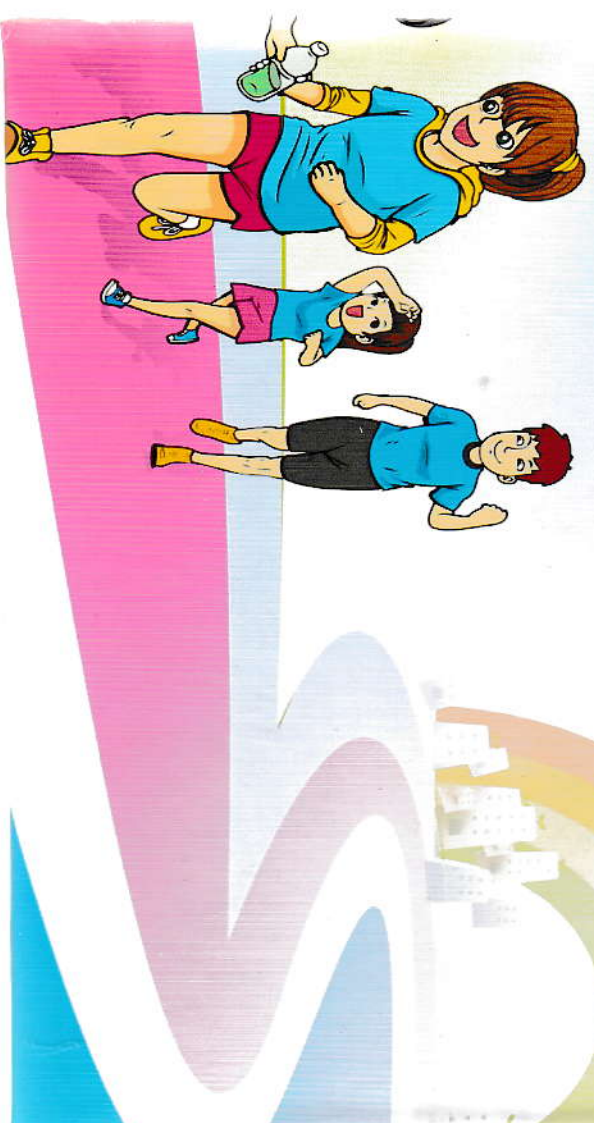



E. E. XURRAMOV

**JISMONIY MADANIYAT
NAZARIYASI VA METODIKASI**



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

CHIRCHIQ DAVLAT PEDAGOGIKA UNIVERSITETI

XURRAMOV ESHMAXMAT ESHQULOVICH

JISMONIY MADANIYAT NAZARIYASI VA METODIKASI

(5112300- Maktabgacha va boshlang'ich ta'limda jismoniy tarbiya va sport
yo'nalishi uchun)

O'QUV QO'LLANMA

Chirchiq-2023
«YANGI CHIRCHIQ BOOK» NASHRIYOTI

UO'K: 779
KBK: 75.1
X 92

ANNOTATSIYA

Biz tomonimizdan 5112300- Maktabgacha va boshlang'ich ta'limda jismoniy tarbiya va sport yo'nalishi uchun tayyorlangan "Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi" nomli o'quv qo'llanma shu vaqtga qadar yaratilgan adabiyotlar, o'quv qo'llamalar va xorijiy tajribalar asosida ishlab chiqilib, uning mazmuni modernizatsiyalashtrildi hamda 2 bosqich (Maktabgacha va boshlang'ich ta'limda, o'rta maxsus kasb-hunar ta'lim tizimi va oliy o'quv yurtlari) ta'lim tizimida bolalar jismoniy tarbiyasini tashkil etish va o'tkazish borasida uslubiy tavsiyalar berilgan.

Muallifi:

E.E.Xurramov

Taqrizchilar:

B.A.Maxmudov

Y.Arifpov

CHDPU "Bolalar sporti kafedrası"
Pedagogika fanlari bo'yicha falsafa
doktori, dotsent v.b.
CHDPU "Bolalar sporti kafedrası"
Pedagogika fanlari bo'yicha falsafa
doktori, dotsent v.b.
O'zDJTSU Ta'lim sifatini nazorat qilish
bo'yimi boshlig'i,
p.f.n., professor v.b.

O'zbekiston Respublikasi Oliy va O'rta maxsus ta'lim vazirligining
2022 yil 30 dekabrda 429-sonli buyrug'iga asosan o'quv qo'llanma
sifatida nashr etishga ruxsat berildi.

ISBN 978-9943-9170-9-5

© «YANGI CHICHIQ BOOK» nashriyoti, 2023

KIRISH

Ma'mulakatimizda so'ngi yillarda yzlyksiz ta'lim tizimidagi islohotlar ta'lim jarayonlarini innovasion tendensiyalarga mos ravishda takomillashtirishga, modernizatsiyalashgan ta'limni tashkil etishga imkoniyat yaratmoqda. Yangi O'zbekiston byuyodkorfari bo'lgan yoshlarni ma'naviy-axloqiy va jismoniy baxmalol kishilar qilib tarbiyalashga doir chora-tadbirlarda "yoshlar jismoniy tarbiya va sport bilan myntazam shlyg'yllanishi, bo'sh vaqlarini mazmynli o'tkazishi yehyn shart-sharoitlar yaratish, ylar o'rtasida sog'lom tyrmynsh tarzini shakllantirish"1 vazifalarining belgilab berilishi bo'lajak jismoniy tarbiya o'qiyvehlarini fiodkorlik g'oyalarga asoslangan kasbiy salohiyatga ega kadrlar sifatida tayyorlashni, ylar tarbiyalaydigan yoshlarda jismoniy sifatlar bilan birga yuhak ma'naviy madaniyatni shakllantirish texnologiyalarini takomillashtirishni taqozo etadi. By esa yoshlarning ma'naviy-axloqiy va jismoniy jihatdan kamol topishi va rivojlanishiga integrativ yondashyving natijaviyligini ta'minlaydi.

Shuningdek, O'zbekiston Respublikasida Oliy va o'rta maxsus, kasb-hunar ta'limi tizimida Oliy o'quv yurtlarini tubdan isloh qilish, soha xodimlariga zarur shart-sharoitlar yaratish, ta'lim mazmuni va sifatini takomillashtirish hamdoshirishga bevosita ta'sir ko'rsatuvchi omillardan biri sifatida talabalarni o'qishdagi fanlar bo'yicha Davlat ta'lim standartlari talablari asosidandabiyotlarning yangi avlodini yaratish vazifasi turibdi.

Siflati o'quv adabiyoti nafaqat o'rganuvchilarning qiziqishini oshiradi balki ehtiroh tuyorogarlikka ega bo'lmagan o'qituvchilarning kamchiliklarini ham bartaraf qiladi.

Biz tomonimizdan 5111700-boshlang'ich ta'lim va sport tarbiyaviy ishi o'qiyvo'nalishi uchun tayyorlangan «Bolalar jismoniy tarbiyasi nazariyasi ymetodikasi» nomli o'quv qo'llanma hozirgi kunga qadar bir qator mualliflar Ma'murov B.B., Maxmudov B.A., Xodjayev P., Qurbonov Sh., Qurbonov A.K. va boshqalar tomonidan yaratilgan adabiyotlar, o'quv qo'llamalar va xorijiy tajribalar asosida ishlab chiqilib, uning mazmuni modernizatsiyalashtrildi hamda3 bosqichli (boshlang'ich ta'lim musasalari, o'rta maxsus kasb-hunar ta'lim tizimi

1 O'zbekiston Respublikasi Prezidentining "Sog'lom Turmush tarziini keng tatbiq etishi va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari tufayli" 2020 yil 30 oktabrdan PF-6099 son / <https://lex.uz/docs/5077667>; 2 O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020 yil 24 yanvardan "O'zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sportni yanada takomillashtirish va ommaviy sportni chora-tadbirlari tufayli" 5924-son Farmoni/<https://lex.uz/docs/5077667>.

va oliy o'quv yurtlari) ta'lim tizimida bolalar jismoniy tarbiyasini tashkil etish va o'tkazish borasida uslubiy tavsiyalar berilgan.

I BOB. JISMONIY MADANIYAT NAZARIYASI VA METODIKASI FANINING PREDMETI VA ASOSIY TUSHUNCHALARI

1.1. Bolalar jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi fanining predmeti va asosiy tushunchalari.

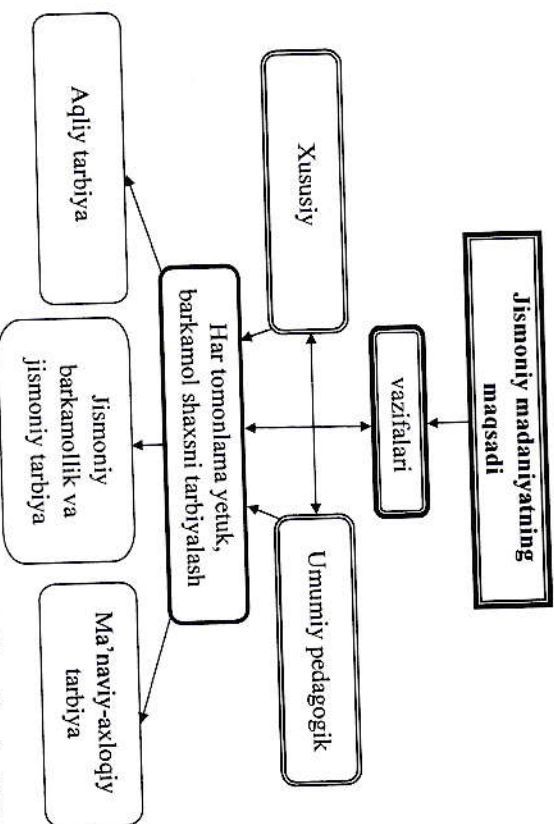
Mamlakatimizda sog'lom va barkamol avlodni tarbiyalash, yoshlarning o'z ijodiy va intellektual salohiyatini ro'yobga chiqarishi, mamlakatimiz yigit-qizlarini har tomonlama rivojlangan barkamol shaxslar etib, voyaga yetkazish uchun zarur shart-sharoitlar va imkoniyatlar yaratilgan. Jismoniy madaniyatning maqsad va vositalari bo'laqak yosh avlodni turli nazariy bilimlarni, jismoniy tarbiya tizimining rivojlanish tarkibiy qonuniyatlari, metodlari, vositalarini o'rganish hamda jismoniy tarbiyaning xususiyatlari haqida atroflicha vachquq bilimlar berish bilan birga ularni beqalqadagi ish faoliyatlarida amaliy ahamiyat kasb etuvchi bilim, ko'nikma va malakalarni shakllantirishdan iborat. Jismoniy tarbiya bolalarda jismoniy va fardaviy sifatlarni shakllantirish, ularni aqiliy va jismoniy jihatdan mehnat hamdaviatan mudofiasiga tayyorlashga o'natirilgan pedagogik jarayon bo'lib, ijtimoiy tarbiyaning ajralmas tarkibiy qismi sifatida namoyon bo'ladi. Yuqori darajada rivojlangan ishlab chiqarishga asoslangan mavjud ijtimoiy sharoit hamonon baquvvat, ishlab chiqarish jarayonida yuqori unum bilan ishlashga qodir, qiyinchiliklardan cho'chimaydigan, shuningdek, vatan himoyasiga doimo tayyor bo'lgan yosh avlodni tarbiyalash zarurligini ko'rsatmoqda[8].

Jismoniy madaniyat ijtimoiy-tarixiy tajriba asosida yosh avlodni har tomonlamano'rtitish, uning ongi, xulq-atvori va dunyo qarashini tarkib topirishga qaratilgan jarayon hisoblanadi.

Organizmining fiziologik yetilish qonuniyatlari, insonning ruhiy rivojlanishi, faktoriy vapedagogik fikrlar yutug'i, shuningdek, ijtimoiy madaniyat darajasi jismoniy tarbiyaning maqsadiga umumiy yo'nalish beradi. L.Tolstoyning mashhur so'zi bilan aytganda: "Ma'nadan sog'lom bo'lish uchun jisman bardam bo'lmog kerak" [7, 43 - 48-b.].

Ma'naviy va jismoniy barkamol avlodni tarbiyalash faqat milliy ehtiyojiga emasa, balki umumdavlat ahamiyatiga molik masala hisoblanib, u ko'p millatli vatanimizda tug'ilib o'sgan, tomir yoygan barcha qardosh xalqlar uchun birday ehtiyoj maqsadidir. Farzandlarimizda dastlabki jismoniy madaniyat ko'nikmalari va malakalarini shakllantirish, ularni jismoniy sifatlarni shakllanishi va rivojlanishi qonuniyatlari o'rganish mazkur o'quv predmetining maqsadini tashkil yetadi (1-jadval).

1-jadval.



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

Tor ma'noda "jismoniy rivojlanish" organizmining antropometrik hamda biometrik o'lchovlar orqali aniqlanadigan (o'sish, vazn ko'rsatkichlari, ko'krak qafasi hajmi, qomat holati, umurtqapog'onasi egiluvchanligi, tovon o'lchami, dinamometriya va h.k.) morfofunktsional xususiyatlar janlamasini anglatadi. Keng ma'noda esa ruhiyjismoniy xususiyatlar (tezlik, kuch, egiluvchanlik, epcchillik, chaqqonlik chidamlilik)ning rivojlanishini anglatadi[12].

Jismoniy barkamollik (kamolot) – jismoniy rivojlanganlikning o'ljchov ko'rsatkichi. U hayot faoliyatining mehnat hamda turmush tarzi talabalariga to'liq javob beradigan: mukammal jismoniy tayyorgarlik hamda'zaro uyg'un holatdagi ruhiy-jismoniy rivojlanishni nazarda tutadi. Jismoniy barkamollik organizmining biologik tabiatligi, yuqori tarzda individual jismoniy qobiliyat asosidayetuklik hamda mustahkam sog'lik negizida uzoq umr ko'rish holatlarida namoyon bo'ladi.

Fazandalarimizning jismoniy barkamolligi mamlakatimiz ta'lim tizimidaolib borilayotgan islohotlarning asosiy negizini tashkil yetadigan har tomonlamayetuk, barkamol shaxslarni tarbiyalash va voyagayekazish jarayonining asosiy bo'g'ini sifatida muhim ahamiyat kasb yetadi.

Jismoniy madaniyat – jamiyat umumiy madaniyatining tarkibiy qismi, qimmiy faoliyatning bo'g'ini sifatida salomatlikni mustahkamlash hamda inson jismoniy qobiliyatlarini takomillashtirishga qaratilgan, moddiy hamda ma'naviy qobiliyatlarini o'zida mujassamlashtiradigan, insonning jamiyada faol faoliyat olib borishi, sog'lom turmush tarzga ega bo'lishi, jismonan barkamol bo'lish voyagayekishi uchun zarur bo'ladigan madaniyat ko'rinishi hisoblanadi. Istalgan madaniyatning o'ziga xos xususiyati uning ijodiyasosga qurilganligidir. Ishonch bilan aytila mumkin, jismoniy madaniyat deganda jismoniy mashqlar orqali inson tabiatini o'zgartirish, takomillashtirishga qaratilgan ijodiy faoliyat tushuniladi. Jismoniy madaniyat inson tanasini "madaniyatlashtirish"ga qaratilganligi bilan diqqatga sazovordir. Shu sababli, tana "madaniyat"ni shakllantirish bilan birga bola shaxsini har tomonlamma rivojlantirish muhim hisoblanadi. Insonning u yoki bu kasalligi-psixikasi va tanasidagi rivojlanishning og'irishi uchun to'lovdir. Bola tug'ilishdan boshlab uning sotisumda rivojlanish oqibatligi chegaralangan bo'ladi. Faoliyat erkinligining chegaralanishi turli kasalliklargaoid keladi. Salomatlikka erishish uchun bolani uni o'rab turgan muhitiga moslashtirish hamda uyg'unlikdayashayordam berish kerak. Jismoniy madaniyat juda keng tushuncha bo'lib, jismoniy tarbiya bilan chambarchas bog'langandir[3].

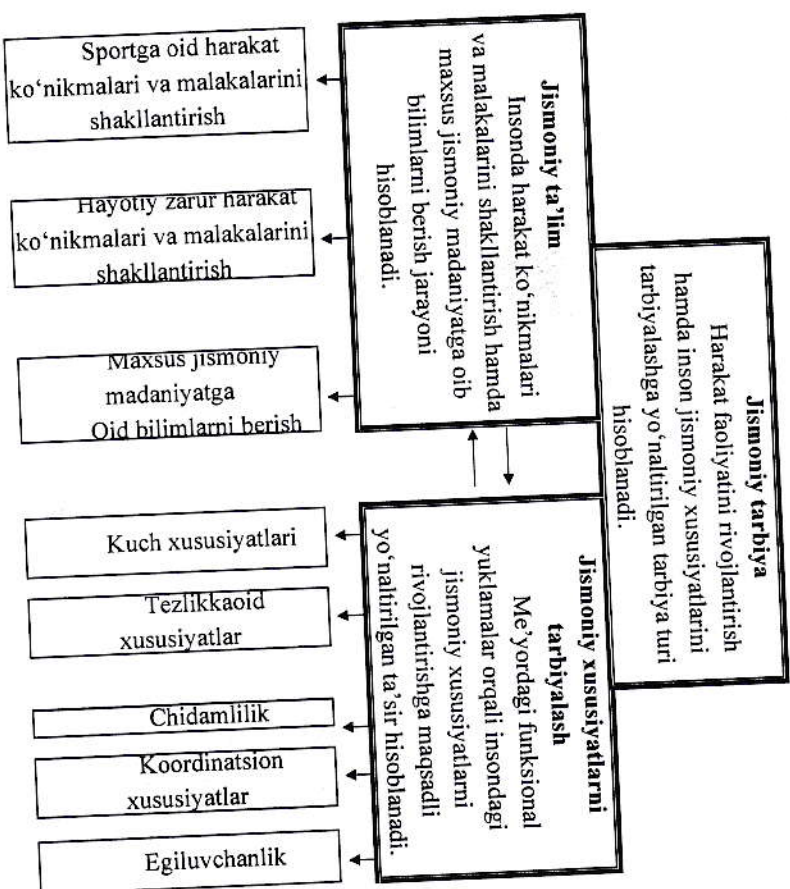
Jismoniy tarbiya– jismoniy barkamollikka erishish maqsadida harakat ko'rsatkichlari hamda ruhiy-jismoniy xususiyatlarini shakllantirishgayo'natirilgan pedagogik faoliyatdir. Jismoniy tarbiya bolaning jismoniy madaniyatini shakllantirishdamosoilyahamiyat kasb etishi bilan bir qatorda unga umuminsoniy hamda milliy madaniy qadriyatlarini berish vositasi bo'lib xizmat qiladi. Jismoniy tarbiya insonni har tomonlamma rivojiga munosib hissa qo'shib, uning ruhiy, ma'naviy, axloqiy taraqqiyotigaasos bo'ladi. Shuningdek, insonlar orasidagi o'zaro jihatli munosabatlardir, do'stlik, mehribonlik, insonparvarlik, oqibat, saxovat kabi

xususiyatlarni mustahkamlaydi. Maqsadi har tomonlamayetuk, barkamol yuqori malakali mutaxassislarni tayyorlashga ko'niklashish. Buning uchun quyidagi vazifalar hal etiladi[3]:

- o'quvchilarday uqori axloqiy, irodaviy, jismoniy fazilatlar tarbiyalanadi;
- o'quvchilar sog'ligini saqlash va mustahkamlash amalga oshiriladi;
- o'quvchilarning bo'lajak kasbiy faoliyatini hisobga olgan holda jismoniy tarbiya tashkil etiladi;

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

Jismoniy tarbiya bilan shug'ullanish organizmning funksional imkoniyatlarini, aqliy va jismoniy ishlash qobiliyatini, o'quv mehnatining umumini oshiradi. Jismoniy tarbiya vositalaridan mohirlik bilan foydalanish, amaliy va boshqa maxsus intellektual sifatlarning rivojlanishigayordam beradi (2-jadval). 2-jadval.



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

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

Jismoniy ta'lim—maxsus bilimlar bilan qurollanish, harakat ko'nikma va malakalarni o'rganish, bolada tana refleksiyasini takomillashtirish maqsadida amalga oshiriladi.

Jismoniy mashqlar—maxsus harakatlar tizimi bo'lib, jismoniy tarbiya vositasi sifatida qo'llaniladigan bola faoliyatining murakkab shaklidir. Ular hayotiy zarur bo'lgan harakat ko'nikmalarini takomillashtirish uchun qo'llanilib, insonning ma'naviyoti sishi va takomillashtirishigayordam beradi. Bolalarning harakatlarini yoki jamoa zaro ta'sirida bajaradigan jismoniy mashqlari, ularni tegishli ma'naviy iroda sifatlarni shakllantirishning asosi bo'lgan axloqiy munosabatlarni ta'biyasi bilan qurollantiradi[12: 65—66-b.].

Ma'naviy atamasi — harakat faoliyatini bir necha marotaba takrorlanishini anglatadi.

Harakat faolligi — bolaorganizmning yashovchanligi hamda individual rivojlanishining asosi hisoblanadi. U salomatlikning oltin qonuni: "sarf qilib, ega bo'lmoq"ga bo'ysunadi. Bolaning individual rivojlanishi harakat faolligining energiya qoidasiga asoslanadi. Harakat faolligi tiklanish jarayonlari (anabolizm) funksional intellektualining asosiy faktori hisoblanadi. Harakat faolligiga asoslanib, insonning to'liq fiziologik rivojlanishini ta'minlaydi. Tabiat farzandi sifatida inson harakatga bo'lgan ehtiyoji tufayli yashaydi va rivojlanadi. Bu ehtiyoj unga tarbiya olish orqali ijtimoiy yo'naltirilgan bo'ladi. Bundan kelib chiqadiki, harakat faolligi insoniyat bo'lab kash yetadi.

Figur — jismoniy madaniyatning tarkibiy qismi, tarixiy shakllangan ijtimoiy harakat turi hisoblanib, turli jismoniy mashqlar kompleksi orqali musobaqalarni tayyorlash va o'tkazish tizimini tashkil etish maqsadida amalga oshiriladi. Shuningdek, insonning ruhiy, ma'naviy, axloqiy xususiyatlarini shakllanishi hamda rivoj topishida beqiyos ta'sir ko'rsatadi. Ommaviy hamda yuqori natijalarga erishish shakllari mavjud[3].

