



D.N.Raxmatova
L.Z.Xolmurodov
L.B.Sobirova

MAKTABGACHA VA BOSHLANGICH TA'LIMDA JISMONIY TARBIYA NAZARIYASI VA USLUBIYATI



74.264.5
R80

**O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI
OLIV VA O'RTA MAXSUS TA'LIM VAZIRLIGI**

**O'ZBEKISTON DAVLAT JISMONIY
TARBIYA VA SPORT UNIVERSITETI**

**MAKTABGACHA VA BOSHLANGICH
TA'LIMDA JISMONIY TARBIYA
NAZARIYASI VA USLUBIYATI**

*O'zbekiston Respublikasi Oliy va o'rta
maxsus ta'lim vazirligi tomonidan o'quv qo'llanma
sifatida nashrga tavsiya qilingan*

GDU QIROATXONASI

9/15
Guliston davlat universiteti
Anberet resurs markazi
№ 326767

**TOSHKENT
«O'ZKITOBSAVDONASHRIYOTI»
2020**

UO'K 373.3.016:796
KBK 74.267.5
R 30

Raxmatova, D.N.

Maktabgacha va boshlang'ich ta'limda jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati: o'quv qo'llanma / D.N. Raxmatova, L.Z. Xolmurodov, L.B. Sobirova. – T.: "O'zkitobsavdonashriyoti", 2020. - 232 b.

Mualliflar:

- D.N. Raxmatova** - *O'zDJTSUning "Jismoniy tarbiya, sport nazariyasi va uslubiyati" kafedrasi dotsenti, p.f.n.*
L.Z. Xolmurodov - *O'zDJTSUning "Jismoniy tarbiya, sport nazariyasi va uslubiyati" kafedrasi dotsenti*
L.B. Sobirova - *O'zDJTSUning "Adontiv jismoniy tarbiya va sport" kafedrasi o'qituvchisi*

Taqrizchilar: **F.A. Kerimov** – *pedagogika fanlari doktori, professor;*

R.I. Latipov – *pedagogika fanlari nomzodi, dotsent.*

Mazkur o'quv qo'llanma oliy o'quv yurtlarining "Maktabgacha ta'lim" yo'nalishi, "Maktabgacha va boshlang'ich ta'limda jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati" fani o'quv dasturi asosida yaratilgan. Ushbu o'quv qo'llanmada maktabgacha ta'lim yoshdagi bolalar jismoniy tarbiyasiga oid masalalar ochib berilgan bo'lib, bunda jismoniy tarbiyaning tashkil etish shakllari, jismoniy tarbiya mashg'ulotlari, harakatli o'yinlar, sport o'yinlari va chiniqtirish masalalari keng yoritilgan.

UO'K 373.3.016:796
KBK 74.267.5
R 30

ISBN 978-9943-6297-2-1

© **D.N. Raxmatova, L.Z. Xolmurodov,
L.B. Sobirova, 2020**
© «O'ZKITOBSAVDONASHRIYOTI», 2020

KIRISH

O'zbekiston Respublikasining mustaqilligi sharofati bilan barcha sohalarda xar tamonlama yuksalish yuz berayotganini tub jismoniy-siyosiy va ma'naviy o'zgarishlar umuminsoniy qadriyatlar tizimida yangilanish, insonning barcha shaxsiy extiyohlari, talablari va ma'nfaatlari birinchi o'ringa ko'tarilayotganini, ayniqsa o'sib kelayotgan yosh avlodlarning ma'naviy- axloqiy va jismoniy imkoniyatlari yanada oshayotgani bugungi kunda sir emas.

Shu munosabat bilan yangi insonni tarbiyalashning murakkab va ko'p qirrali muommosining muxim yo'nalishi xar bir kishida o'z sog'lig'i to'g'risida o'zi qayg'urish madaniyatni singdirishdir. Uni tarkib topish uchun oila, maktabgacha muassasalar, maktab, o'rta maxsus kasb xunar ta'lim tizimi, maxalla, sog'liqni saqlash, jismoniy tarbiya va sport tizimlarining xodimlari butun kuch quvvatini, g'ayratini ishga solib, bolaning ongiga yoshlikdan jismoniy tarbiyaga bo'lgan muxabbatni singdirib qo'yishlari darkor.

O'zbekiston Respublikasi birinchi Prezidenti I.A.Karimov "Sog'lom avlod uchun" ordenini topshirish ma'rosimida so'zlagan nutqida: "Biz naslimizning kelajagi – Sog'lom avlod uchun kurashishni boshladik. Shu nom bilan orden ta'sis etdik va maxsus xalqaro jamg'armani tuzdik. Bu bejiz emas albatta. Sog'lom avlod deganda, biz faqat jismoniy baquvvat farzandlarimizni emas, balki ma'naviy boy avlodga ega bo'lgan xalqni tushunishimiz kerak. Bunday xalqni xech qachon hech kim yenga olmaydi. Buni hammamiz yaxshi anglab olmog'imiz shart," – deb aloxida ta'kidlagan.

O'zbekiston Respublikasining Prezidenti 2016 yil 29 dekabrda "2017-2021 yillarda maktabgacha ta'lim tizimini yanada takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi PQ-2707-son qarori, Prezidentining 2017 yil 3 iyundagi "Jismoniy

tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi PQ-3031-son qarori hamda O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2017 yil 30 sentyabrdagi "O'zbekiston Respublikasining Maktabgacha ta'lim vazirligi faoliyatini tashkil etish to'g'risida"gi PQ-3305-son qarori va boshqa sohaga tegishli me'yoriy-huquqiy hujjatlarda belgilangan vazifalarni amalga oshirish bugungi kunning dolzarb ekanligini belgilab beradi.

Xozirgi kunda O'zbekiston Respublikasining Prezidenti SH.M. Mirziyoyev rahbarligida mamlakatimizda jismoniy tarbiya va sport sohasida boshqarish tizimini takomillashtirish, ommaviy sportni rivojlantirish, iqtidorli sportchilarni tanlash va tarbiyalash, soxani malakali kadrlar bilan mustaxkamlash borasida keng ko'lamli ishlar amalga oshirilmoqda.

Respublikamizda bolalarni jismoniy tarbiyalashning ilmiy asoslangan zamonaviy tizimlari, shakl va uslublari joriy etilgan bo'lib, bu soxada muhim vazifalar belgilangan. Ana shunday vazifalarni amalga oshirish uchun boshqa soxalar qatori maxsus jismoniy tarbiya sohasida ham adabiyotlar yaratilishi yo'lga qo'yilgan.

O'quv qo'llanmada maktabgacha yoshdagi bolalarni jismoniy tarbiyalash nazariyasining maqsad va vazifalari ochib beriladi, vositalari asoslanadi. Ilk va maktabgacha yoshdagi bolalarning rivojlanish xususiyatlari, ta'lim va tarbiyaning asoslari, jismoniy tarbiya mashqlariga o'rgatish, xarakterli va sport o'yinlarini o'tkazish metodikasi, maktabgacha ta'lim muassasalarida jismoniy tarbiya ishini tashkil etish shakllari (jismoniy tarbiya mashg'ulotlari, ertalabki badantarbiya va boshqalar) kabi masalalar yoritiladi.

O'zbekiston Respublikasining "Ta'lim to'g'risida"gi Qonuni va "Kadrlar tayyorlash milliy dasturi" ijtimoiy hayotga tobora chuqurroq kirib bormoqda. "Kadrlar tayyorlash milliy dasturi"da belgilab berilganidek, yuqori malakali kadrlarni tayyorlash va hozirgi kunda faoliyat ko'rsatib kelayotgan kadrlarni qayta tayyorlashdan o'tkazish kabi dolzarb vazifalar o'z yechimini topmoqda. Shu

jumladan, Prezidentimiz Respublikada jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirishga ham alohida e'tibor qaratmoqda.

O'zbekiston Respublikasini kelajakda buyuk davlat darajasiga ko'tarishda sog'lom avlodni tarbiyalash asosiy omillardan biri hisoblanadi.

O'zbekiston Respublikasining "Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida"gi Qonuni va O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining jismoniy tarbiya va sportga ta'alluqli bir qancha qarorlari yoshlarga jismoniy tarbiya berishda zamonaviy, yangi yo'nalishlarni ochib berdi. Bu esa, o'z navbatida, kadrlar oldiga yangi talablarni qo'yadi – jismoniy tarbiya o'qituvchilari bilim va malakasini yanada takomillashtirishni talab etadi. Chunki umumta'lim maktablari jismoniy tarbiya dasturining milliy lashtirilishi, futbol, tennis kabi sport turlari bilan bir qatorda milliy kurash va milliy o'yinlarning o'quv dasturiga kiritilishi bu sohaga yangicha e'tibor berishga majbur etadi. Bu oliy o'quv yurtlarida yuqori malakali kadrlar tayyorlashni, ushbu kadrlarning hozirgi kun talablariga javob beradigan bo'lib yetishishlari uchun kasb va malaka ko'nikmalarini puxta egallashlarini talab etadi.

Shu maqsadda oliy o'quv yurtlarining jismoniy tarbiya fakul'teti talabalari uchun sport turlari va maktabgacha va boshlang'ich ta'lim yo'nalishi bo'yicha dasturlar ishlab chiqish hozirgi kundagi eng dolzarb vazifalardan biri hisoblanadi.

O'sib kelayotgan yosh avlodning jismoniy rivojlanishda jismoniy tayyorgarligida va salomatlik darajasida sezilarli salbiy o'zgarishlar sodir bo'layotganligi munosabati bilan sog'lom, jismoniy jixatdan sog'ligi mustaxkam yoshlarni tayyorlash muommosi alohida muhim ahamiyat kasb emoqda. Bu muommo maktabgacha yoshdagi bolalar uchun ayniqsa ko'proq ta'luqlidir.

O'zbekiston Respublikasida bir milliondan ziyod maktabgacha yoshdagi bolalar jismoniy soglomlashtirish tadbirlariga jalb qilinmagan, maktablar, hunar - texnika bilim yurtlari o'quvchilarning faqat beshdan bir qismigina darsdan tashqari vaqtlarda jismoniy mashqlar bilan shug'illanadi. O'rta maxsus va oliy o'quv

yurtlarida bu ko'rsatkich yana xam pastroq. Mexnatga layoqatli axolining 5% dan kamrok qismi muntazam ravishda o'tkaziladigan jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlariga jalb qilingan.

Jismoniy tarbiya va sport soxasidagi ishlarning axvoli xalq salomatligining axvolida xuddi ko'zgdugidek o'z aksini topadi. 50% bolalarda salbiy alomatlar mavjud bolib, ularning sog'lig'iga tasir korsatganligi, tug'ma kasal bilan dunyoga kelib nogiron bolalar soni ortib borayotganligi buning yaqqol misolidir.

Onalar kasal bolasini boqish tufayli ishga chiqolmayotgan kunlari bir yilda 6.5 mln kunga yetmoqda. Maktablarda va o'quv yurtlarda tegishli shart-sharoitlar sport bazasi, jismoniy tarbiya o'qituvchilari va boshqalar yetishmayotganligi tufayli jismoniy tarbiya soxasida tavsiya etilayotgan tartibga rioya qilinmayotir. 6-15 yoshdagi bolalarning bor yo'g'i 5.4% bolalar sport maktablari tarmog'iga jalb qilingan, xolos. Armiya safiga chaqirilgan xar ikki yigitning biri xarbiy soxadagi jismoniy tayyorgarlik talablariga javob bermaydi. Vaqtincha ishga layoqatsizlik tufayli ish vaqtining yo'qotilish darajasi xamon yuqoridir.

Maktabgacha yoshdagi bolalarni maktabga tayyorlash bu uzoq muddat davom etadigan murakkab jarayon bo'lib, u bolaning jismoniy, ruxiy va axloqiy - irodaviy kuchlarini to'la jalb qilishni talab qiladi. Maktabgacha yoshdagi bolalarning to'g'ri jismoniy tarbiyasi bu davlat va jamoat tashkilotlari oldida turgan asosiy vazifalardan biridir.

O'z ichiga yetarli darajada xilma- xil uslubiy materiallarni to'la qamrab olgan o'quv qo'llanmalari va darsliklarning yo'qligi maktabgacha tarbiya yoshdagi bolalarga aniq maqsadni ko'zlagan yo'nalish bo'yicha jismoniy tarbiya berish ishlarni qiyinlashtiradi. Maktabgacha yoshdagi bolalarga jismoniy tarbiya berish bo'yicha mutaxassislar tayyorlash ishlari, sust olib borilmoqda. Mazkur darslikni yozishga jazm etilganligi ushbu soxadagi bo'shliqni to'ldirishga bo'lgan bir urinishdir.

“Maktabgacha yoshdagi bolalar jismoniy tarbiya, sport nazariyasi va uslubiyati” o‘quv qo‘llanma rejaga muvofiq yozilgan. Unda maktabgacha yoshdagi bolalarga jismoniy tarbiya berish nazariyasining predmeti tariflab berilgan. O‘zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya tizimi chuqur yoritilgan, yosh darajasiga qarab bolalarga jismoniy tarbiya berish nazariyasining predmeti ochib berilgan: jismoniy tarbiya vazifalari, vositalari asoslab berilgan, maktabgacha va maktab yoshdagi bolalar rivojlanishining o‘ziga xos xususiyatlari ko‘rsatib berilgan, kun tartibi yordamida maktabgacha yoshdagi bolalar xarakat faolligining oshirilishi fiziologik jihatdan, jismoniy mashqlarga o‘rgatish uslubiyati, xarakatli o‘yinlar va sport o‘yinlari o‘tkazish usullari hamda bolalar bog‘chasida jismoniy tarbiya ishlarini tashkil qilish shakillari jismoniy tarbiya tanaffuzlari, jismoniy tarbiya daqiqalari, ertalabgi gigiyenik gimnastika va boshqalar, ishlarni rejalashtirish va hisobga olib borish yo‘llari, maktabgacha yoshdagi bolalar muassasalarida jismoniy tarbiya hamda tibbiy – biologik sohadagi ishlarni tashkil etish va nazorat qilish shakillari ko‘rsatib berilgan.

O‘quv qo‘llanma uchun ilmiy tadqiqotlarni, materiallarni, maktabgacha tarbiya muassasalaridagi ishlarning natijalari asos qilib olingan.

I – BOB. MAKTABGACHA YOSHDAGI BOLALAR JISMONIY TARBIYASINING UMUMIY MASALALARI

1.1. Jismoniy tarbiya nazariyasi haqida

Agar biz jismoniy tarbiya nazariyasini inson jismoniy kamolotini boshqaruvchi qonunlar haqidagi fan deb etirof etadigan bo'lsak, bu nazariya tarkibida maktabgacha yoshdagi bolalarning jismoniy salomatligi eng salmoqli o'rinni egallaydi. Bu nazariyani puhta egallagan odamgina jismoniy tarbiyaning barcha bosqichlariga ta'aluqli bo'lgan barcha masalalarni o'rganishda adashmasligi mumkin. Jismoniy tarbiya nazariyasi, badan tarbiya tizimining maqsadi, vazifasi, xususiyati va tamoillarini ifodalash bilan birga jismoniy tarbiyaning boshqa turdagi tarbiyalar aqliy, ahloqiy, estetik, nafasat, mehnat tarbiyalari bilan chambarchas bogliq ekanligini ko'rsatadi va bu bilan insonning jismoniy kamoloti nazariyasini rivojlantirishda tashkiliy, metodologik, ilmiy yo'nalishlarni ochib beradi. Bu nazariyada jismoniy tarbiya vositalarini o'rganishga, jismoniy mashqlarni o'rgatish tamoillari, uslub va usullarini kashf qilishga, xarakat malakalarini shakillantirishga va jismoniy fazilatlarini takomillashtirishga, sport mashg'ulotlarining umumiy negizini, jismoniy mashq mashg'ulotlarining turli xil mashqlari badan tarbiya mashg'ulotlari, ertalabki gimnastika, ochiq xavoda o'tkaziladigan sport o'yinlari va xokozolardan saboq berish yo'llarini ishlab chiqishga, qolaversa jismoniy tarbiya mashqlarini rejalashtirish va xisobga olishga katta ahamiyat beriladi. Bulardan tashqari maktabgacha yoshdagi, maktab yoshidagi bolalarning, balog'atga yetgan yoshlarning, o'rta yoshli va keksa odamlarning jismoniy tarbiyasidagi maxsus xususiyatlar aniqlanadi.

Jismoniy tarbiya nazariyasi doim amaliy ishlar bilan xamjixatlikda rivojlanib kelmoqda. U o'z faoliyatida ilmiy tadqiqotlardan, ilg'or tajriba yutiqlaridan, o'tmishdagi progressiv malakalar va bugungi jaxon fani erishgan eng yaxshi samaralardan foydalanadi.

Jismoniy tarbiya nazariyasi o'z amaliy faoliyatini yagona nazariy poydevor bilan taminlaydi va bu bilan uning yanada barkamol bo'lishiga imkon yaratadi.

Jismoniy tarbiya nazariyasidan saboq berilganda, jismoniy taraqqiyot, jismonan tayyorgarlik, jismoniy kamolat, jismoniy tarbiya, jismoniy tayyorgarlik, jismoniy ta'lim, jismoniy mashq, sport, jismoniy salomatlik, jismoniy xarakat kabi tushunchalardan foydalaniladi. Bu tushunchalarni puxta o'zlashtirgan talabalar maxsus adabiyotlarni yaxshi tushunadi, yozma ishlarni bexato bajaradi, shuningdek, bolalar va kattalar bilan bo'lgan og'zaki muloqotda bu tushunchalar ularga juda qo'l keladi. Bizning bugungi kunimizda keng qo'llanilayotgan bu tushunchalar jamiyat taraqqiyoti tarixining turli davrlarida vujudga kelgan. Jismoniy tarbiya va uni amalda qo'llash xaqidagi fanning rivojlanib borish bilan bu tushunchalarning mohiyati xam teranglashib bordi. Mazkur bobda biz asosiy tushunchalargagina to'xtalib o'tamiz, zotan bu tushunchalarsiz «Maktabgacha yoshdagi bolalarda jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati» kursini o'rganib bo'lmaydi. Qolgan tushunchalar esa, tegishli mavzular bayonida o'z ifodasini topadi.

Jismoniy taraqqiyot inson organizmining shakli va funktsiyalarida yuz beradigan o'zgarish jarayoniga bogliqdir. «Jismoniy taraqqiyot» atamasi tor ma'noda qo'llanilganda antropometrik va biometrik ko'rsatkichlarni gavdaning bo'yi, xajmi, massasi, ko'krak qafasining aylana kengligi, o'pkaning tiriklik sig'imi, orqa umirtqaning qanday xarakteri va qancha darajada egilishga layoqati, qaddi- qomat xolati, kurak burchaklari orasidagi masofa, tomonlarning butun satxi o'lchovi, o'ng va chap panja mushaklarning kuchi, gavda quvvati va boshqalarni ifodalaydi. Bu « Jismoniy taraqqiyot» atamasini keng ma'nodagi tushuncha sifatida ko'rib chiqadigan bo'lsak, unda unga yana insonning jismoniy fazilatlarini tezlik, ephillik, qayishqoqlik, muvozanat, ko'z bilan chamalash qobiliyati, quvvat, chidamlilikni xam kiritishimiz lozim bo'ladi.

Jismoniy taraqqiyotning eng muxim xususiyati- bu uning shiddatlilikidir intensivligidir, bu xususiyat maktabgacha yoshdagi bolalarda yuksak jo'shqinlik bilan ifodalanadi va shu sababli bu intensivlik maxsus muxokamaga loyiqdir.

Jismoniy tayyorgarlik deganda, xarakat malakalari, layoqatlarning jismoniy fazilatlarining rivojlanish darajasi tushuniladi. Maktabgacha yoshdagi bolalar uchun esa, eng muximi- jismoniy mashqlarning asosiy turlari bo'yicha belgilangan meyyoriy ko'rsatkichlardir. Lekin ayni chog'da ilk bolalik davrida normativ ko'rsatkichlar gradatsiyasi, tizimi xamda ularning strukturaviy tarkibidagi ontogenetik taraqqiyotni albatta bosqichma- bosqich qayd qilib o'tish shartdir.

Jismoniy kamolot inson xarakatining xar tamonlama birday rivojlanishini taminlovchi jismoniy taraqqiyot va jismonan tayyorgarlik darajalarini ifodalaydi.

«Jismoniy kamolot» tushunchasining alomatleri kun sayin o'sib borayotgan jamiyat talablari, shuningdek insonning shaxsiy extiyoji tasirida o'zgarib boradi. Maktabgacha yoshdagi bolalarning kamoloti ular bilan olib boriladigan jismoniy tarbiyaning to'g'riligi va samaradorligini isbotlovchi eng asosiy mezon bo'lishi kerak.

Jismoniy tarbiya – bu tarbiyaning tarkibiy qismidir. Uni jismoniy kamolotga erishish uchun xizmat qiluvchi pedagogik jarayon deyish mumkin. Jismoniy tarbiya paytida aqliy, axloqiy, estetik, nafasat va mexnat tarbiyalari amalga oshiriladi:

Jismoniy tayyorgarlik – bu soxa insonning xarakat layoqatlari rivojini ko'rsatadigan vositalardan foydalanuvchi jarayon xisoblanadi, ayni chog'da jismoniy kamolotni, uning fazoviy, davriy va turkumiy dinamikasi metodologiyasini ifodalaydi. Maktabgacha yoshdagi bolalarning jismoniy tayyorgarligi bu jadal surat bilan o'zgarib boruvchi jarayon bo'lib, barcha vosita va usullarning tuzulishlarini eng maqbul variantlarini yaratish chogida kishidan bu jarayonga katta etibor berishni talab qiladi. Bundan maqsad – jismoniy mashqlarni amalga oshirishning yaxlit va ayni paytda tafsifiy- tabaqalash tizimini ishlab chiqishdir.

Jismoniy ta'lim – bu jismoniy tarbiyaning muxim jihatlaridan biri bo'lib, harakat qobiliyatlari va malakalarining samarali rivojlanishi uchun zarur bo'lgan maxsus bilimlarni o'zlashtirishni talab qiladi. Maktabgacha yoshdagi bolalarning jismoniy ta'limi ikkinchi signal tizimining rivojlanish darajasi bilan teng bo'lishi

kerak. Maktabgacha yoshdagi bolalar uchun bu ta'limning ahamiyati nihoyatda katta. Bu ta'limda biz pedagogik va fiziologik maqsadlar hamjixatligini ko'rishimiz lozim.

Jismoniy mashq – bunday mashqlar harakat fazilatlarini quvvat, tezkorlik, chidamlilik, chaqqonlikni va malakani rivojlantirish uchun shuningdek, salomatlikni mustaxkamlashda yaxshi samaraga erishish uchun mo'ljallangan. Jismoniy mashqlar lokal yani muayyan bir yo'nalishga qaratilgan va yalpi bo'ladi. Lokal mashqlarga tayanib harakatga keluvchi a'zolarining ayrimlarigina ta'luqlidir, yalpi harakatlar esa inson organizmini butunligicha boshdan oyoq o'ziga qamrab oladi yurish, yugurish, sakrash, lappak yoki nayza uloqtirish, suvda suzish, sport o'yinlari. Bu jismoniy mashqlardan kutilgan ijobiy natijaga erishish uchun oldindan rivojlantirilishi maqsadga muvofiq, harakat tuzulishining o'zaro munosabatdagi bo'lgan andozasini yaratish lozim bo'ladi.

Jismoniy salomatlik – jismoniy yuklamalardan organizmni sog'lomlashtirish maqsadida foydalanadi va jismoniy mashqlarning xar xil turlari bo'yicha kuch, tezkorlik, chidamlilik, chaqqonlik, harakat malakalari bo'yicha yuksak natijalarga erishishga harakat qiladi, shu bois biz uni zamonaviy jamiyat madaniyatning tarkibiy qismi deb etirof etamiz. Maktabgacha yoshdagi bolalarning salomatligi bu malakaga keng ko'lamda ilmiy yondoshishni nazarda tutadi, buning uchun, mashg'ulot chog'ida bajariladigan jismoniy yuklamalar gradatsiya bo'lishi yani tadrijiy ravishda bir bosqichdan ikkinchi bosqichga ko'tarilib borilishi kerak.

Badantariya harakati-axolining jismoniy tarbiyasini yuqori darajaga ko'tarishni va sportni rivojlantirishni o'z oldiga maqsad qilib qo'ygan maxsus harakatning maxsus ko'rinishi.

Jismoniy tarbiya nazariyasining tabiiy – ilmiy asosi ilmiy fanlar anatomiya, fiziologiya, gigiena, biokimyoy, biomexanika va boshqalar majmuidan vujudga keladi, bunda harakat malakalarining shakillanishi, jismoniy sifat va qoidalarning rivojlanishi qonuniyatlariga o'z ta'sirini o'tkazishga, ta'lim va tarbiya jarayonini tashkil qilishga qodir bo'lgan oliy asab faoliyati haqidagi zamonaviy tadqiqotlar eng muhim o'rinni egallaydi. Jismoniy tarbiya nazariyasi pedagogika va

psixologiya ilmi bilan, ayrim sport turlarini gimnastika, yengil atletika, sport o'yinlari, suvda suzish nazariyasi va uslubiyati bilan chambarchas bog'langandir. Odanning yoshi va shaxsiyatiga molik bo'lgan psixologik xususiyatlarni uning tasavvuri, xotirasi, tafakkuri va boshqa tushunchalarni idrok qila olish ta'lim, tarbiya usullarini to'g'ri tanlashga hamda jismoniy mashqlar bilan shug'illanish davrida uning yuksak faoliyatiga va jismoniy kamolotga erishishga imkon yaratadi. Jismoniy mashq mashg'ulotlarini o'tkazish metodikasini asoslab berish chog'ida jismoniy tarbiya nazariyasi, pedagogika fani tamonidan ishlab chiqilgan ta'lim va tarbiyaning didaktik tamoyillari, metod va usullariga suyanadi. Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati o'rganiladigan masalalar ko'lami g'oyatda keng. Ma'lumki, tadqiqot ishlarida nafaqat pedagogik usullardan, shuningdek bir –biriga yaqin bo'lgan jamiyatshunoslik, psixologiya, fiziologiya, biokimyo fanlaridan, yana shifokor nazoratidan foydalaniladi, shuningdek, nazariy taxlil va umumlashtirish usullari qo'llaniladi. Turg'un ma'lumotlar matematik usullar bilan ishlab chiqiladi.

1.1.2.O'zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya tizimi

Jismoniy tarbiya tizimi o'z soxasidagi ilmiy-metodik va dasturiy- normativ asoslarni, shuningdek, O'zbekiston Respublikasida odamlarning jismoniy tarbiyasini amalga oshiruvchi va nazorat qiluvchi tashkilotlar, muassasalar yig'indisidan iborat.

Respublikada amalga oshirilayotgan jismoniy tarbiya tizimi turli ijtimoiy - iqtisodiy omillar zamirida odamlar o'rtasida vujudga kelgan ijtimoiy munosabatlarning tarkibiy qismi hisoblanadi. Jismoniy tarbiya xarakteri jismoniy mafkurasi va siyosati, madaniyati va axloqi, sa'nati va dini, ma'rifati va tarbiyasi, shuningdek uning ishlab chiqarishi, fan va texnikasi bilan qay darajada o'zaro bog'liqligi orqali ifodalanadi. O'zbekistonda jismoniy tarbiya tizimi odamlar turmushining sub'ektiv va ob'ektiv jihatlarini ifodalaydi, shuning uchun ham u insonning shakillanayotgan xayot va mehnat sharoiti bilan uzviy bog'liqdir.

Jismoniy tarbiya tizimi O'zbekistonda ayniqsa bizning asrimizda ko'proq sodir bo'lgan teran ijtimoiy-iqtisodiy va siyosiy o'zgarishlar oqibatida, olamshumul va eng nodir madaniy-ijtimoiy xodisaga aylanadi.

Milliy va mintaqaviy uyushma va birlashmalarning, sport fedratsiyalarning tashkil qilinishi, sportning xar xil turlari va sohalari bo'yicha chempionatlar o'tkazilishi, olimpiya o'yinlarida qatnashish, shuningdek jismoniy tarbiya va sportni axolining turli tabaqalari o'rtasida keng targ'ib qilish jismoniy tarbiyaning Respublikamizda qanchalik keng ko'lamda rivojlanganidan dalolat beradi.

2017 yil 3 iyundagi PQ 3031-sonli "Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi Qarori asosida 2017-2021 yillarda O'zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish dasturida berilgan topshiriqlardan kelib chiqqan holda respublikamizda bolalar sportini dolzarb masalalarini hal qilish uchun aniq vazifalar belgilab berilgan. Darxaqiqat, Respublikamiz miqiyosida sportni rivojlantirish dasturi asosida uch bosqichli: oliy o'quv yurtlari talabalari o'rtasida "Universiada", kasb-hunar kollejlari talabalari o'rtasida "Barkamol avlod" va maktab o'quvchilari o'rtasida "Umid nihollari" sport musobaqalari o'tkazib kelinmoqda.

Yurtimizda sog'lom va barkamol avlodni voyaga etkazish, davlat siyosatining ustivor yo'nalishlaridan biri bo'lib, millat genafondini asrash, oilada, jamiyatda sog'lom turmush tarzini shakllantirish muhim ahamiyat kasb etadi. Ta'lim muassasalarida jismoniy tarbiya va madaniyat darslarining sifatini yaxshilash, maktabdan tashqari ishlarni tashkil qilish va ularni samaradorligini oshirish, sport turlarini rivojlantirish va ommaviylikini oshirish, iqtidorli sportchilarni tanlash hamda yuqori malakali murabbiylarni tayyorlash dolzarb masalalardan biridir.

O'zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirishda kadrlar tayyorlashdagi oqilona tizim g'oyat muxim ahamiyatga ega. O'zbekiston Davlat jismoniy tarbiya va sport universitetida olib borilayotgan zamonaviy ta'lim tarbiya jarayonining o'ziga xos xususiyatlari quyidagilardan iborat: o'qitiladigan

fanlarni turkumlar bo'yicha guruxlarga ajratish; fanning oxirgi kashfiyotlarini o'rganish; o'qitish faoliyatini ilmiy - tadqiqot ishlari, sport mashqlari va amaliy ishlar bilan chambarchas bog'langan xolda olib borish; o'qitish usullarining, zamonaviylashtirilgan ko'rgazmali qurollar, diapozitivlar, dasturlashtirish kabi eng yangi vositalarni qo'llash. Shuni xam aytib o'tish joizki, talabalar aksariyat mashg'ulotlar chogida nutq sa'natini va komanda tilini o'rganadilar. Bu sport tadbirlari O'zDJTSUning tarbiyaviy ish rejasiga majburiy ravishda kiritilgan.

Bugungi kunda O'zDJTSUda olib borilayotgan jismoniy tarbiyaning quyidagi jihatlari, shubxasiz katta qiziqish uyg'otadi, jismoniy tarbiyaning ilmiy fan ekanligi, boshlang'ich bosqichlarda o'qishni to'xtatmagan holda joriy amaliy ish bilan shug'illanish, jismoniy tarbiya va sport bo'yicha o'tiladigan ilmiy mavzularni bir biriga muvofiqlashtirish, ilmiy muommalarni kompleks uyg'unlashgan usulda xamjixatlik bilan xal qilish va boshqalar.

O'zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiyaning maqsad va vazifalari hukumatning hamda O'zbekiston Respublikasi jismoniy tarbiya va sport vazirligining qarorlaridan kelib chiqqan holda amalga oshiriladi. O'zbekiston Respublikasi jismoniy tarbiya va sport vazirligi jamiyat taraqqiyotini ilmiy taxlil qilish yo'li bilan jismoniy tarbiya va sportni tadrijiy rivojlantirish ishini amalga oshiradi. Respublikada amalga oshirilayotgan jismoniy tarbiyaning o'z oldiga qo'ygan maqsadi sog'lom, ruxan tetik va bunyodkor insonni xayotga tayyorlashdan iborat. Bu maqsad respublikada jismoniy tarbiya bilan shug'illanuvchi barcha muassasa va tashkilotlar uchun bir xilda zaruriy vazifadir.

Shu maqsaddan kelib chiqib, jismoniy tarbiya quyidagi vazifalarni xal qilishi mumkin.

1. Sog'lomlashtirish: salomatlikni mustaxkamlash, organizmni xar tamonlama jismonan takomillashtirish, chiniqtirish, O'zbekiston axolisining uzoq yillar bunyodkorlik layoqatini yo'qotmay yashashini taminlash.

2. Ilm berish: Xarakat malakalari va layoqatini shakillantirish, jismoniy fazilatlarini tezlik, qayishqoqlik, epchillik, quvvat, chidamlilik va xokozolarni

rivojlantirish, maxsus bilimlarni o'zlashtirish, sportchilarda tashkilotchilik layoqatini uyg'otish.

3. Tarbiya berish: aqliy, axloqiy, nafosat va mexnat tarbiyalariga xamkorlik qilish.

Bu vazifalar sport bilan shug'illanuvchilarning yoshiga, salomatligiga, jismonan qanchalik chiniqqanligiga, shuningdek qanday ixtisos bilan qiziqishiga qarab taqsimlanadi.

O'zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya Davlat muassasalarida, jamoat-xavaskor badantariya tashkilotlarida va oilalarda amalga oshiriladi.

Davlat muassasalari maktabgacha yoshdagi bolalar tarbiyagoxlari, umumiy ta'lim maktablari, maxsus oliy va o'rta bilimgoxlar va xokozalarda jismoniy tarbiya insonni xar tamonlama rivojlantiruvchi majburiy zaruriy element deb xisoblanadi.

Jamoat – ko'ngilli tashkilotlarda jismoniy tarbiya va sport ishlari ixtiyoriy ravishda olib boriladi. Korxonalar, muassasalar, o'quv yurtlari va boshqa joylardagi jismoniy tarbiya jamaolari ko'ngilli sport jamiyati boshlang'ich tashkilotlari xisoblanadi.

Davlat muassasalaridan, jamoat – xavaskor tashkilotlari va oilalarda amalga oshiriladigan jismoniy tarbiya yagona maqsadga qaratilgan, yagona g'oyaviy ilmiy – metodik va dasturiy- meyoriy asosga egadir. O'zbekiston respublikasida jismoniy tarbiya tizimining barcha jabxalarida mashg'ulotlarning vazifasi, mazmuni, tuzilishi, sport bilan shug'illanuvchilarning mashqlarga jismonan tayyor ekanligini meyyor bo'yicha talab qilinishi muntazam ravishda izchillik bilan amalga oshiriladi. Qilingan ishlarning natijalari meyoriy tizimlar ya'ni kichik yoshdagi bolalar uchun tuzilgan dasturiy ko'rsatkichlardan boshlab tadrijiy ravishda olib boruvchi talablar yordamida xisobga olinadi va baxolaniladi. Jismoniy tarbiya natijalarini meyoriy baxolash negizi sport bilan shug'illanuvchi barcha yoshdagi toifadagi odamlar uchun belgilangan meyyorlarning fiziologik asosini ifodalaydi.

Sport unvonlari va darajalari yagona sport tasnifiga asoslangan xolda. Sportning ayrim turlari bo'yicha erishgan yutuq darajasiga qarab beriladi. Razryadlarning meyyorlari va bir razryaddan ikkinchisiga o'tish uchun nimalar talab qilinishi nixoyatda puxta izchillik bilan ishlab chiqilgan. Yagona sport tasnifi me'yorlari va talablarini bajargan sportchilar "Xalqaro maxorat darajasidagi sport ustasi", "sport ustasi", "Sport ustasi bo'lishga nomzod", "1 darajali sportchi", "2 darajali sportchi", "3 darajali sportchi", "1 yoshlar darajasidagi sportchi", "2 yoshlar darajasidagi sportchi", "3 yoshlar darajasidagi sportchi", degan nishonlar bilan mukofotlanadilar. Shaxmat va shashka o'yinlari bo'yicha yana "Grossmeyster" va "4 darajali sportchi" nishonlari ham tasis etilgan. Sport musobaqalari chogida namoyish qilingan eng yaxshi sport yutuqlari uchun sportchilarga "Chempion" unvoni va unga qo'shib oltin medal berildi: ikkinchi o'rin uchun kumush medal; uchinchi o'rinni egallaganlarga esa bronza medali beriladi.

Bundan tashqari, ko'pchilik sport jamiyatlari tamonidan uyushtirilgan birinchilik musobaqalarida, shuningdek, yoshlar musobaqalarida birinchi, ikkinchi va uchinchi o'rin uchun beriladigan medallar ta'sis etilgan.

Davlat muassasalarida jismoniy tarbiya tashkil qilish tegishli vazirliklar tasarrufidadir. Masalan, maktabgacha yoshdagi muassasalarda olib boriladigan jismoniy tarbiya ishlariga O'zbekiston Respublikasi xalq ta'limi vazirligi raxbarlik qiladi.

Respublika miqyosida esa, jismoniy tarbiya va sportga O'zbekiston respublikasining jismoniy tarbiya va sport bo'yicha Davlat qo'mitasi raxbarlik qiladi. Bu qo'mita axoli jismoniy tarbiyasining ilmiy jixatdan asoslangan tizimini amalga oshirish va xalqaro musobaqalarda qatnashishga loyiq bolgan yuksak malakali sportchilarni tayyorlash rejalarini ishlab chiqish va amalga oshirish, fuqorolarni jismoniy tarbiya va sport mashqlariga jalb qilish, bu mashqlar uchun zarur bo'lgan moddiy - texnika bazalarini rivojlantirish, jismoniy tarbiya va sport soxasida ilmiy- metodik ishlarni tashkil qilish, ilmiy tadqiqot o'tkazish bo'yicha

tuzilgan rejalarini muvofiqlashtirish, sport bo'yicha tadbirlar ishlab chiqish, kadrlar malakasini oshirish va xokozo ishlarga xabarlik qiladi.

Jismoniy tarbiya va sport bo'yicha juda ko'p sonli mutaxassis kadrlar xozirlandi. Ularni jismoniy tarbiya va sport universiteti muallimlar tayyorlovchi institutlar, texnikumlar va bilim yurtlari yetkazib bermoqda.

O'zbekistonda jismoniy tarbiya ishini rivojlantirish, uni axolining kundalik xayotiga chuqirroq singdirish, sport moddiy bazalarini kengaytirish, sportchilarning maxoratini oshirishga ancha katta e'tibor berilmoqda.

O'zbekistonda jismoniy tarbiya xodimlari 25,2 mingta bo'lib ular badantarbiya sog'lomlashtirish va sport ishlarini olib boradilar.

Keyingi paytda axoliga pulli xizmat ko'rsatish ancha rivojlandi. Pulli abonement guruxlarida 8,3 ming kishi shugillanadi. Sport o'yinlari bo'yicha tamoshalar o'tkazilmoqda.

Nazorat savollari

1. Ushbu o'rganilayongan fanning maqsad va vazifalari nimalardan iborat?
2. Respublikamizda jismoniy tarbiya va ommaviy sport tadbirlarini tashkil qilish to'risida nimalarni bilasiz?
3. Respublikasida jismoniy tarbiya tizimi qanday amalga oshiriladi?
4. "Sog'lom avlod uchun" ordeni kim tamonidan joriy qilingan va u kimlar kimlarga hamda nima ushun beriladi?
5. Maktabgacha yoshdagi bolalar jismoniy tarbiyasi oldiga qanday maqsad va vazifalar qo'yiladi?
6. Maktabgacha ta'limda jismoniy tarbiya nazariyasi bu...?
7. Jismoniy tarbiyaning boshqa turdagi tarbiyalariga izoh bering?
8. Jismoniy tarbiya nazariyasining asosiy tushunchalari haqida nimalarni bilasiz?
9. Jismoniy tarbiya bilan muntazam shug'ullangan insonda qanday jihatlari shakillanadi?

GDU QIROATXONASI

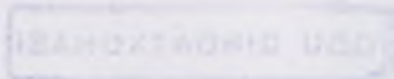
Axborot resurs markazi

17 № 326767

10. Sport unvonlari va darajalari yagona sport tasnifi haqida nimalarni bilasiz?

Adabiyotlar

1. O'zbekiston Respublikasining "Ta'lim to'g'risida"gi Qonuni. T.: O'zbekiston, 1997. – 25 b.
2. O'zbekiston Respublikasi "Kadrlar tayyorlash milliy dasturi to'g'risida"gi Qonuni. T.: O'zbekiston, 1997. – 16 b.
3. O'zbekiston Respublikasining "Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida"gi Qonuni. Xalq so'zi. T.: 2015 y. 5 sentyabr.
4. 2017 yil 3 iyundagi PQ 3031-sonli "Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi Qarori
5. Железняк Ю.Д., Петров П.К. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте. -М.: Академия, 2005. – 272 с.
6. Керимов Ф.А., Умаров М.Н. Спортда прогностлаштириш ва моделлаштириш. – Т.: ЎзДЖТИ, 2005. - 279 б.
7. Саломов Р.С. Совершенствование образовательного процесса под- * готовке бакалавров по направлению «Физическая культура и спорт». Автореф. дисс. ... д-ра пед. наук. –Тошкент: 2003. -37 с.
8. Усманходжаев Т.С., Арзуманов С.Г. Физическое воспитание в школе. // Учебное пособие. Т.: Медицина, 1987. – 543 с.
9. Salamov R.S. Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati // Darslik. 1 jild T.: ITA Press, 2015 – 296 b.



II- BOB. MAKTABGACHA YOSHDAGI BOLALARNING JISMONIY TARBIYA NAZARIYASI VA USLUBIYATI.

2.1. Maktabgacha yoshdagi bolalarining jismoniy tarbiya maqsad va vazifalari

Maktabgacha yoshdagi bolalar jismoniy tarbiyasi nazariyasi – bu bola jismoniy tarbiyasi va shakillanishining umumiy qonuniyatlaridan saboq beruvchi fandır.

Bolalar jismoniy tarbiyasi nazariyasi jismoniy tarbiya nazariyasining umumiy metodologik asoslariga tayanadi va uning qismlaridan biri xisoblanadi.

Maktabgacha yoshdagi bolalar jismoniy tarbiyasi nazariyasi jismoniy tarbiyaning umumiy nazariyasi bilan bir xil mazmunga ega bo'lib, uni o'rganish usulida xam bir xillik mavjuddir, shu bilan birga bu nazariya bolaning tug'ilganidan to 7 yoshga yetguncha bo'lgan vaqt ichidagi jismoniy tarbiyasi qonuniyatini, binobarin, shunga ko'ra bola tarbiyasi va ta'lim jarayonida uning rivojlanishini boshqaruvchi umumiy qonuniyatni maxsus tarzda o'rganadi.

Bolalar jismoniy tarbiyasi nazariyasi bola xayotidagi xar bir bosqichning o'ziga xos xusuiyatini o'rganib va bu jarayon chog'ida kuzatilgan ilmiy asoslar va amaliy tajribalardan umumiy xulosa chiqarish bilan jismoniy tarbiyaning vazifalarini aniqlaydi. Ularning moxiyatini jismoniy tarbiyaning butun jarayonini uyushtirishda qo'l keladigan eng foydali vosita va usullarni, eng maqbul shakillarini uyg'unlashtirib ifodalaydi.

Insonning xar tamonlama rivojlanishida asosiy omil xisoblanuvchi jismoniy tarbiyaning qancha xususiy axamiyatga ega ekanligini ifodalab beruvchi eng muxim vazifa o'z xatti-xarakatlarini yaxshi bajara oladigan sog'lom, baquvvat, chiniqqan, quvnoq kayfiyatli, mexribon, tashabbuskor jismoniy mashg'ulotlarni va sport mashqlarini ishtiyoq bilan bajaruvchi, o'zi yashab turgan muxitda adashmay yo'nalishni to'g'ri ola bilgan, maktabda yaxshi o'qishga, maktabdan keyingi

xayotida esa, ulkan ijodiy faoliyatlar ko'rsatishga layoqatli bo'lgan bolani shakillantirishdan iborat.

Jismoniy tarbiya nazariyasi go'daklarning va maktabgacha yoshdagi bolalarning psixofiziologik xususiyatlarini; ya'ni organizmning ishga qanchalik layoqatlilikini, bu paytda vujudga keluvchi qiziqish va ehtiyojlarni, ko'rgazmali-xarakterli, ko'rgazmali-ifodali va mantiqiy tafakkur shakillarini nazarda tutadi: bunday tafakkurning rivojlanishi natijasida bola ruxiyatida eng muxim o'zgarishlar sodir bo'ladi va "bolaning bu rivojlanishi uning yangi yuksak bosqichga ko'tarilishi" yo'lida zamin bo'ladi. Shunga ko'ra bolalar jismoniy tarbiyasi nazariyasi jismoniy tarbiya tashkiliy tuzilishining barcha shakillari mazmunini va uni amalga oshirishda eng qulay pedagogik sharoitlarini ishlab chiqadi.

Jismoniy tarbiya nazariyasi, bola xarakterining xar qaysi bosqichidagi yashirin imkoniyatlar qonuniyatini e'tiborga olgan xolda, jismoniy tarbiyadagi butun tarbiyaviy – ta'limiy kompleksning ilmiy jixatdan asoslangan dasturini xarakterat layoqati va malakasini, jismoniy fazilatlar va ayrim boshlangich bilimlarni, nazarda tutadi uning uchun jismoniy tayyorgarlik bo'yicha zaruriy zamin vazifasini o'taydi.

Shu bilan birga, bolalarning qaysi yoshda qanday xususiyatga, qanday layoqatga ega bo'lishlari, asab tizimi va butun organizmning qanday xolatda ekanligi xisobga olinib, dasturni ka'tiy izchillikga rioya qilgan xolda o'zlashtirish ko'zda tutiladi. Bolalar bajaradigan mashqlarga talabni oshirish, ularga saboq berish suratini asossiz jadallashtirish, dasturdagi bazi oraliq bosqichlarni tashlab o'tish aslo mumkin emas. Chunki bunday faoliyat bola organizmini keragidan ortiq zo'riqtirib, uning sog'ligiga asabiy-ruxiy rivojlanishiga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin.

Maktabgacha yoshdagi bolalarning jismoniy tarbiyasi aqliy, axloqiy, estetik va mexnat tarbiyalari vazifalarini kompleks xolda xal qiladi. Bolalar jismoniy tarbiyasini tashkil qilishning barcha ko'rinishlarida mashg'ulotlar, xarakterat o'yinlari, mustakil xarakterat faoliyati va boshqalar, murabbiy asosiy e'tiborni o'z ishiga monan imkoniyat darajasida fikrlovchi, aql bilan xarakterat qiluvchi, xarakterat

malakalarini muvafaqqiyatli o'zlashtirayotgan, o'zi yashab turgan muxitda dadil va adashmay xarakat qila oladigan, qiyinchiliklarga duch kelganda ularni ishchanlik bilan yengib o'tadigan, doimo ijodiy izlanishda bo'ladigan bolaga qaratadi.

Bolalar jismoniy tarbiyasi nazariyasi muttasil ravishda rivojlanmoqda va bola tarbiyasining xilma xil jabxalarini qamrab olgan bexisob tadqiqotlar natijasi erishilgan yangidan yangi bilimlar bilan boyib bormoqda. Bolalar muassasalari ommaviy amaliyotda tekshirib ko'rilgan tadqiqotlardan olingan dalilarni albatta o'quv dasturlarga, darsliklarga kiritmoq va bolalar bilan olib boriladigan amaliy mashg'ulotlarda qo'llamoqdakor, zotan aynan shu safar shu yo'l bilan butun ta'lim tarbiya jarayoni rivojiga xissa qo'shish mumkin. Xulosa qilib aytadigan bo'lsak, maktabgacha yoshdagi bolalar jismoniy tarbiyasi nazariyasi jismoniy tarbiyaning butun tizimini takomillashtirishga ulkan xissa qo'shdi.

2.2.Maktabgacha ta'limda jismoniy tarbiya nazariyasining boshqa fanlar bilan bog'liqligi

Maktabgacha yoshdagi bolalarning jismoniy tarbiyasi nazariyasi bir qator maxsus ilmiy fanlar majmui bilan chambarchas boglangandir. Bu fanlar majmuidan biri ijtimoiy xarakterdagi jismoniy tarbiyaning umumiy nazariyasi, umumiy pedagogika, maktabgacha yoshdagi bolalar pedagogikasi, jismoniy tarbiya va sport psixologiyasi, bolalar psixologiyasi fanlar jismoniy tarbiyani tashkil qilish va rivojlantirishning ijtimoiy qonuniyatlarini, jismoniy mashqlarning inson ruxiyatiga ta'sirini, shuningdek pedagogik ta'sir vositalari, ko'rinishlari va usullarini xayotda qo'llash yo'llarini o'rganadi. Boshqa biologik va bir biriga tutash bo'lgan tabiiy –ilmiy fanlar jismoniy mashqlar fiziologiyasi va biomixanikasi, dinamik anotomiya, biokimyo, tibbiyot, pediatriya, jismoniy mashg'ulotlar gigienasi, badantarbiyada shifokor nazorati, davolash jismoniy tarbiyasi, odamning biologik rivojlanish jarayonini o'rganadi.

Yuqorida sanab o'tilgan ilmiy fanlarning har bittasi jismoniy tarbiyaning ma'lum bir tamoni o'rganadi, lekin tarbiyaning barcha natijalari majmuiga

erishish uchun xizmat qiluvchi pedagogik ta'sirlar tizimiga asos bo'la olmaydi. Bu vazifani bajarish maxsus pedagogik fanning, ya'ni bolalar jismoniy tarbiyasi nazariyasi va uslubiyatining zimmasiga yuklanganki, bu fan jismoniy tarbiyaga taluqli bo'lgan boshqa fanlardagi boshqa yutuqlarni umumlashtirish xususiyatiga ega.

Bolalar organizmi xar xil yoshdagi fiziologiyasi va bolalar psixologiyasi qonuniyatlarini o'rganishga mukammal yondoshib olishga qodir va o'z aro bir biriga bogliq bo'lgan ilmiy fanlar maktabgacha yoshdagi bolalar jismoniy tarbiyasi nazariyasining tabiiy ilmiy va psixologik pedagogik negizini tashkil qiladi. Shunga ko'ra bola organizmi faoliyati oliy asab faoliyati tamonidan boshqariladigan fiziologik, funktsional va ruxiy jarayonlarni o'z aro bir biri bilan bog'lovchi yagona tizim deb etirof etiladi. Fiziologik va ruxiy jarayonlarni yig'ib qaytaruvchi reflektor faoliyati bilan qiyos qilsa bo'ladi, faqat shunisi borki, bu faoliyat turlicha munosabatlarda ifodalanadi. Shuning uchun faoliyatni psixologik jixatdan tadqiq qilish fiziologik tadqiqotning tabiiy davomi xisoblanadi.

Tadqiqotlar shuni ko'rsatdiki, bola ruxiy faoliyatining neofiziologik mexanizmlari shartli refleks bilan ifodalanar va bu narsa butun bo'lajak davrda tashqi muxit ta'sirida ya'ni tarbiya jarayonida shakillanar ekan.

Fanning bu soxada erishgan zamonaviy yutuqlari buyuk rus fiziologlari I.M. Sechenov, I.P.Pavlov, V.M. Bextaraevlarning oliy asab faoliyati xaqidagi ta'limotlariga suyanadi. Bu olimlarning shogirdlari va izdoshlari N.I. Krasnogorskiy, N. I. Kasatkin, A.N. Krastovnikov va boshqalar o'z ustozlarining ta'limotlarining bolaning asab faoliyatiga muvofiq ravishda rivojlantirdilar.

2.3. Organizm bilan muxitning birligi xaqida

Inson dunyoga kelgan chogidan boshlab uning tashqi muxit bilan o'z aro munosabati boshlanadi, unda mazkur muxitga moslashish, u bilan tenglashish layoqati vujudga keladi. I.P. Pavlov bu tenglashish layoqatini xayotning asosiy qonuni deb tabirlagan edi.

Shuni qayt qilish kerakki, tafakkuri, idroki, ongining rivojlanishi potentsiol imkoniyatga ega bo'lgan inson organizmining xayotga moslashishi, u dunyoga kelgan kundan boshlab, inson shaxsiyatini tadrijiy va muntazam ravishda shakillantira oluvchi kompleks tarbiya ta'sirini talab etadi, shunga ko'ra bolani jismonan to'g'ri rivojlantirish va sog'lom qilib o'stirish xaqida gamxo'rlik qilish uni aqliy va ma'naviy jixatdan rivojlantirish bilan birgalikda olib borilish lozim.

Yakka tartibdagi moslashish juda ko'p ko'rinishlarga ega. Bular oddiy xayot sharoitida vujudga kelib, inson ularning maxsus tarzda, ataylab qo'llashi mumkin. Jismoniy tarbiya jarayonida inson organizmi funksional imkoniyatlarini oshirish yoki kengaytirish goyat muxim axamiyatga ega.

Bola jismoniy tarbiyasi ilmiy jixatdan asoslangan muayyan tartibni, organizmni chiniqtirishni, xarakat malakalari shakillantirishni nazarda tutadi. Ertalabgi gigienik gimnastika davolash tadbirlari badanni xo'l sochiqqa artish, boshdan suv quyish va xokozalar bilan birgalikda muntazam ravishda mashq qilish, badantarbiya mashg'ulotlari, o'yinlar, xavo, suv xarorati past bo'lgan sharoitda sport bilan shugillanish bularning xammasi organizmning tashqi muxitda yuz beradigan ozgarishlarga chidamliligini oshiradi.

Bola organizmining normal xolda rivojlanishi uchun zarur bo'lgan sharoit bu xarakat faolligi bo'lib, uning ijobiy asab-ruxiy xolati, normal o'sishi va rivojlanishi, funksional imkoniyatlari va ishlash layoqatining darajasi shu xarakat faoliyatiga bogliqdir. Shuni xam aytish kerakki, xarakat faoliyati nainki bolalarning shaxsiy xususiyatlariga, balki bolalar muassasalarida va uyda joriy qilingan xarakat rejimiga xam bogliqdir.

Xarakat rejimi uyushtirilgan mashg'ulotlardan va bolalarning asosan, sayr chogida amalga oshiriladigan erkin xarakat qilish faoliyatida tashkil topadi. Bolalarning xarakat rejimini meyyorga solish chogida xarakat faolligining darajasi yoki talabi muxim o'rin egallaydi.

Badanni chiniqtirish va jismoniy mashqlar bola organizmining funksional imkoniyatlarini kengaytirishga yordam beradi. Bunday imkoniyatlar paytida vujudga kelgan chiniqqanlik va badanning ma'lum darajada mashqlarga

ko'nikanligi xar bitta bolaning doim o'zgarib turuvchi tashqi muxitga moslashuvini ifodalaydi. Inson miyasi va oliy asab faoliyatining rivojlanishida esa, jamiyat muxiti eng muxim axamiyatga ega.

Insonning ijtimoiy mexnat jarayoniga, bolaning esa oilaviy ijtimoiy tarbiya jarayoniga yakka tartibda muvofiqlashuvi reflektorlari vaqtinchalik aloqa ikkinchi signal tizimi orqali birinchi signal tizimi bilan munosabat tamoyili bo'yicha amalga oshiriladi. Bunday xolda ikkinchi signal tasirovchilari organizmdagi barcha to'qimalar va ichki orginlarda yuz beruvchi fiziologik jarayonlarda xam, qolaversa, odamning butun axloqiga xam ma'lum darajada o'z ta'sirini o'tkazadi. Bolaning o'z atrofidagi jamiyat muxitiga yakka tartibda muvofiqlashuviga turli xil odatiy malakalar qa'tiy tartibga solingan xayot rejimi va butun xulq-atvor soxasini kiritish mumkinki, bularning bari bolaning atrof xayot, talablariga ongli munosabatda bo'lishiga asoslangandir.

2.4. Bolalar asab tizimining aloxida xususiyatlari xaqida

Maktabgacha yoshdagi bolalarning to'la qonli jismoniy tarbiyasini bekamikos amalga oshirishda bolaning markaziy asab tizimini, uni turli yoshdagi turlicha qonuniyatlarini o'rganishda katta axamiyatga ega, zero bu qonuniyatlar pedagogik ta'sirini saralagan va ta'lim tarbiya jarayonini tuzilishini ifodalagan.

Bola yorug dunyoga muayyan tugma istedod nishonlari va maxsus xususiyatlarga ega bo'lgan asab tizimi bilan keladi. Biroq bu xususiyatlar bolaning ruxan rivojlanishida faqat oraliq muloxazagina bo'lgani uchun, bu taraqqiyotning tarifini xam, darajasini xam ifodalay olmaydi. Tadqiqotlarda isbot qilinishiga, xar bitta bola ulkan yashirin potentsiol psixofiziologik imkoniyatga ega bo'lib, bu imkoniyat bolaning asabiy ruxiy rivojlanishi uchun ishonchli zamin bo'lar ekan. Binobarin, bir tamondan organik muloxaza ikkinchi tamondan potentsiol imkoniyatlarni nazarda tutgan xolda, eng ma'qul pedagogik sharoitlarni yaratish, teran maqsadni ko'zlab olib boriladigan, ta'lim va tarbiya sharoitlarida bola organizmi va ruxiyatiga bevosita ta'sir etadigan jismoniy tarbiya jarayonini tashkil

qilish zarurdir. Bola markaziy asab tizimidagi tugma xususiyatlar va u xususiyatlarning shakllanishiga tashqi ta'sirning axamiyati katta bo'lgani sababli, xayot rejimini to'g'ri tuzish va uni xech og'ishmay bajarish to'la naf beruvchi uyqu, mashg'ulotlar muddatiga aniq rioya qilish, samarali xarakat faoliyati, ochiq xavoda bo'lish vaqtiga itoat etish shart. Emotsional ijobiy sharoit, ya'ni bola bilan kattalar o'rtasida tenkurlardek xotirjam do'stona munosabat aloxida axamiyatga ega.

Biz boladagi tug'ma imkoniyatlarning muayyan axamiyat kasb etishini va shu bilan birga u imkoniyatlarni o'zgartirish mumkinligini bilamiz. Bas, shunday ekan biz tarbiya jarayonini bir tamondan- boladagi salbiy xislatlarni susaytirishga ikkinchi tamondan uni ijobiy layoqatini rivojlantirishga qaratishimiz zarurdir.

Jismoniy tarbiya jarayonida amalga oshiriladigan bolalar tipologiyasi ularning xar biriga aloxida yondoshishni, ular uchun eng maqbul rejim yaratib berishni, bolani chiniqtirishni, uning samarali xarakat faoliyatini emottsional ijobiy xolatini ta'minlashni o'z oldiga maqsad qilib qo'yadi.

Ma'lumki bolalarda asab tizimining shaxsiy xususiyatlari turlicha bo'ladi. Bazilarining fel atvori va xatti xarakati vazmin bo'lsa, boshqa birlari tasirchan, yengil tabiyat, o'z xis xayojonini jilovlay olmaydigan bo'ladi. Ya'na shunday bolalar xam borki ularning atrof borliqdan tasirlanishi nixoyatda sust bo'lib ular o'zlarining layoqatlariga shubxa bilan qaraydilar. Bunday bolalar bilan olib borilayotgan ishni muvofiqiyatli yakunlash uchun, bazan qo'shimcha xarakat qilish va mashqlarni zo'r maxorat bilan tashkil qilish talab qilinadi. Biroq butun kuch quvvtni safarbar qilib erishilgan natija xaddan tashqari baland darajada xam bo'lishi mumkin, shuning uchun pedagogik talablar bolaga uning qiyinchiliklarni yengish madad berib o'z kuch quvvatiga ishonishi uchun imkoniyat yaratish kerak.

Xar bir bolaning jismoniy tarbiyasini yakka tartibda boshqarish usulini tanlash uchun bola asab tizimining xislatlarini aniqlash lozim bo'ladi. Buning uchun bola tug'ilgan kundan boshlab to'rejagan u xaqdagi ma'lumotlar uning sixat salomatligi, qanday kasaliklarga chalingani, qachondan yura boshlagani, tilga kirgan payti, bolaning oila sharoiti, uning qachon va qayeri lat yeganligi, nimalarga

qiziqishi, nimani va kimni yaxshi ko'rish, qiziqqan o'yinlari va xokozolarni mufassal o'rganib chiqish lozim bo'ladi. Jismoniy tarbiya mutaxassisi tomonidan bolaning kundalik xayotini maxsus kuzatilishi juda muxim axamiyatga ega. To'rejagan barcha materiallar taxlili ulardan zarur xulosalar chiqarishda va bolaning emottsional ijobiy xolatini puxta saqlashda qo'l keluvchi tarbiyaviy vazifalarni aniqlashda murabbiy katta madad bo'lishi.

Jismoniy tarbiya bola shaxsiyatiga ta'sir etuvchi foydali tadbir - vositalar va usullarni qo'llashga moyildir. Bola o'zining samarali xarakter faoliyati jarayonida axloqiy-irodaviy fazilatlarini namoyon qilishga urinadi. O'yin chogida dadil xarakter qiladi, o'zining xavf ostida turganiga qaramay, do'stini falokatdan qutqarishga otilladi, xamma bolalar bilan birgalikda ommoviy vazifani bajarishga urinadi, masalan, butun qamanda bilan bir safga turish uchun kechikmay yugurib keladi va xokozo. Bunday xatti-xarakterlarni qayta-qayta takrorlanishi natijasida, bola asta-sekin ularni zarurat deb idrok qila boshlaydi. Tarbiyachining va tengqur o'rtoqlarning ragbatlantiruvchi baxolari bolada ma'naviy mamnuniyat tuyg'usini, ruxiy ko'tarinkilikni va bundan keyin xam aynan shunday g'ayrat ko'rsatish istagini uyog'otadi. Xar narsadan xadiksirovchi bola, murabbiyning topshirigi bilan bolalar davrasida ona bola qilib, xamma o'rtoqlariga bironta mashqni tushuntirib, ko'rsatib berar ekan, undagi tortinchoqlik xislati asta sekin yo'qola boshlaydi, xotirasi o'tkirlashadi, mashg'ulotlarga qiziqishi ortadi. Endi bunda odamga el bo'lish, tashabbuskorlik fazilatlarini uygonadi, xushchaqchaq kayfiyat vujudga keladi. Yengil tabiat, ammo o'ziga katiy ishongan bolalar mashq va o'yinlar paytida umumiy tartib va talablarga asta sekin itoat eta boshlaydi, ancha o'zlarini bosib oladilar intizomga rioya qiladilar o'rtoqlariga yon bosadilar, qiziqarli topshiriqlarni bajaradigan o'yinda boshqaruvchi bo'lgan, o'zi yaxshi ko'rgan mashqlarni ijro qilgan, mashqlarni o'rtoqlarga tushuntirib ko'rsatib bergan chog'larida spolik bilan navbat kutadigan bo'lib qoladilar.

Badanni chiniqtirishga qaratilgan tadbirlar bola asab tizimini mustaxkamlaydi va uni ishlash faoliyatini yaxshilaydi; Jismoniy mashg'ulotlar, shular qatorida, xarakterli o'yinlar, xarakter faoliyatining samarali bo'lishi uchun

sharoit yaratib beradi va ko'tarinkilik tuyg'usini, g'ayratini oshiradi, qon aylanishini, yurak faoliyatini xamda miyani qon bilan taminlashni yaxshilaydi, umuman, butun organizmini sog'lom saqlashga katta xissa qo'shadi.

Bolada muntazam ravishda ijodiy tashabbusni rivojlantirish bu jismoniy tarbiyaning ajralmas tarkibiy qismidir. Bunday tashabbus xarakatli o'yinlar va jismoniy mashqlardagi xarakat faoliyati ta'sirida namoyon bo'ladi. Ushbu xarakat formalarida bolalarga tavsiya qilinadigan ijodiy mashg'ulotlar boladagi tasavvur va tafakkur rivojini jadallashtiradi, unda yangicha tasavvur qilish, o'zi o'z aqli bilan biron yangilik o'ylab topish va bu niyatini amalda ijro etib ko'rish istagi uyg'onadi.

Inson salomatligi xaqida deb yozgan edi V.A. Suxonlivskiy, Inchunun, bolalar salomatligi to'g'risida gamxo'rlik qilish nainki sanitariya- gigiyena meyyorlari va qoidalari yig'indisi, nainki rejim, ovqatlanish, mexnat qilish dam olishga bo'lgan talablar majmui. Bu birinchi navbatda barcha jismoniy va ruxiy quvvatlarning garmonik jixati to'kis bo'lishi uchun qaygurish xamdurki, yaratuvchilik quvonchi bu garmonik to'kislikning sarcho'qqisi xisoblanadi.

2.5. Maktabgacha yoshdagi bolalar jismoniy tarbiyasi nazariyasining rivojlanishi

Bolalar jismoniy tarbiyasi nazariyasi zamonaviy ilmiy tadqiqotlarni va butun jaxon amaliyotiga asoslangan xolda rivojlanishi kerak. Jismoniy tarbiya ilmi nechi nechi asrlar davomida rivojlanib kelgan xalq pedagogikasining teran negizlari zamirida voyaga yetgan boy o'tmish meroslari ta'sirida vujudga keldi. Tarixiy manbalardan bizga ma'lum bo'lishicha, miloddan oldingi XI- IX asrlardayoq qadimgi Yunonistonda bolalarni garmonik jismoniy axloqiy, aqliy, estetik, rivojlantirishga xarakat qilganlar. Sparta shaxrida yangi tug'ilgan bolalar jamoa oqsoqollari ko'rigidan o'tar, shunda faqat soglom va baquvvat chaqaloqlarnigina olib qolishar, nimjon va betob tug'ilgan go'daklar o'ldirilal ekan. Tirik qolgan bolalarga xam jismoniy, xam ma'naviy tarbiya berilar ekan.

Uygʻonish davrida xar tamonlama rivojlangan faol va barkamol inson siymosi ibrat sifatida tarannum etiladi, Antik dunyo madaniyati qayta tiklana boshladi. Endi jamiyatni diqqat markaziga inson qoʻyildi va oʻsha davri madaniyati yoʻnalishi gumanitar deb yuritila boshladi. Gumanist pedagoglar extiyoj va istaklari koʻp boʻlgan baquvvat odamlarni tarbiyalashga xarakat qildilar, ularni bolani oʻrta asr odati boʻyicha kaltaklab tarbiyalash tizimiga qarshi chiqdilar, bolaga mexr qoʻyish gamxorlik qilishga, uni shaxsiyatini eʼzozlashga davat etdilar.

Buyuk chex pedagogi Yan Anos Kamenskiy maktabgacha tarbiya sohasida eng birinchi nazariyachilardan xisoblanadi u umumiy taʼlimning poydevoriga aynan maktabgacha boʻlgan yoshda asos solish lozim deb aytgan edi.

XX asrning ikkinchi yarmida, shu davrning eng zakovotli allomalaridan biri Yenifanin Slaveinetiskiy bolalarning jismoniy tarbiyasi xaqida goyatda ilgor fikrlarni oldinga surdi. U “bolalik odatning rasm boʻlishi” degan juda ajoyib bitta xujjat yaratdi. Bu kitobda maxsus bir bob bolalar oʻyinlariga bagʻishlangan boʻlib, u oʻyinlarning qanchalik katta talimiy tarbiyaviy axamiyatga ega ekanligi xaqida soʻz yuritilgan edi.

Keyinroq esa A. N. Radishchev, A.I. Gertson, V.G. Belinskin kabi ilgor jamoa arboblari jismoniy tarbiyani xar yoqlamani tarbiyani bir qismi deb ifodalashdi va uning aqliy, mexnat, axloqiy, estetik tarbiyalar bilan qanchalik chambarchas bogliqligini koʻrsatib berishdi. Ular jismoniy tarbiyadan maqsad muntazam mashq qilish, oʻynash sayr qilish, va organizmni chiniqtirish yoʻli bilan bolani jismoniy baquvvat qilish va uning salomatligini mustaxkamlashdan iborat, deb etirof etildi. Bu ishda ular eng muxim rolni mexnat bilan xordiqning bir biri bilan almashinuvini ifodalash, uyqu va ovqatlanishning meyyorlashtiruvchi rejimga ajratadilar. Chunki xar bir insonning ruxan tetik, samarali ishga layoqatli boʻlishi uchun aynan shu rejim eng zaruriy asos boʻladi deb xisoblaydilar.

Ajoyib pedagog K.D. Ushenskiy bolalar oʻyini gimnastikasi va ularni ochiq xavoda boʻlishiga katta axamiyat berdi. U bolalar bilan mashgʻulot oʻtkazilgan chogda ularning diqqat etiborini tiklashga koʻmaklashuchi qisqa muddatli jismoniy

xarakterlarni bajarish uchun kichik kichik tanaffuslar uyushtirishni tavsiya qildi. K.D. Ushenskiy pedagog va murabbiylar oldiga katta talablar qo'yib, bolaga xabarlik qilish paytida xatoga yo'l qo'ymaslik maqsadida, ularning anatomiya, fiziologiya psixologiya, pedagogika kabi fanlarni albatta chuqur bilishlarini lozim deb topdi.

Jismoniy tarbiyaning asl nazariyasini yaratgan P. F. Lesgaft bo'ladi. U bolalar uchun jismoniy mashqlarning yaxlit tizimini ishlab chiqqan bo'lib, bu tizim jismoniy tarbiya bilan uzviy bo'liqdir. "Maktab yoshdagi bolalarga jismoniy mashqlarni saboq berish bo'yicha qo'llanma" saylanma pedagogik asarlar. P.F. Lesgaft jismoniy mashqlarni tanlashda xar xil yoshdagi anatomik fiziologik va psixologik xususiyatlariga mashqlarni tadrijiy murakkablashib borishga va turli xil xarakterlarga asoslanadi. U odam organizmining rivojlanishiga, o'z funksialarini bekorlik bilan to'g'ri bajarishga, jismoniy quvvatni tadrijiy ravishda mashq qildirishga muayyan tizimdagi mashg'ulotlar orqali erishish mumkinligini isbotladi. Jismoniy rivojlanish, - degan edi P.F. Lesgaft, - faqat aqliy, axloqiy va estetik rivojlanish bilan xamda mehnat faoliyati bilan keladi. Jismoniy mashg'ulotlarni bajarish jarayoni P. F. Lesgaft inson shaxsiyatida xam ma'naviy xam jismoniy kamolotning bir vaqtda bajariladigan yagona jarayoni deb etirof etadi. P. F. Lesgaft bola ongini oshiruvchi soxta taxliliy ko'rgazmachilikni inkor qiluvchi so'z qudratining axamiyatini birinchi o'ringa qo'yadi. U o'qituvchidan darslarga muntazam ravishda tayyorlanib borishni talab qiladi. P. F. Lesgaft xarakterli o'yinlar nazariyasi uslubiyatini ishlab chiqdi. Xarakterli o'yinni u "bu shunday mashg'ulotki uning yordamida go'dak xayotga tayyorlanadi" deb tariflaydi. P. F. Lesgaft nazariyasi bolalar jismoniy tarbiyasi xaqidagi ilmning yanada takomillashishi xaqidagi mustaxkam poydevor bo'ladi.

Pedagogika fanlari akademiyasining xaqiqiy a'zosi, pedagogika fanlari doktori professor, gigiyena vrachi Ye. A. Arkin, P.F. Lesgaft va V.V. Garinivskilani goyalarini davom ettirdi. Uning maktabgacha yoshdagi bolalar jismoniy tarbiyasi, anatomiyasi fiziologiyasi va gigiyenasi faniga bagishlangan

ilmiy ishlari orasida “ Maktab yoshigacha bo‘lgan davr” nomli muxim kitobi katta etibor qozondi. Bu kitob xanuzgacha o‘z axamiyatini yo‘qotgani yo‘q.

Maktabgacha yoshdagi bolalar pediatriyasi va pedagogikasiga tibbiyot fanlari doktori professor L.I. Chulittskaya ulkan xissa qo‘shdi. U maktabgacha yoshdagi bolalarning anatomik- fiziologik xususiyatlari haqidagi ilmiy manbalarga suyangan xolda, bolalar ta‘lim va tarbiyasining gigiyenik meyyorlarini aniqladi va bu meyyorlarni bolalar bog‘chalari amaliy dasturiga kiritdi. Maktabgacha yoshdagi bolalar gigiyenasi nomli kitobi keng kitobxon ommosini etiborini qozondi.

Shifokor va pedagog Ye.G. Levi – garenevskayaning maktabgacha yoshdagi bolalar jismoniy tarbiyasi sohasidagi xizmatlari benixoyat muxim. Uning chop qilingan ilmiy ishlari orasida A.N. Bikova bilan birgalikda yozgan “ Bola organizmini chiniqtirish” nomli kitobi, shuningdek uning “Maktabgacha yoshdagi bolalarda asosiy xarakterlarni rivojlantirish” nomli ilmiy ishi juda ommolashib ketgan.

Maktabgacha yoshdagi bolalar jismoniy tarbiyasining nazariyasi va amaliyotini rivojlantirishga N. A. Metlov, M.M. Kontarovich, L.I. Mixailova, A.I. Bikovalarning ilmiy, uslubiy ishlari katta ta‘sir ko‘rsatdi. Ular o‘zga mualliflar bilan xamkorlikda bolalar jismoniy tarbiyasining dasturini ishlab chiqdilar, maktabgacha yoshdagi bolalar muassasalari uchun o‘quv qo‘llanmalari, xarakterli o‘yinlarni yaratdilar.

Olimlarning turli ilmiy anjumanlarida bayon qilingan ishlarida bolalarni chiniqtirish, badan tarbiya mashg‘ulotlari chog‘ida ularni jismoniy mashqlarga ko‘niktirishni yaxshi tashkil qilish bo‘yicha olib borilgan ijodiy ishlar xarakterli o‘yinlarni sport o‘yinlari bilan aloxida qilingan xolda o‘tkazish usullari va xokozolar namoyon bo‘ladi. Keyingi yillarda bolalar jismoniy tarbiyasi sohasida juda ko‘p miqdorda ilmiy tadqiqotlar o‘tkazildi, bolalar kun tartibining ilmiy asosiga, go‘daklarda va maktabgacha yoshdagi bolalarda xarakter malakalarining shakillanishiga, xarakterli o‘yinlar va ularning qoidalarining tarbiyaviy, axamiyatiga, bolalarda atrof-muxitni to‘g‘ri idrok qilish, ijodiy faollik xususiyatlarining, jismoniy fazilatlarini va xarakter faoliyatlarining shakillanishiga,

musobaqalarning tarbiyaviy ahamiyatiga, asosiy xarakatlarni va sport mashqlarini suzishni o'rganishga va xokozolarga bag'ishlangan dissertatsiyalar yoqlandi.

Maktabgacha yoshdagi bolalar jismoniy tarbiyasi nazariyasining bugungi kundagi muommolarining yanada rivojlanishi xayot talablari bilan chambarchas bogliqdir. Ilmiy- texnikaviy taraqqiyot va mexnatning turli jabxalarida ko'rsatilayotgan xilma-xil ijodiy faoliyat tarbiya jarayonining faol bo'lishini bolaning zexni va tafakkuri o'tkir berilgan vazifalarni tez va aniq anglash layoqati zo'r bo'lishni eshitgan axborotni tez idrok qilaolishni talab qiladi. Shunga ko'ra jismoniy tarbiyani to'gri tashkil qilish, bolaning go'daklik chog'idan sogligini mustaxkamlash va uni xar tamonlama rivojlantirish goyat muxim ahamiyatga ega. Binobarin bolalar jismoniy tarbiyasi nazariyasiga ta'luqli muommolar bexisob va ular muxim ahamiyatga ega. Bu muommolar bolaning tug'ilgan chogidan boshlab psixofiziologik rivojlanish qonuniyatlariga ta'luqli juda muxim masalalarni o'z ichiga oladi; shuningdek, bu qonuniyat bolalardagi yashirin imkoniyatlarni o'rganish va ularni rivojlantirishga sharoit yaratishni; xarakat rejimi asab tizimi gigienasi, badanni chiniqtirish, chidamlilik, shuningdek inson uchun eng zaruriy sezgirlik xususiyatlarini barcha xayotiy bosqichlarda ta'lim va tarbiya jarayoning mazmuni va metodikasini ishlab chiqishga kompleks tarzda yondoshishni; ma'naviy saviya va xulq – atvorni tarbiyalash, mustaqil fikr yuritish, turli-tuman mashg'ulotlarda, shuningdek o'yin chog'ida, sportga, mexnatga mexr qo'yishda ijodiy faollik ko'rsatishni va boshqa shu kabi faoliyatlarni o'z ichiga oladi.

