бошда тик туриш
 Тиззаларда тик туриш
 Елкаларда тик туриш
 Бир қўлда тик туриш
 Қўлларда туриш
 Асосий туриш
 Эҳтиётлаш
 Саф қадам
 Саф
 Суёт суръат
 Ўртача суръат

Руки вверх наружу
 Руки влево (вправо)
 Руки вниз
 Руки назад
 Руки на пояс
 Руки перед грудью
 Руки перед собой
 Руки скрестно
 Руки вперед
 Руки в стороны
 Руки за голову
 Руки за спину
 Руки к плечам
 Сальто
 Сальто вперед
 Сальто мортале
 Сальто назад
 Сальто назад прогнувшись
 Сальто темповое
 Самостраховка
 Сед
 Скакалка
 Скрестный шаг
 Смирно
 Сомкнись
 Соскок
 Соскок боком
 Соскок дугой
 Соскок прогнувшись
 Специальная физическая
 подготовка
 Стой
 Стойка
 Стойка на голове
 Стойка на коленях
 Стойка на плечах
 Стойка на одной руке
 Стойка на руках
 Стойка основная
 Страховка
 Строевой шаг
 Строй
 Темп медленный
 Темп средний

Ётиб таяниш
 Чўққайиб таяниш
 Бадантарбия танаффуси
 Тутиш, ушлаш
 Бадиий гимнастика
 Тез-тез қадамланг
 Олға қадам
 Ёнга қадам
 Калта қадам
 Орқага қадам
 Турган жойида қадам
 Чалиштирган қадам
 Саф қадам
 Қадам бос, юр
 Қатор
 Йирик қадам ташла
 Шпагат
**Енгил атлетикага оид
терминлар**
 Мутлақ тезлик
 Ўйингоҳ саҳим
 Тўсиққа ҳамла қилиш
 Паҳлавонлик санъати
 Атлетик машқлар
 Ациклик турлари
 Югуриш
 Югуриш йўлкаси
 Югуриш машқлари
 Хилма-хил тўсиқлардан ошиб югуриш
 Югурувчи
 Тўсиқ
 Барьерчи, тўсиқлар оша
 югурувчи атлет
 Тезлик
 Марра бурилиш
 Бурилиш
 Иккинчи нафас
 Чидамлилиқ
 Финалга чиқиш
 Тош
 Ҳаркат
 Сакраш узунлиги
 Қадам катталиги
 Юриш

Упор лежа
 Упор присев
 Физкультпауза
 Хват
 Художественная гимнастика
 Чаще шаг
 Шаг вперед
 Шаг в сторону
 Шаг короткий
 Шаг назад
 Шаг на месте
 Шаг скрестный
 Шаг строевой
 Шагом марш
 Шеренга
 Шире шаг
 Шпагат
**Термины относящиеся к
предмету легкой атлетики**
 Абсолютная скорость
 Арена стадиона
 Атака барьера
 Атлетика
 Атлетические упражнения
 Ациклические виды атлетики
 Бег
 Бег змейкой
 Беговые упражнения
 Бег с препятствиями
 Бегун
 Барьер

 Барьерист
 Быстрота
 Вираз финишный
 Вираз
 Второе дыхание
 Выносливость
 Выход в финал
 Гиря
 Движение
 Длина прыжка
 Длина шага
 Езда

Оралиқ (масофа)ни ўлчаш
 Натижани ўлчаш
 Оралатиб югуриш
 Оралиқ ва масофа икки қадам
 Қолиш
 Старт қолиши
 Найза
 Кросс
 Кросс иштирокчиси
 Енгил атлетика
 Марра тасмаси
 Марафон югуриш
 Лаппакни улоқтириш
 Юмшоқ тушиш
 Паст старт
 Ҳаракат малакаси
 Оғирлаштирмоқ, қийинлаштирмоқ
 Эстафета таёқчасини узатиш

Силтаниш
 Рулетка
 Секундомер
 Тўсиқли йўлдаги пойга
 Ҳаккалаш
 Тезлик
 Ўртача тезлик
 Спорт кийими
 Спортча юриш
 Спорт асбоби
 Спринт
 Қисқа масофа
 Старт
 Хабарчи сигналчи
 Старт тиргаги
 Старт чизиғи
 Старта туриш
 Катта ҳакам
 Статик куч
 Стартада туриш
 Суръат тезлик даражаси
 Улоқтириш
 Силтаб кўтариш техникаси
 Итқитиш
 Уч ҳатлаб сакраш

Измерение дистанции
 Измерение результата
 Интервальный бег
 Интервал и дистанция 2 шага
 Колодка
 Колодка стартовая
 Копье
 Кросс
 Кроссмен
 Легкая атлетика
 Лента финиша
 Марафонский бег
 Метнуть диск
 Мягкое приземление
 Низкий старт
 Двигательный навык
 Отягощение
 Передача эстафетной палочки
 Рывок
 Рулетка
 Секундомер
 Скачки с препятствиями
 Скачок
 Скорость
 Скорость средняя
 Спортивная форма
 Спортивная ходьба
 Спортивный инвентарь
 Спринт
 Спринтерская дистанция
 Старт
 Стартер
 Стартовая колодка
 Стартовая линия
 Стартовая стойка
 Старший судья
 Статическая сила
 Стойка стартовая
 Темп быстрый
 Техника метания
 Техника толчка
 Толкание
 Тройной прыжок

Фаза
 Ҳаракат фазаси
 Ерга тушиш фазаси
 Фальстарт, ноўрин старт
 Маррага етиб келиш
 Марра тасмаси
 Юриш
 Тез қадам
 Эстафета таёқчаси
 Босқич
Жисмоний тарбия ва спорт
психология фанига оид
психология
 Спортча қизишиш, қизишиб кетиш
 Анализатор, таҳлилчи
 Инқивозлар давраси
 Аутоген, ўз-ўзини машқлантириш
 Аутогипноз
 Жангвор ҳолда туриш
 Ишонтириш
 Иродавий тайёргарлик
 Мушак ҳаракат сезгилари

Спортчининг кайфияти
 Старт одди ҳолати
 Ихтиёрлик, эркинлик
 Норозилик
 Спорт психологияси
 Оний тезлик
 Тўғри сезиш
Жисмоний тарбия назарияси ва
методикаси фанига оид
терминлар

Ҳаракат автоматизми
 Фаоллик
 Спорт тури
 Синфдан ташқари оммавий
 жисмоний тарбия ишлари
 Восита
 Ҳар томонлама ривожланиш
 Спорт маҳорати олий мактаби

Маҳорат
 Ҳар томонлама ривожланиш

Фаза
 Фаза движения
 Фаза приземления
 Фальстарт
 Финишировать
 Финишная лента
 Ходьба
 Шаг быстрый
 Эстафетная палочка
 Этап

Термины относящиеся к
терминам предмету
спортивная

Азарт спортивный
 Анализатор
 Аудитория болельщиков
 Аутогенная тренировка
 Аутогипноз
 Боевой дух
 Внушение
 Волевая подготовка
 Мышечно-двигательные
 ощущения
 Настроение спортсмена
 Предстартовое состояние
 Произвольность
 Протест
 Психология спорта
 Скорость мгновенная
 Чувство мяча

Термины относящиеся к
предмету теория и методика
физического воспитания

Автоматизация движений
 Активность
 Вид спорта
 Внеклассная физкультурно -
 массовая работа
 Средства
 Всестороннее развитие
 Высшая школа
 спортивного мастерства
 Мастерство
 Гармоническое развитие

Ҳаракат малакаси
Ҳаракат қилиш
Болалар спорт мактаби (БСМ)

Кўнгилли спортчилар жамияти
(КСЖ)

Меъёрлаш

Тасниф

Тир

Юқори кўрсаткичлар китоби

Йиллик машқ

Айланма тартибот

Спорт ҳаваскори

Юкланиш

Тарбиячи, ўқитувчи

Спорт педагогикаси

**Спорт мусобақасига оид
терминлар**

Мутлақ рекорд

Мутлақ ғолиб

Осиё ўйинлари

Бекор қилиш

Ажрим чиқарувчи ҳайъат

Ҳакам

Ҳакамлик жанжали

Спорт эълонномаси

Ён ҳакам

Ишқибоз (пинаванда, мухлис)

Катта спорт майдонининг саҳни

Спорт фахрийси

Мусобақа турлари

Учрашув

Иккинчи ҳакам

Иккинчи даражали

Иккинчи даражали спортчи аёл

Юқори натижа

Спорт рўзномаси

Ҳакамлар бош ҳайъати

Бош даъвогар

Бош соврин

Мусобақа бош ҳаками

Бош ҳакам

Турнир бош ҳаками

Бош мураббий

Двигательный навык

Двигаться

Детская спортивная школа
(ДСШ)