Sport natijasi jismoniy, balki ma'naviy kamolotga etishda ham muhim omildir. U irodani to'laydi, aniq maqsad sari intilish, qiyinchiliklarni bardosh berish bilan yangilashga o'rgatadi. Inson qalbida g'alabaga ishonch, g'urur va insoniyat foydalarini tarbiyalaydi. Yurtboshimiz ta'kidlaganidek, sog'lom, bilimli va insoniy farzandlarni bo'lgan xalq, albatto zining buyuk kelajagini barpo etadi.

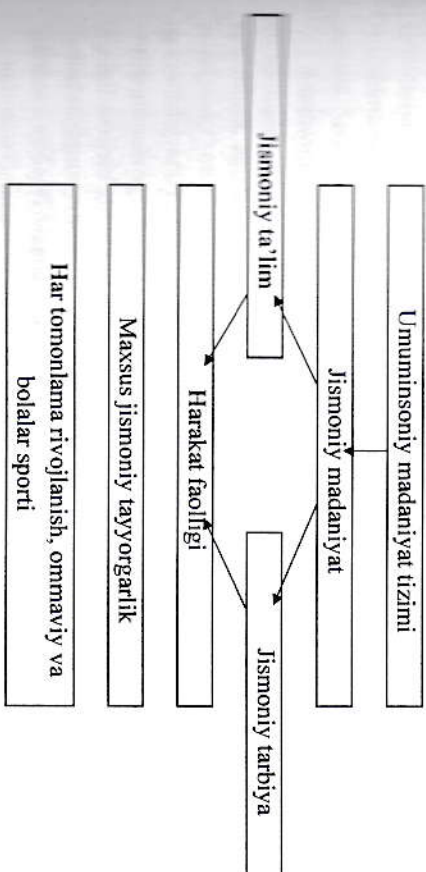
Haqiqatdan ham "Hech bir narsa mamlakatni sport kabi tezda dunyoga mashhur qila olmaydi". "Sport odamni mard, matonatli, bardoshi qilib tartyalaydi".

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

Jismoniy rekreatsiya (tiklanish) – harakat faolligining mo'tadil tashkil etilgan jarayoni bo'lib, jismoniy madaniyat vositalari orqali bir munchapasaygan ruhiy-jismoniy ish faoliyatining tiklanishini nazarda tutadi. Jismoniy rekreatsiya shakllarga gigiyenik gimnastika, turli xil turizm shakllari, yurish, yugurish, sayr, cho'milish va suzish, velosipedda sayr, to'p bilan turli xil o'yinlar, sog'lomlashtirish guruhlaridagi mashg'ulotlar, aerobika va h.k. lar kiradi. Boshqacha qilib aytganda, jismoniy rekreatsiya – jismoniy nagruzkalar elementlari orqali faol dam olishning turli ko'rinishlarida organizmdagi tiklanish jarayonlarini tezlashtirish degandir[3].

Jismoniy reabilitatsiya – jismoniy madaniyat vositalari orqali, inson organizmni ish faoliyatining to'liq yoki qisman tiklanish jarayoni hisoblanadi. U asosan turli xil kasalliklar yoki jismoniy zo'rqishlar natijasidapaydo bo'ladigan patologik holatni bartaraf etishni nazarda tutadi. Jismoniy tartyba nazariyasi vaamaliyoti hamda uning mazmuni, uning mohiyatini ochishgayordam beradigan tushunchalar vaatamalar, insoniyat rivojlanishiningturli tarixiy davrlaridao'zgarib, doimiy ravishda takomillashib, chuqurlashib, ilmfan taraqqiyoti asosidaniqlashtirib boriladi.

Shuningdek, umuminsoniyatningmadaniyat tizimi (3-jadval) jamiyatning rivojlanishi davomida insonni har tomonlana kamol toptirish haqidagi progressiv taolimotlar. Bu taolimotlar insonning har tomonlana rivojlanishi huquqiniinaovoza qilish bilan kifoyalannay, uning mazmunini ochishga urinish hamda shu g'oyalarni amalgaoshtirish yo'llarini nazariy, amaliy jihatdan asoslashdan iboratdir.



1.3. Jismoniy madaniyat nazariyasi vaamaliyotining boshqa fanlar bilan aloqadorligi.

Bolalar rivojlanishi, jismoniy tartybasining nazariyasi va metodikasi fani bir qator fanlar bilan aloqaga ega. Ulardan bir guruhni jismoniy madaniyatni tashkil etish va rivojlanishining ijtimoiy qonuniyatlari, jismoniy mashqlarning biologik vaorganizmiga ta'siri, shuningdek, pedagogik ta'sir metodlari va vositalari o'rganad(umumiy jismoniy madaniyat nazariyasi vaamaliyoti, umumiy va maktabgachapedagogika, jismoniy tartybapsixofiziologiyasi, bolalar fiziologiyasi, yosh davrlar psixologiyasi, sport psixologiyasi, ijtimoiy psixologiya), shuningdek, guruh (tibbiy-biologik sikl fanlari: fiziologiya, anatomiya, tibbiyot, biopediya, jismoniy mashqlar biomehanikasi, neyropsixologiya, gigiena) bola rivojlanishining biologik qonuniyatlarini o'rganadi[12; 28-b.].

Tibbiy pedagogik hamdapsixopedagogik tarmogga kiruvchi fanlar bola rivojlanishining alohida tomonini o'rganadi. Bola rivojlanishi, jismoniy tartybasi nazariyasi vaamaliyoti –pedagogik ta'sir ko'rsatishning asosi sifatida jismoniy tartybining yubanak natijalarga erishishini ta'minlaydi.

O'qov predmetining metodologik asosini mahalliy hamda xorijiyolimler, metodshakllarning falsafa, psixologiya, tibbiyot, biologiya, fiziologiya sohasidagi faoliyat asosida bolapsixikasi hamda harakat faoliyatini rivojlanitirish to'g'risidagi ta'limotlar, g'oyalar, qarashlari tashkil yetadi.

Maktab nazariyaning tabiiy-ilmiy hamdapsixopedagogik asosini I.A.Hechenov va I.P.Pavlovning oliyasab faoliyati to'g'risidagi ta'limoti tashkil

etadi. Bu ta'limot harakat ko'nikmalarini shakllantirish qonuniyatlarini tushunish, harakat tuzilishi hamda ruhiy-jismoniy xususiyatlar rivojlanishining o'ziga xosligi asosida o'quv-tarbiya jarayonini to'g'ri vaqtiolona tashkil etish imkoniyatini beradi.

Yosh fiziologiyasi hamda neyropsixologiya fani yutuqlariga tayanagan holda bolaorganizmi yaxlit o'z-o'zini boshqaruvchi tizim sifatida qaratiladi. Bu tizimdaoliyasab faoliyati organi boshqariladigan fiziologik, psixologik, funksional jarayonlar o'zaro bir butun sifatida uyg'unlikda ta'sir ko'rsatadi. Tadqiqotlar ko'rsatadiki, bolaning psixik faoliyati shartli reflektiv xarakterga ega bo'lib, tarbiyaviy ta'sir natijasidayoshlik davrida shakllanadi.

Psixolog olimlar L.S.Vigotskiy, A.N.Leontev, S.L.Rubinsheyn, F.Davletshin, E.G'oziyevlarning izlanishlari natijasida inson psixikasining hech bir xususiyati (iroda, xotira, tafakkur, ijod va x.k.z) bolaga tug'ilishidan tayyor holda berilmasligi aniqlangan. Bu xususiyatlar bolalarda o'zlaridan oldingi avlod tomonidan to'plangan boy tajribaning o'zlashtirilishi natijasida shakllanadi. Hayotiy zarur bo'lgan harakat faoliyati va faolligi ham nasldan naslga berilmagan. O'z holiga tashlab qo'yilgan bola hech qachon joyidan turib, yurib ketaolmaydi, hatto shunga ham uni o'rgatish lozim bo'ladi. Inson organizmining rivojlanishida harakat, muskul faoliyati, jismoniy ish muhim o'rin tutadi. Chunki uning hayot kechirishi, turmush tarzi bevosita faol harakatni taqozoyetadi. Bunday bog'lanish inson paydo bo'lganidan beri hayot kechirishning ajralmas qismi bo'lib, evolyutsion yo'l bilan mustakamlangan. Shu sababi harakat faqat yashash uchun kerak bo'lib qolmasdan, barcha tashqi va ichki a'zolarining me'yoriy ishlashi uchun zarurtagaaylangan. Shunday qilib, inson bioijtimoiy mavjudot – tabiatdagi yagona tirik organizm sifatida nafaqat atrof-muhitni anglash va o'zgartirish balki o'z-o'zini o'zgartirish qobiliyatiga ega [2; 51-b.].

1.3. Jismoniy madaniyat nazariyasining ilmiy-tadqiqot metodlari.

"Metod" so'zining yunoncha tarjimasi «tadqiqot, usul, maqsadga erishish yo'li» kabi ma'nolarni anglatadi. Falsafa lug'atida ushu tushuncha umumiy tarzda «maqsadga erishish usullari» deya sharhlangan. Demak, har bir metodda har xil usullar mavjud. Bu usullar faqatgina bayon etib qolmasdan, balki o'quvchilarga, bolalarga o'rgatish sifatida ham qo'llaniladi. O'rgatish jarayonida o'quvchi berayotgan bilim o'quvchilar tomonidan har xil qabul qilinadi. Biri tez o'rganadi, ikkinchisiga ko'proq vaqt talab etiladi. Shuning uchun o'rgatish samaradorligi o'quvchining to'g'ri usullarni tanlash va ishlata bilishiga bog'liq. Bu metodlarni tanlashda vazifalar, tarbiyalashni ta'minlovchi o'rgatish xarakteri, o'quv materiallariga, ularning imkoniyatlari, sharoitlari hisobgaolinadi.

Jismoniy tarbiya fanlari tizimi rivoji muayyan muammolarni tadqiq etish maqsadida olib borilgan tadqiqot ishlarining g'oyasi, mazmuni hamda natijalari

hisobiga ta'minlanadi. Tarbiya jarayonlarining mohiyatini tushunish ularni keng yoki tor doirada o'rganish, mavjud ko'rsatkichlar vositasida ularning sodir bo'lish sharoitlarini o'rganish, zarur chora-tadbirlarni belgilash ilmiy izlanishlarni tashkil etish zaruriyatini yuzaga keltiradi. Jismoniy madaniyat sohasidagi izlanishlarning samarali kechishi bir qator ob'ektiv va sub'ektiv omillarga bog'liq.

Ma'lumot jarayonida maqsadga muvofiq keluvchi, maqbul, ayni vaqtda samarali bo'lgan metodlarni tanlovish ham muhimdir. Ilmiy-tadqiqot metodlari shaxsni tarbiyalash, unga muayyan yo'nalishlardachiqur, puxta ilmiy bilimlarni berish imkoniyati, ob'ektiv va sub'ektiv omillarni aniqlovchi jismoniy tarbiya jarayonining ichki mohiyati, aloqa va qonuniyatlarini maxsus tekshirish va bilish metodlaridir. Ilmiy tadqiqotlarni amalgaoshirish murakkab, muayyan muddatni oqibda o'tuvchi, izchillik, uzluksizlik, tizimlilik hamdaaniq maqsad kabi qonuniyatlarga ega bo'lgan jarayon bo'lib, uning samarali bo'lishi uchun bir qator sharoitlarga rioya etish zarur. Ular quyidagilardir:

- 1) muammoning to'g'ri qo'yilishi va ish mazmunining aniq belgilanganligi;
- 2) vazifalarning tadqiqot maqsadi asosida to'g'ri belgilanganligi;
- 3) tadqiqot metodlar tizimiga nisbatan ob'ektiv yondashuv;
- 4) tajriba-sinov ishlari jarayoniga jalb etiluvchi bolalarning yosh, psixologik va shaxsiy xususiyatlari, shuningdek, shaxs rivojlanishi qonuniyatlarining to'g'ri hisobgaolinanligi;

3) tadqiqot natijalarini oldindan tashxislash va uning natijalarini baholash;

6) tadqiqot natijalarining kafolatlanganligi.

Jismoniy tarbiyada ikki guruh metodlar qo'llaniladi.

1) birinchi umumpedagogik (og'zaki bayon qilish va ko'rgazmalilik) hamda

2) ikkinchi jismoniy mashqlar metodi.

Konkretni metodlarning 3 xil tipik shakllari mavjud bo'lib, ularni:

1) qat'iy reglament(tartib) asosidagi mashqlar;

2) o'yin;

3) oqibda shakllanayotganlar.

1) birinchi navbatda xususiy metodlarning mohiyati bilan tanishamiz.

Qat'iy reglament (tartib) asosidagi mashqlar metodi. Jismoniy tarbiya umumiy metodlarining eng katta guruhini tashkil yetadi. O'z navbatida u ikki kichik guruh harakat faoliyatiga o'rgatish metodlari hamda jismoniy xususiyatlarni tarbiyalash metodlarigaajratiladi. Ularning mohiyatini jismoniy nagrauzkalarni aniq hisoblashga qaratilgan gimnastik yondoshuv tashkil yetadi. Qat'iy tartib asosidagi mashqlar ulkan pedagogik imkoniyatlarga ega bo'lib mutaxassislariga:

-maxsus taqdim etilgan dastur asosida(mashqlarni takroriyligi, bog'liqligi, kombinatsiyalarigaasosan tanlash) shug'ullanuvchi bolalarni harakat faoliyatini tashkil etish;

-jismontyuvklanishni qat'iy normallashtirish, mashq jarayonida uning dinamikasini to'la boshqarish, shuningdek dam olish intervalini qat'iy tartibga solish va ularning belgilangan tartibda jismontyuvklanish bilan almashhtirish;

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

-jismontyuv mashqlar texnikasini samarali egallash;

-maxsus dasturlar orqali sog'lomlashtirish masalalarini tashkil etish imkoniyatini beradi.

Qat'iy tartib asosidagi mashqlar o'qituvchi-murabbiygao'quv-mashg'ulotlar jarayonini to'g'ri tashkil etish, jismontyuv tartibyaning xususiy vazifalarini aniq maqsad asosidayechish vapedagogik nazoratni olib borishgayordam beradi.

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

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

2) butunlay mashq metodi (vaqtinchaa'rim detallarini chiqarib tashlash).

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

Butunlay mashq metodi shug'ullanuvchilarga o'rgatish lozim bo'lgan mashqlar butunligicha o'rgatilib, lekin ayrim detallari vaqtinchachiqarib tashlanadi[13; 32 – 36-b.].

1.4. Jismontyuv xususiyatlarini shakllantirish metodlari.

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

Jismontyuv madaniyat tizimida o'yin barcha vazifalar: ta'limiy, tarbiyaviy, sog'lomlashtirish vazifalarini hal etadi.

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

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

Psixologlar o'yinni bog'chayoshi davridayetakchi faoliyat deb hisoblaydilar. O'yinda bola shaxsining hamma tomoni bir-birigao'zaro ta'sir etgan holda shakllanadi.

O'yinayotgan bolani kuzatib uning qiziqishlarini, levarak-atrof to'g'risidagi fikrlarini, kattalarga vao'rtodqlariga bo'lgan munosabatini bilib olish mumkin.

O'yin bolalarni jismontyuv tomondan tarbiyalash tizimida, maktabgacha ta'lim munosabatining ta'lim-tarbiya ishidagi, axloqiy, mehnat va estetik tomondan tarbiyalashda katta o'rin tutadi.

O'yindayosh organizmiga xos bo'lgan talab va ehtiyojlar qoniqitiriladi, hayotiy faollik ortadi, bircamlik, teitlik, quvnoqlik tarbiyalanadi. Shunday ekan, har bir o'yinmashg'ulotini to'g'ri rejalashtirish maqsadga muvofiqdir.

O'yin mashg'ulotlarni rejalashtirayotganda har doim maqsadni hamda mashg'ulotdan kutilayotgan natijalarni aniqlayolish maqsadga muvofiq bo'lar edi. Shundan so'ng maqsadga erishish uchun qaysi o'yin, topshiriq yoki mashqdan foydalanayoxshiroq samara berishi aniqlab olinadi. Buning uchun quyidagilarni hisoblaganlab zarur:

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

qotoldan murakkabga qarab intilish;

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Qandaydir sabablarga ko'ra bolao'yinda ishtirok etishdan bosh tortsa, u o'ynashi mumkin bo'lgan boshqa bir o'yinni taklif etish mumkin. Bolalarga'yindan bemaol chiqishlari ap unga qaytishlariga imkoniyat yaratish lozim.

O'zaro hurmat prinsipi – bu o'zaro munosabatlardagi qoidaga'xshashdir, ya'ni har bir o'yin ishtirokchisi o'z fikrini erkin bildirishga, tanlash xuquqiga ega, hammaningfikri eshitib-tinglanadi.

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

Refleksiya – olingan bilim va ko'nikmalarni mustahkamlash maqsadida qaytaaloqao'tkazish muhimdir. O'yin-mashg'uloti yakunida boshlovchi bolalar bilan xulosayasaydi. Bolalardan ko'proq nimalar yoqqani, nimalar ma'lum bo'lmagani va nimalarni o'rgananganligi so'raladi[8].

Hamkorlikdao'tkaziladigan o'yinlar bolalarning

birtitaringayaqinlashishlariga, birlashishlariga hamda kayfiyatni ko'tarishga xizmat qiladi. Ayranan o'yinlar tadbiryachiga nisbatan bolalarning ishonchi va moyilliklarini qozonishgayordam beradi.

Jismoniyamadaniyatda qo'llaniladigan umumipedagogik metodlar. Jismoniyamadaniyarpedagogika fanlari tizimining tarmog'i hisoblangan holda, umumiyapedagogikaning tadqiqot metodlaridan keng ko'landa foydalaniyadi.

Og'zaki bayon qilish metodlari: umumiyapedagogik hamda xususiy vazifalariniyechishni o'qituvchi-murabbiyasosan og'zaki bayon etish orqali hal yetadi. Jumladan so'z orqali u o'quv-mashg'ulot jarayonini boshqaradi, ma'lumot beradi, vazifalar qo'yadi, tadbiryaviy ishlarni amalgaoshiriladi.

Jismoniyamadaniyatda quyidagi og'zaki bayon qilish metodlari keng qo'llaniladi: hikoya – o'qituvchi tomonidan mavzugaoid dali, hodisa va voqealarning yaxlit yoki qismlarga bo'lib, tasviriy vositalar yordamidaobrazli tasvirlash yo'li bilan ixcham, qisqa va izchil bayon qilinishi [9, 14, 17].

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

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

Ko'rsatma berish – mo'ljallangan vazifani bajarish bo'yichaniq, o'rganilgayo'natirilgan ko'rsatmani bayon qilish.

Shartlash va tanbech – mashg'ulot vaqtidagi topshiriq va vazifalarni bajarish yo'li yotumda tushuntirish ishtarini olib borish.

Ko'rganmalik metodlari. Ta'lim sifati va samaradorligini ta'minlashda ko'rganmalik metodlar ham alohidaahamiyatga ega.

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

Pedagogik-psixologik yo'nalishdaolib borilgan tadqiqotlar natijalaridan ma'lum bo'ladi, shaxs tomonidan o'zlashitirilayotgan bilimlarning 85 foizi ko'rish receptorlari yordamidao'zlashitiriladi. Demak, o'zbek xalqi tomonidan ko'p bo'lgan qo'llaniladigan «Yuz marta eshitgandan bir marta ko'rgan yaxshi» maqoli himiyasosga ega ekan. Bu guruh metodlar harakatga'o'rgatish jarayonida keng qo'llaniladi. Ularning aniq vazifasi bolalarni o'rganilayotgan harakatlar va ularni amalgaoshirish yo'llari haqida tavavvurlarga ega qilishdan iboratdir. Shu maqsadli harakat faoliyatini ko'rish, eshitish hamda harakat analizatorlari orqali qabul qilish harakatga'o'rgatish jarayonini samarali va qiziqarli kechishini ta'minlaydi. Jamoniy tadbiryatda quyidagi ko'rganmalik metodlari qo'llaniladi:

1. Bevosita ko'rganmalik – mashqlarning o'qituvchimurabbiy tomonidan ko'rgan ko'rsatilishi. Shug'ullanuvchilarda mashq texnikasi haqida to'g'ri, aniq tasavvur hosil qilishga mo'ljallangan bo'lib, ko'pinchayosh bolalarda murabbiyga taqdim qo'ladiganamalgaoshiriladi. Ko'r-ko'rona, mexanik taqlid amalgaoshirilmisligi uchun, ushbu metod og'zaki bayon metodlari bilan uyg'unlikdaamalgaoshiriladi.

2. Namoyish metodi sxema, grafik, foto, videomateriallarni namoyish qilish orqali ma'lum vazifalarni hal etish. O'rganilayotgan harakat haqidagitasavvurlarni shartlashitirish, kengyirishga mo'ljallangan bo'lib, o'qituvchi-murabbiy namoyish etilayotgan harakatni sekiniashitirish, to'xtatish, ko'p martalab takrorlash va kerakli o'rinda shartlash imkoniyatiga ega bo'ladi.

3. O'rganilayotgan harakat faoliyatini his etishgayo'natirilgan metodlar. Harakatlanayotgan mushaklar, bo'g'inlar hamda tana qismlaridan kelayotgan signalni his etish va shu asosda mashqlarni bajarishni boshqarishga mo'ljallangan.

4. "Tezkor ma'lumot" metodlari. Bajariyotgan harakat faoliyati va mashqlar holatini tezkor tahlil qilish va shu asosda bajarilishi lozim bo'lgan topshiriq ko'rsatkichlari temp, ritm, tezlik, amplitudani saqlash yoki koreksiyalash imkoniyatini beradi. Bunday qitishning maxsus texnik vositalari, axborot texnologiyalari, turli elektron trenajorlardan foydalanish muhim ahamiyat kasb yetadi. Umuman olganda, jismoniy tarbiya metodlarini kompleks, o'zaro uyg'unlikda qo'llash o'qituvchi-murabbiy tomonidan mashg'ulotlarning samarali kechishi hamda turli harakat faoliyatini mo'ljallangan rejasasosan tashkil etish imkoniyatini beradi. Jismoniy tarbiyada qo'llaniladigan xususiy hamda umumpedagogik metodlar o'zaro aloqadorlikda shug'ullanuvchilarning ruhiy-jismoniy sifatlarini takomillashtirish bilan bir qatorda xilqiy-ma'naviy tarbiyasini ham amalga oshirishga yordam beradi [8, 19, 21].

Nazorat savollari:

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

II BOB. JISMONIY MADANIYAT NAZARIYASI VA TEXNOLOGIYALARI FANINING TADQIQOT METODLARI

2.1. Jismoniy madaniyat nazariyasi va texnologiyalarining tadqiqot metodlari.

Barcha ilmiy fanlar kabi jismoniy madaniyat nazariyasi ilmiy izlanish usullaridan foydalanadi.