Yuqorida sanab o'tilgan muommolar sog'liqni saqlash, muorif jismoniy tarbiya va sport tizimlaridagi ilmiy muassasalar, shuningdek go'daklar va maktabgacha yoshdagi bolalar jismoniy tarbiyasi ustida ilmiy tadqiqot ishlarini olib boruchi va bu borada amaliy tajribalarni umumlashtiruvchi boshqa korxonalar tamonidan birlashtirilgan pedogog- olimlar, fiziologlar, psixologlar, shifokorlarning birgalikda qilgan say-xarakatlari tufayli amalga oshiriladi.

Ilmiy tafakkurni rivojlantirish va jismoniy tarbiya soxasida ishlovchi omillarni birlashtirishda O'zbekiston Davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti

tomonidan tashkil qilinuvchi anjumanlar juda muxim ahamiyatga ega. Bu anjumanlar olimlarimizning muayyan davr ichida ishlab chiqqan tadqiqotlariga yakun yasaydi va navbatdagi ilmiy- izlanish rejalarini O'zbekiston Respublikasida maktabgacha yoshdagi bolalarning ommaviy jismoniy tarbiyasi rivojiga muvofiq tarzda vujudga kelayotgan muxim muommolar qanday xal qilinayotganini tinglovchilarga tushuntiradi.

2.6. Maktabgacha yoshdagi bolalar jismoniy tarbiyasining vazifalari

Jismoniy tarbiya tizimidagi barcha soxa va bosqichlarning birdan bir va yagona maqsadi insonni to'g'ri yashashga tayyorlashdir. Maktabgacha yoshdagi bolalar jismoniy tarbiyasining vazifalari, bolaning yoshiga xos xususiyatlarini xisobga olgan holda aniqlanadi, lekin bunda jismoniy tarbiyaning umumiy maqsadi ko'zdan qochirilmaydi.

Maktabgacha yoshdagi bolalar muassasalarida jismoniy tarbiyaning sog'lomlashtirish, ta'lim va tarbiya berish vazifalari amalga oshiriladi.

Sog'lomlashtirish vazifalari. Maktabgacha yoshdagi bolalar jismoniy tarbiyasining eng asosiy vazifasi bola xayotini muxofaza qilish va uning organizmini chiniqtirish yo'li bilan, o'zini ximoya qilish va turli kasalliklarga chidamlilik jixatlarini oshirish, tashqi muxitning noqulay sharoitlariga, suv xavoning pasaygan va yuqori xaroratiga, quyosh tafti ta'siriga bardosh berishidan iborat. Bulardan tashqari, bolalarda xar qanday ishga layoqatlilik xususiyatini oshirish juda muxim ahamiyatga ega. Bola organizmining rivojlanishi o'ziga xos xususiyatga ega bo'lganligi sababli, uning vazifalari aniqroq shaklda ifodalanadi: bola suyagining bexato va o'z vaqtida qotishiga, orqa umrtqadagi egik joylarning shakillanishiga, tovon yuzasining yaxshi rivojlanishiga pay-bo'gim aparatlarining rishitishiga yordam ko'rsatiladi: gavda qismlarining o'zaro to'g'ri munosabatda imkon yaratiladi, barcha mushak guruxlari; gavda, oyoq, qo'l, yelka suyagi, panja, barmoqlar, tavon, bo'yin, ichki a'zolar, yurak qon tomiri, nafas olish mushaklari va boshqalar rivojlantiriladi. Ayniqsa, kam rivojlangan mushak guruxlari- yoyuvchi

mushaklarga aloxida etibor berish kerak bo'ladi. Shuningdek yurak qon tomir tizimi faoliyatini takomillashtirishga imkon yaratish lozim, qonning yurakka qarab oqishini kuchaytirish, yurakning bir me'yorda ishlashini yaxshilash va uning kutilmaganda o'zgargan yuklamaga moslashish layoqatini rivojlantirish; ko'krak qafasi xarakatlanishini kuchaytirish, chuqur chuqur nafas olish va bu faoliyatning uzoq vaqt turg'un bo'lishini taminlash, o'pkaning tiriklik sigimini kengaytirish, burun bilan nafas olishni yaxshilash, ichki a'zolar ovqat xazm qiluvchi, siydik, nafas chiqaruvchi boshqa a'zolarining to'g'ri ishlashini ta'minlash; termoragulyatsiya funktsiyasining to'g'ri rivojlanishiga ko'maklashish kerak bo'ladi. Bundan tashqari, markaziy asab tizimini taksimlashtirish, xayajonlanish va tormozlanish xolatlarining xarakatchanligi bir me'yorda bo'lishini ta'minlash, shuningdek, xarakatlantiruvchi analizatorlarini va xis tuyg'u a'zolarini kamolotga yetkazish lozim.

Ta'lim berish vazifalari Maktabgacha yoshdagi bolalar bilan jismoniy tarbiya mashqlarini olib borish jarayonida ta'lim berish vazifalarini bajarish muxim ahamiyatga ega. Bu vazifalar: xarakat malakalari va layoqatlarini shakllantirish, jismoniy fazilatlar, chaqqonlik, tezkorlik, egiluvchanlik, muvozanatni saqlash, ko'z bilan masofani chamalash, kuchlilik, chidamlilikni rivojlantirish, gavnani to'g'ri tutishni, gigiyenik malakalarni tarbiyalash, jismoniy tarbiya xaqidagi bilimlarni o'zlashtirishdan iborat. Asab tizimining qayshqoqligi tufayli, bolalarda xarakat malakalari kattalarga nisbatan osonroq shakillanadi. Bu malakalarning aksariyati, suzish, yurish, yugurish, velosipedda uchish va xokozolardan bolalar kundalik xayotda xarakatlantiruvchi vositalar sifatida foydalanadilar. Xarakat malakalari bolaning atrof muxit bilan muloqat qilishini yengillashtiradi va idrok qilishga ko'maklashadi: go'dak emaklashga tushgan xamon o'zini qiziqtirgan narsalarga surilib borib, ular bilan shaxsan tanishadi, changida yura oluvchi velosipedda uchaoluvchi bolalar qorning, shamolning xususiyatlarini oson tushunib oladi, uvda suzgan bolalar esa suvning xususiyatlari bilan tanishadi. Jismoniy mashqlarni to'g'ri ijro etish bola mushaklari, paylari, bo'g'imlari, suyak tizimlarining rivojlanishiga samarali ta'sir ko'rsatadi. Puxta

shakillantirilgan xarakat malakalarini amalda qo'llash bilan, mashg'ulotlarni bajarish chog'ida bola kuchini tejashga va uning e'tiborini o'yin faoliyati chog'ida tasodifan sodir bo'luvchi turli tuman vazifalarni idrok qilishga imkon yaratadi. 7 yoshgacha bo'lgan bolalarda shakillangan xarakat malakalari ularning maktabga borganlarida yanada barkamolroq bo'lishi uchun mustaxkam poydevor vazifasini o'taydi va ularning keyinchalik sport sohasida yuksak yutiqlarga erishishlariga imkon yaratadi. Xarakat malakalari shakillanayotgan paytlarda bolalarda ancha murakkabroq xarakatlarni va tajribada bunday xarakatlar mavjud bo'lgan turli xil faoliyatlarni osonlik bilan o'zlashtirish qobiliyati paydo bo'ladi. Xarakat malakalarining xajmi qaysi yoshda qanday bo'lishi dasturda ko'rsatilgan. Maktabgacha yoshdagi bolalarda saf tortib yurish va umumiy ta'lim mashg'ulotlarini asosiy xarakatlar va sport mashqlarni bajarish malakalarini shakillantirish zarurdir. Bulardan tashqari, bolalarga sport o'yinlari, garatkiy, badminton, stol tennisini va basketbol, xokkey, futbol, voleybol kabi sport o'yinlari elementlarini bajarish lozim. Maktabgacha yoshdagi bolalar muassasalarida sharoitlar yaxshi, bolalar mashqlarga jismonan tayyorlangan, tarbiyachilar o'z kasbiga ixtisoslashgan, ota-onalar tamonidan yordam ko'rsatilib turgan taqdirdagina xarakat malakalari ko'lamini ko'zlangan darajada bo'lishi mumkin.

Maktabgacha yoshdagi bolalarda gavdani o'tirgan, turgan va yurgan xolatda to'g'ri tuta bilish malakasini shakillantirish muxim ahamiyatga ega. Bunday yoshda shaxsiy va ommaviy gigiyenaning dastlabki malakalarining qo'l yuvish, ust-bosh poyabzalini avaylab kiyish, o'yinchoqlar, badantarbiya anjomlari va xonalarni ozoda saqlash lozimligini bolalar ongiga singdirish muxim ahamiyat kasb etadi. Maktabgacha yoshdagi bolalarga jismoniy tarbiya bilan bevosita bogliq bo'lgan bilimlar mashqlarning foyda tamoni, jismoniy mashg'ulotlarning ahamiyati va texnikaviy ijrosi ularni bajarish usullari xarakatli o'yinlarning qoidalari va boshqalar haqida ma'lumot berish katta ahamiyatga ega. Bolalar badantarbiya anjomlarining vazifalarini xam ularning avaylab asrash qoidalarini xam, kiyim, bosh va poyabzallarni qanday ozoda tutish yo'llarini xam bilishlari

kerak. Bolalar olgan bilim qancha chuqur bo'lsa, ular jismoniy mashqlardan shuncha oqilona foydalanishlari mashqlar bilan shuncha samarali shug'illanishlari xamda bolalar bog'chalari va oila muxitida jismoniy tarbiya qurollarini mustaqil ishlata bilishlari mumkin. Jismoniy mashqlar bilan shug'illanish jarayonida tabiat xodisalari va ijtimoiy xayot xaqidagi, xayvonlar, parrandalar va qurt kumrsqalarning xislatlari to'g'risidagi bilimlarni albatta mustaxkamlash kerak bo'ladi.

Tarbiya berish vazifalari. Jismoniy tarbiya bilan shugillanganda, bolalarda joriy qilingan tartibga rioya qilish odatini xamda jismoniy mashqlar bilan xar kuni muntazam ravishda shugillanish ishtiyoqini uyg'otish ularda bog'cha va uylarda shu mashqlar bilan mustaqil shug'illana olish layoqatini rivojlantirish, ularni o'z tengkurlari va o'zlaridan kichik bo'lgan bolalar jamoasida mashklarni tashkil qilish va ularni birgalikda bajarishga o'rgatish lozim. Bolalarda sport mashg'ulotlariga mehr bilan mashg'ulot natijalariga qiziqish bilan va sportchilar erishadigan galabalariga havas bilan qarash tuyg'usini tarbiyalash kerak jismoniy tarbiya jarayonida axloqiy , aqliy , estetik va mexnat tarbiyalarini amalaga oshirish uchun katta imkoniyatlar vujudga keladi. Jismoniy mashqlarni bajarish chogida bolalar xarakterida ijobiy xamjixatlik va batartiblik kamtarinlik, mexribonlik va ma'naviy fazilatlar xalollik, odillik o'rtoqchilik tuyg'usi xamkorlik jamoa bilan xamnafas bo'lib ishlay olish qobilyati, badantarbiya anjomlarini avaylab asrash topshiriqlarni mahsuliyat bilan bajarishni tarbiyalash shuningdek irodaviy xususiyatlar jasorat, qa'tiylik, o'z qudratiga ishonch, qiyinchiliklarni sobitlik bilan yengish, chidamlilik va xokozolarni nomoyon qilish uchun eng yaxshi sharoit va imkoniyatlar vujudga keladi. To'g'ri tashkil qilingan jimoni tarbiya bolalar aqlining rivojlanishiga qulay imkoniyat yaratadi, zero bunday vaziyatda asab tizimining xam , boshqa barcha a'zolar va tizimlarning xam faoliyat ko'rsatishi uchun qulay sharoit yaratiladi, qolaversa, bolalar yaxshi tarbiya ko'radi va o'rgangan narsalarni puxta eslab qoladilar. Bolalarda ruxiy jarayonlar, tarbiya, tafakkur, xotira, tasavvur va boshqalarning shuningdek, fikrlash faoliyatlari kuzatish, takrorlash, taxlili qilish, sintezlash, umumlash va xakozolarning barchasi rivojlana boshlaydi. Biz xarakat

faoliyat paytida erishilgan ilm va malakalardan ijobiy foydalanish layoqatini bolalarda tarbiyalashimiz kerakki, bunday layoqatga bolalar o'zlaridagi ishchanlik mustaqillik, ziyraklik, topqirlik, xozirjavoblik kabi ezgu fazilatlarini tufayli erishadilar. Bolalarda ijobiy xisssiyotlarni odamlar bilan samimiy va quvnoq munosabatda bo'lish tuyg'ularini tarbiyalash, shuningdek yuz bergan salbiy ruxiy xolatlarini tez bartaraf qila olish layoqatini rivojlantirish nihoyatda muxim axamiyatga ega. Bu shuning uchun xam zarurki, ijobiy xisssiyotlar organizmdagi barcha a'zolarga foydali ta'sir ko'rsatadi. Xarakat malakalarining jadal va mustaxkam shakillanishini taminlaydi. Jismoniy tarbiya estetik tarbiyani amalga oshirishda ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Jismoniy mashqlarni bajarish jarayonida estetik zavqni idrok qilish va o'ziga singdirishni, go'zallik, nafosat, ma'nodorlik, qaddiqomat, liboslar bejirimligi, badan tarbiya anjomlari va o'z atrofidagi barcha jixozlarni tushunish va to'g'ri qadrlashni rivojlantirish, estetikaga va o'z xulq-atvoriga gard yuqtirmaslikga bo'lgan moillikni, qilayotgan ishi, aytayotgan gapi va xatti-xarakatida qo'rslik, dag'allikga aslo yo'l qo'yimaslikni rivojlantirish lozim bo'ladi. Jismoniy tarbiya bilan shugillanish jarayonida mexnat tarbiyasi amalga oshiriladi. Bolalarning salomatligi yaxshilanadi, ularda xarakat malakalari shakillanadi, mexnat faoliyati uchun zarur bo'lgan jismoniy fazilatlar rivojlanadi bolalar sport binosi mashq maydonchalarini jixozlash qum to'ldirilgan sakrash maydonchalarini, sirpanchiq uchish uchun qor buyumlarini xozirlash kanki so'qmoqlarini suv sepib muzlatish, changida uchish uchun yo'l ochish va xokozolar. Badan tarbiya anjomlarini tayyorlash va ularni tamirlash sport va kiyimlari va poyabzallarini tozalash va tejab saqlash, bino va maydonchalarni mashg'ulot o'tkazish uchun xozirlash. Maydonlarni qordan, xazonlardan tozalash, suv sepib ularni tekkislash va xokozo jismoniy mashq mashg'ulotlarida kerak bo'ladigan badan tarbiya anjomlari uskunalarini va o'yinchoqlarni to'plab joyjoyiga qo'yish kabi malakalarni egallaydilar. Bulardan tashqari bolalar badantarbiya anjomlarini yaxshi saqlash bo'yicha bir qator mexnat malakalarini o'zlashtiradilar: gimnastika narvonlarining, o'tirgichlar, taxtalar, to'plar, tayoqlar, gardish va sport asboblarining changini artadilar, changilarni qordan tozalab

moylaydilar va joy-joyiga terib qo'yadilar yoki ularni changlarini artadilar va xokozo. Bolalarda o'z-o'ziga xizmat qilish kiyim-bosh va poyabzalni o'zi kiyib o'zi yechish shuningdek, murabbiy yoki murabbiyaga ko'maklashish kabi malakalar shakillanadi. Mashg'ulot paytlarida bolalarda o'z tengqurlari va kattalarning mexnatini qadirllovchi tuyg'uni tarbiyalash eng zaruriy ish xisoblanadi. Bolalarni mexnatga tayyorlashda jismoniy tarbiyaning tutgan o'rnini ularga tushuntirish va bu tushunchani ularning ongida shakillantirish g'oyat muxim axamiyatga ega. Qisqasi maktabgacha yoshdagi bolalarning jismoniy tarbiyasi jarayonini shunday tashkil qilish kerakki sog'lomlashtiruvchi va ta'lim beruvchi jarayonlarini kompleks mushtarak tarzda xal qilish mumkin bo'lsin.

Nazorat savollari

1. Maktab yoshidagi bolalar bilan sport mashg'ulotlari jarayonida qanday vazifalar hal qilinadi?
2. Maktabgacha ta'limda jismoniy tarbiya nazariyasi boshqa qanday fanlar bilan bogliqliqqa o'rgaliladi?
3. Bolalar asab tizimining aloxida xususiyatlari haqida nimalarni bilasiz?
4. Maktabgacha yoshdagi bolalar jismoniy tarbiyasi nazariyasining rivojlanish bosqichlari qaysilar?
5. Maktabgacha ta'lim nazariyasi dastlab o'rgangan olimlardan kimlarni bilasiz?
6. Maktabgacha yoshdagi bolalar jismoniy tarbiyasi oldiga qnday vazifalar qo'yiladi?
7. Ta'limiy fazifalar qanday amalga oshiriladi?
8. Tarbiyaviy fazifalar qanday amalga oshiriladi?

Adabiyotlar

1. O'zbekiston Respublikasining "Ta'lim to'g'risida"gi Qonuni. T.: O'zbekiston, 1997. – 25 b.

2. O‘zbekiston Respublikasi “Kadrlar tayyorlash milliy dasturi to‘g‘risida”gi Qonuni. T.: O‘zbekiston, 1997. – 16 b.

3. O‘zbekiston Respublikasining “Jismoniy tarbiya va sport to‘g‘risida”gi Qonuni. Xalq so‘zi. T.: 2015 y. 5 sentyabr.

4. Железняк Ю.Д., Петров П.К. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте. -М.: Академия, 2005. – 272 с.

5. Керимов Ф.А., Умаров М.Н. Спортда прогноллаштириш ва моделлаштириш. – Т.: ЎзДЖТИ, 2005. - 279 б.

6. Саломов Р.С. Совершенствование образовательного процесса подготовке бакалавров по направлению «Физическая культура и спорт». Автореф. дисс. ... д-ра пед. наук. –Тошкент: 2003. -37 с.

7. Усманходжаев Т.С., Арзуманов С.Г. Физическое воспитание в школе. // Учебное пособие. Т.: Медицина, 1987. – 543 с.

8. Salamov R.S. Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati // Darslik. I jild T.: ITA Press, 2015 – 296 b.

III-BOB. JISMONIY TARBIYA VOSITALARI

3.1. Jismoniy tarbiya vositalarining umumiy tavsifi

Maktabgacha yoshdagi bolalarning jismoniy tarbiyalash masalalarini yechish uchun ozodalik, tabiatning tabiiy kuchlaridan jismoniy mashqlardan foydalanish. Bolalarning jismoniy chiniqishida turli xarakterli ta'siri kattadir. Bu xarakterli bolalarning xarakterli faoliyatlaridan qo'l mexnati, musiqa asboblari chalay, rasm solish, kiyinish, yuvinish va boshqalardan tashkil topadi. Xamma vositalarning birga qo'llanilishi bilan to'la qiymatli jismoniy tarbiyaga erishiladi, uni xarakterli bir vosita inson tanasiga turlicha ta'sir etadi.

Ozodalik omillari. Mashg'ulot dam olish, ovqatlanish uyqu targ'iboti, kiyimlar, poyabzallar ozodaligi, jismoniy tarbiyalash masalalarini yechishda zaruriy sharoitni tashkil etadi. Ular shug'illanuvchi organizmga jismoniy mashqlar tasirining samaradorligini oshiradi. Masalan jismoniy mashqlar bilan shug'illanish suyak va mushak tizimining taraqqiy etishiga yahshi ta'sir ko'rsatadi, to'la sifatli va va o'z vaqtida ovqatlanganda. Bino, sport asboblari, o'yinchoqlar, kiyimlar va poyabzallarni toza bo'lishi kasallikning oldini olish degan gapdir. Bolalar ozodaligini saqlash, ijobiy tuyg'ular jismoniy mashqlarni o'zlashtirish uchun eng yahshi sharoitlar hosil etadi.

Ozodalik omillari mustaqil ahamiyatlarga ham etadilar: ular barcha a'zo va tizimlarning normal ishlashiga ko'mak beradilar. Masalan, doimo o'z vaqtida va sifatli ovqatlanish oshqozon faoliyatiga ijobiy ta'sir etadi va boshqa a'zolarga zaruriy ozuqiy moddalarni o'z vaqtida yetkazib beradi, bolaning normal o'sishi va taraqqiy etishiga yordamlashadi. Yahshi uyqu, dam olish va asab tizimlari ish qobiliyatining ortishini ta'minlaydi. Xonalarni yorug'lik bilan to'g'ri ta'minlash ko'z kasalliklari yaqindan ko'rish va boshqalardan saqlaydi, bolani muhitda to'g'ri mo'ljal olishga sharoit yaratib beradi. Kunlik tartibotga qattiq rioya qilish, uyushqoqlik va intizomga o'rgatadi.

Tabiatning tabiiy kuchlari quyosh, havo, suv tananing chiniqishini kuchaytiradi, haroratning tushib yoki ko'tarilib turish qobiliyatini oshiradi, natijada kishi a'zosi obi-havo omilining turli o'zgarishlariga o'z vaqtida munosabatini bildiruvchi qobiliyatga molik bo'ladi. Tabiatning tabiiy kuchlari bilan jismoniy mashqlarning uyg'unlashuvi chiniqish natijasini yanada kuchaytirishi mumkin. Suv terini iflosliklardan tozalash uchun qo'llaniladi, kishi badaniga mexanik ta'sir ko'rsatadi. O'rmon, bog', daraxtzorlar alohida moddaga fitontsidlarga ega bo'lib, mikroblarni yakson qilishga ko'maklashadi, inson a'zolariga yaxshi ta'sir ko'rsatadi. Quyosh nurlari teri ostida D vitamini yig'ilishiga yordam beradi, har turli mikroblarni o'ldiradi, kishini rahat va boshqa kasalliklardan saqlaydi. A'zolarga turlicha ta'sir ko'rsatish uchun tabiatning barcha tabiiy kuchlaridan foydalangan maqul, eng maqsadga muvofiqi uyg'unlashtirilgan holda qo'llashdir.

Jismoniy mashqlar - kishiga ko'p tomonlama ta'sir etuvchi muhim o'ziga hos tarbiyalash vositasidir. Ular jismoniy tarbiyaning sog'lomlashtirish, o'rgatish va tarbiya berish masalalarini xal etishda qo'llaniladi. Aqliy, axloqiy, estetik va mehnat tarbiyasini amalga oshirishda yordam beradi, shuningdek ko'p kasalliklarda davo sifatida ishlatiladi.

Raqs harakatlari musiqa jo'rligida kishining barcha tizimlar ta'sir etadi, jismoniy sifatlarni chaqqonlik, abjirlik, tezkorlik va boshqalar taraqqiy ettiradi, shuningdek egiluvchanlik, erkin his etishlik, harakatlar go'zalligini paydo etadi, ezgu tuyg'ularni uyg'otadi, qomatni dadil tutish ko'nikmasining shakillanishida yordam beradi. Shu sabablardan kelib chiqib rakslardan jismoniy tarbiya vositasi sifatida foydalaniladi. Odatda bu maqsadda oyoq o'yini, raqslarning xar xil elementlari qo'llaniladi.

Turli ish faoliyati mexnat, rasm solish, xaykaltaroshlik va boshqalardagi xarakatlar bola a'zolariga yaxshi ta'sir ko'rsatishi mumkin. Bunda qaddini to'gri tutishga rioya qilish, xar bir bolaning o'ziga xos tamonlarini, sog'ligida, jismoniy taraqqiyisi va jismoniy tayyorgarlik xolatini xisobga olib jismoniy mexnat miqdorini aniqlash lozim bo'ladi.

Massaj, silash, uqalash, shappatlash, yengil uzish yolg'iz teriga emas, insonning butun tanasiga tasir ko'rsatadi. Teri onalizadorining ko'zni o'tkazuvchanlik yo'li bola tug'ilmasdan avval voyaga yetadi. Shu boisdan yangi tug'ilgan bola xammasidan avval teri retseptorlari orqali tashqi ta'sirni qabul qiladi 6 oygacha. Bolalarda teri satxi nisbatan katta. Massaj qon tomirlari tizimiga tasir etadi. Terida asl oxirlarini qitiqlashga javoban qon tomirlar reflekslar.

1. Tashqi olamdan tasurotlarni qabul qilib oluvchi murakkab asab mexanizmi vujudga keladi. Qon tomirlari kengayadi, qon aylanish kuchayadi, issiqlik chiqishi ortadi. Shu boisdan issiq xavolarda vujud qizib ketishni saqlanish mumkin. Massaj tasirida yog' va terlash bezlarining faoliyatlari kuchayadi. Mushaklarda tiklanish qayta tiklanish jarayonlari ortadi va ularning qisqaruvchanlik qobilyati ko'payadi. Mushaklar toliqishi tezda o'tadi va ish qobilyati tiklanadi. Massaj limfa tizimiga tasir etadi va limfalar oqimini tezlatadi.

Shartsiz tug'ma reflekslar bola tug'ilgan birinchi kunlaridan boshlaboq namoyon bo'lib, uning jismoniy o'sishiga ijobiy tasir ko'rsatadi. Agar bolani qorniga yotqizib qo'yilsa, boshini ko'tarib, atrofga buradi. Bola belanchakda qorinda yotsa, boshini orqaga, chalqancha yotsa olidinga o'ng yoniga yotqizilsa chapga, chap yoniga yotqizilsa o'nga tashlaydi; oyoq terisiga qo'l tekkizilsa, bola emaklashga urinadi, yelika terilariga tegilsa umurtkasini bukadi. Shunday qilib shartsiz reflekslar mushaklarni qisqarishiga olib keladi, ulardan bola tug'ilganning birinchi xaftasida qo'l va oyoq mushakarining gipertoniyaligi sabab jismoniy mashqlardan foydalanib bo'lmaganda, bola mushaklarni o'stirish va umuman murgak a'zolariga ta'sir etish uchun foydalanish mumkin.

Sog'lomlashtirish, o'rgatish va tarbiya berish masalalarini to'liq yechishda sanab o'tilgan barcha jismoniy tarbiya vositalaridan uyg'unlashgan xolda foydalanish asosiy shartdir. Ko'rsatilgan vazifalarni turli o'sish davrida qo'llanishda asosiy va qo'shimcha vositalarni to'g'ri qo'shib olib berilgan taqdirda yanada samaradorlikga erishiladi. Masalan, birinchi uch oyda bola xayotida eng zarur axamiyatga ega narsa ozodalik, tabiatning tabiy kuchlari va shartsiz reflekslar omillari. Birinchi yil massaj, sust, sust-jadal, surat mashqlaridan emaklash va

boshqalar foydalaniladi. Bola yoshi kattalashishi bilan ozodalik, tabiatning tabiiy kuchlari omillarining axamiyati kamayadi, ammo uyqu va ovqatga xam vaqt ajratiladi, ancha murakkab jismoniy mashqlarni qo'llashga sharoit yaratiladi.

3.2. Jismoniy mashqlar tavsifi

Jismoniy mashqlarning paydo bo'lishi. Jismoniy mashqlar inson qiyinchiliklari yengish uchun oldindan jismoniy tayyorgarlik ko'rish lozimligini anglab yetgan davrdan paydo bo'lgan, ov qilish, xar turli mexnat qurollarini yasash va boshqalar. Tajriba insonga ovga oldindan tayyorlanish va uning natijasi o'rtasida bogliqligi o'rnatishga imkon yaratadi va to'rejagan xarakat tajribasini avlodlarga berish muximligini anglatdi. Inson ov boshlanguncha tayyogarlik ko'rardi: xayvon shaklini rasmi, mo'ljaga to'g'ri olishga xarakat qilardi. Bunday xarakatlarni ko'plab marotaba qaytarish natijasida odamga mo'ljalga bexato urish shakillanar , ko'z bilan chamalash, kuch va jismoniy imkoniyatlari taraqqiy etardi. Shunday qilib jismoniy mashqlar avvliga ishda qo'llaniladigan xarakatlardan iborat bo'lgan. Keyinchalik jismoniy mashqlarning rivoj topishiga xarbiy ishlar, yuklanish va sanat katta ta'sir etgan.

Jamiyat va jismoniy tarbiya taraqqiy etishi bilan mexnat xarakatlari va jismoniy mashqlar o'rtasidagi yaxshilik yo'qoldi. Bu esa murakkab xarkat faoliyatidan ayrim mashqlarni masofaga yugurish, olisga itqitish, uzoqqa sakrash va boshkalar ajratib olisha va jismoniy tarbiyalash maqsadida qo'lashga imkon berdi. Jismoniy tarbiyaning nazariyasi va amaliyoti taraqqiyosi jarayonida ayrim gurux mushaklar uchun maxsus mashqlar ishlab chiqildi. Buyumsiz, buyum bilan, buyum ustida, gimnastik asboblarda va boshqalar. Xozirgi paytda ko'plab jismoniy mashqlar mavjud bo'lib ularning rivoji davom etmoqda.

Jismoniy mashqlarning shakli va mazmuni. Jismoniy mashqlar bir-biridan mazmuni va shakli bo'yicha farq qiladi. Mazmunga jismoniy mashqqa kiruvchi xarakatlar, shuningdek mashq davrida organizmda kuchayib ketuvchi va shugillanuvchiga uning ta'sirini belgilovchi jarayonlar psixologik, fiziologik, bioximik, biologik va boshqalar kiradi.

Jismoniy mashqlarni bajarish erkin xarkatlar, xarakat tasavvuri diqqat, fikrlanish, irodaviy kuchlanish tuyg'u etish va bo'lak psixik xolatlar bilan bog'liq. Xar turli jismoniy mashqlarni bajarayotganda yurak-tomir, nafas olish va boshqa tizimlar faoliyatida xar xil o'zgarishlar bo'ladi. Bu o'zgarishlar, muvofiq darajada vujudning funktsional xosligini o'zgartiradi, gavda kattalashuvi va tizimlar taraqqiy etishiga olib keladi.

Jismoniy mashqlar mazmuni pedagogik nuqtai nazardan qarar ekanmiz bilish- tarbiyalash vazifalarini xarakat qobilyati va jismoniy jixatdan tarqqiy etirishda bajarishda ularning moxiyati nimadan iborat ekanligini aniqlash muximdir.

Jismoniy mashqning shakli uning va tarkibini ifoda etadi. Tashqi tarkibi ko'rinuvchan shakli bo'lib xarakatning bo'shliq, vaqt, dinamik porametrlari nisbati bilan xarakterlanadi.

Jismoniy mashqlarning mazmun va shakli o'z aro bog'liqdir. Mazmun shaklga nisbatan yetakchi rol o'ynaydi. Masalan, yugurish tezligi bilan ortishi bilan qadam kattaligi egilish burchagi o'zgaradi ammo shakl xam mazmunga tasir ko'rsatadi: masalan, olisga itqitishda to'g'ri ko'l silkish jismoniy sifat o'zgarishiga tushish masofasi ortadi, u esa mushaklar quvvati o'zgarganidan darak beradi yo'nalish berishi mumkin.

Jismoniy mashqlar texnikasi – bu xarakatni bajarish usuli, uning yordamida xarkat vazifasi amalga oshiriladi. Masalan: biron buyumni turli usul bilan itqitish mumkin – “Qo'lni tepadan orqaga o'tkazib yelka ustidan”, “qolni to'g'ri tutib tepadan” va xokoza. Bu itqitish usullari turlicha bo'lib itqitish natijasiga ko'ra xam mushaklarning taraqqiy etishiga ta'siriga ko'ra xam bir biridan farq qiladi jismoniy mashq mexanikasi o'zgaradi, mukammalashadi. Bunga esa eng yuqori ko'rsatkichlarga erishishga intilish, xarkatlarning biomexanik qonuniyatini ochish yuksak takomillashgan sport asbobidan foydalanish xamda shug'illanuvchining jismoniy tayyorgarligini yaxshilash yo'llari bilan erishiladi. Jismoniy mashqlar texnikasining samaradorlik baxosi tashqi shaklga qarab chiqariladi, konkida nafis o'yinga tushish natija miqdori sakrash yugurish va

boshkalar yoki xarakat vazifasini bajarish, nishonga urish. Jismoniy mashqlar texnikasida zanjiriy xalqalar va bo'laklarni aniqlovchi asosga aloxida etibor beriladi.

Texnika asosi- mashqning asosiy qismidir, ular xarakat vazifasini xalq etishda zarurdir. Texnika asosida qandaydir qismlar bo'lmasa mashq to'liq bajarilmaydi yoki qashshoqlashadi.

Texnikani aniqlovchi xalqa – bu ma'lum xarakat texnikasi asosini tashkil etuvchi eng muxim va xalq qiluvchi qismidir. Masalan: yugurib kelib balandlikka sakrashda texnikaning aniqlovchi xalqasi bir oyoq bilan yerdan itarilish ikkinchi birlashgan oyoqni oldiga-yuqoriga ko'tarish bilan, olisga itqitish bo'yicha esa, itqitayotgan jarayondagi oxirgi kuchlanishdir. Mashqlarning aniqlovchi halqasini bajarish, odatda, juda qisqa muddatda sodir bo'lib, tezda katta mushaklar kuchlanishini talab qiladi.

Texnika bo'laklari- bu mushaklarning ikkinchi darajali xususiyatidir. Ular texnika asoslarini buzmay turib o'zgarishi mumkin. Masalan: ayrimlar to'pni tashlagandan so'ng, o'z muvozanatini saqlab qolish uchun oyoqlarini sakrab almashtiradi, ayrimlar esa, bir oyog'ini ikkinchi oyog'i yoniga qo'yadi. Texnika bo'laklari kishining o'ziga hos morfologik va funktsional hususiyatlaridan, mashq bajarilayotgan sharoitdan kelib chiqadi.

Jismoniy mashqlar faza yoki qismlardan tashkil topib, navbati bilan o'z vaqtida ketma-ket keladi.

Asiklik mashqlarda itqitish, sakrash va boshqalar uchta faza mavjud: tayyorgarlik, asosiy muhimi va yakunlovchi, bu fazalar o'zaro bogliq, bir butunlay bajariladi, bir-biriga ko'makdosh. Ammo umuman mashqning funktsiyasidan kelib chiqib, har birining o'z muhim vazifasi bor.

Tayyorgarlik fazasi asosiy fazani bajarish uchun eng qulay sharoitni yaratib beradi. Masalan: to'pni olisga itqitishda qo'l va gavda harakati silkitib tashlashga qaraganda asosiy fazada qarama-qarshi tomonda bo'ladi. Bunda asosiy fazada jadal va ko'p qisqarishi lozim bo'lgan mushaklar cho'ziladi. Qo'l harakati yo'nalishining uzunligi to'pning olisga uchishini ta'minlaydi. Yugurib kelib

balandlikka sakrashda yugurish asosiy fazani bajarish yo'nalishida bo'ladi, bu turtki kuchini oshiradi va katta balandlikdan o'tishga imkon beradi.

Asosiy faza oldiga qo'yilgan harakat vazifasini bajarish uchun yo'nalgan. Masalan: itqitishda to'pni tashlashga, sakrashda kuchli turtinishga, to'siqdan o'tishga bu fazada harakat kuchlaridan o'z joyida, yo'nalishda va zarur daqiqada unumli foydalanish muhimdir. Asosiy faza mashqni bajarish usulining mazmunini tashkil etadi.

Yakuniy fazaning vazifasi-harakatni to'xtatish va muvozanatni saqlash – uzoqqa itqitgach chiziqdan o'tib ketmaslik, uzoqdan yugurib kelib sakrab bo'lgach yiqilmaslik.

Mashqda bo'limlarga e'tibor beriladi, masalan olisga itqitishda dastlabki holat, nishonga olish, quloch yopib silkitish, itqitish, muvozanatni saqlash.

Bo'shliq tavsili. Barcha jismoniy mashqlar bo'shliqda bajariladi. Bo'shliq tavsili quyidagilarni o'z ichiga oladi: dastlabki holat mashqni bajarish jarayonida gavda va qismlar holati, traetoriya.

Dastlabki holat-bu mashq boshlanmasdan avvalgi nisbatan beharakat holat: bu mashqni boshlashga tayyorlikni bildiradi. Dastlabki holatni o'zgarish bilan gavda va uning qismlari mashq murakkabligini, mushaklar yuklanishini kuchaytirishi va organizmga ijobiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Masalan: kursida o'tirgan holatda o'ngga, chapga qayrilish qorin mushaklarining ishini orttiradi: cho'zilib yotib mashq qilish umurtqaga gavda ogirligining bosim kuchini kamaytiradi. Dastlabki holat mashqni bajarish uchun eng qulay sharoitni yaratib beradi, undan keyingi harakatning natijasini ta'minlaydi. Masalan: startni egilib boshlash, yugurishning maksimal tezligini oshirishga yordam beradi.

Gavda yoki uning ayrim qismlarining qotib qolish holati, jismoniy mashqni bajarish jarayonida mashqlarni statik zo'riqtirish hisobiga erishiladi. Bajarilayotgan jismoniy mashqning benuhsonligi gavda va uning qismlarini eng qulay holatda saqlay bilishida. Masalan, velosipedchining o'tirishi havo qarshiligini kamaytiradi va natijada oldinga tez harakat qilishga yordam beradi: yugurish jarayonida egilish burchagini o'zgartirish yugurishni tezlashtirishga

imkon yaratadi. Ayrim mashqlarni bajarish texnikasida boshning aniq bir holatda turishi ahamiyatga egadir. Masalan, hoda ustidan yurilganda muvozanatni saqlash uchun boshni to'g'ri tutish zarur.

Badiiy va sport gimnastikasida gavda va uning alohida qismlarining turish holatiga mahsus estetik talab qo'yiladi: keyinga tortilgan oyoq uchi, bukik gavda va boshqalar. Ayrim dastlabki holatlar va statik turishlar to'liq ahamiyatga ega bo'lishi ham mumkin, masalan, "rostlanib turish".

Harakat traektoriyasi. Vujudning harakatidagi qismi yoki predmetning fazodagi yo'li. Traektoriyada-shakl, yo'nalish va harakat amplitudasi ajratiladi.

Shakl bo'yicha traektoriya to'g'ri va egri chiziqli bo'ladi. To'g'ri chiziqli harakatlar qisqa masofada qilichbozlikda sanchish, muallaq to'pni zarb bilan urish, bolaning biron qismi harakatini nihoyatda tezlashtirish uchun qo'llaniladi.

Egri chiziqli harakatlar ko'plab qo'llaniladi, chunki harakat inertsiasini yengish uchun qo'shimcha mushak zo'riqishiga zarurat qolmaydi, tennisda ko'ptokni urishda chovrini sirtmoqsimon xarakatga keltirish nishonga itqitish va boshqalar. Traektoriya shaklining murakabligi massasi xarakatiga bogliq: qancha ko'p bo'lsa, shakl shuncha oddiy, masalan qo'l xarakati oyoq xarakati va xilma xildir.

Xarakat yo'nalishi. Xarakatdagi gavdaga uning qismiga yoki predmetga berilgan yo'nalishni alohida mushaklarining taraqqiy etishi va xarakat vazifasi nishonga urishni muvoffaqiyatli bajarilishiga jismoniy mashqlarning samrali ta'sir ko'rsatishi bilan bogliqdir.

Xarakat yo'nalishi o'z gavdasiga qo'l oldinga yoki tashqi arienterlarga arqon ustidan oshirib itqitish nisbatan aniqlanadi. Odam gavdasi xarakatining asosiy yo'nalishlarini – tepaga – pastga, oldinga- orqaga, o'ngga-chapga deb atamoq odat bo'lgan. Egik xarakatlar yo'nalishini gavda satxi bilan aniqlanadi. Bunda " oldinga", " orqaga" atamallari yon satxiga xarakat qilishda ishlatiladi, masalan, gavdaning oldinga orqaga egilishida. " o'ngga", " chapga", atamallari yuza satx xarakatlari uchun, masalan, gavdaning "o'ng- chap" tamonga yegilish uchun masalan o'ng, chap tamonga egilishda, old satxiga xarakat qilish uchun

gorizontal satxda aylanma xarakat uchun, masalan, o'ngga, chapga qayrilishda. Shuningdek oraliq yo'nalishlar xam qo'llaniladi, masalan o'ngga yarim burilish va boshqalar. Xarakat yo'nalishini nazorat qilishda, fazoviy chamalashda yetakchi vazifani ko'z o'taydi. Shu sabab, yo'nalish jadal katta o'zgarganda, gavdaning boshqa qismlariga nisbatan boshning xarakati ancha oldinroq bajariladi.

Xarakat kengligi – bu gavda qismlari yo'nalishining o'zgartirish kattaligidir. U burchak kattaligi gradusda, to'g'ri chiziqli o'lchovda qadam uzunligi, shartli belgilar yarim o'tirish yoki tashqi arienterlar yegilganda yergacha tegish, o'z gavdasida biron nuqtani arientir qilib belgilash, yegilganda tizzalarga urish kabi o'lchovlarda aniqlanishi mumkin. Xarakat kengligi suyaklar bo'g'inlarning tuzilishi paylar va mushaklarning egiluvchanligiga bogliqdir. Mushaklar qisqarishi faolligi bilan erishiladigan bo'g'inlar xarakatchanligi faol deyiladi. Sust xarakatchanlik tashqi kuch raqib xarakati bilan yuzaga keltiriladi. Sust xarakatchanlik kattaligi faollikligidan kattadir.

Xayotda va jismoniy tarbiya tajribasida maksimal, anatomiya jixatdan mumkin bo'lgan xarakat tengligi odatda foydalanilmaydi. Maksimal kenglikka erishish uchun antogonist mushaklar va boglovchi oparatni nixoyasiga cho'zish uchun yo'naltirilgan mushaklar zo'riqishini qo'shimcha sarf etishga to'g'ri keladi. Agar kenglikni nixoyatda oshirilsa, mushaklar va bo'g'imlarni shikastlantirish mumkin. Undan tashqari, xarakatni katta kenglikda bajargandan so'ng uning yo'nalishini bir tekis o'zgartirish qiyin. Bo'g'inlarda to'liq xarakatni shunday foydalanadiki, qaysiki keyinchalik keng va kuchli qisqarishi kerak bo'lgan mushaklarni oldidan to'sish kerak bo'lganda shuningdek qisqargan mushaklarni cho'zish, egiluvchanlikni oshirish, qomatni to'g'ri tutishdagi nuxsonlarni yo'qotishda xam qo'llaniladi.

Tasnif bu jismoniy mashqlarning aniq belgilarga ko'ra gurux va guruxchalarga bo'lishdir. Turli jismoniy mashqlar ko'p umumiy belgilarga ega. Muximi asosiy belgini aniqlash, shunga qarab mashqlarni guruxlarga bo'lish kerak. Bu belgi pedagogik jixatdan muxim bo'lishi lozim. Turli belgilarga qarab tuzilgan tasnif ko'plab davolash gimnastikasi va boshqalar.

Gimnastikaning o'ziga xos xususiyatlari: gavdaning turli qismlariga ayrim bo'g'imlariga, mushaklar guruxiga, xatto ularning ish faoliyati va xolatiga, mushaklarning bo'shashi, cho'zilishi va boshqalar. Saylama tasir: yuklamani aniq taqsimlash imkoniyati; jismoniy asbob uskunalardan foydalanish; mashqlarni musiqa jo'rligida olib borish, mashqlarning xilma xilligi. Gimnastikaning bu xususiyatlari uni xar xil yoshdagi, salomatligi turlicha bo'lgan, jismoniy tayyorgarligi farq qiluvchi kishilar bilan dars o'tishda, turli vazifalarni xal qilishda qo'llashga imkon beradi.

Ochiq xavodagi sport o'yinlari. –bu murakkab xar turli xarakatlarni, xarakatlanuvchi emotsional faoliyatlarni o'z ichiga olgan, to'satdan o'zgaruvchan sharoit va vazifalarda bajariluvchi, so'ngi yakun va oxirgi natijani chiqarishga yo'naltirilgan joriy qoidalar bilan shartlangan sport o'yinlaridir. Gimnastikadan farqi shundaki, bu o'yinlarni o'tkazishda jismoniy yuksalishni aniq boshqarish qiyindir. Ochiq havodagi o'yinlar boshqa jismoniy mashqlardan shug'ullanuvchilarning faoliyatini tashkil etish va uni boshqarish xususiyatlari bilan ajralib turadi. O'yin jarayonida to'satdan o'zgargan vaziyatda to'xtamaslikka va xarakat qilishga, qisqa muddat ichida xarakat vazifasini yechishga to'g'ri keladi. Buning uchun esa, jismoniy chidam, sur'at, epchillik "qopqon" ga chap berish, qochish sifatlarini namoyon qilish zarurdir. Bu o'yinlar harakat malakasini mustahkamlashga olib keladi. O'yinda bolalar faoliyati obrazli syujet yoki o'yin vazifasi asosida tashkil etiladi. Bu ijobiy emottsiyani qo'zg'aydi, bola katta zavq qiziqish bilan, uzoq vaqt jismoniy mashq bajaradi, natijada ular o'z navbatida organizmga ta'sir etadi, bolada chidam –bardosh sifatlarini rivojlantiradi. O'yin qoidalarini bajarish axloqda bir-biriga bo'lishga chaqiradi, axloqiy sifatarni tarbiyalashga o'z aro yordam, ongli intizom va boshqalar yordam beradi. O'yin jarayonida xarakat mustaqilligi, topqirlik, chiniqish, bardoshlilik sifatlarini namoyon etishda bolalarga imkon beradi. O'yin faoliyati kompleks xususiyatlarga ega bo'lib, turli xarakatlarni yugurish, sakrash va boshqalarni o'z ichiga oladi, uyg'unlashtiriladi.

Ochiq xavodagi sport o'yinlarining yuqorida ko'rsatib o'tilgan xususiyatlari uni turli yoshdagi guruxlarda, ayniqsa, maktabgacha va kichik maktab yoshidagilar o'rtasida qo'llashga keng imkon beradi.

Sport jismoniy mashqning biron turida yuqori ko'rsatkichlarga erishish uchun yo'nalganligi bilan xarakterlanadi. Insonning jismoniy va ruxiy kuchlariga katta talablar qo'yiladi. Shu sababdan u yoshda, jismoniy tayyorgarlikka va xar bir kishining sog'lig'iga bogliq.

Sport jismoniy kamolotga yetishishga, axloqiy irodaviy sifatlarni tarbiyalashga imkon beradi. Shu sabab sport bilan shug'ullanish ayniqsa organizm va inson shaxsining shakillanishi davrida juda foydalidir.

Maktabgacha yoshdagi bolalar bilan shug'illanganda gimnastikaning xar turli mashqlari qo'llaniladi: saflarda yurish, umumrivojlanitiruvchi mashqlar, asosiy xarakteratlar, sport mashqlari velospedda uchish, suzish va boshqalar; sport o'yinlari; stol texnikasi, badminton va boshqalar. Bundan maqsad sport texnikasi asosini shakillantirish va jismoniy tarbiyaning xilma-xil vazifalarini xal etish, buning natijasida kelajakda jismoniy mashqlar bilan, yoshi yetganda sportning biron turi bilan shug'ullanishga asos solinadi.

Turli xarakterat maxoratini mustaxkamlashga va tabiiy sharoitda jismoniy sifatlarning rivojlanishiga xizmat qiladi. Maktab yoshidagi bolalar bilan yaqin atrofga va xar xil yo'sinda yayov. Velosiped va boshqa transportlarda shaxar tashqarisiga sayrlar uyushtiriladi. Yo'lda va to'xtash joylarida turli xil jismoniy mashqlar uyushtirilishi mumkin, masalan, to'nka ustidan sakrash, ariqdan sakrab o'tish, tizimcha bilan sakrash, to'p bilan o'ynash va boshqa o'yinlar ochiq xavoda jismoniy mashqlar o'tkazish bolalarni sog'lomlashtirishda yaxshi natija beradi.

Jismoniy mashqlar boshqa belgilarga qarab xam taqsimlanadi. Jismoniy sifatlarni oshirishdagi fazilatlarini chaqqonlik, tezkorlik, egiluvchanlik, kuch, chidamlilikni oshirish guruxlariga bo'linishi mumkin. Mashqlar bir vaqtda barcha jismoniy sifatlarni oshiradi, ammo ko'roq darajada bittasini, masalan, qisqa masofaga yugurish tezkorlikni oshiradi. Mashqlar snaryadlar va buyumlar gimnastik skameykada, yog'ochda, devorda, tayoqcha, to'p bilan ishlash bo'yicha

xam bo'lishi mumkin. Xamma mashqlar anotomik belgisiga qarab guruxlarga bo'linadi qo'l mushaklari uchun va yelka, bel, oyoq va xokozolar uchun.

Struktur belgilari inobatga olinib tuzilgan: siklik asiklik, aralash turdagi mashqlar tasnifi qo'llaniladi.

Siklik xarakterlar yurish, yugirish, suzish va boshqalar. Sikllarning qonuniy izchilligi va sikldagi xarakterlar elementlarining bog'likligi bilan xarakterlanadi.

Asiklik xarakterlarda itqitish, sakrash va boshqalar xar bir mashq tugal xarakterat xisoblanadi.

Aralash xarakteratlarda yugurib kelib balandlikka sakrash va boshqalar siklik mashqlar asiklik mashqlar bilan qo'shilgan bo'ladi.

Biomexanikada mashqlarni ilgarilab boruvchi joydan yoki yugurib kelib uzunasiga sakrash, disk uloqtirish va bo'laklarga bo'linadi.

Fiziologiyada mashqni turli qudratiga qarab bo'linadi. Undan tashqari mashq tabiiy va abstrakt mavxumiy analetik guruxlarga taqsimlanadi.

Tabiiy mashqlar yurish, yugurish, velospedda uchish va boshqalar kundalik xayotda va ayrim mexnat soxalarida tatbiq qilinadi.

Abstrakt mashqlar jismoniy tarbiyalash vazifalarini xal etish maqsadida - maxsus ishlab chikilgan: ayrim gurux mashqlar uchun, badanning xar xil qismlari uchun, shuningdek o'zgartirilgan tabiiy xarakterlar, yurish, bir joydan yugurish, xalqa, buruslar va boshqalar.

Mashqlar dinamik va statik mashqlarga bo'linadi. Dinamik mashqlar bo'shliqda xarakterat qilish bilan bogliq. Statik mashqlar bir xolatda uzoq muddat zo'riqishga asoslanadi. "smirna" turish, oyoqni tik qilib qo'lda turish va boshqalar.

3.3. Maktabgacha ta'limda jismoniy tarbiya bo'yicha dasturning tavsifi

Dasturda jismoniy tarbiya vazifalari ochib berilgan, mashg'ulotlar turlari va ishlash shakillari ko'rsatilgan: o'quv ishlari bo'yicha (jismoniy mashg'ulotlar) jismoniy sog'lomlashtirish bo'yicha bolalarning faol dam olishi; mustakil faoliyat ko'rsatish; uyga vazifa ota onalarning bolalar bilan ishlash uchun undan tashqari

ayrim jismoniy mashqlarga yillik soat miqdori aniqlangan, maktabgacha bolalar tashkilotlarida bajarilishi lozim bo'lgan dasturlar tavsiyasi berilgan.

Dastur yoshni e'tiborga olib tuzilgan ular bolalarning o'sish davrini tugilgandan yetti yoshgacha bo'lgan davrni o'z ichiga oladi. Xar bir yosh guruxiga tarbiyalash va o'rgatish vazifalari ishlab chiqilgan. Shuningdek saf mashqlari saf tortish, qayti saflanish, qayrilish, egilish, tiklanish: umum taraqqiy ettiruvchi mashqlar qo'l va yelka mushaklari uchun, badan va oyoq uchun. Buyumlar va buyumlarsiz; asosiy xarakterlar yurish, yugurish, muvozanatni kuchaytirish mashqlari, sakrash itqitish, tirmashib chiqish. Xayotning birinchi yilida shartsiz reflekslar, massajlarga aloxida etibor yerilgan, ikkinchi kichik gurux o'yin mashqlariga etibor kuchli. Ochiq xavoda o'tkaziladigan sport o'yinlarida xarakat turi ko'rsatilgan. Sport o'yinlarida badminton, stol tennisi, basketbol, futbol o'rganishi lozim bo'lgan elementlar berilgan. Dasturda sport o'yinlariga velospedda uchish, suzish va boshqalarga katta o'rin ajratilgan. Maktabgacha tayyorlash katta va kichik guruxlarda "to'siqli yo'llar" mazmuni aniqlab berilgan.

Snaryadlar gimnastik devoriy narvon, ko'sh narvon va boshkalar balandligi, barcha turdagi mashqlar uchun oson miqdori xar bir navbatdagi yosh guruxi uchun ortib, mashqlarni bajarish usullari asta sekin qiyinlashib boradi.

Maktabgacha yoshdagi tashkilotlarda jismoniy tarbiya dasturi maktabning 1-sinf dasturi bilan izchil bo'lishi nazarda tutilgan. Bu izchillik vazifalarda, sport anjomlarida, ish shaklida, shuni o'rnatish tartibida, tarbiyalash va meyor ko'rsatkichlarida ifoda etladi. Maktabgacha yoshdagi tashkilotlarda bolalarning sogligi, jismoniy o'sish va jismoniy tarbiyalariga asos solinadi, bu esa ulaning maktabda muvaffaqiyatli o'qishlarini ta'minlaydi.

1.Sinf dasturi bolalar bog'chalarida o'zlashtirgan mashqlarini o'z ichiga oladi, ular asosida maktabga chiqqan bolalar yanada murakkabroq xarakatlarni muvoffaqiyatli egallashlari mumkin bo'ladi.

Akseleratsiya. Hozirgi zamon bolalari ko'p jihatdan oldingi zamon, hatto yaqin o'tmish bolalaridan ham tezroq rivojlanyapti. Ana shu barcha millat bolalarida ko'rinayotgan jarayon akseleratsiya degan nom oldi. XIX asrda inson

23-25 yoshgacha o'sib borsa hozirgi bu jarayon erkaklarda 18-19 yoshda, ayollarda 16-17 yoshda tugallanyapti, hatto shu yoshlarda yosh avlod o'z ota-onalaridan bo'ychan va yirikroq bo'lishyapti. Hozirgi chaqaloqlarning bosh aylanasi katta, bo'ylari uzun dunyoga kelishyapti. SHu narsa aniqlanganki, 6 yashar bolalar bundan 40 yil oldingi shu yoshdagi bolalardan o'rtacha 7 sm bo'ychan, 3 kg og'irroqdir. Masalan, agar bundan 50 yil muqaddam o'g'il boalar 3 yoshdan 7 yoshgacha 22,2 sm o'sgan bo'lsa, bundan 10 yil oldin – 27,1 sm.ga o'sishyapti. Bolalarning sut tishlari ham doimiy tishga erta almashinilyapti. Agar bir necha o'n yillar muqaddam bolalarning doimiy tishlari 6 yoshu 2 oylik – 6 yoshu 4 oylikdan yorib chiqsa, hozirgi vaqtda 5 yoshlik bolalarning 45% da 1-5 tagacha doimiy tish bor. O'rta hisobda yosh bolalarda sut tishi odatdagidan 1 oy oldin doimiy tishga aylanyapti. Bolalar kattaligi jihatidan ham bundan bir necha o'n yillar oldingi bolalarni bosib o'tyapti. SHu bilan birga avvalgiga qaraganda 2-3 yil avval balog'atga yetib qolyapti. Bu borada olimlarning fikrlari juda xilma-xildir. Bu quyosh nurlarining ijobiy ta'sirlaridan bolalar va homilador ayollarga ko'plab vitaminlar berishdan, oqsillar mo'l iste'mol qilinishidan: urbanizatsiya (hozirgi hayot) sur'atining asabiylashtiruvchi oqibatlaridan: ijtimoiy sharoitning kompleks holatda yaqinlashganidan (hayot tarzi, ovqatlanish yuqumli kasalliklar kamayganligi va boshqalar). Shuni ham ta'kidlash lozimki, jismoniy tarbiya mashg'ulotlarining ancha yuqori darajaga ko'tarilishi va maktabgacha yoshdagi bolalar muassalarida shunday tizimlarning joriy qilishi hozirgi zamon bolalarining jismoniy jihatdan yuksak rivojlanishiga yo'l ochib beradi. Akseleratsiya nafaqat jismoniy jihatdan, aqliy rivojlanishda ham ko'rinadi. Bunda hayot sharoitining o'zgarishi ta'sir etadi: hozirgi zamon fani madaniyatining yuksak darajasi, ommaviy ma'lumot vositalari (radio, televideniya va boshqalar), yuksak o'quv darajasi. Keyingi paytlarda ma'lumot va madaniy darajasi anchagina o'sgan ota-onalarning ijobiy roli ta'sir etadi. Biroq pedagogik va tibbiyot jamoatini yoshlarning biologik va ijtimoiy kamolotga yetishuvchi o'rtasidagi uzilish tashvishga solidi: biologik jihatdan pishib yetishuv ijtimoiy rivojdan oldin ketyapti.

Tarbiyaviy ta'sirlar o'sib borayotgan avlodga haqiqatdan samarali bo'lishi uchun har bir o'sish davriga taalluqli xarakteristikasiga oid akseleratsiya va o'zgarisgni hisobga olish zarur.

Bir qator funksional ko'rsatkichlarda ayrim katta ishlar ko'riladi. Ma'lumki, bola kata bo'lgani sari, yurak qisqarishi va nafas olish sur'ati kamayadi. Agar avval 5 yoshli bolalarda 1 daqiqada tomir sur'ati 98 zarba bo'lsa, hozir o'rtacha sur'at 93 zarba. 6 yoshlik bolada o'rtacha nafas olish sur'ati 1 daqiqad 26 nafas olish hisoblansa, hozirda 21. Shunga mutanosib ravishda harakat sifatining o'sishini belgilovchi ko'rsatkichlar ham o'sdi. Agar 50 yillarda 5 yoshlik bolalarda 30 metrga yugurish tezligi 3.5 m/sek. 1968-1970-yillarda – 3.7 yoki m/sek bo'lsa, 1988-1991-yillarga kelib – 8.7-9.3 m/sek.ga yetdi.

Maktabgacha yoshdagi bolalarning funktsional imkoniyatlari akseleratsiyaga qaramay aqliy va jismoniy jihatlardan – avvalgi odatiy ko'rstgichlardan balanddir. Bolalarni optimal taraqqiy ettirish uchun sun'iy ravishda tezlatmay yoki sekinlatmay buni e'tiborga olish lozim bo'ladi.

Nazorat savollari

1. Jismoniy tarbiya vositalariga kengroq izohlab bering?
2. Jismoniy tarbiyalashda jismoniy mashqlarni o'rni?
3. Jismoniy mashqlar tavsiflash to'g'risida nimalarni bilasiz?
4. Maktabgacha ta'lim jismoniy tarbiya dasturiga tavsif bering?
5. Jismoniy mashqlar texnikasini rivojlantirish uchun nimalarga etibor berish lozim?
6. Jismoniy mashqlarning shakli va mazmuni jihatidan nimasi bilan farqlanadi?
7. Siz ozodalik omillari deganda nimalarni tushunasiz va u yosh bolalarda qanday shakllantiriladi?

Adabiyotlar

1. Mirziyoyev Sh.M. Erkin va farovon demokratik O'zbekiston davlatini birgalikda barpo etamiz. T.:2016.
2. O'zbekiston Respublikasining "Ta'lim to'g'risida"gi Qonuni. T.: O'zbekiston, 1997. – 25 b.
3. O'zbekiston Respublikasi "Kadrlar tayyorlash milliy dasturi to'g'risida"gi Qonuni. T.: O'zbekiston, 1997. – 16 b.
4. O'zbekiston Respublikasining "Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida"gi Qonuni. Xalq so'zi. T.: 2015 y. 5 sentyabr.
5. Mahkamjonov K.M., Rasuleva M.Sh., va b. Maktabgacha yoshdagi bolalarning umumiy va kengaytirilgan jismoniy tarbiyasi. T.: "Ilm Ziyο" 2006. 174 b.
6. Курамшин Ю.Ф. Теория и методика физической культуры. Учебник. Москва. – 2010. 210 с.
7. Ливицкий А.Н. умумий тахрири остида. Мактабгача ёшдаги болалар жисмоний тарбиясининг назарияси ва методикаси. Дарслик. T.: 1995. – 458 б.
8. "Илк кадам" Мактабгача таълим муассасасининг Давлат Уқув - дастури. T.: 2018 й.
9. Usmonxajayev T.S., Islomova S.T. Maktabgacha ta'lim muassasalarida jismoniy tarbiya T.: "Ilm Ziyο" nash. 2006.
10. Salamov R.S. Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati // Darslik. I jild T.: ITA Press, 2015 – 296 b.

IV-BOB. JISMONIY TARBIYA VA SPORT JARAYONIDA TA'LIM VA RIVOJLANISH ASOSLARI

4.1. Jismoniy tarbiya jarayonida bolani o'qitish, tarbiyalash va rivojlantirishning birligi

O'qitish yahlit bir pedagogik jarayonining tarkibiy qismi bo'lib, u shahsni har tamonlama va uyg'un shakllantirishga qaratilgandir. Jismoniy tarbiya harakatlariga tadbirlari Murabbiyini bevosita rahbarligi va kuzatuvi ostida bolalarning mustaqil faoliyat ko'rsatishi yo'li bilan amalga oshiriladi.

Harakatli faoliyatga o'rgatish davomida bolaning bilish, iroda qobiliyatlari va hissiy quvvatni rivojlantirib boradi hamda uning amaliy harakat malakalarining shakllanishi sodir bo'ladi. Bolani har-hil xarakaatlarga o'rgatish, uning ichki dunyosiga, his-tuyg'ulariga, fikriga asta sekin shakllanib borayotgan tushunchalariga, ahloqiy sifatlariga aniq ta'sir ko'rsatib boradi. Bolalar tomonidan bajariladigan mashqlar ularning salomatligi va umumiy jismoniy rivojlanishi uchun foydalidir.

O'qitish-o'rganishning ma'zmunini jismoniy mashqlar shu jumladan dasturga muvofiq tarzda tanlab olingan harakatli o'yinlar tashkil etiladi. Ta'lim jarayonida Murabbiy bolaga o'zidagi aniq maqsadni ko'zlab amalga oshiriladigan faoliyat sohasidagi ijtimoiy tarbiyani o'rgatadi. Bunday faoliyat ma'zmuniga xarakatdlarni egallash tajribasi hamda xarakatlarni rivojlantirish va takomillashtirib borishga yordam beruvchi tadbirlar kiradi.

Maktabgacha yoshdagi bolalar bilan ish olib borishda amal qilishi kerak bo'lgan ijtimoiy tajribi komponentlari bolalarning yosh hususiyatlarini hisobga olish ham kiradi. Bolaning ongli harakatlarida unga zarur bo'lgan ayrim bilimlar ham bolaning harakatlariga mahorat yoki malakalarga o'rgatilayotgan vaqtdagi faoliyat usullari ham ana shu komponentlar tajribasiga kiradi. Ular faoliyat usullari bilan bu usullarni amalga oshirish tajribasi to'g'risidagi bilimlar birligini ham ta'minlaydi. Uchunchi komponent- bu ijodiy faoliyat tajribasidir jismoniy tarbiya

sohasida olib borilgan tadqiqotlar xarakterli o'yin va jimmoniy mashqlar jarayonida maktabgacha yoshdagi bolalarning ijodiy faoliyati muvaffaqiyatli ravishd rivojlanib borishni ko'rsatadi.

Ijtimoiy tajribaning so'ngi komponenti – bu emotsional qadriyatlardan iborat bo'lib, odamlarning dunyoga va bir-birlariga bo'lgan munosabatlarini ya'ni emotsional tarbiya ko'rganlik tajribasini anglatadi. Shu komponent Murabbiyning bola shaxsini tarbiyalashga diqqat e'tibor berilishi, Murabbiy va butun atrof-muhitdagi vaziyat shaxsning mutassil shakllantirib unga ta'sir ko'rsatib borishni taqazo etadi. Tabiyachi harakat faoliyatini tarbiyala jarayonida bolaning psixik-fiziyaologik rivojlanish xususiyatlarini hisobga olib, uning imkoniyatlariga tayangan holda bolaning oldiga tobora yangi harakatli mashqlarni bajarish vazifasini quyadi. Bu talab xarakter malakalari va jismoniy sifatlarni shakllantirishga ko'rsatilgan jismoniy tarbiya dasturlari talablarining asta-sekin ortib borishida o'zining aniq ifodasini topadi.

Yangilikni o'zlashtirish boladan muayyan qiyinchiliklarni yengib o'tishi uchun ma'lum darajada ijtimoiy-psixik kuch g'ayrat sarflashi talib qiladi, alohida olingan har-bir holatda dasturining har bir yangi talabi bola uchun yangilik bo'lgan, ancha murakkabroq vaziyatlar bola shu paytgacha harakat mahoratlari va malakalarga nisbatan uning haraklari rivojlantirish sohasida qo'lga kiritgan darajasiga nisbatan ziddiyatli holat hisoblanadi. Ana usha ziddiyatning yengib o'tilishi rivojlanishni harakatga keltiruvchi kuchni tashkil etadi. Mashqlar jarayonida bolaning yangi harakatli holatni asta-sekin hal qilib borishi va shu munosabat bilan paydo bo'layotgan imkoniyatlar, harakatlar xarakterini hamda sifatini o'zgartiradi. O'qitish jarayonida mazkur yoshdagi bolalarga yangi harakatning o'rgatib borilishi bilan u harakatlar yangi sifat kasb etkanday bo'lib tuyuladi. Chunonchi ikki yoshga endi qadam quyayotgan bolaning yurishi bilan ikki yoshga to'lgan bolaning yurishini bir-biridan mutlaqo farq qiladi. Bu hodisa dialektikadagi yangilikni eskilikni rad etishi to'g'risidagi tarifni eslatadi. Shuning uchun bu ob'ektiv hol hisoblanadi hamda har qanday tarraqiyot va bunda paydo bo'lgan ziddiyatlarning har hilligini boshlab beruvchi harakat hisoblanadi. Bunda

uzluksiz va murakkab rivojlanish jarayoni tashqi va ichki sharoitlarning o'zaro aloqadorligiga tayangan holda sodir bo'ladi. Qiyinchiliklarning yengib o'tilishi va yangi masalalarning hal qilinishi bolada ijobiy his-tuyg'ular uyg'otadi. U qo'lga kiritgan maqsaddan, yangi his tuyg'uni tuyganidan muskullaridan yangi o'zgarishlarni sezganidan murabbiyning unga bergan yutuqlarga erishish uchun intilish paydo bo'lishiga yordam beradi. Mana shu katta jarayon har doim Murabbiy ko'z o'ngida uning kuzatuv ostida bo'lishi lozim, bir tomondan bolaning yangi harakatli topshiriqni anglab olishini ta'minlash uchun zarur bo'lsa, ikkinchi tomondan bolaning imkoniyatlarini va unda paydo bulayotgan qiziqish his-hayajon tuyg'ularini hisobga olgan holda bolada mustaqillik paydo qilish va uning kuch g'ayratini quyilgan vazifani bajarishga yunaltirish uchun kerak. O'qitish jarayoni boladan o'z diqqatini bir joyga quyishni, tasavvurni aniqligini, fikrlarning faolligini va xotirasini rivojlantirishni talab qiladi. Agar o'qish jarayonini bolani qiziqitirib qolsa bu unda emotsional his tuyg'u, hayajon uyg'otadi: Murabbiy harakatlarining ko'rsatib berayotganda va mashqlarni bolalarning o'zlari bajarayotgan vaqtda ularda obrazli fikrlash holati yuz beradi: mashq elementlari tushuntirilayotgan harakatli o'yinlar ma'zmoni aytib berilayotgan vaqtda hamda bolalarning o'zlari harakatlarni qanday izchillikda bajarilishini tasavvur etgan holda mustaqil ravishda bajarganlarida ularda mantiqiy fikrlash- so'z kuchi o'zini ko'rsatadi: bolaning o'zi mashqlarini amaliy ravishda bajarishi munosabati bilan unda harakatli-motor deb ataladigan kuchlar rivojlanadi, nihoyat ko'p mashq qilish natijasida bolada harakatni erkinlik bilan bajarish imkoniyati tug'iladiki, busiz mashqlarni ongli mustaqil bajarishning iloji yuqdir.

Bolalarni o'qitish, ularga ta'lim berish, ahloqiy tarbiya berish, manaviy his tuyg'ularni va ong shurini shakllantirish bilan ularda iroda sifatlarini rivojlantirish, hayrihoxlik va o'zaro yordam, aniq bir maqsadga intilish, halol bo'lish singari fazilatlar tarbiyalash bilan birga qo'shib olib borilishi kerak. Bolalarni to'g'ri harakatga o'rgatish bilan bog'liq bo'lgan butun bir jarayonda ularda estetik tuyg'ular tarbiyalanib boradi. Harakatlarni chiroyli bajarilishi, saflar tekkisligi, obrazli o'yinlarning ijodiy ifodaliligi, bu o'yinlarda sha'riy matnlardan, tez aytish

va sanoq o'yinlaridan foydalanish bularning bari bolalarning estetik didini tarbiyalash ishiga xizmat qiladi. Bolalar va murabbiy kiyadigan fizkultura kiyimlarining tashqi bezagi, fizkultura qo'llanmalarining va boshqa shu kabi narsalarning ixcham hamda chiroyli bo'lishi katta ahamiyatga ega. Ta'lim jarayonining tashkil etilishi bolalarning ularning qo'lidan keladigan jismoniy mehnatga o'rgatish imkonini beradi. Murabbiy bolalardan jismoniy tarbiya qo'llanmalarining , asbob-uskunalarning har doim toza turishi va yig'ishtirib qo'yilishini talab qiladi. Bayroqlarni yaxshilab o'rab qo'yish, tasmalarni tekkislab taxlab olish, peshonabog'larni, dastrumollarni g'ijim qilmaslik va hokazo. Bu haqda birinchi galda zarur predmetlarni keltirib tarqatib chiqadigan navbatchilar g'amxurlik qilish lozim. Ular predmet va qo'llanmalarni barcha bolalar foydalanishi uchun qulay holda joylashtirib chiqishni ham o'ylashlari kerak. Bolalar vaqti-vaqti bilan sharlarni, to'plarni yuvib turishlari, katta narsalarni artib qo'yishlari kerak.

Shunday qilib, harakatlarni o'rganish jarayonida bolalarning aqliy qobiliyati, aqliy va estetik his tuyg'ulari rivojlanib boradi, ularda o'z faoliyatiga ongli munosabat shakllantiriladi. Mana shu aytilganlarning hammasi o'zaro bir-birlari bilan bog'lanib, ta'lim tarbiya jarayoning kompleks tarzda amalga oshirilishini ta'minlaydi, hamda har tomonlama rivojlangan shaxsni shakllantirishga yordam beradi.

Jismoniy tarbiya tizimida shaxsni har tomonlama rivojlantirish va kamol toptirish tamoyillari

Bolalarni jismoniy tarbiyalash tizimida bola shaxsini har tomonlama shakllantirish printsiplari muhim ahamiyat kasb etadi. Shaxsni har tomonlama va uyg'un rivojlantirish printsi bolalarda harakat malakasini va mahoratini o'stiruvchi, ularni jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirishga yordam beradigan, ayni bir vaqtda bola shaxsini har tomonlama ahloqiy, estetik, aqliy mehnat tarbiyaning yaxlit bir holda amalga oshirilishini ta'minlaydigan tadbirlarga kompleks yondoshishni nazarda tutadi. Ushbu jismoniy tarbiya tizimidagi kompleks yondashuv odamlarning individual xususiyatlariga, yosh bosqichlarga, jismoniy

tarbiya turlarining hususiyatlariga; tanlangan mashqlar kishi hayotining, asosan qaysi davriga to'g'ri kelishiga va boshqa holatlarga qarab konkretlashadi.

Jismoniy tarbiya va sportning hayot bilan bog'liq bo'lish tamoyili

Odamlarining jismoniy tarbiya va sport faoliyatiga ommaviy ravishda jalb qilinishi ushbu faoliyatga bolalarning ham qiziqishini oshiradi. Maktabgacha ta'lim muassasalarida tegishli dasturlar asosida tayyorlangan mashqlar va o'yinlar orqali bolalarning jismoniy tarbiya hamda sport bilan mashg'ul qilib, ulardagi bu qiziqishni qo'llab-quvvatlab boradilar. Bunday ta'limdan maqsad bolalarni maktabda o'qishga va keyinchalik jismoniy tarbiya komplekslari talablarini muvaffaqiyatli bajarishda jismoniy jihatdan tayyorlab borishdan, bolalarda mashhur sportchilarga hurmat, ularning qobiliyatiga, jasoratiga chidam-bardoshi, mahoratiga va bir-birlariga yordam ko'rsatish singari odatlariga izzat-ikrom ruhida tarbiyalashdan iboratdir.

Sog'lomlashtirishga yo'naltirilgan tamoyili

Bolalar sog'ligini mustahkamlashga qaratilgan vazifalarning bajarishdan iboratdir. Shu munosabat bilan jismoniy mashqlarni tanlash vaqtini profilaktika maqsadlari emas, bola organizmini har tomonlama sog'lashtirish, ayniqsa uning jismoniy sifatlarini rivojlantirish maqsadi nazarda tutiladi. Bu vazifalar boladagi ijobiy his-hayajon va hayotdan zavqlanish tuyg'ularini qo'llab-quvvatlash tadbirlari bilan birga qo'shib olib boriladi. Jismoniy tarbiya mashqlarining rivojlantirish vaqtida salomatlikni mustahkamlash qonuniyatlari hisobga olingan holda jismoniy mashqlar albatta muvoffiqlashtirilib boriladi. Bu ishni shifokor va murabbiyning muntazam nazorat, tarbiyachilar va mutaxassislarning doimiy kuzatuv ostida amalga oshiradilar.

Didaktik tamoyillar bolalarni tarbiyalashda, o'qitish jarayonida muntazam va izchil tarzda amalga oshirilib boriladi. Bunda omillik mustaqillik va ijodiy faollik, ko'rgazmalilik, so'zlab tushuntirish va o'qitishning amaliy usullarini qo'llab olib boriladi. Bunda o'qitishning amaliy usullarni qo'llab olib boriladi. Bunda o'qitishning bolalarcha tushunarli bo'lishi va individualligini hisobga olinib

frontal guruhlar va individual o'qitish usullarini bir-biriga qo'shib, ularning optimal birligini ta'minlash hamda bolarga qo'yiladigan talablarni asta-sekin oshirib borish kerak. Bular pedagogikaning qoidalaridan iborat bo'lib, ta'lim bilan tarbiya yagona jarayon ekanligi to'g'risidagi uslubiy qonuniyatlarni ifoda etadi.