Добровольное спортивное
общество (ДСО)

Дозировка

Классификация

Клинок

Книга рекордов

Круглогодичная тренировка

Круговая система

Любитель спорта

Нагрузка

Педагог

Педагогика спорта

**Общие термины спортивных
соревнований**

Абсолютный рекорд

Абсолютный чемпион

Азиатские игры

Аннулировать

Апелляционное жюри

Арбитр

Арбитраж

Афиша спортивная

Боковой судья

Болельщик

Большая спортивная арена

Ветеран спорта

Виды соревнования

Встреча

Второй судья

Второразрядник

Второразрядница

Высшие достижения

Газета спортивная

Главная судейская коллегия

Главный претендент

Главный приз

Главный судья соревнований

Главный судья

Главный судья турнира

Главный тренер

Мураббийлар бош Кенгаши
 Ёрлик
 Спорт саройи
 Икки карра голиб
 Дебют (биринчи марта
 иштирок этиш)
 Ўн балли тартибот
 Диплом
 Ўйин (мусобақа)да қатнашиш
 ҳуқуқидан маҳрум этиш
 Спортчи кундалиги
 Қўшимча илтимоснома
 Рухсат бериш
 Спорт ютуқлари
 Дриблинг, Тўғри бошқариш
 Жамоа ўринбосарлар таркиби
 Яккакураш
 Куръа (чек) тағлаш
 Ҳакамлар имо-ишораси
 Оғоҳлантириш белгиси
 Ҳакамлар ҳайъати
 Ғалабада кўрсатган продаси учун
 Якуний ўйин
 Якуний ҳисоб
 Хизмат кўрсатган спорт устаси

Олтин нишон
 Минтақа мусобақалари
 Олий даражадаги ўйинчи
 Жамоа ўйинчилари
 Катта ҳаракатли ўйинчи
 Танланган спорт тури
 Шахсий ўйин
 Шахсий тактика
 Жисмоний маданият йўриқчиси
 Ахборотчи
 Ипподром
 Ўйин натижаси
 Якуний жадвал
 Якуний қайднома
 Спорт устасига номзод
 Жамоа сардори
 Каратэ (яккакураш)
 Меҳмонлар жамоаси

Главный тренерский совет
 Грамота
 Дворец спорта
 Двукратный чемпион

Дебют
 Десятибалльная система
 Диплом

Дисквалификация
 Дневник спортсмена
 Дозаявка
 Допуск
 Достижения спортивные
 Дриблинг
 Дублирующий состав
 Единоборство
 Жеребьевка
 Жестикуляция судьи
 Желтая карточка
 Жюри
 За волю к победе
 Заключительный матч
 Заключительный счет
 Заслуженный мастер
 спорта
 Золотая медаль
 Зональные соревнования
 Игрок высокого класса
 Игроки команды
 Игры большой подвижности
 Избранный вид спорта
 Индивидуальная игра
 Индивидуальная тактика
 Инструктор физкультуры
 Информатор
 Ипподром
 Исход матча
 Итоговая таблица
 Итоговый протокол
 Кандидат в мастера
 Капитан команды
 Каратэ
 Команда гостей

Аёллар жамоаси
 Эркаклар жамоаси
 Жамоавий натижа
 Буйруқ бермоқ
 Шарҳловчи
 Мусобақалар йиғиндиси
 Кўрик
 Текшириш белгиси
 Текшириш машиқи
 Текширув синови
 Хурмат давраси
 Соврин
 Шахсий биринчилик
 Шахсий натижа
 Бронза медали
 Олтин медаль
 Кумуш медаль
 Халқаро уюшма
 Халқаро мусобақалар

 Халқаро матч
 Халқаро турнир
 Халқаро Олимпия қўмитаси

 Дунё миқёсида ўтказилган спорт
 мусобақаларида эришилган энг
 юқори кўрсаткич
 Келмаслик, ҳозир бўлмаслик
 Мукофотлаш
 Миллий терма жамоа

 Миллий уюшма
 Миллий Олимпия қўмитаси
 (МОК)
 Ўзбекистон Республикаси
 миллий Олимпия қўмитаси

 Дуранг
 Спорт кийими
 Олимпиада (тўрт йилда бир
 маротаба ўтказиладиган мусобақалар)
 Олимпия қишлоғи
 Олимпиячи
 Олимпия гоёси

Команда женская
 Команда мужская
 Командный результат
 Командовать
 Комментатор
 Комплексные соревнования
 Конкурс
 Контрольная отметка
 Контрольное упражнение
 Контрольные испытания
 Круг почёта
 Кубок
 Личное первенство
 Личный результат
 Медаль бронзовая
 Медаль золотая
 Медаль серебряная
 Международная федерация
 Международные
 соревнования
 Международный матч
 Международный турнир
 Международный
 Олимпийский комитет

 Мировой рекорд
 Неявка
 Награждение
 Национальная сборная
 команда
 Национальная федерация
 Национальный
 Олимпийский комитет (НОК)
 Национальный
 Олимпийский Комитет
 Республики Узбекистан
 Ничья
 Одежда спортивная

 Олимпиада
 Олимпийская деревня
 Олимпиец
 Олимпийская идея

Олимпия қасами
Олимпия ҳакамларининг қасами
Олимпия ўйинлари
Олимпиада пинори
Олимпиада шаҳодатномаси
Олимпия олови
Олимпия мукофоти
Олимпия стадиони
Олимпиада тумори
Олимпия машғали
Олимпиячилик ҳаракати
Масъулиятли мусобақалар

Очко
Ғалаба, зафар, ютуқ
Ғолиб, енгиб чиққан
Илгари рекорд натижадан
юқорироқ натижа кўрсатиш
Разрядни қайта тасдиқлаш
Ярим финал
Дастлабки
Совринли ўрин
Ким ўзар, пойға
Мусобақа баённомаси
Шохсуна
Разряд, тур, даража, малака даражаси
Разрядли спортчи аёл
Разряд меъёри ва талаблари

Разрядчи спортчи
Разрядчи спортчи аёл
Терма
Терма жамоа
Спорт турлари секциялари
Ўйин тартиби
Мусобақа ўтказиш тартиби
Жисмоний тарбия тизими

Мусобақа услуги
Спорт техникаси
Спорт тренировкаси
Спорт ахлоқи
Спорт унвонлари
Спорт маҳорати

Олимпийская клятва
Олимпийская клятва судей
Олимпийские игры
Олимпийский девиз
Олимпийский диплом
Олимпийский огонь
Олимпийский приз
Олимпийский стадион
Олимпийский талисман
Олимпийский факел
Олимпийское движение
Ответственные
соревнования
Очко
Первенство
Победитель

Победить рекорд
Подтверждение разряда
Полуфинал
Предварительный
Призовое место
Пробег
Протокол соревнования
Пьедестал
Разряд
Разрядница
Разрядные нормы и
требования
Разрядник
Разрядница
Сборный
Сборная команда
Секции по видам спорта
Система игры
Система розыгрыша
Система физического
воспитания
Соревновательный метод
Спортивная техника
Спортивная тренировка
Спортивная этика
Спортивное звание
Спортивное мастерство

Спорт кечаси
 Спорт клуби
 Спортчи
 Спортчи аёл
 Ҳакамлик
 Ҳакам
 Табло
 Машқ қилиш
 Қатнашувчи
**Спорт ўйинларига оид
 терминлар**
 Америкача футбол
 Арена, майдон
 Дарвозага ҳужум
 Қариши ҳужум
 Чал ётувчи ҳужум
 Кутилмаган ҳужум
 Такрорий ҳужум
 Қанот бўйлаб ҳужум
 Марказдан ҳужум
 Рақиб ҳужуми
 Тўпни қисқа масофага узатиб
 ҳужум қилиш
 Чап (ўнг)дан ҳужум
 Чалётувчи ҳужум
 Биринчи тўп узатишдан кейинги
 ҳужум
 Тўсатдан ҳужум
 Ҳужум қилимоқ
 Ҳужумкор ярим ҳимоячи
 Ҳужумкорлик ҳаракатлари
 Ҳужумкор ўйинчи
 Ҳужумкор ҳимоячи
 Аут, четда
 Бадминтон
 Бадминтон ўйновчи спортчи
 Бадминтон ўйновчи аёл
 Баскетбол
 Баскетболчи аёл
 Баскетбол қурилмаси
 Баскетбол ҳалқаси
 Баскетбол қалқони
 Баскетбол тўри
 Бейсбол (спорт тури)