Har bir ilmiy tekshirish usullarining turlicha xillari bo'lib, qo'shma tadqiqot usullaridan, ayniqsa, fiziologiya, antropologiya, bioimniya, jismoniy tadqiqot usullaridan, ayniqsa, fiziologiya, antropologiya, bioimniya, jismoniy tadqiqot usullariga ko'proq ehtiyoj sezilayotganligi ta'kidlanadi.

Jismoniy madaniyat nazariyasining asosiy ilmiy tadqiqot usullari nazariy tadqiqot va umumlashtirish, pedagogik kuzatish, eksperiment (tajriba) va matematik hisoblashdan iboratdir.

2.2. Ilmiy tadqiqotda nazariy tahlil va umumlashtirish usuliyati.

Ma'lumki, nazariy tahlil va umumlashtirish adabiyot materiallarini to'la tahlil qilish va umumlashtirishdan boshlanadi. Adabiyot materiallarini to'la tahlil qilish uchun ilmiy tadqiqot usullaridan foydalanish lozim. Bunday tashqari ilmiy tadqiqot usullariga tadqiqotlar haqidagi ma'lumotlar bir necha marotaba qayta qayiladi. Bundaydorchchi ilmiy predmet – "bibliografiya" fani tadqiqotining tahlil engillashtiradi. U nashr qilingan adabiyotlarni tartibga soladi va ularni tahlil qiladi. Retrospektiv uslub orqali sistemaga solish ma'lum davr tadqiqot usullariga adabiyotlarning ilmiy o'ralishi bo'yicha yangiliklarga qisqa izoh berish imkonini beradi. Tadqiqotchi "bibliografik tavsifnoma"dan ham foydalanadi. Tavsifnoma yangi chiqqan adabiyot uchun yozma ravishdayki tadqiqot usullarida (ilmiy ish natijasini qisqartirgan holda) tayyorlaydi, unga izoh beradi.

Adabiyotni tahlil etish esa tadqiqotining adabiyotlar usulidagi birlamchi ishi bo'lib, tadqiqotchi izlanishi orqali topilgan qarama-qarshiiliklar ustida nazariy bahs olib boradi, shu bilan bir vaqtda taqqoslaydi.

Nazariy tahlil va umumlashtirishning yana bir usuliyati hujjat materiallari usulidir. Jismoniy tarbiyaning ko'p tomoni amaliy lar uchun tuzilgan usullar, konsepsiyalar, konsepsiyalar, hisobotlar va shunga o'xshashlarda ifodalangani. Ular adabiyot usullarini nazarda tutgan holda tuzilgan bo'lib, ularni ilmiy jihatdan tahlil qilish kerak bo'lgan natijalarni berishi mumkin. Masalan, jahonning kuchli sportchilarini tayyorlash va ularning shugullanish rejalarini solishtirish, kuchli sportchilarning kundalik-lari, xatfaliq, oylik, yillik jismoniy ukatlarining

hajmi, miqdori, bajarish intensivligi va boshqalar tadqiqotchiga manba bo'lishi mumkin.

Ilmiy tadqiqot uchun musobaqa materiallari, ko'pyalik trenirovkalarining natijalarini o'rganish ham tadqiqot ob'ekti bo'lib xizmat qiladi.

Ilmiy maqsadda tuzilgan turli xil anketalar ham hujjat materiallari bo'lib xizmat qilishi mumkin. Tuzilgan savollarga "ha" va "yo'q" deb javob berish ham ko'p xulosalarga olib keladi.

2.3. Pedagogik kuzatish ilmiy tadqiqot usuliyati.

Tadqiqotchi qo'llayotgan bu usuliyatning ijobiy tomoni shundaki, izlanuvchining o'zi tadqiqotda yomon ishtirok etmaydi. Hayotdagi kuzatishdan farqli o'laroq, bu usuliyat kuzatish predmetini aniq o'rganadi, kuzatilyotgan va undan aniqlangan dalillarni tezlik bilan hisobga oladigan tizimni ishlab chiqishi va uni izlanishda qo'llashi oson kechadi. Maxsus bayonnomalar, yozuvdagi shartli ifodalagichlar va tadqiqotni osonlashtiradi. Barcha ilmiy kuzatishlar natijasi kuzatuvchi-niing shaxsiy qobiliyatiga bog'liq bo'lmastigi lozim, chunki o'rganilyotgan dalillar, ularni natijalari ko'pchilikda turlicha fikr hosil bo'lishiga olib keladi. Bu usuliyatning qulay tomoni shundaki, bir vaqtni o'zida bir nechta kuzatuvchi bir ob'ektni kuzatishi va natijalarni solishtiradi. Bunda ayrim apparatlar o'sha harakatning bajarilishini qayta takrorlashi yoki tadqiqot o'lehoviga qarab uni foto, kinospayomka, video, magnet tasmasi yozuvi va boshqalar) orqali kuzatish lozim bo'lgan xulosalarni qiladi. Bunday xulosalar ob'ektiv bo'ladi. Uni ijrosidagi kamchiliklar yoki yangiliklarni takroriy ko'rish imkoniyati bor. Lekin qator sport turlari, harakat faoliyati va harakat aktini baholashda ba'xslar, munozaralar qilishga to'g'ri keladi. Xulosalar sub'ektiv bo'lib yakuniy xulosa natijasiga salbiy ta'sir qilish holatlari ham uchraydi.

Hozirgi zamon jismoniy tarbiya nazariyasi harakatlarni ijrosi bajarilishidagi ayrim dalillar va ular haqidagi xulosalarda noaniqlikga o'lib ketishi mumkin. Masalan, badiiy gimnastika, akrobatika, suvga sakrash, figurali uchish va boshqalarda harakatni ifodalashni bayoni faqat ko'z bilan baholanadi. Qator hakamlarning har qaysisi o'z fikrini o'zicha bayon qiladi, umumiy xulosa shunga qarab chiqariladi. Bunday kuzatish usuliyati tadqiqotchi yoki kuzatuvchidano'la kuchi salohiyatini talab qiladi[4].

Keng tarqalgan, aniq hisobga olish usuliyatlaridan biri *xronometrlashdir*. «Xrono»-vaqt, «metr» ulchov demakdir. Bunda harakatni bajarish uchun sarflangan vaqtga qarab natija tahlil qilinadi. Masalan, 800 metr yugurishda har bir 100 metr uchun sarf bo'lgan vaqt yoki darsni, trenirovka ining boshidan oxirigacha zichlikni aniqlash maqsadida xronometrlash ning asosiy vaqtini samarasiga baho berish uchun foydalaniladi.

Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi integral fan sifatida keng qamrovli muammolarni o'z ichiga oladi, ularni o'rganish bir-biriga bog'liq bo'lgan fanlariga e'tibolan bilan bog'liq.

Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi bo'yicha tadqiqotlarda maxsus fan va metodlar – sosiologiya, psixologiya, neyropsixologiya, fiziologiya, sport metodologiyasi, tibbiy nazorat va boshqalar qo'llaniladi.

Tadqiqot qisqa kirish so'zidan boshlanadi, unda muammoning dolzarbligini, tadqiqotning maqsadi, ilmiy angligi va amaliy ahamiyati, uning predmeti va ob'ekti, gipoteza va eksperimental maqsadlari ochib beriladi.

Hozir pedagogik tajribani o'rganish va umumlashtirish metodi nazariy va ilmiy amaliy dalil yollarni o'rganish va tushunishga asoslangan. Adabiy manbalarni umumlashtirish va tahlil qilish jismoniy tarbiya muammosini chuqurroq anglashga imkon beradi. Biz batafsilroq ko'rib chiqadigan pedagogik tadqiqotlarning eng ko'p qo'llaniladigan metodlari[3].

2.4. Kuzatuv metodi.

Pedagogik kuzatish bolalar faoliyatini idrok etish, o'qituvchi faoliyatini tahlil qilishdan iborat. Kuzatishning mohiyati pedagogik jarayonni bilishdir.

Kuzatish bevosita, vositachilik, ochiq, yashirin bo'lishi mumkin. U o'qituvchi va bola faoliyatini kuzatishni o'z ichiga oladigan faktlarni aniqlash natijasi tahlil chiqarilgan payda u maxsus tashkil etilgan. Pedagogik kuzatish o'ziga qulay, tabiiy sharoitda qiziqqan savollarni o'rganishga imkon beradi. Kuzatish jarayonida kuzatilganlarni ro'yxatdan o'tkazish uchun turli xil metodlardan foydalanish tavsiya etiladi: video, audioyozuv, fotosurat va filmlar va h.k.

Harakatning parametrlari, tananing funksional holati, faoliyatning ayrim natijalari vaqt hisobga olinadi. Masalan: psixofizik fazilatlar, jismoniy tayyorgarligi ko'rsatki (kuzatib o'rganadi; o'lehov amalga oshiriladi: qituvchi yordamida) p'karning hayotiy qobiliyati; qo'l mushaklari kuchi – qo'l dinomometri yordamida; harakatlanishni tashkil qilishning turli shakllarini bajarishda tananing alohida qismlari uchun vaqt ko'rsatkichlari – sekundomer va hisoblash shunday qilib, jismoniy tarbiya nazariyasida turli fiziologik va psixologik holatlarni o'lehashning instrumental va instrumental bo'lmagan metodlari qo'llaniladi[3].

Kuzatuv natijalari kundalik, protokol, matrisali yozuv yoki jurnalda qayd etiladi. Kuzatuv natijalari yozuvi vaqtini, joyini, ishtirokchilar sonini va kuzatuv natijasi qayd etiladi.

Tadqiqot metodi sifatida suhbat bolalar va o'qituvchilarning shaxsini o'rganish uchun ishlatiladi. Tadqiqot maqsadi suhbat asosida belgilanishi kerak.

O'zgaruvchan eksperiment (boshqa ismlar ham mavjud: ijodiy, shakllantiruvchi, tadqiqot) ilgari surilgan dastlabki gipotezaga muvofiq fan va amaliyotdagi pedagogik pozitsiyani ishlab chiqishni ta'minlaydi. Ushbu turdagi eksperimentga misol qilib dasurlashtirilgan ta'lim samaradorligi bo'yicha tadqiqotlar keltirilgan.

Aniqlash eksperimenti (uni nazorat qiluvchi, amaliy deb ham atash mumkin) ma'lum bir voqea yoki hodisa to'g'risida allaqachon mavjud bo'lgan bilimlarni sinab ko'rishni o'z ichiga oladi. Aniqlash tajribasi ko'pincha ma'lum bo'lgan haqiqat, hodisaning yangi sharoitida, boshqa sport turlari vakillari bilan shug'ullanadigan odamlarning boshqayoshdagi kontingenti bilan ishlashda ta'sirini tekshirish uchun o'tkaziladi. Xuddi shu eksperimentlar toifasiga asoslanish, aloqalarni ochildish, fakt o'lovini o'rnatish uchun mo'ljallangan, amalda allaqachon mavjud bo'lgan va ko'pyilik foydalanish bilan oqlangan hodisalar kiradi. Bilan birga keladigan omillarni tenglashtirish zarurati jismoniy tarbiya jarayonining odatiy sharoitlarini o'zgartirishni (har xil darajada) talab qiladi[3].

Ushbu sharoitlarning o'zgarishi darajasiga ko'ra pedagogik eksperimentlarni tabiiy, namunaviy va laboratoriya tajribalariga ajratish odat tusiga kiradi.

Tabiiy eksperiment odatdagi ta'lim va tarbiya sharoitidagi shunday ahmiyatsiz o'zgarishlar bilan tavsiflanadi, ular tajriba ishtirokchilari tomonidan sezilmasligi ham mumkin. Tadqiqotchi tomonidan ishlab chiqilgan jismoniy mashqlar eksperimental sinflarda qo'llanilganda, umumta'lim maktablari o'quvchilari uchun dasturiy materialning yangi mazmunini o'rganish tabiiy pedagogik eksperimentga misol bo'laoladi.

Namunaviy eksperiment jismoniy tarbiyaning odatiy sharoitida sezilarli o'zgarish bilan tavsiflanadi, bu esa o'rganilayotgan hodisani yon ta'sirdan ajratishga imkon beradi. Kuchni rivojlantirish uchun turi og'irliklarning samaradorligini o'rganish bunday eksperimentga misoldir. Natijada dasdago pressni texnikasining ta'sirini istisno qilish uchun tajribada ular dasdago pressini yotgan holatda bajarishga murojaat qilishadi.

Laboratoriya eksperimenti sharoitlarni qat'iy standartlashtirish bilan ajratib turadi, bu sub'ektlarni o'zgaruvchan atrof-muhit sharoitlari ta'siridan maksimal darajada ajratishga imkon beradi. Pedagogik muammolarni hal qilishda uning o'rni yordamchi (fizilogik vapsixologik masalalarni rivojlantirish nuqtai nazaridan) darajasiga tushiriladi. Masalan, gijienik gimnastika komplekslarining samaradorligini aniqdash uchun organizmning yukga bo'lgan munosabati laboratoriyada ba'zi fiziologik ko'rsatkichlar bo'yicha o'rganiladi.

2.7. Matematik va statistik metodlar.

Pedagogik effekti ikki jihat bilan tavsiflanadi: sifat va miqdoriy. So'nggi jihatga, asosan, uning sifat jihat baholalar edi, miqdoriy baho faqat itidoriy shaklda baholangan, bu esa ba'zan kuzatilgan hodisani ko'p qirrali tahlil qilish imkoniyatlarini sin'iy ravishdaceklelab qo'ygan.

Miqdoriy tahlildan foydalanish ta'lim va tarbiya jarayonini baholashga matematik tadqiqot metodlari nuqtai nazaridan yondoshish zarurligini anglatadi. Bu poyntlar K.Marks shunday deb yozgan edi: "Ulm matematikadan foydalanilganidagina mukammallikka erishadi".

Pedagogik hodisalarni miqdoriy tahlil qilish maqsadida matematik usullardan foydalaniladi.

Statistik ma'lumotlar deganda ma'lum xususiyatlarga ega bo'lgan ozroq yoki kam miqdordagi ob'ektlar soni (masalan, umumiy jismoniy tayyorgarlikning ma'lum darajasiga ega bo'lgan sportchi yigitlar soni) to'g'risidagi ma'lumotlar tushuntiradi. Shuni esda tutish kerakki, matematik statistikapredmeti o'rganilayotgan ob'ektlarning o'ziga xos xususiyatiga befarq bo'lgan tadqiqotning statistik metodining rasmiy tomonidir. Masalan, matematik statistika salom chiqish tahlil va metodisli poygachisi harakatlari o'rtaacha tezligining o'zgarishini tahlil etishda foydalaniladi, garchi siz bilsangiz, bu harakatlarning tabiati sezilarli farqlarga ega.

Ayrim ba'zi bir baholashlar matematik ishlov berishga ta'sir etsa, ular statistikpedagogik jarayonning samaradorligi baholansa, unda biz ular faqat bilim, qobiliyat va mahoratning xulosaviy ifodasi ekanligini unutmashimiz kerak, o'qituvchi va talabalar o'rtasidagi aloqalarni aniqdash imkoniyati bundan mustasno, ularning xilma-xilligi bilan. Ma'lumotlarni qayta ishlashning matematik metodlari materialni tahlil qilish bilan tanishtirsa, tabiiyki, biz matematik formulalaridan kelib chiqadigan pedagogik xulosalarning to'g'riligi va ishonchiligi masalalarida dush kelamiz. Bu ta'lim jarayoniga nisbatan juda ko'p nisbiylikni tashkil etib chiqardi[11].

Matematik statistiklarni pedagogik tadqiqotlarda qo'llash maqsad emas, balki o'qitish va tarbiyaning ob'ektiv qonuniyatlarini tushunishning samarali usulidan biridir. Shuning uchun u matematik formulalar pedagogik tadqiqotning, aytib xususiyatlarining to'liq konkret ifodasi bo'lganida, u mohirona va ko'p qirrali tahlil tahlilmasoslangandagina asosli va samarali bo'ladi.

Miqdoriy ma'lumotlar massasi bilan kompleks statistik hisob-kitoblar (ko'p korrelyatsiya va regressiya koefitsientlarini hisoblash, ko'p o'zgaruvchan statistik tahlil va baholalar) maxsus hisoblash texnologiyasini talab qiladi, bu jismoniy mahorat bo'yicha tadqiqot ishlariga tobora ko'proq kirib bormoqda.

Tadqiqot materiallarini qayta ishlash va tahlil qilishning u yoki bu statistik, shuningdek, matematik metodlarini tanlashda, ularning universalligidan yiroqligini unutmash kerak. Bir qator zamonaviy matematik metodlar tadqiqotlarning faqat ayrim yo'nalishlari bilan bog'liq holda ishlab chiqilgan va faqat ma'lum bir turdagi muammolarni hal qilishga imkon beradi. Har qanday murakkab matematik metoddan foydalanish tadqiqotning aniqligini oshirishi va uni obod qilishi muqarrar ekanligiga ishonish befarqlik bo'ladi.

Farg'alarining ishonchligini aniqlash uchun ular ba'zi statistik ko'rsatkichlarni (parametrlarni) hisoblashga murojaat qilishadi:

- 1) o'rtacha arifmetikni hisoblash;
- 2) standart og'ishni hisoblash;
- 3) o'rtacha arifmetik o'rtacha xatosini hisoblash;
- 4) korrelyatsiya va boshqalar.

Shu munosabat bilan, statistik va boshqa matematik metodlarni takomillashtirish, fanning turli sohalariga xos bo'lgan o'ziga xos tadqiqot metodologiyasi va matematik apparatni (hisoblash qoidalari vaprotseduralari to'plamini) rivojlantirish yo'lida davom etmoqda. Tadqiqot materiallarini birlamchi qayta ishlashda mantiqiy tartiblash va matematik hisoblash protseduralaridan tashqari grafik metodlar ham muhim rol o'ynaydi. Materiallarni qayta ishlashning grafik shakllari (grafikalar, diagrammalar, sxematik modellar tuzish) hisoblangan miqdoriy nisbat va bog'liqlikni tasavvur qilishga, o'rganilayotgan hodisalar yoki jarayonlar o'rnatilgan bog'liqlik mohiyatini tushunishga yordam beradi.

2.8. Ovoz berish (anketa) metodi.

So'rovning har qanday shaklidagi mohiyati tadqiqotchining so'ralgan savollarga bergan javoblaridan ma'lumot olishiga bog'liq. So'rov turlari o'rnatilgan farq faqat uning shakllaridagi farqga, kamroq – savollar tartibidagi farqgacha kamayadi.

Anketa guruhiga anketalar, interv'yular va subhatlar kiradi. Ushbu metodlarning barchasi bitta etakchi xususiyat bilan tavsiflanadi: ularning yordami bilan tadqiqotchi respondentlarning (respondentlarning) og'zaki xabarlariga kiritilgan ma'lumotlarni oladi. Bir tomondan, bu xulq-atvor motivlari, niyatlari, fikrlari va boshqalarni o'rganishga imkon beradi. (boshqa metodlar bilan o'rganib bo'lmaydigan hamma narsani) va boshqa tomondan ushbu metodlar guruhini sub'ektiv holga keltiradi (ba'zi sotsiologlarning fikriga ko'ra, hatto eng mukammal so'rov o'tkazish texnikasi ham hech qachon ma'lumotlarning to'liq ishonchligini kafolatlay olmaydi) [10, 11].

Tadqiqotning boshqa metodlaridan farqli o'laroq, anketaning samaradorligi butunlay ikki narsaga bog'liq: birinchidan, respondent so'ralgan savollarga javob berishni ko'laydini yoki yo'qmi, ikkinchidan, u ularga javob beroladimi. Hattoqin, har qanday anketani tashkil etish ushbu ikki bandni ishlab chiqishda hisoblanishi va unga bo'yusinishi kerak; hamma narsa respondentlarni berilgan savollarga to'liq va to'g'ri javob berishga undashga qaratilgan bo'lishi kerak.

Savol berish – bu standartlashtirilgan anketa savollari tizimiga respondentlarning yozma javoblari orqali ma'lumot olish metodi.

Subhat – tadqiqotchi tomonidan og'zaki berilgan savollar tizimiga respondentlarning og'zaki javoblari orqali ma'lumot olish metodi.

Subhat – tadqiqotchini qiziqirgan masalani ikki tomonlamayoki ko'p tomonlama muhokama qilish orqali ma'lumot olish metodi.

Subhatda respondentlar va tadqiqotchi faol tomonlar, subhatda esa faqat tadqiqotchi savollar beradi. Subhatni bir tomonlama subhat deb atash mumkin.

Subhat davomida (va bu uning afzalligi), siz tadqiqotchini qiziqirgan savolni shuqaror tushunishingiz, shuningdek shubhali javoblarni aniqlab olishingiz imkonini, shuning uchun aniqroq ma'lumotlarga ega bo'lishingiz mumkin. Subhatning kamchiliklari – uni o'tkazish uchun talab qilinadigan vaqtning ancha ko'p bo'lishi, bu etarli material to'plash imkoniyatlarini toraytiradi.

Subhat davomida rejada ko'zda tutilgan tartibda savollar beriladi va muhokama qilinadi, ammo ular yozilgandan ko'ra kengroq ochib beriladi.

So'rov turlarining berilgan qisqacha tavsiflaridan kelib chiqadiki, ular o'rnatilgan farqlar yo'q. So'nggi yillarda sotsiologlar, o'qituvchilar vapsixologlar o'rnatilgan farqlarning analash turlari, masalan, interv'y anketalari tobora keng tarqalgan holatga ega bo'lgan. Savol berish, birinchidan, jismoniy tarbiya masalalarini yanmalayotida eng keng tarqalgan metoddir. Ikkinchidan, tadqiqot metodlarini egallash tadqiqotchiga so'rovning boshqa metodlarini o'zlashtirish imkonini beradi va ko'nikmalarining asosiy qismini beradi. Uchinchidan, anketalar faqat ko'pgina og'zaki va kundalik tajribaga ega bo'lmagan, odamlar bilan tezdala oqqa qo'yilgan og'zaki ega bo'lmagan tadqiqotchilarning asosiy qismini uchun ochiqdir. Ko'pgina holda, bu sizga ko'plab odamlarni qamrab olishga imkon beradi. Hattoqin, natijalarni matematik ishlov berish uchun so'rov qilish qulayroq.