Muntazamlik va izchillik tamoyillari barcha jismoniy tarbiya maqsadida foydalaniladigan tadbirlarni butun majmuasi rejim, chiniqish va harakat malakalarini shakllantirishi uchun bajarilishi shart bo'lgan tamoyil hisoblanadi. Muntazamlik bolaning maktabgacha yoshdan boshlab butun xayoti davomida jismoniy tarbiya jarayonlarining uzluksiz, bir maromda, rejali ravishda olib borilishini taqazo etadi. Bu tadbirlar barcha mashg'ulotlarning aniq izchillik bilan o'tkazilishini talab qiladi. Mashg'ulotlardagi jismoniy zo'riqish, albatta dam olish bilan almashtirib turilishi kerak. Mashg'ulotlarning o'zi ham muayan izchillikda ma'lum bir davomiylilik asosida, mazmunan bir-biri bilan o'zaro bog'liq holda o'tkazilishi kerak. Muntazamlik bilim, mahorat va malakalarning o'zaro aloqadorligida va bir-biri bilan bog'liqligida namoyon bo'ladi; bolalar tomonidan bir materiallarning o'zlashtirilishi ana shu uslubga tayangan holda yangi materiallarga o'tish imkoniyatini beradi. Yangi material esa o'z navbatida bolalarni o'ndan keyingi mashg'ulotga tayyorlaydi. O'z xarakteri jihatidan bir-biriga o'hshamaydigan mashqlar ertalabki badan-tarbiya, jismoniy tarbiya mashqlari, sayl vaqtidagi harakat faoliyati va hokazolarni muayyan vaqtlarda har kuni muntazam bajarib borilishi, shuningdek chiniqtiruvchi tadbirlar o'tkazilishi bolalarda belgilangan sog'lomlashtirish – tarbiya rejimiga ko'nikish hissini tarbiyalab, ularni shu rejimga o'rgatib boradi. Muntazam mashqlar, mashg'ulotlardan to'xtab qolgan vaqtda erishilgan funktsional imkoniyatlarni passayishi, ba'zan esa morfologik ko'rsatgichlarning orqaga ketishi kuzatiladi. Bu mushak to'qimalaridagi o'zgarishlarda umumiy vaznning kamayishida, struktura komponentlarining o'zgarishida va boshqa salbiy hollarda kuzatiladi. Jismoniy tarbiya o'rgatilayotgan harakat ko'nikmalarining takrorlab turilishini taqazo etadi. Faqat ko'p marta takrorlangandagina xarakatlarning dinamik stereotipi paydo bo'ladi. Tarkorlashning samarali bo'lishi uchun ilgari o'rgatilgan mashqlarni yangi

mashqlar bilan bog'lab borish tizimi zarur bo'ladi. Shunday qilinganda takrorlash jarayoni variativlik jarayonida o'tadi mashqlarning, ularning bajarilish shartlarini o'zgartirib borish, usul va uslublarning hilma-hilligi, umuman mashg'ulotlarning shakli va mazmuni turlicha bo'lishi kerak. bundan tashqari takrorlash morfologik va funksional tarzda uzoq davom etadigan moslashuv bilan bog'liq bo'lgan o'zgarishlar sodir bo'lishini ham ta'minlaydi. Shu asosida jismoniy sifatlar rivojlanib boradi. A.Krestyanikov. yangi kuzatuvchilarning ishga tushirilishi va ularning dinamik stereotipik qo'shilishi izchillik, ketma-ketlik shartlariga rioya qilingan vaqtda keskin o'zgarishsiz sodir bo'ladi. I.L.Pavlov pedagogikada izchillik, ketma-ketlik va mashq qilishni asosiy fiziologik qoida deb hisoblash lozimligini ta'kidlab o'tgan edi.

Onglilik, faollik va mustaqillik tamoyili bolaning o'z faoliyatiga ongli maqsadda muvaffaqiyatli ravishda erishish uchun eng avvalo qaysi ishni qanday bajarish lozimligini aniq tasavvuv qilish, nima uchun boshqacha emas, shunday qilish zarurligini bilib olish kerak. Mana shunday onglilik tamoyilining ilmiy tarzda ishlab chiqishda P.F.Lestgaftning xizmati katta. U xarakatlarni mexanik tarzda o'rgatishga qattiq qarshi chiqqan. P.F.Lestgaft "to'quvchining har qanday ishga tayyorlanishdan oldin o'sha ishni bajarish uchun qo'llaniladigan umumiy usullar to'g'risida so'zlab berish va bunda iloji boricha imitatsiya- taqlid qilishda saqlanish kerak, ya'ni xarakatlarda ko'proq mustaqil bo'lish va o'z irodasini ko'rsatishga o'rgatib borish zarur"- deb hisoblar edi. Bolaning faol mustaqil faoliyati unga berilayotgan topshiriqqa nisbatan qanchalik qiziqish uyg'otishiga, bu ishni u qay darajada ongli ravishda ijro etishiga, uni bajarishdan maqsad nima ekanligini tushuntirish va bajarish usullarini bilishgan, muammoli o'qitish usulini qo'llab, o'rta qo'yilgan vazifasini qanday bajarish usulini topishga bolalarning o'zlari urinib ko'rishga bog'liq bo'ladi. Xarakatlarni bundan buyon rivojlantirib borilishi bolalarning ijodiy faollik ko'rsatishiga va topshiriqlarni bajarishga ijodiy yondoshishiga, mashqlarni mustaqil ravishda o'zgartirishiga, ularning variantlarini topishiga, yangi xarakatlar qidirishiga bog'liq bo'ladi. Ijodiy faoliyat imkoniyatlarning bundan keyin ham ochilib borilishi bolalarning dastlabki

o'zgarishlariga qunt bilan qarash, ularga hayroxoh bo'lish, ularni yangilikka bo'lgan ishtiyoqlarini muntazam ravishda rag'batlantirishni taqazo qiladi.

O'qitishni ko'rgazmalik, so'zlab berish va amaliy mashg'ulot usullarini optimal tarzda qo'shib olib borish tamoyili.

Bilish faoliyati – sezish-fikrlash jarayonlarining amaliy mashg'ulotlar bilan birga qo'shib bajarilishi kompleksidir. Bilimning bir biri bilan mahkam bog'liq bo'lgan mana shu komponentlarni harakatlarga o'rganish jarayonida o'zaro aloqada bo'ladi. Biroq qo'yilgan vazifaga qarab ularning ketma-ketligi har-xil bo'lishi mumkin: bolalarni o'qitish mashqini izohlab, uni namuna tarzida ko'rsatib berishdan tarbiyachining og'zaki izohidan va bolalarning shu so'zlarga qarab harakat qilishlaridan boshlanishi mumkin. Har ikkala holda ham idrok etish uchun bolalar fikrlashga majbur bo'ladilar, tarbiyachining izohlab beruvchi so'zlar esa bolalarning harakatlar to'g'risidagi tasavvurini istisno qilmaydi. Shunday qilib, ko'rgazmalik, so'zlab berish va xarakatli faoliyat bir-biri bilan o'zaro mahkam bog'liq bo'lgan komponentlar hisoblanadi. Jismoniy tarbiyadagi ko'rgazmalilik deganda odamning bolaning tashqi dunyo bilan bevosita aloqasini ta'kidlab turadigan barcha sirtqi va ichki analizatorlar ko'rsatkichlarining keng miqdordagi o'zaro aloqasini tushuniladi. Har qanday bilimning dastlabki his etish darajasi mavjuddir. Retseptorlar eng avvalo ko'rish, eshitish va ushlab ko'rish sezgilari o'zaro aloqada bo'lgan holda harakatlar shakllanishini amalga oshiradi. Turli retseptorlar ko'rsatkichlarining o'zaro aloqasini harakat qiyofasini boyitadi., uni yaxshiroq idrok etishni ta'minlaydi, harakat malakalarini shakllantirishga yordam beradi. Ko'rgazmalilik orqali yangi harakatlarni o'rganish vaqtida tarbiyachi tomonidan ushbu xarakatlar, albatta amaliy tarzda bevosita ko'rish tarzidagi ko'rgazmalilik orqali ko'rsatib berilishi shart. Bunda bolalarning estetik idrok etishi, harakatlarni aniq tasavvur qilishi, ularni to'g'ri bajarish o'zagi paydo bo'ladi. Shu munosabat bilan bolalarning jismoniy tarbiyalash vazifalaridan biri sezgi a'zolarini har tomonlama rivojlantirish hisoblanadi. Buning uchun idrok etuvchi tizimlarini rivojlantirib borish, tanlov harakatlari usulida masalan , nur va tovushga qarab mo'ljal olish mashqlarini bajarish lozim. Bunda bevosita

ko'rgazmaliliklardan tashqari yana tevarak – atrofni bevosita o'rganish, ayrim harakat detallari va mehanizmlarini, bevosita idrok etish uchun ko'zga ko'rinib to'rmaydigan harakatlarni ham izohlab borish zarur masalan, buning uchun o'sha harakatlar to'g'risidagi tasavvurlarni chuqurlashtiruvchi kinosuratlarda, kinodasturlardan, kinofilmlardan foydalanish lozim. Ko'rgazmalilik onglik bilan o'zaro mahkam bog'lanib ketadi, so'zlab tushuntirib beradigan narsalar amaliy mashg'ulotlarda sinab ko'riladi. Bunda sezgi a'zolari katta rol o'ynaydi. Bu, ayniqsa harakatli faoliyat ko'rsatilayotganda muhim ahamiyat kasb etadi. Bundan tashqari bolaning hayotiy tajribasiga, uning harakat haqidagi tushunchasiga tayanib obrazli ifodalar orqali o'tkazilgan mashg'ulot katta ahamiyatga ega bo'lib, bolada harakatni aniq obrazini yaratadi. Bolaning tajribasi ortib borgan sari bilvosita ko'rgazmasilik ahamiyatiga ega bo'lgan so'zning roli ham orta boradi. Bunday aloqadorlik hissiy bilish bilan mantiqiy bilish birligi mavjud ekanligini, ya'ni birinchi va ikkinchi signal sferalari o'zaro bog'liq ekanligini ko'rsatadi.

Tushunarlik va individuallashtirish tamoyili bolaning yosh hususiyatlari va imkoniyatlarini hisobga olish va shu munosabat bilan unga kuchi yetadigan topshiriqlar berish zarurligini nazarda tutadi. Bolalarga jismoniy tarbiya sohasida mazkur tamoyilga rioya etilishi, ayniqsa muhimdir. Chunki turli mashqlarini bajarilishi bolaning hali pishib ulgurmagani organizmga va uning hayotiy muhim funksiyalari bevosita ta'sir ko'rsatadi. Jismoniy zo'riqishning ortib ketishi bolaga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin.

Mashg'ulotlarning optimal uslubi bolaning yoshiga va topshiriqning qiyinchilik darajasiga qarab belgilanadi. Dasturlarda normativ talablar mavjud bo'lishiga qaramay, baribir har bir bolaning individual kuch-quvvatini hisobga olish kerak. Undan bundan ortiqroq talablarga qay darajada tayyorligini ham nazarda kechirmaslik kerak. Bolaning imkoniyatlarini bir necha omillarni bir-biriga qo'shish yo'li bilan aniqlandi. Bunda jismoniy tayyorgarlik normativlar bo'yicha sinab ko'riladi, vrach ko'rigidan o'tkaziladi, bevosita pedagogik kuzatishlar olib borilardi. Tushunarli bo'lish deganda qiyinchilikning bo'lmasligi nazarda tutilmaydi. Aksincha, mashg'ulotlar bolaning kuchi yetadigan darajada

murakkab va qiyin bo'lishi kerak. Bu qiyinchiliklarni bola o'zining jismoniy va psixologik kuch-g'ayratlarini safarbar etish yo'li bilan muvaffaqiyatli ravishda yengib o'tish imkoniyatiga ega bo'lishi kerak. Topshiriq bolaning imkoniyatiga qay darajada muvofiq kelishini pul'stometriya, xranometriya singari usullarni qo'llab, muntazam ravishda vrach va pedagog nazorati o'rnatish yo'li bilan teshirib boriladi. Tushunarlilik shartlaridan biri izchillik va ketma-ketlik hisoblanadi. Izchillik turli harakat shakllarining o'zaro aloqadorligida ifoda e'tiladi. Amalda bunday mashg'ulotlardagi materiallarni to'g'ri taqsimlash orqali erishiladi. Navbatdagi qiyinroq mashqlarni bajarishga o'rgatganda ketma-ketlik tamoyillarini rioya qilish ham muhimdir. Shu munosabat bilan ko'pincha harakatli ko'nikmalarni hosil qilish uchun tayyorgarlik va yondashuvchanlik mashqlaridan foydalanish maqsadga muvofiqdir.

Individuallashtirish odamning bolaning funksional imkoniyatlariga o'ziga hos tomonlarni hisobga olishni nazarda tutadi harakterlarni o'zlashtirish jarayoni turlicha kechadi, organizm jismoniy zo'riqishni har hil qabul qiladi, moslashuv dinamikasi turli xil bo'ladi va hokazo. Biroq, individuallashtirib bo'lmay u yoki bu bolaning o'ziga hos hususiyatlarini hisobga olishgina bo'lmay ufar o'qitish va tarbiya uchun zarur bo'lgani bilan, hal qiluvchi ahamiyat kasb etmaydi, balki boladagi tug'ma iqtidorini, undagi ijobiy fazilatlarini, qobiliyatlarini tarbiyalab borib, ularni, zarur bo'lsa, asab tizimining tipologik hususiyatlarini ham o'zgartirib borishi mumkin.

O'qitishni frontal, guruhlab va individual usullarning birligi va ularning optimal tarzda birga qo'shib olib borish tamoyillari. Bu tamoyil bolarning ongli ratsional va aniq maqsadga qaratilgan faoliyatning yaxlit bo'lishini nazarda tutdi. Bolalarni o'qitishning turli usullari qo'llangan vaqtda harakat faoliyatini sifat jihatidan puxta bajarishga o'rganib boradilar: ular frontal o'qitish usullarida o'rtaga qo'yilgan vazifani hammalari bir vaqtda ongli ravishda bajarishga o'rgansalar, kichik-kichik guruhlarga bo'lib o'qitish usullarida o'z xarakatlariga ma'sul bo'lishga, mustaqil faoliyat ko'rsatishga va bir-birlariga o'zaro yordam ko'rsatishga o'rganib boradilar. Tarbiyachining tabaqalashtirilgan tarzda bolalarga

individual rahbarlik qilib o'qitish usulida ularni imkoniyatini yana ham yaxshi rivojlanadi. Bunday usul qo'llanganda tarbiyachi bir hil zaifroq bolalarga yordam ko'rsatadi, ancha tayyorgarlik ko'rgan pishiqroq bolalarga nisbatan oshirilgan talablar qo'yadi. Yuqorida sanab o'tilgan usullarini barchasidan kompleks tarzda foydalanish bolalar bilan olib boriladigan ta'lim-tarbiya vazifasini samarali tarzda bajarilishiga yordam beradi.

Talablarni asta-sekin oshirib borish tamoyili. Ushbu printsiplarning asosiy sharti shundan iboratki, bunda bolaning oldiga tobora qiyinroq qo'yiladi, hamda topshiriqlarning xajmi va zo'riqish intensivligi asta-sekin oshirib boriladi. Bajariladigan mashqlarning shartlari yangilanib va o'zgartirib turilgan taqdirdagina hayot uchun zarur bo'lgan hilma-hil mahorat va malakalarga erishi mumkin bo'ladi. Mashqlar yangilanib borish jarayonida boladagi mahorat va harakat kengayib va boyib boradi. Bu esa bolaga harakat faoliyatining yangi-yangi shakllarini egallash va ilgari o'rganilgan mashg'ulotni yana ham takomillashtirish imkoniyatini beradi. Harakat faoliyati shakllarini murakkablashtirib borish bilan bir vaqtda jismoniy zo'riqishni ham bolaning kuchi yetadigan darajada asta-sekin oshirib borish lozim. Bu uning kuchini, chidamliligini, tezkorligini va boshqa jismoniy sifatlarini tabiiy ravishda rivojlantirib borishga yordam beradi. Izchillik, muntazamlilik va mashqlarni dam olish bilan almashtirib turish ham asosiy shartlaridan biri hisoblanadi. Yangi, ancha murakkabroq bo'lgan mashqlarga asta-sekinlik bilan o'tish kerak. Bunda bolalarning ilgari o'rgangan mashqlarini mustaxkamlashtirish va ularni yangi-yangi zo'riqishlarga ko'nikib borishlari hisobga olinishi kerak. Bu esa bolaning moslashuv qobiliyati iziga tushib, yangi yana ham yuqori talablarga tayyor bo'lishi uchun muayyan vaqt zarurdir.

Yuqorida qarab chiqilgan barcha tamoyillar o'z mazmuniga ko'ra bir-biriga muvofiq ham keladi. Alohida-alohida qarab chiqilayotgan bu tamoyillar aslida bitta umumiy jarayonning muayyan tomonlarini va qonuniyatlarini aks ettiradi. Shuning uchun ko'rsatib o'tilgan barcha tamoyillar o'zaro aloqadorligida kelgan taqdirdagina ularni amalga oshirish mumkin.

4.2. O'qitish uslublari va usullarining tasnifi.

O'qitish uslublari

O'qitish uslublari bir qancha usullari tizimini o'quv predmetiga qarab bir-biriga qo'shib olib borishni, bunda konkret didaktik masalalarni, o'qitishning real vosita va shartlarini hisobga olinishi nazarda tutadi.

Jismoniy tarbiya sohasida bunday usulblar ichida eng asosiysi "jismoniy zo'riqishning muvofiqlashtirish usulini hamda bu zo'riqishlarni dam olish bilan qo'shib olib borish tartibi" hisoblanadi. Bolaning asab tizimi butun organizmi favqulotda egiluvchanlik –bukiluvchanlik hususiyatlariga ega bo'lib, tashqi ta'sirlarga juda beriluvchadir. Shuning uchun ham harakatlarni dam olish bilan almastirib turilishi bola organizmi dinamikasining optimalligini belgilaydi, tiklanish jarayoni o'z vaqtida kechikishi ta'minlaydi va ish qobiliyatini oshiradi. Zo'riqish bir tomondan mashqlarning organizmiga ko'rsatilgan ta'sirida va bu mashqlar intensivligida ifoda etilsa, ikkinchi tomonda bola aqliy faoliyatining psixik funksiyasi dinamikasiga ko'rsatilgan ta'sirida o'z ifodasini topadi. Bunda bolaning tushuntiralayotgan predmetni qunt bilan tinglab idrok etishi ko'rsatib berilgan mashqlarni o'rganib olishi, topshiriqni ilg'ab olish, undagi javob reaksiyasining aniqligida va boshqa shu kabilarda ifoda etadi. Bolalarning jismoniy kuchi bilan uning mashq bajarishi uchun ketadigan vaqtini to'g'ri nisbatlarda olinishi va bunda bolaning psixik holatini ham nazarda tutilishi maktabgacha tarbiyaviy yoshidagi bolalar bilan mashg'ulot o'tkazish vaqtida tarbiyachi alohida e'tibor berishi kerak bo'lgan ishlardan biri hisoblanadi.

Didaktikaning asosiy muammosi muvaffaqiyatli o'qitish qonuniyatlarini ochib berishdan iboratdir. Didaktika bilan nazariyasiga tayanadi. Sezib idrok etish, abstrakt tafakkur va amaliy didaktikaning tayanchi bo'lgan bilish nazariyasini komponentlari hisoblanadi. Shu munosabat bilan kichik yoshdagi bolalarni ularning yosh hususiyatlari va imkoniyatlari hisobga olgan holda o'qitish jarayonida o'qitishning ko'rgazmali, so'zlab berish va amaliyot uslublari bir-biri bilan o'zaro aloqadorlikda kelishishi kerak. Odam bolaning shahsi asta-sekinlik bilan shakllanadi hamda insoniyat tomonidan to'rejagan ijtimoiy tajriba bilim,

faoliyat usuli, ijodiy ishlari va dunyoga emotsional munosabat o'zlashtirilib borilishiga doir qonuniyatlar bilan egallanadi.

Ularni shakllantirish maqsadida ta'limning: axborot berish – retseptiv, reproduktiv uslublari, muammoli o'qitish uslubi, bolaning ijodiy imkoniyatlarini shakllantiradigan boshqa umumiy didaktik uslublar qo'llaniladi.

Axborot berish – retseptiv uslub shundan iboratki, bunda tarbiyachi bolalarda harakat malakalarini shakllanib borishi jarayonida ular uchun zarur bo'lgan ba'zi bilimlarni beradi. Bunda tarbiyachi bolalar diqqatini bir joyga to'plab, aytilgan gaplarni ular tomonidan idrok etilishiga erishiladi, xarakatlarni bajarib ko'rsatiladi va shu bilan og'zaki tushuntirilgan bilimning amaliy faoliyat orqali mustahkamlaydi. Binobarin, ushbu uslub boshqa uslublardan so'zlab berish, ko'rgazmali amaliyot uslublarini birga qo'shib foydalanish imkoniyatini beradi. Ushbu uslubning eng muhim mohiyati shundan iboratki, bunda tarbiyachi aniq axborot beradi, bolalar esa uni chuqur idrok etib eslab qoladilar. Bunday bir-biri bilan bog'liq bo'lgan hamkorlikdagi faoliyat bolalarda iroda, diqqat, xotira, tafakkur faslini shakllantirib borishga yordam beradi.

Bolalar harakat faoliyatini yana ham yaxshiroq o'zlashtirib olishlari uchun tarbiyachi reproduktiv deb ataladigan ikkinchi metodni yoxud faoliyat usullarini tiklash metodini qo'llaydi. Uning mohiyati shunday, tarbiyachi harakatli topshiriqlar mashqlar tizimini tuzib chiqadi. Ushbu mashqlar bir necha bor takrorlaganidan keyin bolalar o'sha xarakatlarni namuna bo'yicha aniqlab, tiklab boradilar, ya'ni uni o'zlashtirib oladilar. Biroq shuni ham esda tutish kerakki, bir hil mashqlarni xa deb takrorlayverish bolalardagi qiziqishni pasaytirib ancha sussaytirib qo'yishi ham mumkin. Shuning uchun biror mashq o'zlashtirib olinganidan keyin uning aynan o'zini emas, balki uni turli variantlarini qo'llash yaxshi natija beradi. Shunday qilib, reproduktiv uslub bolalarning bilimi va malakalarini oshiradi, ularni namuna bo'yicha va o'zgacha variantlarda mashqlar bajarishni o'rganib oladilar. Har ikkala aytib o'tilgan uslub bolalar tomonidan bilimlarni, harakat mahorati va malakalarini o'zlashtirib olishini ta'minlaydi. Bu

usullar “eng tejimli va maqsadga muvofiq usullar bo‘lgan, hamda shunday bo‘lib qolaveradi”.

Muammoli o‘qitish uslubi va bolalarning ijodiy imkoniyatlarini shakllantirish.

Yuqoridagi ikki uslub o‘quv jarayonida bolalarga zarur bilim, malaka va mahorat berishni ta‘minlaydi. Lekin ular bilan bolani ijodiy faoliyat tajribasini egallab olishga faqat tayyorlab boradi, xolos.

Bu uslublar bolaning ijodiy faoliyatiga muvaffaqiyatli o‘rgatishga yordam beradi. Bolalar bog‘chasining katta yoshlililar guruhida bunday faoliyatni tashkil etar ekan, tarbiyachi o‘qitishni muammolli uslubga murojat etadi. u jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarida va harakatli o‘yinlar chog‘ida bolalarga asta-sekin muammoli masalalarni hal qilishga o‘rgatib boradi.

Topshiriq berar ekan, tarbiyachi o‘sha topshiriqlarni bajarilishiga va natijasiga olib boradigan butun jarayonni o‘ylab ko‘radi.

Pedagog bolalarni qo‘yilgan vazifalarni bajarish vositasini qidirib ko‘rishga da‘vat etadi. Bunda u muammoli vaziyatdan foydalanadi, hamda bolalar aniq harakat qilishi uchun sharoit yaratib beradi. Masalan, bolalarga topish kerak bo‘lgan “polizdagi quyonlar” o‘yinida bolalar oldiga shunday bir masalani hammalari jamoa bo‘lib hal qilishlarini taklif etadi: o‘yin qoidasini shunday o‘zgartirinki, natijada quyonlar polizdan chiqib ketishi qiyinroq bo‘lsin, qorovul esa quyonlarni tutib qolishi yana ham qiyinroq bo‘lsin. Bolalar har hil yo‘llarni o‘ylab-o‘ylab oxiri shunday qarorga kelishadi: qorovul polizda emas, bolaning baland so‘rida gimnastika devorchasida o‘tirgan bo‘lsin. U yerdan quyonlar yaxshiroq ko‘rinadi-yu, lekin ularga yetib olish qiyin bo‘ladi: buning uchun tepadan pastga tushib kelishi kerak. Quyonlar qiyinroq bo‘lishi uchun ular poliz atrofida qurilgan devordan oshib o‘tishlari yoki uning ostidan qiynalib o‘tishlari taklif qilinadi.

Bolalarni jismoniy tarbiyaga ularni o‘zlashtirish darajasiga qarab o‘zgarib borish jarayonida ijobiy izlanishlarga da‘vat etish chog‘ida tarbiyachi ular bilan birgalikda harakat qiladi. Harakatlarni o‘zgartirish, ularning birini ikkinchisi bilan

almashtirish, yangi variant yaratishi o'zini ko'rsatib beradi hamda unga yana qanaqa qo'shimchalar va o'zgarishlar kiritish mumkinligini o'ylab ko'rilishi bolalarning o'zlariga havola qilinadi bu ijodiy ishning 1-bosqichi bo'ladi. Tadqiqotlar shuni ko'rsatdiki, katta guruhdagi bolalar ular muntazam rahbarlik qilib turgan paytda o'rganilgan usulni yaxshi o'zlashtirdilar, o'z individual imkoniyatlarini, ijodiy ishga bo'lgan qobiliyatlarini namoyon etadilar. Shundan keyin bolalar o'zlari o'rganib olgan harakat malakalaridan foydalanib, mashqlarning variantlarini o'ylab topadilar bu ijodiy ishning 2-bosqichi bo'ladi.

Shundan keyin tarbiyachi bolalarga ijodiy topshiriqlar bera boshlaydi. Endi biror narsa o'ylab topishni bolalarni o'zlariga topshiradi. Bolalar asta-sekin yangi yangi mashqlar o'ylab topib, ularni individual va kollektiv tarzda bajarishga erishadilar bu ijodiy ishning 3-bosqichi bo'ladi. harakatli o'yinlarni ham shunga o'xshash yo'l bilan ijod tomon burish mumkin. Bunda bolalar o'yinlarni har xil o'zgartirishlar bilan boyitadilar. Masalan, o'yinlardagi obrazlarni va o'yin syujetining o'zini ham o'zgartirib yuboradilar. Bolalar hayoliga bir hildek erk berib, ularning tasavvur olamining kengaytirilishi bolalarning ijodiy tafakkurini oshiradi. Tarbiyachi bu sohadagi tadbirlarni amalga oshirish uchun ertaklar va hikoyalardan foydalanib, mana shu ertaklar syujeti bo'yicha o'yin o'ylab topish to'g'risida topshiriq bajaradi. Ijodiy topshiriqlarning ikkinchi bosqichiga oid topshiriqlar beriladi. Ishning 3 bosqichida bolalar ijodiy ishini amalga oshirishlari mumkin va "o'zlari o'ylab topgan qiziqarli harakatli o'yinni zo'r maroq bilan o'yinashlari mumkin" L.M.Keravina.

Bolalarning tasavvuri o'yin jarayonida asta-sekin rivojlanib boradi hamda ularning o'yin karakterlari orqali mustahkamlanadi. Ular o'zlarini "quyoncha" yoki "qushcha" his qilib, har xil tovushlar chiqarib zavq bilan o'ynaydilar, bular hammasi keyingi yosh guruhida ijodiy imkoniyatlarni rivojlantirib borish uchun asos yaratadi.

Maktabgacha yoshdagi bola emotsionalligini shakllantirilish uning extiyojlariga muvofiq keladigan faoliyat faktrini taqazo etadi. Bola uchun qiziqarli bo'lgan faoliyat unga o'sha o'yinni o'rganib olish imkoniyatini oshiribgina

qolmay, balki bolaning shunga nisbatan munosabatini ham shakllantiradi. Bu munosabat bolaning his hayajonlarida namoyon bo'ladi. Bunday ahamiyatlarga loyiq bo'lgan faoliyat turiga bolaning qandaydir extiyojlari o'z intiqosini topadi.

Yuqorida ko'rsatib o'tilgan umumiy didaktik o'qitish usullari qo'shilib maktabgacha yoshdagi bolalarning jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasini tashkil etadi hamda dasturning ushbu qismi uchun mahsus tarzda, ya'ni ko'rgazmali, so'zlab berish, amaliyot, o'yini va musobaqa uslublariga foydalaniladi. Shunday qilib "konkret fanning o'ziga xos xususiyatlarini inobatga olgan holda o'qitish uslublari umumiy didaktik yondashuv" amalga oshiriladi.

Qanday uslub tanlashi tarbiyachi oldida turgan vazifalarga, tarbiyaviy-ma'rifiy ishlar ma'zmuniga, shuningdek bolalarning yosh va individual husisiyatlariga bog'liq bo'ladi.

Shunday qilib, tarbiyachi bolada muayyan xarakter to'g'risida mumkin qadar to'laroq va aniqroq tasavvur paydo bo'lishi uchun zarur hissiy idrok etishni va xarakterli sezgilar orqali anglashni ta'min etadigan ko'rgazmali uslublardan foydalaniladi. Bu uslublar boladagi sensor qobiliyatni rivojlantirishni faollashtiradi.

So'zlab berish uslubi bolaning ongini ishga soladi, ular oldiga qo'yilgan vazifani anglab yetishga va harakatli mashqlarni ongli ravishda bajarilishlariga yordam beradi. Ushbu metod mashqlarning ma'zmini va tuzulishini o'zlashtirishda, turli vaziyatlarda ularni mustaqil ravishda qo'llay bilishda katta rol o'ynaydi.

Amaliyot uslubi bolalarning harakat faoliyati bilan bog'liq bo'lib, ular og'zaki tushuntirish vaqtida ishtirok etkan endi o'z mushak-motor sezgilari orqali qay darajada to'g'ri ekanligini amalda sinab ko'rishlarini ta'minlaydi. Amaliyot uslubi mashqlari o'yin tarzida obrazli shakllansa tashkil etishni va bunda musobaqa elementlaridan foydalanishni taqazo etadi.

O'yin uslubi amaliyot uslubiga ta'luqli bo'lib, uning har xil turlaridan biri hisoblanadi. Bu uslub orqali maktabgacha yoshdagi bolalar amaliy faoliyatga tayyorlanadi, shuning uchun u mahsus va samarali ish usullaridan hisoblanib,

bolalarni ko'rgazmali va obrazli tarzda amaliy tashakkur faoliyatiga o'rgatadi. Shu bilan birga ularda har xil harakat faoliyatlarini, mustaqil mashqlar bajarishni, o'zgaruvchan jarayonlarda javob reaksiyasini, ijodiy tashabbuskorlikni takomillashtirib borish imkonini beradi. O'yin harakatlari jarayonida bolalarda ma'naviy iroda sifatleri shakllanadi, bilish quvvati rivojlanadi, ahloq-odob tajribasi va kollektivda o'zini tuta bilish hosil bo'ladi.

Kichik guruhdagi bolalarni harakatli faoliyatga o'rgatish vaqtida o'yin usullari keng qo'llaniladi. Bu usullar harakat xarakteri to'g'risida emotsional obrazli tushuncha hosil qilishga yordam beradi masalan, bolalarga murojaat qilib: xuddi sichqonlarga o'hshab tovush chiqarmasdan oyoqi juda yengil yuguringlar, "Xuddi quyunchalarga o'hshab, dikir-dikir sakrash kerak", -deyiladi.

Musobaqalashuv uslubi ham amaliyot uslubiga ta'luqlidir. Maktabgacha yoshdagi bolalarni tarbiyalash ushbu uslubdan faqat pedagogik rahbarlik ostidagina foydalanish mumkin. Bu metod ko'proq ilgari o'rganilgan harakat malakalarini takomillashtirish maqsadida lekin birinchilik uchun kurash musobaqasi tarzida emas bolalar bog'chasining katta guruhlarida qo'llaniladi. Bunda bolalarning jismoniy kuchlarini hisobga olish, ularda ma'naviy- iroda sifatlarini tarbiyalash, shuningdek o'z yutuqlarini va boshqa bolalarning muvaffaqiyatlarini to'g'ri baholash hamda bunga qo'yiladigan talablarga ongli munosabatda bo'lish musobaqaning asosiy shartidir. Bolalarda jamoat tuyg'usini tarbiyalash, ularni o'z g'alar yutug'idan quvonishga o'rgatish, hasad va nosamimiylik singari illatlarni paydo bo'lmaslikka yo'l qo'ymaslik ham muhimdir. Mashq yoki o'yin sifati uchun yoki tezlik musobaqalashuv jarayonida bola yutuqqa erisha olmay hafa bo'lib qolishi ham mumkin. Boladagi salbiy emotsional ijobiy his tuyg'uga aylantirish tarbiyaning mahoratini ko'rsatadi. Bunday ishlarga musobaqaga tayyorgarlik ko'rish jarayonida kirishish lozim. Ya'ngi bolalarni oldiga qo'yilgan vazifani yanada ham ko'proq tirishqoqlik bilan bajarishga o'rgatish lozim. Pedagogik jarayonda o'qitishning har xil uslublari kompleks tarzda qo'llaniladi. Tarbiyachi bolaning yoshiga va individualligiga qarab mashqlar belgilar ekan, ta'limning dastlabki davrida ba'zan ko'rgazmalikdan

foydalanib, uni izohlash bilan qo'shib olib boradigan bo'lsa, boshqa bir hollarda mashqning ma'zmunini va tuzulishini tushuntirib berish bilan kifoyalanadi. Lekin bunda mazkur yosh guruhidagi ilgari hosil qilgan tasavvurlar hisobga olinadi. Ko'rgazmalik yoki so'zlab berish usullari qo'llanilganidan keyin, albatta bolalarning amaliy xarakatlari boshlanishini lozim – ular endi mashqlarni mustaqil bajarishga kirishadi.

4.3. Bolalarni harakatlarga o'rgatishning metodik usullari

Alohida olingan har xil uslub har xil usullardan iborat butun bir kompleksni tashkil etadi. Bu usullar vazifaning umumiyligini va uni bajarishga yagona yo'l bilan borish zarurligi tufayli birlashtiriladi.

Usul – bu uslubning bir qismi, uslubni to'ldiruvchi va uni konkretlashtiruvchi detaldir. Tarbiyachi tomonidan bunday har xil usullarning ijodiy tarzda qo'llanilishi, ularga qo'yilgan vazifaga moslashtirilishi o'qitish jarayonini boyitadi, uni individuallashtirib bir qolibdagi usullarni qutulish imkonini beradi.

Bolalarning harakatli faoliyatiga o'rgatish jarayonida o'rganilayotgan materiallarning ma'zmuniga muvofiq keladigan metodik usullar tanlab olinadi. Bunda bolaning umumiy rivojlantirish, jismoniy ahvoli, yoshi va tepalogik hususiyatlari inobatga olinadi. Shu munosabat bilan o'qitish usullari turli tarzda bir-biriga qo'shib bajariladi. Bu bir tomondan bolalar topshiriqni idrok etayotgan vaqtda ulardan barcha analizatorlarga har tomonlama ta'sir ko'rsatishlarini ta'minlasa, ikkinchi tomondan bolalar harakatli topshiriqlarni ongli tarzda va mustaqil bajarishlarini ta'minlaydi.

Bolalarni harakatlarga o'rgatishda usullarning bir biriga qo'shib olib borilishi ularning o'zaro bir biriga ta'sir ko'rsatish bilan belgilanadi. Tarbiyachi tomonidan ko'proq ko'rgazmali usullardan foydalanish, masalan, o'qitishning barcha bosqichlarida va turli yosh guruhlarida ba'zan amalda uchrab turgani singari xarakat namunalarning ko'rsatib borilishi mashqning bola tomonidan mexanik tarzda, ko'r-ko'rona taqlid qilishga olib kelish mumkin. Bunday hollarda

mashqlar ko'proq tegishli a'zolarga ta'sir ko'rsatib, uning idrok etish qobiliyatini boyitsa ham, lekin ayni mahalda zarur bo'lgan aqliy zo'riqishlarni kamaytiradi, ushbu mashqlarni barcha elementlarini mantiqiy izchillikda ongli ravishda eslab qolishga yordam bermaydi, ba'zan bolani o'sha mashqlani keyinchalik erkin bajarish imkoniyatlaridan mahrum qiladi. Biroq, bolaning yosh hususiyatlarini ayniqsa kichik va o'rta yoshdagi bolalar imkoniyatlarini hisobga olmasdan faqat so'zlab berish uslubidan umidvor tarzda foydalanishi bolaning o'rgatilayotgan mashqlarning obrazli tarzda tasavvur qilish imkoniyatlarini, konkret – obrazni tafakkur jarayonidan mahrum qiladi. Shuning uchun ham tarbiyachi turli ta'lim usullaridan, ularni bir-biriga qo'shgan holda foydalanib, ko'rgazmali so'zlab berish va amaliyot uslublarini o'zaro aloqadorligida, bir-biriga bog'lab qo'llanadi. Shunday qilib bolaning har tomonlama rivojlanishiga, ularning harakatlarini ongli ravishda o'zlashtirilishiga, tegishli sharoitlarda ushbu xarakatlarni mustaqil ravishda va ijodiy tarzda qo'llay bilishga yordam beradi.

4.4. Ko'rgazmali uslubga ta'aluqli usullar

Bolalarning harakatlariga o'rgatish vaqtida ko'rgazmalilikning turli usullaridan foydalaniladi. ko'rsatib o'rgatish usuli tarbiyachi tomonidan harakat na'munasini yoki harakatning ayrim elementlarini to'g'ri, aniq namoyish qilib ko'rsatib berishdan iboratdir. Bunda tevarak-atrofdagi obrazlarga taqlid qilib, ko'zga ko'rinish turgan narsalardan, shuningdek, kinofilm, teleko'rsatuv, fotosurat, kartinalar va boshqa shunga o'xshash ko'rgazmali qurollardan foydalaniladi.

Taktil-mushak ko'rgazmaliligi orqali bolalarni harakat faoliyatini jismoniy tarbiya qo'llanmalaridan kiritilishi ta'minlanadi. Masalan, bolalarda yugurish ko'nikmasini hosil qilish maqsadida oyoqlarni tizzadan bukib baland ko'taradilar va bir qator qilib tekkis terib chiqilgan yoychalar-darvozalar ustidan xatlab o'tish usuli qo'llaniladi. Ushbu yoychalar o'stidan sakrab o'tish uchun oyoqlarning baland ko'tarilishi bolaning yugurishi uchun zarur bo'lgan harakatlarga- tizzalarni baland ko'tarish ko'nikmasini o'rgatadi. Bundan tashqari bunday predmetlar bola yo'l qo'ygan xatosini his qilish va anglab yetish imkoniyatlarini beradi bizning

misolimizda bolaning oyog'idan darvozaga tepib ketganida shunday hol yuz beradi. Tarbiyachi "darvozalarga oyog'ing tegmasin" degan vaqtda bolaning ongida bu fikr saqlanib qoladi va hamda xato yuz bergan vaqtda bu fikr undagi teri-mushak sezgilari bilan bog'lanadi va bola o'z harakatini noto'g'ri bo'lganligini o'zi anglay oladi.

Taktik-mushak ko'rgazmaliligi, shuningdek tarbiyachining bevosita yordamida ham o'z ifodasini topadi. Tarbiyachi bolaning gavdasini to'g'ri tutishiga yordam beradi, ayrim a'zolarining holatini aniqlaydi, masalan, bolaning qad-qomatini qo'llari bilan tekislab qo'yadi, bu boladan to'g'ri mushak tonusini sezish hissini paydo qiladi. Lekin tarbiyachining bu hildagi yordami nihoyatda qisqa muddatli bo'lishi va bolaning doimiy kuzatuvchilarini tizimga ta'sir etib, signal berish ahamiyatini kasb etmasligi kerak. Aks holda mazkur dinamik stereotip shakllanib qolishiga sabab bo'ladi. Shundan keyin hosil qilinadigan ko'nikmalar so'zlab berish usuli yordamida mustahkamlanib boriladi.

Ko'rgazish-eshittirish usuli muntazam harakatlarni tovush orqali muvofiqlashtirib borishni nazarda tutadi. Bunday eshittirib ko'rsatish usuli cholg'u asboblari va qo'shiqlar orqali yaxshiroq ruyobga chiqadi, ular bolalarda estetik his-tuyg'ularni his-hayajon bog'liq kutarinkilik hosil qilib harakat xarakterini belgilaydi, uning surati va ohanglarini muvofiqlashtirib boradi. Ko'pincha bolalar bog'chalar xarakter surati va maromi muvofiqlashtirish maqsadida cholg'u asbobi chalishni bilmaydigan tarbiyachilar chirmanda yoki nog'oradan foydalanadilar. Ranglar ritmining o'zgargan sharoitida bolalar shunga yarasha harakat qiladilar. Bundan tashqari, harakatlarni muvofiqlashtirish uchun xalq qo'shiqlari, laparlaridan masalan "Yomg'ir yog'aloq" qo'shig'ini aytib va boshqa hazil-mutoiba tarzidagi qo'shiqlar yohud so'zsiz ohanglar bilan bolalarni e'tiborini jalb qilib, ular harakatini tartibga solib to'rishi mumkin.

Hullas, ko'rsatib o'tilgan ko'rgazmalilik usullari to'g'ri idrok etish va ular haqida aniq tushuncha hosil qilishda bolalarga yordam beradi. Ular bolaning sezgi orqali bilish imkoniyatini kengaytiradi, harakatlar bajarish vaqtida bolada o'zini

o'zi nazorat qilish, harakatlar suratini va ritmini muvofiqlashtirib, undagi sensor qobiliyatlarini rivojlantiradi.

4.5. So'zlab berish uslubiga ta'luqli bo'lgan usullar

Bolalarni harakatlarga o'rgatish vaqtida so'zlab berish usuli, ayni vaqtda bayon etish degan ma'noni anglatadi. Bolalarga yangi harakatlarni aniq va qisqa izohlab tushuntirish va bunda ularning ilgari o'rgangan xarakatlar aniq ko'rsatib beriladi va ayrim harakat elementlari qanday bajarilishi aniqlanadi, tarbiyachi tomonidan ko'rsatib berilgan yoki bolalar mustaqil ravishda bajaradigan mashqlar qanaqaligini aytib o'tiladi; suhbatda yangi jismoniy mashqlar va harakatli o'yinlar yoki tushuntirilishi lozim bo'lgan faoliyat turlari to'g'risida gapirib beriladi, bolalarga beriladigan savollarda tarbiyachi mashqlarni boshlashdan oldin nimalar qilishini, bolalar ketma-ketligini qay darajada anglab yetkanliklarini so'raydi va harakatli o'yinlardagi obrazlarni qanday tasavvur etishlarini tekshiradi, mashq va o'yin qoidalarini aniqlaydi va hokazo.

Bundan tashqari, ko'rsatib o'tilgan usullar tarbiyachi tomonidan beriladigan komandalar, buyruqlar va signallar aniq va hayajon bilan berilishini taqazo etadi. Masalan, tarbiyachi: "oyoqlarni bir sakrab, yelka kenligida qo'ying!" yoki "bir joyda turib to'xtang!" deb komanda beradi va hokazo. Ushbu komandalar har xil ohang bilan aytilishi mumkin. Shunday qilinganda ular bolalarning harakatli javob reaksiyasini tezligi va aniqligiga ta'sir ko'rsatadi.

Har xil sanoq o'yinlari va boshqa muayyan jang taratib o'ynaladigan ifodali o'yinlarni ham shunday tadbirlar qatoriga qo'shish mumkin. Rus, o'zbek va boshqa halq og'zaki ijodidan bunday quvnoq qo'shiqlarni ko'plab uchratish mumkin. Bunday ohangli, radifli matnlarning musiqiyligiga bolalarda his-hayajon uyg'otadi, tez eslab qolib, keyinchalik mustaqil o'yinlarda bolalar ulardan foydalanadilar.

Obrazli, syujetli hikoya ham so'zlab berish usuliga kiradi. Bolani o'yin obraziga olib kirishda bu usuldan harakatlar ifodaligini rivojlantirish maqsadida

foydalaniladi. Syujetli hikoya amalda katta ertakni qissa qilib 1-1.5 minut ichida soʻzlab berishdan iborat boʻlib, u bolalarda tasavvur paydo qiladi, hamda oʻyin harakatlarini butun vaziyatni bolalar koʻz oldiga keltirib, etak hikoya mazmunini hayajon bilan idrok etishlariga yordam beradi. Oʻyin qoidalarini bir xil maromda soʻzlab, bolalarni zeriktirib qoʻymaslik uchun tarbiyachi rollarni taqsimlab, hamda xuddi, syujetli oʻyinlar tashkil etilgan vaqtdagiga oʻxshab harakat joylarini belgilab chiqadi. Shu tariqa u oʻyin syujetini mazmuni ochib beriladi va oʻyin qoidalarini obrazli hikoya misolida aniq koʻrsatib beriladi. Masalan “Echki bolalari va boʻri” oʻyinida tarbiyachi gapni shunday boshlaydi: “Bor ekanu yoʻq ekan, bir kattakon oq ona echki bor ekan. Uning shohlari chiroyli boʻlib, boʻrilib oʻsgan ekan. Koʻzlari esa odamga mehr bilan boqar ekan. Uning kichkina-kichkina uloqchalari boʻlgan ekan” va hokazo. Bunday usulda hikoya qilish bolalarda his-hayajonni uygʻotadi, ularning tasavvurini ishga soladi, tushunchalarini aniqlaydi. Butun harakat vaziyatini ijodiy tarzda qayta tiklashga otlantiradi, obrazli tarzda tasavvur qilishni ragʻbatlantiradi.

Maktabgacha katta yoshdagi bolalarda harakat koʻnikmalarining shakllanishi ular tomonidan mashqlarning mazmun va tuzilishi qay darajada anglab yetilganligiga, yaʼni ular mashq elementlarining qanday izchillik va qay tariqa bajarish kerakligini tushunib olishlariga koʻp jihatdan bogʻliq boʻladi. shuning uchun tarbiyachi katta guruhdagi mashgʻulotlarda har xil imitatsiya - – aqliy harakatlarga yoʻl qoʻymasligi kerak. Bu yoshdagi bolalarning yangi harakatlarni oʻzlashtirish jarayoni koʻp jihatdan mexanik tarzda oʻzlashtirish yoʻlida boradi. Bunday hollarda bolalar sirtidan qaraganda mashqni yaxshi bajargandek boʻladilar. Lekin mashq bajarib boʻlgandan keyin boladan qaysi harakatni qanday bajarilishini soʻrasangiz, koʻp hollarda bu savolga aniq javob bera olmaydi. Koʻpincha bola javob berish oʻrniga harakatlarni bajarib koʻrsata boshlaydi.

P.F.Lesgaft bunday deb yozgan edi: “Basharti bola qandaydir bir mexanik uslubni ayrim usullari qanday maʼno kasb etishini mutloq tushunmasdan oʻzlashtirib oladigan boʻlsa, u holda bola harakatlari ham mexanik tarzda kechadi,

u mazkur metodni hususiy hollarda qo'llay boshlaydi". Shuning uchun tajribali tarbiyachilar katta guruhlarda og'zaki topshiriq berib o'qitish jarayonida bola bajarishi lozim bo'lgan harakatlar obrazani uning ko'z oldida keltirishga, bu to'g'ri tasavvur paydo qilishga intiladi. Masalan tarbiyachi bunday deydi: "hozir hammingiz bayroqchalarni oldinga-yuqoriga ko'tarasizlar. Rostlaning va bayroqchalarga qarang, keyin ema qo'llaringizni tushuring". Tarbiyachi so'z ohangini o'zgartirish yo'li bilan mashqni asosiy etaplarini oldinga - yuqoriga ko'tarish, ularga tikilish, yon tomonlarga o'zlash kabi ta'kidlab boradi. Bu mashqni ko'rgazmali qurollarsiz bajarilayotgan bir sharoitda bolalarning taxminan mo'ljal olishlariga imkon yaratadi. Shunday qilib, bolalar mashqni qanday izchillik va ketma-ketlik bajarish kerakligini va umuman, butun harakat to'g'risida tasavvur hosil qiladilar. Mana shu dastlabki paytdagi harakatlar favqulotda muhim ahamiyat kasb etadi. U bolalar tomonidan mashq to'g'ri bajarilishini ta'minlaydi. P.F.Lestgafning ta'biriga binoan harakatlar to'g'risidagi tasavvur tushunchasi gavdaning harakat qilayotgan qismi to'g'risidagi tasavvurlaridan, ya'ni harakat amplitudasining, uning yo'nalishidan, tezligidan, zo'riqish va boshqa xarakteristikalaridan tashkil topadi. Binobarin, bunday hollarda bolaning gavda qismlari harakatlarining obrazi, o'sha harakatlarning barcha tarkibiy komponentlari bilan birga qo'shilgan holda hosil bo'ladi.

Tarbiyachining og'zaki topshirig'i bilan bolalar tomonidan mashq mustaqil ravishda bajarilganidan keyin pedagog mashqning ayrim elementlari qay darajada to'g'ri bajarilganligini aniqlaydi. Buning uchun u ma'lum usullar: ko'rsatib berish, ko'rgazmali so'zlab berish, tushuntirish usullarining istagan bittasidan-mazkur sharoitda zarur bo'lganidan foydalaniladi. Bu bolalar anglab yetgan va o'zlashtirgan mashg'ulotlarini amalda sinab ko'rish va unga aniqlik kiritish uchun xizmat qiladi. Xarakteristik faoliyatini o'rgatishning yuqorida keltirib o'tilgan metodikasi prof. A.TSuni asarlarida aytilgan bo'lib, ularda harakat ko'nikmalarining shakllantirish tasavvurining roli va uning harakatlari mashqlantiruvchi ta'sirini ko'rsatib beriladi. Bu ta'sir psixologiyada ideomotor reaksiyasi deb ataladigan o'ziga hos bir jarayonni ifoda etadi. O'z navbatida

ideomotor reaksiyalari I.P.Pavlovning quyidagi mashxur so'zlariga asoslangan bo'ladi, "modomiki", siz muayyan harakat to'g'risida o'ylayotgan ekansiz ya'ni kenesteziq tasavvurga ega bo'lar ekansiz, siz beixtiyor, buni o'zingiz sezmaganda holda amalga oshirasiz". Odam harakatni tasavvur etgan vaqtda uning bosh miya poststog'ida kenesteziq hujayralarning markaziy qo'zg'alish jarayoni paydo bo'ladi, buning ma'nosi shuki, mazkur harakatlarni paydo qilish va mustahkamlash vaqtida ushbu harakatlar amalda bajarilgan vaqtdagi nerv aloqalarining muvaqqat bog'lanishlari tizimida joylashish sodir bo'ladi. Bunday markaziy qo'zg'alishning sababchisi tashqi qo'zg'atuvchi ro'lini bajargan so'z bo'lishi mumkin. Harakat topshirig'i bajarilayotgan vaqtda talaffuz etilgan so'z xarakter ma'zmoni bilan va tuzilishni tasavvur etishga yordam berishi mumkin. Boshqa bir holda so'z talaffuz etilmasligi mumkin, unda odamning o'z fikri hayolidan kechadi, ya'ni u mazkur harakatni qanday bajarilishi to'g'risida o'ylaydi. Shunday qilingan taqdirda ham uning kinesteziq hujayralarida qo'zg'alish paydo bo'ladi. Buning natijasi shundan iborat bo'ladiki, odamning hayolida paydo bo'lgan harakat to'g'risidagi tasavvur u amalda bajarilgan harakatlari muvofiq keladi. Boshqari, mashqni egallash vaqti bunday bog'lanishlar paydo bo'ladigan bo'lsa, u holda har safar, shu jumladan fikran mashqlar takrorlangan vaqtda ham ushbu bog'lanishlarning sodir bo'lishi ko'rinadi. Buning natijasida mashqlarning amalda ijro etishi ham yaxshilanadi. A.TS.Puni.

Mana shu aytilganlarning hammasi hisobga olib, tarbiyachi bolalarda harakat ko'nikmalarini shakllantirish jarayonida har xil usullardan foydalanadi. Chunonchi, ko'nikmalar shakllanish stabillashgan va bolalar har xil harakatli mashqlarni mustaqil ravishda bajara oladigan bo'lganlarida tarbiyachi ulardan birortasiga ushbu harakatlarni eslab ko'rishni va ayni mahalda mashqni bajarmay turib, ulardagi harakat izchilligini aniq so'zlab berish taklif qiladi. Bola harakatlar ketma-ketligi qanday bo'lishi hotirasiga keltirib, masalan, bunday deydi: "oldin tayoqni baland ko'tarish kerak, keyin o'nga qarash kerak, keyin esa uni ko'tarilgan o'ng oyoqning tizzasigacha tushiriladi, so'ngra yana yuqoriga ko'tariladi va pastga tushiriladi". Dastlab bolalar so'zlayotgan paytlarida tegishli

harakatlarni ham qo'shib bajaradilar. Bunday hollarda so'z va ayni mahalda birga qo'shib, hotiradagi ko'rib tasavvur qilish jarayonining irodasi bo'lib, berilgan topshiriqqa bolaning javob reaksiyasini yengillashtiradi. Ba'zan tarbiyachi barcha bolalarga harakatlar qanday bajarilishini eslab ko'rishni taklif qiladilar. Bunday vaqtlarda bolalar ovoz chiqarmasdan harakatlarni qanday bajarishni o'zlaricha tasavvur qilib ko'radilar. Bu hildagi o'qitish usullari harakat to'g'risida tasavvur paydo bo'lishiga yordam beradi. Buni bolalar bajarayotgan harakatlarning turiligi ham tasdiqlashdi. Ular bu harakatlarning faol qiziqish, his-hayajon va qat'iyat bilan bajaradilar. Ushbu usullarni muntazam qo'llangan vaqtda bolalar tarbiyachilaridan harakatlar qanday bajarilishini ko'rsatib berilishini kutib o'tirmaydilar: ular butun diqqat – e'tiborini topshiriqni tushuntirib berishga, keyin esa uni ishonch bilan , to'g'ri va mustaqil ravishda bajarishga qaratadilar shundan keyin tarbiyachi yangi mashqlarni o'rganish vaqtida og'zaki tushuntirish usulidan foydalanishi mumkin. Har qanday yangi harakatda bolalarga ilgari ma'lum bo'lgan elementlar mavjud bo'ladi. Shuning uchun u mohiyatan tanish elementlardan iborat yangi kombinatsiya bo'ladi, xolos. Muntazam mashq natijasida bolalar tarbiyachining talablarini yaxshi bajaradigan bo'lishadi: mashqlar to'g'ri ongli ravishda va hayajon bilan bajarishga harakat qiladilar. Ular og'zaki topshiriqni yaxshi tushunadilar va amaliy harakatga aylantiradilar. Keyinchalik bolalar qandaydir boshqa soddaroq harakat variantlarini o'zlari mustaqil ravishda o'ylab topadilar hamda o'zlariga tanish bo'lgan harakat elementlaridan iborat yangi-yangi kombinatsiyalar o'ylab topishlari mumkin.

Bolalarning javob reaksiyasida har doim har xil individuallar mavjud bo'ladi. Bu belgilar bolaning umumiy rivojlanishiga , asab tizimi qobiliyatiga, diqqatni bir joyga to'play olish darajasiga bog'liq bo'ladi. Maktabgacha katta yoshdagi bolalarda harakat ko'nikmalari hosil qilishning bayon etilgan jarayoni shu yoshdagi bolalarning psixik va jismoniy tayyorgarlik darajasiga muvofiq bo'ladi.

Harakat ko'nikmalari hosil qilishning dastlabki davrida tarbiyachi tomonidan beriladigan og'zaki topshiriqlarning juda aniq bo'lishi hal qiluvchi rol

o'ynaydi. Harakatlar to'g'risidagi tushuncha hosil qilayotgan vaqtda ana shu tushuncha va shu asosdagi konkret harakatlar to'g'ri bo'lishi kuzatib borish lozim. Tasavvurning ta'sir qiluvchi kuchi bola o'z xarakatlarini o'zi mustaqil ravishda boshqarishida va sifatini yaxshilab borishida namoyon bo'ladi. Harakatlarning hamisha harakatli faoliyatini ongli ravishda bajarilishi harakat malakalarini to'g'ri va tezroq vujudga kelishiga ijobiy tashabbusni rivojlantirishga, bolaning o'rgangan harakatlarini yangi vaziyatlarda bemalol qo'llay olish mahoratini egallashiga yordam beradi. Shuning uchun ko'rgazmali usul bilan so'zlab berish usulini bir-biriga qo'shib olib borish muvofiqdir. Bu bir tomondan harakatlarni idrok etish va takrorlashda aniqlik va obrazlilikni ta'minlasa, ikkinchi tomondan harakatli topshiriqlarni bolalar ongli ravishda, uning mazmunini tushunib va barcha elementlarni izchil ravishda bajarilishlarini ta'minlaydi. "Faqat tushunib olingan narsagina qayta tinglab takrorlash mumkin. Bunda eshitilgan gapni ma'nosi asosiy rol o'ynaydi"-deb takidlaydi Sechenov.

4.6. Amaliy uslubga ta'aluqli bo'lgan usullar

Bolalarni harakatli mashqlarga o'rgatish jarayonida tarbiyachini ko'rgazmachilik va so'zlab berish singari bir-biri bilan o'zaro bog'liq bo'lgan turli amaliy usullar kompleksidan foydalaniladi. U mashqlarni qanday bajarilishini, harakatli o'yinlarni, o'yindagi yetakchi rolini namoyish qilib ko'rsatadi, bolalarni ham musobaqa tarzidagi o'yinlarga jalb qilish, ularga nima qilish kerakligini o'zini ko'rsatib beradi: kim yaxshiroq, kim tezroq, kim to'g'riroq bajarishga o'rgatiladi. Musobaqa vaqtida tarbiyachi hakam, komanda kapitani rolini o'ynaydi. Shu tariqa bolalar harakatini, hulq-atvorini, o'yinda qatnashayotgan bolalarga nisbatan adolatli qarorlar chiqarishni kuzatib boradi.L.M.Korovina.

Bolalarning amaliy faoliyatini tashkil etar ekan, tarbiyachi mashg'ulotlarning vazifalari, mazmun va tuzilishiga binoan butun o'qitish jarayonini muvofiqlashtirib boradi. Bolalarga tanish bo'lgan harakatlarni takomillashtirish maqsadida ularning hammalarini barobar mashq qildiradi.

So'ngra kichik-kichik guruhlarga bo'lib, mustaqil o'rganishni taklif qiladi. Mashqlar shu tariqa qayta-qayta takrorlashga erishiladi. Bolalarni ijodiy izlanishga da'vat etib, mashqni harakatli o'yinni o'zgartirib ko'rishni, ularning variantlarini tuzish va yangi-yangi harakatlarni o'ylab topishni taklif qiladi.

Bolalar o'qish jarayonining har bir bosqichida tobora ko'proq bilimga va amaliy malakaga ega bo'lib boradilar. Shu munosabat bilan ularga mustaqillik va topqirlik singari hususiyatlar rivojlanib, turli o'yin va hayotiy vaziyatlarda o'z malakalarini qo'llashga o'rganib boradilar. Tarbiyachi bolalarning amaliy faoliyatiga rahbarlik qilar ekan, ularni aqliy rivojlanishi bilan rivojlanishi bilan bog'liq bo'lgan tadbirlarni ham unutmaydi. U harakatli topshiriqlarga bolalarni qiziqtirishga, ularda fikriy faollikni o'stirishga harakat qilib, ba'zan zarur ifodani qidirib topishga bolalarni o'zlari ham jalb qiladi. Masalan, navbat-navbat yurish, yugurish va haqqachoqlab sakrash harakatlarini bajarishda bolalarga harakat turini o'zgartirish uchun yangi signallar o'ylab topish topshiriladi yoki harakatlarni o'zgartirish tartibini boshqacharoq qilish so'raladi va nima uchun boshqacharoq emas, shunday qilish yaxshiroq ekanini tushuntirib borish taklif qilinadi va boshqalar.

Tajriba shuni ko'rsatadiki, bolalarga bunday bularni qo'lidan keladigan, oddiy topshiriqlar berish, ularni juda quvontiradi. Ularga ilgari hosil qilingan bilimlar va harakat malakalari asosida harakat texnikasi va mashqlarni bajarish usullari, fazoda mo'ljal olish, mashg'ulotlarda harakatli holatlarni almashtirish va shunga o'xshashlar tarbiyachi topshirig'ini maroq bilan bajaradi.

Ko'rsatib o'tilgan mashqlar bolalarning aqliy rivojlanishiga va ularning ijodiy faolligini oshirishga, ularga uyishqoqlikni tarbiyalashga yordam beradi., aniq maqsadga qaratilgan harakatlar qilishga, topqirlikka o'rgatishga hamda tevarak atrofdagi sharoitda mo'ljal olishga o'rgatadi.

Harakat ko'nikmalarini hosil qilish va jismoniy sifatlarni tarbiyalash.

Pedagog rahbarligida olib boriladigan jismoniy tarbiya jarayonida bola har bir yosh guruh talablari asosida harakat mahorati va malakalarini egallaydi. O'qish davomida har xil harakat turlarining o'zgartirilishi bolada jismoniy sifatlarni

tarbiyalash bilan birga qo'shib olib boradi. Jismoniy sifatlarni rivojlanish darajasi esa bolalar harakat faoliyatining muvaffaqiyatini belgilaydi hamda ularni yangi-yangi harakat shakllarini egallab olishga, ularda hayotda maqsadga muvofiq ravishda foydalana olishga o'rgatadi.

Harakat mahorati jismoniy tarbiya nazariyasida harakat texnikasini egallash darajasi sifatida takrorlanadi. U diqqatni oshirilgan darajada bir nuqtaga qaratishi hamda harakat vazifasini bajarishda stabil bo'lmagan usullardan foydalanishni taqazo etadi.

Harakat mahoratini ikki turi bir-biridan farq qiladi:

Ularning biri yaxlit harakat faoliyatini amalga oshirish mahoratini ifoda etsa, ikkinchisi murakkabligi jihatidan har xil bo'lgan ayrim harakatlarni bajarish mahoratini nazarda tutadi. Bulardan birinchisi to'satdan paydo bo'ladigan harakat vazifasini bajarish bilan bog'liq bo'lib, o'zgaruvchan sharoitlarda masalan, o'yin, kurash va boshqa holatlarda amalga oshiriladi. Bunda harakat faoliyati hamisha ongli tarzda bajariladi hamda ilgari o'rganilgan harakatlar va hosil qilingan jismoniy sifatlardan ijodiy tarzda foydalanilishi bilan ajralib turadi. Boshqa harakat mahoratlariga kelganda shuni aytish kerakki, ular asta-sekin ko'nikmaga aylanib boradi. Ular dastlab harakat texnikasini egallashdan boshlanib, keyinchalik tobora ko'proq takomillashib boradi.

Harakat ko'nikmasi – bu harakat texnikasini egallashining shunday bir darajasini, unda harakatlarning boshqarilishi avtomat tarzda sodir bo'ladi va harakatlar yuksak darajada ishonch bilan bajariladi. Harakatlarning ayrim turlarini shu tariqa avtomat usulida bajarilishi umuman harakatni yaxlit holda ongli ravishda bajarilishi istisno qilmaydi. Qo'yilgan vazifasining anglab yetilishi harakatlarni nazorat qilish uchun, ayrim hollarda esa hatto kutilmaganda o'zgarib qolgan sharoitda harakatlarni ongli ravishda bajarish uchun zarurdir. Ko'nikma barqaror bo'lsa, uni harakatlarining har xil variantlarida foydalanish mumkin. Lekin bunda harakat texnikasining asoslari har xil variantlarida yugurish mashqida saqlanib qoladi.

O'z navbatida harakatli mashqlarni variantligini yangi harakat vujudga kelishiga yordam beradi. Ancha yuqori darajadagi ijodiy mahorat yangicha yaxlit faoliyatini amalga oshirish uchun hamda turli harakat variantlari ichida maqsadga muvofiq variantlarning tanlab olishga yordam beradi.

Harakat malakasining vujudga kelish dinamik stereotipini hosil qiladi. Bundan birinchi va ikkinchi signal tizimlari o'zaro bir-biri bilan bog'liq holda kelib, ikkinchi signal tizimi ustivorlik qiladi. Bunda bolalarning mashqlarni o'rganish jarayonida bola ongiga ta'sir ko'rsatadigan pedagog so'zi g'oyat katta ahamiyat kasb etadi. Bu so'z orqali bola o'zi bajarayotgan mashqning maqsadi va karakterini tushunib oladi. Aslini olganda, harakat analizatorlari va butun sezgi kompleksi bilan qiyos qilinganda so'z ularning hammasini ham kuchliroq qo'zg'atuvchi bo'lib hisoblanadi. So'z aytilgan vaqtda ko'p sonli asab markazlari o'rtasida muvofiq aloqalar vujudga kelib, bular bosh miya po'stlog'ida o'z aksini topadi. Qabul qiluvchi harakatga keltiruvchi va vegetatik a'zolar va boshqa turli tizimlarining faoliyatini bir-biriga muvofiq qiladi. Harakat malakalarining amaliy ahamiyati odam uchun (bola uchun ham) g'oyat kattadir.

Hosil qilingan malakalar jismoniy va psixik kuchlarni tejab sarflash, harakatlarni tez va aniq bajarish imkoniyatini beradi. Ongni mutassil ishlatishdan qutqarib diqqatni yangi paydo bo'ladigan vazifalarni bajarishga qaratilgan. Harakatlar aniq va tez bajarilgan odamda, shuningdek yosh bolada ham ishni muvaffaqiyatli bajarishga ta'sir qiladigan ijobiy his-hayajon tuyg'ularini paydo qiladi.

4.7. O'qish jarayonida bolalarda harakat malakalarini shakllantirish qonuniyatlari

Maktabgacha yoshdagi bolalarda to'g'ri harakat malakalarini shakllantirilishi ular maktab yoshiga yetganda bajariladigan mashqlarni yanada rivojlantirish va takomillashtirib borish uchun poydevor bo'ladi.

1-bosqich – bu dastlabki mahoratni shakllantirish bosqichi bo'lib qisqa muddat davom etadi. Bu vaqtda bolalar yangi harakat bilan dastlabki tarzda

tanishadilar. Bu ularning bosh miya po'stlog'i qo'zg'alish jarayonlarini hosil qiladi va bu jarayon ichki tormozlanish yetarli bo'lmagan bir sharoitda kechadi. Shuning uchun bolalar harakatlarni unchalik ishonch bilan bajara olmaydilar. Ularda mushaklarni umumiy zo'riqish, ortiqcha harakatlar, fazoda va vaqtda noaniqlik kuzatiladi. Bular bari ulardagi qo'zg'alish jarayonining va harakat analizatorlarining boshqa markazlarida sodir bo'lgan o'zgarish jarayonlarini oqibati bo'ladi.

2-bosqich-vaqt jihatdan avvalgi bosqichga nisbatan ko'proq davom etadi. U shartli refleksning ixtisoslashishi jarayonidan ajralib turadi. Ushbu bosqich davomida bolalar mashqlarni qayta-qayta takrorlash natijasida ular to'g'ri bajarilishi asta-sekin yaxshilanib boradi. Bu harakat ayrim reflekslarning yaxshilanishi va butun tizimning yaxshi ishlashi natijasida sodir bo'ladi.

2-bosqich tormozlanish tizimlari asta-sekin rivojlanib, qo'zg'alish jarayonlarining tarqalishini chetlab, turadi, ikkinchi signal ahamiyati ortadi. Shu munosabat bilan bola mashqlarni bajarishda va boshqa harakatlarida ko'proq onglilik ko'rsatadi. Lekin mazkur bosqich harakat malakalarining hosil bo'lishi to'liqsimon tarzda kechadi. Bu harakatlarni galma gal yaxshilanib, yoki yomonlashib ketishini ko'rish mumkin. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, o'qish jarayonida harakat faoliyati umuman, taraqqiy etib borgan bir paytda ham dastlabki vaqtlarda bunday o'zgarishlar bo'lib turadi. Tobora ko'proq aniqlik kiritish va harakat mahoratini takomillashtirib borishiga qarab, bosh miya po'stlog'ida muvofiq alomatlarining murakkab tizimi – dinamik steriotip hosil bo'ladi.

3-bosqich hosil qilish masalasini barqarorlashtirish, dinamik steriotipini mustahkamlash bosqichi bo'lib, u harakatni asosiy variantiga muvofiq keladi. Endi bola malakani egallab olgan bo'ladi. Uning harakatlari ikkinchi signal tizimlarini yetakchi rolida erkin, tejamli va yetarli darajada aniq bo'lib boradi. Endi u asosiy vazifasini anglagan holda uni mustaqil ravishda ishonch bilan bajaradi. Paydo bo'ladigan real /o'yin va hayotiy/vaziyatlarda o'z malakasidan ijodiy tarzda foydalanishi mumkin. Bundan tashqari, malakani rivojlantirishning ushbu bosqichida harakat texnikasini turli variantlariga muvofiq keladigan qo'shimcha

harakat reaksiyalari ham hosil bo'lishi mumkin. Harakat malakalari o'zaro aloqada bo'lishi va yangi mahorat, malakalar hosil bo'lishiga yordam berishi mumkin. Bu yerda gap o'rganilgan usul yoki uslublarini yangi ob'ektlari va jarayonlariga tadbiq etishdadir. Buning zarur sharti u yoki bu harakat strukturalarining bir-biriga o'xshashligi hisoblanadi. Shunda bola mashq bajarilishining umumiy prinsiplarini anglab olgach, o'zidagi mavjud tajriba va mahoratga tayanib, yangi ko'nikmani tezda o'zlashtirib oladi. Bunda yuqorida aytilganidek, harakatli mashqlarning masalan gimnastika asosiy qismlari bir-biriga o'xshagan bo'lishi kerakligi shartlaridan hisoblanadi. Bunda hol ijobiy omil tarzida ta'riflanadi. Bunday o'xshashlik mashqning boshlang'ich, tayyorgarlik qismida mavjud bo'lsa, keyingi bosqichlarda va ayniqsa asosiy bosqichda farq bo'lmasa boshlanish jarayonlariga salbiy ta'sir ko'rsatishi va harakatlarni egallashga yordam bermasligi mumkin. Yangi malaka hosil qilishda ilgari mavjud bo'lgan muvofiq aloqalarini mustahkamligi katta rol o'ynaydi. Bundan tashqari, yangi harakatlarga eski harakatlarning ba'zi umumiy komponentlari mavjud bo'lishi ham taqlidga sabab bo'lib, salbiy ta'sir ko'rsatish mumkin. Bunday hol yuz bermasligi uchun mashqlarni bajarishning yangi va eski usullari o'rtasidagi farq, ularning bir-biriga zidligi masalan, yugurib kelib uzunlikka balandlikka sakrash mashqlarini bajarish usullari bir-biridan farq qilishini aniq ko'rsatib berish lozim.

Murakkab harakatli mashqlarni egallash jarayoniga tug'ma avtomatizmlar ham ta'sir ko'rsatish mumkin. Masalan, yurish, yugurish va boshqa harakatlarni tabiiy ravishda yaxshi bajaradigan bolalar yangi Bolalardagi bunday ijodiy omillari o'qitish izchilligini belgilashda albatta hisobga olish lozim.

Bolalarda harakat malakalarini takomillashtirishga musiqaning ta'siri. Bolalarga g'oyat kuchli emotsional ta'sir ko'rsatadigan musiqa harakatlar vaqtida ijro etilsa ijodiy natijaga erishadi. Bolalar mashqlarni sifatli bajaradilar, ularni harakatida ifodalilik, musiqiylik, aniqlik, mayinlik ortib boradi. Harakatlarni bunday musiqa bilan moslashib ifodalilik kasb etishi bolalar musiqa asarlariga badiiy obrazlarni diqqat bilan idrok etishi va ularda kuchli his-hayajon tuyg'ularini paydo bo'lishi bilan bog'liq. Har hil xarakterdagi musiqiy ifodalilik vositalari

sur'at, dinamika, metroritm harakatlar ijrosiga ijodiy ta'sir ko'rsatib, ularni takomillashtiradi, harakatlarga kuch-quvvat va mayinlik bahsh etadi. Bolalar goh shuxsan, goh mayin-yumshoq, vazmin harakatlar bilan mashqlarni bajarishi ularga erkinlik va quvnoqlik beradi. Harakatlarni musiqa bilan qovushib ketishi bolalarning tinglash qobiliyatiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Ular vaqt orqali mo'ljal olish, ya'ni harakatlarni belgilangan vaqtda bajarib ulgurish qobiliyatini egallab boradilar. Bunda ularga turli musiqiy asarlarning metroritmli tuzilishiga muvofiq tarzda harakat qilishligi katta yordam beradi. Musiqa kuy muayyan metrik pulsatsiya hosil qiladi. Bu bolalarni harakatiga bog'liq bo'lib, butun organizmning nafas olish, yurak mushak faoliyatining muvofiqlashtirilgan reaksiyasini qo'zg'atib, psixikani ijobiy-emotsional holatiga keltiradi. Bu esa o'z navbatida organizmning umumiy sog'lomlashtiruviga yordam beradi. Musiqadan bolalar asosiy harajatlarni yurish, yugurish, sakrash bajarayotgan vaqtlarida, umumiy rivojlantirish mashqlarida, ayniqsa bolalarning qo'llariga biror narsa tasmalar, bayroqchalar, sharlar, koptokchalar chambarlar shunga o'xshash tutqazib bajariladigan mashqlar, to'g'ri saflanish mashqlari bajarilayotgan vaqtlarda foydalaniladi. -

Musiqa sadolari ostida yurish ayniqsa, shahdam qadamlar bilan yoki tantanali harakatlarda yurish bolalarni his-hayajonini uyg'otadi va ularda to'g'ri qaddi-qomat shakllantirishga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Musiqa yordamida harakatlarni bajarishda boladagi musiqiy obrazni idrok etishga, uning mazmuni va badiiy shaklini yaxlit holda his etishga o'rgatish muhimdir. Murabbiy bolalarning diqqatini asarlarning badiiy hususiyatlariga qaratadi. Ohang qanday vositalar bilan taroqqiyotchilar tushuntiriladi. Shunda bu asar vositalar bilan tushuntiriladi. Shunda bu asar bolalarga tushunarli bo'ladi va ular bajarilayotgan harakatlar xarakteriga ta'sir ko'rsatadi. Jismoniy tarbiya mashg'ulotlarni bajarishdagi ijro etiladigan musiqiy asarlar yuksak professional darajada bo'lishi hamda bolalarning badiiy ijrosi va didini shakllantirishda ta'sir ko'rsatishi kerak.

Bolalarni jismoniy mashqlarga o'rgatish jarayoni harakat malakasi va mahoratlarining shakllanishi qonuniyatlarini hisobga olib borish bolalarni o'qitishning har bir bosqichida bajarishda amaliy vazifalarni belgilab beradi.

Birinchi bosqich harakat faoliyatining dastlabka davri bo'lib, mashqlarning o'rganilishi bilan ajralib turadi.

Ikkinchi bosqich o'zlashtirilgan mashqlarni yana ham chuqurroq egallashishi.

Uchinchi bosqich bunda harakatli mashqlar mustahkamlanadi va yana ham takomillashtiriladi.

Birinchi bosqich mashqlar dastlabki tarzda o'rganilib, quyidagi vazifa o'rtaga qo'yiladi: bolalarni yangi harakatlar bilan tanishtirish, butun harakat to'g'risida yaxlit bir tushuncha hosil qilish hamda mashqni umumiy tarzda bajarib, uni egallashga kirishish boshlash. Qo'yilgan vazifalarni amalga oshirish uchun bola topshiriqni har tomonlama idrok etishi kerak. Topshiriq bolaning barcha asosiy analizatorini ko'rish, eshitish, harakat qilish a'zolarini ishga solish, uning ongini faollashtirish va umuman harakat to'g'risida yaxlit tushuncha hosil qilish kerak.