Спортивный вечер
 Спортивный клуб
 Спортсмен
 Спортсменка
 Судейство
 Судья
 Табло
 Тренировка
 Участник
**Терминология спортивных
 игр**
 Американский футбол
 Арена
 Атака ворот
 Атака встречная
 Атака ложная
 Атака неожиданная
 Атака повторная
 Атака по краю
 Атака по центру
 Атака противника
 Атака с короткой передачей
 Атака слева (справа)
 Атака с обманом
 Атака с первой
 передачи
 Атака с ходу
 Атаковать
 Атакующий полузащитник
 Атакующие действия
 Атакующий игрок
 Атакующий защитник
 Аут
 Бадминтон
 Бадминтонист
 Бадминтонистка
 Баскетбол
 Баскетболистка
 Баскетбольная конструкция
 Баскетбольное кольцо
 Баскетбольный щит
 Баскетбольная корзина
 Бейсбол

Бита, чилак чўп, сўққич таёқ
 Қўшбошли мушак
 Дарвозанинг яқин бурчаги
 Яқин масофа
 Тезкор мусобақа
 Блок тўсиқ
 Тўсқинлик қилиш
 Ўйинчини тўсиш
 Ҳалақит берувчи ўйинчи
 Тўнни тўсиш
 Қайтариб, тўсиш
 Ён чизиқ
 Ён томондан тўп ни ташлаш
 Хужумкор зарба
 Қўп тўп урувчи
 Тўп учун кураш
 Футболчи пойафзали
 Отиш
 Тўп отиш
 Тўнни дарвозага отиш
 Тўнни саватга отиш
 Бутслар
 Тез ёриб ўтиш
 Тур
 Ҳимоя тарзи
 Хужум тарзи
 Тўнни ўйинга киритиш
 Тўнни олиб юриш
 Етакчи жамоа
 Дарвозанинг юқори бурчаги
 Юқорилагиб тўп узатиш
 Тўнни бошқармоқ
 Вазн тоифаси
 Дарвозага тўп киритиш
 Тўнни эгаллаш
 Ўйиндан ташқари ҳолат
 Волап
 Волейбол спорт тури
 Дарвозабон
 Дарвозабон қўлқоплари
 Уриб чиқариш
 Тўнни уриб чиқариш
 Ютиш, ёлиб чиқиш
 Финалга чиқиш

Бита
 Бицепс
 Ближний угол ворот
 Ближняя дистанция
 Блиц турнир
 Блок
 Балансировка
 Балансировка игрока
 Блокирующий игрок
 Блокирование мяча
 Блокировать
 Боковая линия
 Боковой бросок
 Боковой нападающий удар
 Бомбардир
 Борьба за мяч
 Ботинки футбольные
 Бросок
 Бросок мяча
 Бросок мяча в ворота
 Бросок мяча в корзину
 Бутсы
 Быстрый прорыв
 Вариант
 Вариант защиты
 Вариант нападения
 Вбрасывание мяча
 Ведение мяча
 Ведущая команда
 Верхний угол ворот
 Верхняя передача
 Вести мяч
 Весовая категория
 Взятие ворот
 Владение мячом
 Вне игры
 Волап
 Волейбол
 Вратарь
 Вратарские перчатки
 Выбивание
 Выбивание мяча
 Выигрывать
 Выйти в финал

Сувдан сакраб чиқиш
 Дарвозабон чиқиши
 Тўп киритиш учун қулай фурсат
 Қўл тўпи (спорт тури)
 Гейм, қисм спорт тури
 Гетры
 Гол
 Ўз дарвозасига киритилган тўп
 Дарвозабон
 Дарвозага киритилган жарима тўпи
 Гольф (спорт тури)
 Қўпол ўйин
 Гуруҳ
 Узоқдан тўп ташлаш
 Дарвозанинг нариги бурчаги
 Олисдан тўп тегиш
 Иккинчи марта тўпни ерга уриб
 юриш
 Ҳовли жамоаси
 Қўшмоқ
 Қўшимча вақт
 Тугатилмаган ўйинни давом эттириш
 Узоққа тўп узатиш
 Қўшимча вақт
 Қўшимча мусобақа
 Европа футбол мактаби

Аёллар футбол жамоаси

Аёллар футбол
 Жонли девор
 Тўп ўйинда
 Чопишув
 Киритмоқ
 Тўп киритмоқ
 Ташламоқ
 Ўйинни кечиктириш
 Ўйинни ушлаб қолиш
 Тўпга қўл билан тегиш
 Ўйинчини алмаштириш
 Уланиш
 Захирадаги
 Захирадаги ўйинчилар
 Тақиқланган усул

Выпрыгивание из воды
 Выход вратаря
 Волевой момент
 Гандбол
 Гейм
 Гетры
 Гол
 Гол в свои ворота
 Голкипер
 Гол со штрафного удара
 Гольф
 Грубая игра
 Группа
 Дальний бросок
 Дальний угол ворот
 Дальний удар

Двойное ведение (мяча)
 Дворовая команда
 Добавить
 Добавочное время
 Донгрывание
 Длинный пас
 Дополнительное время
 Дополнительный турнир
 Европейская футбольная
 школа
 Женские футбольные
 команды
 Женский футбол
 Живая стенка
 Живой мяч
 Забег
 Забить
 Забить мяч
 Забрасывать
 Задержка игры
 Задержка игрока
 Задеть мяч рукой
 Замена игрока
 Замыкание
 Запасной
 Запасные игроки
 Запрещенный прием

Ман қилинган зарба
 Тўғни қайд қилмоқ
 Ҳимоя
 Ҳимоячи
 Талабнома
 Унвон
 Футбол юлдузи
 Минтақа
 Минтақавий ҳимоя
 Ўйин
 Бош билан ўйин
 Икки тарафлама ўйин
 Жамоавий ўйин
 Кубок ўйини
 Сафардаги ўйин
 Кубок учун ўйин
 Спорт ўйини
 Ўйновчи мураббий
 Ўйиндаги вазият
 Ўйин майдони
 Ўйин даги устунлик
 Ўйин тажрибаси
 Ўйин усуллари
 Ўйинчи
 Арқон
 Кетма-кет машқларни бажариш
 Ўйин сифати
 Кеда
 Кий (биллярд таёғи)
 Чарм тўп
 Тайёрлик бўйруқлари
 Сафланиш бўйруқлари
 Аралаш ҳужум
 Қарши ҳужум
 Ушловга қарши кураш
 Сино ўйин
 Спорт ўйини тури – жамоа
 бўлиб тўп ва ургич билан
 ўйналадиган ўйин
 Спорт уйини тури – ёғоч
 болғача ва зўлдирлар иштирок
 этади
 Кроссовка (пойафзал)
 Лапта

Запрещенный удар
 Зафиксировать гол
 Защита
 Защитник
 Заявка
 Звание
 Звезда футбола
 Зона
 Зонная защита
 Игра
 Игра головой
 Игра двухсторонняя
 Игра командная
 Игра кубковая
 Игра выездная
 Игра на кубок
 Игра спортивная
 Играющий тренер
 Игровая ситуация
 Игровое поле
 Игровое преимущество
 Игровой опыт
 Игровые приёмы
 Игрок
 Канат
 Каскад упражнений
 Качество игры
 Кеды
 Кий
 Кожанный мяч
 Команда стартовая
 Команды строевые
 Комбинированная атака
 Контратака
 Контрзахват
 Корректная игра

Крикет

Крокет
 Кроссовка
 Лапта

Етакчи
Пешқадам ҳужумчи
Етакчилик қилмоқ
Пешқадам жамоа
Дарвоза чизиги
Ҳужумчилар чизиги
Бошлаш чизиги
Марра чизиги
Жарима ташлаш чизиги
Шахсий жамоавий мусобақалар

Майдоннинг юз чизиклари
Чаққонлик
Тўп тутиб
Сохта ҳужум
Симарқон (боғлаб қўйиладиган
эҳтиёткорлик мосламаси)
Луза (бильярд столи тешиклари)
Кичик теннис
Тўп
Тўп ўйиндан ташқарида
Тўп ўйинда
Ҳужумкор тактика
Ўйиндаги танаффус
Ортиқча машғулот
Арқон тортиш
Огоҳлантириш
Қувлашмачоқ
Баробар
Қўл тўш
Тўр
Рақиб
Спорт ўйинлари
Ҳисоб
Дарвозага тепиш
Футболчи
Марказ
Марказий ҳужумчи
Жарима очкоси
Жарима ташлаш
Ўспирин спортчи
Тиббиётга оид терминлар