Savol berish pedagogik hodisaning hozirgi holatini aniqlash, ish amaliyotidagi mavjud va mavjud qoidalarni yoki tadqiqot muammosi bilan bog'liq natijalarni o'rganish uchun ishlatiladi. Masalan, suzish bo'yicha o'qituvchilarning fikrlari aniqlash uchun shu xil mashqlardan foydalanadimi yoki yo'qligini bilish uchun so'rov o'tkazilishigiz mumkin. Shu bilan birga, anketa natijalarini tahlil

qilish har qanday mashg'ulot metodikasining samaradorligini aniqlashdayakuniy isbot bo'la olmaydi, chunki u respondentlarning sub'ektiv fikrlariga asoslanadi.

Respondentlar soniga qarab, anketalarning ikki turi ajratiladi: doimiy va tanlangan. Uzlaksiz so'rov qilish o'rganilayotgan odamlarning butun aholisi o'rtasida so'rov o'tkazishni ta'minlaydi. Namunaviy anketada umumiy aholining faqat bir qismi – tanlangan populyatsiya so'raladi. Aynan shu turdagi anketalar eng keng tarqalgan. Tadqiqotchining respondentlar bilan aloqa qilish uslubiga qarab, shaxsiy va yozishmalar bo'yicha anketalar ajratiladi. Shaxsiy anketa, ikkinchisi birinchi ishtirokida anketani to'ldirganda, tadqiqotchi va respondent o'rtasida bevositaa loqani ta'minlaydi.

Shaxsiy so'rov o'tkazish protsedurasining har xilligi guruh va individual so'rovlarni ajratish huquqini beradi. Guruh so'rovi bir vaqtning o'zida bir guruh odamlarning so'rovini o'tkazishni nazarda tutadi. Aynan shu narsa anketani eng odamlarning kam vaqt sarflash bilan muhim materiallarni yig'ish imkonini beradigan metodga aylantiradi. Shaxsiy so'rov qilish tadqiqotining yo'qligida respondentlarning Korrespondentsiyani so'rov qilish tadqiqotining yo'qligida respondentlarning anketasavollari javob berishlari bilan tavsiflanadi. Tarqatish anketasi anketani respondentga shaxsan etkazib berishni, uni uyda to'ldirishni va har qanday metodda qaytarishni nazarda tutadi. Ushbu turdagi anketaning afzalliklari: tadqiqotchi va respondent o'rtasidagi shaxsiy aloqalar ikkinchisining tadqiqotga bo'lgan qiziqishini oshiradi; anketani to'ldirish qoidalarini haqida siz respondent bilan maslahatlashishingiz mumkin; respondentning mo'ljallangan namunagayozishmalarini baholash mumkin. Tarqatish anketasining kamchiliklari shundaki, anketalarning rentabellik darajasi nisbatan past (pochta anketasiga qaraganda yuqori) va anketalarni respondent o'z-o'zidan to'ldirganiga ishonch yo'q. Anketaning samaradorligi ko'p jihatdan anketaning to'g'ri tuzilishi va tarkibiga bog'liq.

Nazorat savollari:

1. Bolalar jismoniy tarbiyasi fanining tadqiqot metodlari.
2. Ilmiy tadqiqotda nazariy tahlil va umumlashtirish usuliyati.
3. Pedagogik kuzatish ilmiy tadqiqot usuliyati.
4. Ilmiy maqsadda tuzilgan turli xil anketalar.
5. Kuzatuv metodi.
6. Pedagogik test metodi.
7. Pedagogik eksperiment metodi.
8. Matematik va statistik metodlar.
9. Ovoz berish (anketa) metodi.

III BOB. JISMONIY (HARAKAT) SIFATLARI VA ULARNI RIVOJLANTIRISH

3.1. Kuch qobiliyatlarini tartiblash metodikasi.

Har bir inson hayot jarayonida ma'lum harakat imkoniyatlariga ega bo'ladi. (Masalan): u yoki bu og'irlikni ko'tarishga. 1000 m.ga ma'lum vaqtda yugurishga. Bu imkoniyatlar o'zining ayrim sport xarakteridagi amalga oshiriladi. Misol: plioter va marafon yugurish organizmdagi xar hil sifat o'zgarishlarini talab etadi.

Jismoniy sifatlar deganda biz insonning ayrim sifat tomonlarini tushunamiz. Bu sifatlar quyidagilardan iborat: kuch, tezlik, chidamlilik, chaqonlik va egiluvchanlik. Bu sifatlar xarakatni bajarганиmizda majmua xolda namoyon bo'ladi. Misol: 100 m.ga yugurishda tezkorlik, chidamlilik, chaqonlik kuch sifatlar namoyon bo'ladi. Lekin ularning ichida tezkorlik xal qiluvchi ro'l o'ynaydi. Har bir sifatni to'g'ri tushunish va uni tartiblash metodikasini chuqur o'rganish uchun ularni ko'rib chiqishimiz lozim.

Kuch: Kundalik turmushda kuch so'ziga xar hil ahamiyat beriladi. Kuch ilmiy tushuncha sifatida imkoniyat boricha aniq bo'lishi kerak.

Kuch harakatning mexanik xarakteristikasi sifatida (tanagamassa bilan kuch ta'sir etadi). Kuch insonga xos bo'lgan sifat jarayoni. Misol: Sportchining kuchi, yoshi o'zgarishi bilan kuchi rivojlanib boradi, sport bilan shug'ullanuvchilar kuchi sport bilan shug'ullanmaganlarga qaraganda ko'proq bo'ladi.

Masalan: ilmiy tadqiqot ko'rsatkichlari bo'yicha maktab o'quvchilarining kuchlari rivojlanishi haqida bayon etish mumkin:

Har qanday tushunchani aniqlashning usuli uni o'lovda ko'rsatishdir. Shunday ekan insonning kuch imkoniyatlar darajasini biz dinamometr kabi asboblarda qo'llanilgan asboblarda yordamida o'lovaymiz. Inson kuchi deganda biz tashqi qarshilikni muskul kuchlanishi orqali yengish qobiliyatini tushunamiz. Kuch to'g'ri, mushak quyidagi dalillarda kuch ko'rsata olishi mumkin:

1. O'z uzunligini o'zgartirmasdan (statik, izometrik rejimda). Misol: gimnastikada osilib turgan xolda burchak xosil qilish.

2. O'z uzunligini qisqartirib (yenguvchi, biometrik rejim). Misol: sakrashda - dequbulab, log'itishda - buyumni qo'yib yuborishdagi kuchlanish.

3. O'z uzunligini o'zgartirib (egiluvchi - pliometrik rejim). Misol: tushqonning yordamida egiluvchanlik.

Kuchni sharoitiga qarab xosil bo'lishi.

Ayrim inson eng yuksak mushak kuchlanishi bilan, tanaga har xil massani o'zgartirib, kator xarakatlar bajarsa, kuchning paydo bulishlik miqdori har xil bo'ladi. (N.N. Goncharov, 1952).

Kuch va o'zgaruvchi massaning bog'liqligi

Kuch va massaning bog'liqligi jismoniy tarbiya amaliyotida ko'p uchrab turadi.

Misol: Sportchining yadro ilg'itishi uchun ketgan kuchi, shunga ko'rarishi uchun ketgan kuchidan kam bo'ladi va x.k.

Agar tana massasi katta bo'lsa, u xolda odamning unga sarf qiladigan kuchning kattaligi o'zgaruvchan massaga bog'liq bo'lmaydi va odamning kuch imkoniyati bilangina aniqlanadi.

Kuchning tezlikka bog'liqligi: Har xil og'irlikka ega bo'lgan yadroni, uning uchish tezligini va mexanik kuchini o'zgartirgan xolda ilg'itsak, kuch va tezlik teskari proporsional bog'lanishda bo'ladi. Tezlik qancha katta bo'lsa, ko'rsatilgan mexanik kuch shuncha kichik bo'ladi va aksincha.

Bu bog'lanishni sxematik ravishda quyidagicha ko'rsatishimiz mumkin. A nuqtasi izometrik sharoitlarga (tezlik 0 - ga teng, ko'rsatilgan kuch maksimal). B nuqtasi og'irliksiz xarakatga (nagruvka 0 - ga teng, tezlik maksimal qiymatda) mos keladi.

Kuch turlari: Shaxsiy kuch bu statik rejim sekin bajariladigan xarakatlardir. (tana massasi oshishi bilan absolyut kuch xam oshadi).

1) Tekorlik - kuch (dinamik kuch) - tez bajariladigan xarakatlarda. Tezkorlik

- kuch 2 - ga bulinadi:

a) yenguvchi va b) yengiluvchi (amaritizatsion kuch).

2) Portlovchi kuch (vzrivnaya sila) - deb qisqa vaqt ichida katta kuch ko'rsata olishlik qobiliyatidir.

Sport masterlari va novichokda joydan balandlikka sakrashda olingan dinamogrammada kurinishiga masterlar qisqa vaqtda yuqori kuch ko'rsatishlari mumkin.

Mushak kuchi va sportchining og'irligi: Har xil vazndagi kishilarning kuchini taqqoslash uchun nisbiy kuch tushunchasini qo'llaydilar.

Nisbiy kuch deb - 1 kg tana og'irligiga teng keladigan absolyut kuchga aytiladi. Absolyut kuch deganda biz insonni o'z tana og'irligiga nisbatan ko'rsatiladigan kuchini aytamiz.

Ayrim mushak guruxlari bilan ayrim harakatlarni bajarishda ham absolyut kuchni tushunishimiz mumkin.

Kuch qobiliyatini tarbiyalash vazifalari: Jismoniy sifat tarqasidagi kuchni tarbiyalashning umumiy vazifasi harakatning turli faoliyatlarida uni har tomonlama rivojlantirish va yuqori imkoniyatlarga ta'minlashdan iboratdir.

Xususiy vazifalar: 1 Qobiliyatga erishish va uni takomillashtirish, kuchning asosiy turlari: statik va dinamik, o'ziga xos kuch va tezkor kuch, yenguvchi va yengiluvchi turlarini amalga oshirish.

2) Harakat apparatining hamma mushak guruhlari kuchga nisbatan garmonik o'rnatilganlik.

3) Turli sharoitlarda kuchdan oqilona foydalanish qobiliyatini rivojlantirish.

Undan tashqari konkret sharoitlarga bog'liq holda kuchni maxsus tarbiyalash bo'yicha vazifalar hal etiladi. Ilg'itish, og'ir atletikada, kurashda, boksda, qo'llilikni yengishda absolyut kuch katta rol o'ynaydi.

Yugurishda, sakrashda, gimnastika asboblarida esa nisbiy kuch. Bir xil temprova qilgan sportchilarda har xil og'irliklarda, og'irlikning oshishi bilan absolyut kuch ortib, nisbiy kuch kamayadi.

Vazn 52 kg	Absolyut kuch 247,5 kg	Nisbiy kuch 4,47 kg
67,5 kg	252,5 kg	4,56 kg
82,5 kg	350 kg	4,54 kg
90,0 kg	387 kg	4,24 kg
159 kg	425 kg	2,75 kg

Kuchni tarbiyalashdagi vazifalar: Umumiy vazifa suyultirish bu kuchni tarbiyalash jarayonida inson har tomonlama rivojlanishi (sportda, mehnatda va x.k.) muhim natijalarga erishishi. Kuchni tarbiyalashda - qo'llaniladigan vositalar asosan 2 tnl guruhga bo'linadi:

1) Tashqi qarshilik bilan bajariladigan mashq

a) buyumlar og'irligi bilan bajariladigan mashq (tosh, gantel va x.k.)

b) raqibning qarshiligi bilan bajariladigan mashqlar.

v) cho'ziluvchan, egiluvchan buyumlar bilan bajariladigan mashqlar.

g) tashqi muhit qarshiligi bilan bajariladigan mashqlar.

2) Uzini og'irligi bilan. Misol: o'z vaznini og'irligi bilan, turnikda o'z vaznini ushlab turish, o'jimanie, statik mashqlar, qumli joylarda, past baland qitlarda yurish.

Kuchni tarbiyalash metodlari: 1. Qayta kuchlanish metodi. 2. Maksimal kuchlanish metodi. 3. Dinamik kuchlanish metodi.

Qayta kuchlanish metodi shug'ullanuvchi bilan kichik yoki juda kichik og'irlik bilan mashts bajarilish orqali harakatlanadi. Bu metodni asosan kuch mashqlari bilan endi shug'ullanayotgan, ya'ni (novichoklarga) tavsiya etiladi.

Qayta kuchlanish metodining ijobiy tomoni - kuchni shu tarbiyalash metodi bilan endi shug'ullanayotganlar yoki novichoklarga juda mos keladi, chunki xali mashqlar bajarish texnikasini atrofticha o'zlashtirmasdan katta og'irlik bilan mashq bajarishi mumkin emas. Chunki katta og'irlik bilan mashq bajarilsa, mashq

bajarilish texnikasi buzilishi mumkin. Qayta kuchlanish metodining salbiy xususiyati shundan iboratki, ko'plab energiya sarf qilinadi va kuch uncha yaxshi tarbiyalanmaydi.

3.2. Tezkorlik qobiliyatini tarbiyalash metodikasi

Tezkorlik - jismoniy sifatlarining ichida eng muhimlari qatoriga kiradi. Chunki g'anday harakat bo'lmagan u o'z xissasini qo'shib bir xil vaziyatda samarali bajarilishga va yuqori natijalar ko'rsatishga ko'maklashadi. Tezkorlik - bu insonning ma'lum sharoiti uchun qisqa vaqt ichida harakatni yuqori samarali bajarilishlik qobiliyatiga aytiladi.

Tezkorlikni namoyon bo'lishi 3 ta elementar shaklda ko'rinadi:

I Harakat reaksiyaning latent (yashirin) vaqti.

2 Ayrim harakatlarning tezligi (kichik tashqi qarshilikda)

3 Harakat chastotasi (vaqt birligida harakatning qaytarilish soni)

Bu tezkorlikning elementlar shakllari nisbatan bir-biri bilan bog'liq emas. Ayniqsa tezlik reaksiyasi vaqti ayrim harakatlarning tezligi yoki harakat chastotasi bilan yaxshi korreksiya bermaydi.

Amaliyotda tezkorlikning bu shakllarini majmua xolda uchratamiz. Masalan: yugurishning natijasi: Startdagi reaksiyaning vaqtiga, ayrim harakatlarning tezligiga (depshinish, sonni oldinga olib chikish), qadamlar tempiga bog'liq.

Maksimal tezlik bilan bajariladigan kupgina harakatlarda 2 fazani uchratamiz:

I - tezlikni oshirish fazasi (faza razgona)

II - tezlikka nisbatan turg'unlashish fazasi.

Birinchi faza - start tezlanishi va ikkinchi faza - masofa tezligi bilan xarakterlanadi.

Tezkorlikning fiziologik va bioximik asoslari: Reaksiyaning latent vaqti beshita tartibiy kismdan iborat:

1. Retseptorda qo'zg'atishning paydo bulishi.

2. Qo'zg'atishning markaziy asab tizimiga uzatilishi.

3. Qo'zg'atishning asab yo'llari bo'yicha o'tishi va effektor signal xosil bo'lishi.

4. Signalning markaziy asab tizimidan mushakga o'tkazilishi.

5. Mushak qo'zg'atishi va unda mexanik faollik paydo bo'lishi.

Jismoniy tezlantirishda bajariladigan harakatlarning fiziologik xarakteristikasiga ko'ra sekinroq harakatlardan farq qiladi. Bular orasidagi eng muhim farq shundan iboratki, harakatlarni maksimal tezlikda bajarish davomida sensor bog'lanishlarni xosil bo'lishi qiyinlashadi: reflektor yoki impulsni tashib ulgurilmaydi. Tezlik juda katta bo'lganda harakatlarni yetaricha aniqlik bilan bajarish qiyinligi mana shu bilan bog'liqdir. Ilmiy tekshirishlar (Genri, Trofion,

1951) Natijasida aniqlanganki, start tezligi bilan masofa tezligi o'rtasida aloqa yo'q. Masalan: Startchi startdan tez chiqishga qodir, lekin masofa tezligi past bo'lishi mumkin.

Maksimal tezlik bilan bajariladigan harakatlardagi 2 faza sport amaliyotida katta ahamiyatga ega. Shunday sport turlari borki, u yerda start tezlanishi katta ahamiyatga ega. Masalan: basketbol, tennis, boks, kurash. Ikkinchi sport turlarida masofa tezligining roli katta. Masalan: sprint yugurishlar, suzish va x.k.

Yuqoridagi tezkorlik qobiliyatining ikkinchi fazasi bir xil bo'lmagan uchun uning vositalari va tarbiyalash metodikalari ham xil bo'ladi.

Tezkorlikni tarbiyalash vositalari: Harakat tezligini tarbiyalash vazifasi - bu organizmning funksional imkoniyatlarini xar tomonlama oshirishdir.

Tezkorlikni tarbiyalash uchun birinchi navbada uch guruh mashqlar qo'llaniladi:

Tez bajariladigan umumiy rivojlantiruvchi mashqlar 1) (URM). 2) O'zi tanlab olgan sport turining maxsus mashqlari. 3) Boshqa sport turlarining mashqlari.

Sportchilar bu mashqlarni bajaribgina qolmasdan, ularni malaka shakliga olib kelishlari kerak, ya'ni bu mashqlarni bajarilganida iroda kuchlanishi mashqni to'g'ri bajarilishga emas, balki uni maksimal tezligida bajarishga qaratilgan bo'lishi kerak.

1. Tez bajariladigan umumiy rivojlantiruvchi mashqlar (URM) quyidagi harakatlardan iborat: silanishlar (razmaxivanie), aylanishlar (vrausheniya), harakatlarning (povorot) va boshqa tez bajariluvchi harakatlarning. Umumiy tezlikni oshirish uchun (sport o'yinlaridan futbol, voleybol, basketbol va boshqa turlar katta ahamiyatga ega). Lekin bu sport o'yinlarini kichraytirilgan maydonlarda o'yinlash qiyin natija beradi.

2. O'zi tanlab olingan sport turi maxsus mashqlari - maksimal tezlikda va tanlab olingan sport turining elementlariga yaqinlashtirilgan mashqlardan iborat bo'lishi kerak.

3. Boshqa sport turlarining tez bajariladigan mashqlari xam katta ahamiyatga ega.

Tezkorlikni rivojlantiradigan maxsus mashqlarni uch gurug'ga ajratish mumkin:

1. Ko'prok qo'llaniladigan metoddan biri - bu takroriy metod. Masalan: startdagi takroriy yugurish, o'qituvchining signali bo'yicha harakat yo'naltirishni o'qitirish, boksda - sherigining oldindan ma'lum zarbasiga ximoya harakatlari. Bu metod ayniqsa shug'ullanishni endigina boshlaganlarga qiyin natija beradi.

2. Yondashish - (raschenyenny metod) - bu metodda reaksiya tezligini rivojlantirilgan sharoitlarda va keyingi harakatlarning tezligini ayrim-ayrim

takomillashiriladi. Masalan: pastki startdan yugurish vaqti, boshlang'ich xarakatni bajarish qiyinchilik sababi ancha cho'zilib ketadi. Chunki sprint qo'lliga anchagina tana og'irligini bosadi. Uni tayanchdan tez olish kiyin. Bunday xollarda start signalida tezlik reaksiyasini oshirish uchun aloxida ishlanadi (masalan: yuqori startdan biror buyunlarga tayangan xolda chiqish).

3. Sensorny metod - (prof. S.G.Gellershinsin) - bu metod mikro masofalarga yugurish uchun ketgan vaqtni sezish va shu asosda xarakat reaksiyasini tartibyalash.

Bu mashq 3 bosqichda o'tkaziladi:

I. Shug'ullanuvchi signalga maksimal tezlik bilan javob berishga intilib xarakat bajaradi (Masalan: 5-metrgacha safdan otilib chiqish). Xar qaysi sinovdan so'ng o'qituvchi unga ko'rsatgan vaqtini aytadi.

II bosqichda - xarakat oldindagiga o'xshash maksimal tezlik bilan bajariladi. Bu yerda u o'qituvchi o'quvchidan masofani qancha vaqtda o'tganligini so'raydi. Shundan so'ng xaqiqiy vaqtini aytadi.

III O'quvchidan oldindan kelishilgan vaqtga yugurish talab etiladi.

Shunday qilib o'quvchi reaksiya tezligini boshqarishni o'rganadi. a) Oddiy reaksiya tezkorligini tartibyalash.

Oddiy reaksiya oldindan ma'lum bo'lgan (tusardan paydo bo'ladigan) signalga ilgariidan ma'lum bo'lgan xarakat bilan javob berishdir. b) Murakkab reaksiyani tartibyalash metodikasi.

Biz bu yerda murakkab reaksiyaning ikki xodisasi xaqida:

1. Harakatdagi obektga bo'lgan reaksiya
2. Reaksiyani tanlashda to'xtalamiz.

Xarakatdagi obektga bo'lgan reaksiya ko'prok yakka kurashlarda, ko'p uchraydi. Masalan: darvozabonning darvozaga urilgandagi xarakatini olaylik. Darvozabon:

To'pni ko'rishi kerak 2. Uning yo'nalishi va tezligini baxolash 3. Xarakat rejasini tanlash. 4. Uni amalga oshira boshlash. Bu xodisada reaksiyalarni yashirin davri shu 4 elementdan tuziladi. Shu 4 elementdan 1-chisi asosiy bo'lib xisoblanadi. Darvozabon reaksiyasining ko'p vaqti shunga ketadi. U vaqt 0,95 soniyadan to 1 soniyagacha bo'lishi mumkin

Shunday qilib harakatdagi obektga bo'lgan reaksiyada katta tezlik bilan yunalayotgan predmetni ko'ra bilish asosiy ahamiyatga egadir. Mashg'ulotlarda darvozabonning yana shu qobiliyatini rivojlantirishga katta ahamiyat berish kerak. Buning uchun harakatdagi predmet reaksiyasini oshiruvchi mashqlar ko'llaniladi. Trenirovka talabi tezlikni oshirish xisobiga ortadi. Buning uchun tennis koptogi bilan mashqlar bajarish kerak.

Reaksiya tanlash - atrofdagi sharoitda yoki raqib xarakatining o'zgarishiga muvofiq qator xarakatlardan kerakli xarakatni javobini tanlashdan iborat. Murakkab reaksiyani tartibyalashda metodik prinsiplardan oddiydan murakkabgacha hamda sharoitni o'zgartirishni imkoniyatlari sonini asla-sekin oshirib borish kerak.

Masalan: oldindan belgilangan zarbaga himoya harakatini tanlashni o'rgatish.