Mashqlar dastlabki tarzda o'rganish metodikasi -O'rtaga qo'yilgan vazifadan kelib chiqib Murabbiy turli usullarni ishga soladi va ulardan tahminan quyidagi izchillikda foydalaniladi.

1. Mashq namunasini to'g'ri, aniq va puxta bajarib ko'rsatiladi. Mashq zarur bo'lgan sur'at bilan Murabbiy tomonidan emotsional tarzda boshidan oxirigacha ko'rsatib beriladi. Bu bolaning harakat obrazini yaxlit idrok etishi, uning dinamikasining tushunib olishi uchun imkoniyat yaratadi, ularni qiziqtiradi va bolalar mashqni bajarishga intiladilar.

2. Mashqni ancha sekinlashtirilgan sur'at bilan qismlarga bo'lib, uning tarkibiy qismlardagi barcha elementlarni izohlab, tushuntirib beriladi. Masalan, Murabbiy bunday deydi: "bolalar mana, yana bir marta qarab turinglar, men hozir tayoqni yuqoriga baland ko'taraman va unga tikilib qarayman. So'ngra uni chap oyog'imning bukilgan tizzasiga tushiraman hamda "tizzaga" degan so'zni

aytaman, shunda mening oyoqlarim uchi pastga engashtirilgan, bukilgan bo'ladı. Mashqni bu qadar maydalab tushuntirilayotgan vaqtda hech qachon sanoq usulidan 1,2,3 va hokazo foydalanmaslik kerak. Sanoq unga yordam bermaydi va bolaning mo'ljal olishiga sharoit yaratmaydi. Ayni mahalda bolaning ongiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Uning fazoda mo'ljal olish o'nga, chapga, yuqoriga, pastga refleksini hosil qiladi hamda bola o'z gavnasi a'zolarining harakati to'g'risida tasavvur hosil qiladi qo'llarni ko'tarish, bukilgan tizzalarga tushirish va boshqalar.

Shundan keyin bolalar ko'rsatib berilgan harakatni mustaqil ravishda o'zlari bajaradi. Bunda Murabbiy qanday harakat qilish kerakligini ko'rsatmay uni og'zaki aytib turadi, ya'ni u bolalarda harakat obrazini qanday shakllanganligini tekshiradi, ular topshiriqni qanday tushunganlarini kuzatib boradi.

Mana shu usullarning barchasi bolaning bosh miya pastlog'ida muvofiq bog'lanishlar hosil bo'lishini ta'min etish va mazkur harakat tarkibidagi barcha elementlar izchilligini ongli ravishda eslab qolishiga va harakat obrazini yaxlit holda tasavvur etish.

Elementlarining birlashtirib o'z mushak-sezgilari orqali uni bajarishga yordam beradi. Lekin bunda bolalarning harakatlari topshiriq talabiga to'g'ri kelmay qolsa, u holda Murabbiy izohlab tushuntirish yoki ko'rsatib berish yo'li bilan bolalarni xatolarini tuzatadi.

Ko'rsatib o'tilgan usullar o'rta guruhdan boshlab qo'llaniladi. Bolalar bog'chasidagi ikki kichik guruhga kelganda shuni aytish kerakki, bunday yoshdagi bolalar bilan shug'ullanganda ko'proq o'yin usullaridan yohud Murabbiyning o'z harakatlarini ham bajarib ham ko'rsatib-so'zlab tushuntiradi va bolalarni o'zlari ham o'yinga jalb qiladi. Shunday usul kichikintoylarning diqqatini bir joyga to'plashga yordam beradi. Ular ko'z o'ngida sodir etilgan harakatlarning konkret namunasiga qarab, taqlidiy harakatlar qiladilar.

Ko'rsatib berilgan harakatlarni bajarilishi, Murabbiyning rag'batlantiruvchi so'zlari bolani hayajonga solib, ularni ruhini ko'taradi, avval boshdanoq ularda to'g'ri harakat qilish istaklari shakllanishiga yordam beradi.

Mashqlarni chuqurroq o'rganish ikkinchi bosqichi shundan iboratki, bunda bolalar o'rganilayotgan texnikasining detallarining aniqroq bajarishiga kirishadilar, yo'l qo'yilgan harakatlarni asta-sekin tuzatadilar va umuman harakatli mashqni to'g'ri bajarilishiga erisha boradilar. Murabbiy bolalarda shartli reflekslar paydo bo'lib borish mexanizmini hisobga olgan holda ularni ongini mazkur harakatlarni tiklashga intiladilar va bu harakatlarni bolalar mushak sezgilari orqali sezib, ularni muayyan bajarilishiga erishish lozim.

Bunda ongli takrorlash jarayonida asta-sekin tabaqalangan tarzda tormozlanish hollari rivojlanib, ikkinchi signal tizimining roli ortib boradi. Bosh miya po'stlog'idagi tarqoq qo'zg'alishlar asta-sekin bir nuqtaga tobora ko'proq jamlana boshlaydi. Qo'zg'alish asab xujayralariga intiladi. Bu intilish Murabbiy tomonidan ishga solinayotgan qo'zg'atuvchilar xarakteriga muvofiq keladi.

Ayni mahalda Murabbiyning qo'zg'atuvchi xarakterlariga ega bo'lgan ko'rsatmalar tufayli bolaning erkin harakatiga halal beruvchi qo'zg'atuvchilar asta-sekin tormozlanib yo'qolib boradi. Bolaning haqiqiy ko'rsatgichiga muvofiq keladigan harakatlarini o'z-o'zidan yoki Murabbiy so'zi bilan mustahkamlanib boradi. Bu hildagi tabaqalashtirilgan tormozlanish tobora rivojlanib borganligi sababli harakatlar asta-sekin tartibga tushib, aniq harakatlarga aylanib boradi.

Mashqlarni chuqurroq o'rganish metodikasi-o'rganilayotgan harakatlar bolada asta-sekin o'zlashtirilib borilishdagi jarayonga hos bo'lgan fiziologik mexanizmni hisobga olib, Murabbiy shunga muvofiq keladigan metodik usullarni tanlaydi. Bunda u bolalar mashqni keyinchalik to'g'ri bajarayotganliklarini nazorat qilib, ularni rag'batlantirib bunday deydi: "Yaxshi to'g'ri turibsizlar, engashmay belingizni yana ham tik tuting, hamma qo'llarini oldinga uzatsin"- bu ishga soluvchi, rag'batlantiruvchi so'z bo'ladi yoki, aksincha u bolalarning e'tiborini xatolariga qaratadi: "tizzalaringizni bukmang, tayoqchani polga tizzani bo'kmasdan qo'yib – bu tormozlanuvchi qo'zg'atuvchi so'z bo'ladi ".har bir bola tomonidan harakatlarni kolonnalar bo'yicha tekshiradi. Bunday hollarda u har

bolaning oldiga alohida-alohida kelishi va uning xatosini soʻz bilan aytib berishi hamda bolaning qaddi-qomatini ohista qoʻl bilan toʻgʻirlab qoʻyishi mumkin. Boshqa kolonnalarda turgan bolalar ham Murabbiylarning soʻzlarini eshitadilar va qanday qilish, nimaga intilish kerakligini amalda koʻradilar.

Oʻqitishning ikkinchi bosqichida bajariladigan harakatlar hamisha ilgari bolada tanish mashq boʻladi. Shuning uchun usullar tanlashda Murabbiy navbatdagi har bir harakatni murakkablik darajasini hisobga olib boradi. Mazmunan sodda va harakat strukturasi oson kechadigan mashqlar koʻrsatib bormasdan, bir necha soʻzlar orqali eslatib qoʻyish maqsadga muvofiqdir. Bolalar mashqni bajarish uchun zarur boʻlgan dastlabki holatni egallaganlaridan keyin Murabbiy ularga bunday deydi: “bolalar, oʻtgan safargi mashgʻulotlarda bajargan mashqlarimizni eslab koʻringlar. Qoʻllarni yon tomondan orqaga uzatamiz shundan keyin qoʻllarni tirsakdan bukmasdan oldinga chuqib chapak chalamiz”. Mashqning shu tariqa eslatib qoʻyilishi barcha harakatlarning izchilligini bolalarning koʻz oʻngida keltiradi va bolalar uni Murabbiy koʻrsatib bermasa ham oʻzlari bajara oladilar. Shunday qilinganda bolalarning diqqati va ijodiy tafakkuri faollashib, ularda mashqni mustaqil bajarish istagi paydo boʻladi. Agar harakatlar ozgina murakkab boʻladigan boʻlsa, u holda izohlash bilan birga harakatni ham koʻrsatib borish nishonga otish, balandlikka sakrash va boshqa mashqlarni koʻrsatib berish maqsadga muvofiqdir. Harakatlar murakkabligini tahlil qilish asosida ularning oʻrganish usullarini tanlaganda bolalarda mazkur xarakatlarni yaxlit bajarish imkoniyati toʻgʻiladi. Ular lozim darajada va kuchlari yetkancha aqliy va jismoniy zoʻriqish bilan mashqlarni bajarishga astoydil topshirib ketadilar.

Uchinchi bochqichdagi vazifa shundan iboratki, bunda harakat tekniikasini egallash sohasida hosil qilingan koʻnikmalar mustahkamlanadi va takomillashtirilib boriladi. Buning uchun bolalarni mustaqil harakatlarini yaxlit holda bajarish uchun ragʻbatlantirib boriladi hamda oʻsha malakalarni oʻyinlarda va hayotda qoʻllash uchun imkoniyat yaratadi.

Mashqlarning mustahkamlanishi va takomillashtirish metodikasi- ta'limning uchinchi bosqichida bola topshiriqlarni ongli ravishda bajaradi, aniq maqsadni ko'zlab harakat qiladi. Lekin harakatlarni bajarish usuli endi avtomatlashtirilgan bo'ladi. Shuning uchun uning diqqati asosan, mashqning yaxshi bajarilishiga qaratiladi. Uchinchi bosqichda bolalarning mashqni to'g'ri bajarishlari ularning avvalgi sarf qilgan kuch-g'ayratlarining natijasi hisoblaadi. Endi bolaning harakatlari ishonch bilan, hayajon bilan aniq bajariladi. Shuning uchun Murabbiy ko'p hollarda topshiriqni faqat og'zaki tushuntirish bilan cheklanadi. Masalan, buning uchun mashqning faqat nomini aytib shunday deydi: "qo'llaringizni tizzaga urib chapak chalamiz yoki hozir yugurib kelib, balandlikka sakraymiz". Bolalar mashqni nomini eshitish zahoti uni qanday mashq ekanini ko'z oldilariga keltiradilar va muayyan izchillik bilan mashqni tez hamda aniq bajaradilar.

Mashqni barcha bolalar mustaqil bajarayotgan vaqtlar ularning harakatlarini muvofiqlashtirib borish uchun Murabbiy bolalarga og'zaki ko'rsatma berib turadi. Masalan, bir safar "Balandga" deb qo'llarini ko'rsatsa, bolalar ham qo'llarini yuqoriga ko'taradilar. Bundan keyin Murabbiy qo'llarini tekshirib, tizzasiga yetkanida endi bolalarning o'zlari "Tizzaga" yoki "Chapak" so'zlarni aytadilar. Murabbiy yana: "Yuqoriga" desa, keyingi harakatni bolalar "Pastga" deb o'zlari aytadilar-da, qo'llarini gavda bo'ylab pastga tushirib mashqni yakunlaydilar.

Mazkur bosqichda bola o'zi egallagan malakalarning o'yinlari va hayotiy vaziyatlarida mustaqil foydalanish uchun tayyor bo'ladi hamda ijodiy tarzda topshiriqlarni bemalol bajara oladi. Shuni hisobga olib, bolaga taxminan quyidagi ijodiy topshiriqlar beriladi: bolani ilgari ma'lum bo'lgan mashqqa qanday biror o'zgarish kiritish va u mashqni yangi variantini yaratish bir mashqni o'ylab topish topshiriladi.

Shunday qilib , yuqoridagi ko'rsatib o'tilgan topshiriqlardan foydalangan holda qo'llangan ta'lim tarbiya metodikasi bolaning bundan keyin o'z faoliyatiga ijodiy munosabatda bo'lishdek muhim fazilatni tarbiyalab boradi.

Bolalar jismoniy tayyorgarligi ko'rsatkichlari

№	Ko'rsatkichlar	jin si	yoshi									
			3		4		5		6		7	
			Σ	G	Σ	G	Σ	G	Σ	G	Σ	G
1	Turgan joyda 10m ga yugurish vaqti	O'	3,18	0,27	3,00	0,31	2,41	0,15	2,23	0,13	2,11	0,19
		Q	3,35	0,39	3,41	0,20	2,56	0,16	2,30	0,14	2,20	0,19
2	Startdan 30m. Yugurish vaqti	O'	10,01	0,56	9,75	0,69	8,73	0,41	7,90	0,26	7,60	0,18
		Q	10,88	0,91	9,90	0,75	9,33	0,54	9,4	0,34	8,35	0,23
3	Turgan joydan sakrash uzunligi,sm.	O'	54,62	7,93	63,64	8,14	92,36	6,70	97,61	7,11	118,17	8,02
		Q	51,79	7,57	64,90	8,00	83,40	7,77	83,43	6,92	108,31	13,43
4	To'pni o'ng qo'lda otish Uzunligi m.	O'	5,43	1,43	8,08	1,67	10,88	1,69	14,21	2,21	15,97	1,39
		Q	3,37	0,94	5,14	0,66	0,95	0,89	8,99	1,00	15,04	2,52
5	To'pni chap qo'lda otish Uzunligi m	O'	2,87	0,29	6,01	0,86	8,49	0,92	11,53	1,24	14,35	1,79
		Q	2,04	0,55	3,59	0,79	5,43	0,23	7,19	0,56	9,04	0,88
6	Xavo to'ldirilgan to'pni otish uzunligi sm.	O'	140,00	11,58	151,60	25,40	225,10	32,08	263,20	30,96	301,22	48,88
		Q	125,92	20,43	139,00	28,20	178,58	30,84	206,09	37,06	249,75	48,42
7	Og'irligi 1 kg boshdan oshirib otish											

Eslatma: O' - o'g'il bola

Q- qiz bola

Nazorat savollari

1. Jismoniy tarbiya jarayonida bolarni o'qitish, tarbiyalash va rivojlantirish qo'yiladigan talablar?
2. Jismoniy tarbiya tamoyillariga tavsif bering?
3. O'qitish usullari va uni jismoniy tarbiya qo'llash usullariga tasnif?
4. Bolalarni harakatlarga o'rgatish usullari haqida qanday qo'llaniladi?
5. Jismoniy tarbiya darslarida ko'rgazmali uslubini qo'llash shartlari?
6. So'zlab berish uslubiga ta'aluqli bulgan usullar qaysilar?
7. Jismoniy tarbiya darslarida amaliy uslubini nima uchun qo'llaniladi?

8. Maktabgacha yoshidagi bolalarni harakat ko'nikmalarini hosil qilish va jismoniy sifatlarni tarbiyalashning qanday talablarga asoslanadi?

Adabiyotlar

1. O'zbekiston Respublikasining "Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida"gi Qonuni. Xalq so'zi. T.: 2015 y. 5 sentyabr.

2. Mahkamjonov K.M., Rasuleva M.Sh., va b. Maktabgacha yoshdagi bolalarning umumiy va kengaytirilgan jismoniy tarbiyasi. T.: "Ilm Ziyo" 2006.174b

3. Курамшин Ю.Ф. Теория и методика физической культуры. Учебник. Москва. – 2010. 210 с.

4. Ливицкий А.Н. умумий тахрири остида. Мактабгача ёшдаги болалар жисмоний тарбиясининг назарияси ва методикаси. Дарслик. Т.: 1995. – 458 б.

5. "Илк кадам" Мактабгача таълим муассасасининг Давлат ўқув дастури. Т.: 2018 й.

6. Usmonxajayev T.S., Islomova S.T. Maktabgacha ta'lim muassasalarida jismoniy tarbiya T.: "Ilm Ziyo" nash. 2006.

7. Salamov R.S. Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati // Darslik. I jild T.: ITA Press, 2015 – 296 b.

8. Керимов Ф.А., Умаров М.Н. Спортда прогнозлаштириш ва моделлаштириш. – Т.: ЎзДЖТИ, 2005. - 279 б.

9. Саломов Р.С. Совершенствование образовательного процесса подготовке бакалавров по направлению «Физическая культура и спорт». Автореф. дисс. ... д-ра пед. наук. –Тошкент: 2003. -37 с.

10. Усманходжаев Т.С., Арзуманов С.Г. Физическое воспитание в школе. // Учебное пособие. Т.: Медицина, 1987. – 543 с.

11. Salamov R.S. Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati // Darslik. I jild T.: ITA Press, 2015 – 296 b.

V-BOB. GIMNASTIKA –JISMONIY TARBIYA VOSITASI VA USLUBI EKANLIGI

Gimnastika – bu har tomonlama jismoniy tarbiyaning asosiy vositalari va metodlaridan birini anglatadigan keng tushunchadir. Bu asosiy jismoniy tarbiyaning majburiy qismlaridan biri hisoblanadi.

Gimnastika odam organizmiga har tomonlama ta'sir ko'rsatadigan maxsus tarzda tanlangan mashqlar tizimidan iborat bo'lib, u odamning uyg'un tarzda rivojlanishini kuchaytiradi. Gimnastika mashqlari bajarish yo'li bilan zarur harakat malakalari shakllantiriladi, harakatlarning chiroyli va aniq bo'lishiga erishiladi, asosiy jismoniy sifatlar – chaqqonlik , epcillik, tezkorlik, kuchlilik, chidamlilik, egiluvchan – bukiluvchanlik hususiyatlarini rivojlantiradi. Gimnastika insonning ilk go'daklik yoshidan boshlab umr bo'yi – barcha yosh davrlarda davom ettiriladi.

Gimnastika vazifasi salomatlikni mustahkamlash, jismoniy jihatdan takomillashtirish va olamni har xil faoliyat turlariga jismoniy jihatdan har tomonlama tayyorgarligini amalga oshirishdan iboratdir. Bundan tashqari gimnastikaning mahsus vazifasi ham mavjud bo'lib, u odamni qaddi qomatini hush bichim bo'lishini , gavdadagi ayrim noqisliklarni profilaktika va korreksiya qilishdan, jarohat olgan kishilar harakat apparatida ish qobiliyatini tiklashdan, o'z harakatlarini boshqara olish mahoratini tarbiyalab borishdan iboratdir.

5.1. Gimnastika jismoniy tarbiya uslubi sifatida

Gimnastika g'oyat hilma-xil jismoniy mashqlardan foydalanilishi mumkin. Ular kishini har tomonlama jismoniy tarbiyalash vazifasini hal qilishga yorlam beradi. Bunda pedagogik vazifalarga muvofiq va organizmning psixofiziologik hususiyatlaridan kelib chiqqan holda har qanday harakatli mashqlardan foydalanish mumkin. Gimnastikada nisbatan aniq tanlangan mashqlarni bajarib, muayyan ta'sir ko'rsatish choralarini amalga oshirish mumkin. Gimnastika organizmning

tuzilishiga qarab , muayyan funktsiyaga mo'ljatlanagan va nisbatan aniq tanlangan mashqlarni bajarib, muayyan funktsiyaga mo'ljallangan va nisbatan aniq tanlangan mashqlarni bajarib, muayyan ta'sir ko'rsatish choralarini amalga oshirish mumkin. Gimnastika uchun harakterli bo'lgan metodik usullar organizmning ayrim a'zolariga va ba'zi bir muskul guruhlariga jismoniy mashqlar yordamida ta'sir ko'rsatish, shuningdek turli jismoniy sifatlarni rivojlantirish imkonini beradi.

Gimnastikada jismoniy yuklamani nisbatan aniq me'yorga solish imkoniyati mavjuddir: hilma xil mashqlardan shug'ullanuvchi kishining darajasini hisobga olgan holda foydalaniladi hamda bu mashqlarning qay darajada to'g'ri belgilanganligi va ularning organizmiga qanday ta'sir ko'rsatayotganligi qat'iy ravishda hisobga olib boriladi.

Mashg'ulotlarni emotsional kuchini va estetik hislarni oshiruvchi tarbiyaviy ta'sirini kuchaytirish, unga musiqiylik, harakatlar achchiqligi va ifodaliligini ta'minlash maqsadida gimnastika mashg'ulotlari o'tkazish vaqtida musiqa qo'llanilishi maqsadga muvofiqdir.

O'qitish jarayonida har bir kishini imkoniyatlarini baholay olish mahorati tarbiyalab boriladi, harakat faoliyatining umumiy qonuniyatlari o'rganib boriladi. Bu ishni o'quv mashg'ulotlarini to'g'ri taqsimlash, harakatlarni analiz va sintez qilishni keng ravishda qo'llash, o'rganilgan harakatlarni bir-biriga qo'shib yangi-yangi harakatli mashqlar bajarish va har xil jismoniy mashqlarni o'rganish yo'li bilan amalga oshirib boriladi.

Gimnastika tarbiya vazifalarni amalga oshirish uchun maxsus vositalarga egadir: ular harakatli vazifalarni amalga oshirish uchun maxsus vositalarga egadir: ular harakatli mashqlarni oldindan kelishib olingan shartlar bo'yicha aniq bajarilishini talab qiladi; mashg'ulotlarni reglamentiga solingan qat'iy tartibi , o'qitish jarayonini tashkil qilishini alohida uslubiga ega bo'ladi. Bular harakatlarni ongli va mustaqil bajarilishini, ijodiy tashabbuskorlikni rivojlantirib borishni ko'zda tutiladi. Bular bari intizomchi, qunt-diqqatni tarbiyalashga xizmat qiladi, irodani va xarakterni mustahkamlashga yordam beradi.

Shunday qilib, gimnastika metodlari umumiy jismoniy tayyorgarlik masalalarni hal qilish, jismoniy mashqlar shug'ullanuvchilarning yoshiga va tayyorgarlik darajasiga muvofiq ravishda qo'llash hamda jismoniy tarbiyaning sog'lomlashtirish va tarbiyaviy – ma'rifiy vazifalarni muvaffaqiyatli amalga oshirib borish imkonini beradi.

Umumiy rivojlanish gimnastikasi. Asosiy gimnastikaning vazifasi salomatlikni mustahkamlash va umumiy jismoniy tayyorgarlikdan iborat bo'lib, u harakat malakalarini takomillashtirishga va mustahkamlashga, hush bichim qomatni tarbiyalashga, yurak-tomir va nafas tizimlari faoliyatini yaxshilashga hamda organizmni chiniqtirishni ta'minlashga qaratiladi.

Asosiy gimnastikani tarkibiga: saflanish, umumiy rivojlanish va asosiy harakatlar kiritiladi. Mashqlar bajarish vaqtida gimnastik snaryadlardan va kichik-kichik jismoniy tarbiya asboblardan foydalaniladi. Asosiy gimnastika odam organizmidagi funksional jarayonlarning oshirilishiga, uning jismoniy rivojlanishiga, turli harakat malakalarini takomillashtirishga, jismoniy sifatlarning tarbiyalanishiga, turli hayotiy vaziyatlarda o'zlashtirib olingan harakatlardan mustaqil ravishda va ijodiy tarzda foydalana olish mahoratiga, o'z imkoniyatlarini to'g'ri baholashga, harakat faoliyatining asosiy qonuniyatlarini bilib olishga, hayot va faoliyat uchun olingan bilim va hosil qilingan malakalarning ahamiyatini tushunishga yordam beradi.

Gigiyenik gimnastika odam salomatligini mustahkamlash va sog'liqni saqlashga, qomatni to'g'ri o'stirishga, organizmning asosiy tizimlari funksiyasini nafas olish, qon aylanish, modda almashinuv jarayonlarining faollashishi singari funksialarni takomillashtirishga qaratilgan bo'ladi.

Gigiyenik gimnastika sifatida umumiy rivojlanish mashqlaridan va amaliy mashqlardan foydalaniladi. Ko'p hollarda bu mashqlarni suv muolajalarga, masaj va boshqa organizmni chiniqtirish tadbirlariga qo'shib bajariladi. Gigiyenik gimnastika barcha yoshdagi bolalarga tavsiya etiladi.

Sportga yo'naltirilgan gimnastika. Sport gimnastikasining vazifasi umumiy jismoniy tayyorgarlikni oshirish va saqlashdan iboratdir. Bunda shu narsa

muhimki, sport mashg'ulotlari asosiy o'quv mashg'ulotlari yoki kasb-mehnat faoliyati bilan bog'liq holda tashkil etiladi. Bazaviy sport jismoniy tarbiyaning asosiy turlaridan biri sifatida "ommaviy sport amaliyotda trenirovkalar va musobaqalar jarayoni"dan iborat bo'ladi.

Badiiy gimnastika harakatlarining takomillashtirilishini ko'zda tutadi hamda sport harakatlariga ega bo'ladi. Badiiy gimnastikaning asosiy mashqlari yuksak darajada muloyimlik harakatlar qilishga, harakatlarni muvofiqlashtirishga va ifodali bo'lishiga erishishga yordam beradigan musiqa bilan tarkiban bog'liq bo'ladi.

Badiiy gimnastikaning tarkibi saflanish, umumiy rivojlanish mashqlaridan va yana ba'zi bir asosiy harakatlardan iborat bo'ladi. Shuningdek, u predmetlar bilan va predmetlarsiz musiqa sadolari ostida o'tkaziladigan turli xil raqs kombinatsiyalarini ham o'z ichiga oladi.

Amaliy gimnastika. Professional-amaliy gimnastika harakat malakalari va sifatlarini rivojlantiradi va takomillashtiradi, muayyan kasblarni baland joylarda ishlaydigan montajchi, shaxter-konchi, transport haydovchi va boshqa kasblarni egallashda yordam beradi.

Ishlab chiqarishdagi gimnastika odamlarning ish qobiliyatini oshirish va ularning sog'lig'ini mustahkamlash maqsadida tashkil etiladi. U ish kuni tartib rejimiga kiritiladi: kirish gimnastikasi – ish kuni boshlashdan oldin o'tkaziladi, jismoniy daqiqalar – ish jarayonida, tanaffus vaqtlarida o'tkaziladi.

Davolash gimnastikasi. Davolash jismoniy tarbiyasi tarkibiga kiritilgan bo'lib, odamlarning salomatligini yaxshilashga va ish qobiliyatini tiklashga qaratilgan bo'ladi. U barcha betobliklarda qo'llaniladi hamda nospetsifik funksional terapiya, yani davolash vositasi hisoblanadi. Masalan, jarohat olgan va kasaldan turgan kishilar tuzalib ketganlaridan keyin harakat apparati funksiyasini tiklash uchun gavda tuzilishidagi kamchiliklarni turli deformatsialarni tuzatish uchun davolash gimnastikasi bemor kishilarning nerv tizimini mustahkamlash va umumiy ahvolini yaxshilashga, ularning kayfiyatini ko'tarishga hamda ularni noxush his-tuyg'ulardan xalos qilishga qaratilgan bo'ladi.

Xullas, gimnastika jismoniy tarbiya vositalari va metodlaridan biri bo'lib, bolalar, o'smirlar, va kattalar uchun mo'ljallangan turli o'quv - tarbiya muassasalarida, davolash dargohlarida hamda korxonalar, muassasalar, zavod - fabrikalarda havaskorlik yo'li bilan tuzilgan jismoniy tarbiya jamoalarida va individual mashg'ulotlar o'tkazish vaqtida amal qilinadigan barcha davlat jismoniy tarbiya dasturning ajralmas qismini tashkil qiladi.

5.2. Maktabgacha yoshdagi bolalarning jismoniy tarbiya tizimidagi asosiy gimnastika

Bolalar uchun asosiy gimnastika mazmuni: asosiy harakatlar, umumiy rivojlanish mashqlari va safda turib bajariladigan mashqlar tashkil qiladi.

Asosiy harakatlar. Asosiy harakatlarning ahamiyati. Asosiy harakatlar - bu odam hayoti uchun zarur bo'lgan harakatlardan iboratdir. U insonning ko'p tarmoqli faoliyatida: yurish, yugurish, sakrash, uloqtirish, tirmashib chiqish singari faoliyat turlarida qo'l keladi. Ushbu harakatlarda doimiy zarur bo'lgan komponentlardan biri - bu muvozanatni his etish mahorati hisoblanadi.

Asosiy harakatlar dinamik harakatlarga ega bo'ladi. Ularda juda ko'p miqdordagi mushak - muskullar jalb qilinadi va ular bilan organizmning hayotiy faoliyatini oshiradi, barcha funktsional jarayonlarni faollashtiradi, organizmga yaxlit ta'sir ko'rsatib, bolaning jismoniy rivojlanishiga yordam beradi.

Asab tizimining muvofiqlashtiruvchi faoliyati asosiy harakatlarning takomillashuvini belgilaydi. Ayni mahalda mashqlarning ta'siri ostida asab tizimining faoliyati takomillashib boradi.

Aniq maqsadni qo'llab qilingan rahbarlik sharoitida asosiy harakatlarning rivojlanib borishi bilish jarayonlari irodaviy, hissiy va psixik jarayonlarni tarbiyalab borish bilan bog'liqdir.

Asosiy harakatlar bolani turli sharoitlarda mo'ljal olishga o'rgatib boradi: fazoda - harakat yo'nalishini mo'ljalga olishga, predmetlarning qancha uzoqda turgani, predmetlar o'rtasidagi fazoviy munosabatlar qandayligini, ko'z bilan

o'lachab, baholash qobiliyatini rivojlantirib boradi; vaqtni mo'ljallashga o'rgatadi – mashqlar qanday vaqt ichida bajarilishini va uning ayrim fazolari qanday izchillikda bo'lishini, harakatlarni berilgan yoki individual sur'at bilan bajarilishini ta'minlaydi; jamoa bilan barcha harakat qilgan vaqtda mo'ljal olishga o'rgatadi – bola safga turish va butun guruhning qayta saflanishi hamda safdan chiqib tarqalgan holda harakat qilish mashqlari vaqtida o'z o'rnini topib oladi; jamoa bilan birgalikda faoliyat ko'rsatiladigan hamda o'zgarib turadigan har xil sharoitlarda mo'ljal olishga o'rganib boradi. Bular bari tevarak-atrofdagi hisobga olish mahoratini tarbiyalashga va shunga muvofiq ravishda aniq maqsadni ko'zlab harakat qilishga yordam beradi.

Asosiy harakatlar estetik his tuyg'ularni tarbiyalashda ham muhim ahamiyat kasb etadi: ular chiroyli, tik qaddi – qomatni shakllantirishga, aniq va ifodali qarakat qilishga, harakatlarni kordinatsiyalashga, jamoa bilan birga harakat qilishga va fazo imkoniyatlaridan to'la foydalanishga yordam beradi.

Asosiy harakatlar – bu murakkab shartli reflekslardir. Ular ta'lim va tarbiya jarayonida asta – sekin hosil bo'la boradi. Butun maktabgacha bo'lgan yosh mobaynida asosiy harakatlar rivojlanib, takomillashib va mustahkamlanib, harakat steriotiplariga aylanib boradi. Harakatlarning muayyan izchillik bilan ko'p marta takrorlanishi, masalan, yurish, yugurish, uloqtirish mashqlarida va boshqa mashqlarda harakatlarning qayta – qayta takrorlanish natijasida ushbu harakatlarning har birida mavjud bo'lgan ayrim elementlar o'rtasida aloqalar vujudga keladi. Dastlabki harakatlardan boshlangan bo'g'im – muskul signalizatsiyasi shundan keyin bajariladigan barcha navbatdagi harakatlarga bevosita ta'sir ko'rsatib, ularni bir tizimga olib mustahkamlaydi va avtomatlashtiradi. Bunday vaqtlarda bolalarda hosil bo'ladigan dinamik steriotiplar katta barqarorlikka ega bo'ladi.

Biroq o'qitish, o'rgatish hamda bolalarda asosiy harakatlarni rivojlantirish jarayonlarida asta – sekin mayin dinamik steriotipni shakllantirish tez qayta saflanish qobiliyatini tarbiyalash, atrof – muhitdagi o'zgargan sharoitlarga moslasha olishni asta – sekin shakillantira borish alohida e'tiborni talab qiladi. Bu

esa mashqlarning har xil variantlarini bajarish, topshiriqlarni o'zgartirish:harakatlar sur'atini, harakat bajarilayotgan sharoitni o'zgartirish yo'li bilan amalga oshiriladi.

Asosiy harakatlar siklik va asiklik ya'ni siklik bo'lmagan harakatlarga bo'linadi. Siklik harakatlarning asosiy xususiyati shundan iboratki, bunda bir xil siklidagi doiradagi harakatlar bajariladi. Bu vaqtda butun gavda yoki uning ayrim qismlari uzluksiz ravishda dastlabki holatga qaytib kelaveradi, masalan, yurish,yugurish.

Sikli tipdagi harakatlar tezda o'zlashtirib olinadi va avtomatlashtiriladi. Bu harakat elementlarini mazkur siklni mustahkamlovchi tizim sifatida izchillik bilan muntazam takrorlanib turishi bilan izohlanadi. Sikllarning izchil tarzda bunday takrorlanib turishi harakatlarni bir – biri bilan almashinib turishi hamda tegishli muskul sezgilari bilan bog'liq bo'lib, ular hammasi qo'shilib mazkur harakat ritmini vujudga keltiradi.

Siklik bo'lmagan asiklik tipdagi harakatlar uloqtirish, sakrash takroriy sikllarga ega bo'lmaydi. Har bir harakat muayyan izchillik bilan bajariladigan harakat bosqichlari – fazalarini o'z ichiga oladi, ayrim fazalarning bajarilishi, muayyan ritmiga ega bo'ladi. Asiklik tipdagi harakatlar siklli harakatlarga qaraganda ko'proq darajadagi izchillikni talab qiladi. Ularni bajarish choqida harakatlarning ancha murakkabroq koordinatsiyasi, ko'proq mujassamlik va iroda kuchi talab qilinadi.

Yurish – bu siklli harakatlar tipiga taluqli harakat turi bo'lib, odamning harakat qilishining asosiy, tabiiy usuli hisoblanadi.

Yurish harakatining bevosita tartibga solib turuvchi regulyatori aniq teri – muskul sezgilari, birinchi signal qo'zg'atuvchilari hisoblanadi. Har bir qadam tashlash mobaynida shunday bir payt mavjud bo'ladiki, bu vaqtda har ikkala oyoq yerga tegadi va xuddi ana shu vaqt bir oyoq tovonidagi signalni poldan olib yetkazish uchun hamda ikkinchi oyoqda esa vaqt va fazo birligida ikkala oyoqning bir – biri bilan almashib to'g'ri harakat qilishini muvofiqlashtirib turadigan boshqa bir signal qatlamini vujudga keltiradi.

To'g'ri turish malakasini shakllantiradigan mashqlarning vazifasi – bu bolada qaddi – qomatni to'g'ri tarbiyalashdan iborat bo'lib, buning uchun u oldinga uzatilgan oyoqning to'g'ri tashlanishiga, qo'l bilan oyoqlarning bir – biriga muvofiq harakat qilishiga bog'liq bo'ladi, bu bilan gavdaning muvozanat saqlashiga, oyoq tovonlarining to'g'ri shakllanishiga erishiladi.

Oddiy yurish vaqtida harakatlantirilayotgan oldingi oyoq yerga tovon bilan tushib gavdaning og'irlik markazi oldinga o'tganida oyoq uchlari asta – sekin yerga qo'yiladi. Bola yurgan vaqtida uning ko'kragi qanday holatda turganini kuzatib borish lozim:ko'krak oldinga qaratilgan holda bo'lishi kerak; xuddi shuningdek, bolaning nafas olishiga to'sqinlik qiladigan boshqa barcha to'siqlarni ham bartaraf etish zarur! Bolaning boshi old tomonga to'g'ri va erkin holda qaratilgan bo'lishi kerak. Bu ham to'g'ri nafas olishga yordam beradi.

Yurish vaqtida jismoniy yuklamaning qanday bo'lishi yurish sur'atiga va bunda sarflanayotgan energiyaga bog'liq bo'ladi. Odatdagi erkin, bardam mo'tadil sur'at bilan yurilgan vaqtda muskullarning ko'proq qismi faol faoliyatga kirishadi, yurak – tomir va nafas olish tizimlari faoliyati kuchayadi. Bular moddalar almashinuvini oshirishga yordam beradi. Muskullar faol ishlashiga qaramay, muayyan me'yorga solingan sharoitda yurish bolani charchatmaydi. Bu yurishning ritmliligi va avtomatizmi bilan izohlanadi. Yurgan vaqtda muskullarning qisqarishi va yozilish momentlari bir – biri bilan almashinib turadi,nerv tizimining optimal ishlashi ta'min etiladi: yerga tiralib turgan oyoq yerdan ko'tarilib, mayatniksimon harakat bilan oldinga tashlanadi va uning ishdagi ishtiroki unchalik katta bo'lmaydi. Yurish sur'ati sekinlashtirilgan vaqtda paydo bo'ladigan yurishdagi sokinlik avvalgi intensiv harakatlardan keyin jismoniy yuklamaning asta – sekin kamayishiga xizmat qiladi. Yugurish, sakrash va hokazolar vaqtida yuqori ko'tarilgan puls ham normal holga keladi.

Bola bir yoshga to'lganidan keyin etak – chechak qilib yurishga o'rgana boshlaydi va ikki yoshga qadam qo'yganidan keyin ham hali unda avtomatizm sust rivojlangan va harakatlarni muvofiqlashtira olmaydigan bo'ladi. Dastlabki vaqtlarda bola oyoqlarini ikki tomonga kerib yura boshlaydi; qo'llarini yon

tomonga, oldinga va yuqoriga ko'tarib muvozanat saqlaydi: vertikal holatda gavdaning og'irlik markazi katta yoshli kishilarga qaraganda bolalarda nisbatan ortiq bo'ladi, shuning uchun bola tez – tez yiqilib turadi. Qadam tashlayotgan bola oyoqlarini to'la tekislay olmaydi, oyoqlar tizzadan va tos-son bo'g'imlarida biroz bukilgan holda qoladi, oyoq tovonlari yerga parallel holda yoki ichki tomoni biroz bukilgan holda yerga qo'yiladi. Bola yerga oyoq bosar ekan, oldin tovonini, keyin oyoq uchini qo'ymay, aksincha butun oyoq ostini tap – tap etkizib yerga qo'yadi. Ko'pchilik bolalar bir yerdan ikkinchi yerga lapanglab, qo'llarini gavdalariga qisib olgan holda, yoki bo'lmasa, bir qo'llarini sal – pal qimirlatib, oyoqlarini yerdan yaxshi ko'tarmasdan ba'zan sudrab bosadilar.

Harakat sur'atining notekisligi ham ko'zga tashlanadi: bola goh tez yurib, deyarli yugurib ketadi, goho esa qadamini sekinlashtiradi. Ikki yoshga kirayotgan har bir bola o'zi uchun qulay bo'lgan sur'at bilan yuradi. Uch yoshga qadam qo'yganidan keyin qo'l va oyoqlarning bir – biriga mos ravishda harakat qilishi qariyb hamma bolalarda kuzatiladi; bolalar yurish yo'nalishiga rioya qiladilar, yurishdan yugurishga o'tadilar.

To'rt yoshga qadam qo'ygan bolalarda yurishni shakllantirishni belgilovchi shartlardan biri bolalar bilan yaxlit mashqlar bilan to'g'ri yurish metodini qo'llab o'tkaziladigan yurish usulining maxsus o'yinlar shaklida o'tkazilishi hisoblanadi.

Besh yoshga qadam qo'ygan bola ayniqsa besh yarim yosh bo'lganidan keyin qaddi – qomatni to'g'ri tutishga o'rganish jarayonida qo'l va oyoqlarning bir – biriga aniq mos keladigan harakatiga erishadi, havoda erkin tarzda mo'ljal olib harakat yo'nalishini bemalol o'zgartira oladi.

Bolalarda mavjud bo'lgan yosh imkoniyatlarini hisobga olgan tarbiyachi harakatlar sifatiga ancha yuqori talablar qo'ya boshlaydi. Odatdagi to'g'ri yurish belgilari quyidagi alomatlar bilan tavsiflanadi: gavda vertikal holatda bo'ladi, yelkalar kerilgan, qorin ichga tortilgan, bosh esa biroz yuqori ko'tarilgan holatda bo'ladi, ya'ni bola o'z oyoqlari ostidan taxminan 2-3 m naridagi yo'lni ko'rib, nazorat qilib bora oladigan bo'lishi kerak. Nafas olish ham burun, ham og'iz orqali ritmik tarzda va sokin bo'lmog'i kerak. Barcha qadamlar bir xil bosilib, muayyan

yo'nalish va ritmga rioya qilingan holda qo'l bilan oyoq harakatlarini to'g'ri moslashtirib borishga erishiladi.

Bundan avvalgi guruhda o'rganilgan yurish malakalari mustahkamlanadi va takomillashtiriladi; bolalarni tovon bilan yurishga, oyoq uchlarida yurishga, oyoqlarning faqat yoni bilan yurishga va hokazolarga o'rgatib boriladi. Barcha bolalar tarbiyachining topshirig'i bilan va mustaqil ravishda harakatlarga yetakchilik qilishi va havoda mo'ljal olishi mumkin.

6 yoshga qadam qo'yayotgan bolalarning yurishi ancha barqaror va sekinroq sur'at bilan borishi, katta - katta tashlanishi bilan ajralib turadi.

Tarbiyachi bola yurgan vaqtida qaddi – qomatini to'g'ri tutishga , qo'l va oyoqlari harakatini muvofiqlashtirib borishiga, bir me'yorda nafas olishga e'tiborni qaratadi, uch qadam yurgach, chuqur nafas olinishi, to'rt qadam yurib, chuqur nafas chiqarilishi lozim. Yurish tartibi bir me'yorda, sokin bo'lishi, zarur hollarda bola yurish yo'nalishini o'zgartira olishi zarur, bunda tizzalarni bukmay yurish, cho'qqayib o'tirgan holda yurish, tizzalarni baland ko'tarib yurish, katta – katta qadam tashlab yurish, oyoq uchlari bilan yurish va boshqa shunga o'xshash mashqlardan foydalaniladi.

Yugurishni takomillashtirish, shuningdek yassi tovonlikning oldini olish maqsadida bir qator maxsus mashqlardan foydalaniladi. Oyoq uchlarida yurish mashqini kichraytirilgan maydonda bajariladi va bu mashq boladan boldir va tovon muskullarining zo'riqishini va shu yo'l bilan tovonlarni pishitishni talab qiladi. Bu mashqni qisqa – qisqa qadam tashlab, Qo'llarni ham kalta – kalta siltab bajariladi, va shu tariqa bu mashq umurtqa pog'onasining to'g'ri, normal o'sishiga yordam beradi. Oyoq chetlari bilan yurishga "ayiqchaga o'xshab lapillab yurishga" o'rgatiladi. Oyoqlarni tizzadan biroz bukkab holda "yashirib, pusib" kelishga o'rgatiladi. Egri – bugri , notekis taxta ustidan yalangoyoq yurishni va bunda oyoq barmoqlarini ko'proq ishlatishni mashq qilinadi. Buning uchun kichkina narvonchani yerga tashlab qo'yib, uning poyalari ustidan yurishga o'rgatiladi. Avval tovonlarni, keyin oyoq uchlarini yerga bosish harakatlari mashq qilinadi.

Bola kattaroq bo'lganida sonlarini baland ko'tarib yurishga, bel muskullarini mustahkamlashga, qorin va oyoq mushaklarini pishitishga qaratilgan mashqlar bajariladi. Bunda qo'llarni qattiq siltash talab qilinadi, bu mashq yelka kamari muskullarini rivojlantirib, mushak – pay bog'lamlari va bo'g'im apparatini mustahkamlashga yordam beradi; bolalarda chaqqonlik, epchillikni rivojlantiradigan qadamlarni chalkashtirib bosish mashqlari o'rgatiladi; oyoqlarni bir – biriga tekkizib qadam bosiladigan yurish mashqlari bajariladi. Bolalarga turli xil topshiriqlarni bajargan holda, signal bo'yicha yurish – havoda mo'ljal olib yurish, sur'atni o'zgartirib yurish, har xil safda yurish mashqlarini bajarib, yo'nalishni o'zgartirish, predmetlar orasidan o'tish, qo'llar bilan qo'shimcha harakatlar qilib, har xil predmetlarni ko'tarib yurish, kichkina tayanch maydonida asta – sekin tepalikka ko'tarilish, shuningdek har xil balandliklarda ko'priklar ustida, taxtalar, xodalar ustida yurib muvozanat hissini tarbiyalab borishga o'rgatiladi. Shuningdek, bu mashqlar bolalarni chidamli va yig'inchoq bo'lishga, chaqqonlikka va tejimli harakat qilishga o'rgatadi. Oyoq uchlari bilan gimnastik usulda yurib, qo'llarni qattiq siltab yurilganda bunday harakatlar yelka kamaridagi muskullarni qorin, oyoq, tovon mushaklarini mustahkamlashga xizmat qiladi.

Yetti yoshga qadam qo'ygan bolalar ularga aniq maqsadni ko'zlab rahbarlik qilishga, yaxshi va erkin harakat qiladilar, to'g'ri, hushbichim holatga ega bo'ladilar, harakatlarini moslashtirib turli sharoitlarda mo'ljal ola biladilar hamda shu munosabat bilan yurishning turli xil usullaridan foydalanib, yurish texnikasini egallab boradilar. Yurishni takomillashtirish maqsadida ularga hiyla murakkabroq mashqlarni bajarish taklif qilinadi: cho'qqayib yurish – oyoqlarni tizzadan bukib yurish, tovon bilan qadam tashlab keyin gavda og'irligini oyoq uchlariga o'tkazish hamda yerdan oyoq uchi bilan siltanish – itarilish mashqlari bajariladi. Oldinga tashlanib yurish – ya'ni oyoqlarni tizzadan bukib oldinga uzatgan holda oyoq ostini butun yuzasi bo'ylab yerga qo'yish va qadam tashlayotgan vaqtda tizzalarni rostlab olish; ikkinchi oyoq esa – to'g'ri uzatilgan holda oyoq uchlari bilan gavda orqasida qolib, itarilish – siltanish harakatini bajaradi, qo'llar erkin holda bo'ladi. Bundan tashqari, yetti yoshga kirayotgan

bolalarga ko'zni yumib qisqa – qisqa qadam tashlab yurish o'rgatiladi, orqa bilan – ya'ni orqaga qarab mashq qilinadi. Bu mashqlar bajarilayotgan vaqtda bolaning xavfsizligi ta'minlanishi lozim.

Yurishni o'rganish mashqlari yurish vaqtida qaddi- qomatining to'g'ri bo'lishini belgilovchi dinamik steriotipning hosil qilinishiga yordam beradi.

Yurish mashqini takomillashtirish maktabgacha bo'lgan butun yosh davri mobaynida davom ettiriladi. Bolaning yoshi o'tgan sari faqat sifat ko'rsatkichlari emas, balki yurish malakasining miqdoriy ko'rsatkichlari ham o'zgarib boradi: agar to'rt yashar bolalar qadamining uzunligi 39-40 sm bo'lsa, yetti yashar bolalarda qadamining uzunligi 51-53 sm gacha uzayadi, shunga yarasha har minutda tashlanadigan qadamlarning soni tegishli ravishda 170-180 qadamdan 150 qadamgacha kamayadi.

Yugurish – bu siklli tipdagi harakat. U xuddi yurish singari sikllarning takrorlanib turishi, tayanch nuqtalarining almashinib, goh u oyoqqa, goh bu oyoqqa navbat bilan tushib turishi hamda qo'llarning bir – biriga muvofiq ravishda harakat qilishi bilan harakterlidir, lekin yugurishning yurishdan farq qiladigan jihatlari ham mavjud. Masalan, yugurish vaqtida parvozning shunday bir payti borki, bu vaqtda yuguruvchining ikkala oyog'i ham yerdan uzilgan bo'ladi. Xuddi ana shu parvoz paytida odamning harakat tezligi ortadi, qadamning kattaligi yana ham uzayadi. Bu esa nisbatan bo'shashtirilgan muskullar bilan inertsiya bo'yicha oldinga harakat qilish imkonini beradi. Shu tufayli nerv markazida faoliyatning paydo bo'ladigan tormozlanishi ularning faoliyatini tiklashga, shuningdek butun asab – muskul tizimlarining ishini yaxshilash imkonini beradi.

Yugurish mashqiga o'rgatish bolalarni qo'l va oyoqlarni bir – biriga muvofiqlashtirgan holda oldinga yengil, tez va erkin harakat qilishga qaratilgandir. Yugurish jarayonida juda ko'p miqdordagi muskul guruhlarining qisqarish va yozilish hollari navbat bilan sodir bo'lib turadi. Yugurish vaqtida energiya sarflanishi keskin darajada o'sib ketadi. Shuning uchun nafas olish hajmi, qon aylanish va gaz almashish jarayonlari tezlashadi. To'g'ri me'yorlangan yugurish

mas'hi umumiy jismoniy rivojlanishga yordam beradi, markaziy nerv tizimi ishini takomillashtiradi, yurak – qon tomir va nafas olish tizimlarini mas'hlantiradi.

Tez va intensiv yugurishni jismoniy yuklamani asta – sekin pasaytirish orqali yakunlanishi kerak, ya'ni yugurishdan yurishga o'tib, uni ham bora – bora sekinlatish lozim. Bunday harakat pulsni normaga keltirishga yordam beradi.

Tez harakatlardan statik harakatga tik turish yoki o'tirish holatiga keskin tarzda o'tilish yetarli darajada mas'q qilinmaganligi sababli yurak – qon tomir tizimlarida nohush hollarni keltirib chiqaradi. Buni bolalar bilan qo'llayotganda hisobga olish zarur.

Yugurish bolalar ikki yoshga to'lganida shakllanadi va uch yoshga qadam qo'yganidan keyin takomillashib boradi. 2,5-3 yashar bo'lgan bolalarning yugurishi kalta – kalta, mayda qadamlar bilan ajralib turadi. Ularning ko'pchiligi yerdan itarilishni yaxshi bilmaganliklari sababli oyoqlarining tovoni va uchini yerga baravar qo'yib yuguradilar. Bu yoshda bolalar yurishdan ham ko'ra yugurishni xush ko'radilar. Ta'lim jarayonida to'g'ri yugurish belgilari mustahkamlanib boradi: parvoz paytida gavda biroz oldinga engashgan, bosh esa yuqori ko'tarilgan, qo'llar tirsakdan bukilgan, qo'l va oyoq harakatlari bir – biriga muvofiqlashgan bo'lib boradi.

4 yoshdan 7 yoshgacha bo'lgan bolalarda turli masofalarga yugurish vaqti ancha tez o'zgaradi. Olingan ma'lumotlarga qaraganda 30 m masofaga yugurish vaqti muttasil ravishda qisqarib boradi.

Olib borilgan maxsus tadqiqotlar yugurish asosiy komponentlarining dinamikasi qanday ekanini ko'rsatmoqda: 4 yoshdan 7 yoshgacha bo'lgan bolalarda yugurish qadamlarining uzunligi izchillik bilan kattalashib borayotganligi kuzatiladi; ayni mahalda yugurish qadamlarining chastotasi kamroq o'zgaradi. Shunday qilib maktabgacha yoshdagi bolalarda yugurish tezligi ortib borishi ko'proq darajada yugurish qadamlarining kattalashib borishi hisobiga sodir bo'ladi.

4 yoshga yetgan bolalarda mas'qlar ta'siri ostida yugurish vaqtida qo'l va oyoqlar harakatining bir – biriga muvofiq bo'lishi yaxshilanib boradi, parvozi,

ritmikligi takomillashadi, biroq qadamning uzunligi hali yetarli darajada bo'lmaydi. Shuning uchun bolalarga chizib qo'yilgan chiziqlardan, doirachalardan sakrab yugurish mashqlari beriladi, shuningdek bir – birini quvlash va tutib olish bilan bog'liq bo'lgan, ya'ni tez yugurish talab qilinadigan o'yinlar o'tkaziladi.

5 yoshga to'lgan bola garchi yugurish detallarini yetarli darajada aniq egallab olmasada, lekin asosan, yugurish texnikasini egallab oladi. Shuning uchun mashg'ulotlar vaqtida yugurish detallarini takomillashtirishga, chaqqonlik va tezlikni oshirishga e'tiborni qaratiladi.

6 yashar bolalar o'zlari eplay oladigan darajada yugurish texnikasini egallaydilar. Ritmik tarzda sakrab – sakrab, aniq yo'nalishga rioya qilgan holda yengil yuguradilar. Mashg'ulot paytida yugurishni takomillashtirishga, tezlikni oshirishga asosiy e'tiborni qaratiladi. 6 yoshga to'lganda bola 30 m masofani 7,5-6.5 sekund ichida yugurib o'tishi kerak. Bolalar bilan yugurish mashqini takomillashtiradigan quvlashmahoq o'yinlari va boshqa yugurish bilan bog'liq bo'lgan har xil topshiriqli mashqlar o'tkaziladi.

Bolalarda yugurish mashqini takomillashtirish maqsadida, xuddi yurish mashqini takomillashtirish vaqtida bajarilgandek, turli mashq usullaridan: oyoq uchlarida yugurish, katta – katta qadam tashlab yugurish, qorin muskullarini, bel va bo'g'imlarni mashqlantiruvchi, ya'ni tizzani baland – baland ko'tarib yugurish; musiqa sadolari ostida ritmik tarzda yugurib, harakatlar koordinatsiyasi va yengilligini ta'minlash; signallar bo'yicha bajariladigan turli topshiriqli mashqlar, predmetlar bilan, skakalka, chamberlar bilan hamda predmetlar oralab yugurish, to'siqlardan oshib hamda cheklangan tekislikda chegara chiziqlari ichida yugurish, fazoda mo'ljal olish va harakatlarni muvofiqlashtirish mashqini olishga yordam beradigan moksimon yugurish, quvlashmahoq o'ynab yugurish; bir – birini quvlab tutib olish va qo'ldan chiqib qochib ketish bilan bog'liq bo'lgan o'yinlar tashkil etib yugurish; safda turgan holdan turli tomonlarga yoyilib ketib, fazoda va jamoa ichida mo'ljal olish mashqini yaxshi o'rgatadigan, tevarak - atrofidagi vaziyatning o'zgarishiga epchillik bilan tez reaksiya berishni

tarbiyalaydigan harakatlar qilib yugurish mashqlaridan foydalanish maqsadga muvofiqdir.

Yugurish mashqlarining tarbiyaviy ahamiyati bolalar tomonidan xilma – xil va foydali mo'ljall olish malakalarini hosil qilishga o'rgatishdan iboratdir.

Jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida yugurish mashqlari rejaga muvofiq turli sur'atlarda olib boriladi: 1-tez sur'at bilan ikki uch marra tanaffus qilib 20 m ga yugurish. Bu mashq ham umumiy chidamlilikni tarbiyalashning muhim vositasi hisoblanadi.

Tirmashib chiqish – bu siklli harakatlar jumlasiga kiradigan mashqlardandir. Baland joylarga tirmashib chiqish va undan qaytib tushish mashqlari bir qadar qisqa muddatli bo'lib, xuddi yurish shaklidagi singari takrorlash elementlariga ega bo'ladi: narvonchadan chiqayotganda oyoqlar narvoncha poyalariga tayanib ko'tarilar ekan, bunda qo'l va oyoqlarning harakatlari navbat bilan almashib turadi, dam – badam ikkala oyoq karvonning bitta poyasida qisqa muddat to'xtalib qoladi. Tirmashib chiqish mashqidagi sikllarning takrorlanishi gimnastika devorchasining kattaligi, uning 1,5-2 m balandligi bilan belgilanadi.

Maktabdagi yoshdagi bolalar tirmashib chiqish mashqining quyidagi turlarini o'rganadilar: predmetlar ostidan o'tish, narsalar ustidan oshib o'tish, predmetlar ustiga tirmashib chiqish, yuza ustiga qiya qilib qo'yilgan narvoncha ustidan "to'rt oyoqlab" – emaklab tirmashib yurish hamda 3 yoshgacha bo'lga bolalarning 40 %i bilan mashqlarni vertikal holda o'rnatilgan narvonchaga tirmashib chiqish tarzida o'tkaziladi.

5 yashar bolalar mayda – yirik qadamni bir – biri bilan almashtirib yurishga hech kim o'rgatmasa ham o'zlaricha birdan o'rganib ketadilar. Bunday yurishga o'rgangan bolalarning ko'pchiligi 6-7,5 yoshda bo'ladi. Biroq, 40 % o'g'il bolalar va 47 % qiz bolalar to 7,5 yoshga qadar tirmashib chiqish mashqlarini bajarishda va ayniqsa narvonchadan pastga tushayotgan paytda oyoqni oyoqqa keltirib bosish usulida ko'proq qadam tashlaydilar. Bunday vaqtlarda qo'l va oyoqlarning yurgan vaqtdagi singari muvofiqlashtirilishi kuzatilmaydi. Tirmashib chiqish mashqining tezligi 5-5,5 yashar bolalarda tezroq o'sish kuzatiladi. Bunda o'g'il bolalar tezroq

tirmashib chiqadilar va ular 7-7,5 yoshga yetganlarida tirmashib chiqish mashqini maksimum darajada egallab oladilar.

Muntazam mashqlar o'tkazib turilgan vaqtda katta guruhdagi va maktabga tayyorgarlik ko'rish guruhiidagi bolalar tirmashib chiqish mashqini tez egallab oladilar va bunda beriladigan qo'shimcha mashqlarni ham ritmik tarzda yaxshi bajaradilar, masalan, minbar ustiga tirmashib chiqadilar va uning keyingi kubbasiga sakrab o'tadilar, tepalikka o'rnatilgan maydonchaga qadar ko'tarilib, uning minbariga bayroqcha o'rnatib tushadilar, yugurib kelib, minbarning eng baland nuqtasiga qadar tirmashib chiqadilar – bu harakatlarning hammasi “maymunlar va ovchilar”, “Lentali qopqonlar” singari o'yinlar vaqtida amalga oshiriladi.

Ushbu mashqlarning hammasi barcha yosh guruhiidagi bolalar bilan tarbiyachining bevosita nazorati ostida o'tkazilishi kerak.

Katta yoshdagi bog'cha bolalari hodacha va arqonga tirmashib chiqish olishlari mumkin. Bu ham siklli harakatlar. Bola dastlab arqon shest yoniga yaqin kelib, uni ikki qo'llab ushlaydi. Qo'llarini boshidan yuqori ko'tarib to'g'ri o'tkazilgan qo'llar bilan arqonga osiladi, so'ngra oyoqlarini tizzadan bukib ko'taradi va oyoq taglarini arqon shestga tirab oladi. Shundan keyin bola oyoqlarini rostlab gavdasini yuqori ko'taradi, ayni mahalda uning qo'llari tirsakdan bukiladi. Faqat shundan keyingina arqonning shest boshidan yuqoriroq qismidan qo'llar bilan navbatma – navbat ushlab olish harakati bajariladi. Keyin siklini yuqoridan pastga tushish bilan yakunlanadi. Arqon shest bo'ylab yuqoriga ko'tarilayotgandagi harakatlar izchilligini shestga tushish vaqtida takrorlanishiga yo'l qo'yilmaydi bolaning qo'l va oyoqlari nozikligi hisobga olinadi.

Avvaliga bolalar ostki uchi mahkamlangan arqon yoki shestga osilib arg'imchoq uchishga o'rgatiladi. Keyin esa pastdagi uchi yerga bog'lanib harakatsiz holga keltirilgan shestga chiqishni o'rgatadilar. Tarbiyachi qo'l barmoqlari bilan bolaning tovonlaridan ushlab uning sirpanib ketmasligini ta'minlab turish kerak. Shundan keyin bolalarni arqonga tirmashib chiqishga o'rgatiladi.

Tirmashib chiqish mashqi bilan har kuni shug'ullanish bolani zarur hayotiy ko'nikmalarga o'rgatadi va unda harakatlarni muvofiqlashtirib borish mahoratini tarbiyalaydi. Buning uchun guruhlar shug'ullanadigan xonalarda juda bo'lmasa bittadan, butun uchastkada esa minbarli minoralar, oshib o'tiladigan devorchalar, arqon va shestlari bo'lgan qurilmalar tayyorlab qo'yilishi tavsiya etiladi. Tirmashib chiqish jarayonida bolalarda jasurlik, qat'iyat, topqirlik, epchillik singari zarur iroda sifatleri tarbiyalanib boradi.

Maktabgacha yoshdagi bolalarga qo'llari bilan uzoq muddat osilib turish tavsiya etilmaydi: bu muskullarning uzoq vaqt statik zo'riqishiga, bo'g'imlar va bog'lamlarda et uzilishiga hamda nerv tizimining qattiq charchashiga olib keladi. Lekin bola besh yoshga to'lganidan keyin u bilan qisqa muddatli osilib turish mashqlarini bajarish uchun har xil balandlikdagi turniklardan va gimnastika devorchalaridan foydalanish mumkin. Biroq, bunday mashqlar 1-1,5 soatdan ortiq vaqt davom etmasligi kerak, osilish mashqlarini yerga qo'yib, gavgada dam berish mashqlari bilan qo'shib olib borish lozim. Bunday mashqlar yelka kamaridagi muskullar tizimini mustahkamlaydi va qaddi – qomatni to'g'ri shakllanishiga yordam beradi.

Sakrash mashqlari. Sakrash –siklli bo'lmagan harakatlardir. Unda takrorlanib turadigan harakatlar yo'q bo'lib, sakrash mashqini bajarishning butun jarayoni bitta tugallangan yaxlit harakatdan iborat bo'ladi.

Sakrash mashqida harakat elementlari va ritmining muayyan bir izchilligi mavjuddir. Sakrash to'rt bosqichdan iborat bo'ladi: 1. Tayyorgarlik bosqichi – dastlabki holatni egallash yoki yugurib kelish; 2. Asosiy bosqich – yerdan qattiq itarilib, yuqori ko'tarilish; 3. Parvoz; 4. Yakunlovchi bosqich – yerga tushish.

Tayyorgarlik bosqichi – bu sakrash mashqini boshlashdan oldin turgan joyda cho'qqayib o'tirishdan, gavganing umumiy og'irlik markazini shu yo'l bilan kamaytirishdan, yerdan qattiq itarilib, yuqori ko'tarilish vaqtida qo'llarni yana ham kuchliroq siltash maqsadida ikki qo'lni orqaga o'tkazib olishdan hamda bundan keyingi bosqichda oyoq muskullari – mushaklarini yaxshiroq qisqarishiga erishish uchun ularni cho'zib - taranglashtirib turib olishdan iboratdir.

Yugurib kelib sakrash vaqtida qadamlarni mumkin qadar tezlatib yugurish va yugurish holatini to'xtamasdan turib, bir oyoq bilan yerdan qattiq itarilish holatiga o'tish kerak.

Asosiy bosqich – bu itarilish va parvozdir. Yerdan itarilish parvozning dastlabki tezligini va uning to'g'ri yo'nalishini ta'minlab beradigan bukuluvchi muskullarning qattiq qisqarishi bilan bog'liqdir; parvoz esa yerdan uzilib yuqori ko'tarilgan hamda yerga qaytib tushishga tayyorgarlik ko'rish vaqtida gavdaga zarur holat berishni ta'minlaydi.

Yakunlovchi bosqich – bu qattiq siltovlarsiz va yerga keskin urilishlarsiz parvozni tamomlashdan, ya'ni yerga tushishdan iboratdir. Bunda muvozanatni saqlab turish uchun sakrash vaqtida barcha harakatlarni muvofiqlashtirib borish lozim.

Turgan joydan uzunlikka kamida 100 sm ga sakrash vaqtida hamda yugurib kelib kamida 180-190 sm ga sakrash mashqida yerga ikkala oyoq bilan baravar tushiladi va bunda avval tovonlar, keyin oyoq uchlari yerga tegadi.

Turgan joydan yuqoriga sakrash shnur-arqoncha ustidan kichik kubik ustidan sakrash va yugurib kelib kamida 50 sm balandlikka sakrash mashqlari dastlab oyoq uchlari bilan sakrab tushishni, keyin esa oyoqning butun yuzasini yerga qattiq urilmasligi uchun bir amartizator rolini o'ynaydi.

Chuqurlikka tepadan pastga sakrab tushishda ham shunday hol sodir bo'ladi, ya'ni avval oyoq uchlari bilan yerga tushib, keyin oyoqning butun yuzasi yerga qo'yiladi.

Oyoqlarning tizzadan yarim bukilgan holatda tutilishi yerga yumshoq sakrashini ta'minlaydi. Bunda itarishdan keyingi harakat kuchi oyoqning bir bo'g'inidan ikkinchi bo'g'iniga asta-sekinlik bilan o'tadi hamda ichki a'zolarining va bosh miyaning qattiq silkinishiga yo'l qo'ymaydi. Shunday qilganda oyoqlar ham yerga zarb bilan qattiq urilmaydi. Muntazam mashqlar o'tkazish jarayonida bolalar asta-sekin harakatlarni lozim darajada muvofiqlashtirishga o'rganib boradilar. Bunda bolalarning og'irligi, harakat apparatlari, ko'zlari bilan bog'liq bo'lgan harakat reaksiyasini ta'minlovchi shartli reflekslari muhim rol o'ynaydi.

Sakrash mashqlari bosh miya po'stlog'i muayyan darajada rivojlangan bo'lishini, oyoq-qo'llar suyagi qotgan bo'lishini, muskullar elastikligini, ya'ni ular bukuluvchan bo'lishini hamda ko'z bilan mo'ljal ola bilishni talab qiladi. Mana shu sanab o'tilgan barcha sifatlarning hammasi mashq jarayonida sodir bo'ladi: mashqlar bosh miya po'stlog'idagi harakat markazlarini mashqlantirib, ularning funksiyasini yaxshilaydi va shu munosabat bilan harakatlarni boshqarish qobiliyatini o'stiradi.

Yugurish mashqlarining organizmga fiziologik ta'siri g'oyat kattadir. Shuning uchun bolalar bilan mashqlar o'tkazish vaqtida muayyan me'yorga rioya qilish zarur. Sakrash mashqlariga yaqinroq bo'lgan harakatlarni qo'llash hamda barcha bolalarning umumiy ahvolini diqqat bilan kuzatib borish kerak.

Sakrash mashqini rivojlantirib borish sakrashga to'la o'rganishdan ancha oldinroq boshlanadi: bir yoshga kirgan go'daklar katta kishining yordami bilan oyoqlarni yerdan uzmaganda holda ritmik tarzda cho'qqayib o'tirib-turish mashqini boshlaydilar; keyinroq esa ritmik tarzda turgan joyda sakrashga o'rgatiladi. Ikki yoshga to'layotgan bolalar cho'qqayib o'tirib-turish va bu harakatni ketma-ket bajarish, turgan joyda ikki oyoqlab sakrash, sakraganda ikkala oyoqni yerdan uzish mahoratini egallab boradilar. Chuqurchaga sakrab tushish balandroq joydan pastroq joyga sakrab tushish yoki turgan joyda uzunlikka sakrash ikkita – arqoncha ustidan sakrash, erda qo'yilgan biror narsa yoki chiziq ustidan hatlab o'tish mashqlarini bolalar yuqoriga sakrash mashqlariga qaraganda ancha osonroq bajaradilar.

Uch yoshgacha bo'lgan bolalar kamdan-kam holatlarda to'g'ri sakraydilar. Buning uchun ularda hali harakatlarni muvofiqlashtirish, muvozanat saqlash mahorati bo'lmaydi. Shuningdek ularning tayanch harakat apparatlari ham bunga tayyor bo'lmaydi, bolalarning suyak-mushak tizimlari va bog'lamlari yaxshi rivojlanmagan. oyoq tovonlari ham to'la shakllanmagan bo'ladi. Shuning uchun ularda prujinasimon harakatlar qilish xususiyati yetarli bo'lmaydi.

Muntazam mashg'ulotlar o'tkazilgan vaqtda 2,5 yashar bo'lgan bolalarning uchdan bir qismi turgan joyda oyoq uchi bilan sakrash va 20 sm balandlikdan

sakrab tushish mashqini sal-pal egallagan bo'ladi. Uch yoshga borib 90 % bolalar bunday mahoratlarni egallab oladilar, lekin balandlikdan sakrab tushish vaqtida ular hamon oyoq uchida emas, deyarli butun oyoq yuzasi bilan yerga "tap" etib sakraydilar.

Uch yashar bolalar turgan joyda uzunlikka sakrash mahoratini mustaqil ravishda egallab olmaydilar. Bunday harakatda maxsus o'rgatilgan hollarda bolalar uzunlikka sakrash mashqini ancha tez o'rganib oladilar. 2,5 yoshga yetgan bolalar 10 sm dan 25 sm gacha bo'lgan masofaga bemalol sakray oladilar, uch yoshga borganda esa 25-40 sm masofaga ham sakray oladilar.

Sakrash mashqlariga o'rgatish vaqtida yerga ohista, yumshoq sakrab tushishga asosiy e'tiborni qaratiladi. Bolalarni sakrash texnikasiga bundan buyon o'rgatishni boshlash uchun eng oddiy tayyorgarlik mashqlari asta-sekin mashg'ulotlar tarkibiga kiritib boriladi. Oyoqlarni dastlabki holatda bir-birlariga parallel qo'yish, oyoqlarni tizzadan bukib, "prujina" hosil qilish, qo'llarni erkin harakatlantirish mahoratiga o'rgatib boriladi.

Keyinroq bolalar 6 yoshga qadam qo'yganlarida ularga uzunlikka va balandlikka 30-40 sm ga hamda yugurib kelib uzunlikka kamida 100 sm ga sakrash, mashqlarning texnikasiga oid elementlar, qo'l va oyoq harakatlarini bir-biriga yaxshiroq muvofiqlashtirish mahoratiga o'rgatiladi. Biroq bu ishda bolalarning yerdan siltanib ko'tarilishi yetarli darajada faol va tez bo'lmaydi. Mashg'ulot vaqtida yugurib kelish harakatiga e'tibor beriladi, odatda bunda: 3-5-7-9 va hokazo miqdorda toq qadam tashlanadi hamda yugurish oxirida –sakrashdan oldin qadamlar tezlashtiriladi, bu harakatlar o'z vaqtida va tez bajarilishi, yerdan qattiq itarilib ko'tarilish va ohista tushish talab qilinadi, ya'ni bu mashqlar huddi turgan joyda yuqoriga-balandga sakrash mashqlari singari bajariladi. Uzun, qisqa va aylantirib turilgan skakalka bilan bajariladigan mashqlar mashg'ulotga kiritiladi.

7 yoshga qadam qo'ygan bolalar turli usullardan sakrash texnikasini yetarli darajada yaxshiroq egallab olgan bo'ladilar. Ularning harakatlarida epchillik, musiqiylik, oyoq va qo'llarning bir-biriga mos harakat qilish kuzatiladi. Ular

yerdan qattiq itarilib, epchillik bilan sakraydilar, havoda ko'proq vaqt bo'ladilar, yerga ohista, yumshoq sakrab tushadilar.

Sakrash mashqlarini takomillashtirish uchun qisqa va uzun hamda aylantirib turilgan skakalka bilan mashqlar qilish, navbatma-navbat bir oyoqda hakacholib sakrash "sinflar o'yini o'ynash", oyoqlarni to'g'ri bosib va bir-biriga chog'ishtirma harakatlar bilan turli sakrab o'ynaladigan mashqlar, pol ustiga terib qo'yilgan bir qator predmetlar ustidan sakrab o'tish; irg'ishlab oldinga, orqaga, yon tomonlarga sakrab surilish va boshqa shunga o'xshash mashqlar o'tkazish tavsiya etiladi.

Uloqtirish – bu sikllik bo'lmagan harakatlar tipiga kiradi. Maktabgacha yoshdagi bolalar yuqoriga, oldinga, pastga uloqtirish mashqlarini bemalol bajara oladilar. Bu mashqlar barcha muskullarni, ayniqsa yelka kamari mushaklarini rivojlantirishga, shuningdek bolalarda chaqqonlik, epchillik, bukuluvchanlik, tezkorlik, muvozanat, mo'ljal olish singari xususiyatlarni tarbiyalashga yordam beradi.

Uloqtirish mashqlarini uzoqqa otish va nishonga tekkizish tarzida o'tkazish mumkin. Uzoqqa otish mashqlari nishonga tekkizish mashqlariga tayyorgarlik tarzida o'tkaziladi, chunki uzoqqa uloqtirish mashqlarida asosay e'tiborni to'g'ri uloqtirish usullarini egallab olishga qaratiladi; shu bilan bir vaqtda bolalar o'z kuchlariga yarasha narsalarni kim uzoqroq otishga mashq qiladilar. Nishonga tekkizish mashqlarida bolaning diqqat-e'tibori predmetni otib ko'rsatilgan nishonga tekkizishga mujassamlashtiriladi. Bunday hollarda bolalardagi irodaviy harakatlar ulardagi diqqat-e'tiborni bir nuqtaga to'plash, mujassamlashtirish, aniq maqsadni ko'zlab harakat qilish va harakatlarni mujassamlashtirish va bunda oradagi masofani hisobga olib, albatta aniq mo'ljallash xususiyatlari bilan qo'shilib ketadi.

Maktabgacha tarbiya yoshdagi bolalar bilan uloqtirishning turli xil usullari o'rganiladi. Bunda to'pni "orqadan old tomonga yelkadan oshirib otish", "qo'llarni tikka-to'g'ri uzatgan holda pastidan uloqtirish", "to'g'ri uzatilgan qo'l bilan yuqoridan irg'itish", "uzatilgan qo'l bilan yon tomondan uloqtirish" singari uzoqqa otish hamda nishonga tekizish mashqlari bajariladi.

O'ng qo'l bilan to'pni "orqadan oldinga yelka orqali oshirib otish", mashqning texnikasi quyidagicha: dastlabki holatda turgan vaqtda o'ng oyoqni yelkadan kengroq masofadan orqaga tashlanadi, gavdani biroz to'p irg'ituvchi qo'l tomonga bukiladi, o'ng qo'l ko'krak ustiga keltirilib, tirsakdan biroz bukiladi, chap qo'lni gavda bo'ylab pastga tushirilgan holda turiladi. Siltash vaqtida gavda to'pni irg'itiladigan tomonga qarab buriladi, orqaga engashiladi hamda gavdaning o'g'irligi orqaga tashlangan oyoqqa tushiriladi, o'ng qo'l orqaga tortiladi.

To'pni irg'itish vaqtida o'ng oyoq rostlanadi, gavda ham rostlanib oldinga tomon buriladi; uloqtirishning yakunlovchi bosqichida gavdaning og'irligi oldinda turgan oyoqqa o'tkaziladi. O'ng oyoqni ko'tarib chap oyoq yoniga keltirib qo'yiladi. Chap qo'l bilan to'p uloqtirish mashqi ham xuddi yuqorida sanab o'tilgan usullar bilan amalga oshiriladi.

"To'g'ri uzatilagan qo'l bilan to'pni pastdan uloqtirish" usuli. Bunda dastlabki holatda oyoqlar yelka kengligidan biroz kattaroq ochib turiladi, o'ng oyoq orqaga olinadi, o'ng qo'l yarim bukilgan holda ko'krakka qo'yiladi. Siltash vaqtida o'ng qo'l iloji boricha past tomondan orqaga ko'proq uzatiladi hamda qo'llarni oldinga-yuqoriga harakatlantirish yo'li bilan to'pni irg'itiladi.

"Qo'llarni to'g'ri uzatib, to'pni yuqoridan uloqtirish" usuli. Bunda dastlabki holatda oyoqlar yelka kengligidan biroz kattaroq ochib turiladi, o'ng oyoqni orqaga olinadi, uloqtiriladigan predmet koptok yoki haltacha tugan o'ng qo'l gavda bo'ylab pastga uzatilgan holatda tutiladi. Siltanish vaqtida qo'lni yuqoridan orqaga uzatib, so'ngra oldinga tomon yo'naltiriladi va haltacha yoki to'pni barmoqlar bilan otib yuboriladi.