Диспансер

Лидер
Лидер атаки
Лидирование
Лидирующие команды
Линия ворот
Линия нападения
Линия старта
Линия финиша
Линия штрафного броска
Лично-командные
соревнования
Липевые линии площадки
Ловкость
Ловля мяча
Ложная атака

Лонжа
Луза
Малый теннис
Мяч
Мяч вне игры
Мяч в игре
Наступательная тактика
Перерыв в игре
Перетренированность
Перетягивание каната
Предупреждение
Пятнашки
Равномерно
Ручной мяч
Сетка
Соперник
Спортивные игры
Счет
Удар по воротам
Футболист
Центр
Центральный нападающий
Штрафное очко
Штрафные броски
Юный спортсмен
Термины относящиеся к
предмету спортивная медицина
Диспансер

Диспансеризация (кўрикдан ўтиш)
 Боғлиқ
 Панжа
 Вазнини текшириш
 Текшириш машқи
 Текширув синови
 Енгил вазн
 Энг енгил вазн
 Уқалаш
 Ҳаракат абзолари
 Юрак
Туризмга оид терминлар
 Фаол дам олиш
 Альпинизм
 Альпинист — баланд тоғларга чиқиш
 спорти билан шуғулланувчи киши
 Альпинизм билан шуғулланувчи аёл
 Тоғларга кўтарилиш
 Маршрут (манзилга бориш йўли)
 Малака
 Ҳаракат малакаси
 Рюкзак — туристлар ишлатадиган
 халта
 Спорт оромгоҳи
**Физиология фанига оид
 терминлар**
 Мушакнинг мутлақ кучи
 Мослашиш, кўникма ҳосил қилиш
 Шароитга мослашиш, иқлимга
 мослашиш
 Кислородсиз энергия ҳосил бўлиши

 Тана қисмларини ўлчаш
 Таянч ҳаракат мосламаси

 Кислородли йўл билан куч
 осил бўлиши
 Иш қобилиятини тиклаш
 Ишга киришиш
 Саломатлик гуруҳи
 Умум жисмоний тайёргарлик
 гуруҳи
 Допинг — куч-ғайратни
 оширувчи модда

Диспансеризация
 Жгут
 Кисть
 Контрольное взвешивание
 Контрольные упражнения
 Контрольные испытания
 Легкий вес
 Легчайший вес
 Массаж
 Органы движения
 Сердце
Термины туризма
 Активный отдых
 Альпинизм

 Альпинист
 Альпинистка
 Восхождение
 Маршрут
 Навык
 Двигательный навык

 Рюкзак
 Спортивный лагерь
**Термины относящиеся к
 предмету физиология**
 Абсолютная сила мышц
 Адаптация

 Акклиматизация
 Анаэробная
 производительность
 Антропометрия
 Аппарат опорно-
 двигательный
 Аэробная
 производительность
 Восстановительные
 Выбавывание
 Группа здоровья
 Группа физической
 подготовки

 Допинг

Допинг назорати
Юрак зарбаси дақиқасининг ҳажми
Мушак қисқарishi
Мушак, мушаклар
Юрак иши
Жисмоний иш қобилияти
Мушак йиртилиши
Бўй ўлчагич
Бўғим
Толиқиш

Допинг контроль
Минутный объем сердца
Мышечное сокращение
Мышца, мышцы
Работа сердца
Работоспособность
Разрыв мышцы
Ростомер
Сустав
Утомления

Жисмоний тарбия назарияси ва методикаси фани бўйича мустақил иш мавзулари

1. Ўзбекистон Республикасида жисмоний тарбия тизимини ривожлантиришнинг умумий тавсифи.
2. Жисмоний тарбия дарсини ташкил қилиш методларини ёритиш.
3. Жисмоний машқлар техникаси ва тактикасини таърифлаш (мисоллар билан).
4. Жисмоний тарбиянинг методик принциплари (қонуниятлари) ва уларни амалга ошириш йўллари.
5. Жисмоний тарбия машғулоти жараёнида педагогнинг ролини таърифлаб бериш.
6. Спорт билан жисмоний камолот тушунчасининг муносабати ва фарқини таърифлаш.
7. Мактабгача таълим муассасалари гуруҳларида (кичик ўрта, ўрта, катта, тайёрлов) жисмоний тарбия машғулотини ташкил қилиш ва ўтказиш методикаси.
8. Жисмоний тарбия дарсининг тузилишини схематик равишда ёритиш (чизиб бериш).
9. Жисмоний маданият билан жисмоний тарбия тушунчаси муносабати ва фарқини таърифлаш.
10. Ўргатиш ҳаракат, кўникма ва малакаларни шакллантириш жараёни сифатида.
11. Жисмоний дарс жараёнида қўлланиладиган спорт ускуналари ҳақида ва кетма-кетлигини ёзиб бериш.
12. Жисмоний тарбия билан жисмоний ривожланиш тушунчаси муносабати ва фарқини таърифлаш.
13. Мактабгача ёшдаги болаларнинг жисмоний тарбиясига таъриф бериш.
14. Жисмоний тарбия дарсини фаоллаштириш учун қўлланиладиган методлар (сизнинг таклифларингиз).
15. Ҳаракат, кўникма ва малакаларнинг фарқини очиб бериш (спорт турлари бўйича мисоллар келтириш).
16. Мактабгача ёшдаги болалар жисмоний тарбия воситаларини ёритиш.
17. Мактабгача таълим муассасалари болалари билан мусобақаларни ташкил қилиш (ўтказиш жойларини чизиб бериш).
18. Ҳаракат, кўникма ва малакаларга умумий тушунча бериш.
19. Мактабгача таълим муассасаларида жисмоний тарбия мажбурий курс сифатида.
20. Мусобақалар ўтказиш жойларида фойдаланиладиган ҳужжатлар номларини, низом тартибларини ёзиб бериш.

21. Мактабгача таълим муассасаларида жисмоний тарбия дарсини ташкил қилиш ва ўтказиш методикаси.

22. Мусобақалар ўтказишда қандай тайёргарликлар кўрилишини таърифлаб бериш.

23. Жисмоний тарбия дарси жараёнида болаларни Ватанпарварлик руҳида тарбиялаш тўғрисидаги фикр-мулоҳазаларни билдириш.

24. Ўқув машғулотлардан ташқари вақтда ўтказиладиган жисмоний тарбия.

25. Тайёрлов гуруҳларида ўтказиладиган мусобақа турларини кўрсатиш ва таъриф бериш.

26. Мактабгача таълим муассасалари учун жисмоний тарбия дастурига қайси спорт турлари киритилганлиги тўғрисида фикр-мулоҳазаларини билдириш.

27. Жисмоний тарбия воситалари.

28. Боғча болаларида жисмоний тарбия бўйича назоратларни ташкил қилиш ва ўтказиш методикаси (тажриба жойида).

29. Жисмоний тарбия методлари.

30. Мактабгача таълим муассасаларида болалар билан ўтказиладиган миллий ҳаракатли ўйинларга таъриф бериш (5 тадан).

31. Жисмоний тарбия дарсини ташкил қилиш усулларини ёзиб бериш.

32. Ўқув машғулоти - жисмоний тарбиянинг асосий шакли сифати.

33. Мактабгача таълим муассасаларида ўтказиш мумкин бўлган мусобақа турларини ёзиб бериш.

34. Мактабгача таълим муассасаларида жисмоний тарбия ишларининг йиллик режаси.

35. Спорт байрамларига ҳамда кўп қўлланиладиган спорт буюмларига таъриф бериш.

36. Мактабгача таълим муассасаларида жисмоний тарбияни режалаштириш.

37. Боғча болалари саф машқларига таъриф бериш ва турларини чизиб бериш.

38. Жисмоний тарбия методларига таъриф бериш.

39. Жисмоний тарбиянинг методик принциплари.

40. Ўқув машғулоти конспектини тузиш методикаси.

41. Ўқув вақтидан ташқари ўтказиладиган жисмоний тарбияни режалаштириш.

42. Спорт байрамини ташкил қилиш ва ўтказишнинг мақсади, вазифалари, мазмуни.

43. Мактабгача таълим муассасаларида оммавий спорт тадбирларини ташкил қилиш ва ўтказиш методикаси.

44. Педагогик назорат ва болаларнинг ўзлаштиришини баҳолаш ҳисоботи.

45. Ўқув машғулотларининг зичлигини ошириш йўллари, усуллари ва методлари.