Harakatlardagi tezkorlikni tartibyalash metodikasi: Harakatlardagi tezkorlikni tartibyalash jarayonida organizmni funksional imkoniyatini haromonlama oshirish kerak. Chunki insonning u yoki boshqa harakatlarda maksimal tezlikni ko'rsata olishi fatsat tezkorlikni rivojlanishiga bog'liq bo'lib qolmasdan hali boshqa faktorlarga: dinamik kuch darajasiga, egluvchanligiga, texnikani egallaganligiga va x.k. bog'liq. Shuning uchun harakatlardagi tezkorlikni tartibyalash katta ahamiyatga egadir.

Tayanch suzlar: tezkorlikni tartibyalash vositalari, tezkorlikni tartibyalash jarayonida oddiy reaksiya tezkorlikni tartibyalash jarayonida murakkab reaksiya tezkorlikni tartibyalash metodikasi, harakatdagi obektga bo'lgan reaksiyani tanlash usullari, sensor metodi, qismlab o'rgatish metodi, takroriy metod.

3.3. Chaqonlik va uni tartibyalash metodlari

Xozirgi kunda chaqonlik atamasi "muvofiglovchi imkoniyatlar" atamasi bilan almashtirilmoqda va uning tarkibida esa "muvofiglanganlik", "muvofiglash loyqaligi" tushunchalarini qo'llash tavsiya qilinmoqda (O.V. Goncharova, 2005). Bu tushunchalar ma'nosi bo'yicha yaqin bo'lgani bilan tarkibi bo'yicha bir xil emas.

"Xarakatlarni muvofiglash" tushunchasiga keladigan bo'lsak, uning ma'nosi barcha tarjimasini ma'nosidan ancha keng. Xozirgi vaqtda xarakatlar muvofigligining bir necha ta'rifi mavjud. Ularning barchasi, ushbu murakkab tushunchaning qandaydir aloxida jihatlarini ochib beradi (fizilogik, biomedanik, neyofizilogik, kibernetik).

Chaqonlikni tartibyalash uchun oldin o'rganilgan, bajarishga odatlanib qolgan xarakatlar tizimi yangi xarakatlar bilan almashiriladi va o'zlashtirilgan xarakatga boshqa elementlar qo'shiliadi. Bu o'z navbatida bosh miya yarim sharlari muvofigligining "ijodiy" faolligini yuqori darajasini ta'minlaydi.

Bu jarayon mashg'ulotlar, sog'lomlashtirish trenirovkalari, sog'lom turmush tarzi hamoniy madaniyati mashg'ulotlarining vositalari basketbol, voleypol, qo'l to'p, futbol, gimnastika, yangil atletikaning sakrash va uloqutirish turlari, suv sporti mashqlari va boshqalar orqali yo'lga qo'yiladi.

Chaqonlikni rivojlantirishda qo'llaniladigan eng sodda ta'lim uslubiyotlarini qo'llashimiz lozim. Ular mushaklarni aytarli darajada "bo'shashtirib" bo'lgandan so'ng berilgan tovush, ovozga qarab kelishilgan harakat akti yoki xarakat

faoliyatini bajarish turli xildagi balandliklarga chiqish yoki pastga qarab yugurish, turli xildagi to'siqlardan (sun'iy, tabiiy), murakkab serpanitlarni zabt etish;

- chaqonlikni o'zini alohida ajratib emas, boshqa sifatlar bilan qo'shib kompleks rivojlantiriladi va o'yin, musobaqa metodlaridan foydalanish yaxshi natijaberadi.

Chaqonlikni namoyon qilinishining shartlari: Tadqiqotlar va kuzatishlar natijasida aniqlandiki, 14-15 yoshdalik davrda chaqonlikni rivojlantirishning eng qulay davri. 16-18 yoshga borib boshqach bo'lg'inlar xarakatchanligining shakllanishi sekinlashadi. Shuning uchun chaqonlikni rivojlantirish mashqlari va uni rivojlantirish asosan maktablarday o'quv tarbiya jarayonida e'tiboran darajada vaqt sarflashni taqazo etadi.

Xarakat dasturlari yig'ilgan tajribalar ta'siri ostida shakllanadi. Xarakat dasturi ulgan hozirgi va kelajakni "birlashtiruvchi" harakatni uning ma'nosi bilan muvofiqdastiruvchi harakat dasturlarining bir vaqti va kelma-ket ta'sir etish jarayonlari bilan bog'langan. Ular orasida uish xolatlari mavjud, unga xarakatlarni boshqarishning markaziy tizimlarida bir emas, ikkita yoki bir nechta dasturlar mavjud bo'ladi. O'ish mexanizmlari xarakatlarning biomehanik tuzilmasining paydo b'lishida asosiy mexanizm xisoblanadi.

Fiziologik jixatdan "ortiqcha ekanlik darajasi" tushunchasini kiritish muvofiqlikni ta'riflash uchun yetarli, biroq pedagogika nuqtai nazaridan esa noto'g'ri, chunki tushunchada mavofiqlikning amaliy tomoni uchun muxim bo'lg'an vazifani muvaffaqiyatli hal qilish yechimi tomonidan maxrum bo'lg'an.

Chaqonlikni rivojlantirish uchun ko'prok o'yinlardan: voleibol, basketbol, futbol, tennis, stol tennis, gandbol, to'p marra, xokkey, regbi va boshqalardan foydalanish maqsadga muvofiqdir. O'yinlar chaqonlik - tezlikning ahamiyati ham ikkinchi darajali emas. Chunki chaqonlik tezliksiz namoyon bo'lmaydi.

Chaqonlikni rivojlantirish esa tez o'zgaruvchan o'yin sharoitiga moslasha bilishni, kuzatuvchanlikni, mo'ljalga to'g'ri olishni, qisqa fursat ichida turli murakkab vaziyatda aniq, to'xtamga kelish, uni xis qilish va o'z harakatlarini shu vaziyatga moslay olishdek xayotiy-zaruriy amaliy harakat malakalarini shakllantiradi. Velosiped, xarakatli o'yinlar xam chaqonlikni rivojlantiradi.

Xarakatlarning koordinatsiyaviy murakkabligi chaqonlikning birinchi o'ichovidir. Agar xarakatning fazo, vaqt, kuch xarakteristikalari xarakat vazifasiga mos bo'lsa, xarakat yetarli darajada aniq bo'ladi. Harakat vazifalari harakatning aniqligi tushunchasini keltirib chiqaradi.

Xayotida va sportda duch kelishi mumkin bo'lg'an barcha xarakatlarni bir xil yoki ularni turli xiliga ko'ra ikki guruxga, ya'ni nisbatan - bajarish uchun turgun, stereotip (odat) shakllangan, nosteriotip hali bajarish uchun turgun odatlar

shakllanib ulgurmag'an harakatlarga ajratiladi. Xarakatlarning qayd qilingan ikkala kili xam chaqonlikni namoyon qilishda muxim ahamiyatga egadir:

-yugurish yo'likasida, tekis joyda yugurishlar, ulqotirish va sakrashlar, gimnastika mashqlari, birinchi gurux xarakatlari;

- sport o'yinlari, yakkama-yakka olishuv, slalom, kross va shu kabilar ikkinchi guruxga kiritiladi.

Agar inson to'g'ridan-to'g'ri, tayyorgarliksiz, yangi harakatlarni birdaniga bilmagan boshlasa, yangi xarakatni o'zlashtirib olishi uchun sarflag'an vaqtiga qarab, uning chaqonligiga baxo beriladi, yangi xarakatni o'zlashtirishga ketgan vaqtiga qarab shug'ullanuvchining chaqonlik sifatining ko'rsatkichi aniqlanadi.

Yuqoridagilardan kelib chiqib: chaqonlik yangi xarakatlarni tezda o'zlashtirib olish qobiliyati, tez o'rganish qobiliyati deb qaralsa, ikkinchidan, harakat faoliyatini to'satdan o'zgarayotgan sharoit talablariga muvofiq, tezda qayta moslab olish qobiliyati deb xam tushunish to'g'ri bo'ladi.

3.4. Chidamlikni tarbiyalash metodikasi.

Agar sportchi biror bir og'ir ishini bajarayotgan bo'lsa, u bir muncha vaqtdan so'ng bu ishini bajarish tobora qiyinlashib borayotganini sezadi. Qiyinchilik oshib borishiga qaramasdan, kishi iroda kuchi xisobiga dastlabki ish shiddatini bir muncha vaqt saqlab turish mumkin. Bunday xolatni kompensatsiyali charchash tavsifi deyiladi. Agar, iroda kuchi ortganiga qaramay ish shiddati pasaysa, dekompensatsiyali charchash fazasi boshlanadi.

Talash natijasida kishi ishlash qobiliyatining vaqtinchalik kamayishi charchash deb ataladi. Bu qiyinchilik ortishida yoki ishini avvalgidек samarador xavfida bajarish mumkin bo'lmay qolishda ifodalanaadi.

Agar bir nechta kishiga bir xil vazifani bajarish tavsiya etilisa, ular turli vaqtdan so'ng charchaydilar. Bunga sabab shu kishilardagi chidamlik darajasining tubdan xil bulishidir.

Biror bir faoliyatda charchashga qarshilik ko'rsata olish qobiliyatiga chidamlik deyiladi. Faoliyat turlarining maxsus yo'nalishiga qarab charchashning bir nechta tiplari mavjud. Bular aqliy, sensor emotsional va jismoniy charchashdan iborat. Jismoniy tarbiya sohasida mushak faoliyati tufayli xosil bo'lg'an jismoniy charchash ko'proq ahamiyatga ega, chunki charchash xolatidagi faoliyat chidamlikni tarbiyalashga imkoniyat yaratadi.

Kishi faoliyatining belgilangan shiddatni qachongacha saqlay olishni ko'rsatadigan vaqt chidamlikning asosiy o'ichovidir. Chidamlik bevosita va talvovchita usullar bilan o'ichanadi. Bevosita o'ichash usulida tekshirilyotganlarga biror bir topshiriqni bajarish tavsiya etiladi va ish qancha vaqtgacha shiddatli bajarilishi aniqlanadi (M-n: maksimaldan 75% da). Bevosita usulida esa,

chidamlilik biror bir uzun masofani (masalan 5.000 metrga yugurish) o'tish vaqtiga qarab aniqlanadi.

Jismoniy ishdagi qatnashadigan mushak guruxlarining xajmiga qarab, lokal charchash va umumiy charchash bo'lishi mumkin.

Lokal (bir joydagi) mushaklar ishtirokida bajariladigan ish yurak-tomir va nafas olish tizimlarining ancha faollashuvi bilan bog'liq emas. Garcha mushaklarining 2/3 qismidan ko'prog'i qatnashadigan ishdagi odatda, energiya kup sarf bo'ladi. Bu energiya metabolizm tizimlariga jumladan, nafas olish va qon aylanish organlariga katta talablar qo'yadi.

Ko'pincha organizmning aynan mana shu tizimlari funksional imkoniyatlarning yetarlicha bo'lmashiga ish qobiliyatini saqlab qoladi. Shuning uchun ma'lum bir vaqtda mashqlarda ko'rsatiladigan chidamlilik barcha mushaklarga ta'sir etadigan mashqlardagi yuksak chidamlilikdan dalolat bermaydi. Masalan: bir oyog'da juda ko'p marta (150-200) o'tirib turgan holda nisbatan yomon chang'ichi yoki slayer bo'lishi mumkin. Jismoniy tartybda, chunonchi sportda ko'pincha umumiy charchash ko'p uchraydi. Yugurish, suzish va boshqa sport turlarida deyarli barcha mushaklar qatnashadi. Shuning uchun jismoniy mashqlar shiddatiga ko'ra ham turkumlarga bo'linadi. Xozirgi kunda (V.S. Farfel). To'rtta nisbiy quvvat zonalarini qabul kilingan.

1. Maksimal quvvat zonasi.
2. Submaksimal quvvat zonasi.
3. Katta quvvat zonasi.
4. O'rta quvvat zonasi.

Bu zona ba'zan kichik zonalariga bo'linadi.

Kishidan chidamlilikni talab qiladigan mashqlardagi funksional imkoniyatlar bir tomondan, tegishli xarakat malakalari, texnikani egallash darajasi bilan belgilansa, ikkinchi tomondan organizmning aerob va anaerob imkoniyatlari bilan belgilanadi.

Agar kishi mashqlar yordamida, masalan, yugurishda o'zining aerob imkoniyatlari darajasini oshirgan bo'lsa, bu boshqa harakatlarni bajarishga yugurishga, eshak eshish va chang'ida yugurishga xam ta'sir ko'rsatadi.

Chidamlilikni kuchirish, xarakat malakalari o'rtasidagi o'zaro xamkorlik xarakteri bilan belgilanadi. Ish quvvati kam bo'lsa, ish natijasi xarakat malakalarining mukammalligi darajasi ham shunchalik kam bo'ladi, kishining aerob imkoniyatlariga kup bog'liq bo'ladi. Ish quvvati juda kam bo'lganda aerob imkoniyatlarning qiymati shunchalik katta bo'ladi, shunga o'xshash ishlardagi chidamlilik umumiy xarakterda bo'lib qoladi. Ko'pgina mashqlar, jumladan siklik

mashqlarni bajarishdagi jismoniy yuklama quyidagi beshta komponent bilan tavsiflanadi:

- 1) Mashqning absolyut shiddati (xarakat tezligi)
- 2) Mashqning davom etish vaqti.
- 3) Davom etish intervalining davom etish vaqti.
- 4) Davom etish xarakteri (faol yoki passiv davom etish xamda faol davom etish xarakteri)
- 5) Mashqning takrorlash soni.

Bu komponentlarning birgalikda qo'shilib ketishiga qarab organizmni harakatdagi javob reaksiyalarining mildorigina emas, balki asosiy sifat xususiyatlari kam har xil bo'ladi.

Chidamlilik va uni tartyblash.

2. Chidamlilik turlarining turkumlarga bo'linishi.

Chidamlilikni aniqlashda, asosiy faktorlardan biri, mushak faoliyatini energiya bilan ta'minlovchi mexanizmlarning kuchlanishiga bog'liq.

Mikroenergetik

birliklarning parchalanishiga qarab jismoniy yuklamamushak faoliyatini energiya bilan ta'minlashda ham ko'p, teng yoki uzoq ta'sir ko'rsatishi aerob va anaerob jarayonlariga yoki ularning kombinatsiyalariga bog'liq.

Aerob (umumiy) chidamlilikni takomillashtirish metodlari. Aerob (umumiy) chidamlilikni oshirish uchun amalda qat'iy tartiblashirilgan mashqlar metodining uzoqlashtirish va intervali jismoniy yuklamamethodlaridan foydalaniladi.

a) Qat'iy tartiblashirilgan mashqlar metodining uzoqlashtirish standart jismoniy yuklamamethodi.

Bu metod organizmni aerob imkoniyatlarini doimiy ravishda ko'tarishga, hamda mashg'ulotlarni boshqa metodlarini ishlatishga mustakam baza yaratadi. Qat'iy tartiblashirilgan mashqlar metodini, mashg'ulotdagi mashqlar 10 soniyadan 10 soniyagacha, yurak urishi mana shu mashqlar shiddatida 1 daqiqada 150-175 martalagacha bo'lishi mumkin.

Mashqlarni bajarish bunday yurakni yuqori darajada urush hajmini va kislorod qabul qilish darajasini ta'minlaydi. Shuni hisobga olish kerakki cheklandiruvchi uzoq davom etgan ish, shug'ullanuvchilarni imkoniyatiga to'g'ri kelmasa, kislorod qabul qilish hajmini kamaytiradi, xamda mashg'ulotni samaradorligiga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Bu metoddan chidamlilikni boshlang'ich bosqichdan keng ravishda foydalanish tavsiya etiladi.

b) qat'iy tartiblashirilgan mashqlar metodining interval jismoniy yuklamamethodi.

Bu metod bilan o'tkaziladigan mashg'ulot, yurakni funksional imkoniyatini oshirishga qaratiladigan, chunki bu metodning asosida dam olish oralig'ida,

nisbatan kuchlantiradigan ishlarda yurakni urish xajmi, kengaytirishga qaratilgan. Umumiy chidamlilikni takomillashtirish maqsadida qo'llanadigan interval (oralik) metodidan foydalanilganda, bir qancha metodik talablarga rioya qilish kerak. Mashqlarni davom etish vaqtini 1-3 daqiqa oralig'ida rejalashtirishni ishini bajarish shiddati yurak urishini mashq oxirida 170-180 ga tushirishi va ishini davom etishi, xanda mashq bilan chinigqanlik darajasiga qarab 45-90 soniyani tashkil qilishi shart. Ushbu metodi eng ko'p mashg'ulot samaradorligi 6-12 xaftadan keyin ko'rinadi. Aerob imkoniyatlarni o'sishi 10-30% ga yetishi mumkin. Ko'rib chikkan ikkala metodimizda xam, umumiy chidamlilikni rivojlantirish stimuli bo'lib, shiddatli ishdan keyin yurakni 1 daqiqada 170 marta urishi, dam olishdan keyin 140 gacha bo'lgan past shiddatli ish bilan almashib turilishi xisobga olingan.

Anaerob xarakterdagi jismoniy yuklanishlarni oqilona ravishda ishlatilishi mushaklarda kreatinfosfat va glikogen ko'payishiga ta'sir ko'rsatib, anaerob almashirish fermentlarini faolligini xanda glyukozani faollanish shiddatini o'sishga yordamlashadi. Yuqori klassifikatsiyali sportchilarni anaerob (maxsus, tezkorlik) chidamliligi 8-10 xaftada 15-20% gacha yetadi.

Kuchga bo'lgan chidamlilikni takomillashtirish metodi: Bu metod, mushaklarda anabolik va anaerob jarayonlarda, organizmni qobiliyatlariga majmua ta'sir kursatishda, kislarodan samarador ravishda foydalanishga qaratilgan. Kuchga bo'lgan chidamlilikda, musobaka mashqlardagi asosiy jismoniy yuklanishni olib boruvchi, ishchi mushaklar guruhlariga qo'yilgan yukori talabni, maxsus tayyorgarlik mashqlarini bajarish orkali samaradorlik ravishda bajarish mumkin.

Bunday mashqlarni rejalashda texnikani, qo'shilgan ta'sir ko'rsatish printsiplariga asosan, musobaga mashqlari tuzilishiga va tarixiy sharoitiga yaqinlari xisobga olinadi.

Mushaklarni asosiy ish rejimi sifatida dinamik rejimdan, xarakteri buyicha "preodelevayuvim i uspevayuvim?"

Ayrim vaqtlarda statik rejimda bajariladigan mashqlardan foydalaniladi. qarshilik kuchi uzviy vaqt davom etadigan submaksimal va katta kuchlanishdagi ishlarda maksimaldagidan ko'ra 40-60% tashkil etadi.

Maksimal va qisqa vaqtda bajariladigan submaksimal kuchlanishlarda esa, ma'lum aniq mashqlarda 70-100% ni tashkil qiladi. Mashqlarni bajarish sur'ati musobagada bajariladigan yaqin bo'lishi kerak. Mashqlarni davom etishi shug'ullanuvchilarni tayyorgarligiga bog'liq. Qoidaga binoin, ishi davom etish 30 soniyadan 2 daqiqagacha ayrim hollarda 5-10 daqiqagacha. Statik xarakterdagi ishlarda 10 soniyadan 30 soniyagacha davom etadi. Dam olish oralig'i esa ishi

davom etish vaqtiga va uning xarakteriga bog'liq. qisqa vaqtda bajariladigan mashqlarda (30-60), dam olish oralig'ini aniqlashda yurak urishini ko'rsatkichidan foydalanish mumkin. (2-10daqiga) qayta takrorlashlar o'rtasidagi oralik dam olishlar ish qobiliyatini dastlabki xolatga yaqin xolatda qayta tiklash shart. Bunday hollarda yurak urish, ish boshlash darajasiga yoki undan 3-5% ko'p bo'lishi mumkin.

Kuzatilgan metodika bo'yicha, kuchga bo'lgan chidamlilik, mushaklardagi og'irlarni, kapilyarlar va gemoglabin qisqaruvchanligi, gemoglabindan, mushaklar sug'ayrasiga kislorodni tez utkazish funksiyasini takomillashtiradi, organizmning to'liq muhtidagi o'zgarishlarni psixologik turg'unligini mustaxkamlaydi anaerob imkoniyatlarni oshirish xisobiga kislorod qarzdorligini uzoq vaqt saqlab turish qobiliyatini oshiradi. Kupincha amaliyotda aylanma trenirovka metodidan xam foydalaniladi.

Masalan:

1. Stantsiyada. Shtangani siltash (tolchok) qilish, 40 kg 4 marta.
2. Paralel brusda qullarni bukish va roslash, 6 marta.
3. Turnik ustidan sakrash 5 - marta.
4. Tayanib chukkayib turgan xolda balandga sakrash 8 marta.
5. Gimnastika xalqalarida osilib turganda, oyog'lar bilan to'ldirma to'pni oqib, 6 marta aylantirish.
6. Turnikda osilib turganda to'ldirma to'pni sekin ko'tarish va tushurish, 2 marta.
7. o'tirgan holda gavdani bukish va yozish, 3 marta.

3.5. Egiluvchanlikni tarbiyalash metodikasi.

Egiluvchanlik bu harakatlarni katta amplitudada bajara olishdir. Egiluvchanlikning o'lchamlari katta amplitudada harakat qila olishdir. Ilmiy tekshirish ishlarida egiluvchanlik burchak o'lchovlarida (gradus, yoki chiziqli o'lchovlarda metr, sm.larda) ifodalanadi.

Egiluvchanlik mushak va to'qimalarning elastikligiga bog'liq. Mushaklarning elastikligi xususiyatlari ko'p darajada markaziy asab tizimining ta'sirida o'zgarishi mumkin (masalan: musobagalar paytida emotsiya orqali egiluvchanlik ortadi). Egiluvchanlik tashqi havo bilan bog'liq bo'lishi mumkin: harorat ortishi bilan egiluvchanlik ham ortib boradi. Bolalarda kattalarga nisbatan egiluvchanlik yaxshi. Lekin har doim ham shunday emas. Shuning uchun ayrim paytlarda elitiyotkorlikka e'tibor berish kerak.

Foal egiluvchanlik bevosita mushak kuchi bilan bog'liq. Biroq, kuchlilikni oshiradigan mashqlar bilan shug'ullanish bug'inlardagi harakatchanlikni oshiraralab qo'yishi mumkin. Lekin bu salbiy ta'sirni yengish mumkin:

Egilluvchanlikni va kuchlilikni oshiradigan mashqlarni maqsadga muvofiq ravishda qushib olib borish yo'li bilan har ikkala fazilatning yuksak darajada rivojlanishiga erishish mumkin.