"To'g'ri uzatilgan to'p bilan to'pni yon tomondan uloqtirish" usuli. Bunda dastlabki holat-oyoqlar yelka kengligidan kattaroq ochilgan tarzda bo'ladi. O'ng oyoq orqaga tashlanadi, predmet bilan birga o'ng qo'l gavda bo'ylab pastga uzatilgan holatda tutiladi. Siltanish vaqtida gavda orqaga tashlanadi, o'ng qo'l orqaga mumkin qadar ko'proq uzatiladi. Gavdaning og'irligi tizzadan biroz bukilgan o'ng oyoqqa o'tkaziladi. Uloqtirish vaqtida o'ng oyoq rostlab olinadi,

gavdani chapga – oldinga buriladi, o'ng qo'lni esa oldinga uzatiladi va predmetni barmoqlar bilan uloqtirib yuboriladi.

Barcha usullar bilan uloqtirish mashqlari turgan joyning o'zida bajariladi. Katta yoshli bolalarga to'rt qadam tashlab uloqtirish va yugurib kelib uloqtirish mashqlarini ham o'rgata boshlash maqsadga muvofiqdir.

To'rt qadam tashlab uloqtirish mashqi bolalarni yugurib kelib uloqtirish mashqini o'zlashtirishga tayyorlaydi. Predmetni o'ng qo'l bilan uloqtirish vaqtida dastlabki qadam o'ng oyoqdan boshlanadi, ikkinchi qadam chap oyoq bilan qo'yiladi. Dastlabki ikki qadam-oddiy qadamlar bo'lib, uchinchi qadamda – oyoqlarni bir-biriga chalishtirib qo'yiladi. O'ng oyoq uchi o'ng tomonga buriladi va to'p uloqtirilayotgan yo'nalishga perpendikulyar tarzda oldinga qo'yiladi. Uchinchi qadamni qo'yilayotgan vaqtda predmet tutgan o'ng qo'lni orqaga olinadi. To'rtinchi qadam – bu chap oyoq bilan oldinga tashlanish bo'ladi, gavdani og'irligi o'ng oyoqda qolaveradi, gavda orqaga tashlanadi va biroz o'ngga buriladi, qo'l iloji boricha ko'proq orqaga uzatiladi hamda uloqtirish harakati bajariladi.

Yugurib kelib uloqtirish. Tobora tezlikni oshirgan holda yugurish harakati oyoqlarni chalishtiruvchi o'ng oyoq hamda irg'ib sakrash harakatini bajaradigan chap oyoqda qadam tashlash bilan, ya'ni uloqtirish uchun dastlabki holatni egallash bilan yakunlanadi. Yugurib kelish, oyoqlarni chalishtirish, sakrashga tayyorlanish hamda sakrash harakatlari bir-biriga qo'shilib ketadi. Yugurib kelib uloqtirish vaqtida bolalar irg'itgan predmet turgan joyda uloqtirishga qaraganda 2-2,5 m uzoqroqqa tushadi.

Uloqtirishning tayyorgarlik shakli predmetni otib yuborish, shuningdek koptok yoki boshqa bir predmetning yumalash va surilishi-sirpanishi hisoblanadi. Uloqtirish ko'nikmasi bola yarim yoshdan oshganda, ya'ni u qo'lida ushlab turgan predmetni qo'lidan chiqarib yuborish, masalan barmoqlari bilan itarib tashlash mahorati paydo bo'lgan paytda shakllana boshlaydi. 9-10 oylik bo'lgan bola koptokni tik turgan holda o'ta olishi mumkin. Bunda u karovatning yoki maneining chetini bir qo'li bilan ushlab, koptokni pastga tashlaydi. Uloqtirish ikkala qo'l bilan, shuningdek o'ng va chap bilan alohida-alohida amalga oshirilishi mumkin.

Uloqtirish yo'nalishi yuqoriga, yon tomonga, oldinga, gorizonta va vertikal nishonga qaratilgan bo'lishi mumkin. Ikki yoshga to'layotgan bolalarda koptokni siltab otish elementlari paydo bo'la boshlaydi. Bu vaqtda ularni chap qo'l bilan uloqtirishga atayin o'rgatilmasa, bolalarning ko'pchiligi koptokni o'ng qo'lda otishga o'rganib qoladi. 2,5 yashar va undan kattaroq yoshdagi bolalar koptokni uzoqqa otish vaqtida bajariladigan harakat texnikasini asta-sekin to'g'ri o'zlashtira boshlaydilar.

Kichik koptoklarni nishonga olish mahorati qiyinchilik bilan o'zlashtiriladi. Harakatning mazkur turida boladan o'z kuchini bir joyga to'plash, o'zi turgan joydan to nishonga qadar bo'lgan masofada koptokning yo'nalishini belgilash hamda nishonning o'zi qanday joylashganligini aniqlash talab qilinadi. Bunday koordinatsiya uchun boladagi markaziy nerv tizimi rivojlangan bo'lishi, "muskul bilan sezish" xususiyati mavjud bo'lishi, bola predmetni ko'zi bilan ko'rib, uni aniq idrok eta olishi, o'zi bajarishi lozim bo'lgan harakatlarni eslab qola olishi va uni zarur vaqtda tiklab bajarishi kerak bo'ladi.

O'rta va katta guruhlarda har kuni uloqtirish mashqlarini xilma-xil shakllari koptok yumalatish, otish va ilib olish, uzoqqa otish va nishonga tekkizish, to'r ustidan oshirilib otish bajarilishi, buning uchun esa koptok bemalol, erkin foydalanish uchun bolalar ixtiyoriga berib qo'yilishi kerak. Har xil mashqlar qanchalik ko'p qo'llanilsa, bolalar bunday murakkab harakat usullarini shunchalik yaxshiroq egallab oladilar.

Koptok bilan turli variantlarda har xil mashqlarni muntazam bajarilishi natijasida bolalar to'p uloqtirishning o'z kuchlari yetadigan darajadagi texnikasini asta-sekin o'rganib boradilar. Bolalar bo'g'chasida bo'lgan davrda kichikintoylar koptok yumalatish, koptok otish va ilib olish, to'pni uzoqqa uloqtirish, bir-biriga uzatish, bir joydan ikkinchi joyga olib borish, o'ziga kelayotgan to'pni urib yuborish singari barcha mashq turlarini o'rganishlari, umuman, "koptok maktabi" ni o'zlashtirishlari zarur. Bolalarning imkoniyatlari kengayib borgan sari ularga ijodiy tarzda topshiriqlarni bajarish, masalan, koptok bilan bajariladigan o'yinlarning yangilarini to'qib chiqarish taklif qilinadi.

Xonada va hovlida bolalarga halqalar taklif etilib, koptokni shu halqalar orasidan o'tkazish taklif qilinadi. Voleybol, basketbol, xokkey singari o'yinlarga hos bo'lgan ba'zi bir ko'nikmalar hosil qilish uchun bolalarni koptok uriladigan tayoqlar, koptokni yumalatib tekkiziladigan, serso, badminton, to'r, to'p, korzina, klyushka, singari sport ashyolari bilan qish paytida tanishtirib boriladi.

Muvozanat saqlash qobiliyati. Muvozanatni his qilish-bu har qanday harakatni bajarish uchun hamda har qanday holatni saqlab tura olish uchun zarur bo'lgan doimiy komponent hisoblanadi. Muvozanat hissining rivojlanib borishi asta-sekinlik bilan sodir bo'ladi. Bu odam bosh miya po'stlog'i funksiyalarining takomillashib borishi, qo'zg'alish va tormozlanish jarayonlarini bir-biriga mutanosib bo'lishi, har bir kishi o'z gavdasi holatidagi har qanday o'zgarishlarga va gavda a'zolari bir joydan boshqa joyga o'tishiga to'g'ri baho berish uchun xizmat qiladigan muskul sezgisidagi vestibulyar apparatining rivojlanishi bilan bog'liqdir.

Maktabgacha bo'lgan butun yosh davrida muvozanatni saqlash funksiyasining rivojlanib borishi o'tirgan vaqtda, tik turganda, emaklaganda, keyinchalik esa yurgan vaqtda ham muayyan holatni saqlab turish bosqichidan boshlab to har qanday harakat va holatni egallash vaqtida gavdaning barqaror holatini iloji boricha saqlay olishgacha bo'lgan yo'lni bosib o'tadi.

Muvozanat funksiyasini takomillashtirishda trenirovkalar, xususan, jismoniy tarbiyaning turli vositalaridan foydalanish katta ahamiyat kasb etadi. 4 yoshdan 7 yoshgacha bo'lgan bolalarda statik va dinamik muvozanatni tadqiq etish T.I.Osenina shunday xulosaga kelish imkonini berdiki, bolalarning yoshlari kattalashib borgani sayin ulardagi muvozanat funksiyasini tavsiflaydigan barcha ko'rsatkichlar yaxshilanib borar ekan. Yana shu narsa ham ta'kidlab o'tildiki, bola 5 yoshga to'lganida unda eng intensiv rivojlanish jarayoni sodir bo'lar ekan.

Gavdaning barqaror turish holatini saqlovchi muvozanat har bir boladan diqqatni bir yerga to'plashni, harakatlarni koordinatsiya qilishni, muayyan shart-sharoitlarda mo'ljal ola bilishni, atrofdagi o'zgarishlarga tez va to'g'ri reaksiya bildirishni, jasurlikni hamda o'zini-o'zi boshqara bilishni talab qiladi. Shuning

uchun ham muvozanat saqlash mashqlari boshqa mashqlardan, masalan, tez sur'at, ko'p harakat qilish bilan bog'liq bo'lgan yugurish, sakrash va boshqa shunga o'xshash harakatli mashqlardan ancha oldinroq o'tkaziladi.

Muvozanatni his qilish suyanib turib kichkina maydonchada bajariladigan mashqlar jarayonida trenirovka qilinib sinab ko'riladi. Bunday vaqtlarda bolalar o'zlarining harakatlarida sodir bo'ladigan nuqsonlarni to'xtatib qolishga, masalan, ensiz taxta ustidan, xodadan, reykanan yiqilmay yurishga, oyoq uchlarida yurishga, bir oyoqda turishga, yugurib kelib birdan to'xtashga va hokazo harakatlarga o'rganib boradilar.

Muvozanat saqlash mashqlari ilk yoshdan boshlab kiritiladi. Bir-biriga parallel qilib 20-25 sm masofada tortilgan ikki arqoncha orasidagi cheklangan masofadan yurib o'tish uchun ilk yoshdagi go'dakdan diqqat-e'tibor hamda harakatlarni muayyan darajada muvofiqlashtirish, irodaviy yig'inchoqlik, harakat yo'nalishiga rioya qilish talab etiladi. Shundan keyin mashqlar murakkablashtiriladi: 15-20 sm balandlikka poldan ko'tarib qo'yilgan yoki bir tomonga og'dirib nishab qilib qo'yilgan taxta ustidan yurib borish, skameyka ustida unga qo'yilgan predmetdan hatlab o'tib yurish, ikki bolani skameykaning ikki tomonidan baravar yo'lga chiqarib, bir-biriga yo'l berib o'tib ketish singari mashqlar bajariladi. Bu mashqlarni barchasi muvozanat saqlash uchun zarur bo'lgan his-tuyg'uni, o'z gavdasini boshqara olish mahoratini, harakatlarni koordinatsiya qilishni, chaqqonlikni, turli sharoitlarda mo'ljal olishni, o'z vaqtida to'g'ri reaksiya berishni o'rgatib bolani tarbiyalab boradi.

Ijobiy natijalar qo'lga kiritilgan vaqtda mashqlar yana ham murakkablashtiriladi: bola turli predmetlarni haltachani, koptokni, korzinani boshiga qo'yib ko'tarib boradi; bola yurib borayotgan sirt qo'zg'aluvchan bo'ladi, innana hodachasi muayyan balandlikka ko'tarib qo'yiladi; bola yerga tashlab qo'yilgan arqoncha ustidan yohud yerga notekis tomoni bilan tashlab qo'yilgan taxta ustidan, narvoncha poyalari bo'ylab yurgiziladi; kutilmagan holda to'xtab yugurish, yugurib kelib cho'qqayib o'tirib olish, yohud etilgan holatni egallash singari mashqlar bajariladi. Bu mashqlarning barchasi o'yin va mashg'ulotlar

paytida bajariladi, shuningdek ulardan kundalik hayotda bolalarning mustaqil faoliyatida foydalaniladi.

Muvozanatni saqlash tuyg'usi sport mashqlarida hanuz-yaxmalak yo'lka bo'ylab sirpanish, chang'ida yurish, konki uchish, ikki g'ildirakli velosiped minish, rolikli-g'ildirakli konkida uchish vaqtida takomillashtirib boriladi.

5.3. Muayyan qoidalarga rioya qilgan holda bajariladigan harakatli o'yinlarning jismoniy tarbiya vositasi va uslubi

Qoidali harakatli o'yinlar-bu g'oyat muhim ahamiyatga ega bo'lgan kompleks tarzda tarbiyaviy – ma'rifiy bir jarayondir. Ushbu jarayonga asos qilib olingan bolalarning harakatli faoliyati ularning jismoniy rivojlanishiga, ularda harakat malakalarini va jismoniy sifatlarini shakllantirishga, ularning salomatligini mustahkamlashga ijobiy ta'sir ko'rsatadi, organizm funksional faoliyatini oshiradi. Jismoniy tarbiyaning asosiy vositasi va uslublaridan biri bo'lgan harakatli o'yinlar yuqorida sanab o'tilgan vazifalarni samarali ravishda hal qilishga yordam beradi.

Harakatli o'yinlarning o'tkazilishi vaqtida erishiladigan sog'lomlashtirish samarali o'yin faoliyati jarayonida bolalarda paydo bo'ladigan va ularning psixikasiga ijobiy ta'sir ko'rsatadigan his-tuyg'ular bilan mahkam bog'liqdir. Emotsional yuksalish bolalarda hamma uchun umumiy bo'lgan maqsadga erishish istagini paydo qiladi hamda bajarilayotgan ishni aniq tasavvur qilishda, harakatlarni yaxshiroq koordinatsiya qilinishida, fazoda va o'yin sharoitida aniqroq mo'ljal ola bilishda, topshiriqlarni jadal sur'at bilan bajarilishida o'z ifodasini topadi. Bolalar o'zlari bajarayotgan ishga qattiq qiziqishi hamda maqsadga erishish uchun quvonch bilan intilishi natijasida bolalarda turli to'siqlarni yengib o'tishga yordam beradigan iroda sifatlarini tarbiyalaydi.

Harakatli o'yinlar bolalar ilgari o'zlashtirib olgan malakalarni takomillashtirish hamda jismoniy sifatlarini tarbiyalash vositasi sifatida xizmat qiladi.

O'yin jarayonida bola o'zining diqqat-e'tiborini harakatni qanday bajarish usuliga emas, balki o'z oldiga qo'yilgan maqsadga erishiga qaratadi. U o'yin

qoidalari asosida harakat qilib, shunga yarasha chaqqonlik ko'rsatadi va bu bilan o'z harakatlarini takomillashtiradi. Shuning uchun ham masalan, "Choxga tushgan bo'ri" singari o'yinlarni bolalar yugurib kelib uzunlikka sakrash mahoratini egallab olganliklaridan keyin o'tkaziladi.

Maktabgacha kichik yoshdagi bolalarga kelganda shuni aytish kerakki, so'ngi ilmiy tadqiqotlarning ko'rsatishicha, "o'qitishning o'yin metodi bolalar harakatlarni dastlabki tarzda o'rganilayotgan vaqtda ham qo'llasa bo'laveradi".

Harakat faoliyati tarzidagi harakatli o'yinlarning muayyan o'ziga hos xususiyati ham mavjuddir: u boladan signallarga tez reaksiya berishni ham o'yin vaziyatini kutilmaganda o'zgartirib turishni taqazo etadi O'yin chog'ida vujudga keladigan har turli vaziyatlar bolaning harakatlari harakteri va yo'nalishida zarur o'zgartirishlar qilishni, uning muskul kuchlarini muayyan tomonga qarab lozim darajada o'zgartirish zaruratini vujudga keltiradi. Masalan, "Quvlashmachoq" o'yinida har bir bola quvlayotgan kishining harakatlarini diqqat bilan kuzatib borishi kerak: quvlovchi o'ziga yaqinlashib qolganida qarama-qarshi tomonga qarab qochib ketishi kerak; qo'lga tushish, ushlanib qolish xavfi yo'qolganini sezganidan keyin harakat sur'atini sekinlashtirib, yugurishdan to'xtash zarur; quvlovchi yana unga yaqinlashadigan bo'lsa harakatini yana tezlashtirib yugurib ketishi kerak.

Qariyb har harakatli o'yinda bolalar harakatni o'zgartirish zarurligiga ko'rsatma beradigan tegishli signallar mavjud bo'ladi. Masalan, "bolalar" o'yinida "Saflaning!" deb beriladigan signal bolalarda juda tez reaksiya uyg'otadi. Bu ularning harakati yo'nalishi va harakterini o'zgarishida o'z ifodasini topadi: har tomonga tarqalib, yengil yugurib o'ynab yurgan bolalarning harakati o'zgarib aniq maqsadga qaratilgan, ya'ni oldindan belgilab qo'yilgan joylarda tezroq kolonna bo'lib safga tizilish maqsadida hamma baravar bir tomonga qarab borayotgan harakatga aylanadi.

Bunday faol ravishda amalga oshiriladigan harakatli faoliyat bolalarning nerv tizimini pishitadi, ulardagi qo'zg'alish va tormozlanish jarayonlarini takomillashtirib muvozanatga keltirib boradi, shuningdek ularda kuzatuvchanlik,

topqirlik, o'zgarib turgan atrofdagi shart-sharoitlarda mo'ljal ola bilish, og'ir vaziyatdan chiqib ketish yo'lini qidirib topish, tez bir qatorga kelish va uni ijro etish, bunda jasurlik, chaqqonlik, tashabbus ko'rsatish, maqsadga erishish yo'lida harakat qilishning zarur usulini mustaqil ravishda tanlay bilish singari fazilatlarni tarbiyalashga yordam beradi.

5.4. Bolani tarbiyalash vositalaridan biri sifatida harakatli o'yinlarning ahamiyati

O'yin faoliyati, u qanday shaklda bo'lmasin, bolalarda hamisha quvonch baxsh etadi. Juda ko'p kutilmagan quvnoq holatlarni vujudga keltiradigan harakatli o'yinlar esa bolalarda ijobiy his-tuyg'ular uyg'otishda muxim rol o'ynaydi. Mana shu quvnoq hayajon mobaynida o'yinlarning juda katta tarbiyaviy kuchi yashiringan.

Harakatli o'yinlarning tematikasi, mazmuni ayniqsa puxta tahlil etilishi va turli yoshdagi bolalarga muvofiq tarzda tanlanishi lozim.

Har qanday o'yin – u xoh ijodiy, xoh didaktik, xoh musiqiy, xoh harakatli o'yin bo'lmasin, baribir tevarak atrofidagi olamni bilish vositasi sifatida bolaning hayotiy o'ziga hos, muhim rol o'ynaydi.

Harakatli o'yinlar mazmunida bolaga bilim beradigan bir talay material bo'ladi. Bu material uning bilim darajasini kengaytiradi va uning olam haqidagi tasavvurlarini boyitib, unga aniqlik kiritib boradi. Odamlar, tabiat hodisalari, hayvonlarning hatti-harakatlari tasvirlangan ba'zi bir epizodlar syujetli o'yinlar tematikasini tashkil etadi. Bular bari bolalar tomonidan shartli o'yinlar shaklida: "Sayohatchilar", "O'quvchilar", "G'ozlar-oq qushlar", "Inida yotgan ayiq" va boshqa o'yinlar o'ziga hos tarzda ifodalab beriladi. Biroq tevarak atrofidagi olamni bola to'g'ri idrok etishi uchun o'yinchi barcha shartlikka qaramay, obrazining haqqoniy xarakteristikasi hayajonli tarzda pedagog tomonidan o'yin shartlarini tushuntirish vaqtida ifodalab berilishi kerak. Bunda xalq o'yinlarini misol qilib olish mumkin. Ulardagi o'yin vaziyati bolani o'ziga jalb etadi va uni tarbiya qiladi.

Ba'zi bir o'yinlarda uchrab turadigan dialog tarzidagi suhbatlar esa personajlar va ularning harakatlarini bevosita ko'rsatib beradi.

Syujetsiz va muayyan o'yin topshiriqlarigagina asoslangan o'yinlarda ham juda ko'p qiziqarli material bo'ladi. Bu material bolaning umumiy bilimi, tafakkurini rivojlantiradi, uning mo'ljal olish qobiliyatini o'stiradi.

O'yin qoidalarida mujassamlashgan fikrlar juda katta tarbiyaviy ahamiyat kasb etadi. Ular butun o'yinning borishini belgilab beradi, bolalarning harakat faoliyatini, ularning hulq-atvori, bir-biriga bo'lgan o'zaro munosabatlarini muvofiqlashtirib, bolalarga ahloqiy-iroda sifatlarini tarbiyalashga yordam beradi. Qoidalar o'yin vaqtida muayyan shart-sharoitlarni vujudga keltiradi. Agar to'g'ri rahbarlik qilinsa, bunday sharoitda bola o'zida tarbiyalanayotgan sifatarni namoyon qilishi shart bo'lib qoladi. Masalan, "Ayyor tulki" o'yinida tulkingin: "Men bu yerdaman" – degan so'zlaridan keyingina davra ichida turgan bolalar turli tomonlarga qarab yugurib ketishlari kerak. Bu qoida bolada diqqat-e'tiborni, o'zini boshqarishni, sabr-chidamni, signalga tez reaksiya berishni, fazoda mo'ljal olishni va boshqa shu singari sifatlarni tarbiyalab boradi.

Qoidalarning so'zsiz bajarilishini talab qilish maqsadga erishish vaqtida sodir bo'ladigan xudbinlik his-tuyg'ulari va intilishlarining oldini olishga yordam beradi. "Qoidalar jamoa talabiga muvofiq ravishda bolaning xulq-atvorini muvofiqlashtirib va yo'naltirib turuvchi dastlabki ijtimoiy rag'batlantirish chorasi hisoblanadi. O'yinlarda teran his-tuyg'ularning, o'rtoqlik va do'stlik sevgisining dastlabki ko'rsatkichlari paydo bo'ladi.

Kichik yosh guruhlarida bolalar qoidalarni o'yin davomida paydo bo'ladigan javob harakati, ya'ni bajarilishi shart bo'lgan ish sifatida idrok etadilar. Masalan, quyonchalar faqat ayiq polvon paydo bo'lgan paytdagina yugurib butalar orasiga kirib ketadilar; avtomobil paydo bo'lgan vaqtda yo'l ustidagi qarg'alar o'tib ketishadi. Bolalar o'yin qoidalarini hali garchi "qonun" tarzida anglab yetmasalarda, lekin ular vaziyatni o'z vaqtida reaksiya berishga o'rganib boradilar: bir tomondan, ular o'yin syujeti bo'yicha zarur bo'lgan harakatni amalga oshirsalar quyonchalar ayiq polvondan qo'rqishadi., ikkinchi tomondan, ularda

shakllanib borayotgan muayyan signalga nisbatan paydo bo'ladigan shartli refleks sababli beixtiyor harakat qiladilar.

Katta guruhlarda bolalarning qoidalarga ongli munosabati va ularning bajarilish shart deb qaralishi asta-sekinlik bilan, turish vaqtlarda kechadi. Dastlab ular bu qoidalarni pedagog raxbarligi ostida bajaradilar; keyinroq esa bolalar jamoasidagi ushbu qoidalarning ijtimoiy ahamiyatini anglab ba'zi o'rtoqlari ta'siri ostida amalga oshiriladi; nihoyat qoidalar bolalarning ijtimoiy hulq-atvorini bevosita belgilab beruvchi bir oilaga aylanadi.

Avvaliga bolalar o'yin topshirig'ini tezroq bajarishni hohlab qoidalarni esdan chiqarib qo'yadilar; bundan tashqari o'yinda yutib chiqishga intilish va yutuqqa eng oson yo'l bilan erishishga harakat qilish ham qoidalarning buzilishiga olib keladi. Bu esa o'z navbatida o'ynovchilar noroziligiga sabab bo'ladi, qarama-qarshilik, ziddiyatlikni keltirib chiqaradi hamda bolalar o'rtasidagi o'zaro munosabatlarni buzadi.

Bolalar tomonidan qoidalar ongli ravishda va albatta bajarilishi uchun katta kishining talablari hal qiluvchi ahamiyat kasb etadi. Tarbiyaviy ta'sir ko'rsatish natijasida bolalarning o'yin jarayoniga bo'lgan munosabati asta-sekin o'zgarib boradi, ularda o'yin harakatlari va qoidalarni tobora aniqroq bajarishga qiziqish va intilish paydo bo'ladi. Endi o'yin qoidalarni ilgarigidek atayin buzish hollari ro'y bermay, qoida buzilishi sabablari ham o'zgaradi, endi qoida tasodifiy sabablar tufayli buziladi va bola o'sha zahoti yo'l qo'yilgan xatoni tuzatishga harakat qiladi.

O'yin faoliyatida diqqatni, idrokni rivojlantirish, ilgari hosil qilingan tasavvur, tushunchalar, mo'ljal olish singari xususiyatlarni yana ham aniqlashtirish uchun qulay shart-sharoitlar yaratiladi; o'yinlar ijodiy tasavvurni, xotirani, fikrlashni, tafakkur faoliyatini yana ham rivojlantirishga yordam beradi. Shunday qilib harakatli o'yinlar bolaning aqliy rivojlanishiga xizmat qiladi.

Bolalarda psixik jarayonlarni takomillashtirishda obrazli fikrlash katta ahamiyat kasb etadi. Bunday metod tasavvurni boyitib, o'yin harakatlarini ijodiy tarzda bajarishga undaydi.

Psixologlar olib borgan tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, bola o'yin faoliyati tufayli amalda fazo tushunchasini hamda predmetli faoliyatni o'zlashtiradi va shu bilan birga fazo to'g'risidagi ilgari hosil qilingan tasavvurlar yana ham takomillashib boradi.

O'yinlarda fazoni idrok etish asosiy shakllar orqali: bevosita bilish, sensor his-tuyg'u va obrazlar orqali bilish hamda bilvosita mantiqiy fikrlash, tushunchalar shakllarda zuhr etiladi.

Masalan, bola tomonidan harakat yo'nalishini mustaqil ravishda tanlanishi yoki o'yin qoidasiga muvofiq muayyan yo'l tanlanish, bir tomondan, o'yin vaziyatini darhol baxolay olish va unga reaksiya berish o'yin harakatlarini bajarish talab qilinsa, ikkinchi tomondan, mazkur o'yin muhitida o'zi bajarayotgan harakatlarni anglab yetishi va tasavvur qilishi talab qilinadi. Harakatli o'yinlarda mana shu ikki komponent bir-biri bilan bog'liq holda keladi. Pedagog tomonidan o'yin qoidalarining tushuntirib berilishi bolada tahminiy tasavvur hosil qiladi; ayni mahalda o'yin vaziyatining o'zgarib qolishi boshlovchining harakati yoki signallar berilishi munosabati bilan harakat rejasini buzib yuboradi va bolalardan yana ham murakkabroq harakatni – bir zumda reaksiya berish va shu zahoti harakat qilishni taqazo etadi, o'yinlar: "Ikki qorbobo", "Sehrlı tayoqcha", "Botir bolalar", "Maymunlar va ovchilar" va hokazo.

Bunday reaksiya bolalarni mazkur muhitdagi g'arakatda moslashish uchun qay darajada tayyor ekanliklarini ko'rsatib beradi.

Bu ishda murabbiy bolaga yordam berishi kerak. U vaziyatni hisobga olib harakat usulini tanlash va qo'yilgan vazifani bajarishga asta-sekin o'rgatib borish kerak. Masalan, bitta o'yinni o'rganish vaqtida bolaga ikki xil sharoit taklif qilinishi mumkin. Birida katta va cheklangan fazo taklif qilinsa, boshqa bir safar quvlab kelayotgan boladan tez va uzoqqa qochib ketish yoki yaqin masofada uni chalg'itib chaqqonlik ko'rsatib qochish talab qilinadi, "Quvlashmashoq", "Ayyor tulki" singari o'yinlar.

Atrofdagi sharoitda mo'ljal ola bilish mahorati "Chambar ichidan olib bayroqqa yetish", "Bo'ri qopqonda", "Jasur bolalar" va hokazo o'yinlarda

qo'yilgan vazifalardagi to'siqlarni yengib o'tishga yordam beradi. Bunda bolalar o'zlari orttirgan qobiliyat asosida masofani mo'ljalga oladilar hamda muayyan sharoitda harakat qilish yo'lini o'zlari belgilaydilar.

Har tomonga tarqalib ketayotgan bolalar orasida mo'ljal olish, ayniqsa muhimdir. O'yin vaziyati muttasil o'zgarib turadigan va birdan reaksiya talab qiladigan bunday sharoitdagi harakat bolaga g'oyat murakkab tuyuladi. Biroq ko'p marta takrorlash jarayonida katta guruh bolalari bunday mahoratni egallab oladilar.

Harakatli o'yinlarda bolalar predmetlardan muayyan yaqinlikda yoki uzoqlikda bo'ladilar. Shu tufayli ularda ko'z bilan ko'rib mo'ljal olish, shuningdek, fazoda tovushni tinglash mo'ljal olish qobiliyati rivojlanadi. "Uzoqda-yaqinda", "Gox bu yerda, gox u yerda", "Qo'ng'iroqchalar bilan berkinish" va hokazo.

Harakatli o'yinlar bolalarni vaqtga qarab mo'ljal olishining eng oddiy usuliga o'rgatadi: Ular o'yin vaqtida aytilgan, navbatma-navbat bajariladigan dastlab, so'ngra, bundan keyin, bundan oldin, hamma baravar degan so'zlarga oid harakatlarni to'g'ri bajaradilar. Bolalarga ko'rsatib berilgan muddat ichida signal bo'yicha o'yin topshirig'ini bajarishga o'rganadilar. Masalan: "Men beshgacha sanayman, sizlar shu vaqt ichida qo'lingizdagi bayroqchalardan gul yasaysiz", "Qani, men chirmandaga uch marta urgunimcha kim oldin safga turib olarkin", - degan so'zlarga bolalar tez harakat bilan javob beradilar. Bunday o'yinlarda kichikintoylar mo'ljal olishni, izchil harakat qilishni va muayyan vaqt davomida ish bajarishni o'rganadilar.

O'yinlar mazmuni ularda yuz beradigan vaziyat hamda o'yin qoidalarini mustaqil so'zlab berish, personajlar harakatini bajarib ko'rsatish; bolalar turgan joyni, o'yin belgilarini va harakat yo'nalishini atamalar yordamida tushuntirish; o'tkazilgan o'yinni tahlil qilib berish-bular bari bolalarning intellektual rivojlanishiga yordam beradi.

5.5. Maktabgacha yoshdagi katta guruh bolalarda harakatli o'yinlar orqali ijodkorlikni rivojlantiradi

5-6 yashar bolalar o'zlariga tanish bo'lgan o'yinlarning boshqacharoq variantlarini topa oladilar, ularga to'g'ri rahbarlik qilinsa, o'yin mazmunini murakkablashtirib, qo'shimcha qoidalar o'ylab topishlari ham mumkin. Keyinchalik bolalar adabiy asarlarning, ertaklarning mazmuniga qarab qisqa-qisqa o'yinlar to'qib chiqarishlari, ijodiy rivojlanishda ilgarilab ketgan ba'zi bolalar esa o'zlari to'qib chiqqan syujet bo'yicha harakatli o'yinlar yaratishlari ham mumkin.

Maktabgacha yoshdagi bolalarda ijodiy faollikning rivojlanib borishi ularda topshiriqlarni hayajon bilan amalga oshirilishiga sabab bo'ladi. Bunda Murabbiyning ijobiy rahbarligi, bolalar ijodiga, ularning izlanishlariga ijobiy munosabatda bo'lishi katta ahamiyat kasb etadi.

Harakatli o'yinlar o'z mazmuni va shakliga ko'ra estetik faoliyat hisoblanadi. O'yin harakatlarinig barcha turlari o'zining rang-barangligi, aniqligi bilan ajralib turadi va boshqalardan chaqqonlik epchillikni talab qiladi. His-hayajon bilan bajariladigan o'yin davomida bolalarda murakkab harakatlarni ifodali va sifatli bajarish istagi paydo bo'ladi. Ular turli xil saflanishlar – bitta yoki bir necha davrga tuzib saflanish, “shakl yasab” saflanish talablarini aniq bajaradilar. Bu harakatlar ulardan qaddi-qomatni tik tutishi, yig'ichchoqlikni talab qiladi, ularda estetik his-tuyg'ularni rivojlantiradi. Bolalar tomonidan idrok etilayotgan o'yin harakatlariga fizkultura formasi yana ham ko'proq go'zallik baxsh etadi.

Turli o'yinlar, ayniqsa xalq o'yinlari bolalarga estetik zavq beradi, ularni fikrlashga, sanashga, nutqini o'stirishni o'rgatadi. O'yinlarda original nutqlar, ritmik aniqlik, qo'shiqlar va baravar aytiladigan so'zlar mavjud bo'lib, bular ham bolalarni quvnatadi.

Musiq ham bolaga hayot katta estetik ta'sir ko'rsatadi: u bolalarni ilhomlantiradi, ularda umumiy kayfiyat yaratib, yana ham chiroyli harakatlar

qilishga da'vat etadi. Harakatli o'yinlarni musiqa orqali bajarilishi avvalo bolalarning estetik tarbiyasiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi: bolalar musiqiy asarning xarakteri va shakliga muvofiq keladigan harakatlar qilishi muhimdir. Shuni hisobga olib, o'yinning faqat ayrim qismlaridagina musiqadan foydalanish lozim.

Harakatli o'yinlar o'tkazish vaqtida bolalarning diqqatini jalb qilishga, ularni ifodali va go'zal harakat qilishga o'rgatib borish kerak; obrazni aks ettirishda ular amalga oshirgan urinishlarni rag'batlantirib turish kerak.

Shunday qilib, harakatli o'yinlardagi emotsional-sog'lomlashtirish bilan hamda tarbiyaviy komponentlarning butun kompleksidan to'g'ri foydalanish bolalarni har tomonlama tarbiyalash vazifalarini amalga oshirishga yordam beradi.

O'yinlarning tasnifi. Harakatli o'yinlarning har tomonlama tarbiyaviy ahamiyati, ularning maktabgacha yoshdagi bolalar uchun qulayligi, o'yinda yuzaga kelgan vaziyat tufayli bolalarning quvna b yayrash, ularning faoliyat jabhasiga jalb etilishi-bular bari bolalarning kundalik hayotida harakatli o'yinlar bebaho ahamiyat kasb etishini ko'rsatadi.

Maktabgacha yoshdagi bolalar uchun mo'ljallangan o'yinlarning turli xil tasniflari mavjuddir.

O'yinlar mazmuniga ko'ra: muayyan qoidalar bilan o'ynaladigan harakatda o'yinlarga va sport o'yinlariga bo'linadi. Sport o'yinlariga eng avvalo kichkintoylarning yosh hususiyatlari hisobga olinadi. Shuning uchun ularga qulay bo'lgan eng sodda o'yinlar tanlanadi. Lekin baribir ularda chinakam harakat texnikasi elementlari, qoidalari, o'yinni tashkil etish usullari mavjud bo'ladi. Shu sababli mazkur o'yinlar kattalar sportidagi jismoniy va psixik zo'riqishni talab qila olmaydi. Ayni mahalda bu o'yinlar bolalarni aniq maqsadni ko'zlab harakat qilishga, qat'iyatga, intizomga, mas'uliyat va o'rtoqlik tuyg'usiga, sportni sevis hga o'rgatadi.

Harakatli o'yinlar syujetli va syujetsiz bo'ladi. Voleybol, basketbol, badminton, gordki, lapta, tennis, futbol -bular bari sport o'yinlariga kiradi.

Shuningdek, kichkintoylar uchun mo'ljallangan quvnoq o'yinlar ham mavjud: "Chapak chalish", "Shoxdor achki" va boshqalar.

Sport o'yinlari. Olib borilgan tadqiqotlar va amaliy tajribalar shuni ko'rsatmoqdaki, bolalar bog'chasining katta guruhida va maktabga tayyorlov guruhida sport o'yinlari o'tkazish mumkin. Bu o'yinlar asta-sekin joriy etiladi. Dastlab musobaqa elementlari bo'lgan harakatli o'yinlar, estafetali o'yinlar tashkil etiladi. Keyinchalik bunday o'yinlarni bolalarning o'zlari ham mustaqil ravishda uyushtirishlari mumkin bo'ladi. Sport o'yinlari bolalardan harakatli o'yinlarga qaraganda ko'proq yig'inchoqlikni, uyushqoqlikni, kuzatuvchanlikni, muayyan harakat texnikasini egallab olishni, vaziyatga tez reaksiya qilishni taqazo etadi.

Ushbu har ikkala o'yin uchun mushtarak bo'lgan xususiyatlar ham mavjud bo'lib, bular o'yinlarning sog'lomlatiruvchi, ma'rifiy va tarbiyaviy ahamiyatida namoyon bo'ladi. Hayajonli ko'tarinki ruh, harakatlarni takomillashtirish imkoniyati ham har ikkala o'yinga xos bo'lgan xususiyatlardir. Lekin harakatli o'yinlarda bolalar ijodiy tashabbus ko'rsatib har turli harakatlardan foydalansalar, sport o'yinlarida uning o'ziga xos tomonlaridan kelib chiqadigan ba'zi bir cheklashlar mavjud bo'ladi va ular harakat texnikasining aniq bajarilishini talab qiladi. Bundan tashqari o'yin ishtirokchilarning soni, ularning vazifalari, o'yinning qancha vaqt davom etishi aniq belgilab qo'yiladi. Bunday o'yinlarning o'tkazilishi muayyan sharoitni, masalan, maxsus tayyorlangan joy bo'lishini, maydoncha chizib belgilab qo'yilishini, tegishli jihozlar, sport ashyolari bo'lishini talab qiladi.

Sport o'yinlarida bolalar umumiy talablarga javob beradigan o'yin qoidalari o'rganib, shu sohada malaka hosil qiladilar. Bu esa bundan keyingi ishlarda, xususan, ularni maktabga tayyorlashda muhim ahamiyat kasb etadi.

Bolalarni sport o'yinlariga basketbol, voleybol, tennis tayyorlashda ularning ko'ptokni erkin, bemalol o'ynay olishlari muhim ahamiyatga egadir. Bu ularning bundan keyingi harakatlari uchun zarur bo'lgan to'pni ilib olish, ushlab qolish, uloqtirish singari harakatlarni egallab olishlari uchun juda zarurdir. Ko'ptokni muayyan yo'nalish bo'ylab uloqtirish, uning qanday kuch bilan kelayoganini belgilay olish, fazoda to'g'ri mo'ljal o'la bilish bular bari to'p o'yini mahoratini egallashda muhim ahamiyat kasb etadi. Bundan tashqari, bolalarni maktabga tayyorlashda dastur talablariga muvofiq ravishda kichkintoylarni ayrim usullarga

masalan, to'pni olib yurishga, uni qaytara bilishga, ilib olishga, uzatishga, bir-biriga qarab otishga, shuningdek, to'pni yuqoriga otib korzinaga tushirish usullariga o'rgatib, borish lozim. Bu harakatlar basketbol o'yinidagi asosiy usullar hisoblanadi.

Harakatli o'yinlarning dasturi asosiga turli harakatlar yugurish yoki sakrash, uloqtirish, tirmashib chiqish va hokazolar tasnif negizi tarzida olingan. Xarakterli o'yinlar tanlash vaqtida bolalarning yosh guruhlari o'rtasidagi uzviylikka rioya etilgan holda har bir harakat turi tanlab olinadi. Bu tarbiyachiga o'yinlarni bolalarga muayyan harakat malakalarini shakllantirish bilan birga rejalashtirishga yordam beradi.

Harakatli o'yinlarning variantlari. Harakatli o'yinlarni bir-biri bilan almashtirib turish maqsadga muvofiqdir. Biroq bu xilma xillik, bolalarni o'yinga qiziqtirish uchun zarur bo'lib qolmasdan, muayyan pedagogik vazifani hal qilish uchun-harakatlarni takomillashtirish, jismoniy sifatlarni tarbiyalash, bolalardan muayyan aqliy va jismoniy kuch-g'ayrat talab qilinadigan o'zgaruvchan o'yin variantlarida o'zi uchun hiyla murakkab harakatlarni bajarish yo'llarini topib oladigan bo'lishi uchun ham kerakdir.

Masalan, "Quvlashmachoq" o'yininig bir qancha variantlari mavjud: "tutuvchi qo'lingni ber" deb atalgan turi fazoda mo'ljal olishga, bolada topqirlikni, botirlikni, o'rtoqlik his-tuyg'ularini rivojlantirishga yordam beradi. "Koptok ko'targan tutuvchilar" o'yini aniq mo'ljal olishga, chaqqonlik qilishga o'rgatadi; "Lenta tutgan tutuvchilar" o'yini harakat karakterini, uning sur'atini o'zgartirish mahoratini rivojlantiradi, chaqqonlik qilishga, fazoda mo'ljal olishga o'rgatadi; "tutuvchilar,oyoqni yerdan ko'tarish" deb atalgan o'yin vaqtida fazoga joylashgan predmetlar orasidan to'g'ri mo'ljal olib o'tishga, chaqqon qilishga, epchil va idrokli bo'lishga o'rgatadi.

Tarbiyachi bolalarning aqliy va jismoniy rivojlanish darajasini hisobga olib hamda guruhidagi bolalarga qo'yiladigan talablarni, asta-sekin oshirib borilishini nazarda tutgan holda, harakatli o'yinlar variantini o'zi tanlashi ham mumkin. Ba'zi bir o'yin to'plamlarida ularning namunaviy variantlari keltirilgan.

Harakatli o'yinlarga rahbarlik qilish metodikasi. Tarbiyachining o'yin jarayoni metodikasini puhta egallab olganligi o'yinlarni muvaffaqiyatli o'tkazishning asosiy sharti hisoblanadi. Pedagog bolalarning o'yin faoliyatiga rahbarlik qilar ekan, ularni asta-sekin, "sezdirmasdan" mustaqillikka va topqirlikka o'rgatib boradi. Natijada bolalar maroqli o'yinlar vaqtida berilgan topshiriqlarni epcillik bilan, chaqqon haraktlar qilib bajarishga kirishib ketadilar, o'rtoqlarcha bir-birlariga yordam berib, hamma uchun umumiy hisoblangan maqsadga erishishga harakat qiladilar va eng muhimi, bunday harakatlarni quvnoqlik bilan bajaradilar.

Metodika-bu tarbiyachi mehnatining professional "texnologiyasi" bo'lib, tarbiyachi uni egallab olishi va bolalarga boshchilik qilishida rahbarlik usulini muttasil takomillashtirib borishi kerak.

O'yin vaqtida bolalarni uyushtirish. O'yinning mazmuniga qarab, shuningdek, o'yin topshiriqlarini bajarish navbatiga ko'ra ular barcha bolalar tomonidan bir vaqtning o'zida baravar bajarilishi yoxud kichik bir guruh tomonidan ijro etilishi ham mumkin, bu vaqtda bolalarning qolgan qismi boshqa bir faoliyat bilan mashg'ul bo'ladi.

Harakatli o'yinlar ichida shundaylari ham borki, ularga guruhning barcha bolalari bir vaqtda faol ishtirok etadi. "Chumchuqlar va avtomobil", "Kimning zvenosi tez saflanadi?", "Bekinmashoq", "Ayyor tulki" va boshqalar. Shu bilan birga harakatlar navbatma-navbat bajariladigan foydali va qiziqarli o'yinlar ham mavjud. "Piliklar", "Lentani kim tezroq tortib olarkan?", "Xaltachalarni almashtiribqo'y" va boshqa shunga o'xshashlar. Bunday o'yinlar irodani tarbiyalashga yordam beradi, bolalarni sabr-toqatli bo'lishga o'rgatadi. Biroq, bu xildagi o'yinlar noto'g'ri tashkil qilingan vaqtlarda bolalar o'yin topshiriqlarni bajarish uchun o'z navbatlari kelishini ancha vaqt kutib qolishlariga to'g'ri keladi. Bunday kutish, ha deb bir xil holatda turaverish bolani zeriktiradi, o'yindan sovutadi, unda harakat reaksiyasi susayib ketadi. Bunday holni, ayniqsa kichik yoshdagi go'daklarda ko'proq kuzatish mumkin; sal kattaroq bolalar esa arzimagan bahona bilan o'yindan chalg'ib ketadilar. Bu esa asl sababni hisobga olmaydigan

tarbiyachining noroziligiga baho'na bo'ladi. Kichik gurux o'yinida ishtirok etgan va o'yin uncha uzoq davom etmaydigan vaqtlarida bolalar unda faol qatnashadilar va o'yinning oxirigacha qunt bilan o'ynaydilar.

Statik va dinamik holatlar kelib chiqadigan jarayonlarning o'ziga xos xususiyatlari hisobga olinadigan bo'lsa, bolalarning har xil hatti-harakatining sababi ayon bo'ladi. Ma'lumki, statik holatlarda hamda markaziy nerv tizimi uzoq muddat qo'zg'alish holatida bo'lgan vaqtlarda umumiy charchoq holati sodir bo'ladi, oqibatda bu bosh miya po'stlog'ida himoya reaksiyasi – tormozlanish bilan yakunlanadi.

Shunday qilib o'yinlarni faqat to'g'ri tanlashgina emas, shu bilan birga uni eng ko'p samara bilan o'tkazilishi ham muhimdir. Amalda o'yinlarning tashkil etishning har xil usullaridan har doim foydalansa bo'ladi: tarbiyachi harakatning strukturasi va harakateriga qarab o'yinlarni qanday tashkil etish va umuman bolalarning butun faoliyatini qay tarzda uyushtirish ko'proq maqsadga muvofiq bo'lishini oldindan o'ylab qo'yish kerak.

Bolalarni yangi o'yin bilan tanishtirish. Ularga o'yinning mazmuni va qoidalarini tushuntirib berish tarbiyachidan puxta tayyorgarlikni talab qiladi. Ba'zi bir o'yinlarning mazmuni o'yin oldidan o'tkaziladigan suxbatlar oldida tushuntirib berishi kerak, bu ishni hatto ayni o'yin o'tkaziladigan kunda bajarilishi shart emas. Masalan, "Maymunlar va ovchilar" , "Qopqondagi bo'ri", "Kosmonavtlar" va boshqa o'yinlar mazmunini oldindan tushuntirib berish mumkin. Suxbat natijasida, mazkur o'yinga doir rasmlarni tomosha qilish orqali bolalarning bilimlari sinab ko'riladi, ularning bu sohadagi tasavvurlari aniqlab olinad, o'yindagi obrazlarga bo'lgan munosabat shakllanadi, ijodiy tasavvur va tafakkur taraqqiy etadi.

O'yinning turlariga qarab, uni tushuntiradigan izohlar ham turlicha bo'lishi mumkin, lekin suhbat har doim qiziqarli va hayajonli bo'lishi kerak. U bolalarni quvnoq o'yin faoliyatiga tayyorlashi lozim. U bolalarda o'yinni tezroq boshlash hamda o'yin topshiriqlarini zavq bilan bajarish istagini uyg'otishi kerak.

Sujetsiz o'yinning izohi qisqa, aniq va ifodali bo'lishi kerak. Tarbiyachi o'yin harakatlaridagi izchillikni tushuntirib beradi, bolalar turadigan joyni va o'yin

atributlarini ko'rsatadi. Bunda u fazoviy atamalardan foydalanadi, kichik va o'rta guruhlarda predmetni ko'rsatib hamda katta guruhlarda predmetni ko'rsatmasdan mo'ljal olishga o'rgatadi hamda o'yin qoidalarini tushuntirib beradi. So'ngra pedagog jiddiy tarzda yoki hazil tariqasida bolalarga bir qancha savollar bilan murojaat etib, ular so'zlab berilgan izohlarni qanday tushunganliklarini tekshirib ko'radi. Bolalar o'zlari bajaradigan harakatlarni va mustaqil ravishda o'ynaydigan o'yin qoidalarini yaxshi o'zlashtirib, ularni tushunib olganlaridan keyingina o'yinning uyushqoqlik bilan quvnoq o'tkazish mumkin.

Musobaqa elementlari bo'lgan o'yinlar o'tkazish vaqtida tarbiyachi o'yin qoidalarini, usullarini, musobaqa shartlarini tushuntirib beradi, bolalarni o'yin topshirig'ini bajarishga qiziqtiradi, hammalari bu topshiriqlarni bajarishga harakat qiladilar va uni yaxshi bajaradilar, deb ishonch bildiradi. Bunday o'yinlarda topshiriqni faqat tez bajarilishigagina emas, shu bilan birga harakatlarning sifati bajarilishiga ham e'tibor berish tavsiya etiladi. "Kimning komandasi to'g'ri yugurar ekan?"; "Kimning komandasi koptokni tushurib yubormas ekan?". Harakatlarning yaxshi, to'g'ri bajarilishi bolalarning o'zlarini ham xursand qiladi, ular birgalikda quvnaydilar, ularda o'z kuchlariga ishonch hissi paydo bo'ladi va o'zi bilan narsalarini yana ham yaxshiroq bilishga intiladilar. Tarbiyachi bolalarning jismoniy rivojlanishini va ularning individual tipologik xususiyatlarini hisobga olib musobaqalashayotgan guruhlar-komandalarni kuch jihatdan teng bo'lgan jamoalarga birlashtiradi; ba'zi bir tortinchoq, uyatchan bolalarni o'yinga faol qatnashtirish maqsadida ularni jasur, faol bolalarga qo'shib qo'yadi.

Ba'zan o'yinga tashqi sport shaklini baxsh etish, ya'ni komanda kapitanlarini, hakamni va uning yordamchisini saylab qo'yish mumkin, dastlab hakam-tarbiyachi, yordamchi-bola bo'ladi. Bunday o'yinlarda o'yin topshirig'ini to'g'ri yoki tez bajarganligi uchun beriladigan ochkolar hisoblab chiqiladi. Hisoblash natijasida har bir komanda topshiriqni qanday sifat bilan bajarganligiga va qaysi komanda kollektiv harakatlarni to'g'ri amalga oshirganligini belgilab beradi. O'yinlarning bu xilda o'tkazilishi tarbiyachidan katta pedagogik mahorat talab qiladi. Uning bu mahorati bolalarni o'zaro do'stona munosabatga o'rgatishda,

ular o'z harakatlarini va o'rtoqlarining harakatini tanqidiy ravishda adolatli tarzda baholay olishlarida namoyon bo'ladi.

Kichik guruhlarda tarbiyachi o'yinchilar hatti-harakati qanday bo'lishini va o'yin qoidalarini bevosita o'yinni o'tkazish jarayonida izohlab tushuntirib borishi mumkin. Tarbiyachi bolalar bilan birga o'zi ham qo'shilib o'ynar ekan, ularning faoliyatini to'g'ri yo'lga solib turadi, o'yinda yuz beradigan vaziyatlarni zavq bilan tushuntiradi, o'yinda foydalaniladigan ifodali tovushlarni va bunday ohanglar orqali beriladigan signallarni ta'kidlab o'tadi. Masalan, "Endi esa men uzoqqa qochaman... Qani, kim tezroq chopib menga yetib olarkin?" – deydi "Menga yetib olinglar" degan o'yinda.

Sujetli o'yinlar boshqacharoq usulda o'tkazishni taqazo etadi. Bunda tarbiyachining vazifasi bolalarning ko'z o'ngida o'yin manzarasini yaratib berishdan, o'yin obrazlarini aniqroq tasvirlab berishdan, bolalarning tasavvuri va xis-hayajonlariga ta'sir ko'rsatishdan va ularning ijobiy tashabbusini faollashtirishdan iborat bo'ladi. Buning uchun tarbiyachi, ayniqsa, kichik guruhda o'zini oqlagan usullardan –o'yinchoqlardan foydalanish, bolalarga so'zlab berish usullarini qo'llashi mumkin. Masalan, "Buvi bilan uning jo'jalari" degan o'yinni o'tkazishdan oldin tarbiyachi yarim doira shaklida terib chiqilgan stullarga bolalarni o'tkazadi. O'zi esa ularning ro'parasida turib olib, hikoyasini shunday boshlaydi: "Buvining ancha jo'jalari bor edi. Jo'jalarning hammasi ham mayin tukli, jajji-jajji, xuddi mana bunga o'xshagan tarbiyachi o'yinchoq jo'jani qo'lga olib ko'rsatadi, sap-sariq edi. Buvi jo'jalarini juda yaxshi ko'rar va ularni har kuni ertalab ko'm-ko'k maysalar ustiga qo'yib yuborar edi",-deydi va hokazo.

Bunday hikoya davomida tarbiyachi o'yinning syujeti bo'yicha bolalar bajaradigan barcha harakatlarni tushuntirib beradi. So'ngra u bunday deydi: "Sizlarning hammangiz jo'jalar bo'lasiz, men esa sizlarning buvijoningiz bo'laman. Hozir men boshimga ro'molimni o'rab olayin, shundan keyin sizlar bilan o'yinni boshlaymiz". Mana shu hikoyaning hammasi 1,5-2 min.dan oshmasligi kerak.

Bolalarga tanish bo'lgan o'yinlarni takrorlash vaqtida ham asosiy rollarni qushlar-bolalar, tarbiyachi-ot bo'lishini hayajon bilan yana bir eslatib o'tish va qushlar inini bolalar turadigan joyni ko'rsatib qo'yish kerak; shu payt quyidagicha savollar berish ham mumkin: "Qushchalar kimdan qochib o'z inlari tomon uchadilar?", "Ular kimdan qo'rqib ketishlari mumkin?". O'rta guruhda tanish o'yinni davom ettirilayotgan vaqtda o'yin qoidalarini eslatib qo'yish kifoya, masalan, o'yinni boshqaruvchi kishi: "To'xta!deb buyruq berganida harakat qilish mumkin emas. Boshqa bir hollarda bolalardan:"Qani, kim aytadi? Men chirmandaga bir urganimdan keyin nima qilish kerak? deb so'rashi mumkin, taxminiy javob: "Har kim o'z o'yinchog'ining oldiga yugurib borishi kerak". Katta guruhlarda o'yin mazmunini eslab ko'rishni ularning o'zlariga topshirish maqsadga muvofiqdir. Ulardan biri fazo atamalaridan foydalanib o'ynovchilarning turadigan joylarini belgilab, o'yin harakatlarining borishini bayon etib boradi; boshqa bir bola o'yin qoidalarini sanab o'tadi. Bunday uslub bolalarning ongliligi va mustaqilligini o'stirishga yordam beradi; ular asta-sekin pedagogning bevosita rahbarligisiz o'ynay olish mahoratini egallay boshlaydilar.

Harakatli o'yin umumiy yurish mashqi bilan tugaydi, jismoniy yuklama kamaytirilib, tomir urishi yaxshi holga keltiradi. Yurish mashqi o'rniga shunga muvofiq keladigan birorta kam harakatli o'yin, masalan, "Top va jim tur!" , "O'zingga yoqqan narsani keltir", "O'z harakatingni o'ylab ko'r" degan o'yinlar o'tkazilishi mumkin, lekin hamma bolalar albatta harakatda bo'lishlari, bu joyda turib qolmasliklari kerak.

O'yin natijalarini o'yin tugagan zahoti o'tkazish shart emas: shiddat bilan harakat faoliyatini ko'rsatayotgan bolalarni dam olishga asta-sekin o'tkazilmasa, bu ularning yuragiga salbiy ta'sir ko'rsatishi hamda bolaning butun organizmida buning ta'siri bo'lishi mumkin. Tarbiyachi o'yinga yakun yasayotgan vaqtda ijobiy tamonlarni baholab, o'z rolini yaxshi bajargan, bunda botirlik, chidamlilik, o'zaro o'rtoqlarga yordam ko'rsatgan bolalarning normalarini aytib o'tadi hamda ayrim o'yin qoidasini buzgan va shu bilan bog'liq harakatlarni qilgan bolalarning nomlarini ham ta'ssuf bilan ko'rsatib o'tadi.

Katta guruhlarda tarbiyachi bolalarni mustaqil o'ynashga asta-sekin o'rgatib boradi. Buning uchun u o'yinning borishini, ayniqsa, qoidalarning bajarilishini hamda bolalarning o'zaro munosabatlarini e'tibor bilan kuzatadi. U bolalarga ijobiy tarzda topshiriqlar berib, harakatli o'yinning boshqacharoq variantini topishni uning syujetini, qoidalarni, o'yin harakatlarini o'zgartirib ko'rishni, keyinchalik esa o'zlari ham yangi bir o'yin o'ylab topishlarini taklif qiladi.

Bolalardagi mustaqillik, tashkilotchilik mahoratini rivojlantirish va ularda ahloqiy his-tuyg'ularni tarbiyalash maqsadida katta guruhdagi bolalarga kichik guruhlardan birida o'yin o'tkazishni taklif qilish foydali bo'ladi. Dastlab ularning vazifalarini tarbiyachi taqsimlab beradi. Bir yoki ikki bolaga kichikintoylarni uyushtirish, boshqa bir bolaga esa-individual rolini bajarish, "Quyonglar va ayiq", "Chumchuqlar bilan avtomobil" va boshqa o'yinlarda topshiriladi, keyin esa bu ishlarni bolalarning o'zlari mustaqil ravishda bajaradilar. Bunday o'yinlar kichik yosh guruhi tarbiyachisining nazorati ostida o'tkaziladi.

Maktabga tayyorlov guruhi. Maktabga tayyorlov guruhida bolalar bog'chasida suzishga o'rgatish ta'limi poyoniga yetkaziladi. Lekin bu hali bolalar suzish texnikasini to'la egallab oldilar degan gap emas. Yo'q, ular faqat suzish texnikasi bilan umumiy tarzda tanish bo'ladilar. Ularning harakatlari ham yetarli darajada muvofiqlashtirilmagan va unchalik aniq bo'lmagan harakatlardir, suzish bo'yicha aniq maqsadni ko'zlagan ritm va sur'at ham yo'q.

Mazkur guruhda maktabgacha yoshdagi bolalar krol usulida suzish texnikasini elementlar bo'yicha takomillashtiradilar va eng muhimi qo'l, oyoq harakatlari bilan nafas olishni umumiy tarzda muvofiqlashtirib borishni o'zlashtiradilar.

Nafas olish texnikasini va gavdani tutish holatini takomillashtirishga ko'p vaqt ajratiladi. Nazorat mashqlardan ko'proq foydalanish, musobaqa shakldagi mashg'ulotlar o'tkazib turish lozim.

Maktabgacha yoshdagi bolalarni suzishga o'rgatishda ular suzishning krol, chalqancha yotib suzish, brass va delfin singari barcha usullarini sinab ko'rishlariga imkon berish kerak.

Basharti, bola u yoki bu suzish usuliga moyl ko'rsatadigan bo'lsa, uni qo'llab quvvatlash hamda huddi mana shu usul bilan ko'proq suzishga imkoniyat yaratib va shunday qilib unga ishonch tuyg'usini mustahkamlash kerak. Oradan bir muncha vaqt o'tganidan keyin suzishning boshqa usullarini ham o'zlashtirib olindi.

5.6. Maktabgacha tarbiya muassasalarida jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini tashkil etish shakllari

Jismoniy tarbiyani tashkil qilish shakllari-bu bolalarning turli xil faoliyatlaridan iborat tarbiyaviy-ta'limiy tadbirlar kompleksi bo'lib, harakat faoliyati uning asosini tashkil etadi. Ushbu shakllarning hammasi birga qo'shilib, bolalarning to'laqonli jismoniy rivojlanishi va sog'lig'ining mustahkamlanishi uchun zarur bo'lgan muayyan harakat rejimini vujudga keltiradi.

Bolalarning harakat faoliyatini tashkil etish shakllariga quyidagilar kiradi: 1. Jismoniy tarbiya mashg'ulotlari; 2. Jismoniy tarbiya sog'lomlashtirish ishlari bo'yicha kun tartibidagi quyidagi tadbirlar: ertalabki gigienik gimnastika, jismoniy daqiqalar, harakatni takomillashtirish mashqlari, tanlab shug'ullanadigan va qiziqish bo'yicha o'tkaziladigan sport trenirovka, mashg'ulotlari bilan bog'liq bo'lgan yuklamalar, chiniqtiruvchi tadbirlar; 3. Faol dam olish: bolalar turizmi, jismoniy tarbiya bo'sh vaqtlari, jismoniy tarbiya bayramlari, salomatlik kunlari, ta'til kunlari; 4. Bolalarning mustaqil harakat faoliyati. Mana shu shakllarning hammasi jismoniy tarbiyaning va bolani har tomonlama rivojlantirishning umumiy vazifalariga javob beradigan shakllar bo'lib, bir-biri bilan o'zaro bog'liq bo'ladi. Shu bilan birga ularning har biri o'ziga hos bir vazifani bajaradiki, bu vazifa maktabgacha tarbiya kun tartibida o'zining muayyan o'rniga ega bo'ladi.

Ilk yoshdagi bolalar guruhida jismoniy mashqlar bilan gimnastika, massaj, harakatli o'yinlar bilan individual tarzda shug'ullanish asosiy ish formasi hisoblanadi. Ertalabki gigienik gimnastika va jismoniy tarbiya mashg'ulotlari

kichik birinchi guruhdan boshlab barcha guruhlarda tashkil etiladi. Lekin materiallar har bir guruhning o'ziga hos tarzda tanlanadi va harakatli mashqlar hamda o'tkazish metodikasini tanlashda bolalarning yoshiga hos bo'lgan psixofiziologik xususiyatlar hisobga olinadi.

Jismoniy daqiqalar bolalar bog'chasining ko'proq katta guruhlarida o'tkaziladi hamda aqliy rivojlanishga oid mashqlarni matematika bo'yicha, nutq o'stirish bo'yicha mashqlarni o'z ichiga oladi. Jismoniy daqiqalar qobiliyatini tiklash vositasi sifatida o'tkaziladi.

Bolalarning harakatchanligini takomillashtirish va ular bilan ochiq havoda o'taziladigan har turli mustaqil harakat faoliyati bilan bog'liq bo'lgan mashg'ulotlar tarkibiga majburiy tarzda kiritiladigan harakatli o'yinlar barcha yosh guruhlaridagi bolalar kundalik hayotining asosiy mazmunini tashkil qiladi.

5.7. Jismoniy tarbiya mashg'ulotlari. Mashg'ulotlarning umumiy harakteristikasi

Mashg'ulotlarning ahamiyati va vazifasi. Jismoniy tarbiya mashg'ulotlari bolalarga, jismoniy mashqlar orqali muntazam ta'lim-tarbiya berib borishning asosiy shakli hisoblanadi. Mashg'ulotlarning ahamiyati bolalarda harakat madaniyatini kompleks tarzda shakllantirishdan iborat bo'lib, u sog'lomlashtirish, ma'rifiy hamda tarbiyaviy vazifalarni muntazam ravishda amalga oshirib borishni o'z ichiga oladi. Bu vazifalarning bajarilishi bolaning jismoniy rivojlanishini ta'minlaydi, organizm funksional faoliyatini takomillashtirib, bolaning salomatligini mustahkamlaydi, to'g'ri harakat malakalarini hosil qilishga yordam beradi, jismoniy sifatlarni tarbiyalab jismoniy tarbiya va sportga ijobiy emotsional munosabatni oshiradi va bola shaxsini har tomonlama rivojlantirishga yordam beradi.

Mashg'ulotlarning sog'lomlashtirish vazifasining amalga oshirilishiga mashg'ulotlarda bolalarning harakat faoliyatini har tomonlama rivojlantirish yo'li bilan, organizmning barcha funksional jarayonlarini kuchaytirish va uning hayotiy

faoliyatini yana ham oshirish orqali, optimal gigienik va chiniqtiruvchi tadbirlar o'tkazish yo'li bilan erishiladi.

Mashg'ulotlardan tarbiyaviy-ma'rifiy vazifalarni mashg'ulot jarayonida bolaning shaxsini shakllantirish yo'li bilan, unga ma'naviy-irodaviy fazillarni tarbiyalab borish yo'li bilan hal qilinadi. Bunda bolaning jismoniy tarbiya va sport sohasidagi ayrim elementar bilim va atamalar tushuntiriladi, ularda to'g'ri harakat malakalarini va jismoniy sifatlar tarbiyalab boriladi.

Mashg'ulotlar quvnoq, intizomli, tevarak-atrofdagi sharoitda yaxshi mo'ljal olib, aniq maqsadni ko'zlagan holda harakat qila oladigan, o'rta qo'yilgan vazifalarni ishonch bilan tez bajaradigan, shuningdek, eng yaxshi axloqiy sifatlarni va ijodkorlikni namoyon etadigan kishilarni tarbiyalaydi.

Qish faslida jismoniy tarbiya mashg'ulotlari xonalarda ham ochiq havoda ham o'tkaziladi. Bahor, yoz, kuz fasllarida barcha mashg'ulotlar yomg'ir yoqqan kunlarni istisno qilganda ochiq havoda jismoniy tarbiya maydonchasida o'tkaziladi. Xona ichida va ochiq havoda o'tkaziladigan mashg'ulotlar o'zaro bir-biri bilan bog'liq bo'ladi: ular barcha sog'lomlashtirish va tarbiyaviy-ma'rifiy vazifalarning kompleks tarzda hal qilinishini amalga oshiradi. Mashg'ulotlarni o'tkazish sharoitlari ularning ba'zi bir o'ziga xos tomonlarini belgilab beradi. Sog'lomlashtirish-gigiena talablariga qat'iy rioya qilingan holda derazalarni ochish mumkin qadar yalang'och bo'lish, yalangayoq yurish, mashg'ulotlarni xonada o'tkazilishi harakatlarini to'g'ri, chiroyli va aniq bajarishni ta'minlaydi, umumiy harakat madaniyatini tarbiyalab boradi. Bunday mashg'ulotlarni turli predmetlardan foydalangan holda va musiqa sadosi ostida o'tkazilishi ham mumkin.

Ochiq havoda o'tkaziladigan mashg'ulotlar maksimal sog'lomlashtiruvchi effektga eg bo'ladi. Ular harakatlarni katta, keng maydonda bajarish imkonini beradi, jismoniy yuklamani kuchaytiradi, sport o'yinlari, estafetalar o'tkazish uchun keng imkoniyatlar yaratib beradi. Lekin qishdagi issiq kiyimlar va poyabzal harakatlarning aniq, ifodali va chiroyli chiqishiga halaqit beradi.

Mashg'ulotlarning mazmuni va tuzilishi. Har bir yosh guruhiga moslab tanlangan jismoniy mashqlar mashg'ulotlarning mazmunini tashkil etadi. O'z mazmuniga ko'ra xilma xil bo'lgan mashg'ulotlarni o'tkazishda topshiriqlar aniq va ravshan bo'lishida, albatta e'tibor berish kerak. Shuningdek, belgilangan dasturni o'tishda izchillikka rioya qilish hamda bolalarning yoshini va individual hususiyatlarini ham har doim hisobga olish zarur.

Jismoniy mashqlarni bolalar tomonidan izchillik bilan bajarib borilishi mashg'ulotlarning tuzilishini tashkil etadi. Mashg'ulotning tuzilishi o'rta qo'yilgan vazifalar bilan hamda alohida olingan rivojlanish yoshining har bir bosqichida bolaning nerv tizimi va butun organizmi ish qobiliyatining o'ziga hos hususiyatlari orqali belgilanadi. Bola organizmi dinamikasi va psixikasini mashg'ulot vaqtida nazorat qilib borish-bu jismoniy tarbiya bo'yicha mutahassisning asosiy vazifalaridan biri hisoblanadi. Ta'lim va tarbiya jarayonida samaradorlikka erishish ham shunga bog'liq.

Bolalarning mashg'ulotlarda ko'rsatadigan harakat faoliyati jarayonida yurak urishi qandayligini o'rganib borish muhim ahamiyatga egadir. Yurak zarbi mashg'ulotni dastlabki paytidan boshlaboq sekin-asta ortib boradi, keyinroq esa yurak urishi yana ham tezlashadi va darsning asosiy qismida yurak urishi o'zining eng yuqori darajasiga ko'tariladi hamda mashg'ulotning oxiriga borib yurak urishi asta-sekin kamayadi. Bu normal holat bo'lib bunday izchillik bir tomondan qon aylanish tizimi faoliyati va organizmning ish qobiliyati orqali belgilansa ikkinchi tomondan sodir bolayotgan psixik jarayonlarning kechishi bilan-bolaning diqqat e'tibori, mushtarak harakatlari reaksiyalar tezligi va shu munosabat bilan harakatlarning ko'proq aniq bo'lishi orqali belgilanadi.

Organizm va psixikada sodir bo'ladigan barcha o'zgarishlar mashg'ulot davomida markaziy nerv tizimining nazorati ostida sodir bo'ladi. Bunda markaziy nerv tizimining o'zi ham ish qobiliyatini kuchaytirib yuboradi. Bu hol nerv markazlarini qo'zg'aluvchanligi ortib ketganligidan, nerv jarayonlarining harakatchanligini kuchayganligida o'z ifodasini topadi. Mashg'ulot davomida butun organizm katta kuch bilan ishlar ekan, barcha a'zolar va tizimlar

faoliyatidagi muvofiqlashuv yaxshilanib boradi, ishning to'g'ri ritmi-maromini topib olish imkoniyati paydo bo'ladi va shu munosabat bilan butun organizmning eotssional holati yuksaladi. Huddi mana shu davrda shug'ullanuvchi kishi ish qobiliyatining eng yuksak darajaga ko'tarilishi kuzatiladi. Ish qobiliyati faoliyati ayrim jihatlari(harakatlarni bajarilishi, o'qituvchi tomonidan harakatlarni bajarilib berishi, va bu harakatlarning tuzatilishi, muallim ko'rsatmalarini anglab yetilishi va shunga o'xshashlar) harakterning o'zgarishi bilan har kimda har xil kechadi.

Jismoniy tarbiya mashg'ulotlari bir biri bilan o'zaro a'loqada bo'lgan uch qismdan: kirish-tayyorgarlik qismi, asosiy qism va yakunlovchi qismlardan iborat bo'ladi. Dars oldiga qo'yilgan barcha vazifalar – ta'lim, tarbiyaviy va sog'lomlashtirish vazifalari mashg'ulotning har bir qismida ham birdek muhim ahamiyat kasb etadi. Ko'rsatib o'tilgan vazifalarning va mashg'ulotning bolalarga har tomonlama ta'sir ko'rsatishni ta'minlaydi.

Mashg'ulotning kirish-tayyorgarlik qismidagi vazifalar va ularning mazmuni. Jismoniy tarbiya mashg'ulotining birinchi qismi darsga qo'yilgan vazifalarga hamda mashg'ulot asosiy qismida bajariladigan mashqlarni mazmuniga qarab har xil bo'lishi mumkin. Shu sababli ba'zan u faqat kirishdan iborat bo'lsa, boshqa bir hollarda kirish tayyorgarlik qismidan iborat bo'ladi. Bu qismning vazifasi bolalarni darsga qiziqtirishdan va mashg'ulot oldidan ularning kayfiyatini ko'tarishdan iborat bo'ladi. Ayni mahalda bolalarning diqqat e'tibori qay darajada tayyorgarligi tekshiriladi, ayrim harakatlar malakalari aniqlanadi, darsning asosiy qismida bajariladigan intensiv ishlarga bolaning organizmini asta-sekin tayyorlab borish masalalari ham nazardan qochirilmaydi.

Shu maqsadda bolalarga tanish bo'lgan mashqlarni yoki shu mashq variantlarni bajarish taklif qilinadi. Bunday mashqlar qaddi qomatni to'g'ri tutishga, yassi tovonlikni oldini olishga yordam beradigan, fazoda va guruhda mo'ljal olishga o'rgatiladigan hamda bajarish uchun ko'p vaqt talab qilmaydigan mashqlar bo'ladi.

Bunday mashqlarga safda turib bajariladigan turli harakatlar misol bo'ladi: har xil saflanish va qayta saflanish; turli topshiriqlarni bajarib yurish va yugurish

mashqlari (yo'nalishni oldindan ko'rsatib bajariladigan burilish mashqlari, yetakchini o'zgartirib bajariladigan mashqlar va boshqalar), safdan tarqalib yengil yugurib ketish hamda katta va kichik doira hosil qilib yana qayta to'rejaish, kalonnalarga va shunga o'xshash shakllarga saflanish; yassi tovonlikni oldini olish maqsadida turli usullarda- tovon bilan oyoq uchida, polga tashlab qo'yilgan shnur arqoncha, narvoncha ustidan yurish va boshqa shu singari mashqlar bajarilishi.

Bolalarni 3-4 kalonna bo'lib, davra hosil qilib safga turg'azish, tarqalib saflanish va boshqa mashqlarning kirish qismini o'rganish yakunlanadi. Bu esa mashg'ulot asosiy qismining boshida umumiy rivojlanish mashqlarni o'rganishiga kirishish imkonini beradi. Kichik guruhda ushbu qism 2 daqiqadan 4 daqiqagacha, o'rta guruhda 3 daqiqadan 5 daqiqagacha, katta guruhda 4 daqiqadan 6 daqiqagacha davom etadi.

Basharti, mashg'ulotning birinchi qismi kirish-tayyorgarlik qismi sifatida rejalashtirilgan bo'lsa u hola dastlab yuqorida ko'rsatib o'tilgan mashqlar mashg'ulotning kirish qismi uchuchi beriladi. Biroq, mazkur mashqlar ketidan mashg'ulotning shu qismining o'zida umumiy rivojlanish mashqlari ham beriladi. Bunday mashqlar ilgari o'rganilgan mashqlar qatoridan yoki ularning variantlaridan iborat bo'lib, bolalarga qo'shimcha tarzda o'rganishni talab qilmaydi. Bunday hollarda o'rtaga qo'yilgan vazifa-bu bola organizmini mashg'ulotning asosiy qismida bajariladigan ancha yuqoriroq jismoniy me'yorga tayyorlashdan iborat bo'lib, bu yuklamalar murakkab koordinatsiyali asosiy haraktlarni o'z ichiga olgan mashqlar yoxud yetarli darajada jismoniy yuklama hosil qiladigan intensiv harakterdagi sport mashqlari tarzida rejalashtiriladi. Bunday hollarda mashg'ulotning asosiy qismi bolalarning eng muhim harakatlarga o'rgatishdan boshlanadi.

Mashg'ulotning kirish-tayyorgarlik qismi kichik guruhlarda 3 daqiqadan 4 daqiqagacha, o'rta guruhlarda 4 daqiqadan 6 daqiqagacha, katta guruhlarda 5 daqiqadan 10 daqiqagacha davom etadi.

Mashg'ulot asosiy qismining vazifasi va mazmuni. Mashg'ulotning bu qismida bazi bir hollarda dastlab bolalarni umumiy rivojlanish mashqlariga, keyin

esa asosiy harakatlarni o'rgatish va jismoniy sifailarni tarbiyalashga o'tish tarzida rejalashtirilsa; boshqa bir hollarda asosiy harakatlarni mashq qilish tarzida belgilanadi. Bunday vaqtda bolalarni yangi harakat materiali bilan tanishtirish, ilgari o'tilgan mashqlarni turli variantlardan foydalanib takrorlash, mustahkamlash bosqichida bo'lgan harakat malakalarini takomillashtirish ko'zda tutiladi. Shundan keyin barcha bolalarni intensiv harakatlarga jalb qiladigan qoidalarni o'z ichiga olgan harakatli o'yinlar o'tkaziladi.