46. Ритмик гимнастика — болалар соғлиғини мустаҳкамлаш воситаси сифатида.
47. Ўзбекистон шароити ва имкониятларини ҳисобга олган ҳолда очиқ ховода жисмоний тарбия дарсни ташкил қилиш ва ўтказиш методикаси.
48. Туристик сайрларни ташкил қилиш ва ўтказиш методикаси.
49. Қиз болалар билан жисмоний тарбия дарсини ташкил қилиш ва ўтказиш хусусиятлари.
50. Мактабгача таълим муассасалари болалари билан жисмоний тарбия машғулотини ташкил қилиш ва ўтказишда «оддийдан мураккаб» хатти-ҳаракатга олиб чиқиш хусусиятлари.
51. Жисмоний тарбия машғулоти жараёнида болаларда Ватанпарварликни тарбиялаш методикаси.
52. Қишлоқ мактабгача таълим муассасаларида жисмоний тарбия ишларини ташкил қилиш хусусиятлари.
53. Жисмоний тарбия назарияси предмети ва унинг ёшлар таълим-тарбиясидаги аҳамияти.
54. Жисмоний тарбиянинг дастлабки атамалари.
55. Жисмоний тарбия назариясининг фанлар тизимидаги ўрни.
56. Жисмоний тарбиянинг мақсади ва вазифалари.
57. Жисмоний тарбия тизимининг асосий звенолари.
58. Жисмоний тарбия тизимининг принциплари.
59. Жисмоний тарбиянинг меҳнат ва ҳарбий амалиёт билан боғлиқлик таъмоили.
60. Жисмоний тарбиянинг шахсни ҳар томонлама ривожлантириш таъмоили.
61. Жисмоний тарбиянинг соғломлаштириш мақсадига йўналтирилганлик таъмоили.
62. Соғломлаштириш вазифалари.
63. Таълимий вазифалар.
64. Тарбиявий вазифалар.
65. Жисмоний тарбия тизимининг асосий звенолари фарқларини аниқлаш.
66. Жисмоний тарбия назарияси предметининг бошқа фанлар билан алоқадорлиги.
67. Болалар тарбияси ҳақида Ўрта аср мутафакирларининг қарашлари.
68. Мактабгача тарбия ёшидаги болалар тарбияси назариясининг ривожланишида чет эл олимларининг фикрлари.
69. Мактабгача тарбия ёшидаги болалар тарбияси назариясининг ривожланишида маҳаллий олимларимизнинг қўшган ҳиссалари.
70. Жисмоний тарбия жараёнида соғломлаштириш вазифаларининг амалга оширилиши.
71. Мактабгача тарбия ёшидаги болаларни жисмоний тарбиялаш жараёнида тарбиявий вазифаларни амалга ошириш.

72. Мактабгача тарбия ёшидаги болаларни жисмоний тарбиялаш жараёнида таълимий вазифаларни амалга ошириш.

73. Бола организмига жисмоний машқларнинг аҳамияти.

74. Гигиеник омиллар восита сифатида.

75. Жисмоний тарбиялаш жараёнида табиатнинг табиий кучларидан (қуёш, ҳаво, сув) фойдаланиш хусусиятлари.

76. Жисмоний машқлар мазмуни ва шакли.

77. Болалар ривожланишининг ёш хусусиятлари.

78. Оғзаки метод усуллари.

79. Ҳаракат малакаси ва уларни жисмоний машқлар билан боғлаш.

80. Жисмоний тарбия жараёнида ҳаракат кўникмасининг ижобий ва салбий кўчиши.

81. Жисмоний тарбия жараёнида ҳаракатларга ўргатиш босқичлари:

а) дастлабки ўргатиш босқичлари;

б) чуқурлаштириб ўргатиш босқичлари;

в) мустақамлаш ва такомиллаштириш ўргатиш босқичлари.

82. Тезкорлик сифати ва уларнинг ҳаракатлар орқали тарбияланиши.

83. Чаққонлилиқ сифати ва уларнинг ҳаракатлар орқали тарбияланиши.

84. Эгилувчанлилиқ сифати ва уларнинг ҳаракатлар орқали тарбияланиши.

85. Чидамлилиқ сифати ва уларни ҳаракатлари орқали тарбияланиши.

86. Куч сифати ва уларни ҳаракатлар орқали тарбияланиши.

87. Жисмоний тарбия жараёнида ҳаракат кўникмасининг ижобий ва салбий кўчиши.

88. Бир — бир ярим ёшидаги болаларнинг жисмоний тарбиясини ташкил қилиш.

89. Кичик гуруҳ ёшидаги болаларнинг жисмоний тарбиясини ташкил қилиш.

90. Ўрта гуруҳ ёшидаги болаларнинг жисмоний тарбиясини ташкил қилиш.

91. Катта гуруҳ ёшидаги болаларнинг жисмоний тарбиясини ташкил қилиш.

92. Тайёрлов гуруҳ ёшидаги болаларнинг жисмоний тарбиясини ташкил қилиш.

93. Қоидалар ҳаракатли ўйинлар — жисмоний тарбияси воситаси сифатида.

94. Ҳаракатли ўйинлар назарияси яратилиши.

95. Ҳаракатли ўйинлар болани тарбиялашдаги аҳамияти.

96. Ҳаракатли ўйинларнинг турлари.

97. Ҳаракатли ўйинларга тарбиячи раҳбарлигининг ижодий йўналтирилганлиги.

98. Спорт машқларини тавсифлаш.

99. Мактабгача тарбия муассасаларида жисмоний тарбияни ташкил этиш шакллариининг аҳамияти.

100. Машғулотларнинг умумий таснифи тўғрисида.
101. Машғулотларда машқларни танлаб олишдаги талаблар.
102. Кун тартибда жисмоний тарбия — соғломлаштириш ишларининг аҳамияти.
103. Сайр вақтидаги ҳаракатли ўйинлар ва жисмоний машқларни тавсифлаб бериш.
104. Болалар ҳаракати фаолиятининг асосий шакллари тақомиллаштириш.
105. Болаларнинг фаол дам олишини ташкил қилиш.
106. Болалар билан илк туризмни олиб бориш.
107. Болалар билан индивидуал иш олиб бориш мазмуни.
108. Болаларнинг мустақил ҳаракат фаолиятини тушунтириш.
109. Мактабгача тарбия муассасарида жисмоний тарбия ишларини режалаштириш ва ҳисобга олиш.
110. Мактабгача тарбия муассасарида болалар кун тартибини ташкил қилиш.
111. Ёш гуруҳлар учун режа — конспектлар тузиш.
112. Машғулотларнинг мазмуни ва уни ўтказиш методикаси.
113. Машғулотларни ташкил қилишда тарбиячининг роли.
114. Ойладаги болалар жисмоний тарбиясининг аҳамияти.
115. Услубчининг вазифаси ва ишининг мазмуни.
116. Метод хонанинг безатилиши.
117. Мактабгача тарбия ёшидаги болаларни жисмоний тарбиялаш жараёнида гимнастика турининг ўрни ва аҳамияти.
118. Мактабгача тарбия ёшидаги болаларни жисмоний тарбиялаш жараёнида асосий ҳаракатларнинг аҳамияти.
119. Умумривожлантирувчи машқларни таърифлаш.
120. Гимнастика машғулотларида анжомлардан фойдаланиш.

АДАБИЁТЛАР

✓ 1. И.А.Каримов. Ўзбекистон ўз истиқлоли ва тараққиёти йўли. Т.: «Ўзбекистон», 1992.

✓ 2. Ўзбекистон Республикасининг «Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисида» ги қонуни (1992. 14-январ), «Халқ сўзи» газетаси, 1992, 19-февраль. 2015.04.09.

✓ 3. Ўзбекистон Республикаси «Болалар ва ўқувчи ёшларни жисмоний тарбиялаш концепцияси». «Учитель Узбекистана» газетаси. 1992. № 43, 44, 48.

✓ 4. И.А.Каримов. Ўзбекистон - келажаги буюк давлат. -Т.: «Ўзбекистон», 1992.

5. Ўзбекистон Республикаси Президентининг «Соғлом авлод учун» орденини таъсис қилиш тўғрисидаги Фармони. (1993. 4 март) «Туркистон» газетаси. 1993. 6 март.

6. Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг «Ўзбекистонда жисмоний тарбия ва спортни янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида»ги қарори. «Халқ сўзи» газетаси, 1999. 29 май.

7. Ўзбекистон Республикаси Президенти И.А.Каримовнинг «Соғлом авлод учун орденини топшириш маросимида сўзлаган нутқи. «Спорт» газетаси. 1994. №18.

✓ 8. Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг «Давлатга қарашли бўлмаган мактабгача болалар муассасалари тармоғини ташкил этиш ва ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида»ги қарори. «Маърифат» газетаси, 1999. 30 июнь.

9. Ўзбекистон Республикасининг «Таълим тўғрисида»ги қонуни (1997. 29 август) «Туркистон» газетаси.