Jismoniy tarbiya jarayonida egilluvchanlikning mumkin qadar ko'proq rivojlanishiga erishmaslik kerak. Uni kerakli harakatlarni erkin bajarilishini ta'minlaydigan darajadagina rivojlanitish zarur. Bundan egilluvchanlikning miqdoriy harakat bajariladigan maksimal amplitudadan ortiq (Egilluvchanlik zapasi) bo'lishi kerak. Egilluvchanlikni tarbiyalash uchun katta amplituda bilan bajariladigan mashqlar (cho'ziluvchanlikni oshiradigan) qo'llaniladi. Ular 2 guruhga-faol va passiv harakatlarga bo'linadi.

Faol mashqlar u yoki bu bo'g'imlarda mushaklarning hisobiga ko'ra harakatlarni amalga oshiradi. Passiv mashqlar esa tashqi qarshilik bilan bajariladigan mashqlardir.

Tapillar xarakat amplitudasi.

1-2 yoshi	10-14 yoshi	40 yoshi	70 yoshi	
Faol egilish	41	32	28	22
Passiv egilish	57	39	35	28
Faol egilish	34	33	31	26
Passiv egilish	51	42	39	33

Faol mashqlar bajarilish xarakteri bo'yicha bir fazali va prujinali (ikkilangan va uchlangan egilishlar): tebratishli va fiksatitsiyalangan: og'irlashtirilgan va og'irlashtirilmagan mashqlar kiradi. Undan tashqari bu guruhga statik mashqlar kiritib unda maksimal amplituda xolatida tananing xarakatsiz xolatini saqlash vazifasi beriladi. Passiv statik mashklarda xolat tashqi kuchlar hisobiga saqlanib faol egilluvchanlikni saqlash uchun foydasizroq bo'lib passiv egilluvchanlikni yuqori natijaga erashishga imkon beradi.

Mushak nisbatan kam cho'ziluvchan bo'ladi. Uning cho'ziluvchanligini oshirish uchun mashaklarni takror-takror bajarish kerak. Negaki, xar takrorlashdan takrorlashga mushak cho'ziluvchanligi oshib boradi. Shuning uchun cho'ziluvchanlikni oshirishga oid mashqlarni seriyali tarzda bajariladi. Xar bir mashq ko'p marotaba takrorlanadi va seriyadan seriyaga xarakat amplitudasini oshirib boriladi.

Ayrim mashg'ulotlarda mushaklar cho'ziluvchanligini oshiruvchan mashqlarni takror-takror bajargandan so'ng qattiq charchash, xatto og'riq xam paydo b'ladi. Bu mashqlarni bajarishni to'xtatishga olib keladi.

Umuman, egilluvchanlikni tarbiyalash ko'pincha uya vazifa berish orqali olib boriladi. Dars, mashg'ulot jarayonida kupincha tayyorlov qismida va asosiy

qatnashib o'xirida utkazish rejalashtiriladi. Bu mashklarni bajarishdan oldin asosiy mushaklarni yaxshi qizitib olish lozim, ya'ni yaxshigina terlaguncha.

Faol bajarilgan mashklardan so'ng egilluvchanlikni oshirilgan ko'rsatkichlar pasiv bajarilgan mashqlarga nisbatan ko'proq vaqt saqlanadi. Egilluvchanlikni pasivlik davrida tarbiyalash nisbatan onson bo'lgan egilluvchanlikni tarbiyalashning cho'kchilik yoshiga rejalashtirish kerak, taxminan 11-14 yoshgacha.

Takrorlash uchun savollar.

1. Egilluvchanlik xaqida umumiy tushuncha?
2. Egilluvchanlikni tarbiyalash vositalari?
3. Jismoniy sifatlari buyicha umumiy tushuncha?
4. Kuch turlari va unga umumiy xarakteristik
5. Tezkorlik to'g'risida umumiy tushuncha?
6. Tezkorlikning namoyon bo'lishi?
7. Chidamlilik xarakat sifatiga umumiy xarakteristika?
8. Jismoniy mashqlar shiddatiga ko'ra turkumlarga zonalariga bo'lishi?

IV BOB. JISMONIY MADANIYAT TIZIMIDA TA'LIM-TARBIYA BERSH TAMOYILLARI. TA'LIM METODLARI VA USULLARI

4.1. Jismoniy madaniyat tizimida ta'lim-tarbiya berish tamoyillari.

Jismoniy madaniyat tamoyillari shaxsni har tomonlana komil inson qilib rivojlantirishga bolalarda jismoniy qobiliyatini, harakat malakalari va ko'nikmalarini rivojlantirishgayordam beradigan, bola shaxsini tarbiyalashni birgalikda va har tomonlana tarbiyalashni amalgaoshirishga muvassam holda yondashishni ko'zda tutadi. Jismoniy madaniyat tizimidagi bunday yondashuv bolalarning o'ziga xos xususiyatlari, yosh rivojlanish bosqichlari xususiyatlari, hayotining u yoki bu davrida asosiy faoliyat sifatida tanlanadigan jismoniy tarbiya faoliyati turlari xususiyatlariga ham bog'liq bo'ladi. Jismoniy madaniyatning umumiy tamoyillariga quyidagilar kiradi:

Jismoniy madaniyat va sportning hayot bilan bog'liqlik tamoyili.

Maktabgacha tarbiyaviy sharoitdagi muassasa bolalarini tegishli dastur asosida jismoniy va sport mashqlariga, o'yinlarga o'rgatib, ulardagi bu qiziqish qo'llab-quvvatlab turiladi. Ta'limning maqsadi bolalarda maktabgao'tish va ketajakda jismoniy tarbiyadan me'yoriy ko'rsatkichlar majmuasi talablarini muvaffaqiyatli o'zlashtirish uchun jismoniy tayyorgarlik hosil qilishdan iboratdir, shu asosda bolalarda O'zbekistonning mashxur sportchilari, ularning vatandashlarining, ishchalarining, jasurligi, bardoshliliigi, mahorati, do'st-birodarligi va o'zaro yordam kabi xislatlariga hurmat hissi tarbiyalanadi [3].

Sog'lomlashtirishga yo'nalgan tamoyilning mohiyati bolalar sog'lig'ini mustahkamlash vazifalarini bajarishda namoyon bo'ladi. Shuning uchun jismoniy mashqlarni tanlashda bolalarning har tomonlana sog'lomlashtirishga intilish, uning jismoniy sifatlarini hissiy-jiboiy holat, hayotdagi xushchaqchaq kayfiyat bilan yaxitlikda rivojlantirish ham ko'zda tutiladi. Jismoniy madaniyat mashg'ulotlarini rejalashtirishda salomatlikni mustahkamlash qonuniyatlari hisobga olingan jismoniy yuklama albatta idora qilinadi. Bu ish tarbiyachi, vrach va mudiraning muntazam nazorati ostida amalga oshiriladi.

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

- tizimlilik va izchillik,
- ong'itlik, mustaqillik va ijodiy faollik,
- ta'limning ko'rgazmali og'zaki va amaliy usullarini birga qo'shib olib borish;
- tushunarlik va individuallashtirish tamoyili;

-ta'limning frontal, guruh yoki yakka tarzdagi shakllarini birligi;
talablarini to'ldirib oshirib borish tamoyili.

Tizimlilik va izchillik tamoyili. Jismoniy madaniyat maqsadlarida belgilanadigan tadbirlarning (kun tartibi, chiqish, harakat ko'nikmalarining shakllanishi) tizimlilik butun maktabgacha tarbiya davri davomidagi jismoniy tarbiya jarayonining uzluksizligi, muntazamligi, rejalashtirilganligidan, yuklama va dam olishning majburiy almashinib turishi asosidagi jismoniy madaniyat mashg'ulotlarining aniq izchilligidan, mashg'ulotlarning izchilligi, ketma-ketligi, muntazam o'zaro aloqadorligidan iboratdir. Har kuni muayyan bir vaqtgao'z amalga oshirilgan ko'ra turli jismoniy mashqlarni (ertalabki gimnastika, jismoniy tarbiya, suv paytidagi harakat faoliyati) tizimli tarzda muntazam bajarish, sharoitlarning o'zgarishi bolalarni belgilangan sog'lomlashtirish-tarbiyalash mashg'ulotlariga bog'laydi. Jismoniy madaniyat hosil qilinayotgan harakat ko'nikmalarining belgilanishini talab etadi. Faqat ko'p marta takrorlangandagina harakatlari shakllanadi [3].

Ong'itlik, faollik va mustaqillik tamoyillar bolalarning o'z faoliyatiga ong'itlik va faol munosabatda bo'lishga tayyanishni ko'zda tutadi, u yoki bu maqsadni amalga oshirish uchun nimani qanday bajarish kerakligini aniq tasavvur kilish kerak. Bolalarning mustaqil faol faoliyati berilgan vazifaga bo'lgan qiziqishga, uni amalga oshirib olishga, vazifa maqsadini amalga oshirish yo'llarini tushunishga bog'liq bo'ladi [3].

Ta'limning ko'rgazmali, og'zaki va amaliy usullarini birgalikda qo'shib olib borish tamoyili. Bilish faoliyati – hissiy bilish jarayonlarini amaliyot bilan birgalikda harakatlarga o'rgatish jarayonida bilishning bu ajralmas qismlari o'zaro aloqadorlikda bo'ladi. Biroq qo'yilgan vazifaga qarab ularning izchilligi harakat bo'lab bolalarni harakatlarga o'rgatish ko'rsatib tushuntirish; tarbiyachining mashg'ulot og'zaki tushuntirishi va uning bolalar tomonidan harakatlarda bajarilishi bilan birgalikda mumkin.

Yana harakatlarni o'rganishda ko'rgazmali tamoyil harakatlarni harakat tomonidan juda aniq qilib ko'rsatish orqali amalga oshiriladi. Ko'rgazmali ong'itlik bilan chambarchas bog'liqdir: og'zaki berilgan topshiriq bilan tomonidan tushunib olinadi, harakatni qaytadan bajarish bilan amalda sharoitda harakat sezgilar, ayniqsa harakat sezgilar muhim rol o'ynaydi. Bundan tashqari ko'rgazmali bilan obrazli so'zning o'zaro aloqadorligi katta ahamiyatga ega bo'ladi [3].

Tushunarlik va bolalarga yakkayondashish tamoyil bolalarning yosh xususiyatlarini to'liq o'rganishni hisobga olishni, hamda shu bilan bog'liq ravishda uning harakatlariga to'liq o'rganishni belgilashni ko'zda tutadi. Tushunarlikni asosiy

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

Yakkayondashuv bolaning o'ziga xos funksional imkoniyatlarini hisobga oladigan alohida ta'sirlarni ko'zda tutadi (harakatlarni o'zlashtirish turlicha kechadi, organizm jismoniy yuklamani turlicha qabul qiladi, moslashish dinamikasi ham turlicha). Yakkayondashuvning maqsadi tug'ma fazilatlarini rivojlantirish, yangi ijobiy sifatlarni, qobiliyatlarni tarbiyalash, zarurat bo'lganda nerv tizimining tipologik xususiyatlarini maqsadga muvofiq tarzda o'zgartirishdan iboratdir.

Ta'limning frontal, gruh va yakkaga tartibdagi usullarini birligi tamoyili.

U tamoyil ta'limning turli usullari ko'llanilgandagi uyushqoqlikni ko'zda tutadi: frontal usul qo'yilgan vazimoduli bir vaqtda, ongli vaahil ravishda bajarishni talab etadi; gruh usuli mas'ul, mustaqil va o'zaro yordamni rag'batlantirishni talab etadi; yakkayondashuv usuli tarbiyachiningba'zi bolalarga zarur yordam berishi vaancha tayyorgarligi bor boshqa bolalarga nisbatan talabchalikni oshirishda ifodalanadigan rahbarligini talab etadi. Bu usullardan birgalikda foydalanish, tarbiyaviy vazifalarini samarali bajarishga xizmat qiladi.

Tinglovchilarni asta-sekin oshirib borish tamoyili. Bu tamoyilning sharti bolaoidga birmuncha qiyin vazifalar qo'yish va bajaritirish hamdayuklama ko'llamini va intensivligini asta-sekin oshirib borishdan iboratdir. Mashqlarni yanqilash jarayonida harakat malaka va ko'nikmalarining hajmi kengayadi va boyidi. Harakat faoliyati shakllarini murakkablashtirish bilan birga bolaning kuchigayarascha beriladigan jismoniy yuklamaasta-sekin oshib boradi. Bu jismoniy fazilatlarining rivojlanish qonuniyatlari nisbatan bolaning kuchi, chidamliligi, tezkorligi bilan belgilanadi. Ko'rib o'tilgan barcha tamoyillar o'z mazmuniga ko'ra o'zaro bir-biri bilan chambarchas bog'liqdir. Ularning barchasi o'zidayagona va faqat shartli ravishdaaloohida holda qaratiladigan bir jarayonning muayyan jihatlari va qonuniyatlarini aks ettiradi[3].

4.2. Ta'lim metodlari va usullari tasnifi.

Ta'lim metodlari o'quv predmeti, aniq didaktik vazifalar, vositalar va ta'lim shartlarining o'ziga xos xususiyatlariga bog'liq usullar tizimining turli birliklaridan iboratdir. Maktabgacha tarbiyavoshiidagi bolaning nerv tizimi va butun organizmni nihoyadaplasik va tashqi ta'sirga beriluvchan bo'ladi. Shuning uchun maktabgacha tarbiyavoshiidagi bolalar bilan mashg'ulot olib borqandapsixik va jismoniy kuchni sarflanadigan to'g'ri vaqt nisbati va undan so'nggi dan olish tarbiyachining muhim vazifalaridan biri bo'lishi lozim. Maktabgacha

tarbiyavoshiidagi bolalarga ta'lim berishda ularning yosh xususiyatlari va imkoniyatlarini hisobga olgan holda quyidagi metodlardan foydalaniladi[8].

1. Ko'rgazmali metod.
2. O'g'zaki metod.
3. Amaliy metod.
4. O'yin metodi.
5. Musobaqa metodi.

Ko'rgazmali metod – bu hissiy idrok va harakat sezgilarining yorqinligini ta'minlaydi. Ular bolalarda sensor qobiliyatlari rivojlanishini faollashtiruvchi harakat haqidagi juda to'liq vaaniq tasavvurning hosil bo'lishi uchun zarurdir. O'g'zaki metod – bu metod bolalar ongigayo'natirilgan, ular oldiga qo'yilgan vazifalarni tushunib olishga va mashqlar mazmuni va tuzilishini o'zlashtirib olishda katta rol o'ynaydigan harakati mashqlarni ongli ravishda bajarilishi, bu mashqlarni turli vaziyatlarda mustaqil qo'llashgayordam beradi. Amaliy metod – bolalarning amaliy harakat faoliyati bilan bog'liq bo'lib, harakatlarni o'z muskul mota me'zqlarida to'g'ri idrok etilishini amaldaekshirishni ta'minlaydi. Amaliy metodlar mashqlarni o'yin shaklida, musobaqa elementlaridan foydalanish bilan amalqatiriladi. Amaliy metodning xilma-xil turlaridan biri o'yin metodidir. O'yin metodi – bolalar bilan ishlashda samarali bo'lib, ko'rgazmali obraz va ko'rgazmali amaliy tafakkur elementlarini hisobgaoladi. U turli harakat ko'nikmalarini, harakatlarining mustaqilligini, o'zgaruvchan sharoitga nisbatan tezkor javob berishqobiliyatini bir vaqtda takomillashuviga, ijodiy faollik ko'rsatishga imkon beradi.

Musobaqa metodi – maktabgacha tarbiyavoshiidagi bolalarga ta'lim berishda o'quv predmetigik rahbarlik sharoitida qo'llanilishi mumkin. Bu metoddan katta gradada foydalanish mumkin. Musobaqalar bolalar kuchiga mos bo'lishi, atqalgan metodiy fazilatlarini tarbiyalash, shuningdek o'z yutuqlarini va boshqa bolalarning muvaffaqiyatlarini tinglovchilargaongli munosabada bo'lish asosida to'g'ri talabqatish musobaqaning majburiy shartidir. Tashabbuskorlik, qat'iylilik, samarotlik, didaktik, jasurlik, oliyanoblik, o'rtog'lik kabi irodaviy hamdaaxloqiy fazilatlar tarbiyalashda musobaqa metodining ahamiyati g'oyat kattadir. Lekin, shuni unutmaslik kerakki, birinchilik uchun raqobat qilish, kurashish salbiy omillarqatari (kuchbirlilik, hasad qilish, dag'alili) tarkib topishga imkon berishi mumkin. Bu salbiy musobaqa metodiga mohironapedagogik rahbarlik qilingan taqdirda ham mu'naviy tarbiya sohasidagi o'z rolini oqdayoladi. Pedagogik jarayonda ta'lim metodlaridan mujassam holda foydalaniladi. Ko'rgazmali yoki o'g'zaki metodlardan so'ng darhol bolalar amaliy harakatlarga, harakatlarni mustaqil bajarishqatari tashlari lozim. Har bir metod vazifalarni hal etishgayordam beriladigan bir qancha usullar majmuasidan iboratdir[8].

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

Ko'rgazmali metodgaoid usullar. Bolalarni harakatlarga o'rgatishda ko'rgazmalilikning turli usullaridan foydalaniladi. Yaqol ko'rish usullari harakat yoki ayrim xarakter elementlarining tarbiyachi tomonidan to'g'ri vaaniq namoyish etilishidan; tevarak-atrofdagi hayot ko'rinishlariga taqlid qilishdan; moduli to'g'ri bosib o'tishda mo'ljal olishdan foydalanish; ko'rgazmali qo'llanmalar, teleshtirishlar, fotografiyalari, suratlar... foydalanishdan iboratdir.

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

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

Og'zaki metodgaoid usullari. Harakatlarga o'rgatishdagi og'zaki usullar quyidagilarda ifodalanadi:

Bayon etish va tushuntirish – bunda bolalarga ulardagi mavjud hayotiy tajriba tasavvurga tayangan holdayangi harakatlarni aniq, qisqa bir vaqtda tushuntiriladi. **Shartlash usuli** – harakatlarni aniq ko'rsatish yoki uning ayrim elementlarini aniqlash asosidagi shartlash.

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

Suhbat usuli – yangi jismoniy mashqlar va harakati o'yinlarni joriy qilish va harakatlarni o'rgatishda ularni tushuntirish, harakati o'yin syujetini aniqlash talab etilganda oldindan o'tkaziladigan suhbatlar.

Savol berish usuli – tarbiyachi jismoniy mashqlarning bajarilishidan oldin harakatlarni bajarish izchilligini anglash darajasini aniqlash yoki mazmunli harakati o'yinlar haqidagi tasavvurning yoz qilgini tekshirish, qoidalarini, o'yin harakatlarni aniqlash tirish maqsadida bolalarga savollar beradi.

Parimoyish va singallar berish usuli. Masalan, «To'xtang! Bir, ikki, uch yugurdinglar», «Sakrab oyog'larni elka kengligidachib turing!» Bu buyruqlar bolalarning javobharakat reaksiyasini tezligi vaaniqligini vujudga keltiradigan holda intonatsiya va dinamikani talab qiladi. Bular qatoriga baland ovozda donadon qilib samash va o'yin boshlamalarini ifodalay talaffuz etishni ham kiritish mumkin.

Ifodali mazmunli hikoya usuli. U harakatlardagi ifodalilikni rivojlantirish va o'yin ohravayaxshiroq kiritish maqsadida qo'llaniladi. Mazmunli hikoya errakni qisqa hikoya qilishga o'xshaydi (1,5 – 2 minut) vaqt davom etadi. Bunda tarbiyachi o'yin mazmunini va qoidalarini qisqabrazli hikoyadachib beradi. Masalan: Bor ekkan, chiroyli qayrima shoxi va beozor kulrang oq ona echki bor ekkan. Ular bolalarni o'rgatishda ko'rgazmali va og'zaki usullarning maqsadga muvofiq qo'shib olib borilishi, ularning o'zaro bog'liqligi, harakatlarni idrok etish va qayta bajarishning aniqligiga vaobrazlilikni va bolalar bajaradigan harakati topshiriqlar, ular mazmunini va har bir harakat faoliyatining harakat elementlari izchilligini ongli tushunilishini ta'minlaydi.

Amaliy metodgaoid usullar Bolalarni harakatlarga o'rgatishda tarbiyachi ko'rgazmali va og'zaki usullar bilan o'zaro bog'liq turli amaliy usullar mehnatidano foydalanadi. U mashqlarni, harakati o'yinlardagi ayrim rollarni, harakatuvchi rollni bajarib ko'rsatadi, bolalarni topshiriqlarga jalb qilib va namuna ko'rsatib ularni musobaqalarda qatnashishga rag'batlantiradi. Masalan, kim harakati topshiriqlari tezroq, yaxshiroq, to'g'riroq bajaradi, u bolalarga o'zini qanday tutish va qanday hatti-harakat qilishni ko'rsatadi. Tarbiyachi bolalarning amaliy faoliyatini tashkil etayotib butun ta'lim jarayonini mashg'ulotning xarakterini, mazmuniga muvofiq rejalab oladi. Bolalarga jismoniy harakatlarni o'rgatishda hamma metod va usullardan o'zaro mujassam holda foydalanish hisoblanadi. Jismoniy tarbiya jarayonida bolalar harakat malakasi va ko'nikmasini egallab boradilar.

Harakat malakasi harakat texnikasini egallash darajasi bilan belgilanadi. Harakat malakalarining ikki turi farqlanadi: ulardan biri yaxlit harakat faoliyatini amalga oshiriladi, ikkinchisi ayrim, murakkabligiga ko'ra turlicha harakatlarda ifodalangan. Birinchi turdagi malakalar o'yinlar, kurashlar bilan bog'liq. Ikkinchi turdagi harakat malakalari rivojlanish harakat texnikasini dastlabki egallashdan tashqari, o'qitilishka, uni takomillashtirishga boradi.

Harakat ko'nikmasi – bu harakat texnikasini egallash darajasi bo'lib, unda harakatlarini boshqarish avtomatik tarzda kechadi va harakatlari o'zining harakatligi bilan ajratib turadi. Harakat ko'nikmasini shakllantirish birinchi va ikkinchi signal tizimlarining o'zaro harakatidagi dinamik stereotipning yuzaga kelish

jarayonidan iboratdir. Harakat ko'nikmalarining, bola uchun amaliy ahamiyati juda katta. Hosil qilingan ko'nikmalar jismoniy vapsixik kuchlarni tejankorlik bilan sarf etish, yaxlit harakat faoliyatiga kiruvchi harakatlarni tez va aniq bajarish imkonini beradi.