Bolalarning optimal psixik ish qobiliyati unchalik uzoq davom etmasligini hisobga olib biroz qiyinroq vazifalarning bajarilishi mashg'ulotning asosiy qismi boshlanadigan paytga belgilanadi: masalan, bolalar yangi material bilan tanishtiriladi yoki ularga hiyla murakkab koordinatsialar bilan bajariladigan mashqlar o'rgatiladi.

Umumiy rivojlanish mashqlari bolalar tomonidan kichik-kichik predmetlarni bayroqchalar, tayoqchalar, lentalar, chamberlar, arqonchalar ko'tarilgan holda bajariladi. Bolalarni muskul guruhlarini asta-sekin intensiv ishlashga jalb etish hamda butun organizmining funktsional holati yaxshilashga ta'sir ko'rsatish maqsadida shunday predmetlar bilan bajariladigan mashqlar tanlanadi.

Dastlabki vaqtlarda bolalarning qaddi qomatini to'g'ri o'stirish hamda nafas olishni tartibga solish maqsadida bosh, bo'yin, qo'l va yelka kamari muskullarini-mushaklarini rivojlantirish va mustahkamlash uchun mo'ljallangan mashqlar beriladi. Ikkinchi bo'lib gavda uchun bel muskullarini mustahkamlash hamda umurtqa pog'onasi bukuluvchanligini rivojlantirishga qaratilgan mashqlar bajariladi. Uchinchi o'ringa qorin va oyoq muskullari va shu jumladan tovon mushaklarini rivojlantirish va mustahkamlashga qaratilgan mashqlar qo'yiladi. Mana shu mashqlarni bajarish va takrorlash vaqtida bola organizmini asta sekin kattaroq yuklamalarga o'tkazish ko'zda tutiladi.

Shundan keyin asosiy jarayonlarni o'tkazishga o'tiladi. Ularning bir xillari bolalar uchun yangilik bo'lsa, boshqa bir xillari o'rganish va takomillashtirish bosqichidagi harakatlar bo'ladi.

Butun muskul tizimi ishtirok etishini talab qiladigan asosiy harakatlarning bajarilishi organizm funktsional holatini ancha yuqori ko'taradi va uni tez aniq maqsadni ko'zlab bajariladigan mashqlar bilan bog'liq bo'lgan harkatli o'yinlardagi ancha yuksak darajadagi ko'tarinkilikka tayyorlab boradi.

Umumiy rivojlanish mashqlarini ham qo'shib bajariladigan mashg'ulotlarning asosiy qismi kichik guruhlarda 15 daqiqadan 18 daqiqacha, o'rta guruhlarda 20 daqiqadan 22 daqiqagacha, katta guruhlarda 25 daqiqadan 28 daqiqagacha davom etadi. Umumiy rivojlanish mashqlarini hisobga olinmagan vaqtda mashg'ulotning asosiy qismi kichik guruhlarda 8-12 daqiqa, o'rta guruhda 12-15 daqiqa, katta guruhlarda 15-20 daqiqa davom etadi.

Mashg'ulot yakunlovchi qismining vazifasi va mazmuni. O'yinlardan keyin boshlanadigan mashg'ulotning yakunlovchi qismi intensiv sura't bilan bajariladigan va ohista sekinroq sur'atga o'tib bajariladigan yurish mashqini o'z ichiga oladi. Bu mashq umumiy qo'zg'alishni pasaytirishga va tomir urishini normal holga keltirishga yordam beradi; yurish jarayonida bolalar bir nechta nafas olish mashqlarini bajarishlari mumkin. Ayrim hollarda yurish mashqini barcha bolalar ishtirok etadigan kam harakatli o'yin bilan almashtirish mumkin. Yurish yoki uning o'rniga o'tkazilgan o'yin tamom bo'lganidan keyin o'tkazilgan mashg'ulotga qisqacha yakun yasaladi va bolalar boshqa faoliyat turiga o'tadilar. Mashg'ulot yakuniy qismining uzunligi kichik guruhlarda 2 daqiqadan 3 daqiqagacha, o'rta va katta guruhlarda 3 daqiqadan 4 daqiqagacha davom etadi.

Butun mashg'ulot kichik guruhlarda 15-20 daqiqa, o'rta guruhlarda 20-25 daqiqa, katta guruhlarda 30-35 daqiqa davom etadi.

Jismoniy tarbiya mashg'uloti jarayonida bolalarda harakat malakalarini rivojlantirish bilan bir vaqtda ularda tezkorlik, chaqqonlik, epchillik, chidamlilik, egiluvchanlik, kuch-quvvat singari jismoniy sifatlar ham tarbiyalab boriladi.

Jismoniy tarbiya mashg'ulotlari belgilangan o'quv ishlarining karakteriga muvofiq ravishda rivojlantiriladi: ularning birida bolalarni ilgari o'rgangan mashqlariga qo'shimcha yangi mashqlarga o'rgatishga asosiy e'tiborni qaratilsa, boshqa bir mashg'ulotlarda bolalar harakat materialini qay darajada egallab

olganliklari, bu mashqlarning bajarilish sifati hamda ta'limning muayyan bir davrida erishilgan miqdoriy natijalar muntazam ravishda tekshirib boriladi; uchinchi bir xil mashg'ulotlarda harakatlarni takomillashtirish maqsadida bolalarga tanish bo'lgan mashqlarni ularning variantlaridan foydalangan holda takrorlanadi va hokazo.

Jismoniy tarbiya mashg'ulotlari o'yin shaklida o'tkazilishi ham mumkin. Bu o'yinlar bolalarga ilgari tanish bo'lgan yaxlit bir sujetli vaziyatni vujudga keltirishi kerak, masalan, "sayl", "sayoxat", "iztopar", "sportchilar" va hokazo. Bunday hollarda harakat izchilligi jismoniy tarbiya mashg'ulotining tuzilishiga muvofiq kelishi, mazkur yosh guruhidagi bolalar imkoniyatini hisobga olishi hamda shu munosabat bilan tegishli darajada jismoniy yuklamaga ega bo'lmog'i kerak. Bunday mashg'ulotlar ijodiy ravishda ishlab chiqilgan emotsional obrazli metodika asosida o'tkazilishi zarur.

5.8. Ochiq havoda o'tkaziladigan jismoniy tarbiya mashg'ulotlari

Tadqiqotlar shuni ko'rsatdiki, ochiq havodagi jismoniy mashqlar butun yil davomida o'tkazilib turilishi foydali ekan. Bunday mashg'ulotlar bola organizmini funktsional takomillashuviga, uning chiniqishiga turli xil shamollash bilan bog'liq bo'lgan kasalliklarga qarshi turish qobiliyatini oshirishga, shuningdek, quyosh nuri yetishmasligining muayyan belgilarini yo'qotishga yordam beradi, mintaqamizda quyosh spektri intensiv ekanligiga qaramasdan, bollarda oftob nuri yetishmasligi tez-tez uchrab turadi.

O'zbekistonda tashqi havo harorati qulay va quyosh spektri intensiv bo'ladigan mavsum ancha vaqt davom etadi. Shuning uchun maktabgacha tarbiya yoshidagi bolalarning faoliyati shunga qarab muayyan ravishda chegaralab turish, kichkintoylarni harakatli ishlarga, issiq kunlarga va quyosh nuriga o'rgatishda muayyan qonuniyatlar zamirida ish olib borishi kerak.

Ochiq havodagi mashg'ulotlar, odatda, uch qismdan: kirish-tayyorgarlik qismidan, asosiy va yakunlovchi qismlardan iborat bo'ladi. Mashg'ulotlarning

o'ziga hos hususiyati shundaki, bolalar maksimal darajada yalang'och holda shug'ullanadilar, ularning barcha muskul-mushaklari baravar ishga solinadigan qisqa-qisqa harakatlardan iborat mashqlar bajariladi. Bunday mashqlarni bajarayotgan vaqtda me'yorga rioya etiladi, hamda yilning issiq iqlim sharoiti bilan bog'liq bo'lgan omillarga bola organizmini zarur darajada moslashtirib borish uchun tegishli shart-sharoitlar vujudga keltiriladi.

Mashg'ulotlarda jismoniy mashqlarni tanlashga qo'yiladigan talablar. Mashg'ulotlar uchun jismoniy mashqlarni tanlash dastur asosida tuzib chiqilgan ish rejada belgilab qo'yiladi. Mazkur guruhdagi bolalarning yoshini, har birining salomatligini, umumiy rivojlanish darajasini, bolalar tomonidan hosil qilingan harakat malakalarini, bolalarning individual-tipologik hususiyatlarini, yil fasllarini, mashg'ulot o'tkazish uchun shart-sharoitni hisobga olgan holda tuzib chiqilgan perspektiv va kalendar rejalaridan kelib chiqib, shuningdek, bolalarning bundan avvalgi faoliyatlarini hisobga olish asosida vazifalar belgilab chiqiladi hamda konkret jismoniy mashqlar tanlanadi.

Navbatdagi mashg'ulot rejaini tuzishdan oldin undan oldingi mashg'ulotlar yaxshilab tahlil qilib chiqiladi. Tahlil jarayonida avvalgi mashg'ulot oldiga qo'yilgan vazifalar qay darajada amalga oshirilganligi, unga bolalarning reaksiyasini ifoda etadigan natijalar hamda bu natijalarni hisobga olib mashg'ulot davomida yozib boriladigan ma'lumotlar, yangi materialni barcha va ayrim bolalar tomonidan o'zlashtirish darajasi; bolalarga tanish bo'lgan harakatlarni egallab olishdagi progress yoki aksincha qo'shimcha mashqlarni, yengillashtirilgan variantlarni, biroz detallarga bo'lib o'rganishni, bolalarni uyushtirish shakllarini o'zgartirishni, individual mashg'ulotlar o'tkazishni va boshqa shunga o'xshash qo'shimcha tadbirlarni talab qiladigan qandaydir qiyinchiliklar mavjudligi aniqlab olinadi.

O'tgan dars bilan bundan keyingi mashg'ulotlar o'rtasidagi mustahkam aloqa, mashg'ulotlarning umuman aniq bir maqsadga qaratilganligi barqaror ta'lim tizimini ta'minlaydi. Shu orqali asta-sekin murakkablashib boradigan vazifalarni bajarishdagi aniq izchillik belgilab olinadi va nihoyat har bir yosh guruhidagi

bolalarni o'qitishda muvaffaqiyatli natijalarga erishiladi. O'tgan darsni tahlil qilish asosida eng avvalo asosiy qism oldiga qo'yilgan vazifalar: bolalarni yangi mashqlarni bajarishga o'rgatish; ularga ilgari tanish bo'lgan bu yerda aniq jismoniy mashqlar ko'rsatib qo'yiladi, mashqlarni takrorlash va yana ham takomillashtirish vazifalari belgilab olinadi. Shundan keyin mashg'ulotning kirish qismi va yakunlovchi qismi uchun mo'ljallangan mashqlar aniqlab olinadi.

Mashg'ulotlarda bolalarni uyushtirish usullari. Mashg'ulotlarda bolalarni uyushtirishning har xil usullari: frontal uyushtirish, guruh qilib uyushtirish, individual tarzda shug'ullanish usullaridan foydalaniladi. **Frontal usuldan** foydalanganda hamma bolalar tomonidan bir vaqtda bajariladigan va hamma uchun bir xil bo'lgan mashqlarni bajarish taklif qilinadi. Frontal usulni qo'llash mashg'ulotning istagan bir qismida, ayniqsa bolalarni yangi mashqlarni bajarishga o'rgatilayotgan vaqtda yoki ilgari tanish bo'lgan mashqlar takomillashtirilayotganda qo'llash maqsadga muvofiqdir. Ushbu usul bolalarda harakatlarni muvofiqlashtirishni tarbiyalash uchun, bu harakatlarni hamma uchun umumiy bo'lgan vazifalarni bajarish maqsadida birlashtirish, barcha bolalar bilan bevosita aloqada bo'lib turish, shuningdek, mashg'ulotning motor zichligi deb ataladigan samaradorligini oshirish uchun qulay hisoblanadi.

Mashq detallarini o'rganish va aniqlashtirish jarayonida bolalarni navbatma-navbat shug'ullanadigan kichik-kichik guruhlariga bo'lib chiqish mumkin. Shunday qilganda Murabbiy bitta yoki ikkita guruh bilan mashqlarni bajarish bo'yicha shug'ullanish imkoniyatiga ega bo'ladi, qolgan bolalar esa o'z o'rtoqlari harakatlarini kuzatib va murabbiyning izohlarini tinglab turadilar.

Bundan tashqari mashqlarni bajarishning potok usuli ham qo'llaniladi. Bunda bolalarning hammasi bitta mashqni navbat bilan birin-ketin, uzluksiz-ya'ni potok usulida bajaradilar. Mashqlarning ko'proq takrorlanishiga erishish uchun ikki va uch patok tashkil etilishi ham mumkin. Har bir bola tomonidan har xil mashqlar izchillik bilan davra tartibida yoki masofaviy tartibda bajarilishi eng foydali usul hisoblanadi, masalan, chambar orasidan o'tib tik turib skameyka

ustiga chiqib yurish, undan sakrab yerga tushish va o'sha zahoti qo'ng'iroq chalish, turli tomonlarga tarqalib yugurib ketish va chopib kelib uzunlikka sakrash.

Jismoniy mashqlarni potok usulida bajarishni katta guruhda hamda maktabga tayyorlov guruhlarida qo'llash maqsadga muvofiqdir.

Ilgari o'rganilgan mashqlarni takomillashtirish vaqtida bu usul, ayniqsa, ahamiyatli va mashqlarni dastlabki tarzda o'rganish vaqtida kamroq ahamiyat kasb etishini ta'kidlab o'tish zarur: ba'zan potok usulidagi harakatning uzluksizligi bolalar harakat vaqtida yo'l qo'yayotgan kamchiliklarni tuzatish uchun imkon bermaydi; Murabbiy bu vaqtda har bir bolaning harakatini kuzatib turishi va u bajargan mashqni qisqacha baho berishi yoki unga og'zaki tanbeh berishi mumkin. Shu bilan birga harakat malakalarini takomillashtirish vaqtida potok usulining qo'llanishi bolalarda tezlik, chaqqonlik, epchillik, kuch-quvvat, chidamlilik va havoda mo'ljal ola bilish singari jismoniy sifatlarni tarbiyalashga yordam beradi.

Katta va maktabgacha tayyorlov guruhlarida bolalarni guruh-guruh qilib o'qish usulidan foydalaniladi. Bu usul shunday hollarda qo'llanadiki, bunda bolalarni murabbiy tomonidan yangi mashqlar bajarishga o'rgatish jarayoni bolalar tomonidan ilgari o'rganilgan harakat malakalarini mustaqil ravishda takomillashtirish jarayoni bir mashg'ulotga birlashtirilib qo'shilgan bo'ladi, ya'ni bolalarning bir guruhi murabbiy rahbarligi ostida qandaydir bir harakatli mashqqa o'rganilayotgan bir vaqtda bolalarning boshqa bir guruhi yoki ikki kichik-kichik guruhi boshqa bir harakat turi bo'yicha mustaqil ravishda takroriy tarzda shug'ullanayotgan bo'ladi. Bunda bolalarning ikki yoki uch guruhi ilgari o'zlariga tanish bo'lgan, lekin xilma-xil mashqlarni koptok o'yini, tepaga tirmashib chiqish, muvozanat saqlashni o'rganish va boshqa mashqlar, shuningdek, ijodiy tarzidagi topshiriqlarni bajarishlari ham mumkin.

Bir guruhni bevosita o'qitayotgan murabbiy qolgan barcha bolalarni ham nazardan qochirmay turadi, ularga o'z harakatlari to'g'riligini o'zlari kuzatib turishlarini, tartib-intizomga rioya etishlarini taklif qiladi. Mashg'ulotning bunday tarzda tashkil etilishi bolalarda mas'uliyat xissini tarbiyalaydi, ularni og'ir-vazmin bo'lishga, hamma uchun zarur bo'lgan ishchanlik kayfiyatini buzmasdan

topshiriqni mustaqil ravishda bajarishga, o'z malakasini ongli ravishda takomillashtirib borishga o'rgatadi. Shuningdek, bunda butun guruhning harakat faolligini va yuqori darajadagi ishchanlikni mashg'ulot davomida uzluksiz saqlab turish imkonini beradi.

Mashg'ulot jarayonida **individual usuldan** ham foydalanish mumkin. bunda har bir bola o'ziga berilgan topshiriqni murabbiy nazorati ostida mustaqil ravishda bajaradi. Hamma uchun umumiy bo'lgan mashq detallarini aniqlashtirish maqsadida murabbiy bunday mashqlarni ham individual tarzda har bir bolani alohida chaqirib bajartirib ko'rish mumkin. Ishning bunday tashkil etilishi murabbiydan alohida chaqirib bajartirib ko'rish mumkin. Ishning bunday tashkil etilishi murabbiydan alohida e'tibor talab qiladi, u bolalarni yahshiroq uyushtirishi, ularning barchasini bajarilayotgan mashqlarni qunt bilan kuzatib turishga hamda bajarilgan mashqning to'g'riligini tahlil qilishga hamda murabbiyning chaqirilishi bilan har bir bola mashqni takrorlay olishga tayyor turishga o'rgatib boriladi.

Mashg'ulotda bolalarni uyushtirishning yuqorida ko'rsatib o'tilgan usullaridan har biridan qay darajada yahshi foydalanish murabbiy tomonidan o'rta qo'yilgan vazifaga, mashg'ulot o'tkaziladigan joydagi shart-sharoitlarga va bir imkoniyatlardan ratsional tarzda foydalanib ularni amalga oshirilishiga bog'liq bo'ladi. Jismoniy tarbiya mashg'ulotlari samaradorligini oshirishga olib keladigan turli usullardan aralash foydalanish bolalarni o'qitishdagi eng maqsadga muvofiq tadbirlardan hisoblanadi.

5.9. Mashg'ulotlardagi jismoniy va psixologik yuklamalarning harakteri hamda ularni muvofiqlashtirib turish usullari

Maktabgacha yoshdagi bolalar bilan jismoniy tarbiya mashg'ulotlari o'tkazish chog'ida yuklama bilan dam olishni maqsadga muvofiq ravishda bir-biri bilan almashtirib turish zarur.

Mashg'ulot jarayonidagi dam olish faol va passiv bo'lishi mumkin. Faol dam olish bolalarni bir oz charchashiga sabab bo'lgan avvalgi faoliyatdan boshqa bir faoliyat turiga o'tkazishdan iboratdir. Passiv dam olish bu nisbatan sokinlik

holatiga o'tishdan iborat bo'lib, bunda faol harakat faoliyati bilan shug'ullanilmaydi.

Yuklama bilan faol dam olishni mashg'ulot paytida to'g'ri almashtirilib turilishi bolalarning diqqati va his-hayajonlari optimal darajada qo'zg'alishi saqlanib qolishini ta'minlaydi, ularning tabiiy ravishda boshlanib kelayotgan qattiq charchash holatining oldini oladi, ayni mahalda bolaning ma'lum darajada zo'riqishiga va kuch-g'ayrat sarflashiga sabab bo'lgan yuklama va shu bilan bog'liq bo'lgan charchoq organizmning tiklanish jarayonlari uchun bir turtki bo'ladi, uning funksional imkoniyatlarini oshiradi. Olib borilgan tadqiqotlar shuni ko'rsatmoqdaki, organizmning ish qobiliyati ish bilan dam olish almashinib turgan vaqtda muayyan fazalar o'rin almashish jarayonida qonuniy ravishda o'zgarib turadi. Yeterli darajada yuklama bilan ishlangan vaqtda ish qobiliyati asta-sekin pasayib charchoq hissi paydo bo'la boshlaydi. Bolaning organizmiga dam beradigan faoliyat turining o'zgarishi kuch-quvvatini tiklash jarayonlarini faollashtirishga yordam beradi.

Shunday qilib charchash va tiklanish jarayonlarining tarkibiy tarzda o'zaro aloqadorligi va almashinib turish jarayonlari yuklama bilan dam olish qonuniy tarzda bir-birini taqazo etishini belgilab beradi.

Yuqorida mashg'ulotning yurish qismi bola organizmini asta-sekin ishga solishga va uning psixik funktsiyalarini faollashtirishga yordam berishi hamda bolaning mashg'ulotning asosiy qismiga tayyorlab borishi ko'rsatib o'tilgan edi. Asosiy qismning boshida bolalardan ko'proq qunt talab etadigan yangi material o'rgatiladi. Lekin harakat faoliyatiga o'rgatilayotgan vaqtda bolada o'sha harakatning dastlabki obrazi, harkat haqidagi tushuncha paydo bo'ladi. Bu hol topshiriqni anglash bilan, mashq elementlaridagi izchillikni kuzatish bilan, Murabbiy mashqni bajarib ko'rsatib berishi bilan, uning tushuntirishi, yoki mashqni ko'rsatib bermasdan uning bajarilish usulini izohlashi bilan bog'lab boriladi. Mana shundan keyin bolalar harakatni mustaqil ravishda takrorlay oladigan bo'ladilar. Bu vaqtda bola o'zining aqliy va jismoniy iroda kuchini namayon qiladi, mashqni aniqroq bajarishga intiladi. Bular bari asab tizimining

ancha zo'riqishiga, organizm psixik va fiziologik funksiyalarining ortishiga olib keladi. Shuning uchun bu jarayon haddan tashqari uzoq cho'zilmasligi kerak.

Bosh miya po'stlog'idagi bir guruh hujayralarning yoki butun uchustkalarining uzoq muddat qo'zg'alish holatida bo'lishi uning boshqa joylarida muqarrar tormozlanish holatiga olib keladi. Sirtidan qaraganda bu hol bolalarning hayoli bo'linishida darsga qiziqish va his-tuyg'uning pasayishida, harakatlarning muvofiqlashtirilishi biroz buzilishida, ba'zan ortiq darajada hayajonlanib ketishida namoyon bo'ladi. Tormozlanish holatining muhim funksiyalaridan biri uning miya po'stlog'idagi hujayralarni keskin darajada qo'zg'alib ketishdan himoya qilishdir. Bunday qattiq qo'zg'olish haddan tashqari uzoq yoki tez-tez takrorlansa yoxud toliqish darajasida favqulodda kuchli bo'lsa, u holda miya po'stlog'i qo'zg'olishni susaytiradi hamda qo'zg'otuvchiga javob qilishdan to'xtaydi.

Shu munosabat bilan yuklamaning me'yorga solinishi, bolani bir faoliyat turidan boshqasiga o'z vaqtida o'tkazilishi hamda ish bilan dam olishni muntazam ravishda almashtirib turilishi naqadar katta ahamiyatga ega ekanligi tushunarli bo'lsa kerak.

Bolalar yangi mashqni o'zlashtirib olganlaridan keyin ularga ilgari tanish bo'lgan hamda kamroq zo'riqish bilan bajariladigan mashqlarni takrorlash taklif qilinadi. Bolalar o'zlariga tanish bo'lgan mashqni bajarishga kirishidan oldin tarbiyachining og'zaki instruktsiyasini tinglaydilar va shundan keyin harkatni bajarishga kirishadilar. Tarbiyachi tomonidan instruktsiya berish uchun sarflangan vaqt bolalarning fikriy faoliyatini faollashtiradi, muskul faoliyati dam olish uchun imkoniyat yaratadi.

Shundan keyin bolalar harakat faoliyati detallarini ongli ravishda bajaradilar va nazorat qiladilar, ularning to'g'riligini tekshiradilar, bir necha marta takrorlash yo'li bilan olgan bilimlarini mustahkamlaydilar. Shundan so'ng bolalarga ilgari tanish bo'lgan mashqni yoki uning stabillashuv bosqichida bo'lgan biror variantini bajarish taklif qilinadi. Bunday mashqlarning bajarilishi qo'yilgan vazifani bola tomonidan anglab yetilishini nazarda tutadiyu, lekin mashqning bajarilish usuliga e'tiborni talab qilmaydi. Chunki bu usul muayyan tizim asosida puxta ishlab

chiqilganligi tufayli harakatlar avtomatik tarzda bajarilaveradi. Shunda ham ayrim bolalardan mashqning bajarilish usuli qandayligini eslab ko'rish va so'zlab berishni individual tarzda so'rab ko'rish, so'ngra hamma bilan baravar mashqni bajarish mumkin.

Ko'rsatib o'tilgan namunaviy topshiriqlarning bir-biri bilan almashtirib turilishi Murabbiyga butun mashg'ulotning qulay shoshqaloqlik qilinmaydigan sur'atini belgilab olish imkonini beradi. Shuningdek, u bolalar faoliyati harakterini qanday almashtirishni, psixik va jismoniy vazifalarni o'zaro aloqadorlik bilan bajarilishini taqazo etadigan mashqlarning takrorlanish miqdorini ham aniqlab olish imkonini yaratadi.

Bolalar faoliyatini mashg'ulot vaqtida to'g'ri almashtirib turilishi uning umumiy zichligini ta'minlaydi.

Mag'ulotning umumiy va motor zichligi. Mashg'ulotning umumiy zichligi vaqtga munosabat sifatida belgilanadi. Bu vaqt butun mashg'ulot mobaynidagi pedagogik jig'atdan oqlangan, ya'ni unumli tarzda foydalanilgan vaqt orqali belgilanadi.

Pedagogik jihatdan oqlangan vaqt –bu bolalar tomonidan izohlarning, ko'rsatmalarning, og'zaki instruktsiyalarning idrok etilishi, Murabbiy tomonidan ko'rsatib berilgan jismoniy mashqlarning kuzatilishi, topshiriqlarning tushunib olinishi, bolalar bajargan mashq usullarining izohlab berilishi, jismoniy mashqlarning bajarilishi va dam olinishidir.

Jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini tavsiflash uchun motor zichligining ahamiyati juda muhimdir. Motor zichligi deganda jismoniy mashqlarni bajarish uchun butun mashg'ulot davomida nisbatan sarf qilingan vaqt tushuniladi. Bu vaqt har bir konkret mashg'ulotning mahsuldorligini belgilab beradi. Biroq, mashg'ulotning motor zichligiga qo'yiladigan talablar dars davomida o'quv-tarbiya vazifalari ham amalga oshirilishini istisno qilmaydi. Aqliy va jismoniy faoliyatni bolalar tomonidan to'g'ri, maqsadga muvofiq ravishda almashtirilib bajarilishi mashg'ulot mazmuni o'ylab tuzilganligini va u malakali tarzda puxta o'tkazilganligini ko'rsatuvchi omillardan biri hisoblanadi.

Mashg'ulot jarayonida eng zarur bo'lgan yordamchi ishlarga asboblarni tarqatish, bolalarni qayta saflash, jismoniy tarbiya snaryadlarini boshqa joyga olib borib qo'yish va boshqa ishlarga minimal vaqt ajratiladi. Murabbiy bu ishlarni qanday tashkil qilishni oldindan o'ylab qo'yadi hamda mashg'ulotda bexuda vaqt sarflanishiga yo'l qo'ymaydi. Tashkiliy tarzda tasodifiy noqulayliklar mashqlarni bajarish uchun zarur asboblarning yo'qligi, bolalarning kiyimi yoki poyabzalidagi nuqsonlar, zalda begona kishilarning paydo bo'lishi pedagogik jihatdan o'zini oqlamagan vaqt sarflanishi tarzida ta'riflanadi.

Jismoniy tarbiya mashg'ulotlari o'z oldiga qo'ygan tarbiyaviy, ta'lim vazifalarga javob beradigan bo'lishi uchun ular qiziqarli tashkil etilishi, bolalarda muayyan emotsional ko'tarinki ruh paydo qilishi kerak.

Har qanday yosh guruhidagi mashg'ulotlarning qiziqarli bo'lishi mashq va o'yinlarning yangiligi hamda asta-sekin ularning murakkablashtirib borilishi bilan belgilanadi. Bunday mashg'ulotlar bolalar fikrini uyg'otadi, ularni faol harakat qilishga o'rgatadi, kichkintoylar qalbida ijobiy his-tuyg'ular uyg'otib, ularni biror natijani qo'lga kiritishga undaydi. Kichik guruhlarda qiziqish va hayajon u yoki bu harakatning bajarilish jarayoni bilan birga kechadi. Bunda bolalar eng oddiy harakatlarni muvoffaqiyatli bajarish natijasida muskullari harakatga kelganini sezib, shundan qoniqish hosil qiladilar.

Kattaroq guruhlarda bolalarning qiziqishi ular tomonidan mashqlar mustaqil ravishda bajarilgan va ayrim qiyinchiliklar ongli ravishda yengib o'tilgan paytda paydo bo'ladi. Shu sababli mashg'ulotlarni muvaffaqiyatli o'tkazish uchun har bir bolaning o'ziga hos xususiyatlarini yaxshi bilish va shu asosda kollektiv mashg'ulot jarayonida ularga individual tarzda rahbarlik qilish zarur. Bunda bolalarga beriladigan psixik va jismoniy yuklamalar intensivligi bir me'yorga solib turilishi va ular o'z vaqtida muvofiqlashtirilib berilishini hisobga olish zarur. Masalan, bolalarning qiziqishi va his-hayajonlari susayishi, reaksiyaning kechikishi, diqqatning takrorligi, hayajonlanish-bular bari ba'zi hollarda haddan tashqari charchash va toliqish oqibatida yuz beradi. Jismoniy harakat me'yoridan sal-pal oshib ketgan vaqtda biroz harsillash paydo bo'lib, bola terlaydi, harakatlar

susayadi. Bular bari Murabbiy tomonidan mashg'ulotda yo'l qo'yilgan metodik kamchiliklar natijasi hisoblanadi.

Bu xildagi kamchiliklar metodik usullar orqali yo'qotiladi va ularning oldi olinadi. Ba'zi hollarda bolalar faoliyatining turi o'zgartirilsa, boshqa bir xil hollarda o'yin va musobaqa usullaridan foydalaniladi. Metodik usullar qo'llanganda bolalardagi charchoq alomatlari yo'qotiladi, ular organizmdagi fiziologik va psixiologik funksiyalar bir-biriga muvofiq holga keltiriladi. O'yin va musobaqalar metodi qo'llanganda bolalarning his-hayajonlari ortadi va ular aniq maqsadni ko'zlab harakat qila boshlaydilar.

Kun rejasida jismoniy tarbiya-sog'lomlashtirish ishlari

Bolalarning har kungi harakat faoliyatlari strukturasi fiziologik jihatdan asoslash. Bola organizmining funksional ahvolini intensiv ravishda rivojlantirib borish uchun undagi harakat sifatlari va malakalarini izchillik bilan shakllantirib borishning asosiy sharti sifatida jismoniy yuklamalarning tizimlilik tamoyiliga rioya etish, bolalarning jismoniy rivojlanishi ularning harakat faolligini oshirishni ta'minlaydigan mashqlarning tanlanishi muskul faoliyatini fiziologiyasiga qo'yiladigan asosiy talablardan biri hisoblanadi.

Jismoniy yuklamalarning tizimliliği hamda odam harakatini rivojlantirishga qaratilgan mashqlarning bajarilishi mashg'ulotlarga tizimlilik yondashuvi asosida amalga oshirib boriladi.

Maktabgacha yoshdagi bolalar harakatini takomillashtirish vositalari va metodlari strukturasi dasturlashtirish va modellashtirishga qaratilgan tizimlarni tuzishda tizimlar ichidagi hamda tizimlar aro koordinatsiyalarning fiziologik qonuniyatlarini hisobga olinadi.

Tashqi haroratning yuqori darajada bo'lishi va intensiv quyosh spektrining haddan tashqari ortib ketishi kuzatiladigan mavsum O'rta Osiyo iqlim mintaqasida uzoq vaqt davom etadigan hodisa hisoblanadi. Bunday sharoitda maktabgacha yoshdagi bolalarning muskul faoliyati issiqlik, nur va harakat adaptatsiyalarining

bir butunligi qoidalaridan kelib chiqadigan qonuniyatlar asosida muvofiqlashtirib borilishi kerak.

Maktabgacha yoshdagi bolalarning harakat faoliyatini takomillashtirib borishning ko'proq darajada asoslangan shakllari tizimi quyidagilarni o'z ichiga oladi: ertalabki gigienik gimnastika, jismoniy daqiqalar, harakatlarni takomillashtirish darslari, kechqurungi kuch-quvvatni tiklash gimnastikasi, harakat mashg'ulot yuklamalarining o'z ichiga olgan va tanlab bajariladigan mashqlar.

Bir kunlik rejaning boshlanishida amal qilinadigan harakat faolligi. Mana shu faollikka miqdoriy va sifat jihatdan muvofiq keladigan fiziologik reaksiyalar bilan birga zuhr etiladi, organizmning hayotiy faoliyatini ta'minlaydigan jarayonlarning keng miqyosdagi kompleksi muttasil o'sib, rivojlanib boradigan hodisa sodir bo'ladi. Jismoniy mashqlar bilan shug'ullanuvchilarga tunggi uyqudan keyin darhol bajariladigan yuksak darajadan, intensivlik va davomiylikni talab qiladigan jismoniy yuklamalar shug'ullanuvchilarning funksional imkoniyatlarini zarur darajada kengaytirish imkonini bermasligi mumkin.

Muskul kuch-quvvati sarf qilinadigan mashqlar strukturasi va harakterini modellashtirish 3-4 yoshli va 5-7 yoshli bolalar uchun bir xil bo'lishi mumkin emas. Bunda bir me'yorda bajariladigan mashqlarning mo'tadil intensivligi va muskul-mushaklarga tushadigan yuklama vaqti faqat ertalabki gigienik gimnastikaga nisbatan umumiy talab bo'lishi mumkin. Eng muhimi bunda bosh miya faoliyatining hali yetarli emasligi sabab bo'lib, huddi shu narsa ilk yoshdagi bolalarning koordinatsion o'z-o'zini boshqarib turish imkoniyatlarini cheklab qo'yadi. Shuning uchun 3-4 yashar bolalar uchun ertalabki jismoniy mashqlarning modellashtirilishiga tez yurish mashqini hamda qisqa masofaga yugurish va yurish mashqlarini bir-biri bilan almashtirish tarzidagi yaxlit harakatli mashqlardan foydalanishni asos qila olish maqsadga muvofiqdir. Mazkur yosh guruhi uchun jismoniy yuklamaning boshqa bir turi P.V.Lesgaft tizimidan olingan umumiy rivojlanish mashqlari asosida zarur mashqlarni tanlab modellashtirishdan iboratdir. Bunda ko'proq harakatli strukturalardan foydalaniladi. Ulardan mashqni

bajarilayotgan vaqtda obrazli soʻzlarni aytib, ogʻzaki izogʻlar berib turish mumkin boʻladigan mashqlar tanlanadi.

Ertalabki jismoniy mashqlarni 5-7 yashar bolalar uchun tanlanayotgan vaqtda umumiy rivojlanish mashqlaridan foydalanish maqsadga muvofiqdir. Bunday umumiy rivojlanish mashqlarining ham iloji boricha koʻproq gʻavdani egilishiga va bukilishiga majbur qilib bajariladiganlari tanlanadi. Asta-sekin bola oʻzi mashq bajarib turgan joydagi butun tekislikni va uning ustidagi fazo-havoni toʻla qamrab oladigan mashqlarni bajarishga oʻtiladi.

Biz tomondan olib borilgan kuzatishlar natijasida tavsiya etilgan, 5-7 yashar bolalar uchun moʻljallangan umumiy rivojlanish mashqlarini oʻz ichiga olgan ertalabki jismoniy mashqlar kompleksi quyidagi taklif qilinayotgan mashqlar strukturasi koʻrsatilgan. Harakatlar bir-biriga qoʻshib bajariladigan mazkur modelda harakat bilan bajariladigan mashqlar alohida ajralib turadi. Bunday mashqlar koʻproq muayyan bir muskul guruhlariga taʼsir koʻrsatishga qaratilgan boʻlib, odam harakat apparatining differentsial tizimini uygʻun tarzda qamrab oladi. Oyoq-qoʻllar muskulini harakatli mashqlar strukturasi bajarishga safarbar qiladi. Raqamlar orqali sanash metodi bilan harakatli mashqlar qanday izchillikda va tezlikda bajarilishi belgilab qoʻyilgan.

Birinchi mashq. Dastlabki holat D.H.-tik turish, qoʻllar belga qoʻyiladi. 1-choʻqqayib oʻtirish, tizzalar ikki yoqqa yoziladi, tovonlar birlashtiriladi; 2-dastlabki holatga qaytiladi; 3-old tomonga ancha engashib qoʻllarni yerdagi tayanch nuqtasiga tekkiziladi; 4-d.h.ga qaytiladi. Shu mashqning oʻzini oyoqlarni almashtirib toʻrt marta takrorlanadi.

Ikkinchi mashq. D.h –katta qadam tashlab, qoʻllarni yon tomonlarga uzatiladi, 1-3-har bir sanoqda choʻqqayib oʻtirib turiladi; 4-180 gradusga burilib aylanish. Mashqni 5-6 marta takrorlanadi.

Uchinchi mashq. D.h.-tik turish, oyoqlar ikki yonga ochiladi, qoʻllar yuqori koʻtarilib, barmoqlarni musht qilib tutiladi. 1-oʻng tomonga engashish; 2-chap tomonga engashish; shu mashqni oʻzini 10-15 marta takrorlash. Mashqlarni

takrorlayotganda ularning bajarilish sur'atini oshirib boriladi, keyin esa harakat sur'ati asta-sekin pasaytiriladi.

To'rtinchi mashq. D.h.-tik turish, oyoqlar ikki yonga yozilgan. 1-oldinga engashish, engashganda qo'llarni to'g'ri uzatib, barmoqlarni tizzaga tekkizish; 2-rostlanib, gavdani dastlabki holatga keltiriladi; 3-oldinga engashish, engashganda qo'llarni to'g'ri uzatib barmoqlarni oyoq uchlariga tekkizish; 4-qo'llarni belga qo'yib turib gavdani orqaga bukish va rostlanish. Mashqni 8-10 marta takrorlash.

Beshinchi mashq. D.h.-tik turish, oyoqlarni ikki yonga kerish, qo'llarni belga qo'yish. 1-gavdani o'ng tomonga burish; 2-gavdani oldinga engashtirish; 3-gavdani orqaga engashtirish; 4-dastlabki holatga qaytish; 5-8-huddi shu mashqning o'zini boshqa tomonga –chap tomonga burilib bajarish. Mashqni 8-10 marta takrorlash.

Oltinchi mashq. D.h.-tik turish, oyoqlarni ikki yonga yozish, gavdani biroz oldinga engashtirib, qo'llarni to'g'ri uzatib chap oyoq uchlariga barmoqlarni tekkizib turish. 1-gavda bilan aylanma harakatlar qilinadi, bu vaqtda to'g'ri uzatilgan qo'llar yon tomonlarga, yuqoriga, pastga ko'chib, o'z joyini o'zgartirib turadi. Ushbu harakatlarni to'g'ri uzatilgan qo'l barmoqlarini o'ng oyoqning uchlariga tekkizish bilan tugatiladi, 2-huddi shu harakatlarning o'zini boshqa tomonga qarab bajariladi. Mashqni 8-10 marta takrorlanadi.

Yettinchi mashq. D.h.-asosiy tik turish holati. 1-chap qo'l yon tomonga; 2-o'ng qo'l yon tomonga uzatilgan; 3-chap qo'l yuqorida; 4-o'ng qo'l yuqorida; 5-8-bajarilgan harakatlarni izchillik bilan teskari yo'nalishda amalga oshiriladi. Mashq 4 marta takrorlanadi.

Sakkizinchi mashq. D.h.-asosiy turish holati. 1-2-qo'llar bilan old tomonga aylanma harakatlar qilish, ikki marta; 3-4-shuning o'zini orqa tomonga bajarish, ikki marta. 4-5-marta takrorlanadi.

To'qqizinchi mashq. D.h.-qo'llarga tayanib yerga qarab yotish. Qo'llarni tirsakdan bukish va yozish. Mashqni 3-4 marta takrorlash.

Mazkur yosh guruhidagi bolalar uchun A.I.Yarotskiy taklif etgan boshni tez harakatlantirishdan iborat mashqlar kompleksi bajariladi. Bu mashqlar gavdaning

statik-kinetik barqarorligini yaxshilash va rivojlantirishga qaratilgan bo'lib, epoxpl gipokenezia sharoitida vestibulyar-motor harakati moslashuvi buzilgan kasallik sindromi alomatlari paydo bo'lgan vaqtda bu kasallikning oldini olish tadbiri sifatida ham qo'llaniladi. Mazkur mashqlar Deyters va Bexterev yadrolari faolligini rag'batlantirish maqsadida bosh harakatini mo'tadil me'yorga solib bajariladi. Bu faqat harakat funksiyalarini fazo-vaqt doirasida markaziy koordinatsiyasini faollashtirishga xizmat qilibgina qolmay, shu bilan birga asablar faolligini: ya'ni kuchni, mutanosibligini va harakatchanligini sifat jihatdan yana ham yaxshilash uchun miyaning ko'pgina vegetativ strukturalarida sharoit yaratadi. Mazkur mashqning mohiyati tezlikni doimiy ravishda oshirib borishdan va har qanday fazo tekisligida boshni harakatlantirish miqdorini ko'paytirib borishdan iboratdir. Bunda shuni hisobga olish muximki, bolalarda statik-kinetik mexanizmlar moslashuvi o'zining yuqori darajadagi samaradorligi bilan ajralib turadi. Bu samaradorligini katta yoshli kishilar bajaradigan shunday harakatlarga taqqoslanganda yaqqol ko'rish mumkin. Bunday faollik shubhasiz ravishda yosh kattalashuvi bilan o'zgarib boradi.

Ertalabk jismoniy mashqlarning yakuniy qismida bolalar bilan ular gavdasidagi turli segmentlarni: suyaklarni, tirsaklarni, yelkalarini, bo'yinni, gavdani, oyoqlarni asta-sekin bo'shashtirib erkin holda keltiradigan mashqlar seriyasini bajarish maqsadga muvofiqdir. Muskul guruhlarini bunday shaklda bo'shashtirish mashqlarini bajarish 3 sekunddan 5 sekundgacha davom etishi kerak. Bolalar ongida huddi shunday harakat qilish imkoniyatini shakllantirish va jismoniy jihatdan takomillashtirish tadbirlarini bajara olish davomida mazkur jismoniy mashqlarni takomillashtirishga qaratilgan usullarni asoslab, ularning mazmunini va foydasini bolalarga tushuntirib borish zarur.

Bu esa shaxsni garmonik ravishda rivojlantirib borish talablarini mustaqil holda amalga oshirishda kichkintoylar malaka-ko'nikmalar hosil qilishiga yordam beradi. Bunda o'sib kelayotgan yosh organizmning harakat faolligini oshirishga qaratilgan va uni boyitadigan, shakllantiradigan mashqlarni bajarib borish lozim.

Tanlab bajariladigan sport-mashg'ulot yuklamalari maktabgacha yoshdagi bolalarning katta yosh guruhi 6-7 yoshlilar uchun mo'ljallangan mashqlarni bajarishning rejali ravishda amalga oshirilib borilishini ko'zda tutadi. Bunda harakatli faoliyatga iste'dodi kuchli bo'lgan kichkintoylar bilan ixtisoslashgan ilk yoshdagi sportga qiziqqan kichkintoylar uchun mo'ljallangan tayyorgarlik dasturi bo'yicha keng miqyosdagi ishlar olib boriladi. Ushbu ko'rsatib o'tilgan ilk yoshdagi bolalar bilan sport takomilini amalga oshirishda sportning suzish, tennis, badiiy-ritmik gimnastika va boshqa turlarida yahshi natijalarga erishish mumkin.

Ertalabki gigienik gimnastika

Ertalabki gimnastikaning ahamiyati. Ertalabki gimnastika bola kundalik rejimining majburiy qismidir.

Ertalabki gimnastikaning ahamiyati ko'p qirralidir: u organizmning hayotiy faoliyatini oshiradi, asab tizimini vazmin qiladi, uyqudan uyg'onish vaqtini qisqartiradi, bolada ijobiy his-tuyg'ular uyg'otadi. Jismoniy mashqlar bajarish bosh miya po'stlog'ida qo'zg'aluvchanlikni kuchaytiradi, shuningdek, u butun markaziy nerv tizimi ta'sirchanligini oshiradi. Bosh miyaga barcha retseptorlardan –ko'rish, eshitish, tayanch-harakat, teri retseptorlaridan kelib turadigan impulslarning butun bir oqimi nerv tizimining ish qobiliyatini ta'minlaydi, charchaganda uni qaytadan tiklaydi va umuman organizmning hayotiy faoliyatini yo'lga solib turadi.

Ertalabki gimnastika bolaning hushbichim qaddi-qomatini shakllantirish bilan bir qatorda qon aylanishini kuchaytiradi, modda almashinuviga yordam beradi.

Ertalabki gimnastika bolalarda diqqatni tarbiyalaydi, ularni aniq maqsadga intilishga o'rgatadi, aqliy faoliyatni o'stirishga yordam beradi, bolada his-hayajon va quvnoq kayfiyat uyg'otadi. Bolalar tomonidan ochiq havoda jismoniy mashq bajarish tadbirlarining suv muolajalariga ho'l sochiq bilan artinish, ustidan suv qo'yish, dushga tushish qo'shib bajarilishi salomatlikni yaxshilashga hammadan ko'ra ko'proq va samaraliroq ta'sir ko'rsatadi: u bolaning umumiy ahvolini hamda asab tizimining funksional imkoniyatlarini yaxshilaydi, uni mustahkamlab chiniqtiradi, qo'zg'atuvchi va tormozlovchi jarayonlarni muvozanatga keltirishga

yordam beradi, modda almashuv reaksiyalarini yaxshilaydi; shamollash va infeksiyon kasalliklarga nisbatan immunitet hosil qiladi, bolalarda quvnoq kayfiyat uyg'otib, ular o'zlarini yengil va sog'lom his qilishlariga yordam beradi.

Bolalar organizmini chiniqtirish maqsadida suvning haroratini muntazam ravishda, lekin asta-sekinlik bilan pasaytirib boriladi.

Shunday qilib, ertalabki gigienik gimnastika chiniqtirish muolajalari bilan birga qo'shilib, bolani har tomonlama jismoniy sog'lomlashtirish jarayonlarining muhim omili hisoblanadi, u butun kun mobaynida bolaning umumiy ahvoli yaxshi bo'lishini ta'minlaydi.

Ertalabki gigienik gimnastika uchun jismoniy mashqlarni modellashtirish va harakteristikasi. Ertalabki gigienik gimnastika struktura jihatdan ikki variantga bo'linadi: 3-4 yoshli bolalar uchun alohida va 5-7 yoshli bolalar uchun alohida mashqlar belgilanadi. 3-4 yoshli bolalar uchun mo'ljallangan jismoniy mashqlarning modellashtirilishi, asosan, imitatsion-taqlidiy va amaliy harakterdagi yaxlit harakatli mashqlardan foydalanish bilan bog'liq bo'ladi. 5-7 yoshli bolalar uchun tuziladigan mashqlar, asosan, P.F.Lesgaft ta'limoti asosida umumiy rivojlanish mashqlaridan foydalaniladi va ular harakat apparatini uyg'un tarzda rivojlanish metodologiyasini kuchaytiradi.

Jismoniy tarbiya pauzalari va qisqa muddatli jismoniy yuklama shakli sifatidagi jismoniy daqiqalar 3-7 yoshdagi bolalarning jismoniy rivojlanish imkoniyatlariga g'oyat mos tushadi. Bu mashqlarni maktabgacha yoshdagi bolalarning xususiyatlariga qarab yana ham aniqroq tarzda tabaqalashtirish mumkin. Jismoniy yuklama berishning bunday shakli bolaning bog'chada bo'lgan vaqtida ham, uy sharoitida ham butun davomida u mashqlardan qayta-qayta foydalanish imkonini beradi.

“Harakatni rivojlantirish mashg'ulotlari” aniq maqsadga qaratilgan bo'lib, P.K.Anajinning ta'rifiga bolaning ilk bolalik chog'ida uning motorikasini takomillashtirib borish sohasidagi ish natijalarini “jamlash” fiziologik-pedagogik ta'sir kuchlari yig'indisini aniq maqsadga qaratishni nazarda tutadi.

Mazkur mashg'ulotlarning strukturaviy xususiyatidan jismoniy yuklamalarni aralashtirib foydalanish usuli hamda muskul ishini rag'batlantirish va tiklash vositasi sifatida foydalaniladi. Bunda maktabgacha yoshdagi bolalarning jismoniy mashq harakatlarini amalga oshirishda yuklamalarning biroz yengillashtirishga qaratish zarurligi nazarda tutiladi.

Jismoniy tarbiya daqiqalari va jismoniy dam olishlar.

Jismoniy daqiqa va damlar qisqa muddatli jismoniy mashqlar o'rta, katta va tayyorlov guruhlarida mashg'ulotlar o'rtasidagi tanaffus vaqtlarida, shuningdek, mashg'ulot rasm solish, plastilindan shakl yasash, ona tili va boshqa darslar jarayonida ham o'tkaziladi.

Jismoniy daqiqa va damlar ahamiyati shundan iboratki, ular harakat faolligini oshirish yo'li bilan faoliyat turini va bolaning qaddi-qomatini tutish holatini o'zgartiradi, undagi charchoqni yo'qotadi, bolada ijobiy his-hayajonli kayfiyatni tiklaydi.

Agar mashg'ulot jarayonida bola nisbatan harakatsiz holatda uzoqroq o'tirib qolsa, uning muskullarida turg'unlik holati vujudga kelib, uning asab tizimi ta'sir qiladi, organizmdagi funktsional jarayonlarni susaytiradi va bularning hammasi qo'shilib, charchoqlik hissini paydo qiladi. Bola "betoqat bo'lib", harakat qilishni istab qoladi, o'z holatini o'zgartirishga, goho qaddi-qomatning noto'g'ri shakllanishiga sabab bo'ladigan harakatlar qilishga intiladi.

Bir xil ish bajarilgan vaqtda, shuningdek, mashg'ulotning me'yori buzilgan kezlarda charchoq zo'rayib, bolaning diqqati susayadi. Bu bosh miya po'stlog'ida tormozlanish ro'y berishi bilan izohlanadi va shu munosabat bilan reflektor reaksiyalarining tezligi ham pasayib, bola tomonidan o'quv materiali o'zlashtirilishi qiyin kechadi. Bola atrofga alanglab chalg'iydi, diqqatning faolligi pasayib, idrok etish imkoniyati susayib qoladi. Mana shu alomatlarini hammasi faoliyat turini almashtirish zarur ekanligini ko'rsatadi.

Jismoniy mashqlarning bajarilishi natijasida muskullar ishi faollashadi, bu esa o'z navbatida qon aylanishini tezlashtiradi hamda yurak urish, nafas olish

intensivligi ortadi, asab tizimining faoliyati va umuman, miyaning qon bilan ta'minlanishi yaxshilanadi. Mana shularning barchasi qo'shilib bolada ijobiy his-tuyg'ular tiklanishiga, uning diqqati yaxshilanishiga, aqliy faoliyati o'sishiga hamda umumiy jismoniy ahvoli yaxshilanishiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Charchoq tarqaladi, bola dam oladi va yana ishtiyoq bilan ish boshlaydi.

Turli harakterdagi va har xil intensivlikdagi mashqlarning bolalar umumiy ahvoliga va ish qobiliyatiga ta'sirini o'rganish shuni ko'rsatadiki, jismoniy daqiqa va dam olish tarkibiga kiritiladigan mashqlar intensiv mashqlar bo'lishi hamda bolalarda his-hayajon uyg'ota olishi kerak.

Jismoniy daqiqa va dam olishlar maktabgacha yoshdagi bolalar uchun mo'ljallangan kun tartibini hisobga olgan holda modellashtiriladi. Unga turli xil harakatli mashqlarni o'z ichiga olgan model variantlari kiritiladi. Mana shu variantlar ichidan jismoniy daqiqa va damlar o'tkazish uchun konkret jismoniy mashqlarni tanlab olib, ularni bir butun holga keltiriladi.

Bunday samarali qisqa muddatli jismoniy mashqlar sirasiga qo'llarga tayanib turib, izometrik rejimda bajariladigan ekspozitsiya asta-sekin oshirib boriladigan hamda ritmik harakatlarni o'z ichiga oladigan mashqlarni ham kiritish mumkin. Bu mashqlarning afzalligiga odatdan tashqari biomexanik strukturalar orqali erishiladi. Bunda to'qimalar ichida suyuq muhit harakatining kuchayishi sodir bo'ladi va binobarin organizmda turg'unlik holatlarini bartaraf etish va ularning oldini olish uchun imkoniyat vujudga keladi.

Birinchi mashq. D.h.-qo'llarga tayanib cho'qqayib o'tirish. 1-4 qo'llarning joyini o'zgartirib tayanib yotish holatiga o'tish; 5-8-d.h. ga qaytish; 9-12-qo'llarning joyini o'zgartirib orqaga o'tqazish yo'li bilan chalqancha yotish holatiga o'tish; 13-16-d.h.ga qaytish. Mashqni 6-8 marta takrorlash.

Ikkinchi mashq. D.h.-qo'llarni orqaga tayanib yotish. 1-to'g'ri uzatilgan holda bir oyoqni iloji boricha yuqori ko'tarish. 2-oyoqni tushirish va d.h.ga keltirish; 3-4-shu mashqni ikkinchi oyoq bilan bajarish. Mashqni 10-15 marta takrorlash.

Uchinchi mashq. D.h.-qo'llarga tayanib yotish. 1-bir qo'lni va shu tomondagi oyoqni ko'tarib gavdani oyoq qo'llar ko'tarilgan tomonga 90 gradusga burish; 2-d.h.ga qaytish; 3-4-shuning o'zini ikkinchi qo'l va oyoqlar bilan bajarish. Mashqni 6-8 marta takrorlanadi.

Maktabgacha yosh davrida bolalarning jismoniy takomillashuvida bunday qisqa muddatli mashqlarni biror predmet bilan, masalan, gimnastika tayoqchasi bilan bajarilishi yana ham yaxshiroq samara beradi.

Gimnastika tayoqchasi bilan bajariladigan birinchi mashq. D.h.-tik turish, tayoqcha gorizontal holatda ko'krakka qo'yiladi. 1-tayoqcha gorizontal holatda yuqoriga ko'tariladi; 2-tayoqchani gorizontal holda ikki kurakka yetkazish; 3-tayoqchani gorizontal holda yuqori ko'tarish; 4-tayoqchani gorizontal holda ko'krakka qo'yish. Mashqni 6-8 marta takrorlanadi.

Gimnastika tayoqchasi bilan bajariladigan ikkinchi mashq. D.h.-tik turish, oyoqlar yonga kerilgan, tayoqcha gorizontal holda ko'krakka qo'yilgan. 1-oldinga engashib qo'llar polga tekkiziladi; 2-d.h. ga qaytiladi; 3-orqa tomonga engashib, tayoqcha yuqoriga ko'tariladi; 4-d.h.ga qaytish. Mashqni 8-10 marta takrorlanadi.

Gimnastika tayoqchasi bilan bajariladigan uchinchi mashq. D.h.-oyoqlarni kerib tik turish; tayoqcha gorizontal holatda kuraklarga qo'yiladi. 1-2-chap oyoqni bukib, o'ng tomonga engashiladi va tayoqchani yuqori ko'tariladi; 3-4-d.h. ga qaytiladi. Mashqni 8-10 marta takrorlanadi.

Huddi shuningdek, mazkur mashqlarni predmetlar bilan bajarishda og'irligi 0,5 kg dan 2,0 kg gacha bo'lgan meditsinbol uloqtirish mashqlarini bajarish ham samarali modellardan hisoblanadi. Meditsinbollar otib bajariladigan mashqlar seriyasining bitta model varianti quyidagicha: 1-oyoqlarni ikki tomonga yozib turish holatidan qo'llarni boshning orqasiga o'tkazib, tirsakdan bukib turiladi; 2-oyoqlarni kerib tik turish holatidan bir oyoqni oldinga tashlab qo'llarni oldinga uzatiladi; 3-oyoqlarni ikki yonga keng yozib turish holatidan gavdani oldinga engashtiriladi, qo'llarni orqadan-yuqoridan oyoqlar orasiga tushiriladi; 4-bir oyoqda tik turish holatidan bir qo'l bilan itqitish, 5- ikki qo'llab ko'ptokni orqada ushlab turish holatidan uni boshdan oshirib ikki qo'llab uloqtirish. Bunda

otiladigan buyumni bolaning yoshiga qarab og'irliq qilish mumkin. Bunday har xil og'irlikdagi buyumlarning uloqtirilishi gavda va yelka kamaridagi muskul-mushaklarning rivojlanishiga yordam beradi. Bu esa umurtqa pog'onasining noto'g'ri o'sib qolishining oldini olishda muhim ahamiyatga egadir. Mazkur mashqlar metodikasida ushbu harakatlar bilan bo'g'liq butun seriyani bajarish; yo bo'lmasa tanlab olingan mashqlarni ko'p marta takrorlash nazarda tutilgan.

Harakatsiz mashg'ulotning har xil turlaridan keyin jismoniy yuklama bilan bajariladigan qisqa muddatli mashqlar modelini ertalabki gigienik gimnastika uchun tavsiya etilgan mashqlardan keng foydalanish mumkin.

5.10. Jismoniy mashqlarga qo'shib bajariladigan chiniqtiruvchi tadbirlar

Maktabgacha yoshdagi bolalar muassasalarida bolalarni chiniqtirib borish maqsadida havo vannalari, suv muolajalari ho'l sochiqlar bilan artish, ustidan suv quyish, dushga tushish, cho'milish va quyosh vannalaridan foydalaniladi. Sanab o'tilgan tadbirlarning birortasi ham alohida olingan vaqtda bola organizmini to'laqonli chiniqishini ta'minlay olmaydi. Tabiiy omillarning kompleks tarzda qo'llanilishi bola organizmini chiniqtiradi va uni tevarak atrofdan bo'ladigan turli xil salbiy ta'sirlarga nisbatan barqarorligini oshiradi.

Chiniqtiruvchi tadbirlar jismoniy mashqlar bilan birga qo'shib bajarilganida, ayniqsa, ko'proq samara beradi: muskullarning faol ravishda ishlashi issiqlik almashishi-ya'ni tepleregulyatsiya jarayonlarining takomillashuviga yordam beradi va shu yo'l bilan organizmni tevarak atrofdagi muhitga moslashuvini ta'minlaydi. Chiniqish jarayonida organizmda chuqur o'zgarishlar sodir bo'ladi va agar bola faol harakat qilsa bu jarayonlar tabiiy ravishda va juda oddiy tarzda amalga oshib boradi. Chiniqish tadbirlari bolani qiziqtirgan harakatli mashqlar va unda hayajon uyg'otadigan o'yinlar bilan birga qo'shib bajarilgan vaqtda oliy nerv markazining funksiyasi yaxshilanadi, bu tadbirlar ichki a'zolar ishini muvofiqlashtirib turadigan vegetativ asab tizimiga hamda modda almashinuviga ijobiy ta'sir ko'rsatadi.

Chiniqish murakkab shartli refleks singari jarayon bo'lgani uchun muntazam shug'ullanishni talab qiladi. U bilan izchil shug'ullanilmasa rejim buzilsa, muvaqqat bog'lanishlar so'nadi hamda bolaning organizmi atrof-muhit sharoitiga moslashish qobiliyatini, mashq orqali hosil qilingan barqarorlikni va tashqaridan bo'ladigan turli noqulay ta'sirlarga qarshilik ko'rsatish qobiliyatini yo'qotadi.

Chiniqish jarayoni xilma-xil bo'ladi: bir tomondan shifokor buyurgan maxsus tadbirlarni o'z ichiga oladi, ikkinchi tomondan kun tartibida belgilab qo'yilgan qat'iy va doimiy tadbirlar buni taqazo etadi. Bular bari qo'shilib organizmning to'laqonli chiniqishini ta'minlaydi, unda ijobiy o'zgarishlarni vujudga keltiradi asab tizimi, modda almashinuv jarayonlari, qon tarkibi holatini va ularning funktsiyasini yaxshilaydi, chuqur nafas olishga o'rgatadi, bola psixikasining ijobiy his-tuyg'ularga to'liq bo'lishini ta'minlaydi, bunday sharoitlarda bolaning xulq atvorida muayyan steriotiplar hosil bo'ladi.

Dastur bola bir yoshligidan boshlab o'tkaziladigan barcha yosh guruhlaridagi chiniqtirish tadbirlarini qo'zda tutadi: chiniqish turlari, ularni o'tkazish vaqti, davomiyligi belgilab qo'yilgan, shifokor tavsiyasiga muvofiq ravishda har bir bolaga individual tarzda yondashish shart ekanligi ko'rsatilgan.

Oftobda chiniqish. Quyosh nurlari kuchi qo'zg'atuvchi hisoblanadi. Uning yalang'och badanga ta'siri deyarli barcha fiziologik funktsiyalarda muayyan o'zgarishlarni vujudga keltiradi: gavdaning harorati ortadi, nafas olish tezlashib chuqurlashadi, qon tomirlari kengayadi, butun badanning hamma yog'idan ter ajralib chiqishi kuchayadi, modda almashinuvi faollashadi.

Muntazam ravishda oftobda chiqish va quyosh nuridan belgilangan darajadagi me'yorda to'g'ri foydalanish eng avvalo asab tizimining funktsional holatiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi, organizmning quyosh radiatsiyasi ta'siriga bo'lgan barqarorligi ortib boradi, modda almashinuv jarayonlari yaxshilanadi. Bular bari ichki a'zolar faolligini takomillashtiradi, mushak –muskullar ish qobiliyatini oshiradi, organizmning turli xil kasalliklarga qarshilik ko'rsatish qobiliyatini kuchaytiradi.

Biroq, shuni ham unutmaslik kerakki, oftobda ko'p yurish, quyosh vannasi tadbirining suiste'mol qilinishi organizmda jiddiy salbiy o'zgarishlarga, shu jumladan, kamqonlik kasalligi sababchi bo'lishi, modda almashinuvining buzilishi va hatto radiatsion quyosh faolligi oshib ketgan hollarda deykamiya kasalligi chalilib qolish mumkin.

Mana shuning uchun ham maktabgacha yoshdagi bolalar bilan oftobda chiniqish tadbirlarini boshlagan vaqtda asta-sekinlik va izchillik talablariga qat'iy ravishda rioya qilib, quyosh nuridan bahramand bo'lish davosini oz-ozdan oshirib borish zarur. Bunda bolaning sog'ligi, yoshi, jismoniy rivojlanishi, iqlim va radiatsion sharoit va boshqa shunga o'xshash omillar, albatta hisobga olinishi kerak.

Oftobda chiniqish tadbirlarini bahorda, yoz va kuz fasllarida mashg'ulotlar jarayonida badanni yalang'och tutish yo'li bilan o'tkazilishi maqsadga muvofiqdir.

Bolalar quyosh vannasini bahor, yoz va kuz fasllarida erta tongdan boshlab soat 8 dan 11 gacha, qish kunlari esa kunduzi soat 11 dan boshlab 14 ga qadar qabul qilganlari ma'lum.

Sog'lom bolalarni oftobda chiniqtirish tadbirini ularni 5-10 minut mobaynida oftobda olib yurishdan boshlash, keyin esa muolaja vaqtini asta-sekin 3-6 minutdan oshirib borish lozim. Lekin bolalarning oftobda yurish vaqti 2-3 soatdan oshib ketmasligi kerak. Oftobda yurilgan har bir soatdan keyin kamida 15 minut soyada dam olish kerak.

Bola o'zini yomon his qilsa, bo'shshsa, uyqusi qochib ishtaxasi yo'qolsa, bu hol quyosh nurining organizmga salbiy ta'sir ko'rsatganining belgilari bo'ladi.

Ochiq havoda chiniqish. Ochiq havoda chiniqish-bu eng oddiy, eng qulay va osonlik bilan o'tkaziladigan chiniqish tadbiri hisoblanadi. U organizmning sovuqqa chidamliligini oshiradi, shamollash bilan bog'liq bo'lgan kasalliklardan asraydi, nafas olish, modda almashish funktsiyasini, yurak va qon tomirlari ishini yahshilaydi.

Bu xildagi chiniqish tadbirini bolalarni hatto yechintirmasdan ham uzoq muddat ochiq havoda olib yurish yo'li bilan o'tkazish mumkin. Ochiq havoda

chiniqish tadbiri yilning barchcha fasllarida va har qanday ob-havo sharoitida ham jismoniy mashq mashg'ulotlari vaqtida, turistik poxodlar chog'ida yoki oddiy sayllar paytida o'tkazilishi kerak.

Yozda parklarda, suv havzalari bo'yida ko'proq yurishga harakat qilish kerak, chunki bunday joylarda odatda o'simliklar ko'plab ajratib chiqaradigan moddalar aeroionlar va fitontsidlarga serob bo'ladi.

Qishda havo, ayniqsa, toza va amalda mikroblardan holi bo'ladi. Sovuq, muzdek havodan nafas olgan vaqtda organizmdagi katta energiya ajratib chiqaradigan mahsulotlar harakati, ya'ni modda almashinvi kuchayib, oksidlanish -tiklanish jarayonlari keskin darajada o'sib ketadi.

Bolalar turizmi. Bolalar muassasasi hududidan tashqariga uyushtiriladigan piyoda sayllar va ekskursiyalar bolalar turizmining eng oddiy shakllaridan hisoblanadi. Bunday sayllar kichik-kichik masofalarga muayyan bir maqsadni ko'zlab o'tkazilgani uchun ham qiziqarli va foydali bo'ladi. Bunday tadbirlar bolalar sog'ligini yaxshilashga, ularning jismoniy rivojlanishiga, ularda estetik his-tuyg'ularni tarbiyalashga, tabiat bilan muloqotga o'rgatishga, ularda harakat matakalarini hamda jismoniy sifatlarni takomillashtirishga yordam beradi.

Ko'pincha bolalar o'zlariga tanish bo'lgan xonada yoki bolalar bog'chasining biror uchastkasida mashqlarni yahshi bajaradilar, lekin yangi joyga borganda o'zlarini yo'qotib qo'yadilar. O'zgarib turadigan shart-sharoitlar, tabiat qo'ynidagi vaziyatlar bolalarni asta-sekin bunday sharoitlarga moslashtiradi, uzoq sayru-sayoxatlarga tayyorlaydi, kichkintoylarni joylarda mo'ljal olish singari hayotiy zarur ko'nikmalarga o'rgatib, ularda qat'iyat, jasurlik, chidamlilik singari sifatlarni tarbiyalashga hamda ular o'rtasida o'zaro do'stona munosabatlarni mustahkamlashga yordam beradi. Shuning uchun bunday sayllar va ekskursiyalarni eng kichik yoshdagi, ya'ni birinchi guruhdagi bolalardan boshlab muntazam o'tkazib turish kerak. Bunda, albatta, har bir guruhdagi bolalarning yosh xususiyatlarini, sog'liqlarini, individual ko'rsatkichlarini hamda vrach tavsiyasini hisobga olish zarur.

Sayllarning aniq maqsadga qaratilgan va qiziqarli bo'lishi uchun Murabbiy ularni kalendar rejasiga oldindan belgilab qo'yadi va ularni o'tkazishga puxta tayyorgarlik ko'radi.

Sayllar va ekskursiyalar yilning istalgan faslida o'tkazilishi mumkin. Buning uchun Murabbiy bolalar muassasasi joylashgan rayonni, masalan: shaharda istirohat parklari, bog'lar, hiyobonlarni; qishloq tumanlarida-sayxon joylarni, gul lolalar ochilib yotgan o'tloqlarni, daryo, ko'llarni o'rganib chiqadi. Bunda bolalarni qaysi yo'ldan boshlab borish maqsadga muvofiq ekanligini belgilab olish juda muhimdir. Shuningdek, ayrim marshrutlarning uzunligi qancha bo'lishini belgilab olish ham zarur. Yo'lda bolalarning dam olishi uchun qulay bo'lgan joylarni, ularda harakat malakalarini takomillashtiruvchi mashqlarni o'tkazish uchun qulay bo'lgan barcha tabiiy sharoitlar-ariqchalarning, o'ng'ir-jarliklarning, tepaliklarning, ag'darilgan yoki engashib qolgan daraxtlarning, ochiq maydonlarning mavjudligi va hokazolarni hisobga olish zarur.

Turli xil jamoat muassasalari: stadionlar, maydonchalar bilan tanishib chiqilishi maqsadga muvofiqdir. Bularning hammasi sayllar va ekskursiyalarni rejalashtirish, uning maqsadini belgilab olish uchun, masalan, sportchilarning mashg'ulotlarini, ularning o'yinlarini, musobaqalarini kuzatib borish uchun, sayoxat marshrutini belgilab qo'yish uchun juda ham zarur bo'lgan ma'lumotlardir.

Sayllar vaqtida turli xil o'yinchoqlardan va kichik-kichik jismoniy tarbiya asboblardan foydalangan holda har xil harakatli o'yinlar, shuningdek, muayyan qoidaga rioya etgan holda o'ynaladigan harakatli o'yinlar ham o'tkazish foydalidir. Ochiq saylxonlarga yetganda navbatdagi jismoniy tarbiya mashg'ulotini, harakatli o'yinlarni o'tkazish mumkin. Shundan keyin bolalar dam oladilar, erkin holda o'zlari hohlagan o'yinlarni o'ynab yuradilar.

Sayllar va ekskursiyalarni o'tkazish metodikasi. Qo'yilgan vazifalar va sayl rejaiga muvofiq bolalarni bu haqda oldindan ogoh qilib qo'yish kerak. Ularga: "biz turistik poxodga jo'naymiz", "biz sayxonlikka borib o'ynaymiz, keyin esa cho'milamiz" – deyish va boshqa shunga o'xshash gaplarni aytib, bolalarni sayl

maqsadidan xabardor qilish kerak. Bo'lajak sayl xuzurini ko'z oldiga keltirib, bolalarda quvnoq kutish kayfiyati yaratiladi. O'rta va katta guruhdagi bolalar sayl tayyorgarligi bilan bog'liq bo'lgan ishlarda ishtirok etadilar. Ular Murabbiy bilan birga jismoniy tarbiya asboblari tanlaydilar, ko'tarib borishi qulay bo'lishi uchun hammalari mana shu buyumlarni o'zaro bo'lishib oladilar.

Turistik poxodga jo'nash oldidan "asbob anjomlar" ni tekshirib olish maqsadga muvofiqdir: har bir bola uchun yelkaga osilgan kichkina xaltacha – ichiga 400-500 gr. ga yaqin og'irlikdagi yengil nonushta solingan ryukzak tayyorlanadi.

Bolalarda turizmga qiziqish uyg'otadigan bunday sayllarning ahamiyati katta bo'lib, ular bolalarni ruxan tetik va chidamli qiladi, ularda kollektivchilik his-tuyg'ularni shakllantiradi.

Sayl vaqtida barcha yosh guruhidagi bolalar o'z ihtiyoriga to'da-to'da bo'lib, erkin holda yurib borishlari mumkin. Bunday vaqtlarda bolalarni juft-juft qilib safga tizib qo'yish ularning birini ikkinchisiga bog'liq qilib qo'yadi hamda ularning asab tizimiga yomon ta'sir qilib, salbiy his-tuyg'ular uyg'otadi, erkin va bemalol harakat qilishlariga halaqit beradi, tabiat qo'ynida ekanliklarini his etib, sayl lazzatidan baxramand bo'lish imkonini bermaydi. Bolalarni faqat muayyan bir vaziyatlarda juft-juft bo'lib safga turg'izish va qo'l ushlatib yurg'izish mumkin. Masalan, transport qatnovi mavjud bo'lgan katta ko'chalarni kesib o'tayotganda shunday saflanish zarur bo'ladi. Kichik yosh guruhida bolalarni Murabbiydan tashqari yana bir kishi kuzatib borishi kerak: u bolalarni yo'ldan o'tkazib qo'yishga sayxonlikda o'yinlar tashkil qilishda va boshqa ishlarda yordam beradi.

Agar sayl vaqtida jismoniy tarbiya mashg'uloti o'tkazish belgilangan bo'lsa, unda tabiiy sharoitlardan foydalanib bajariladigan mashqlar ham mashg'ulot rejaiga kiritiladi, masalan, qiyshayib yotgan daraxtga bir necha marta chiqib, uning pastroq joyidan yerga sakrab tushish, ochiq joyda quvlashmashoq o'ynash, ariqcha ustidan xatlab o'tish va hokazo. Shuningdek, tik turgan, o'tirgan, yotgan holatda predmetlar bilan masalan, tayoqchalar, bayroqchalar, chambaraklar bilan bajariladigan mashqlarni, to'siqlardan oshib o'tib yugurish, tezlik uchun yugurish,

predmetni uzoqroqqa uloqtirish va nishonga tekkizish, bolalar o'zlari tergan yovvoyi yong'oq va boshqa mayda narsalarni uzoqqa otish mashqlarini ham mashg'ulot rejaga kiritish mumkin. Jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini mazmuni o'z yuklamasiga ko'ra bolaning organizmiga mos kelishi va uning davomiyligi belgilab qo'yilgan normaga muvofiq bo'lishi kerak. Sayl shunday tashkil qilinishi kerakki, bolalar tushlik ovqatga kechikmasdan yetib kelishlari lozim.

Sayl bilan sayl vaqtidagi mashg'ulotlar havo iliq paytlarda tabiiy havo vannasi hisoblanadi, chunki unda toza havo bolaning yalang'och badaniga bevosita tegib, unga sog'lomlashtiruvchi ta'sir ko'rsatadi.

Bunday sayllarning muntazam o'tkazilishi bolalarning harakat malakalarini takomillashtiradi, organizmni chiniqtiradi, chidamlilikni tarbiyalaydi, hayotiy tasavvurlarni yangilaydi, tevarak atrofni bilishga yordam beradi, sayohatlarga qiziqish uyg'otadi, bolalarga huzur bag'ishlaydi.

Bolaning mustaqil harakat faoliyati. Butun kun mobaynida bolalarning mustaqil harakat faoliyati muhim ahamiyatga egadir. Bola tabiatan harakat qilishga kuchli extiyoj sezadi. Biroq, mana shu harakat maqsadini va tasodifiy tarzda kechmasligi uchun unga Murabbiy aniq maqsadni ko'zlab rahbarlik qilishi kerak. Buning uchun bolaga o'z vaqtida qiziqarli faoliyat turini taklif qila bilish hamda vaqti vaqti bilan uni bilvosita muvofiqlashtirib turish, ayniqsa, vaqtni me'yorga solib borish lozim.

Bola mustaqil ravishda shug'illanishga kirishar ekan, o'zi qiziqib qolgan maqsadga yetish uchun butun diqqat-e'tiborini shunga jalb qiladi. Bu harakatni muvaffaqiyatli amalga oshirib bo'lganidan keyin u harakat usulini o'zicha o'zgartiradi, so'ngra bu usullarni taqqoslab ko'radi va o'ziga ma'qul bo'lganini tanlab oladi. Binobarin, bu jarayon tafakkurni faollashtiradi, qat'iyatni namoyon etadi, bolani maqsadga intilishga o'rgatadi. Ushbu jarayon bolani o'yin qoidalari bilan yoki mashqni bajarish tartibi bilan tanishtirishdan boshlanadi. Uni ta'lim jarayonida Murabbiy bajaradi. Lekin harakat mahoratini egallab olish va uni takomillashtirib borish ishlarini bolalarning o'zlari mustaqil ravishda bajarishlari mumkin. Murabbiy vaqtda yutish uchun bolalarning harakatini kuzatib turib,

ularning bittasiga to'g'ri harakat qilish usulini ko'rsatib berishi mumkin; boshqa bir bolaga, aksincha, o'rtacha qo'yilgan vazifani mustaqil bajarishni taklif qilishi yohud ijobiy jismoniy va psixik kuch-g'ayratni ko'proq ishga solish maqsadida topshiriqni hatto hiyla murakkablashtirishi ham mumkin.