10. Ўзбекистон Республикасининг «Кадрлар тайёрлаш миллий дастури». «Маърифат» газетаси. 1998. 1 апрель.

✓ 11. И.А.Каримов. Баркамол авлод орзуси. Тошкент.: «Ўзбекистон», 1999.

12. Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг «Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисида»ги қарори, «Маърифат» газетаси, 2000 й, 29 июн.

✓ 13. И.А.Каримов. Юксак маънавият енгилмас куч. Тошкент «Маънавият» 2008 йил.

14. Абдумаликов Р.А., Сапаева И. Болалар бизнинг келажагимиз. Соғлом авлод тарбияси - буюк давлат қуриш заминидир. Илмий анжуман материаллари, 2 қисм. Тошкент, 1984, - Б. 11-13.

15. Адашкявичене Э.И. Баскетбол для дошкольников. Москва. 1984.

16. Амантаева Г. Мактабгача тарбия ёшидаги туф ва оврупа миллатига болаларни жисмоний ривожлантириш кўрсаткичлари. Соғлом авлод тарбияси-буюк давлат қуриш заминидир, илмий амалий анжуман материаллари. 2 қисм. Тошкент, 1994, - Б. 16-18.

17. Анашкина Л. Методическое руководство развитием движений детей. Дошкольное воспитание, 1984, N 10. -С. 14-17.

18. Андреев С.Н. Вместе с родителями. Физическая культура в школе. М.: 1985, N2 , - С. 39-42.

19. Артамонова Т. Факторная структура двигательных способностей у детей дошкольного возраста 4-6 лет. Человек в мире спорта. I том, «Физкультура, образование и наука», Москва. 1998, С. 316.

✓ 20. Атаев А.К. Болаларни чаққон, эпчил ва бақувват қилиб тарбиялаш. Тошкент. 1981, -Б. 1-21.

21. Атаев А.К. Повышение педагогической культуры родителей в вопросах физического воспитания детей в семье. Совет мактаби, 1983, №, - С. 54-58.

22. Атаев А.К., Сергеев Б.В. Родителям о физическом воспитании детей в семье. Учебное пособие. Ташкент. «Ўқитувчи», 1983, С. 320.

23. Аханкова Е.В. Возможности применения психомоторных упражнений для речевого развития детей. Человек в мире спорта, I том. «Физкультура, образование и наука», Москва, 1998, - С. 357-358.

24. Аширметов А.Х., Краковский М.Э., Фадеев А., Судакровский Э.А., Расулова Э.Р. Болалар поликлиникасида соғлом-

лаштириш ва профилактик ишлари олиб бориш шакллари ва усуллари. Соғлом авлод тарбияси — буюк давлат қуриш заминидир, Илмий-амалий анжуман материаллари, I қисм, Тошкент, 1994, - Б. 29-31.

25. Бабаков А.Н. Потенциальные трудовые ресурсы (дошкольный возраст) и роль физической культуры в их формировании Автореф. дис...канд.эконом.наук. Т., 1994, С. 27.

26. Бабина К.С. Утренняя гимнастика в детском саду. Москва. Просвещение. 1978, С. 96

27. Баженова В. Ритмическая гимнастика в детском саду. В движении жизнь. Дошкольное воспитание, 1993, №9, - С. 29-31.

28. Бажуков М.С. Здоровье детей - общая забота. Орг. физ. воспитания школьников по месту жительства. Москва. 1987, - С. 8-11 с.

29. Бакашвили В.Г. Влияние семьи на физическое воспитание детей дошкольного возраста в условиях Грузинской ССР: Автореф. Дисс. канд.пед.наук.Москва, 1990, С. 24.

30. Бальсевич В.К. Ваши дети. Книга для родителей. М.: ФиС 6, 1985. С. 157.

31. Бахтияров Ф.Г. Методика закаливания детей младшего школьного возраста в процессе физического воспитания. Автореф. дисс... канд. пед. наук. Москва, 1985, С. 23.

32. Борисова О. Физическое воспитание детей в семье. М: Знание, 1985, С. 64.

33. Боркошев М.М. Особенности методики физического воспитания детей дошкольного возраста юга Кыргызской Республики. Автреф. дисс.канд.пед.наук. Ташкент, 2009, С. 20.

34. Белый И.К. Преемственность методики закаливания детей 3-4 лет в семье и дошкольном учреждении. Автреф. дисс.канд.пед.наук. Минск, 1992, С. 20.

35. Белякова Р.Н. Воспитание общей выносливости у детей 6-7 лет на уроках физической культуры в школе. Автореф. дисс.канд.пед.наук. Москва. 1989, С. 21.

36. Булгакова Н.Ж. Учите детей плавать. Москва. 1977, - С. 11-28.

37. Вавилова Е.Н. Исследование средств и методов воспитания двигательных качеств у детей дошкольного возраста. Автореф. дисс... канд. пед. наук. Москва, 1971, С. 20.

38. Вавилова Е.Н. Развивайте у дошкольников ловкость, силу, выносливость. Москва. 1981, -С. 12-13.
39. Вавилова Е.Н. Учите бегать, прыгать, лазать и метать. Москва. 1983, С. 30.
40. Валихўжаева Ф.Б. Талабаларни мактабгача таълим муассасаларида болаларга эстетик тарбия беришга тайёрлаш: Дис. ... Пед. фан. номзоди: 13.00.01 Самарқанд, 2005. Б 149.
41. Вохидов М. Болалар психологияси. Тошкент. «Ўқитувчи», 1982, Б. 365.
42. Вавилова Е. Н. Развивайте у дошкольников ловкость, сила, ви-носливость. М., 1981.
43. Вавилова Е. Н. Учите бегать, прыгать, лежать и метать. М., 1983. Введение в теорию физической культуры (Матвеев Л. П таҳрири ос-тида), 1983.
44. Герасименко В.Г. Мектеп жасына дешпи балаларга арналган снарядтар. Журнал Бастаушы мектеп. Алматы, 1989, N 3, - Б. 38-39.
45. Годик М.М., Шанина Т.А., Шитикова Г.Ф. О методике тестирования физического состояния детей. Теория и практика физической культуры. 1973, N8, - С. 32-35.
46. Губерт К.Д., Рисе М.Г. Гимнастика и массаж в раннем возрасте. 4-е изд. Москва, 1981, - С. 20-22.
47. Даминова М. Мактабгача ёшдаги болаларнинг оилада ақлий тарбияси. Тошкент, 1974, Б. 35.
- ✓ 48. Дауренова СР., Саломов Р.С., Дауренов Е.Ю. 3-4 ёшли болалар билан ўтказиладиган ҳаракатли ўйинларни ўтказиш усуллари. Методик қўлланма. Тошкент. 1992, -Б. 1-17.
49. Демьяненко Ю.В. Методика физического воспитания дошкольников с низким уровнем физического развития. Автореф.дисс... канд.пед.наук., Москва, 1987, С. 27.
50. Дибеева В.П. Динамика физического развития школьников и дошкольников города Ташкента - за 25 лет: (1925-1950). Автореф.дисс... д-ра. мед.наук., Ташкент, 1953, С. 25.
51. Жахонгиров Г., Махмудов Б. Минг бир бола ўйини. Тошкент, 1978, -Б. 1-35.
52. Кадыров Р.Х. Взаимосвязь школы и семьи как средство совершенствования физического воспитания детей. Автореф. дисс... канд.пед.наук. Ташкент, 1994, С. 20.

53. Карасева М. О контроле за физическим развитием детей. Дошкольное воспитание, 1985, № 12, - С. 1-13.

54. Кенеман Л.В., Кистяковская М.Ю., Осокина Т.И. Физическая подготовка детей 5-6 лет к занятиям в школе. Москва. 1980, - С. 21-23.

✓ 55. Кенеман Л.В., Хухлаева Д.В. Мактабгача тарбия ёшидаги болаларни жисмоний тарбиялаш назарияси ва методикаси. Тошкент.: «Ўқитувчи», 1988, Б. 219.

56. Каримов У., Хикматуллаев Х. Абу Али Ибн Сино «Тиб қонунлари» I жилд. Тошкент. Абдулла Қодирий номидаги Халқ мероси нашриёти, 1992, Б. 297.

57. Козлова Т.В., Ребухина Т.А. Физкультура для всей семьи. Москва, 1988, - С. 10-12.

58. Кузнецова Е. Двигательная активность детей на прогулке зимой. Дошкольное воспитание, 1984, №10, - С. 19-20.

59. Карманова Л. В. Занятия по физической культуре в старшей группе детского сада. Минск, 1980.