4.3. Ilk bolalik davrida va maktabgachayoshda bolalar harakat ko'nikmalarining rivojlanish xususiyatlari.

Ilk bolalik davrida va maktabgachayoshda bolalar harakat ko'nikmalarining rivojlanish darajalari quyidagi 4-jadval asosida keltiriladi:

4-jadval.

Yoshi	Bolaning harakat imkoniyatlari
3 oylik	Qornidayotgan holda tirsagi va elkasiga tayangan holda ko'tarilaoladi. Chalanganchayotgan holdayonboshigaaylanaoladi; o'z gavda holatini o'zgartiraoladi, harakat impulsi tartibsiz vaanglamagan.
6 oylik	O'zi o'tiraoladi; erkin holda qornidayotgandaorqa tomonigaaylanaoladi; emaklab yurishga harakat qiladi; o'yinchoqlarni o'ynaydi; og'irligini bir qo'llidan ikkinchi qo'lligao'tkazaoladi; qo'llari bilan harakat qiladi.
1 yosh	O'zi yuraoladi; o'tiradi va tayanchsiz tikka turadi; engashaoladi; kichik predmetlarni ko'taraoladi.
2 yosh	Emaklaydi, har xil predmetlarning tagiga va usfigachigaoladi, to'p bilan o'ynayoladi (uloqtiradi, dumaladi).
3-4 yosh	Yuguradi, ikki yoki bir oyog' bilan sakrayoladi, gimnastik devorchagachigaoladi, to'pni itib oladi va uzatib beradi, uch g'ildirakli velosipeddayuraoladi, ketma-ket bir necha harakatlarni bajaroladi.
5 yosh	Bir butun harakat faoliyatini o'rganaoladi, harakatni aniq vachaqon bajaroladi. Dastlabki holatni ushlab turish qobiliyati rivojlanadi. Yo'nalish, amplituda, harakat sur'atini saqlayoladi, o'yinlardaaylanish, yurish ko'nikmalari shakllanadi.
6 yosh	Uzunlikka va balandlikka sakrashni tez o'rganaoladi, arqonda sakrayoladi, gimnastika devoriga tirmashib chigaoladi. Kichik koptokni uzoqqa va nishonga uloqtiraoladi. Ikki g'ildirakli velosipeddayuraoladi. Suzishgao'rgatish mumkin. Harakatidaniqlik, bir tekislik umumiy rivojlantiruvchi mashqlarni bajarishda ko'rinadi.

3 yoshdan 7 yoshgacha bo'lgan bolalar mashg'ulotlarga o'rgatiladi, amallarni esa ularni bolalar faoliyatini tashkil qilishning "frontal" (yalpi) uslubiyati deb aytiladi. Masalan, bajarilishi kerak bo'lgan mashqning ayrim elementlariga

ko'proq e'tibor beriladi. Uzoqqa uloqtirishni ko'rsatayotib oldin dastlabki holatga, so'ng qolgan elementlarga e'tibor beriladi (5-jadval).

Maktab yoshigacha bo'lgan bolalar biologik ko'rsatkichlari bo'yicha quyidagi darajalarga bo'linadi:

1. Yangi tug'ilgan — 4 haftalik;
2. Yillik — 1 yoshgacha;
3. Ilk bolalik — 1 yoshdan 3 yoshgacha;
4. Maktabgachayoshdagi — 3 yoshdan 6 (7) yoshgacha.

Ilk va maktabgacha bo'lgan bolalarning yoshiga qarab bo'yi va vaznining o'rtacha ko'rsatkichlari.

5-jadval.

Yoshi	Gavda vazni, kg		Bo'yi, sm	
	o'g'il bolalar	qiz bolalar	o'g'il bolalar	qiz bolalar
1	10,0-11,5	9,1-10,8	73-79	72-77
2	12,4-13,7	11,7-14,1	85-92	82-90
3	13,7-15,3	13,1-16,7	92-99	91-99
4	15,3-18,9	14,4-17,9	99-107	96-106
5	17,4-22,1	16,5-20,4	105-116	104-114
6	19,7-24,1	19,0-23,6	111-121	111-120

Bolalarda kattalarga nisbatan tez va engil shartli aloqa vujudga keladi, lekin ularni tez-tez qaytarib turilmasa, bu shartli aloqa mustahkam bo'lmaydi. Harakat malakalarini mustahkamlash uchun uni ko'p takrorlash charchashni vujudga keltiradi. Shuning uchun takrorlashni xilma-xil variantlarda bajarish lozim. Masalan, takroriy bajarishlar faqat o'zlashtirilayotgan material texnikasi haqida shug'ullanuvchi mukammal tasavvurga ega bo'lganidan so'nggina amalga oshiriladi. Harakat malakalarini mustahkamlash har xil sharoitda — o'yin, musobaqa, turli xil topshiriqlarni bajarish shaklida amalga oshiriladi. "Kim shu mashqni yaxshi bajaroladi?", "Kim bayroqchaga tez yugurib borb qaytib ketoladi?", "O'pni kim uzoqroqqa otaoladi?" yoki "Mo'ljalni uraoladi?" kabilar. Harakat malakalarini o'rgatishdagi o'ziga xoslik uslubiyatlarning o'zaro munosabatlarida namoyon bo'ladi.

Maktabgacha yoshdagi bolalarga o'rgatishda taqidi qilish, ko'rinib turgan narsalarni ushlab yonidagi boshqa narsaga, unga teskari tomonga, pastga, tomondan, orqadan va h.k. deb mo'ljalganish kabi o'yin usullarini kiritish o'qituvchining boshqaruv ko'rsatkichini oshiradi.

Nazorat savollari:

- ## V BOB. JISMONIY TARBIYA VAZIFALARI VA VOSITALARI

5.1. Bolalar jismoniy tarbiyasining vazifalari.

Maktabgacha tartibiya muassasalarida jismoniy tarbiyaning quyidagi vazifalari quyidagidek:

1. Sog'lomlashtirish vazifalari.
2. Ta'limiy vazifalar.
3. Tadbiraviy vazifalar.
- Sog'lomlashtirish vazifalari hayotni saqlash va sog'liqni mustahkamlash, faqat rivojlanishni yaxshilash, organizm funksiyalarini takomilllashtirish, hisoblash yo'lli bilan uning turli kasalliklarga nisbatan himoyalash xususiyatlarini saqlashini, tashqi muhitning noqulay sharoitlariga (suv va havoning past temperaturasi, quyosh nurlining ta'siri) bo'lgan qashilgini oshirish. Bundan tashqari bolalarning umumiy ish qobiliyatini oshirish ham muhimdir. Hozirgi kunda rivojlanish xususiyatlarini hisobga olgan holda sog'lomlashtirish vazifalari quyidagilardir:
- suyaklarning to'g'ri va o'z vaqtida qotishiga, umurtqa egiklarining shakllanishiga, tovon raqoqlarining rivojlanishiga, bo'g'im-bog'larni apparatining mustahkamlanishiga yordam berish;
 - tana qismlarining (proportsiyalar) to'g'ri nisbada rivojlanishiga, suyaklar o'sishi va massasini bir tartibga solishga yordam berish;
 - barcha mushaklar guruhini rivojlantirish (tana, oyog, qo'l va elka kamari, qo'ng'ir, barmog'lar, tovon, bo'yin, ko'z, ichki organlar, yurak-qon tomirlar, nafas olish va boshqa mushaklar);
 - ko'proq zaif rivojlangan bukuvchi mushaklar guruhining rivojlanishiga yordam berish;
 - yurak-qon tomirlari va nafas olish tizimlari faoliyatini takomilllashtirishga yordam berish, yurakka qon oqishini kuchaytirish;
 - umumiy qisqartirish ritsimini yaxshilash va to'satdan o'zgaradigan yuklamaga moslashish qobiliyatini rivojlantirish;
 - ko'krak qafasi harakatchanligini o'stirish, chuqur nafas olish, uning ritmi tezlashtirilgani, o'pka sig'imini oshirishga yordam berish, burundan nafas olishni tezlashtirish;
 - ichki organlarning (ozaq hazm qilish, modda ajratish va boshqalar) to'g'ri faoliyatiga yordam berish;
 - umumiy qiyosiy funktsiyasining to'g'ri rivojlanishiga ko'maklashish;

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

Ta'limiy vazifalar maktabgacha tarbiyavoshidagi bolalarni jismoniy tarbiyalash jarayonida quyidagi ta'limiy vazifalar hal etiladi:

- harakat ko'nikma va malakalarini shakllantirish;

- jismoniy sifatlarni (chاقqonlik, tezkorlik, egiluvchanlik, muvozanat, ko'z bilan chamlash, kuchlilik, chidamlilikni o'stirish; to'g'ri qaddi-qomat, gigiena ko'nikmalarini tarbiyalash;

- jismoniy tarbiya haqidagi bilimlarni o'zlashtirish. Bolalar nerv tizimining plastikligi tufayli ularda harakat ko'nikmalari nisbatan engil shakllanadi. Ularning ko'pchiligidan (emaklash, yurish, yugurish, chang'idayurish, velosipedda sayr qilish...) kundalik harakat vositasi sifatida foydalanadilar.

- harakat ko'nikmalari tashqi muhit bilan aloqani osonlashtiradi va uni bilishgayordam beradi;

- bola emaklab o'zini qiziqtirgan narsalargayaqinlashadi va ular bilan tanishadi;

- chang'ida yuraoladigan; velosipedda sayr qilaoladigan bolalar qor, shamol xossalarni oson idrok etadilar;

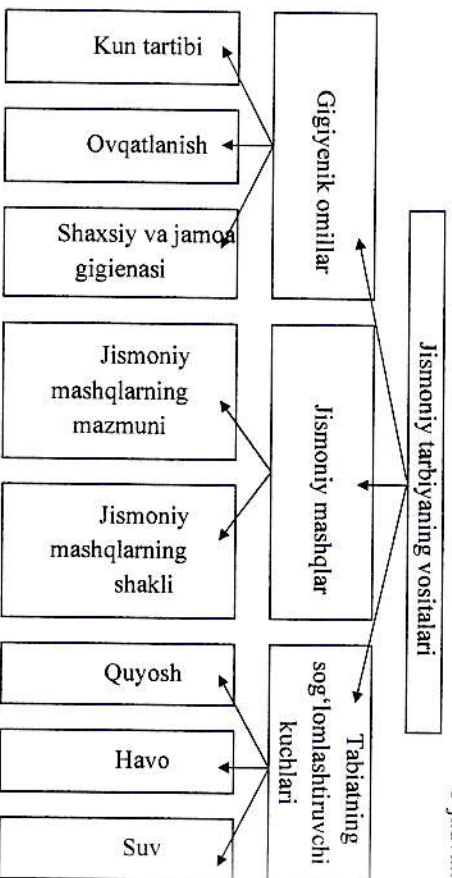
- suzish chog'ida esa bolalar suvning xossalari bilan tanishadilar.

Jismoniy mashqlarni to'g'ri bajarish mushaklar, paylar, bo'g'inlar, suyak tizimini rivojlantirishga samarali ta'sir qiladi. Yosh guruhlarigaoid harakat ko'nikmalarining hajmi «Bolajon» tayanch dasturida berilgan. Maktabgacha tarbiyavoshidagi bolalarda saflanish, umumrivojlantiruvchi mashqlar, asosiy harakatlarni, sport mashqlarini bajarish ko'nikmalarini shakllantirish lozim. Bundan tashqari, bolalarni sport o'yinlariga (badminton, stol tennis) va sport o'yinlari elementlari (basketbol, xokkey, futbol, voleybol) ni bajarishga o'rgatish zarur. Maktabgacha tarbiyavoshidagi bolalarni o'tirgan, turgan holatda yurganda qaddi-qomatni to'g'ri tutish ko'nikmalariga o'rgatish muhim. Bu yoshda shaxsiy va ijtimoiy gigienaning boshlang'ich ko'nikmalari (qo'l yuvish, kiyim-kechak, poyabzalni yaxshi tutish, o'yinchoqlar, xonalarni...ozoda tutish ko'nikmalarini singdirish muhimdir. Bu yoshdagi bolalarga mashg'ulotlarning foydasi haqidagi jismoniy mashqlarning ahamiyati va texnikasi, ularni o'tkazish metodikasi haqidagi, harakatli o'yinlar haqidagi jismoniy tarbiyagaoid bilimlarni berish muhimdir. Bolalar gavda qismlarining nomini, harakat yo'nalishi (yuqoriga, pastga, oldinga, orqaga, o'ngga, chapga, to'laaylanish...), jismoniy jihozlarning nomi va qay maqsadda ishlatilishi, ularni saqlash va tutish, kiyim-kechak

qo'yib qolgan qarash qoidasini bilishlari lozim. Olingan bilimlar bolalarga jismoniy mashqlar bilan juda to'g'ri shug'ullanish va jismoniy tarbiya jarayonidan mustaqil foydalanish imkonini beradi[3].

Tarbiyaviy vazifalar jismoniy tarbiya jarayonida bolalarda kun tartibiga riya qilish, jismoniy mashqlar bilan har kunni shug'ullanish ehtiyojini hosil qilish bo'lmish bilan maktabgacha tarbiya muassasalarida vaoliada mustaqil shug'ullanish malakalarini rivojlantirish, ularni o'z tengdoshlari va kichik yoshdagi bolalar bilan o'tkazish. Jismoniy tarbiya jarayonida xilqo'y, aqliy, estetik va mehnat tarbiyasini amalga oshirishning katta imkoniyatlari mavjud. Jismoniy mashqlarni bajarishda xarakterning ijobiy xususiyatlari (uyushganlik, intizomlilik, karamlilik, ko'ngilchanlik...) va xilqo'y fazilat (halollik, o'roqlik hissi, o'zaro yordam, topshtirgini qat'iyat bilan bajarish) larni tarbiyalash, irodaviy mehnatlar (botirlik, qat'iyat, o'z kuchiga ishonch, chidamlilik)ni namoyon qilish uchun sharoit yaratadi. Jismoniy tarbiya bolalarning aqliy o'sishgayordam beradi, sharoit nerv tizimi va boshqargan hamda tizimlarning normal faoliyati uchun qulay sharoit yaratiladi, bu esayaxshiroq idrok etish va eslab qolishgayordam beradi. Bolalarda barchapsixik jarayonlar (idrok, tafakkur, xotira, xayol...) sharoitdek tafakkur operatsiyalari (kuzatish, taqqoslash, analiz, sintez, umumlashtirish...) rivojlanadi. Bolalarda ijobiy emosiyalar, teitk, xushahqhaq faoliyatni tarbiyalash juda muhimdir, chunki ijobiy emosiyalar barchaorganlar sharoit tizimlarini ishigayaxshi ta'sir qiladi. Jismoniy tarbiya estetik tarbiyani amalga oshirish uchun qulaylik yaratadi. Jismoniy mashqlarni bajarish jarayonida barcha xilqo'y nis qilish va idrok etish, go'zallikni, haraklarning ifodaliligini, qadimganining nafsligini, kiyim-bosh, sport jihozlari, tevarak-atroftning go'zalligini tushunish va to'g'ri baholayolish qobiliyatini rivojlantirish; estetik jihatdan na'gul xilqo'y intilishni, faoliyat, so'z va xatti-xarakatda qo'pollikka intilishni ko'rtishni tarbiyalash lozim. Jismoniy tarbiya jarayonida mehnat tarbiyasi ham amalga oshiriladi[3].

Bolalar sog'lig'i mustahkamlanadi, harakat ko'nikmalari shakllanadi, mehnat qilish uchun zarur bo'lgan jismoniy fazilatlar rivojlanadi. Bolalar binoni, o'rtachaoid jihozlash (sakrash uchun qum to'ldirilgan o'ralar, qor uyumlari, shug'ullanish uchun muz yo'lliklar, tarbiya jihozlarini yasash va ularni tuzatish shug'ullanish uchun qopchalar yasash, nishonlarni bo'yash...), sport kiyimlari, sportchilarni saqlash, ularga qarash, jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida jismoniy jihozlarni, ariboitlarni, o'yinchoqlarni joy-joyga qo'yish vayig'ib olish bilan shug'ullanish ko'nikmalarini egallaydilar. Maktabgachayoshidagi bolalarni



Xulosa qilsak jismoniy tarbiya vositalari faqat mexanika qonunlariga tayanish bilan cheklanmay, harakatni materiyaning eng yuqori shakllariga, ulardan biri bo'lmish biologik qonunlariga ham tayanishga to'g'ri keladi.

Nazorat savollari:

1. Bolalar jismoniy tarbiyasining vazifalari.
2. Sog'lomlashtirish vazifalari.
3. Ta'limiy vazifalar.
4. Tarbiyaviy vazifalar.
5. Jismoniy tarbiya vositalarining umumiy tasnifi.
6. Tabiatning tabiiy kuchlari.
7. Xilma-xil faoliyat turlari.

VI BOB. JISMONIY MASHQLAR XARAKTERISTIKASI. JISMONIY MASHQLARNING PAYDO BO'LISHI

6.1. Jismoniy mashqlar paydo bo'lishi.

Jismoniy mashqlarning kelib chiqishi uzoq o'tmishga borib taqaladi. Ular insonning hayotiy instinktlari va oziq-ovqat, yashash joyi, iliqlik, tug'ilish, harakatlanish va hokazolarga bog'langan ehtiyojlarini qondirish bilan bevosita bog'liq edi.

Inson rivojlanishi bilan uning harakatlari ham yaxshilandi. Jismoniy mashqlar paydo bo'lishida ish, ov va hatto urushlar muhim rol o'ynadi. Tirik qolish uchun odam psixofizik fazilatlarini: tezligi, kuchi, egiluvchanligi, chidamligi, qotilligini yaxshilashi kerak edi.

Ov va boshqa hayotiy faoliyat mahorat, muayyan harakatlarni bajarish qobiliyatini talab qildi. Oyga borishdan oldin, kishi toshdayoki tuproqda ov qilishi kerak bo'lgan hayvanni tasvirlaydi. U tasvirni kamon bilan urdi yoki otdi. Bu mashg'ulotning bir turi edi, buning natijasida u irodali munosabat va kerakli ko'nikmalarni egalladi.

Inson doimo harakarga, vosita faoliyatini optimallashtirishga intilgan. Sirii, nomadlarni tabiat hodisalaridan qo'rqish turi diniy marosimlarning paydo bo'lishiga hissa qo'shdi, ularga sig'inadigan raqslar, raqslar, o'yinlar qo'shildi.

Ko'plab ibtidoiy xalqlarda o'ziga xos pedagogik yo'naltirilgan marosim bor edi – bu yigit yoki qizning erkaklar va yoshlar o'rtasida bo'lgan bo'lgan bo'lgan (boshlash) marosimi. Boshlang'ichga tayyorgarlik ko'rish, yoshlar o'qitilgan, mo'tadil, o'vda qatnashgan va qat'iylarini o'zlashtirishga intilgan.

Shunday qilib, jismoniy mashqlarning paydo bo'lishiga ish jarayonlari, ov qilish, diniy marosimlar, tashabbuslar va boshqa ko'plab voqealar va jarayonlar yordam berdi.

Insoniyat jamiyatining rivojlanishi bilan mehnat faoliyati va jismoniy mashqlar o'rtasidagi o'xshashlik yo'qoldi. Mehnat jarayoni bilan bog'liq bo'lgan muhtarak vosita harakatlardan asta-sekin individual harakatlarga ajratilib, keyinchalik jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida (yugurish, uloqtirish, sakrash va hk) ta'kidlanib boshlandi. Har xil mushak guruhlari uchun mashqlar maxsus yaratilgan. (Har bir buyumlar bilan va ularsiz jiro etilgan. Insoniyat jamiyati taraqqiyoti boshlang'ichdanoq bo'lgan faol o'yinlardan (burnerlar, yaxlitlovchilar, tuzoqlar va boshqalar) keng foydalanilgan. Sport o'yinlari asta-sekin paydo bo'ldi: basketbol, tennis, xokkey, futbol va boshqalar.

Jismoniy mashqlarning rivojlanishi vayaratilishi to'xtamaydi. Hozirgi vaqtda insonning harakat faoliyatini rivojlantirish uchun uning keyingi jismoniy rivojlanishiga qaratilgan yangi tizimlar yaratilmoqda.

6.2. Jismoniy mashqlar ta'rif.

Jismoniy mashqlar jismoniy tadbirning asosiy vositasidir. Ular sog'lomlashtirish va tadbiryalash vazifalarini, bola shaxsini har tomonlana rivojlantirishni kompleks hal qilishda foydalaniladi.

Jismoniy mashqlar bu tananing psixofizik holatini oldini olish va tuzatishning nihoyatda samarali vositasidir.

Jismoniy tadbirya nazariyasi va amaliyotidagi "mashq" atamasi ikki ma'noga ega. Ular jismoniy tadbirya vositasi sifatida rivojlangan harakat harakatlari turlarini, shuningdek, uslubiy printsiplarga muvofiq ravishda tashkil etilgan harakatlarni takroriy takrorlash jarayonini belgilaydilar. Ushbu tushunchalar o'zaro bog'liq bo'lsa-da, ular orasida farqlar ham mavjud. Birinchi holda, ular jismoniy tadbirya jarayonida bolaning jismoniy holatiga qanday ta'sir qilishlari haqida gaplashamiz; ikkinchisida – bu qanday, qanday usullar bilan amalga oshiriladi. Ushbu ma'nolarni aniq ajratish uchun terminologik aniqlik kiritish kerak: birinchi holda "jismoniy mashqlar", ikkinchisida "mashq qilish usuli (yoki texnikasi)" atamalarini qo'llash maqsadga muvofiqdir.

Bola tomonidan amalga oshiriladigan vosita harakatlari xilma-xil: ular mehnat, modellashirish, rasm chizish, musiqasobolalaridao'ynash, o'yin faoliyati va boshqalar. Uning harakatlarning yaxlitligi, ajralmas harakatlarga birlashtirilganligi, hayotga faol munosabatda bo'lishdanamoyon bo'ladi. "Miyaga faoliyatining barcha tashqi ko'rinishlarining cheksiz xilma-xilligi, – deb yozgan I.M. Sechenov, – nihoyat faqat bita hodisaga – mushaklarning harakalanishigaaylandi".

Dvigatel harakatlari bolaning harakatga bo'lgan ehtiyojini qondirishgayordam beradi va shu bilan birga uni rivojlantiradi.