Barcha yosh guruhidagi bolalarning mustaqil faoliyatini rag'batlantirish uchun ular shug'ullanadigan xonada yoki ochiq havodagi uchastkadagi turli xil o'yinchoqlar, mayda va yirik jismoniy tarbiya asboblari mavjud bo'lishi kerak. Shuning uchun Murabbiy o'z guruhidagi bolalarning yoshini va individual hususiyatlarini hamda ularning imkoniyatlarini hisobga olgan holda, o'zining kundalik ish rejaida mana shu predmetlardan foydalanishni nazarda tutadi. O'yinchoqlarni tanlashda harakatlarning rang-barang bo'lishini hisobga oladi. Bu o'yinchoqlar ayrim mashqlarni zarur miqdorda takrorlash va bolalar hosil qilgan malakalarni mustahkamlash imkonini berishi kerak.

Uch yashar bolalar guruhidagi o'yinchoqlar ularni ilk bor mustaqil harakat qilishga rag'batlantiradigan bo'lishi maqsadga muvofiqdir. Shuning uchun bu kichkintoylar ixtiyorida har xil innanalar, aravachalar, avtomobillar, koptoklar, pufaklar va boshqa otib o'ynash uchun, bir-biriga dumalatib, g'ildiratib va tepalikdan pastga yurg'izib o'ynaydigan o'yinchoqlar bo'lishi kerak. Bolalarni harakat qilishga rag'batlantiradigan yirik asboblardan, masalan, zinachalar, darvozachalar, kursilar, yashiklar va boshqa shunga o'xshash narsalarni ham keltirib qo'yish kerak. Bolalar bunday buyumlarning ustiga chiqib o'ynash jarayonida Murabbiy rahbarligi ostida tirmashib chiqish, engashib o'tish, emaklash, hatlab o'tish va boshqa shu singari harakatlarni puhta bajarishga o'rganib boradilar.

Bunday o'yinchoqlar va jihozlardan foydalanishdan oldin murabbiy ularning qanday atalishini, nimaga ishlatilishini va qanday ishlatilishini izohlab ko'rsatib beradi. So'ngra bolalar mashq qilishga kirishadilar. Bunday predmetlar bilan bajarilgan mashqlar bolalarning oyoq, qo'l va butun gavda muskullarini rivojlantirishga yordam beradi hamda shu tariqa ular asosiy harakat usullarini egallab boradilar.

To'rt yashar bolalar bilan mustaqil harakat mashqlari o'tkazish uchun Murabbiy "bolalar bog'chasida tarbiya va ta'lim dastursi"dagi ko'rsatmalarga muvofiq keladigan o'yinchoqlarni kichik-kichik jihozlarni va o'yinlarni tanlaydi. Bunda u har bir konkret guruhdagi bolalarning imkoniyatlarini hisobga oladi. Predmetlarni uloqtirib o'ynash va bir biriga tashlash mashqlari uchun turli kattalikdagi koptoklar, qopchalar, halqalar, turli shaklda yasalgan halqa va koptok uloqtiradigan o'yinchoqlar, chamberaklar, kalta va uzun arqonlardan foydalanadi. Buning uchun uch g'ildirakli va ikki g'ildirakli velosipedlardan foydalanish ham mumkin.

Katta guruhdagi ayniqsa, tayyorlov guruhdagi bolalar uchun volleybol, basketbol, badminton, stol tennisi singari sport o'yinlarini o'tkazish maqsadga muvofiqdir. Bolalarni maktabga hamda sport mashg'ulotlariga tayyorlash maqsadida ularga yuqoridagi o'yinlarning qoidalari tushuntirib boriladi hamda ularning ayrim elementlarini egallab olishga yordam beriladi. O'yin usullarini to'g'ri bajarishga o'rganib olgan bolalar o'zlaricha mustaqil ravishda uyushib kamanda bo'lib o'ynaladigan o'yinlar asosida musobaqalar tashkil etishlari mumkin. Murabbiy o'yinning borishini kuzatib unga zarur tuzatishlar kiritib boradi. O'yin uchun zarur bo'lgan barcha narsalarni topib ularni bolalar ixtiyoriga berib qo'yish kerak.

Ob-havo yahshi bo'lmagan paytlarda bolalarni aniq harakat qilishga va chaqqonlikni o'stirishga yordam beradigan shaxmat-shashka va boshqa shunga o'xshash stol ustida o'ynaladigan o'yinlardan foydalanish mumkin.

Bunday o'yinlar bolalarni mantiqan to'g'ri fikrlashga ular tafakkurini rivojlantirishga fikrni bir nuqtaga to'plashga va aniq maqsadni ko'zlab harakat qilishga o'rgatadi.

Bolalarning faol dam olishi. Jismoniy tarbiya bayrami bolalar muassasalarida ular egallab borayotgan harakat malakalarini, bolalarning sog'-salomatligi hamda quvnoq kayfiyatini namoyish qilish uchun tashkil etiladi.

Jismoniy tarbiya bayramining dasturiga quvnoq harakatli o'yinlar hamda muayyan bir davr mobaynida bolalar egallab olgan harakat malakalarini aks

ettiradigan har xil jismoniy mashqlar asos qilib olinadi. Muntazam jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida o'zlashtirib olingan bunday mashqlar maxsus tayyorgarlikni talab qilmaydi va tabiiy tarzda bayram dasturiga qo'shilib ketadi, bolalarga katta quvonch baxsh etadi.

Bayramga tayyorgarlik ko'rish rejadagi tarbiyaviy ishlarga halal bermasligi kerak. Bayram oldiga ko'pincha o'tkaziladigan nomerlarni ko'p marta takrorlash tartibi ba'zan vaqtni davomiylikni hisobga olmay o'tkazilishi tufayli bolalarning jismoniy va psixik jihatdan toliqib qolishiga sabab bo'ladi, ularda qiziqish so'nib, mashqlarni zavq bilan bajarmaydigan bo'lib qoladilar. Natijada bayramda ham bu mashqlar oddiy dars mashg'uloti singari takrorlanadi, holos. Shuning uchun bayramda muntazam ravishda yaxshi tayyorgarlik ko'rish va bolalar bilan puxta tayyorgarlik ko'rish lozim.

Jismoniy tarbiya bayramlari faqat mana shu tadbir mazmuniga hos bo'lgan hususiyatlari bilan ajralib turganligi uchun ham o'z dasturi va tuzilishi bo'yicha g'oyat rang-barang tarzda tashkil etilishi va o'tkazilishi mumkin. Agar katta yoshli kishilar bayramning muvafaqqiyatli o'tishini va bolalarga quvonch, huzur baxsh etishini hohlasalar, bayram rejaiga kiritiladigan barcha tadbirlarning amalga oshirilishi, umuman, bayramni o'tkazish uchun ketadigan vaqt ko'pi bilan 45 daqiqa 1 soatdan oshmasligi kerak.

Jismoniy tarbiya bo'sh vaqti bu bolalarning kundalik hayotida amalga oshiriladigan eng zavqli va quvnoq daqiqalaridan biri bo'lib ularni qiziqarli harakat faoliyatlari orqali o'zaro hamjihat qilib birlashtiradi.

Bo'sh vaqtini mazmuni, asosan bolalarga tanish bo'lgan harakatli o'yinlar va jismoniy mashqlardan tashkil topadi, faqat ularga bolalar uchun kutilmagan yangiliklar kiritib, biroq o'zgacharoq variantlar vujudga keltiriladi, natijada bunday yangilik tufayli uni bajarayotgan bolalarda katta qiziqish va his-hayajon paydo bo'ladi.

Bo'sh vaqt o'yinlari rejalashtirilayotgan vaqtda mazkur guruhdagi bolalarning umumiy jismoniy rivojlanish darajasi hamda ularning harakat qilish imkoniyatlari hisobga olinadi.

Bolalarda quvnoq kayfiyat uyg'otish va o'zlari o'rgangan harakat ko'nikmalarini erkin sharoitda takomillashtirish imkonini berish, bolalarning hammasini axillik bilan bir ijodiy faoliyatga jalb etish bo'sh vaqt o'yinlarini tayyorlashda Murabbiy oldida turgan asosiy vazifa bo'lmog'i kerak.

Salomatlik kunini dasturda belgilangan bo'yicha ikkinchi kichik guruhdan boshlab o'tkazish tavsiya etiladi. Bu tadbirni o'tkazishdan maqsad bolaning salomatligini yana ham yaxshilash, uning asab tizimi profilaktikasi to'g'risida g'amho'rlik qilishdan, bola organizmini chiniqtirib, uning psixikasi har doim ijobiy his-tuyg'ularga moyil bo'lishiga erishishdan iboratdir. Shuning uchun salomatlik kunida bolalarning iloji boricha ko'proq ochiq havoda yurishini ta'minlash va mumkin qadar mo'ljallangan tadbirlarni tabiat qo'ynida o'tkazishga harakat qilish kerak. Shu kuni bolalar aqliy zo'riqish talab etiladigan mashg'ulotlardan ozod etiladi. Ular o'zlari yahshi ko'rgan qiziqarli o'yinlar o'ynaydilar, ashula aytadilar, kuylar tinglaydilar, bir-birlari bilan erkin va quvnoq muloqotda bo'ladilar.

Bunday kunni rejalashtirilayotgan vaqtda mazkur yosh guruhidagi bolalarning qiziqishlarini, ular sevgan faoliyat turini hisobga olinishi, bolalar o'rtasida janjal chiqishiga yo'l qo'ymasligi kerak.

Ta'til kunlari dasturda yanvar oyining boshlarida hamda mart oyining oxirlarida o'tkazilishi nazarda tutiladi hamda har bir ta'til uchun bir haftadan vaqt ajratiladi. Ta'tillarning vazifasi salomatlik kunlarining umumiy yo'nalishiga mos keladi-ya'ni bolaning asab tizimi dam olishi, bolaning organizmi sog'lomlashuviga va salomatligi mustahkamlanishiga yordam beradigan shart-sharoitlar yaratishni va ushbu tadbirlarning barchasini ko'tarinki ruxda, psixikaning ijobiy holatini ta'minlash bilan birga qo'shib olib borish kerak. Eng oddiy turistik poxodlar juda foydalidir. Ta'tilni tashkil etish puxta tayyorgarlikni va chuqur o'ylab ish qilishni talab qiladigan tadbir.

Uyga vazifa. Bola tomonidan bajariladigan ertalabki gigienik gimnastika, kechqurungi kuch-quvvatni tiklash gimnastikasi hamda bolalar bog'chasida va oilada bajariladigan jismoniy mashqlardan iborat rejimni muvoviqlashtirib borish

maqsadida murabbiy bolalarga murojaat qilib, ularga uyga vazifa taklif qiladi. Bu topshiriq bolalar tomonidan uyda ota-onalar nazorati ostida va ular bilan birga bajariladi.

Hamkorlikda amalga oshiriladigan topshiriq muvaffaqiyatli chiqishi uchun Murabbiy ota-onalar uchun konsultatsiya o'tkazadi: ular bilan ertalabki gigienik va kechqurungi tiklanish gimnastikasi komplekslarini o'rganish, predmetlar bilan koptok, chambarak, tayoqcha, bayroqcha va boshqa shunga o'xshashlar bilan va predmetlarsiz jismoniy mashqlarni bajarish bo'yicha amaliy mashq o'tkazadi. Bunda u ota-onalarga bolalar bilan ertalabki va kechqurungi gimnastikani o'tkazish metodikasini tushuntirib beradi. Mashg'ulot o'tkazayotganda ota-onalar uchun tayyorlangan aniq mashqlarning shakli va bayoni tasvirlangan stendlar osib qo'yiladi. Bunday ko'rgazmali qurollar mashg'ulot dasturi o'tishiga muvofiq keladigan tarzda Murabbiy tomonidan muntazam ravishda almashtirilib turiladi.

5.11. Bolalar muassasalarida jismoniy tarbiya bo'yicha bajariladigan ishlarni rejalashtirish va hisobga olish

Rejalashtirish-bu jismoniy mashqlarni va ularni o'tkazish usullarini jismoniy tarbiya bo'yicha qilinadigan ishlarni muayyan vaqt ichida o'tkazish uchun taqsimlab chiqilishidir. Ish to'g'ri rejalashtirilsa, bu jismoniy mashqlarni muntazam o'qitish hamda o'quv-tarbiya jarayonida ancha yuqori natijalarga erishish imkonini beradi.

Hisobga olish — bu bolalarning sog'-salomat ekanliklarini, ularning jismoniy rivojlanishdagi hamda jismoniy tayyorgarlik darajasini aniqlab yozib borishdir. Bunday hisobot bolalardagi harakat malakalari va jismoniy sifatlar qay darajada rivojlanib borayotganligini aniqlash, rejalashtirish to'g'ri-noto'g'riligiga baho berish va unga o'z vaqtida tegishli o'zgartirishlar kiritish imkonini beradi.

Rejalashtirish. Maktabgacha tarbiya muassasalarida har bir yosh guruh uchun jismoniy mashqlarning bir yilga mo'ljallangan (taqsimot rejasi) ishlab chiqiladi. Bundan tashqari, haftalik reja, jismoniy tarbiya mashg'ulotlarining,

ertalabki gimnastikaning, harakatli o'yinlarning va jismoniy tarbiya bo'yicha qilinadigan boshqa shakldagi batafsil yozma rejası tuzib chiqiladi.

Jismoniy mashqlarning bir yilga mo'ljallangan taqsimot rejası. Murabbiy o'z guruhi uchun bir yilga mo'ljallangan reja tuzishga kirishishdan oldin bolalarning sog'lig'i to'g'risidagi, ularning jismoniy rivojlanishi, jismoniy tayyorgarligi to'g'risidagi ma'lumotlarni chuqur tahlil qilib chiqadi va jismoniy mashqlar, shu jumladan dasturdagi harakatkali o'yinlarni ham tanlab chiqadi. Basharti, bolalarning harakat malakalari va jismoniy sifatlarining rivojlantirish ko'rsatkichlari normadagidan yuqori bo'lsa, tarbiyachi ancha murakkabroq jismoniy mashqlardan ham qo'shimcha tarzda foydalanishi mumkin. Mabodo, bolalarning jismoniy tayyorgarligi yetarli bo'lmasa, u holda dastlab bundan avvalgi kichikroq guruh uchun tavsiya etilgan mashqlardan foydalanish mumkin.

“Mashqlar nomi” degan joyga barcha jismoniy mashqlar, shu jumladan, mazkur yosh guruh uchun bir yilga mo'ljallab tanlab olingan harakatli o'yinlar ham yoziladi. Rejalashtirish va tuzilgan ana shu rejadan foydalanish qulay bo'lishi uchun undagi ma'lumotlarni muayyan bir izchillik bilan yozib borish maqsadga muvofiqdir: avval barcha turdagi safda bajariladigan mashqlar, asosiy harakatlar yoziladi, bunda dastlab ko'proq sakraladigan, uloqtirish va tirmashib chiqish bilan bog'liq bo'lgan harakatli o'yinlarni joylashtirgan maqul. Shundan keyin sport mashqlarini, shuningdek undagi harakatlar tarkibiga kiruvchi o'yinlarni ham yozish lozim.

Tarbiyachi o'zi rahbar bo'lgan yosh guruh uchun mo'ljallangan dasturga muvofiq ravishda mashqlarni har bir oydagi haftalar bo'yicha taqsimlab chiqadi. Bunda u mashqlar ishning qaysi shaklida foydalanishini ko'rsatib qo'yadi. Buning uchun shartli belgilardan foydalanish kerak:

M1-birinchi jismoniy tarbiya mashg'uloti

M2-ikkinchi jismoniy tarbiya mashg'uloti

E-ertalabki gimnastika, Se-ertalabki sayl, Sk-kunduzgi sayl, Skk-kechqurungi sayl, Mkch-kichik guruhlar bilan mashg'ulot, Mi-individual mashg'ulot, Mm-mustaqil mashg'ulot va hokazo.

Jismoniy mashqlarni taqsimlab chiqish vaqtida bolalar bog'chasi sharoitini xonaning kattaligini, maydonchalar hajmini, jismoniy tarbiya jihozlari, o'yinchoqlar mavjudligini hisobga olish kerak, shuningdek iqlim-iterologik omillarni ham nazardan qochirmaslik kerak. Yoz oylari uchun odatda ilgari bolalar bilan o'rganilgan jismoniy mashqlar rejalashtiriladi.

Rejalashtirish to'g'riligi tarbiyachilarning nazariy tayyorgarligiga, ularning jismoniy mashqlar texnikasini bilishiga, bolalar bilan ish olib borganda ularning harakat malakalarini shakllantirish qonuniyatlarini, o'qitish bosqichlarini, ayrim harakatlarga o'rgatish tizimini bilishiga, shuningdek, bolalar bilan ishlash tajribasiga bog'liq bo'ladi.

Jismoniy mashqlarni bir yilga mo'ljallangan taqsimot rejasini tuzishga ijodiy tarzda yondashish lozim: zarurat tug'ilgan xollarda Murabbiy taklif qilinayotgan reja shaklini o'zgartirib, uni takomillashtirishi rejani undan foydalanish uchun yana ham qulayroq shaklga keltirishi mumkin. Ish jarayonida tuzib chiqilgan rejaga o'zgartirishlar va agar asosli sabablar bo'lsa, tuzatishlar ham kiritishga ruxsat beriladi.

Ertalab nonushtaga qadar maktabgacha tarbiya muassasasidagi barcha bolalar bilan harakatli o'yinlar o'tkazish, individual mashqlar hamda mustaqil harakat faoliyati, ya'ni bolalarning o'zlari o'z hohishlaricha o'ynaydigan o'yinlar rejalashtiriladi. Har bir kun uchun o'sha kungi o'tkaziladigan harakatli o'yinlar, mashqlarning nomi yozib qo'yiladi, qavs ichida esa mashg'ulotga jalb etiladigan bolalarning ismlari, ishlatiladigan jismoniy tarbiya invertarlirining nomi, bolalar mustaqil faoliyat ko'rsatish nomi, bolalar mustaqil faoliyat ko'rsatish jarayonida foydalaniladigan asboblarning nomi ham yozib qo'yiladi. So'ngra rejada mazkur hafta uchun belgilangan ertalabki gimnastika kompleksining shartli belgisi qo'yiladi.

Jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini rejalashtirish vaqtida uning asosiy qismida hal qilinadigan vazifalar ko'rsatib qo'yiladi. Unda mashqlar, shu jumladan, ularda qanday harakatli o'yinlar yordamida bu mashqlar amalga oshirilishi ham sanab o'tiladi.

Kunduzgi sayr vaqtida o'tkaziladigan harakatli o'yinlar nomi, kichik-kichik guruhlarga bo'linib bajariladigan jismoniy mashq mashg'ulotlarining vazifasi va mazmuni, individual mashg'ulotlarning nomi, shuningdek bolalarning mustaqil harakat faoliyati uchun zarur bo'lgan jismoniy tarbiya inventarlarining ro'yxati keltiriladi.

Kunduzgi uyqudan keyin chiniqtirish muolajalari tashkil etiladi: yurib turib qabul qilinadigan havo vannalari, oyoqdan suv quyish, dushga tushish va hokazo. Rejada havoning, suvning harorati, tadbir qancha vaqt davom etishi hamda uning reja-konspekti ham kundalik rejada ko'rsatib qo'yilishi lozim.

Tarbiyachi bir haftaga mo'ljallangan jismoniy tarbiya ish rejasini muayyan ish rejasini muayyan izchillik asosida tuzadi. Dastlab u jismoniy tarbiya mashg'ulotlarining vazifasi va mazmunini belgilaydi. So'ngra kichik-kichik guruhlarga bo'lib o'tkaziladigan mashg'ulotlar hamda individual mashg'ulotlarning vazifasi va mazmunini, shuningdek, bolalar bilan ertalab, kunduzi va kechqurun o'tkaziladigan ishlar, ertalabki gimnastika, jismoniy daqiqalar va hokazolar, harakatli o'yinlarning vazifasi va nomlari yozib qo'yiladi. Bunday izchillik barcha ish formalarining o'zaro bir-biri bilan aloqada bajarilishiga hamda ulardan jismoniy tarbiya vazifalarini hal qilish uchun ongli ravishda foydalanish imkonini beradi. Masalan, sayr vaqtida harakatli o'yinlar o'rganishni rejalashtirilgan ekan, keyinchalik bu o'yinlardan jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida ham foydalanish nazarda tutiladi.

Jismoniy tarbiya bo'yicha ishlarni boshqa faoliyat turlariga ham qo'shib amalga oshirish kerak. Masalan, bolalarni turli hayvonlar hatti-harakati bilan tanishtirilishi harakatli o'yinlar o'tkazish samaradorligini oshiradi, matematika mashg'ulotlarida harakat yo'nalishi to'g'risida hosil qilingan tasavvurlar ularni jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida mustahkamlash imkonini beradi, jismoniy mashqlar texnikasini bilib olish bolalarga bu mashqlarni rasmlarda to'g'ri tasvirlashga yordam beradi.

Bolalar o'zlashtira olmagan harakatlarni o'rganish uchun kichik-kichik guruhlar yoki bolalar bilan individual harakterdagi mashg'ulotlar o'tkazishni belgilab qo'yish kerak.

Shanba, yakshanba kunlarida bajarishga mo'ljallangan jismoniy mashqlarni ham oldindan tanlab, ularni ota-onalarga tavsifiya etish lozim.

Haftalik reja asosida jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini, ertalabki gimnastikani, harakatli o'yinlarni va jismoniy tarbiya bo'yicha boshqa ish formalarining batafsil yozma reja tuzib chiqiladi.

Jismoniy tarbiya mashg'ulotining batafsil ish rejasi quyidagi tarzda rasmiylashtiriladi: avval mashg'ulotning sarlavhasini va u haqidagi umumiy ma'lumotlar yoziladi:

O'tkazish kuni

O'tkazish soati

O'tkazish joyi

Bolalar soni

Jismoniy tarbiya anjomlari, o'yinchoqlar, ularning ro'yxati va soni.

Mashg'ulotning vazifasi

Bunda mashg'ulotning faqat asosiy qismida hal qilinadigan vazifalargina yozib qo'yiladi. Ular qisqa va aniq yozilishi kerak. Dastlab ma'rifiy vazifalar yoziladi. Masalan, bosharti mashg'ulotga yangi mavzu-uloqtirish mavzusi kiritilgan bo'lsa, u vaqtda vazifani quyidagicha yoziladi: "o'ng qo'l bilan uzoqlikka uloqtirish, siltab otish mashqini o'rganish". Bunda mazkur mashg'ulotda mashqning qanday harakat texnikasi elementini o'rganish kerakligi qavs ichida ko'rsatib qo'yiladi.

Bolalar bilan jismoniy mashq texnikasining asosiy elementlarini o'rganib chiqilgandan keyin harakat malakasini mustahkamlash ko'zda tutiladi. Bunday mashg'ulotning vazifasi quyidagicha yoziladi: "Turgan joydan uzunlikka sakrash mashqini mustahkamlash". Agar malaka o'yin shaklida mustahkamlanadigan bo'lsa, u holda harakatli o'yinning nomi qavs ichida ko'rsatib qo'yiladi.

Jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida barcha jismoniy sifatlar chaqqonlik, tezkorlik, egiluvchanlik, muvozanat saqlash, mo'ljal olish, kuch-quvvat, chidamlilik u yoki bu darajada rivojlantiriladi. Lekin ularning har biri uchun alohida shart-sharoit hamda mashq va harakatli o'yinlar o'tkazishning o'ziga hos metodikasi ham talab qilinadi. Odatda jismoniy sifatlardan qaysi bir turi bitta mashg'ulotda ko'proq darajada rivojlantiriladi. Shuning uchun o'sha mashg'ulotda mazkur sifatga ko'proq e'tibor beriladi. Masalan, chaqqonlik rivojlantiriladigan bo'lsa, shunga alohida e'tibor beriladi va tegishli tarzda uning uchun shart-sharoit yaratiladi hamda jismoniy mashqlarni o'tkazish metodikasi o'ylab ko'riladi. Bunday mashg'ulot vazifasi quyidagicha yoziladi: "Chaqqonlikni rivojlantirish", "Lentali chaqqonlar" yoki "Tezkorlikni rivojlantirish" o'yini.

Harakatli o'yinning batafsil yozma rejasini

Harakatli o'yin batafsil yozma rejasini oldindan tuzib qo'yish ham muhim ahamiyatga egadir, chunki Murabbiy qanday vazifa belgilashiga qarab har bir o'yinni turli xil shaklda o'tkazish mumkin.

Bolalar bog'chasining guruhidagi bolalar bilan o'tkaziladigan "Lentachali chaqqonlar" harakatli o'yinning batafsil yozma rejasini.

O'tkaziladigan kun

O'tkaziladigan vaqt

O'tkaziladigan joyi

Bolalarning soni

Jismoniy tarbiya inventari, atributlar, o'yinchoqlar ro'yxati va soni.

Harakatli o'yinda asosiy harakat malakalari mustahkamlanadi. Shuning uchun vazifani bunday deb yozish kerak. "Tarqalib yugurib quvlashmachoq o'ynab bir-birini tutish orqali malakasini mustahkamlash" yoki "Harakatda bo'lgan nishonga predmetni tekkizish mashqini mustahkamlash". Bundan tashqari o'yin jarayonida bolalarda jismoniy sifatlar rivojlantiriladi va shuning uchun ikkinchi vazifani shunday yoziladi: "Chaqqonlikni, mo'ljal olishni rivojlantirish".

Harakatli o'yinlarning mazmuni va o'tkazish metodikasi jismoniy tarbiya mashg'ulotlarining shakli bo'yicha quyidagi formada yozib boriladi:

O'yin tarkibidagi harakatlar	“Me'yor	Sur'at	Tashkiliy-uslubiy ko'rsatmalar	Izohlar
---------------------------------	---------	--------	-----------------------------------	---------

Birinchi grafada mazkur o'yin tarkibida mavjud bo'lgan barcha harakatlar birinchi marta va o'yinning navbatdagi barcha takrorlanish vaqtida qanday bajarilsa, o'shanday izchillik bilan yozib qo'yiladi.

“Me'yor” grafasida o'yinning qancha vaqt davom etishi va necha marta takrorlanishi ko'rsatiladi. O'yindagi mashqlar me'yori belgilanayotgan vaqtda yil fasllari va ob-havo sharoitini hisobga olish kerak. Yozda, ayniqsa havo isib ketgan kunlarda ortiqcha jismoniy yuklamalar bolalar organizmining haddan tashqari qizib ketishiga olib keladi: qish paytida me'yorga to'g'ri rioya qilinmasligi qizib ketishga, bolalarning sovuq qotib qolishiga ham sabab bo'lishi mumkin.

“Sur'at” grafasida har bir mashq qanday sur'at bilan sekin, tez va hokazo bajarilishi belgilab qo'yiladi.

“Tashkiliy-uslubiy ko'rsatmalar” degan bolalarni uyushtirish yo'llari va butun o'yinning borishi izohlar, og'zaki nutq shaklida beriladigan ko'rsatmalar yozib qo'yiladi.

“Izohlar” grafasida o'yin o'tkazilishidan oldin ob-havo o'zgarib qolishi va boshqa omillar munosabati bilan o'yin davomida qanday o'zgarishlar kiritilishi lozimligi ko'rsatib qo'yiladi. O'yin o'tkazib bo'lingach, harakatli o'yinni o'tkazish jarayonida qanday o'zgarishlar kiritilganini yozib qo'yish va bunga qanday zaruriyat bo'lganligini asoslab ko'rsatish kerak.

Shunday sxema bo'yicha jismoniy daqiqalar, sayrlar, chiniqtirish tadbirlari, batafsil yozma rejasini tuzib chiqish va ularni jismoniy mashqlar, jismoniy tarbiya bayramlari va maktabgacha tarbiya muassasalarida jismoniy tarbiya bo'yicha o'tkaziladigan va boshqa ish formalari bilan birga qo'shib bajarish mumkin.

Ochiq darslarning batafsil yozma rejaları mashg'ulot o'tkazilishidan oldin uslubchi, mudir, shifokor, musiqa rahbari tomonidan bir sidra ko'rib chiqiladi.

Jismoniy mashqlarni yozish qoidalari. Jismoniy tarbiya mashg'ulotlariga, ertalabki gimnastikaga tayyorgarlik ko'rish vaqtida batafsil yozma rejalariga jismoniy mashqlarning nomini yozib qo'yadi. Masalan: bir qator bo'lib safga turish, bittadan kalonna bo'lib saflanish, oyoq uchlarida yurish, turgan joydan balandlikka sakrash, predmetni uzoqlikka "orqadan o'tkazib yelkadan oshirib otish" usuli bilan uloqtirish va hokazo.

Umumiy rivojlanish mashqlarini yozish vaqtida o'sha mashqning nomi agar nomi bo'lsa dastlabki holat gavdaning, oyoqning, qo'llarning dastlabki holati, harakatning nomi, uning yo'nalishi va oxirgi holat yozib qo'yiladi.

Dastlabki holat-d.h.deb qisqartirib yoziladi, sanoq sonlar, raqamlar bilan ifoda etiladi.

Masalan, "rezinkani cho'zib tortish", d.h. oyoqlarni biroz kerib tik turiladi, qo'llarni ko'krakka qadar ko'tarib turiladi. 1-qo'llar yon tomonlarga uzatiladi: 2-d.h.

Qisqalik uchun ayrim holatlar, harakatlar va ularning detallarini ko'rsatmaslik rasm bo'lgan. Masalan, yozuvda quyidagi so'zlar tushib qoladi: "gavda" engashish vaqtida; "oyoq"-tovon bilan turish yoki yurish vaqtida kaftlar ichkariga qilib qo'llar pastga tushirilganda oldinga, orqaga, yuqoriga uzatish mashqlarini bajarish vaqtida bu so'zlar tushib qoladi, "kaftlar pastga qaragan bo'lsin" degan so'zlar qo'llarni yon tomonlarga, chapga, o'ngga uzatish vaqtida tushirib qoldiriladi; qo'l-oyoqlar harakati vaqtida "oyoq uchlari uzatilsin", "ko'taring", "tushiring", "qo'ying" degan so'zlar tushib qoladi; "oldinga", "old tomondan" degan so'zlar harakat yo'nalishi ko'rsatilayotgan vaqtda, ya'ni harakat eng qisqa yo'l bilan bajarilgan vaqtda tushib qoladi; agar harakat texnikasi engashib bajarilishni o'z-o'zidan taqazo etayotgan bo'lsa- "engashib bajaring" degan so'zlar tushib qoladi; "Yuqoridan -pastki snaryadning ustki tomonidan barcha barmoqlar bilan mahkam ushlab kerak" degan so'zlar juda ko'p ishlatiladigan va keng tarqalgan so'zlar sifatida tushirib qoldiriladi; "qo'lni bukik tomonini oldinga chiqarib ushlang" degan so'zlar oldinga harakat qilgan holda

qo'llar ko'tarilayotgan yoki pastga tushirilayotgan bo'lsa aytilmaydi va yozilmaydi.

Qo'l-oyoq va gavdaning yo'li faqat harakatni eng qisqa yo'l bilan bajarilmayotgan hollardagina ko'rsatib qo'yiladi. Dastlabki holat faqat mashqning boshlanishida belgilab qo'yiladi. Agar oyoq, oyoq uchlari, qo'llar, kaftlar belgilab qo'yilgan uslubga muvofiq bo'lsa, ularning qanday holatda tutilishi ham yozilmaydi. Basharti, oyoqlarning dastlabki holati asosiy tik turish holatida bo'lsayu, lekin qo'llarining holati boshqacharoq bo'lsa, u holda faqat qo'lning holatigina ko'rsatib qo'yiladi, masalan, qo'llar belda bo'lsin.

Ba'zi bir atamalar qisqartirib yoziladi. Masalan, asosiy turish-a.t. —o'ng qo'l oyoq-o'ng qo'l oq; chap qo'l oyoq-chap qo'l oq.

Bir vaqtda bir necha harakatni bajarish kerak bo'lgan hollarda asosiy harakat gavda, oyoqlar harakati ko'rsatiladi, keyin esa qolgan harakatlar engashish, chappa bukilish, qo'llarni yuqori ko'tarish singri ko'rsatiladi. Bir vaqtda bajarilmaydigan juda bo'lmaganda, bir sanoqqa kirmaydigan bir necha harakatlar qay tartibda bajarilishi zarur bo'lsa, shunday izchillikda yozib qo'yiladi. Basharti biror harakat boshqa haakat bilan butun mashq davomida emas, balki uning ayrim bir qismida u bilan qo'shib bajariladigan bo'lsa, u holda elementlarning birini ikkinchisi ortidan yozib, ularni "va" bog'lovchisi bilan qo'shib qo'yiladi, masalan, gavadani engashtirib bukish, qo'llarni yon tomonlarga uzatish va boshni o'ng tomonga burish. Agar harakat bir vaqtning o'zida barobar bajarilayotgan bo'lsa, u vaqtda "bilan" qo'shimchasi qo'llaniladi, masalan, gavadani engashtirilib bukilish boshni o'ng tomonga burish bilan barobar qo'llarni yon tomonlarga uzatish.

Harakatlar odatdagi uslubda bajariladigan vaqtlarda masalan, keskin, tez bo'shashgan holda, muloyim, bir tekis va hokazo, bu yozuvda ham aks ettirilishi kerak, masalan, qo'llar ohista yonga uzatiladi, qo'l barmoqlari bo'shashtiriladi.

Murabbiy qaysi yosh guruhda o'tkaziladigan mashg'ulotga, ertalabki gimnastikaga va jismoniy tayyorgarlik bo'yicha boshqa ish formalariga batafsil ish rejasi tuzishdan qat'iy nazar harakatlarni yozib borish qoidasi albatta, bajarilishi kerak.

Hisobga olish. Maktabgacha tarbiya muassasalarida dastlabki hisobga olish, joriy hisobga olish va yakuniy hisobga olish tadbirlari amalga oshiriladi.

Dastlabki hisobga olish. Jismoniy tarbiya bo'yicha qilinadigan ishlarni to'g'ri uchun bolalarning sog'lig'i to'g'risida, ularning jismoniy rivojlanishi va jismoniy tayyorgarligi haqida harakat malakalari va jismoniy sifatlarning rivojlanish darajasi to'g'risidagi ma'lumtlarga ega bo'lish zarur.

Asosiy harakatlar yurish, yugurish, sakrash bo'yicha jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlari jurnalga yozib boriladi.

Harakat malakalari va jismoniy sifatlarning rivojlanish darajasini hisobga olish tadbiri maxsus tarzda yiliga ikki marta kuzda va bahorda hamda jismoniy tarbiya mashg'ulotlari davomida amalga oshiriladi.

Muvozanat saqlash darajasi bolalarda tayanch nuqtasi bo'lmagan bir maydonda yo'lka bo'ylab, gimnastika skameykasi, xoda ustida yugurish vaqtida baholanadi. Tadqiqot vaqtida yo'lka va skameyka uzunligi yozib qo'yiladi hamda bosh, gavda, qo'l, holatlari va muvozanatining qanday saqlanganligi qayd etib qo'yiladi.

Turgan joydan uzunlikka sakrash harakatining, rivojlanish darajasini tadqiq etishni xona ichida yoki ochiq havodagi maydonda o'tkaziladi. Tadqiqot jarayonida mashq texnikasining quyidagi elementlari sifatiga baho beriladi: dastlabki holat, silkinish, itarilish, parvoz, yerga tushish va muvozanatni saqlash.

Yugurib kelib uzunlikka sakrash harakati tadqiq etilayotgan vaqtda, shuningdek, yugurib kelish harakati qanday bajarilgani, uning sifati ham belgilab qo'yilishi kerak.

Yugurib kelib balandlikka sakrash harakati tadqiq etilayotgan vaqtda yugurib kelish, itarilish, sakrab ko'tarilish, yerga tushish va muvozanatni saqlash mashqlarini bajarilish sifati aniqlanadi.

Kichik yosh guruhlarda turgan joyda balandlikka sakrash va chuqurlikka biror predmet ustidan pastga sakrash malaka-ko'nikmalarining rivojlanish darajasi tekshiriladi. Tadqiqot vaqtida sakrashning boshqa turlarida bo'lgani singari mashq texnikasining xuddi o'sha elementlarining bajarilish sifati tekshiriladi.

Uzoqlikka uloqtirish mashqini tadqiq etish vaqtida miqdoriy ko'rsatqichlar masofa, shuningdek dastlabki holat, nishonga olish, siltanish, tashlanish, yo'nalishni saqlay olish harakatlarining bajarilish sifati ham yozib boriladi.

O'ng va chap qo'l predmetini nishonga tekkizish harakatini rivojlantirish darajasini hisobga olib borish uchun tashlanish o'tkazilayotgan masofa qayd etiladi, nishonga necha marta tekkizilgani yozib qo'yiladi.

Bir-biriga qarab to'p dumalatish harakatini tadqiq etish uchun bolalar koptokni ikki martadan dumalatadilar. Shu tariqa bir vaqtning o'zida ikki nafar bolaning to'p dumalatish ko'nikmasi tekshiriladi. To'p dumalatish mashq bajarilayotgan vaqtda masofa metrlar bilan qayd etiladi hamda dumalatish texnikasining quyidagi elementlari bajarilish sifati aniqlanadi: dastlabki holat, qo'l bilan koptokni itarish, ko'zlar bilan koptokni kuzatib turish, yo'nalishni saqlash, to'pni tutib olish.

To'pni yuqoriga otish va ilib olish mashqini hisobga olib borish uchun bolaga koptokni bir-ikki metr balandlikka ipga osib qo'yilgan o'yinchoqqacha otish va uni ilib olish taklif qilinadi. Mashq kichik guruhlarda besh marta va katta guruhlarda o'n marta takrorlanadi. Bola koptokni taxminan qanday balanlikka otgani, uning to'pni ila olgani yoki ila olmagani, dastlabki holati, koptokni ko'zi bilan kuzata olgani, yo'nalishga rioya qilganligi, koptokni barmoqlari bilan ilganligi, muvozanat saqlaganligi qayd etib boriladi.

Tirmashib chiqish kichik narvonchada ilk yoshdagi bolalar uchun va gimnastika devorchasida 3 yoshdan 7 yoshgacha bo'lgan bolalar uchun sinab ko'riladi. Bunda snaryadning balandligi, tirmashib chiqish sekund bilan tashlangan har bir qadam orqadan oyoqni oldinga o'tkazib qo'yishi yoki undan oldinga o'tkazib qo'yishi, qadamlash usuli harakatdagi oyoq-qo'llar bir tomondagi, yoki o'ng-chapni, qo'l va oyoqlarning harakati bir-biriga muvofiq kelishi, ishonch bilan yurishi, mustaqil harakat qila olib borishi yozib boriladi.

Arqonga tirmashib osilib chiqish mashqini sinash uchun dastlabki vaqtlarda arqonga qabariq joylar, tugunlar yasab turib, keyinchalik esa tugunlarsiz sinaladi. Bunda bolaning qancha yuqori va qancha vaqtda chiqqanligi, dastlabki holat,

oyoqlar bilan tirmashish, qo'llar bilan arqonni o'lchash, arqonni oyoqqa ilashtira olish singari harakatlari qayd etib qo'yiladi.

Bolaning harakat malakalarini o'sish darajasi va jismoniy sifatlari to'g'risidagi hisobga olingan ma'lumotlar standart ko'rsatkichlarga solishtiriladi. Ko'rsatkichlarning bunday tahlili jismoniy tarbiya bo'yicha qilinadigan ishlarni bundan keyingi davr uchun rejalashtirishda ham, navbatdagi mashg'ulotga tayyorgarlik ko'rilaayotgan vaqtda ham harakat texnikasidagi kamchiliklarni aniqlash va yo'qotishga yordam beradi.

Joriy hisobga olish Murabbiy har kuni bolalarning mashg'ulotga qanday qatnashayotganini hisobga oladi, shuningdek ularning salomatligi to'g'risida shifokordan axborot so'raydi. Jismoniy tarbiya mashg'ulotlari, harakatli o'yinlar, individual, mustaqil hamda jismoniy tarbiya bo'yicha amalga oshiriladigan boshqa ish formalarining bajarilish jarayonini kuzatib borish tadbirini o'tkazatayotgan murabbiy harakat texnikasining ayrim elementlari miqdoriy ko'rsatkichlarini aniqlashi va ularni bajarishdagi kamchiliklarni tuzatib borishi mumkin. Bu ma'lumotlarning hammasi jurnalga yozib borilishi kerak. Bu ma'lumotlar harakat malakasi, jismoniy sifatlarning rivojlanish dinamikasini kuzatib borish hamda tadbir etilayotgan o'qitish metodi samaradorligini aniqlab borish imkonini beradi. Joriy tahlil ma'lumotlari bolalar bilan mashg'ulot o'tkazishda qanday metodika ko'proq samara berishini o'z vaqtida aniqlash va bundan keyingi davr uchun tuzuladigan ish rejasiga zarur tuzatish, qo'shimchalar kiritish imkonini beradi.

Yakuniy hisobga olish. Yil oxiriga borib bolalarning salomatligi, jismoniy rivojlanishi, jismoniy tayyorgarlik darajasi tekshiriladi. Olingan ma'lumotlar standart ko'rsatkichlar bilan taqqoslanadi. Kamchiliklar aniqlangan holda ularning kelib chiqish sabablari tekshiriladi, shuningdek, jismoniy mashq mashg'ulotlarini mazmuni va metodikasini rejalashtirishni takomillashtirish yuzasidan maxsus takliflar beriladi.

Yakuniy hisobga olish ma'lumotlarini tahlil qilish asosida jismoniy tarbiya bo'yicha bolalar bilan olib boriladigan ishlar to'g'risida hisobot tuziladi. Hisobotda

ishning ijobiy tomonlari, kamchiliklar aks ettirilishi va aniq takliflar berilishi mumkin.

Maktabga kuzatiladigan har bir bog'cha bolasiga alohida tavsifnoma, karakteristika yoziladi. Unda bolaning salomatligi, jismoniy rivojlanish darajasi, asosiy harakatlar yugarish, sakrash, uloqtirish va boshqalar bo'yicha jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlari yoziladi, shuningdek, bolaning chang'ida yura olishi, konki ucha olishi, velosiped mina olishi, suza olishi va hokazo malakalari ta'kidlab o'tiladi. Bundan tashqari, bola o'z tengdoshlari bilan birgalikda mashq bajarish mahoratini qay darajada egallaganligi, bola o'ynay oladigan harakatli o'yinlarni ham ko'rsatib o'tilishi lozim. Bunday ma'lumotlar maktab o'qituvchisiga birinchi sinf o'quvchilari bilan jismoniy tarbiya ishlarini to'g'ri rivojlantirishga yordam beradi.

Nazorat savollar

1. Gimnastika – uslubini jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida qo'llashning avzallik jihatlari?
2. Umumiy rivojlantirish gimnastikasi bu...?
3. Amaliy gimnastika bu ...?
4. Maktabgacha yoshdagi bolalarning jismoniy tarbiya tizimiga gimnastikasi qanday talablar qo'yadi?
5. Jismoniy tarbiya vosita va uslublarini harakatli o'yinlar orqali rivojlantirish nima ushun zarur?
6. Bolalarni tarbiyalashda harakatli o'yinlarning ahamiyati?
7. Harakatli o'yinlar o'z mazmuni va shakliga ko'ra qanday faoliyat turlariga bo'linadi?
8. Qanday harakatli o'yinlarni bilasiz?
9. Kun rejasida jismoniy tarbiya-sog'lomlashtirish ishlari qanday tashkil qilinadi?
10. Kichik yosh guruhidagi bolalar jismoniy tarbiya mashg'ulotlari o'tkazish metodikasining xususiyatlari nimalardan iborat?

Adabiyotlar

1. O'zbekiston Respublikasining "Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida"gi Qonuni. Xalq so'zi. T.: 2015 y. 5 sentyabr.
2. Mahkamjonov K.M., Rasuleva M.Sh., va b. Maktabgacha yoshdagi bolalarning umumiy va kengaytirilgan jismoniy tarbiyasi. T.: "Ilm Ziyo" 2006. 174 b.
3. Курамшин Ю.Ф. Теория и методика физической культуры. Учебник. Москва. – 2010. 210 с.
4. Ливицкий А.Н. умумий тахрири остида. Мактабгача ёшдаги болалар жисмоний тарбиясининг назарияси ва методикаси. Дарслик. Т.: 1995. – 458 б.
5. "Илк кадам" Мактабгача таълим муассасасининг Давлат ўқув дастури. Т.: 2018 й.
6. Usmonxajayev T.S., Islomova S.T. Maktabgacha ta'lim muassasalarida jismoniy tarbiya T.: "Ilm Ziyo" nash. 2006.
7. Salamov R.S. Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati // Darslik. I jild T.: ITA Press, 2015 – 296 b.
8. Usmonxajayev T.S. 1001 harakatli o'yinlar. T.: "Ilm Ziyo" 2010.

VI-BOB. MAKTABGACHA TA'LIM MUASSASALARIDA JISMONIY TARBIYA ISHLARINI TASHKIL QILISH

6.1. Bolalar bog'chasida ishlarni tashkil etish uchun ma'sul bo'lgan shaxslar

Maktabgacha tarbiya muassasalarida bolalarning jismoniy tarbiya bo'yicha qilinadigan barcha ishlarni butun xodimlar jamoasi amalga oshiriladi. Barcha xodimlar, shu jumladan bog'cha mudiri va texnik xodimlar ham bolaning hayotini muhofaza qilish uchun va har bir go'dak sog'ligini mustahkamlash uchun hamda jismoniy tarbiyaning boshqa masalalarini hal qilish uchun yordam berishlari kerak.

Mudir jismoniy tarbiya bo'yicha qilinadigan barcha ishlarni tashkil etishga javobgar bo'ladi. Umumiy ish rejasini tuzadi, uni bajarish uchun zarur bo'lgan shart-sharoitlarni ta'minlaydi, bolalar bog'chasi xodimlarining jismoniy tarbiya masalalarini hal etish sohasidagi faoliyatiga rahbarlik qilish va ularni nazorat qilib borish ishlarini amalga oshiradi.

Umumiy ish rejasini butun jamoatning ishtiroki bilan tuziladi. Uning "jismoniy tarbiya" degan bo'limida boshlanayotgan yil uchun mo'ljallangan asosiy vazifalar sanab o'tiladi, o'tkazilishi kerak bo'lgan tadbirlar hamda ularga qanday tayyorgarlik ko'rish zarurligini qayd etib qo'yiladi.

Rejada tarbiyachilar, musiqa rahbarlari va jismoniy tarbiya bo'yicha Murabbiy rahbarlar malakasini oshirishni nazarda tutish muhimdir. Hususan, ular: jismoniy tarbiya bo'yicha aniq masalalarni o'rganishi va bu masalalar pedsovetlarda muhokama qilinishi, tuman xalq maorifi bo'limi va shahar xalq maorifi boshqarmasi huzuridagi to'garaklarda, seminarlarda ishtirok etishi; metodik birlashmalar ishida qatnashishi, ochiq darslar o'tkazishi; bog'chadagi ish tajribasini umumlashtira olishi, pedagogika o'qishlarida, ilmiy-amaliy konferentsiyalarida qilinadigan ma'ruzalar va so'zlanadigan nutqlar matnini tayyorlay olishi kerakligi nazarda tutiladi.

Rejada bolalar poliklinikalari, sport maktablarining davolash jismoniy tarbiya xonalari bilan oʻrnatilgan aloqalar oʻz aksini topishi kerak. Chunki bolalar bogʻchasi tarbiyachilari ham ular bilan birga jismoniy mashqlar bajaradilar. Shu yoʻl bilan bogʻcha va maktab oʻrtasida oʻzaro aloqa oʻrnatiladi hamda jismoniy tarbiya sohasida bolalar bogʻchasi bilan maktabning birinchi sinfi davomiyligi taʼminlanadi.

Rejada ota-onalar bilan ishlash sohasidagi vazifalar yozib qoʻyiladi va ular bilan oʻrnatiladigan aloqa shakllari koʻrsatib qoʻyiladi. Bundan tashqari, jismoniy tarbiya va sogʻlom turmush tarzini targʻib qilish boʻyicha oʻtkaziladigan tadbirlar belgilab qoʻyiladi.

Rejada tarbiyachilar, musiqa rahbarlari va mustahkamlash, ularning jismoniy rivojlanishi va jismoniy tayyorgarligini yaxshilash boʻyicha qilinadigan ishlar aks ettirilishi kerak.

U yoki bu tadbirni oʻtkazish uchun masʼul boʻlgan shaxslar va tadbir oʻtkaziladigan vaqt rejada koʻrsatib qoʻyiladi.

Umumiy reja pedagoglar kengashida muhokama qilinadi va tasdiqlanadi.

Mudir jismoniy tarbiya zalini, maydonchalarni, guruh xonalarini, uchastkalarni jihozlab qoʻyishni taʼmin etishi kerak. U jismoniy tarbiya inventarlari, atributlari, oʻyinchoqlar sotib olishi kerak: xonalar va uchastkalarda sanitariya-gigiena qoidalariga rioya etilishini kuzatib borishi lozim, uslubiy xona uchun adabiyotlar va materiallar tanlash toʻgʻrisida gʻamxoʻrlik qilishi kerak.

Bolalar bogʻchasi xodimlarining tegishli darajadagi nazariy va amaliy tayyorgarligi ularning bolalar bogʻchasida jismoniy tarbiya boʻyicha oʻz vazifalarini malakali tarzda boshqalariga va bolalarga namuna boʻlishliklariga yordam beradi.

Katta tarbiyachi. Yirik 8-12 guruhi boʻlgan boʻgʻchalarda katta tarbiyachi boshqa tarbiyachilar va murabbiylar bevosita uslubiy rahbarlikni amalga oshiradi. U murabbiylar malakasini oshirish va ularni nazorat qilib turish boʻyicha yuqorida sanab oʻtilgan ishlarni bajarishdan tashqari yana uslubiy xonani zarur adabiyotlar va tegishli hujjatlar bilan taʼminlanishiga ham katta eʼtibor beradi; jumladan,

uslubiy xonada jismoniy mashqlarni bolalarning yosh guruhlariga bo'yicha taqsimlab chiqilgan jadvali; bir yilga mo'ljallab tuzilgan reja-grafik; oylik, haftalik ish rejasining namunalari, turli yosh guruhlar uchun jismoniy tarbiya bo'yicha o'tkaziladigan barcha ish formalarini reja-konspektlari; bolalarning jismoniy tayyorgarligini hisobga olib borish jurnali; jismoniy mashqlarni bajarish texnikasi va uslubi aks ettirilgan rasmlar, foto-sur'atlar, kinodasturlar, izomaketlar bilan bezatilgan albomlar bo'lishi kerak. Bu yerda bundan tashqari yana ota-onalar uchun materiallar: adabiyotlar ro'yxati, bolalarning jismoniy rivojlanishi, jismoniy tayyorgarligi va boshqa ma'lumotlar bitilgan taxtachalar qo'yilgan bolishi kerak.

Katta tarbiyachi guruhlarda murabbiylar olib borayotgan ishlarni o'rganib chiqadi, rejalashtirish va ishlarni hisobga olib borish bo'yicha tayyorlangan hujjatlarni taxlil qiladi.

U ijobiy ishlar tajribasini va uni keng yoyilishiga katta e'tibor beradi.

Katta tarbiyachi yangi adabiyotlarni muntazam kuzatib boradi, tadbirlarda faol qatnashadi, ilmiy muassasalardagi yangiliklarda ishtirok etadi, bolalar bog'chasida jismoniy tarbiya ishlarini yaxshilashga yordam beradi.

Katta tarbiyachining o'zi ham jismoniy mashqlarni muntazam bajarib turishi, bog'cha xodimlari uchun o'rnatilgan bo'lishi va zarur hollarda ularga yordam berishi juda muhim ahamiyatga egadir.

Tarbiyachi. Jismoniy tarbiya vazifalarini amalga oshirishda Murabbiyga yordam beradi.

Enaga. Guruh xonasini, jismoniy tarbiya zalini ozodaligi va shamollatib turilishini kuzatib boradi. Jismoniy tarbiya mashg'ulotlari, sayrlar oldidan kichik yoshdagi bolalarni kiyintirishga yordam beradi. Bundan tashqari, u bolalarni ovqatlantirishni, uxlatish bilan bog'liq bo'lgan ishlarni tashkil qilishda ishtirok etadi, shuningdek, bolalarda shaxsiy va ijtimoiy gigiena malakalarini mustahkamlashga yordam beradi, jismoniy mashqlar inventarlarini yahshi saqlanishida koptoklarni yuvib, tozalash va hokazo ishtirok etadi.

Murabbiy. U muayyan yosh guruhidagi bolalar bilan jismoniy tarbiya bo'yicha bevosita ish olib boradi va bu ishlarni tarbiyachi bilan maxkam aloqa

oʻrnatgan holda oʻtkazadi. Murabbiy yaxshi nazariy va amaliy tayyorgarlik koʻrgan kishi boʻlishi, muntazam ravishda oʻz malakasini oshirib borishi kerak. Bolalar bogʻchasi oldida turgan jismoniy tarbiya vazifalarini amalga oshirish uchun Murabbiy dastur mazmunini va talablarini oʻrganib chiqishi, bolalar bilan oʻtkaziladigan barcha ish formalarini mahorat bilan qoʻllay olishi, shuningdek, ishni rejalashtirish va hisobga olib borishga oid hujjatlarni toʻgʻri rasmiylashtirib borish kerak.

Jismoniy mashqlarni oʻrgatayotgan vaqtda Murabbiy: harakatlarni toʻgʻri va aniq tushuntirib hamda koʻrsatib bera olishi kerak, buyruqlar va koʻrsatmalarni puxta bera olishi zarur, oʻqitishning rang-barang usullaridan foydalanishi; hatolarning oldini olishi va tuzatishi; bolalarga yordam berib, ularni straxovka-ehtiyot qilib turish lozim, u talabchanlikni bolalarga mehribonlik koʻrsatish bilan birga qoʻshib olib borishi va pedagogik odobga rioya qilishi kerak; bolalarning ahvol ruhiyatini terining rangi-yuzini qizarib ketishi, bolaning terlashi, bejo nafas olishiga qarab kuzatib borish, bolaning diqqati barqarorligi, tarqoqligini mashgʻulotlarga boʻlgan munosabatini qiziqishining soʻnishi, bolaning zerikishi, haddan tashqari pitir-pitir boʻlib qolishi, faolligini faolligining susayishi, harakatlarni passiv bajarishi, jismoniy mashqlarni bajarishni xoxlamay rad etishiga qarab, intizomini, oʻyin qoidalarini buzilishini, shuningdek jismoniy mashqlarni bajarilish sifatini, koordinatsiyasini buzilishi, muvozanatni yoʻqotish, harakatlarini tezligi va aniqligi pasayib ketishi, qaddi-qomatini bukib olinishi va boshqalarga qarab kuzatib turishi kerak.

Murabbiy bolalarning salomatligi va jismoniy rivojlanishi darajasini hisobga olib borishni bilishi, shuningdek bolaning oiladagi turmush sharoitini oʻrganishi va bu maʼlumotlarning barchasidan jismoniy tarbiya boʻyicha olib boriladigan amaliy ishlar va foydalanishi kerak.

Murabbiy gigiena qoidalariga rioya qilinishi, xona va uchastkalar tozaligi, jismoniy tarbiya jihozlari, inventarlari, atributlari, oʻyinchoqlar ozoda saqlanishi ustidan nazorat oʻrnatishi kerak, ota-onalar bilan birgalikda va bolalarni ham ishga

jalb etib tepaliklar yasash, sakrash uchun ichiga qum to'ldirilgan chuqurlar tayyorlash, yugurish uchun yo'laklar qilish va boshqa ishlarni tashkil etishi kerak.

Murabbiy o'z ishini doimiy ravishda tahlil qilib borishi hamda ilg'or pedagoglarning ish tajribasini o'rganishi, jismoniy tarbiya bo'yicha o'tkaziladigan ochiq darslarni uyushtirishda va ularning muhokamasida ishtirok etishi, majlislarda so'zga chiqishi, metodika xonasi uchun materiallar tayyorlashi, foto-albomlar bezashi va hokazo ishlarni bajarishi kerak.

Mashq bajarishda bolalarga o'rnatq bo'lish va jismoniy mashqlarni to'g'ri bajarib ko'rsatish uchun Murabbiy o'zining jismoniy tayyorgarlik darajasini muntazam ravishda oshirib borishi kerak: buning uchun mustaqil ravishda yohud umumiy jismoniy tayyorgarlik guruhlarida, sport seksiyalarida shug'ullanishi, musobaqalarida ishtirok etib turishi kerak.

Musiq *rahbari* Murabbiy bilan mustaxkam aloqada hamda mazkur yosh guruh tarbiyachisi bilan hamkorlikda ish olib boradi. Ular musiqiy va jismoniy tarbiya bo'yicha tuzilgan rejalarni muvofiqlashtiradilar, o'tkaziladigan mashg'ulotlar kompleksini jismoniy tarbiya, bo'sh vaqtlari va bayramlarini o'tkazish mazmuni va metodikasini birgalikda muhokama qiladilar. Musiq *rahbari* ertalabki gimnastikada, jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida musiq jo'rligini amalga oshiradi, harakatli o'yinlar o'tkazish uchun qo'shiqlar, ruy tanlashda Murabbiyga va tarbiyachiga maslahatlar beradi.

Musiq *rahbari* bolalarning jismoniy tarbiyasi bo'yicha tegishli nazariy va amaliy tayyorgarlik ko'rgan kishi bo'lishi, shuningdek zarur jismoniy tayyorgarlik darajasiga ega bo'lishi kerak.

Jismoniy tayyorgarlik ustidan shifokor nazorati

Jismoniy salomatlik ustidan shifokor nazorati yagona tibbiy xizmat ko'rsatish tizimidagi majburiy tarkibiy qismlardan biri hisoblanadi.

Shifokor nazorati-bu mahsus tibbiy bilimlar sohasi bo'lib, jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanuvchi turli yoshdagi kishilarning salomatligi va jismoniy rivojlanishini o'rganib boradi.

Maktabgacha yoshdagi bolalar jismoniy tarbiyasi jarayonidagi shifokor nazoratining asosiy vazifasi bolalar salomatligini mustahkamlashga ko'maklashishdan, jismoniy va nerv-psixik rivojlanishni takomillashtirishga yordam berishdan iboratdir.

Maktabgacha tarbiya muassasalarida tibbiy nazorat quyidagi ishlarni o'z ichiga oladi:

1. Jismoniy mashqlar bilan shug'ullanish jarayonida bolalar salomatligini, jismoniy rivojlanishini va ularning funksional imkoniyatlarini tibbiy jihatdan tatqiq etish va baholash.

2. Jismoniy tarbiyaning turli shakllarini o'tkazish yuzasidan tibbiy-pedagogik kuzatishlar olib boradi, jismoniy mashqlar o'tkazilishi metodikasi, ularning mazmuni ustidan, bu mashqlar bolalarning yoshiga mos kelishi hamda bolalar organizmining funksional imkoniyatlariga muvofiqligi va ularning bola organizmiga ta'siri ustidan nazorat o'rantish.

3. Jismoniy mashq mashg'ulotlarini, ertalabki gimnastikani, harakatli o'yinlar, sport mashqlari, chiniqtiruvchi tadbirlar o'tkaziladigan joylarning sanitariya talablariga javob berishi ustidan nazorat; jismoniy tarbiya jihozlari, inventarlari, shuningdek shug'ullanuvchilarning kiyim-kechaklari, poyafzallarining gigienik holatini tekshirib borish.

4. Maktabgacha tarbiya muassasasi xodimlari, ota-onalar va bolalar o'rtasida sanitariya maorifi ishlari olib borish.

Maktabgacha tarbiya muassasalarida tibbiy nazoratning tashkil etilishi shifokorning, tibbiy hamshiraning, mudir, tarbiyachi va Murabbiyning birgalikda ish olib borishlarini nazarda tutadi.

Bolalarning sog'ligi, jismoniy rivojlanishi va funksional imkoniyatlarini tibbiy tadqiq etish va baholash. Ishning ushbu qismi maktabgacha tarbiya muassasasi yoki bolalar poliliniikasining shifokori tomonidan har yili o'tkaziladigan chuqur tibbiy ko'riklar vaqtida amalga oshiriladi. Aniq belgilangan muddatlarda, shuningdek, zarurat tug'ilgan hollarda bolalarni poliklinikaning mutahassis-shifokorlar ko'rigidan o'tkazadilar.

Salomatlik darajasi kompleks tarzda baholanadi: buning uchun tibbiy ko'rik ma'lumotlari, nerv-psixik va jismoniy rivojlanish hususiyatlari, bolaning qanday kasalliklar bilan og'irligi to'g'risidagi hisobotlar asos qilib olinadi.

Tadqiq etish vaqtida birinchi navbatda bolaning jismoniy rivojlanishi aniqlanadi. Buning uchun antropometrik ko'rsatkichlar: gavdaning uzunligi, vazni, ko'krak doirasi, bir yoshga to'lmagan go'daklarning bosh aylanasi ham hisobga olinadi. Jismoniy rivojlanishga beriladigan baho ham mana shu asosiy ko'rsatkichlar dinamikasiga asoslanadi. Amaliyotda bolaning jismoniy rivojlanishiga uning tadqiqot olib borilayotgan momentidagi holatiga qarab baho beriladi. Mazkur baho mahalliy standartlar yordamida gavdaning boshqa umumiy o'lchovlari bo'yicha olingan nisbatlar bo'yicha jismoniy rivojlanish tavsiflarini ham o'z ichiga oladi.

Bolaning nerv-psixik rivojlanish umumiy darajasi uning ayrim psixik funksiyalarining rivojlanish darajasi orqali tavsiflanadi. Bu esa markaziy nerv tizimining yetilib borish darajasini aks ettiradi.

Bola bir yoshga to'lgunicha uning barcha rivojlanish alomatlar shifokor tomonidan belgilanadi. U ikki yashar, uch yashar bo'lgach va shundan keyingi yosh davrlarida bolaning nerv-psixik rivojlanish darajasiga baho berishda shifokor bilan birga Murabbiy, tarbiyachi, tibbiyot hamshirasi va ota-onalar ham ishtirok etadilar. Ular butun kun mobaynida bolani kuzatish natijalari to'g'risida, uning oiladagi o'z tengdoshlari jamoasi o'rtasida va boshqa joylardagi xulq-atvori to'g'risida axborot beradilar.

Mana shu va shunga o'xshash bir qator kuzatish jarayonining turli jihatlarini ifoda etuvchi ko'rsatkichlar asosidagina shifokor bolaning nerv-psixik rivojlanish darajasiga faqat tadqiqot momenti uchungina to'g'ri va yetarli darajada to'la qonli baho berishi mumkin. Bolaning nerv-psixik rivojlanishiga baho berish uchta parametr bo'yicha: "yoshiga mos keladi", "orqada qolgan" yoki "yoshidan ilgari ketgan" degan mezonlar bo'yicha amalga oshiriladi.

Bolani ko'rikdan o'tkazish vaqtida terisining ahvoli va so'lak bezlari, tomoq-tanglaylari, ularning rangi, yallig'lanish alomatlarining bor-yoqligi,

og'izning qurishi yohud aksincha namligining ortiq ekanligini aniqlab yozib qo'yiladi.

Badanda yog' to'rejaishi normal, ortiqcha yoki yetarli emasligi aniqlanadi.

Badanning yumshoq to'qimalari holati normal yoki pasaygan degan sifatlar bilan baholanadi.

Muskul tizimi mushaklarning rivojlanish darajasi, tonusi va kuchiga qarab tavsiflanadi. Bunda muskul tizimlarining rivojlanish yelka kamari muskullarini, gavda, oyoq mushaklarining tashqi holatini ko'rikdan o'tkazib, ularga yaxshi, o'rtacha va sust degan baholar qo'yiladi.

Ilk yoshdagi bolalar muskulining kuchi taxminan uning biror harakatga qarshi harakat qilgandagi, biror narsani tortgan yoki itargan vaqtdagi kuchiga qarab, shuningdek muskul to'qimalarini qo'l bilan ushlab ko'rish orqali cho'ziluvchan, elastik, yumshoq, bo'sh deb baholanadi. Bola 2,5-5 yoshga yetganida endi uning muskul kuchini mahsus dinamometr yordamida aniqlash mumkin bo'ladi: bola bu asbobning strelkasi-milini kaft tomonga qarab qo'lga oladi va qo'lini yon tomonga uzatib turib, asbobni qattiq qisadi.

Gavdaning egilish-bukilish joylaridagi muskullar kuchini ham bola 3-4 yoshga kirganda o'rgana boshlanadi. Biroq, bu yoshda kuch ko'rsatkichlari hali unchalik yuqori bo'lmaydi. Bu kichik yoshdagi bolalarning ular hali o'z kuchlarini maksimum darajada ishga solishni bilmassliklari bilan izohlanadi. Bola 5-6 yoshga yetganda uning kuch ko'rsatkichlari yildan-yilga bir tekis o'sib borayotganligi kuzatiladi. Har ikkala qo'lning kuchini o'lchash vaqtida dinamometr bilan 2-3 marta sinab ko'riladi hamda eng katta natijani yozib qo'yiladi.

3-4 yashar bolalarning tibbiy ko'rikdan o'tkazilayotgan vaqtda ularning o'pka sig'imini spirometriya metodi bilan aniqlanadi. Bu to'g'risida ishonchli ma'lumotlarni olish uchun bolalarni chuqur nafas olishga va yetarli darajada nafas chiqarishga o'rgatish zarur. Bola uch marta nafas olib, nafas chiqaradi. Shundan eng yahshi natijani olib yozib qo'yiladi. O'lchov aniqligi-200 sm³. O'pkaning hayotiy sig'imi ko'krak qafasi, diafragma va qorin devorchalaridagi muskullar kuchini aks ettiradi. Uning ko'rsatkichlari dinamik orqali aniqlanadi. Bu

ko'rsatkichlar rivojlanishining yosh darajasini belgilash hamda jismoniy tarbiya vositalarining bunga ko'rsatgan ta'sirini aniqlash imkonini beradi.

Bolalarning jismoniy rivojlanishiga yana ham aniqroq baho berish va ularga mo'ljallangan jismoniy mashqlarni to'g'ri tanlash uchun shifokor har bir bolaning harakat sohasidagi rivojlanish karakteristikasiga ega bo'lishi kerak. Bolaning harakat sohasidagi rivojlanishini tadqiq etish tadbirini bir yoshgacha bo'lgan chaqaloqlarda ham oy sayin o'tkazish lozim. Agar iloji bo'lsa bu tadbirni bolaning tug'ilgan kuniga muvofiq keladigan kalendar kunlarida amalga oshirilgani maqul.

Harakatni tadqiq etish va uning rivojlanishiga baho berish ishini mazkur yoshdagi bolalar uchun harakterli bo'lgan ko'rsatkichlardan boshlash lozim. Basharti, bolaning harakat rivojlanishi uning yosh normasidan yuqori bo'lsa, u holda unga nisbatan navbatdagi yuqoriroq yosh guruhining ko'rsatkichlari qo'llanishi kerak. Bolaning harakat rivojlanishi normaga yetolmay qolgan vaqtlarida esa, unga qo'yiladigan talablarni pasaytirish hamda bundan avvalgi yosh guruhning ko'rsatkichlari asos qilib olinishi kerak.

* Bir yoshga to'lmagan bolalar harakat rivojlanishini tadqiq etish tadbirini shifokor o'tkazadi. Ularni tekshirish vaqtida chaqaloqlarni to'liq yechintirib, yalang'och holda yotqizib qo'yish kerak. Bu vaqtda bola faol harakat qiladigan, tetik holatda bo'lishi muhim ahamiyatga egadir. Agar u yig'lab turgan bo'lsa, tegishli harakatlarni bajarishni istamasa, u holda tekshirishni to'xtatish lozim va bolaning kayfiyati ijobiy emotsional holga kelgandan so'ng tekshirishni takrorlash kerak. Shu narsani esda tutish kerakki, bolada u yoki bu malaka mavjud ekanligini har doim ham aniqlashning iloji bo'lavermaydi; bu ko'pgina sabablarga bog'liq bo'ladi, bolaning harakatni bajarish istagi bo'lmasligi, boshqa ishlarga alahsib turganligi va hokazolar bunga halal berishi mumkin. Shuning uchun Murabbiylar guruhlarida o'zlari olib beradigan har kungi ishlarida bolalarning paydo bo'layotgan yangi-yangi harakatlarini yohud shunday harakatga intilayotganini yozib borishlari, har bir bolaga muayyan harakatni rivojlantirish uchun individual

sharoit yaratib berishi, shifokorga mazkur harakatni gimnastika mashg'ulotlari kompleksiga hamda massaj muolajalariga kiritish zarurligini aytib turishi kerak.

Bola ikki va uch yoshga kirganida undagi harakat rivojlanishini tekshirish-tadqiq etish ishini shifokor bilan murabbiy birgalikda o'tkazadilar va bu natijalar bolaning nerv-psixik va jismoniy rivojlanish holatiga baho berilayotgan vaqtda hisobga olinadi.

3-7 yashar bo'lgan bolalarning harakat rivojlanishi ularning har yilgi jismoniy tayyorgarlik darajasi orqali tavsiflanadi. Harakat malakasi va sifatlarining rivojlanishiga berilgan baho natijalari bolaning jismoniy rivojlanish darajasini aniqlash vaqtida, albatta hisobga olinadi. Bu ko'rsatkichlar boladagi muskul kuchi hamda o'pkalarning hayotiy sig'imi deb ataladigan ko'rsatkichlar bilan bir qatorda turadi.

Bolaning tovoni, oyoq yuzasi va uning qaddi-qomati qanday ekanligiga berilgan baho uning sog'lig'iga harakteristika berish uchun muhim ahamiyatga ega bo'ladi.

Bolaning qomati deganda uning o'tirgan, turgan va yurgan vaqtda gavdasining odatdagi holati tushuniladi. Maktabgacha yoshdagi bolalarning qaddi-qomati mazkur yoshdagi barcha bolalarga xos bo'lgan anatomik-fiziologik hususiyatlar taqazo etadigan harakterli belgilarga ega bo'ladi. Katta yoshdagi kishilardan farqli o'laroq maktabgacha yoshdagi bolalarning biroz oldinga engashgan, yelka kamari sezilar-sezilmas darajada old tomonga birlashgan, ko'krak qafasi darajasiga ko'tarilmasdan, bir tekis holda qorin darajasiga o'tib, undan 1-2 sm. oldinga chiqib turgan bo'ladi. Umurtqa pog'onasining egriligi hali bo'sh bo'lib, tosnig engashish burchagi ham unchalik baland bo'lmaydi.

Qomatdagi bunday belgilar tug'ma bo'lmaydi: ular bolaning butun maktabgacha yoshi mobaynida shakllanib boradi va maktab yoshida mustahkamlanadi. bunda unga bir talay omillar ta'siri: sog'ligi, gavdasining tuzilishi, nerv-psixik holat, tarbiya sharoitlari o'z aksini topadi. Qaddi-qomatning shakllantirilishida uning gavda tuzilishi, uni muayyan bir holatda ushlab turish zarurligiga bolani ongli ravishda o'rgatib borish katta ahamiyatga ega bo'ladi.

To'g'ri o'sgan qaddi-qomat faqat estetik ahamiyatgagina ega bo'lmaydi: qaddi-qomatning noto'g'ri o'sishi ichki a'zolarining ahvolini ham o'zgartiradi, yurak-tomir va nafas olish tizimlarining normal ishlashi qiyinlashadi. Qaddi-qomatning noto'g'ri o'sishiga, asosan, tarbiyadagi kamchiliklar va nuqsonlar sabab bo'ladi. basharti, bunga yetarli e'tibor qilmaydigan bo'lib qoladi va unga ko'nikma hosil qiladi.

Qaddi-qomatni tekshirish vaqtida bola jilmasdan, bukilmasdan tabiiy holatda turish, gavnani zo'riqtirmasligi, aksincha qo'l va badanni biroz bo'shashtirib erkin holatda tutishi kerak. Bolani uch xil holatda turg'azib: uning old tomonidan, yon tomonidan va orqa tomonidan ko'rib tekshiriladi. Old tomondan qaralayotgan vaqtda boshning holati to'g'ri turishi, yon tomonga yoki oldinga engashganligi, yelkalarining darajasi simmetrik, keng, tor aniqlanadi.

3-7 yashar bolalarning o'rtacha fiziometrik ko'rsatkichlari

№	Jinsi	yoshi	n	O'pkaning xavo sig'imi ml		Muskullar kuchi kg,				umumiy kuch, kg	
				Σ	G	Σ	G	Σ	G	Σ	G
1	o'g'il bola	3	142	642,25	107,80	4,84	0,82	4,46	0,77	16,38	1,76
2		4	115	853,88	122,85	5,65	1,20	5,35	1,11	16,79	1,43
3		5	100	1315,50	150,95	8,19	1,12	7,88	1,07	23,68	2,52
4		6	140	1677,86	101,73	11,64	1,32	11,01	1,23	32,96	2,50
5		7	185	1933,84	164,30	13,52	1,05	12,53	1,17	33,96	3,36
6											
7	Qiz bola	3	108	626,85	142,55	3,83	0,70	3,74	0,70	14,99	1,08
8		4	171	853,82	123,40	4,52	0,84	4,38	0,82	19,15	1,48
9		5	162	1263,82	103,96	6,81	1,12	6,47	1,12	22,08	1,81
10		6	164	1548,17	148,91	9,79	1,20	8,97	1,32	28,58	2,79
11		7	201	1771,02	170,95	11,79	1,46	10,76	1,40	29,97	2,89

Ko'krak qafasi ko'rikdan o'tkazilayotganda uning shakli, muvozanati normal, bochkasimon, keng, tor, "tovuqsimon" asimmetrik ekanligi ta'kidlab o'tiladi. Bolani orqa tomondan ko'rilayotgan vaqtda yelka va kuraklarining holatiga yelka ustki qismining asimmetrik ekanligiga, kuraklari hosil qilgan burchaklar turli holatda ekanligiga e'tiborni qaratiladi. Belning shakli muhim

ahamiyatga egadir: u tabiiy ravishda umurtqa bukik joylaridan iborat normal holatda bo'lishi hm mumkin, lekin ayrim bolalarda umurtqaning noto'g'ri qiyshayib qolishi-kifozlar, lordozlar, skoliozlar ham uchrab turadi. Bolaning umurtqa pohnasidagi tabiiy bukiklik holati bo'lmasa uning belini tekis deb yoziladi. O'sishdan ortda qolayotgan kuraklarni qanotsimon deb tavsiflanadi. Bukiklik bir tekis o'sib bu holat bolaning bo'ynidan boshlab to beliga qadar davom etsa, uni dumaloq deb ataladi, maktabgacha yoshdagi bolalarda bunday hol kamdan kam uchraydi, lekin yelkalarining oldinga turtib chiqishi va bolani engashibroq yurish hollari tez-tez uchrab turadi. Yon tomondan kuzatish o'tkazilayotgan vaqtda gavdaning o'rtasiga nisbatan qorinning, belning, tos-son holati hamda tizza bo'g'imlarining ko'rinishi aniqlab yozib qo'yiladi.

Maktabgacha yoshdagi bolalarda qaddi-qomatni noto'g'ri o'sishini tez-tez uchraydigan turlari – bu ikki kurakning noto'g'ri o'sishi, yelkalarining birlashib ketishi, yelka ustining asimmeiriyasi, qorinning ko'krak qafasi chizig'idan 3-5 sm. ga ortib chiqishi va shu singari nuqsonlardir.