60. Лебедев Д.Д. Болалар иштаҳасини яхшилаш учун нима қилиш керак? Тошкент, 1959, - Б. 5-20.

61. Ленерт Г., Лахман И. Спортивные игры и упражнения для детей дошкольного возраста. Москва. ФиС 1977, 2-е изд. С. 102.

62. Ливицкий А.Н., Панкратьева О.В., Мамашева Г.Т. Научно-методические предпосылки организации физического воспитания дошкольников. Метод.рек., Ташкент, 1992, - С. 1-7.

63. Ливицкий А.Н., Хамроқулов А.К., Панкратьева О.В., Юнусов Т.Т. Мактабгача ёшдаги болалар жисмоний тарбиясининг назарияси ва методикаси. Тошкент, 1995, - Б. 10-350.

64. Литвинова М. Физкультурная площадка детского сада. Дошкольное воспитание, 1988, №2, - С. 31-35.

65. Литвинова М. Физкультурная площадка детского сада. Дошкольное воспитание. 1993, №9, -С. 42-48.

66. Логипова В.И., Саморукова П.Т. Мактабгача тарбия педагогикаси. I қисм. Болалар боғчасида тарбиянинг мазмуни. Тошкент, 1991, - Б. 20-30.

67. Лесгафт П. Ф. Руководство по физическому образованию детей школьного возраста. Танланган педагогик асарлар, 2-жилд, М., 1952.

68. Майорова Л.Т. Методика воспитания координационных способностей у детей дошкольного возраста (4-6 лет). Автореф. дисс... канд.пед.наук. 13.00.04., Омск, 1988, С. 21.

69. Матвеев Л.П. Жисмоний тарбия услубияти ва назарияси. Т.: Ўқитувчи, 1975, Б. 408

70. Матвеев Л.П., Новиков А.Н. Теория и методика физического воспитания. М., 1976, С. 230.

71. Матвеев Л.П., Мельков СБ. Методика физического воспитания с оснований теория. М.: Просвещение, 1991, С. 192.

72. Мальцева И.Г. Структура физических нагрузок при воспитании выносливости у детей 6 летнего возраста. Автореф. дисс... канд.пед.наук. Омск, 1988, С. 22.

73. Махкамжонов К.М., Фуломова И.Р. Кичкинтойлар учун халқ ҳаракатли ўйинлари. Методик тав. Тошкент, 1989, Б. 21.

74. Махкамжонов К.М., Насриддинов Ф.Н. Ўзинг бажаришга ўрган. Тошкент, 1994, - Б. 1-70.

75. Махкамжонов К.М., Туленова Х., Мирзамахмудов Ш., Амангаева Г. Мактабгача ёшдаги болаларни жисмоний тарбиялашдаги айрим муаммолар. Сборник докладов, Ташкент, 1994, - С. 87-92.

76. Махкамжонов К.М., Насриддинов Ф.Н. Мактабгача ва мактаб ёшдаги болаларнинг жисмоний ривожланиши ва тайёргарлигини такомиллаштириш. Тошкент, 1995, Б. 74.

77. Махкамжонов К.М., Насриддинов Ф.Н., Исломова М., Семенова Л. Болалар боғчалари учун дастур. Тошкент, 1996, Б. 23.

78. Махкамжонов К.М. Ўйинлар. «Соғлом авлод учун», 1997, № 2, Б. 27.

79. Махкамжонов К.М. Катта синовларга йўлланма. «Фан-спортга», 1998, №1, - Б. 40-41.

80. Махкамжонов К.М., Туленова Х.Б. ва бошқалар Мактабгача таълим муассасалари учун умумий ва кенгайтирилган «Жисмоний тарбия» вариатив дастури. Тошкент «Илм зиё» 2006, Б. 80

81. Мелиев Х.А. Средства и методы совершенствования физической подготовленности детей дошкольного и младшего школьного возрастов на основе повышения их двигательной активности. Автореф.дисс... канд. пед. наук. Москва, 1984, С. 23.

82. Мирсаидов М.С., Шокиров А.Д. Физическая культура и спорт в условиях рынка. Ташкент, 1992, С. 101.

83. Мотлов А.Н. Музыка для утренней гимнастики в детском саду. 2-е изд. Москва, 1970, С. 19-21.

84. Машарипова М.И. Мактабгача тарбия муассасалари шароитида болаларнинг ҳаракат потенциалини мақсадли ривожлантириш технологияси: Дис. ... педагогика фан. номзоди : 13.00.04/ М.И. Машарипова; Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ин-ти. Тошкент, 2006, Б. 182.

85. Насриддинов Ф.Н., Косимов А.Ш. Ўзбек халқ миллий ўйинлари. I ғўлам, Т.: 1993, - Б. 1-17 .

86. Низомова К. Олти ёшли боланинг психологик тайёрлиги ва уларнинг мактабга мослашиш жараёнини ўрганиш. Услубий қўлланма, Тошкент, «Илм-зиё», 2007, Б. 88.

87. Нормуродов А.Н. Жисмоний камолот. «Соғлом авлод замини». Жисмоний тарбия, спорт ва маънавият. Илмий амалий анжуман, Тошкент, ЎзДЖТИ, 1995, - Б. 46-47.

88. Осокина Т.И. Физическая культура в детском саду. 1-е изд. Москва, 1976, С. 222.

89. Осокина Т.И. Физическая культура в детском саду. 2-е изд. Москва, 1978, - С. 100-202.

90. Осокина Т.И., Тимофеева Е.А., Фурмина Л.С. Игры и развлечения детей на воздухе. Москва, 1982, - С. 10-18.

91. Т.И.Осокина. Болалар боғчасида жисмоний тарбия. Тошкент. «Ўқитувчи», 1976, -Б. 1-30.

92. Осокина Т.И., Физическая культура в детском саду. 3-е изд. Москва, 1986, С. 304 .

✓ 93. Осокина Т.И., Тимофеева Е.А., Бофина Т.Л. Обучение плаванию в детском саду. Москва, 1991, С. 40.

94. Панкратьева О.В. Физиологические предпосылки моделирования физических упражнений в режиме детей дошкольного возраста. Научно-методические рекомендации. Ташкент, 1991,-С.10-15.

95. Панкратьева О.В. Возрастные закономерности двигательной адаптации у детей дошкольного возраста в условиях жаркого климата. Автореф.дис.канд.пед.наук., Ташкент, 1991, С. 21.

96. Пензуллаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет. Москва, 1988,-С. 12-26.

97. Расулов Т. Жисмоний камолот соғлом авлод учун. Соғлом авлод тарбияси буюк давлат қуриш заминидир. 2 қисм. Т.:, 1994, Б. 42.
98. Расулова М.Ш., Охунжонова С.А., Қодиров Б.Р. Мактабгача таълимнинг давлат стандарти. ЎзПФТИ, Тошкент, 1994, Б. 29.
99. Расулова М ва бошқалар Учинчи минг йилликнинг боласи. Тошкент «Маърифат- мадаккор» 2000. Б . 158
100. Рахимов С. Абу Али Ибн Сино. Таълим ва тарбия ҳақида Тошкент, «Ўқитувчи», 1967, - Б. 88-89.
101. Рахимжонов Н. Болалар боғчаларида ўтказиладиган ҳаракатли ўйинлар. Тошкент, 1979, -Б. 1-20.
102. Рўзиев С.С. Ёшларни юртим, деб элим, деб ёниб яшашга ўргатиш мамлакатимиз жисмоний тарбия ва спортининг туб мазмунидир. Жисмоний тарбия, спорт ва маънавият. Илмий-амалий анжуман материаллари. Тошкент, 1995, - Б. 3-9.
103. Семенова Л.М. Закаливание детей в условиях Средней Азии. Мет.пособ.для воспит.мед.раб. и родит. Ташкент, 1981, - С. 7-13.
104. Солихўжаев С.С. таҳрири остида. Мактабгача тарбия ва кичик мактаб ёшдаги болалар гигиенаси. Тошкент, Медицина, 1985, Б. 100.
- ✓ 105. Солихўжаев С.С. Болалар овқатига қўйиладиган гигиеник талаблар. Тошкент, 1989, - Б. 5-15.
106. Солихов М., Тозиева С. Мактабгача ёшдаги болалар учун халқ ўйинлари. Тошкент, 1970, - Б. 4-15.
107. Столяк И.Н. Формирование основных двигательных навыков у учащихся шести лет на уроках физической культуры (на примере бега, прыжков, метаний). Автореф. дисс... канд.пед.наук., 1989, Москва, С. 19.
- ✓ 108. Студеникин М.Я. Болалар саломатлиги ҳақида. Тошкент, Медицина, 1989, Б. 207.
109. Туленова Х.Б. Мактабгача тарбия муассасаларида 5-7 ёшли болалар жисмоний тарбиясини такомиллаштириш. педагогика фан. номзоди Автореф. Дисс. 13.00.04, Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ин-ти. Тошкент, 2001, Б. 128.
110. Тураханова Р.О. Олти ёшли болаларнинг психологик хусусиятлари. Тошкент, Ўқитувчи, 1990, Б. 36.