Bola tik turgan vaqtda uning tizza va tovonlari bir-biriga to'g'ri tegib turishi oyoqlar o'sishining normal shakli deb qaraladi. Agar tovonlar bukilganda tizzalar bir-biriga tegmasa bunday oyoqlarni 0-simon oyoqlar deyiladi; agar tizzalar bir-biriga tegsa-yu, tovonlar bir-biriga tegmasa, bunday oyoqni x-simon oyoq deb ataladi.

Yosh bolaning oyoq yuzasida yog' to'qimalari katta kishining oyog'iga qaraganda ko'proq bo'ladi. U ancha keng va katta bo'lgani sababli ko'rik vaqtida huddi yassi tobondek tuyuladi. Oyoq shaklining bunday o'zgarishi faqat oyoq uchiga va uning funktsiyasiga ta'sir etib qolmay oyoqlarning shakl o'zgarishi-deformatsiyasi ko'payib borgan sari tos holatining o'zgarishiga, umurtqa pog'onasining to'g'ri rivojlanmasligiga sabab bo'ladi. Bu esa qaddi-qomatning nuqsonlariga olib keladi.

Maktabgacha yoshdagi qomatning o'zgarishi, oyoq yuzasining deformatsiyasi odatda funktsional harakterga ega bo'ladi va bunga, asosan, muskullar tonusining va bog'lovchi apparatning sust rivojlanganligi sabab bo'ladi.

Jismoniy mashqlar bilan aniq maqsadni ko'zlagan holda muntazam shug'ullanish bolaning tayanch harakat apparatini mustahkamlaydi. Mashg'ulotlar jarayonida 5-7 yashar bolalarning qomatidagi nuqsonlar ikki hissa kamayib ketadi.

Organizmning ishchanlik qobiliyati va uning mashq qilganlik darajasi, asosan, organizmning energiya bilan ta'minlovchi tizimlari hisoblangan yurak-tomir va nafas organlarining funktsional imkoniyatlari bilan belgilanadi. Tadqiqot vaqtida jismoniy mashqlarning ayrim mashg'ulotlari bola organizmiga qay darajada ta'sir ko'rsatganligi hisobga olinadi hamda tomir urishi ma'lumotlari va nafas olish ko'rsatkichlari bo'yicha organizmning javob reaksiyasining hususiyatlari ta'kidlab o'tiladi. Shuningdek emotsional tonusning o'zgarishi va bolaning umumiy kayfiyati mashg'ulotga qadar qanday bo'lgani, mashg'ulot paytida va undan keyin qanday o'zgarishlar sodir bo'lganligi ko'rsatib o'tiladi. Bolaning tomir urishi va nafas olishini mashg'ulotda oldin va mashg'ulot tugagan zahoti o'lchanadi. Tomir urishini 10 sekundli interval bilan va nafas olishni 30 sekund mobaynida necha marta nafas olib nafas chiqarishini hisoblanadi. Mashg'ulotdan keyin tomir urishi va nafas olishni to dastlabki holatga qaytmagunicha davom ettirilaveradi. Ilk yoshdagi bolalarga mashqlar ayniqsa ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Basharti, mashg'ulot tugagan zahoti ularning tomir urishi dastlabki holatiga qaraganda 15-20% tezlashgan bo'lsa, nafas olishlari bir minut ichida 1015 marta tezlashga bo'ladi. Bolaning tomir urishi va nafas olishi dastlabki holatiga qaytgunicha o'tadigan vaqt 2-3 minut dan oshmasligi kerak.

Uch yoshdan boshlab bolalarga me'yorlashgan tarzda oz-ozdan muskul yuklamalari berilib, funktsional sinovlar o'tkazildi. Martina-Kushelovskiy sinovi bo'yicha 30 sekund ichida 20 marta cho'qqayib o'tirib turiladi, tovon-oyoq sinovi vaqtida narvonchanning 30 ta poyasiga bir minut ichida ko'tarilishi lozim, sinov vaqtida 2 minut.

Muskul yuklamasining ta'siri quyidagicha aniqlanadi: 1) yurak-tomir tizimi ko'rsatkichlarining o'zgarishi, tomir urishining tezlanishi, arterial qon bosimining o'zgarishi, hamda yuklama berilagandan keyingi darhol tekshirilgan nafas olish

chastotasi tezligi bo'yicha hamda 2 mana shu ko'rsatkichlarning dastlabki holatdagi darajasining tiklanish vaqti bo'yicha hisoblab chiqiladi.

Yuklamadan keyin tomir urishi 25-50% tezlashgan bo'lsa, sinovning qaysi turidan foydalanilganligiga qarab hamda arterial qon bosimining maksimal darajasi ko'tarilishi simob ustunining 8-10 mm darajasiga qadar pasayishi yohud uning o'zgarishsiz saqlanib qolishi, nafas olish chastotasining bir minutda 5-8 martagacha ko'payishi sinovning ijobiy natija berganligini ko'rsatuvchi ma'lumotlar deb hisblanadi. Yuqorida sanab o'tilgan barcha ko'rsatkichlarning dastlabki holatdagi darajaga qaytishi uchun 2-3 minut vaqt ketganligi ta'kidlab o'tilgan. Bunda bolaning umumiy ahvoli o'zgarmay yahshiligicha qolgan.

Yurak urishi tezligi 60-70% dan ortiq darajaga yetganida, nafas olish vaqtida hansirash boshlanganida, qon bosimi maksimal pasayishi simob ustunining 10 mm darajasigacha yetganida bunday holni normal reaksiyasidan chetga chiqish deb hisoblanadi. Yuqorida sanab o'tilgan barcha ko'rsatkichlarning dastlabki holatdagi kattaligiga qaytish vaqti 3 minutdan oshmasligi kerak.

Mana shu kabi funktsional sinovlar vaqtida olingan ma'lumotarni hisobga olgan holda bolalar sog'ligiga baho berilishi bola organizmining imkoniyatlarini to'g'ri belgilash hamda ular bilan o'tkaziladigan jismoniy mashqlarni bir me'yorga solish imkonini beradi.

Jismoniy tarbiya mashg'ulotlari, ertalabki gimnastika, harakatli o'yinlar va boshqa shunga o'xshash mashg'ulotlar jarayonida yurak urishining o'zgarishi to'liqsimon harakterga ega bo'ladi. Olib borilgan mahsus tadqiqotlar turli jismoniy mashqlar bajarilgan vaqtda yurak urishi chastotasi turli darajada o'zgarib turishini aniqlash imkonini berdi. Bu esa bolalar bilan turli xil ish formalarini olib borishni rejalashtirish vaqtida bolalar imkoniyatlaridan to'g'ri foydalanishga yordam beradi.

Umumiy dispanserlik ko'rigini tashkil qilish uchun hamda individual tarzda sog'lomlashtirish tadbirlarini o'tkazish uchun ham ayrim bolaning, ham kuzatiladigan barcha bolalarning sog'lig'i to'g'risida ma'lumotlar zarur bo'ladi. Shu maqsadda bir qator mezonlar alomatlar bo'yicha bolaning sog'lig'iga

kompleks tarzda baho beriladi. Keyin shu ma'lumotlar asosida bolalarni salomatlik guruhlariga ajratiladi.

Bolaning sog'lig'iga baho berish tadbirlari anamnestic ma'lumotlar asosida, bolaning jismoniy va nerv-psixik rivojlanish darajasi to'g'risidagi axborotlar, klinik ko'rikdan o'tgandagi ma'lumotlar, mutahassis shifokorlarning hulosalari, laboratoriya tadqiqotlari hamda bolaning qanday kasallarga chalinganligini tahlil qilish asosida olib boriladi.

Bolaning sog'lig'iga kompleks baho berish vaqtida eng asosiy mezon, alomatlar sifatida quyidagi omillarni hisobga olish kerak:

-bolada xronik, ya'ni surunkali shu jumladan tug'ma patologik kasalliklarning mavjudligi yoki yoqligi;

-organizmning rezistentligi va reaksiyalarga moyillik darajasi-jismoniy va ner-psixik rivojlanishning darajasi va uyg'unligi.

Bolaning sog'lig'iga tadqiqot o'tkazilayotgan payt uchun baho beriladi. Organlar va tizimlarning funktsional holati zarur hollarda funktsional sinovlar o'tkazish usulidan foydalangan holda klinik metodlar orqali aniqlanadi. Tashqi muhitdan noqulay omillarga bola organizmining qarshilik ko'rsatish darajasini aks ettiruvchi rezistentlik va refaollik ya'ni reaksiyaga moyillik bolaning og'ir kasalliklarga, shu jumladan, zo'rayib ketgan surunkali kasalliklarga necha bor chalinganligi, kasallikning og'irligi hamda tibbiy ko'rik o'tkazilayotgan yildan oldingi yili kasallik qanchaga cho'zilganligiga qarab aniqlanadi.

Birinchi guruh barcha ko'rsatkichlar bo'yicha salomatligi yahshi bo'lgan, kuzatish davrida kasal bo'lmagan yoki kam kasal bo'lgan bolalarni, shuningdek, unchalik jiddiy bo'lmagan morfologik o'zgarishlarga duch kelgan tirnoqlar anomaliyasi, quloq chig'anig'oning sezilar-sezilmas deformatsiyasi va boshqalar umuman bolaning salomatligiga ta'sir ko'rsatmaydigan va korrektsiya etishni talab qilmaydigan belgilari bo'lgan bolalarni birlashtiradi.

Ikkinchi guruhga hiyla og'ir kechgan biologik va sotsial anemnezga uchragan, ba'zi bir funktsional va morfologik o'zgarishlar sodir bo'lgan, o'tkir kasalliklarga tez-tez bir yilda to'g'rt marta va undan ko'proq chalinib turadigan.

Shuningdek surunkali potologik kasalligi qo'zg'alib qolish "havfi" bo'lgan sog'lom bolalar kiritiladi.

Uchinchi guruhga surunkali kasalliklari bo'lgan yoki tug'ma patlogik kasalliklardan iztirob chekadigan bolalar, og'ir kasalga chalingan va tuzalib ketgan bo'lsa ham va hozirgi vaqtda uning umumiy holati hamda kayfiyati yahshi bo'lsa-da, lekin harkateri bo'yicha og'ir kechadigan surunkali kasalligi goho yiliga 13 martagacha takrorlanib turadigan bolalarni jamlanadi.

To'rtinchi guruhga og'ir surunkali kasali bo'lgan, tug'ma nogiron bolalar kiritiladi.

Beshinchi guruhga og'ir surunkali kasallar, tug'ma nogiron bolalar, ya'ni invalidlik havfi bo'lgan bolalar kiritiladi.

Bolaning salomatlik darajasi o'zgarib borishiga yoki boshqa bir belgi yoki belgilar yig'indisiga qarab shifokor dinamik kuzatish olib borish jarayonida guruhni o'zgartirishi yoki ilgari holida qoldirishi mumkin.

Maktabgacha yoshdagi bolalar muassasalarida amalda jismoniy mashq mashg'ulotlari bilan shug'ullanish uchun mutloq monelik qilmaydigan, ya'ni sog'lom bolalar tarbiyalanadilar.

Jismoniy mashq va massaj o'tkazishga monelik qiladigan hali bir yoshga ham to'lmagan bolalarda uchrab turadigan kasalliklar quyidagilardan iborat:

- 1) tizim bilan o'tadigan og'ir kasalliklar;
- 2) keng tarqalgan teri kasalliklari;
- 3) teri osti yog' to'qimalari va muskul mushaklarini yallig'lanishi bilan bog'liq bo'lgan kasalliklar;
- 4) butunlay tuzalib ketmaydigan dekompensatsiya hodisasi yurak poroklari;
- 5) uchinchi darajali rahit;
- 6) qon kasalliklari.

Bolalarga jismoniy tarbiyaning turli xil vositalarini tayinlash vaqtida ularga nisbatan individual yondashuvni amalga oshirish maqsadida olib borilgan tadqiqotlar asosida shifokor bolalarni ikki guruhga ajratadi:

Asosiy guruh-bu guruhda bolalar bog'chasida tarbiya va ta'lim dastursi bo'yicha to'la hamda mashg'ulot o'tkazish uchun hech qanday na tibbiy, na pedagogik ziddiyatlarga va cheklanishlarga ega bo'lmagan sog'lom bolalar shu guruhga kiritiladi.

Yengil guruh-bu guruhga kattaligi va hajmi bo'yicha vaqtincha yengillashtirilgan jismoniy mashqlarni va chiniqtiruvchi tadbirlarni bajaradigan bolalar kiritiladi.

Yengil guruhga 2,3,4 guruhdagi salomatlik guruhiga mansub bolalar, asosan, ko'pincha kasalga chalinib turadigan "havfli guruh" deb ataladigan guruhga mansub bo'lgan, uzoq cho'zilgan kasallikga chalinib, kasaldan endi tuzalib turgan bolalar kiritiladi.

Tez-tez kasalga chalinib turadigan yoki surunkali kasali bo'lgan bolalarni shifokor doimiy ravishda nazorat qilib borishi kerak. Bunday bolalar kasalliklari huruj qilib avj olmagan vaqtlarida umumiy jismoniy tarbiya dastursi bo'yicha shug'ullanishlari zarur. Kasaldan turgan bola mashg'ulotning dastlabki kunlarida yuklama individual tarzda kamaytirilishi kerak, masalan, hiyla qiyin bo'lgan mashqlarni bajarishdan ozod qilinishi, har bir mashqning takrorlash sonining kamaytirilishi mumkin va hokazo. Ularga yuklamani salomatligi yahshilanib borishiga qarab hamda funktsional sinov natijalarini hisobga olgan holda asta-sekin oshirib boriladi.

Bolalarning sog'lig'i, rivojlanish va mashq ko'rganlik darajasi o'zgarib qolishi mumkin. Shuning uchun takroriy tekshirishlar vaqtida ana shu sodir bo'lgan o'zgarishlarning hisobga olinishi hamda shunga yarasha belgilanadigan tadbirlarning ham o'zgartirilishi kerak. Masalan, qattiq shamollab, keyin tuzalgan bolaga yugurish va boshqa shunga o'xshash oshirilgan jismoniy yuklamali mashqlarni bajarishni vaqtincha cheklab turiladi. Muskul yuklamasi yetarli ekanligini aniqlash uchun jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida kuzatish o'tkaziladi. Bunda, ayniqsa, charchashning tashqi belgilariga e'tibor beriladi, shuningdek xronometraj va pulsometriya o'lchovlari o'tkaziladi. Navbatdagi yoki maxsus ko'rik o'tkazilayotgan vaqtda shifokor bolaning yurak-tomir funktsiyalari va

boshqa aʼzolarining ishi toʻla tiklanganligini aniqlasa, u bolaga toʻla dastur boʻyicha, hech qanday cheklanishlarsiz shugʻullanishga ruhsat beradi. Bolaning sogʻligi yomonlashgan hollarda va ayniqsa funktsional sinovlar vaqtida noqulay javob reaksiyalari mavjud boʻlgan hollarda bolalar bogʻchasining shifokori jismoniy yuklamani vaqtincha yana ham koʻproq darajada cheklab qoʻyadi.

Bolaning sogʻligʻini aniqlashda murabbiy shifokorga faol yordam berishi kerak. Turli xil rejim jarayonlarida oʻyinlar, mashgʻulotlar va boshqalar bolalar bilan har kuni aloqada boʻlgan Murabbiy har bir bolaning salomatligiga oid hususiyatlarni hisobga oladi. Bunday kuzatuvlar olib borish individual yondashishni va bolaning sogʻligʻida sodir boʻlayotgan oʻzgarishlarni uning ilk bosqichidayoq aniqlash hamda tibbiyot hodimlariga maʼlum qilish imkonini beradi.

Murabbiy bu tavsiyalarni salomatlik varaqalariga oʻtkazadi va har bir bolaga qatʼiy ravishda individuvl tarzida yondashgan holda mashgʻulot oʻtkazadi.

Maktabgacha yoshdagi bolalar muassasasining tibbiyot hodimlari guruh tarbiyachisi bilan birgalikda bolalarning salomatligini muntazam ravishda kuzatib boradi. Ularni chiniqtirish tadbirlari, turli xil shakldagi jismoniy mashq mashgʻulotlari, ertalabki gimnastika jismoniy mashgʻulotlari, harakatli oʻyinlar va hokazolarning tashkil etilishi va oʻtkazilishini ham kuzatib boriladi.

Bolalar bilan ochiq havoda jismoniy tarbiya mashgʻulotlari oʻtkazish bolalar muassasasining barcha hodimlaridan, ayniqsa katta eʼtibor va diqqatni talab qiladi; bu ishga bogʻcha mudiri, shifokor, murabbiylar, tarbiyachilar, tibbiyot hamshiralari, enagalar jalb qilinadi. Bu ishni tashkil qilishni oldindan yahshiroq oʻylab olish, mashgʻulot oʻtkazish uchun zarur boʻlgan shart-sharoitlarni tayyorlash hamda ota-onalar bilan mahkam aloqa oʻrnatilishini taʼminlash zarur.

Uzoq vaqt mobaynida olib borilgan kuzatishlar va mahsus ilmiy tadqiqot ishlari shuni koʻrsatadiki, maktabgacha muassasalarga qatnaydigan bolalar bilan ochiq havoda butun yil mobaynida mashgʻulot oʻtkazilishi ularning salomatligiga hech qachon aks taʼsir koʻrsatmas ekan. Chuqur tibbiy tekshirishlar asosida hamda tadqiqot natijalarini poliklinika mutahassis shifokorlari, bogʻcha shifokori

o'tkazgan tadqiqot natijalarini hisobga olgan holda bolalarning sog'lig'iga berilgan baho asosida ayrim bolalarga ular bilan o'tkaziladigan mashg'ulot uchun individual tavsiyalar ishlab chiqiladi.

Surunkali kasalliklarga chalingan va tez-tez kasal bo'ladigan 1 yilda 4 martadan ortiq, bolalar faqat yoz faslida mashg'ulotlarga qo'yiladi, ularga mo'ljallangan muskul yuklamalarining shifokor tomonidan me'yorlashtirib beriladi. Shuningdek, bu bolalarning sovuq fasllarda mashg'ulotda ishtirok etish imkoniyatlari to'g'risidagi masalani ham shifokor hal qiladi.

Har bir yosh guruhda individual yondashuvga ehtiyoji bo'lgan 4-5 ta bola topiladi, ularning aksariyati to'liq hajmdagi dastur bo'yicha o'tkaziladigan mashg'ulotlarga qo'yiladi. Biroq, har bir mashg'ulot oldidan mazkur dasturdagi mashqlar bolalarning jismoniy tayyorgarlik darajasiga qanchalik muvofiq kelishini aniqlab olish juda muhimdir. Basharti, mashqlar bolaning yoshiga va salomatligiga muayyan vaqtdagi holatiga mos kelmaydi, deb topiladigan bo'lsa, u holda mashg'ulotni ancha yengilroq mashqlar bilan, yo bo'lmasa, bundan avvalgi yosh guruh uchun mo'ljallangan dastur bo'yicha o'tkazish, shundan keyin esa darhol mazkur yosh guruhdagi bolalar uchun mo'ljallangan mashqlarga o'tish lozim.

Bola kasaldan turgan bo'lsa-yu, lekin kasalning asoratlari qolmasdan sog'ayib ketgan bo'lsa, uni chiniqtiruvchi va ochiq havoda o'tkaziladigan 1-2 mashg'ulotdan ozod qilinadi; ilgari chiniqish mashqlarini o'tmagan va sog'lig'ida funktsional salbiy o'zgarishlar bo'lgan bolalar bundan ham uzoqroq muddatga 2-3 mashg'ulotdan ozod qilinadilar, surunkali kasali bo'lgan, asosiy va boshqa kasalliklarga chalinib, kasali zo'riqib ketgan bolalar tuzalganlaridan keyin ham mashg'ulotlarga faqat shifokor ruhsatidan keyingina qo'yiladi.

Jismoniy tarbiyaning turli xil shakllarini o'tkazilishi ustidan tibbiy-pedagogik kuzatishlar. Tibbiy-pedagogik kuzatishlar bolalarning yosh xususiyatlari hamda funktsional imkoniyatlariga qarab o'tkaziladigan turli jismoniy tarbiya tadbirlarining mazmuni va metodikasiga beriladigan tegishli baholarni o'z ichiga oladi.

Shifokor, tibbiyot hamshirasi, mudir, murabbiy jismoniy tarbiya mashg'ulotlari ertalabki gimnastika, harakatli o'yinlar va boshqa tadbirlarni o'tkazish vaqtida tibbiy-pedagogik nazoratni amalga oshirar ekanlar, Murabbiy tomonidan tuzib chiqilgan o'sha tadbirlarni o'tkazishning reja-konspekti bilan oldindan tanishib chiqishlari kerak.

Ular, tuzilgan reja uni ko'rib chiqilganidan va mazmuni bilan tanishilganidan keyin bolalarning mazkur yosh guruhidagi dastursi talablariga javob bera olishini, shuningdek qo'llanadigan mashqlar bolalarning yoshiga va tayyorgarlik darajasiga muvofiq kelish-kelmasligini ta'kidlab o'tishlari kerak. Mashq o'tkazilayotgan vaqtda murabbiy bolalarning qomatiga va nafas olishiga qanday e'tibor berayotganini, jismoniy tarbiya asboblari qay darajada to'g'ri foydalanilayotganligini va mashqlarni bajarish vaqtida qanday ehtiyot choralarini ko'rilayotganini tekshiriladi.

Yana shu narsani aniqlash ham lozimki, Murabbiy mashg'ulot o'tkazayotganda asosiy fiziologik printsiplarga qanday rioya qilinayotganini, ya'ni jismoniy mashqlar dinamikligiga, ularning iloji boricha ko'proq muskul guruhlarini qamrab olishiga, eng muhim yirik mukullarga ta'siri, yuklamalarning barcha muskul guruhlariga bir tekis tarqalishiga, dastlabki holatning har xil turgan holda, o'tirib yotgan holda mashq bajarishi bo'lishiga e'tibor beriladi.

Mana shu shartlarning barchasiga rioya qilinishi mashqlarning sifatli bajarilishini ta'minlaydi.

Jismoniy mashq mashg'ulotlari bola organizmiga qanday ta'sir ko'rsatishiga baho berish, tibbiy nazoratning eng muhim bo'limlaridan biri hisoblanadi. Bu ta'sir bolalar bilan bir vaqtda o'tkaziladigan har xil ish shakllari bilan mashg'ul bo'lish vaqtida, masalan, jismoniy tarbiya mashg'ulotida, harakatli o'yinlar, ertalabki gimnastika va hokazolar hisobga olinishi mumkin yohud har xil jismoniy mashqlardan uzoq muddat mobaynida muntazam foydalanishda ham shu ta'sirni nazarda tutish mumkin.

O'tkaziladigan jismoniy tarbiya mashg'ulotlariga miqdoriy baho berishda O.V.Pankrateva o'tkazgan tadqiqotlar bo'yicha o'tkazilgan mashg'ulotlar yoki

mashg'ulot sikllari boshlanishida va ohirida olingan karakteristikalarining o'rtacha arifmetik miqdorlari nisbati orqali aniqlash metodi qo'llaniladi. Bunda o'rtacha kattalikdagi farqlar qonuniy bo'lmog'i kerak.

Jismoniy tarbiya mashg'uloti to'g'ri tuzilganligiga, jismoniy yuklamaning muayyan yosh guruhidagi bolalarning funksional imkoniyatlariga muvofiq kelishi yoki kelmasligiga, ularning jismoniy tayyorgarlik darajalariga qay darajada mos kelishiga baho berish uchun individual xronometraj metodidan foydalanish lozim. Xronometraj o'tkizilayotgan vaqtda, shuningdek, bolalarning harakat faolligi, mashg'ulotning umumiy va joriy zichligi ham aniqlanadi. Olib borilgan ilmiy tadqiqotlarning ko'rsatishicha 2-3 yashar bolalarning jismoniy tarbiya mashg'ulotlaridagi harakat faolligi shagometriya ma'lumotlari bo'yicha shagometr asosiy harakat turlarini-yugurish, yurish, cho'qqayib o'tirish, engashish va hokazolarni o'lchaydi, o'rtacha 1366 lokomotsiya harakatni tashkil etadi, 4 yoshdan 7 yoshgacha bo'lgan bolalarda bu ko'rsatgich tegishli ravishda 1550 dan 2550 lokomotsiyaga yetadi. Maktabgacha yoshdagi bolalarda barcha yosh guruhlarda ham lokomotsiyalar miqdori individual tarzda katta o'zgarishlarni ko'rsatish ta'kidlab o'tilgan. Bu holatni bolalarning harakat faolligi ustidan nazorat o'rnatilayotgan vaqtda hisobga olish zarur.

Bolalardagi harakat faollikning darajasi har bir mashg'ulotning metodikasiga xos bo'lgan xusuiyatlar orqali, shuningdek bu mashg'ulotlarni o'tkazish sharoitlari orqali ta'minlanadi, ya'ni bu mashg'ulotlarning zalda yoki ochiq havoda o'tkazilishiga bog'liq bo'ladi.

Bolalarning mashg'ulotdagi harakat faolligini baholash tadbiri ulardagi umumiy va motor joriy mashg'ulot zichligini hisoblab chiqish yo'li bilan o'tkaziladi.

Mashg'ulotning umumiy zichligini aniqlash vaqtida harakatlarni bajarishga sarf qilingan vaqt, mashqni murabbiy tomonidan ko'rsatib va tushuntirib berishga ketgan vaqt, qayta sarflanishga va bolalarni joy-joyiga tayinlab qo'yib chiqishga ketgan vaqt, sport inventarlarini yig'ishtirib olish uchun ketgan vaqt foydali vaqt hisobga olinadi va undan murabbiyning aybi bilan bolalarning bekor turib

qolishiga ketgan vaqt, bekor kutib turishlar vaqti, buzilgan intizomni tiklab olish uchun vaqt chegirib tashlanadi. Mashg'ulotlarning umumiy zichligi undagi foydali vaqtning butun umumiy mashg'ulot davomiyligiga bo'lgan nisbatning protsent foizlar bilan ifodalangan miqdoriga teng bo'ladi. Mashg'ulotning umumiy zichligi 80-90% dan kam bo'lmasligi kerak. Motor joriy zichligi bolaning harakatlarini bajarish uchun bevosita sarf qilgan vaqtini butun mashg'ulotga ketgan vaqtga nisbatan protsentlar bilan ifodalangan miqdori orqali ifoda etiladi:

Bolalarning harakat faolligi mashg'ulotlarning metodikasiga va tashkil etilishiga bog'liq bo'ladi. Bu ko'rsatkich bolalarni uyushtirishning frontal, potok va guruhviy usullaridan foydalanilgan vaqtda ancha yuqori bo'ladi. Lekin o'qitishning dastlabki bosqichida va murakkab harakatlarni bajarish vaqtida o'qitishning individual metodi alohida ahamiyat kasb etadi. Shu munosabat bilan mashg'ulotning motor zichligi hiyla pastroq bo'lishi mumkin.

Mashq samaradorligiga erishilishi bolalarning harakat faolligi optimal ko'rsatkichlari orqali ta'min etiladi. Bu quyidagi o'rtacha kattaliklarga muvofiq keladi.

Jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida bolalar harakat faolligining o'rtacha ko'rsatkichlari shagometr bo'yicha bir minutdagi harakat.

Muskul yuklamasining intensivligi jismoniy mashqlarning tanlanishiga, ularning murakkabligiga va bir-biriga qo'shib bajarilishiga, takrorlashlar soniga bog'liq bo'ladi. Jismoniy yuklamani nrmaga solish uchun jismoniy mashqlarni tanlash va ulardan foydalanish vaqtida yurak urishi o'zgarishlarini kuzatib borish lozim, chunki u bola organizmiga jismoniy yuklamalar qanchalik ta'sir ko'rsatganligini aks ettiradi va muskul faolligini energiya bilan ta'minlashga bevosita aloqalar bo'ladi.

Muskul yuklamasi intensivligini aniqlash uchun mashg'ulot boshlangunicha, mashg'ulotning kirish qismidan so'ng umumiy rivojlanish mashqlaridan asosiy harakatlardan, harakatli o'yinlardan va mashg'ulotning yakuniy qismi tamom bo'lganidan keyin 10 sekundlik vaqt mobaynida yurak urishi

chastotasini o'ldash tadbiri o'tkaziladi. Huddi shuningdek, tiklanish davrida ham 3-5 minut mobaynida yurak qisqarishi yana bir bor tekshirib qo'yiladi.

Yurak urishi tezligidagi o'zgarishlar asosida mashg'ulotning fiziologik egri chizig'i tuziladi. Bu yurak urishi chastotasining grafik yo'l bilan ifodalangan tasviri bo'ladi. Gorizontaal bo'yicha mashg'ulotning qismlari vaqt masshtabi bilan beriladi, vertikal chiziqlar bo'yicha esa tomir urishi ko'rsatkichlari aks ettiriladi. Mashg'ulot to'g'ri tashkil etilgan vaqtlarda fiziologik egri chiziqning mashg'ulot boshlanishidan to uning asosiy qismigacha asta-sekin ko'tarilib yuqorilashib borganini ko'ramiz. Tomir urishining maksimal darajasiga odatda harakatli o'yinlar vaqtida erishiladi. Bu yuklamaning ortishi bilan, shuningdek bolalarning kuchli his-hayajonga tushib, o'yinga qattiq berilib ketishlari bilan ifodalanadi. Ko'pincha mashg'ulotning kirish qismida tomir urishining tezligi 15-20%, asosiy qismida esa dastlabki holatga nisbatan 50-60% ko'payadi, harakatli o'yinlar o'tkazishi vaqtida bu ko'rsatkich 70-90% xatto 100% gacha ham ortib ketadi. Mashg'ulotning yakuniy qismiga borib tomir urishining tezligi pasayadi va u dastlabki holatga nisbatan olganda 5-10% yuqori bo'ladi, mashg'ulotdan keyin oradan 2-3 minut o'tgach tomir urishi o'zining dastlabki holatiga qaytadi.

Bolaning doimo harakat qilishiga bo'lgan individual ehtiyoji uning mustaqil faoliyatida ayniqsa yaqqol namoyon bo'ladi va u bolaning yoshiga oid rivojlanish darajasini ko'proq miqyosda aks ettiradi. Bolalarda harakat malakasi va sifatleri takomillashib, individual tajribasi ortib borgan sari asosiy lokomotsiyalar soni ham o'sib borganligi ta'kidlanadi: faol dam olayotgan uch yashar bolada bir soatda 1320 ga yaqin lokomotsiya va yetti yashar bolalarda esa 2600 lokomotsiyagacha mavjud bo'lishi aniqlangan bu taxminan bolalarning tibbiy ehtiyojlariga muvofiq keladi.

Harakat qilishga bo'lgan ehtiyoj bu bolaning biologik ehtiyoji bo'lib uning qondirilishi o'z-o'zini muvofiqlashtirib borishni taqazo etadi. Tadqiqotlar shuni ko'rsatmoqdaki, basharti bolaning harakat faoliyatini sun'iy ravishda keskin cheklab qo'yiladigan bo'lsa, bola mana shu majburiy "harakat ochligi" yetishmovchiligini o'zining bundan keyingi favqulodda kuchli harakat faolligi bilan

qoplab oladi va aksincha haddan tashqari ko'p harakat qilgan bola shunga yarasha ko'proq dam oladi.

Harakat rejimiga baho berish tadbiri quyidagi bir qator omillardan iborat ko'rsatkichlar kompleksi asosida o'tkaziladi:

1. Bolalarning har birini individual tarzda xronometraj qilish metodi yordamida aniqlanadigan turli rejim vaqtlarining mazmuni va sifatini aks ettirishning o'zida mujassamlashtirgan bolalar harakat faolligining vaqti;

2. Harakat faolligiga miqdoriy jihatdan baho berish uchun shagometriya metodidan foydalangan holda harakat faoliyatining hajmini aniqlash;

3. Har xil muskul faoliyatini bajarish vaqtida pulsometriya har minutda yurak urishi tezligini hisoblash metodi bilan harakat faoliyati intensivligini aniqlash.

Bolalarning harakat qilishga bo'lgan ehtiyojlarini yoshlariga yarasha qondirish uchun vaqt rejimida ajratilgan muddat ular faoliyatini aniq, puhta tashkil etilgan vaqtdagina qondirish mumkin. Barcha talablar va buning uchun rejimda ajratilgan vaqtga qat'iy rioya etilsagina maqsadga erishish mumkin. SHuning uchun faqat vaqt rejimi bajarilishigagina emas; shu bilan birga harakat rejimining ham bajarilishi ta'minlanishiga erishish lozim.

Maktabgacha tarbiya muassasasida bolalar bo'lgan vaqt mobaynida ularning harakat miqdori shagomer bo'yicha quyidagicha bo'lishi kerak:

3 yashar bolaniki-9000-9500 harakat;

4 yashar bolaniki-10000-10500 harakat;

5 yashar bolaniki-11000-12000 harakat;

6 yashar bolaniki-13000-13500 harakat;

7 yashar bolaniki-14000-15000 harakat.

Tibbiy pedagogik nazorat, shuningdek harakatli o'yinlar, sport mashqlari bolalarning sayr vaqtlaridagina mustaqil harakat faoliyati va boshqa shunga o'xshash tadbirlar qanday o'tkazilayotganini kuzatib borishni ham o'z ichiga oladi.

Suzish mashg'uloti, maxsus gimnastika guruhlar yoki sport sektsiyalarida maktabgacha yoshda bo'lgan bolalarning shug'ullanishiga faqat shifokorning

doimiy nazorati ostidagina bola sog'lig'ini hamda bola organizmi funktsional holatini hisobga olingan holda shug'ullanishiga ruhsat beriladi.

Mashg'ulot o'tkaziladigan joy, uning ozodaligi, jihozlarining saqlanishi va kiyim-kechaklarini tekshirish. Shifokor, mudir va tibbiyot hamshirasi xonalarining sanitariya holatini, jismoniy mashq mashg'ulotlari o'tkaziladigan joylari nazorat qilib turadilar, xonadagi va ochiq havodagi jismoniy tarbiya maydonchasiga o'rnatilgan jihozlar va invertarlarning gigienik holatini tekshiradilar. Jismoniy tarbiya mashg'ulotlari tashkil etiladigan xonadagi havoning harorati 17-18 gradus bo'lishi kerak. Mashg'ulot o'tkazilishidan oldin xonaning eshik-derazalari ochib shamollatib qo'yiladi va pollarni, jihozlarni, asbob-uskunalarini ho'l latta bilan artib chiqiladi. Mashg'ulot o'tkazilayotgan vaqtda xonaning tuynuklari, fortochkalari va derazalari ochiq turishi kerak.

Bolalar ikki yasharligidan boshlab sport formasida-to'siqlarda, mayka, futbolkachalarda va sport shippak, cheshkalarda shuhullanishi kerak.

Jismoniy tarbiya mashg'ulotlari ochiq havoda o'tkazilayotgan vatda qanday kiyinish va poyafzal kiyish faslga bog'liq bo'ladi: yozda-trusida yalang'oyoq yoki cheshka kiyib shug'ullanishlari, bahor va kuzda tursi va maykada, oyoqlarga shippak yoki yarim kedilar kiyib shug'ullaniladi; havo sovuq paytlarda-mayka, futbolka, sport kostyumi, boshqa astarli sherst jundan to'qilgan shapka, oyoqlarga esa oddiy yoki junli paypoq va kedi kiyiladi; qish faslida mana shu aytilganlarga pahmoq ko'ylak va qalpoq qo'shiladi.

Yilning turli fasllarida bolalarni sayrga olib chiqilgan vaqtda ularning kiyimlari gigiena talablariga qat'iy rioya qilingan holda tanlangan bo'lishi kerak.

Murabbiyning o'zi ham bolalar bilan mashg'ulot o'tkazayotgan vaqtda sport kiyimida bo'lishi kerak.

Shifokor, tibbiyot hamshirasi va murabbiy gigiena, jismoniy tarbiya va uning bolalar sog'lig'ini mustahkamlashdagi roli to'g'risidagi masalalar bo'yicha tarbiyachilar va ota-onalar bilimini oshirish tadbirlarini bajarib boradilar.

6.2. Jismoniy tarbiya mashg'ulotlari o'tkazish uchun jihozlar va asbob-anjomlar

Jismoniy tarbiya inventari, jihozlari, asbob-uskunalari, ramz belgilari va o'yinchoqlardan foydalanishi bolalarni jismoniy jihatdan tarbiyalash samaradorligini oshiradi. Maktkbgacha tarbiya muassasalarining rahbarlari bu narsalarni guruh xonalarida, jismoniy tarbiya zalida, guruh uchastkalarida va jismoniy tarbiya maydonchalarida joylashtirilishida hamda ularni pedagogik , gigenik va estetik talablarini xisobga olgan holda tanlanishiga e'tibor berishlari kerak.

Jihozlar bolalar bog'chasidagi tarbiyachining dasturiy vazifalarini bajarish maqsadga muvofiq tarzda tanlanadi,ulur mashg'ulotda bolalarga ta'lim-tarbiya berishning barcha talablariga javob berishi, hamda asosiy harakat usullarini rivojlantirishiga ko'maklamog'i kerak. Masalan bolalarni sakrashga o'rgatadigan mashg'ulotlardabir qator mahsus asbobl kerak bo'ladi:ustidan xatlab o'tadigan predmetlar (shnurlar, kubiklar,to'siqcha darvozachalar); sakrab qo'l tekkizish uchun o'yinchoqlarni osib qo'yiladigan yengil uskunar, plint deb ataladigan gimnastika yauigi (bu yashik bolani tepaga sakrab chiqishiga va u yerdan sakrab tushishiga o'rgatadi); sakrab-sakrab o'ynaladigan harakatli o'yinlar uchun mo'ljallangan atributlar (ramz-belgilar) shular jumlasidandir.

Bolalarning xarakatni rivojlantirishga oid yosh xususiyatlarini bilish hamda ularning jismoniy tayyorgarligi to'g'risidagi ma'lumotlarga ega bo'lish hamda mana shu bilimga tayangan xolda topshiriqlarni asta-sekinlik bilan murakkablashtirib borish muxim ahamiyat kasb etadi. Chunonchi, tirmashib chiqish mashqlari dastlab yerga qiya qilib qo'yilgan narvonchalarda yoki uncha baland bo'lmagan joylariga vertikal xolda qo'yilgan narvonchalarda o'tkaziladi. Keyinchali mashg'ulotlarni gimnastika devorchasiga, arqonlardan yasalgan narvonlarga, oddiy arqonlarga, piramidalarga va boshqalarga ko'chiriladi. Muvozanat saqlash mashqlarini bajarish uchun uzun shnurlar, eni va bo'yi turli kattalikda bo'lgan xar xil taxtalar yig'indisi, kichkina taxtachalar, g'ishtlar, qiya taxtalar, dumalatish maydonchalari, har xil balandlikda ishlangan gimnastika

skameykalari, ochiq havodagi uchastkalarda esa-to'nkalar va har xil balandlikdagi xodalar, bir biriga ulab qo'yilgan va arg'imchoqdek borib keladigan zanjirga bog'langan, arqonga osib qo'yilgan yoki kachalka-innana shaklida ishlangan taxtachalar zarur bo'ladi.

Jihozlarning faqat muayyan yoshdagi bolalar uchun jo'latiladi. Masalan, manej-barerlar, harakatlanadigan suyanchiqlar, ikki tutqich yasalgan ko'prikchalar endi kishiga o'rganayotgan ilk yoshdagi bolalar guruhida joylashtiriladi. Ayrim snaryadlar katta guruhlariga qayta olib kirilishi mumkin. O'yin estafeta o'tkazilayotgan vaqtda qo'shaloq narvondan oshib o'tish bunga misol bo'ladi.

Turli maqsadlarga foydalanish mumkin bo'lgan jihozlar aloxida ahamiyat kasb etadi: ko'prikcha shaklidagi innana qabariq sirt ustidan yurish, emaklab surilib chiqish, innana qilib o'ynash uchun; chamberak yumalatib o'ynash, umumiy rivojlanish mashqlarini bajarish, vertikal osib qo'yilgan yoki polga qo'yilgan narsaga qaratib uloqtirish mashqlari uchun; qarama qarshi devorga osib qo'yish uchun voleybol to'rbachalari, devorga qoqilgan reykalalar, sakrab o'qtish uchun, yugurib kelib xatlash, ostidan engashib emaklab o'tish uchun har xil balandlikka tortib bog'lanadigan shnur va boshqa narsalar zarur bo'ladi.

Jismoniy tarbiya jixozlari va inventarlari mashqlar davrasini kengaytirish hamda o'ziga xos tarzdgagi xarakat malakalarini shakllantirish imkonini beradi. Misol uchun, turli nishonlarga koptok uloqtirish masalan, vertikal osib qo'yilgan joyda aylanadigan, gorizontaal xolda yerga qo'yilgan, harakat qiladigan, suriladigan, borib- kelib turadigan nishonlar; halqani otib mo'ljalga tushirish, qiya joyga o'rnatilgan, turli balandlikdagi joylarga innanalarga o'rnatilgan halqa qoziqlarga qaratib otish; juft juft bo'lib, kichik kichik guruhlariga bo'lib bajariladigan mashqlar; buning uchun tayoqchalar, yog'och shchitlar, shnurular, katta chamberaklar zarur bo'ladi. Umumiy rivojlanish mashqlari uchun zarur bo'ladigan narsalar tarkibiga turli xil harakat strukturalarida foydalaniladigan predmetlar kiradi(lentalar, piriaklar, dasromollar, tayoqchalar va boshqalar). Bular bari o'sha mashqlar, o'yinlarning organizmga ko'rsatadigan ta'sirini ko'rsatadi.

Maxsus tarzda tanlangan inventarlar va o'yinchoqlar ayrim muskul guruhlariga aniq maqsadni ko'zlagan xolda ta'sir ko'rsatish imkonini beradi . Masalan, qismlarga ajratib o'ynaladigan o'yinchoqlar, bir birining ichiga joylashtirib o'ynaladigan o'yinchoqlar, mayda qismlarni ko'plab yig'iladigan o'yinchoqlar, bir shoda qilib ipga tiziladigan yirik donali marjonlar bilan mashg'ul bo'lish bolalarning qo'l va barmoq muskullarini rivojlantirishga xizmat qiladi. Bunday o'yinlarga bolalarni ilk yoshdan boshlab o'rgatiladi. Sal kattaroq bolalarga mozayka bilan shug'ullanish tavsiya etiladi (tekis o'yinchoqlar, qo'ziqorinsimon va katta hajmdagi o'yinchoqlar, shuningdek ularga konstruktor tipidagi moshinalarni " uyiga" olib kirish va olib chiqish kabi o'yinlar va shunga o'xshashlarni berish mumkin. Bu yoshdagi bolalarda turli xil usulda ushlab turib bajariladigan turli mashqlar o'tkazish foydalidir(bayroqchalar, tayoqchalar, chambaraklar va ho). Oyoq osti va tovon muskullarini mustahkamlash uchun tayoqchalar foydalaniladi (masalan, tayoqcha ustiga chiqib turib oyoqlar bilan o'ngga chapga yumalatiladi).Xuddi shu maqsadda arqonchalar, halqalar, sharchalar, kichkina koptokchalar , har xil konstruksiyadagi do'ng taxtachalardan foydalaniladi. Mashq qiladigan uchastkada ustiga har xil narsalar (qum, o't, mayda toshlar va boshqa narsalar) yotqizilgan yo'laklar tayyorlanadi.

Jismoniy tarbiya inventarlaridan foydalaniladigan xolda bajariladigan mashqlar bolalarga jismoniy sifatlarni rivojlantirishga yordam beradi. CHaqonlik sifatlarini kubiklar, keglilar orasidan "ilon izi" shaklida yugurib o'tish; ko'z bilan mo'ljal olish sifatlarini –halqa tish; kuch –quvvat- arqon yoki boshqa narsalarni to'g'ri uzatgan xolda tortish, predmetni bir qo'ldan ikkinchi qo'lga o'tkazish singari rivojlanadi va hokazo.

Jismoniy tarbiya asboblari topshiriqni konkretlashtirish, uni bolaga tushunarli shaklda ko'rgazmali o'rgatish (tayoqchani yuqoriga ko'tarish, shiqildoqni orqaga yashirish), xarakatlarni siflatli o'zlashtirish darajasini oshirish imkonini beradi.

Bu asboblalar , shuningdek muskul sezgilarida hushyorlikni oshiradi, ya'ni muskulga qanchalik kuch tushayotganini farqlashga o'rgatadi (stol ustida

o'ynaladigan halqa otish o'yini qisish kuchini , har xil shaklda va turli kattalikda bo'lgan predmetlarni uloqtirish-siltash kuchini aniqlashga o'rgatadi.

Yaxshi tanlab olingan jismoniy tarbiya inventari jismoniy yuklamalarni asta-sekin oshirib borish imkonini beradi shuningdek, gavda qismlarining ayrim cheklanishlari bilan bajariladigan mashqlar ham, masalan, gimnastika skameykasi, devorchasi ustida bajariladigan mashqlar ham bunga yordam beradi.

Sport mashqlari va o'yinlarini o'tkazish uchun g'ildirakli konkilar, kichik tennis, badminton o'yinlari uchun raketkalar, koptokchalar, ichiga yaxshilab havo to'ldirilgan katta basketbol to'plari yoki rezina koptoklar, volleybol to'plari, kegli va boshqalar zarur bo'ladi.

Bolalar bog'chasida kachalka, arg'imchoq, karusel singari o'yinlardan, shakli va konstruksiyasi jihatidan har xil (samolyot, ot shaklidagi) o'yinchoqlardan, ikki va unlan ortiq figurali devorchaga ega bo'lgan o'yinchoqlardan foydalaniladi va hokazo. O'yin vaqtida muskullarni ishga soladigan ayniqsa foydali hisoblanadi. Bolalarning o'zlari mustaqil ravishda itarib o'ynaydigan o'yinchoqlar (tarozi shaklidagi kacheli, osib qo'yiladigan arg'imchoq) o'tkazish maqsadiga muvofiqdir. Karusel va arg'imchoq barcha yosh guruhlar uchun tavsiya etiladi.

Snaryadlar va inventarlarni, ayniqsa guruhdagi xonalar va uchastkalarni har xil syujetli tasvirlar bilan ifodalash bolalarning jismoniy mashg'ulotlarga qiziqishni oshirishga yordam beradi.

Harakatli o'yinlarda har xil predmetlardan foydalanish bolalarni faol faoliyatga o'rgatadi. Har xil syujetli rollarni bajarib o'ynaladigan o'yinlar (avtobus, uycha) konstruksiyasi jihatidan bolalarning har xil harakatlarini bajarib borishini ko'zda tutadigan shaklda bo'lishi kerak.

Jismoniy tarbiya zalida yirik jihozlar joylashtiriladi. Taxtalar bir-biriga ulangan yohud innana qilib o'ynash uchun moslashtirilgan bo'ladi. Arqon va arqoncha shaklidagi narvonchalarni 90 gradus burchak ostida keyinchalik yig'ishtirib qo'yiladigan snaryadlarga yoki po'lat balka to'siqlarga osib qo'yiladi. Zaldagi snaryadlarga bolalar bemalol kelishi uchun va ular harakatli o'yinlarni

erkin o'ynay olishi uchun yirik inventarlar (kublar, nishonlar, yoylar va boshqalar) zaldan yig'ishtirib olinadi va alohida bir xonada saqlanadi. Jismoniy tarbiya inventari o'yinlar uchun atributlar zaldagi shkafga qo'yiladi. SHkafning pastki javonlarida koptoklar, keglilar va boshqalar saqlash uchun mo'ljallangan aravachalar joylashtiriladi.

Maktabgacha yoshdagi bolalar uchun volleybol, badminton, kichik tennis o'yinlari uchun birlashtirilgan bitta maydoncha yasaladi. Uning ustunlariga to'rni tushirish uchun moslama o'rnatiladi. To'rning o'ziga esa yog'och tarashalar yoki chetidan ilib qo'yish uchun metal halqachalar biriktiriladi. Ustunlar har xil (4 va 5, 6 va 7 sm) diametrdagi quvrlardan iborat bo'ladi. Ular birini ikkinchisiga kiritib joylashtiriladi. To'rning balandligi bolaning qo'li uzatilganda 10 sm yetmay qoladigan darajadagi balandlikka o'rnatiladi. Badminton o'yini uchun to'rning balandligini yerdan 120-130 sm qilib, tennis o'yini uchun to'rni yerdan 3-5 sm balandroq qilib o'rnatiladi.

Basketbol uchun o'yin maydonchasini kattalar uchun mo'ljallangan maydonchani yarmiga teng qilib olingani maqul. Bolalarni o'yin elementiga o'rgatish uchun maydoncha yonidagi chiziq bo'ylab har xil balandlikdagi bir nechta shchitlar qo'yilib, ularning har biriga halqalar o'rnatib chiqiladi.

Stol ustida o'ynaladigan tennislar uchun yig'ma stol yasash kerak. Uning surma oyoqlari bo'lishi lozim. Mana shu suriladigan oyoqlar yordamida stolni bolaning bo'yiga moslab katta-kichik holga keltiriladi. Stolning oyoqlari bir-birlari bilan juftlanadigan va keyin olinadigan qilib yasaladi. Raketkalar og'irligi 120-130 gram bo'lishi kerak.

Bolalarni pedalli mashinalarda yurishga, velosiped, samokat uchishga o'rgatish uchun maydoncha atrofiga halqa qurilib, uni bo'laklarga bo'luvchi belgilar bilan chiziladi. Yasama ko'priklar va tanellar harakatni murakkablashtiradi.

Suzishga o'rgatish uchun bolalar ichiga tushib suvni chapillatib o'ynaydigan va suzishni o'rganadigan basseynlar yoki basseyn vannalar quriladi.

Guruhning maydonchalarida maktabgacha yoshdagi bolalarning jamoa bo'lib jismoniy mashq mashg'ulotlari o'tkazishlariga mo'ljallangan joylar ajratiladi. U joyni jihozlarini iloji boricha o'yinlar, syujetli harakatlardagi o'yinchoqlar (toychoq, xo'roz va boshqalar) bo'lgani maqul. Jihozlarning ratsional tarzda joylashtirish va bunda ularning pishqligi hamda katta-kichikligini hisobga olish kerak.

Jismoniy mashq mashg'ulotlari o'tkaziladigan joylar, jihozlar, inventarlar ozoda saqlanishi kerak. Asbob- uskunalarini saqlash shartlariga rioya etilishi, ular vaqtida tozalanishi va moylab turilishi kerak.

Jismoniy tarbiya jihozlari, ayniqsa yirik inshootlar (arg'imchoqlar) mustahkam bo'lishi shakli sodda bo'lishi, bolalarning bo'yiga va imkoniyatlariga muvofiq kelishi kerak. Bolalar mayib-majruh bo'lib qolmasligi uchun o'rnatilgan snaryadlar mustahkamligini, ularning qismlari bir-biriga puhta ulanganligi tekshirib chiqiladi. Yog'ochdan ishlangan predmetlar yahshilab randalangan, metal predmetlar qirradi egovlanib silliqlangan va bolalarga ziyon-zaxmat yetqazmaydigan bo'lishi kerak. Snaryadlar bir-biridan havfsizroq bo'lgan masofalarda o'rnatiladi. Predmetlarni bir-biridan uloqtirib o'ynaladigan maydonchalar sim-to'r bilan o'rab qo'yiladi. Muvozanat saqlash, tirmashib chiqish mashqlari o'tkaziladigan maydondagi snaryadlar ostiga chuqurcha qazib, uni qum bilan to'ldirib qo'yish lozim.

Jismoniy mashg'ulotlar o'tkaziladigan joylarni jihozlash vaqtida snaryadlarni shakliga, rangiga, kattaligiga qarab mutanosib tarzda joylashtirib bir ansambly yaratish kerak. Buyumlar maydon yoki xonani bezatib shinam, chiroyli holga keltirish lozim.

Yirik jihozlarni yaqin va bir tekis rangdagi bo'yoqlar bilan, yog'och buyumlarni rangsiz lak bilan, metal buyumlarni esa yorqin kulrang, tiniq havorang nitro-emal bilan bo'yaladi. Uloqtirish chitlarining bo'yoqlari uzoqdan ko'rinadigan yorqin bo'lishi kerak. Mayda inventarlarni har xil ranglarga bo'yab chiroyli va yorqin ranglarga bo'yaladi.

6.3. Bolalar turli muassasalarida jismoniy tarbiya bo'yicha qilinadigan ishlarni tashkil etishning o'ziga hos hususiyatlari

Bolalarning jismoniy tarbiyasi bilan bog'liq bo'lgan ishlar bolalar bog'chasidan tashqari va davolash-profilaktika muassasalarida hamda jamoat tashkilotlarida ham amalga oshiriladi.

Maxsus maktabgacha tarbiya muassasalarida yoki odatdagi bolalar bog'chalari huzuridagi alohida ajratilgan guruhlarda qulog'i og'irroq, nutqi o'smagan, ko'zi yaxshi ko'rmaydigan va boshqa kasali bo'lgan bolalar tarbiyalanadilar. Bunday muassasalarda bolalarni jismoniy mashqlarga o'rgatishning o'ziga hos spessifikasi mavjud bo'lib, u o'qitishning turli xil usullarini bir-biri bilan alohida tarzda qo'shib olib borilishini taqazo etadi. Masalan, qulog'i yaxshi eshitmaydigan bolalarni jismoniy mashqlarga o'rgatilyotgan vaqtda ko'rgazmali qurollardan mashq ko'rsatib beriladi, rasmlardan, fotosuratlardan foydalaniladi. Bular bolalarga mashqni mazmunini tushunib olishga va uni to'g'ri bajarishga yordam beradi.

Ko'zi yaxshi ko'rmaydigan bolalar bilan ish olib borganda so'z yetakchi o'rin tutadi. So'zlagan vaqtda bolaga jismoniy yordam ko'rsatib turish va tovushsiz orientirlarni ishga solish kerak. Masalan, bolani turgan joyida sakrash mashg'ulotiga o'rgatilyotgan bo'lsa, uning tepasiga qo'ng'iroqcha osib qo'yish kerak. Bola yuqoriga sakrab unga qo'lini tekkizgan vaqtda, qo'ng'iroq chalinganini eshitsa, bola sakragan vaqtda berilgan balandilikka qo'li yetganini tushunib oladi. Tarang tortilgan kanop ostidan o'tilyotganda ham unga shaqildoq osib qo'yilgan bo'ladi. Agar bola ip kanopga tegib ketsa qo'ng'iroq jiringlaydi. Bu bolaga yana ham engashibroq o'tish kerakligini anglatadi.

Shuni ham ta'kidlab o'tish kerakki, ko'zi yaxshi ko'rmaydigan bolalar bilan ishlaganda muskul sezgilari katta ahamiyatga ega bo'ladi. Bola mo'ljalga biror predmetni uloqtirish uchun o'zi borib nishonni ushlab ko'radi va qancha masofada turganligini, qanday balandlikda ekanligini sezib, bilib oladi. So'ngra o'z joyiga qaytib kelib o'sha nishonga qaratib koptokni uloqtiradi. Murabbiy bolaning

harakati natijalarini e'lon qiladi. Koptokni qanday siltash va nishonga qanday yo'naltirish yuzasidan maslahatlar beradi.

Sanatoriya tipidagi bolalar bog'chalarida u yoki bu jihatdan sog'lig'ida nuqsoni bo'lgan bolalar tarbiyalanadi. Shuning uchun bunday joylarda jismoniy tarbiyaga alohida e'tibor beriladi. Bolalar ko'proq ochiq havoda bo'lishlari va jismoniy mashqlar bilan shug'ullanishlari uchun uchastkada barcha sharoitlar ajratib qo'yiladi.

Ertalabki gimnastika va jismoniy tarbiya mashg'ulotlari odatda yer maydonchasi o'tkaziladi. Undan tashqari Murabbiy bolalarning mustaqil mashg'ulotlarida ham jismoniy mashqlardan foydalanishni rag'batlantiradi. U bolalarning yurish-turishini va hatti-harakatlarini kuzatib borar ekan. Ularning sog'lig'ini hisobga olgan holda har bir bolaga beriladigan jismoniy yuklamani muvofiqlashtirib turadi.

Bolalar uylarida ota-onasiz qolgan bolalar tarbiyalanadi. Bu yerda odatdagi bolalar bog'chasida qo'llanadigan jismoniy tarbiya tadbirlaridan tashqari harakatli o'yinlar tashkil etishga hamda kechki paytlarda ham mustaqil ravishda jismoniy mashqlardan bajarilishga katta o'rin beriladi. Dam olish kunlari va bayramlarda sayllar o'tkazish, jismoniy tarbiya bayramlari va boshqa shunga o'xshash tadbirlar o'tkazish tavsiya etiladi.

Mashg'ulotlarni o'tkazish vaqtida iloji boricha bolalarda ijobiy emotsiyalar uyg'otib, ularni quvnatishga, bolalarda yaxshi kayfiyat hosil qilishga harakat qilish, har bir bolaning individual hususiyatlarini hisobga olish muhimdir. Bunday muassasalarda ishlaydigan murabbiylar bolalarga, ayniqsa, mehribon bo'lishlari, ularning ota-ona mehridan bebahra o'sayotganini hisobga olib, shu bo'shliqni to'ldirishga harakat qilishlari kerak.

Bolalar poliklinikalari huzurida tashkil etilgan davolash jismoniy tarbiyasi xonalarida jismoniy rivojlanishida yoki salomatlikda biror nuqsoni bo'lgan bolalar bilan mashg'ulot o'tkaziladi. Bolani tibbiy tekshirishdan o'tkazilgandan keyin olingan ma'lumotlar asosida shifokor tegishli jismoniy mashqlarni bajarishni va massaj qilishni tavsiya etadi. Bolalar dastlab jismoniy mashqlarni metodist

rahbarligi ostida bajarsalar, keyinchalik ota-onalar instruktaj olganlaridan keyin uy sharoitida shug'ullanadilar. Zarur bo'lganda hollarda shifokor tavsiyasi bolalar muassasasiga ham yuboriladi va bu yerda bolalar bilan shifokor, hamshira yoki Murabbiy mashg'ulot o'tkazadi.

Bolalar kasalxonalarida davolanishning turli xil vositalari bilan bir qatorda jismoniy mashqlar va massaj qilish muolajalaridan ham foydalaniladi. Bu tadbirlar bolaning kasali yoki operatsiyasi harakteridan kelib chiqqan holda shifokor tomonidan belgilanadi. Operatsiyadan keyin tayinlanadigan jismoniy mashqlar va massaj muolajalaridan turli asoratlarning oldini olish maqsadida foydalaniladi.

6.4. Oilada bolalarni jismoniy tarbiya qilish usullari

Bolalarning oilada va davlat muassasalarida jismoniy jihatdan tarbiyalash vazifalari bir butun jarayon bo'lib, bu vazifalar ota-onalar bilan maktabgacha tarbiya muassasalarining hodimlari birgalikda umumiy tarzda kuch-g'ayrat sarflashlari orqali hal etiladi.

Oilada bolaning kichik yoshdan boshlab uni murakkab harakatlarni bajarish mahoratiga, masalan, velosiped haydashga, suvda suzishga va boshqa shunga o'xshash harakatlarga o'rgatib boriladi. Jismoniy mashqlarning turlarini egallab olish uchun bolaga individual tarzda yordam berish hamda mashq chog'ida ehtiyot chorasini ta'minlash zarur. Bunday mashqlarni bolalarga maktabgacha tarbiya muassasalarida o'rgatish oilada o'rgatishga qaraganda ancha qiyinroqdir.

Oilada jismoniy tarbiyani to'g'ri amalga oshirish uchun bolalar maktabgacha tarbiya muassasalarida qanday jismoniy mashqlar bilan shug'ullanayotganini ota-onalar bilishlari kerak. Shuningdek ular bolalar sport maktabida qanday jismoniy yuklama bilan butun kun mobaynida va butun hafta davomida qanday shug'ullanayotganligini ham ota-onalar bilishlari kera. Mana shu butun yuklamalarni hisobga olgan holda bola bog'chadan uyga qaytib kelganidan keyin u bilan o'tkaziladigan mashg'ulotning rejasi tuziladi. Dam olish kunlari va

va bayram kunlari uchun ham huddi shu tarzda ertalabki gimnastika, harakatli o'yinlar va boshqalar bo'yicha reja tuzib mashq qilinadi.

Bolalari bog'chaga bormaydigan ota-onalar ularning to'laqonli jismoniy rivojlanishi to'g'risida o'zlari g'amxo'rlik qilishlari kerak. Oilada ham huddi maktabgacha tarbiya muassasalari singari jismoniy tarbiyaning barcha vositalarini kompleks tarzida qo'llash katta ahamiyatga egadir. Bunda qulay gigienik sharoitlarni vujudga keltirish, atrof muhitdagi tabiiy omillar(suv, quyosh, havo) dan foydalanish, har xil jismoniy mashqlarni bajarish juda muhimdir; bolalar qo'llaridan keladigan jismoniy mehnatning barcha turlari bilan shug'ullanishlarini, barcha harakatlarini to'g'ri bajarishlarini, faoliyatning har xil turlari (rasm solish, plastilindan va loydan har xil shakllar yasash) bilan muntazam shug'ullanishlarini kuzatib borish lozim.

Oiladagi jismoniy mashqlar har xil shaklda o'tkaziladi: ertalabki badan tarbiya, mashg'ulot, harakatli o'yinlar, chiniqtirish muolajalari, sayllar va boshqalar shular jumlasidanlir.

Bu sohada ota-onalar o'z bolalari bilan birgalikda shug'ullanib ularga o'rnak ko'rsatadilar, masalan, badminton, tennis mashg'ulotlarini birga o'tkazib, birga o'ynasalar suvga bolalar bilan barobar tushib ular bilan birga suzsalar va boshqa shunga o'xshash tadbirlarni hamkorlikda o'tkazsalar maktabgacha yoshdagi bolalar tarbiyasiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Ota-onalar bolalarga jismoniy tarbiya to'g'risida bilim beradilar, ularga jismoniy mashqlarni to'g'ri bajarishni o'rgatadilar.

Shunday qilganda bolalarni tarbiyalash va ularning salomatligini mustahkamlash uchun, ayniqsa, qulay psixologik iqlim vujudga keltiriladi.

Jismoniy mashq mashg'ulotlari jarayonida ota-onalar bolalarning kayfiyatini kuzatib, jismoniy yuklamalarni muvofiqlashtirib boradilar. Bir yilda ikki uch marta bolaning salomatligini, jismoniy rivojlanish va jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlarini "Maktabgacha tarbiya muassasalarida jismoniy tarbiya ishlarini rejalashtirish va hisobga olish" bobiga, asosan, o'tkazib turish tavsiya etiladi. Ushbu ma'lumotlar ota-onalarga jismoniy tarbiya bo'yicha

o'tkazilgan ishlarni tahlil qilib borishga hamda bundan keyingi davr uchun reja tuzishga ko'maklashadi. Maktabgacha tarbiya muassasalarining xodimlari bu ishda ota-onalarga yaqindan yordam berishlari kerak.

Nazorat savollar

1. Maktabgacha ta'lim muassasalarida jismoniy tarbiya ishlarini tashkil qilishi qnday amalga oshiladi?
2. Tarbiyachi ish faoliyati nimalardan iborat?
3. Jismoniy tayyorgarlik ustidan shifokor nazorati haqida nimalarni bilasiz?
4. Maktabgacha ta'lim muassasalarida tibbiy nazorat qanday vazifalarni o'z ichiga oladi?
5. Jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini o'tkazish uchun jihozlar va asbob-anjomlarni qo'llash qoidalariga izoh bering?
6. Oilada bolalarni jismoniy tarbiyalash usullari tavsif bering?

Adabiyotlar

1. O'zbekiston Respublikasining "Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida"gi Qonuni. Xalq so'zi. T.: 2015 y. 5 sentyabr.
2. Mahkamjonov K.M., Rasuleva M.Sh., va b. Maktabgacha yoshdagi bolalarning umumiy va kengaytirilgan jismoniy tarbiyasi. T.: "Ilm Ziy" 2006. 174 b.
3. Курамшин Ю.Ф. Теория и методика физической культуры. Учебник. Москва. – 2010. 210 с.
4. Ливицкий А.Н. умумий тахрири остида. Мактабгача ёшдаги болалар жисмоний тарбиясининг назарияси ва методикаси. Дарслик. Т.: 1995. – 458 б.
5. "Илк кадам" Мактабгача таълим муассасасининг Давлат ўқув дастури. Т.: 2018 й.

6. Usmonxajayev T.S., Islomova S.T. Maktabgacha ta'lim muassasalarida jismoniy tarbiya T.: "Ilm Ziyο" nash. 2006.

7. Salamov R.S. Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati // Darslik. I jild T.: ITA Press, 2015 – 296 b.

8. Usmonxajayev T.S. 1001 harakatli o'yinlar. T.: "Ilm Ziyο" 2010.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO‘YXATI

1. Каримов И.А. Баркамол авлод – Ўзбекистон тараққиётининг пойдевори. Баркамол авлод орзуси. – Т.: Шарк, 1999. – 8-30 бетлар.
2. Karimov I. A. “Yuksak ma’naviyat - yengilmas kuch”. T.: “Ma’naviyat” 2008 й.
3. Ўзбекистон Республикасининг “Таълим тўғрисида”ги Қонуни. Т., 1997 й.
4. Ўзбекистон Республикасининг «Кадрлар тайёрлаш миллий дастури». Т., 1997 й.
5. Мирзиёев Ш.М. Эркин ва фаровон демократик Ўзбекистон давлатини биргаликда барпо этамиз. Т., 2016.
6. Мирзиёев. Ш.М. Миллий тараққиёт йўлимизни қатъият билан давом эттириб, янги босқичга қўтарамиз. - Т.: Ўзбекистон, 2017, - Б. 145.
7. Мирзиёев Ш.М. Буюк келажагимизни мард ва олийжаноб халқимиз билан бирга курамиз. - Т. 2017.
8. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2017-2021 йилларга мўлжалланган “Ўзбекистон Республикасини янада ривожлантириш бўйича Ҳаракатлар стратегияси тўғрисида”ги Фармони.
9. Ўзбекистон Республикаси «Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисида» ги (2015 йил янги таҳрири) Қонуни.
10. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2016 йил 29 декабрдаги ПҚ-2707-сон «2017 — 2021 йилларда мактабгача таълим тизимини янада такомиллаштириш чора-тадбирлари тўғрисида»ги Қарори.
11. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2017 йил 30 сентябрдаги ПҚ-3305-сон «Ўзбекистон Республикаси Мактабгача таълим вазирлиги фаолиятини ташкил этиш тўғрисида»ги Қарори.
12. Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг 2017 йил 22 майдаги “Олий ўқув юртидан кейинги таълим тизимини янада такомиллаштириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги 304-сонли Қарори.
13. Ўзбекистон Республикаси Президентининг “Олий ўқув юртидан кейинги таълим тизимини янада такомиллаштириш тўғрисида”ги ПФ-4958-сон Фармони (2017 йил 18 февраль).
14. Ўзбекистон Республикаси Президентининг “Жисмоний тарбия ва оммавий спортни янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги ПҚ-3031-сон Қарори (2017 йил 3 июнь).

15. Давлат мактабгача таълим муассасаси тўғрисидаги Низом (2017 йил 19 июл).

16. Ўзбекистон Республикаси Мактабгача таълим вазирлигининг “Ўзбекистон Республикасининг илк ва мактабгача ёшдаги болалар ривожланишига қўйиладиган давлат талаблари” Буйруғи (2018 йил 18 июнь).

17. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2018 йил 14 августдаги “Ёшларни маънавий-ахлоқий ва жисмоний баркамол этиб тарбиялаш, уларга таълим-тарбия бериш тизимини сифат жиҳатидан янги босқичга кўтариш чора-тадбирлари тўғрисида”ги ПҚ-3907 сонли Қарори.

18. Ўзбекистон Республикаси Президентининг “Мактабгача таълим тизимини бошқаришни такомиллаштириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги ПҚ-3955-сон Қарори (2018 йил 30 сентябрь).

19. “Илк кадам” Мактабгача таълим муассасасининг Давлат ўқув дастури. Т.: 2018 й.

20. Mahkamjonov K.M., Rasuleva M.Sh., va b. Maktabgacha yoshdagi bolalarning umumiy va kengaytirilgan jismoniy tarbiyasi. Т.: “Ilm Ziyο” 2006. 174 b.

21. Jalolova G.Q. Maktabgacha yoshdagi bolalarni maktabga tayyorlash Т.: metodik tavsiya 2004.

22. Бальсевич В.А. Онтокинезиология человека. – М.: Теория и практика физической культуры, 2000. – 275 с.

23. Бернштейн Н.А. О ловкости и ее развитии. – М.: ФиС, 1991. – 271 с.

24. Usmonxo‘jayev S., Aliyev M.B., Sagdiyev H.H., Turdiyev F.K., Akramov J.A. Bolalar va o‘smirlar sporti mashg‘ulotlari nazariyasi va uslubi. Т., «ILM ZIYO». 2006. 124 b.

25. Usmonxo‘jayev T.S., Islomova S.T. Maktabgacha ta‘lim muassasalarida jismoniy tarbiya Т.: “Ilm Ziyο” nash. 2006.

26. Алиев М.Н., Магомедов И.М. Формирование и совершенствование функции равновесия у младших школьников//Теоретико-методологические проблемы непрерывного физкультурного образования. Махачкала, 1998. 46-48 с.

27. Годик М.А. Спортивная метрология. - М: ФиС, 1988. - 192 с.

28. Волков Л.В. Физические способности детей и подростков. - Киев: Здоровье. 1981.-120 с.

29. Salamov R.S. Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubi. 1 tom. Darslik. ITA-PRESS. Т.:-2015. 220 b.

30: Salamov R.S. Sport mashg‘ulotlarining nazariy asoslari. 2 tom. Darslik. ITA-PRESS. Т.:-2015 210 b.

31. Курамшин Ю.Ф. Теория и методика физической культуры. Учебник. Москва. – 2010. 210 с.
32. Юнусова Ю.М. Теоретические основы физической культуры и спорта. Учебная пособия. Т.,-2005 250 с.
33. Goncharova O.V. Yosh sportchilarning jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirish. Darslik. T.,- 2005. 180 b.
34. Ливицкий А.Н. умумий тахрири остида. Мактабгача ёшдаги болалар жисмоний тарбиясининг назарияси ва методикаси. Дарслик. Т.: 1995. 458 б.
35. Фомин Н.А. Физиологические основы двигательной активности. / Н.А. Фомин, Ю.Н. Вавилов. - М.: ФиС, 2006. — 224 с.
36. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания, теоретико-методические аспекты спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры): Учеб. пособие для ин-тов физ.культуры./ Л.П. Матвеев - М.: Физкультура и спорт,2004. - 543 с.

MUNDARIJA

	KIRISH	3
I-BOB	MAKTABGACHA YOSHDAGI BOLALAR JISMONIY TARBIYASINING UMUMIY MASALALARI	8
1.1.	Jismoniy tarbiya nazariyasi haqida.....	8
1.2.	O‘zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya tizimi.....	12
II-BOB	MAKTABGACHA YOSHDAGI BOLALARNING JISMONIY TARBIYA NAZARIYASI VA USLUBIYATI	19
2.1.	Maktabgacha yoshdagi bolalarining jismoniy tarbiya maqsad va vazifalari.....	19
2.2.	Maktabgacha ta’limda jismoniy tarbiya nazariyasining boshqa fanlar bilan bogliqligi.....	21
2.3.	Organizm bilan muxitning birligi xaqida.....	22
2.4.	Bolalar asab tizimining aloxida xususiyatlari xaqida.....	24
2.5.	Maktabgacha yoshdagi bolalar jismoniy tarbiyasi nazariyasining rivojlanishi.....	27
2.6.	Maktabgacha yoshdagi bolalar jismoniy tarbiyasining vazifalari.....	32
III-BOB	JISMONIY TARBIYA VOSITALARI	39
3.1.	Jismoniy tarbiya vositalarining umumiy tavsifi.....	39
3.2.	Jismoniy mashqlar tavsifi.....	42
3.3.	Maktabgacha ta’limda jismoniy tarbiya bo‘yicha dasturning tavsifi.....	50
IV-BOB	JISMONIY TARBIYA VA SPORT JARAYONIDA TA’LIM VA RIVOJLANISH ASOSLARI	55
4.1.	Jismoniy tarbiya jarayonida bolani o‘qitish, tarbiyalash va rivojlantirishning birligi.....	55
4.2.	O‘qitish uslublari va usullarining tasnifi.....	66
4.3.	Bolalarni hrakatlarga o‘rgatishning metodik usullari.....	72
4.4.	Ko‘rgazmali uslubga ta’aluqli usullar.....	73
4.5.	So‘zlab berish uslubiga ta’aluqli bulgan usullar.....	75
4.6.	Amaliy uslubga ta’aluqli bo‘lgan usullar.....	80
4.7.	O‘qish jarayonida bolalarda harakat malakalarini shakllantirish qonuniyatlari.....	83
V-BOB	GIMNASTIKA –JISMONIY TARBIYA VOSITASI VA USLUBI EKANLIGI	94
5.1.	Gimnastika jismoniy tarbiya uslubi sifatida.....	94
5.2.	Maktabgacha yoshdagi bolalarning jismoniy tarbiya tizimidagi asosiy gimnastika.....	98
5.3.	Muayyan qoidalarga rioya qilgan holda bajariladigan harakatli o‘yinlarning jismoniy tarbiya vositasi va uslubi.....	120

5.4.	Bolani tarbiyalash vositalaridan biri sifatida harakatli o'yinlarning ahamiyati.....	122
5.5.	Maktabgacha yoshdagi katta guruh bolalarda harakatli o'yinlar orqali ijodkorlikni rivojlantiradi.....	127
5.6.	Bolalarning cho'milishini tashkil etish yoki ularni suzishga o'rgatish uchun joy tanlash va uni jihozlashga qo'yiladigan talablar.....	137
5.7.	Maktabgacha tarbiya muassasalarida jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini tashkil etish shakllari.....	138
5.8.	Jismoniy tarbiya mashg'ulotlari. Mashg'ulotlarning umumiy harakteristikasi.....	145
5.9.	Ochiq havoda o'tkaziladigan jismoniy tarbiya mashg'ulotlari...	149
5.10.	Harakatlarni taomillashtiruvchi mashg'ulotlar. Tanlab bajariladigan sport mashg'uloti yuklamasiga bo'lgan mashqlar..	164
5.11.	Jismoniy mashqlarga qo'shib bajariladigan chiniqtiruvchi tadbirlar.....	175
VI-BOB	MAKTABGACHA TA'LIM MUASSASALARIDA JISMONIY TARBIYA ISHLARINI TASHKIL QILISH.....	189
6.1.	Bolalar bog'chasida ishlarni tashkil etish uchun ma'sul bo'lgan shaxslar.....	189
6.2.	Jismoniy tarbiya mashg'ulotlari o'tkazish uchun jihozlar va asbob-anjomlar.....	214
6.3.	Bolalar turli muassasalarida jismoniy tarbiya bo'yicha qilinadigan ishlarni tashkil etishning o'ziga hos hususiyatlari....	220
6.4.	'Oilada bolalarni jismoniy tarbiya qilish usullari.....	222
	FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI.....	226

MAKTABGACHA VA BOSHLANGICH TA'LIMDA JISMONIY TARBIYA NAZARIYASI VA USLUBIYATI

O'quv qo'llanma

Bosh muharrir **S. Abdunabiyeva**
Muharrir **N. Rustamova**
Badiiy muharrir **K. Boyxo'jayev**
Kompyuterda sahifalovchi **Z. Ulug'bekova**

Nashr. lits. AA №0038
Bosishga ruhsat etildi 30.01.2020.
Qog'oz bichimi 60x84 1/16. Shartli bosma tabog'i 15,0.
Hisob-nashr tabog'i 15,8. Adadi 300.
24-buyurtma.