111. Усмонов М.С. Болалар боғчасида жисмоний тарбия. Тошкент, 1970, Б.1-17.

112. Усманходжаев Т.С. Народные игры, национальные виды спорта и пути их использования в физическом воспитании детей и молодёжи. Соғлом авлод тарбияси - буюк давлат қуриш заминидир. Илмий-амалий анжуман материаллари, 2 қисм, Тошкент, 1994, -Б. 165-166.

113. Фролов В. Сайрда жисмоний тарбия машғулоти, ўйинлар ва машқлари. Тошкент, 1990, - Б. 10-40.

114. Фролов В., Юрко Г. П. Физические занятия на воздухе с детьми дошкольного возраста. М., 1983.

115. Хазиахметова М.С. Особенности методики физического воспитания дошкольников в условиях жаркого климата. Автореф. дисс... канд. пед. наук., Москва, 1990, С. 21.

116. Холодов Ж.К., Попов В.П. Папа, мама и я - физкультурная семья. М.:, Полымя, 1989, С. 222 .

117. Хухлаева Д. В. Методика физического воспитания в дошкольных учреждениях. Қайта ишланган ва тўлдирилган 3-нашри М., 1984.

✓ 118. Шарипова Д.Д., Семенова Л.М., Мухаммадиева С, Арбузова Т. Кичкинтойларни гигиеник тарбиялаш. Тошкент, 1997, Б. 86.

119. Шутова А.И. Физическое воспитание детей дошкольного возраста. Москва, 1982, С. 32 .

120. Шоматов Н.М. Болаларнинг қоматиға эътибор беринг. Ўқитувчи, Тошкент, 1975, Б.27.

✓ 121. Шоматов Н.М. Яссиоёқлик ва уни даволаш. Тошкент, 1986, -Б. 12-26.

122. Юнусов Т.Т., Холмухамедов Р.Д., Курбанбаев И., Милушева Ж.М. Мирзо Улугбек туманидаги болалар боғчаларида сўров варақалари бўйича соғломлаштириш жисмоний тарбиясининг ҳолати. Ўқитувчилар ва талабалар илмий-амалий анжуман материаллари. Ўз ДЖТИ, Тошкент, 1994, -Б. 186-189.

123. Юрко Г. П., Спирина В. П. Сорочек Р. Г. Уварова З. С, Физическое воспитание детей раннего и дошкольного возраста. 2-нашри, М., 1978.

124. Яковлева В.Г. Педагогические условия повышения умственной работоспособности детей 4-5 лет. Автореф. дис... канд. пед. наук., Москва, 1986, С. 20.

125. www.natlib.uz.
126. www.ziyonet.uz.
127. www.pedagog.zu.uz.
128. www.yangiertohgi.zh.uz.
129. www.ziyonet.uz.ru.
130. www.stat.uz.
131. www.jspi.uz.
132. www.tashkent.uz.
133. www.el.tfi.uz.
134. www.region.uz.
135. www.plani.polis.iiep.unesco.org.
136. www.ziyo.namsu.uz.

МУНДАРИЖА

Кириш.....	3
------------	---

Биринчи қисм

МАКТАБГАЧА ЁШДАГИ БОЛАЛАРНИ ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯЛАШ НАЗАРИЯСИ ВА МЕТОДИКАСИ

I боб. ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ НАЗАРИЯСИ ПРЕДМЕТИ

1-§. Жисмоний тарбия назарияси предмети ва асосий тушунчалари....	9
2-§. Жисмоний тарбия назариясининг фанлар тизимидаги ўрни.....	13
3-§. Жисмоний тарбия назариясида тадқиқот методлари	15

II боб. ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ТИЗИМИ

1-§. Жисмоний тарбия тизимининг яратилиши	22
2-§. Жисмоний тарбиянинг мақсад ва вазифалари	24
3-§. Жисмоний тарбия тизимининг асосий хусусиятлари	25
4-§. Жисмоний тарбия тизимининг умумий тамойиллари	26
5-§. Жисмоний тарбия тизимининг асосий бўғинлари тавсифи	28
6-§. Жисмоний тарбияга ва кадрлар тайёрлашга раҳбарлик қилиш	29
7-§. Жисмоний тарбия тизимининг моддий-техник базаси	29

III боб. МАКТАБГАЧА ЁШДАГИ БОЛАЛАРНИ ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯЛАШ НАЗАРИЯСИ

1-§. Мактабгача ёшдаги болаларни жисмоний тарбиялаш назариясининг предмети	31
2-§. Жисмоний тарбия назариясининг бошқа фанлар билан алоқаси	35
3-§. Мактабгача тарбия ёшидаги болалар жисмоний тарбияси назариясининг ривожланиши	40

IV боб. МАКТАБГАЧА ТАРБИЯ ЁШИДАГИ БОЛАЛАРНИ ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯЛАШ ВАЗИФАЛАРИ

1-§. Соғломлаштириш вазифалари	52
2-§. Таълимий вазифалари	53
3-§. Тарбиявий вазифалари	55

V боб. ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВОСИТАЛАРИ

1-§. Жисмоний тарбия воситаларининг умумий тавсифи	58
2-§. Жисмоний машқлар таснифи	68
3-§. Жисмоний тарбия дастурларининг тавсифи	72

VI боб. ТУГИЛГАНДАН ТО 7 ЁШГАЧА БЎЛГАН БОЛАЛАР РИВОЖЛАНИШИНИНГ ЁШ ХУСУСИЯТЛАРИ.....75

VII боб. ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ЖАРАЁНИДА ТАЪЛИМ ВА РИВОЖЛАНИШ АСОСЛАРИ

1-§. Жисмоний тарбия жараёнида таълим-тарбия бирлиги ҳамда боланинг ривожланиши	91
2-§. Жисмоний тарбия тизимида ҳар томонлама таълим ва тарбия бериш тамойиллари	95
3-§. Таълим методлари ва усулларининг тавсифи	102
4-§. Ҳаракат кўникмаларини шакллантириш ва жисмоний сифатларни тарбиялаш	118
5-§. Таълим жараёнида болаларда ҳаракат кўникмаларининг шаклланиш қонуниятлари	120
6-§. Болаларни жисмоний машқларга ўргатиш босқичлари	125
7-§. Мактабгача тарбия ёшидаги болаларда жисмоний сифатларни тарбиялаш методикаси	131

VIII боб. БОЛАЛАРНИНГ ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ МАШҒУЛОТЛАРИ

1-§. Жисмоний тарбия машғулотлари мазмуни	152
---	-----

IX боб. ГИМНАСТИКА

1-§. Гимнастика жисмоний тарбия воситаси сифатида	186
2-§. Гимнастика турлари ва уларнинг тавсифи	188
3-§. Мактабгача тарбия ёшидаги болаларни жисмоний тарбиялаш тизимида асосий гимнастика.....	190

X боб. ЕНГИЛ АТЛЕТИКА

1-§. Енгил атлетика жисмоний тарбия воситаси сифатида	192
2-§. Югуриш	197
3-§. Сакраш	204
2-§. Улоқтириш	209
2-§. Мувозанатни сақлаш	214
Иловалар	225
Адабиётлар	259

**ХОЛИДА ТУЛЕНОВА
ПАХРИДДИН ХЎЖАЕВ
МАХБУБА ХЎЖАЕВА
ҲАМИДУЛЛА МЕЛИЕВ**

**ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ
НАЗАРИЯСИ ВА МЕТОДИКАСИ**

(1-қисм)

Ўқув қўлланма

*Муҳаррир Б. Азамова
Бадий муҳаррир М. Одилов
Компьютерда саҳифаловчи А. Рўзиев*

Нашр лиц. АЛ № 174, 11.06.2010. Босишга рухсат 09.04.2012 да
берилди. Бичими 60x84¹/₁₆. Офсет қоғози №2.
Times гарнитураси. Шартли б.т. 15,45. Нашр-ҳисоб т. 16,3.
Адади 1000 дона. Буюртма № 11.

«IQTISOD-MOLIYA» нашриётида тайёрланди.
100084. Тошкент. Кичик ҳалқа йўли, 7-уй

«HUMOYUNBEK-ISTIQLOL MO'JIZASI» босмахонаси
100003. Тошкент. Олмазор, 171-уй

NPM