Jismoniy mashqlar faqat jismoniy tadbirya vazifalarini amalga oshirishga qaratilgan va uning qonunlariga bo'yunadigan harakat harakatlari turlarini o'z ichigaoladi. Jismoniy mashqlarning o'ziga xos xususiyati ularning shakli va mazmunining jismoniy tadbirya mohiyatiga, uning paydo bo'lish qonunialariga muvofiqligidir. Masalan, yurish, yugurish, uloqtirish, suzish va hokazo jismoniy tadbirya maqsadlarida ishlatilsa, u holda ular jismoniy tadbirya vositasining ma'nosini egallaydilar, ulardan foydalanish maqsadlari bilan oqlangan ratsional shakllar ularga berilgan. Ular organizmning funksional faolligini va samarali ta'limning psixofizik fazilatlarga muvofiqligini ta'minlaydi. Jismoniy mashqlar aniqlanmagan va ularni muayyan mehnat, kundalik mashg'ulotlar bilan almashirish mumkin emas.

Jismoniy tadbirya mashg'ulotlarida ishlatiladigan jismoniy mashqlar soni juda ko'p va xilma-xildir. Ular bir-biridan shakli va mazmuni bilan ajralib turadi, o'qituvchi jismoniy mashqlarni tanlashda buni hisobgaoladi.

6.3. Jismoniy mashqlar texnikasi.

Harakat vazifalari maqsadga muvofiq sodda hal etilishgayordam beradigan harakat faoliyatining usullari jismoniy mashqlar texnikasi deyiladi. Masalan: "oyog'ni bukib" sakrash usuli bilan, yugurib kelib uzunlikka sakrash.

a) Texnika tushunchasi bu xarakatlarning tashqi shaklidir. Jismoniy mashqlar texnikasi beco'xrov o'zgaradi va takomillashadi.

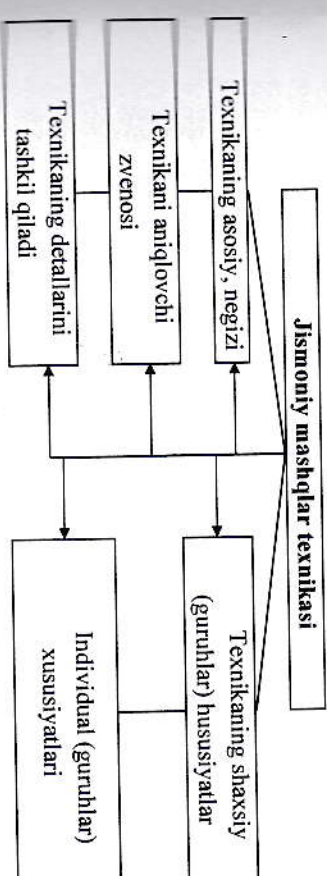
Jismoniy mashqlar texnikasi, texnikaning asosi, aniqlovchi zvenosi va detallarini o'z ichiga qamrab oladi (7-jadval).

b) Texnikaning asosi, negizi – bu harakat vazifalarini aniq ratsional yo'l bilan hal qilish uchun kerakli harakatlarning yig'indisidir. Masalan: volleyballda xujumkor urush-tananing ketma-ketlik harakati; yugurib kelib uzunlikka sakrash – yugurish; depisinish; uchish va qo'nish fazasi elementlaridan iborat.

v) Texnikaning aniqlovchi zvenosi – bu ushbu harakat asosiy mexanizmining eng muhim va hal qiluvchi qismidir.

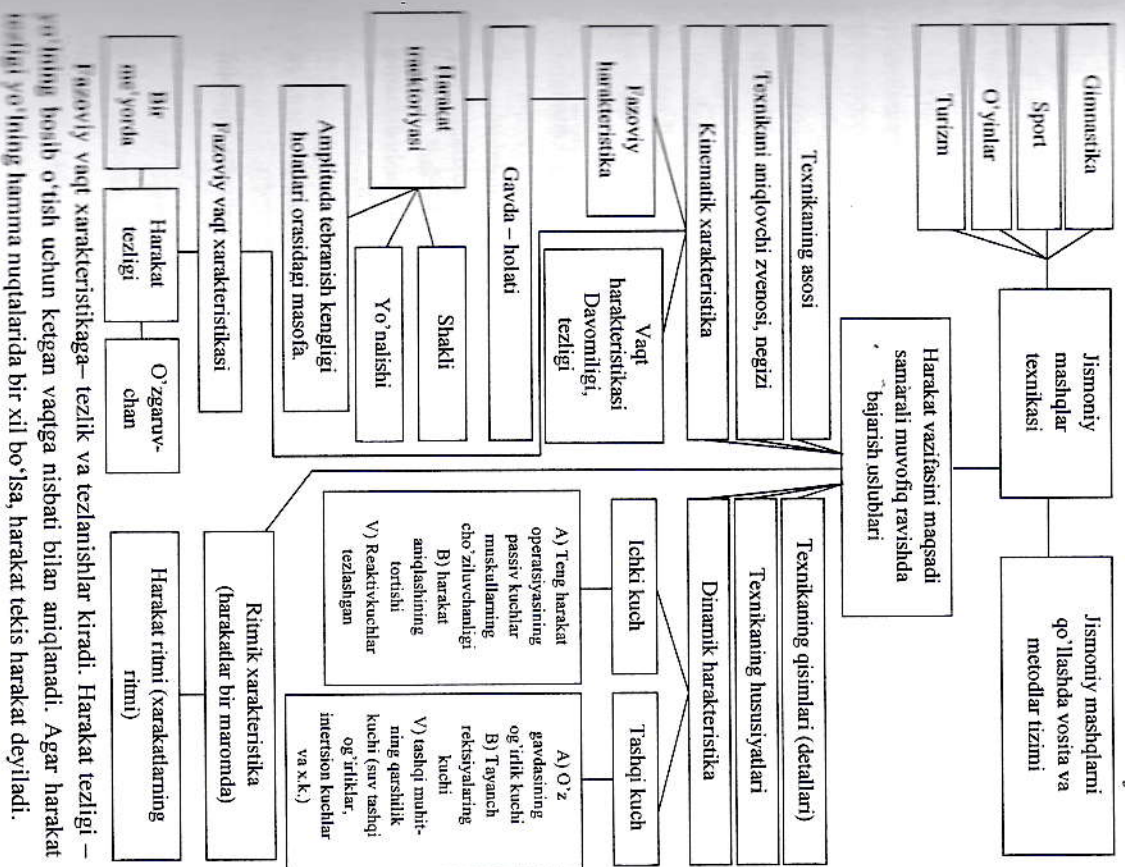
g) Texnik detallari – harakatning asosiy mexanizminiga xalaqit bermaydigan, uning ikkinchi darajali xususiyatidir. Bu sportchining individual xususiyatiga bog'liq. Masalan: uch sakrashda uchish fazalarining o'ziga xos munosabati: Texnika – harakat faoliyatini bajarishning umumilroq usulidir. Ular:

7-jadval.



Jismoniy mashqlar shakllantirishni takomillashirish jarayonida harakat faoliyatlarini ifro etishda samarador usullarini izlaydilar. Bunda eng asosi jismoniy mashqlar texnikasiga tegishli va ta'minlaydigan qonunialarni anglash lozim.

Jismoniy mashqlar texnikasi va harakatlarning tavsifi.
8-jadval.



Vaqt xarakteristikasi. Vaqt xarakteristikasiga mashq va ularning elementlarini bajarish, ayrim statistik holat hamda harakat tezligining uzunligi kiradi. Texnikaning ayrim elementlari turi vaqtda bajariladi.

Temp deyilganda harakat davri yoki harakat miqdorining vaqt birligidagi takrorlanish tezligi chastotasi tushuniladi.

Ritmik xarakteristika. Ritm – muskul kuchlanishi va bo'shashining navbatma navbat almashuvidir. O'zlashtirilgan harakatlarda ritm turg'un xarakterga ega. Ritmik harakatlar oson bajariladi, shuning uchun ham charchoq hosil qilmaydi.

Dinamik xarakteristika. Jismoniy mashqlarni bajarishda juda ko'pmillar, jumladan ichki va tashqi kuchlar ta'sir etadi.

Ichki kuchlarga tayanch harakat apparatining sust kuchlari, harakat apparatining faol kuchlari, reaktiv kuchlar kiradi. Tashqi kuchlarga inson tanasi tashqaridan ta'sir etuvchi kuchlar: o'z tanasining ogirlik kuchi, tayanchning reaktiv kuchi, tashqi muhit havo, suv, qum, erning va tabiat jismlari buyumlar, juft mashqlardagi raqiblarG'ning qarshilik kuchi, sport anjomlari, inertsiya kuchi kiradi.

Ular harakat davomiyligi, tezligi va uzviyligi mansub.

- harakati davom etish vaqi

Mashqni davom etishumuman uning tanaga ta'siri, yuklamaning kattaligini belgilaydi (yugurish, arqon bilan sakrash va h.k.).

Ayrim harakatning davomiyligi barcha mashqlarga ta'sir etishi mumkin.

Masalan: harakatning biror bir qismidagi egilish yoki rostanishning davomiyligini buzilishi butun mashqning bajarilmasligiga sabab bo'ladi. Saltoni bajarishda guruhlashtirilganidan keyin ertayoki kech ochilish erga tushishdaniq bo'lmashigaolish keladi.

Harakat tezligi vaqt oralig'ida harakat miqdorini belgilaydi.

Siljish tezligi harakat tezligiga bog'liq (yugurish, suzish, eshkak eshish va h.k.) harakat tezligigayuklamani kattaligi ham bog'liq.

1. *Fazoviy vaqt tavsiflari.* Bular tana va uning qismlarini makonda siljishini belgilaydi:

- tezlik,
- tezlanish,
- sekinlanish.

2. *Dinamik tavsifi* Bu harakat jarayonida tashqi va ichki kuchlar o'zaroalqasini aks ettiradi.

Bosh ichki kuch-mushakning taranglashuvi.

Tashqi kuchlar-og'irlik (tortish) kuchi, ishqalanish kuchi, qarshilik kuchi, tayanch mo'ljali kuchi va h.k.

Misol: og'ir atletika-og'irlik kuchi, tayanch mo'ljali kuchi, markazdan qochilish va markazga intilish kuchi va h.k.

= suzish suvning ishqalanish kuchi

= velosport muhitning qarshilik kuchi.

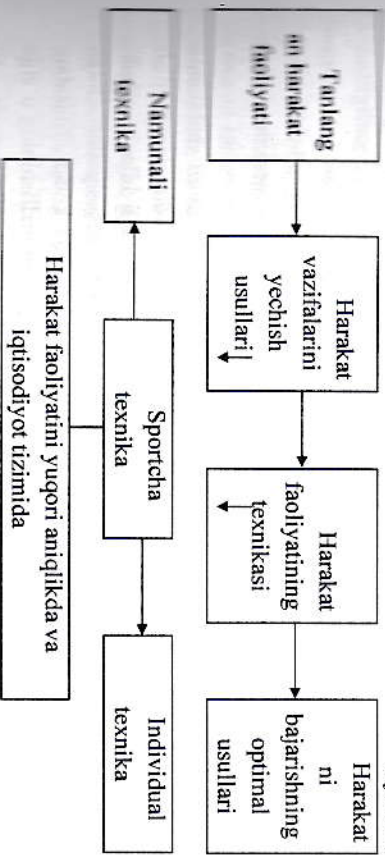
3. *Ritmik tavsiflar.* Harakat ritmi uchun harakatning kuchi, alohida kuch bilan bajariladigan qismlarining vaqt jihatdan xilma-xil munosabatda bo'lishi bilan xarakterlidir.

Ritmik harakatning ayrim elementlari bir butun harakat qilib bajarilganligi sababli, umuman harakatni tezlatish yoki sekinlatishga qaratilgan (barcha elementlarning tezligini proporsional o'zlashtirish). Bu harakatning umumiy ritmik ko'rinishi ma'lum sharoitlardag'zgarishsiz qolishi mumkin.

4. *Jismoniy mashqlar texnikasi.* Texnika to'g'risidagi tushunchani pedagogik yoki biomedexanik nuqtai nazardan o'rgansa bo'ladi.

Pedagogik nuqtai nazardan harakat vazifasini oson samarali hal qilish uchun bajarilgan harakat faoliyatini- jismoniy mashq texnikasi deb atash qabul qilingan. (9-jadval).

9-jadval.



6.4. Harakat faoliyatining texnikasi.

Samaradorlik o'quvchilar organizmiga eng oqilona ta'sir o'tkazish bilan bog'liq. Ammo ulardan eng maqbuli texnikaviy bajarilish deb ataladi. Masalan, har xil usullar bilan suzish mumkin (krol, chalgancha va boshqalar), lekin har xil klassik usullarning birortasidan ham foydalannasdan suzadilar.

Bajarilish usullarining samaradorligi o'quvchining individual fazilatiga, jihatidan tayyorgarlik darajasiga hamda qo'yilgan vazifalarga (masalan, agar uncha

katta bo'lmagan balandlikka qoqonda tez chiqish kerak bo'lganda "bir qo'lda" usulini qo'llaydilar, qat'iq argonda bitta usulni – kanatni oyoqlar bilan ushlash usulini qo'llaydilar, yumshog'ida – boshqasini) bog'liq.

Jismoniy mashqlar texnikasi muntazam ravishda rivojlanadi: odatlangan texnika takomillashtiriladi, ba'zida esa usullar barham topadi, yangilari tuziladi. Bu jarayon qator sabablar bilan belgilanadi:

1. Sport tayyorligi darajasiga talablarning muntazam o'sayotganligi.

2. Harakatlarni bajarilishining mukammallashtirilgan usullarini uzluksiz izlash, muvofiq tekshirishlar natijasi va roli oshirish.

3. Yangi sport anjom-jihozlarining yuzaga kelishi.

Jismoniy mashq texnikasi etakchi sportchilarning (muayyan vaqt uchun) harakat bajarish usullarini amaliyotda tekshirish va ilmiy tahlil qilish, izlanish natijasidir. Bunday zamonaviy texnika harakatni bajaruvchilarning barchasi uchun teng darajada eng oqilona asosni aks ettiradi va shu sababli andozali texnika deb ataladi.

Andozali texnika bajarilishning ba'zi usullarida individual tuzilishi jihatidan cheklangishni istisno qilmaydi. Texnikani individuallashtirish ikki yo'nalish bo'yicha amalga oshiriladi: individuallashtirishning bir xil andozali yo'li bo'yicha, u standart texnikachegarasida yrim shaxslar guruhlarini jismoniy tayyorligi va qomatning andozali fazilati bilan muvofiqdardozg'arishlar kiritiladi; insonning shaxsiy fazilatlarini hisobga oluvchi maxsus individuallashtirish yo'li bo'yicha sport-texnikaviy ko'nikma yaran maxsus individuallashtirishning yuqori darajasini ham aks ettiradi (amaliyotda uni "o'z usuli" deb tavsiflaydilar).

Texnikani individuallashtirishga asosiy e'tiborni bolalarni harakatga o'rgatayotgan vaqtda qaratish kerak. Andozali texnika faqat harakatning tuzilish asosini aks ettiradi va kattalarning harakatlarini tahlil qilish yo'li bilan quriladi. Bolalar jismoniy tayyorligi va gavdasining tuzilish xususiyatlari bilan muvofiqlikda texnikani individuallashtirish muammosi vujudga keladi. Masalan, kichik maktab yoshidagi bolalar yugurish vaqtida bolidir-tovon tuzilishining o'ziga xos xususiyatlari sababli tovonning oldingi qismiga bosishda qiyinaladi.

Texnika – grekcha so'z bo'lib, "bajaralish san'ati" degan ma'noni bildiradi. Jismoniy mashq texnikasi doim o'zgarib turadi va takomillashtadi. Takomillashtirilgan harakat texnikasi yuqori natija ko'rsatish garovi bo'lib, unga sportchilarning tinimsiz ter to'kishi orqali erishiladi. Sportchining jismoniy tayyorligini o'rishi yoki uning gavdasi tuzilishi, jismoniy rivojlanganlikni ko'rsatuvchi ko'rsatkichlarning turli-tumanligi, sport turi – jismoniy mashqlar bajarish texnikasini asosini, uning zvenolari yoki detallarini o'zgarishiga, almashishiga sabab bo'lishi mumkin.

Harakat faoliyatiga ta'sir etuvchi harakatlarning ahamiyatligi darajasi bir xil emas. Shuning uchun harakat texnikasi: texnikaasosi (negizi), uning asosiy zvenosi va texnika detallari degan qismlarga bo'linadi.

Texnikaning asosi – deganda, harakat orqali qo'yilgan vazifani bajarish uchun kerak bo'ladigan harakat faoliyati tizimining o'zak qismi tushuniladi. Qo'llangan usullar tizimining qismlarini o'zaro kelishgan holda, harakat faoliyatining ketma-ketligi (tizimini buzmay, jismoniy sifatlarning kerakliicha namoyon qilinishini ta'minlaydi). Usul samarali bo'lsa, amaliyotda unumli qo'llanishi mumkin va uzoq vaqt o'zining hayotiy-amaliyligini saqlab qoladi. Texnikaasosida etakchi harakat deb ataladigan negiz ajraladi, ya'ni harakat unda, birinchi navbatda, harakatning natija ko'rsatishi bilan bog'liq. Masalan, tayyanib sakrash vaqtida qo'llar bilan silanish.

Texnikaning asosiy zvenosi – bu ma'lum bir harakatdagi asosiy mexanizmining eng muhim va hal qiluvchi qismidan iborat. Masalan, yugurib kelib boladilikka sakrovchilar uchun texnikaning asosiy zvenosi sakrash, oyoqni yuqoriga silab, tez birlashtirishdan, ulog'itirish uchun –yakunlovchi zo'r berishdan, gimnastikada egilib ko'tarilish (istalgan usul uchun) – tos-son bo'g'inlarini o'z vaqtida va tez kerish (keyinchalik to'xtatishdan iborat bo'ladir). Sport harakatlari asosiy zvenoni bajarish nisbatan qisqa vaqt oralig'ida bo'ladir hamda harakatlarning ko'p kuchi sarflashini talab etadi.

Texnikaning detaili – bu harakat tarkibiga kirgan, lekin uning asosiga, zvenolarga ziyon etkazmaydigan qo'shimcha harakatlardan yoki shu harakat mexanizmini tarkibidagi eng mayda bo'laklardir. Uni harakat tarkibida bajarisa ham bo'lmagan ham bo'ladir. Masalan, uzunlikka sakrashda kimdir tanaga tezlik berishni ko'rib tezlanish bilan, kimdir tezlanishni asta-sekinlik bilan boshlaydi. Individual asosiy harakatlardan to'g'ri foydalanish individual texnikani ko'rsatadi. Individual texnika mazkur sportchi uchun eng takomillashtirilgan texnika hisoblanadi.

Nazorat savollari:

1. Jismoniy mashqlar paydo bo'lishi.
2. Jismoniy mashqlar ta'rif.
3. Jismoniy mashqlar texnikasi.
4. Jismoniy mashqlar texnikasi va harakatlarni tavsifi.
5. Harakat faoliyatining texnikasi.

VII BOB. MAKTABGACHA YOSHDAGI BOLALARNING RIVOJLANISHINING O'ZIGA XOS XUSUSIYATLARI

7.1. Maktabgacha yoshdagi bolalarning jismoniy rivojlanish xususiyatlari.

Maktabgacha yoshdagi bolalarning rivojlanish bosqichlari yosh bolalarnikidan sezilarli darajada farq qiladi. Birinchi yillarda tana tez o'sadi, bir tekis o'sadi va o'sish va tana massasi intensiv ravishda ko'payadi. Maktabgacha yoshda sog'liq va to'liq jismoniy rivojlanishning poydevori qo'yiladi. Eng umumiy ma'noda, maktabgachayoshdagi bolaning jismoniy rivojlanishi individual hayot davomida uning tanasining tabiiy morfologik va funksional xususiyatlarini o'zgartirish jarayoni deb ataladi. Jismoniy rivojlanishning tashqi miqdoriy ko'rsatkichlari, masalan, fazoviy o'lchamlari va tana vaznining o'zgarishi, ammo sifat jihatidan jismoniy rivojlanish, avvalo, davrlar va bosqichlar bo'yicha organizmning funksional imkoniyatlarining sezilarli o'zgarishi bilan tavsiflanadi. individual jismoniy sifatleri va jismoniy ishlashning umumiy darajasidagi o'zgarishlarda ifodalangan uning yoshga bog'liq rivojlanishining. Maktabgacha yoshdagi bolalar tanadagi etarlicha barqarorlik vacheklangan motor qobiliyatlari bilan ajralib turadi. Ularning asab tizimi tez rivojlanadi, skelet o'sadi, mushak tizimi mustahkamlanadi va harakatlar yaxshilanadi. 3 – 4yoshdagi bolalar organizmning umumiy statik beqarorligi vacheklangan dinamik imkoniyatlari bilan ajralib turadi. Ushbu yoshdagi bolalar tananing yuqori qismida va elkama-kamar va egiluvchan mushaklarning nisbatan katta rivojlanishiga ega. 3 – 4yoshgacha bo'lgan maktabgachayoshdagi bolalar katta mushak guruhlari o'z ichiga olgan harakatlarning etarli darajada muvofiqlashtirilmaganligi bilan yuqori motori faollikka ega. Ushbu davrda bir xil holatni uzoq vaqt saqlab qolish va bir xil turdagi harakatlarni bajarish bilan kuchaygan charchoq qayd etiladi [7, 12].

O'pka to'qimalarining tuzilishi hali to'liq rivojlanmagan; burun yo'llari, traxeya va bronxlar nisbatan tor, bu havo o'pkaga kirishini biroz qiyinlashtiradi; qovurg'alar biroz moyil, diafragma baland joylashgan va shuning uchun nafas harakatlari amplitudasi kichikdir. Bola kattalarga qaraganda yuzaki va juda tez-tez nafas oladi: 3 – 4yoshdagi bolalarda nafas olish tezligi daqiqada 30, 5 – 6yoshda daqiqada 25; kattalarda – 16 – 18. Bolalardagi sayoz nafas olish o'pkaning nisbatan yomon shamollatilishiga va havoning biroz turg'unligiga olib keladi va o'sayotgan organizm to'qimalarga kislorod etkazib berishni ko'paytirishni talab qiladi. Shuning uchun toza havoda jismoniy mashqlar ayniqsa muhimdir, chunki ular gaz almashinuvi jarayonlarini faollashtiradi. 3 – 4yoshdagi bolalarda o'pkaning hayotiy qobiliyati 400 – 500 sm, 5 – 6yoshda – 800 – 900 sm.

Maktabgacha yoshdagi bolalardagi yurak-qon tomir tizimining faoliyati o'ralagan organizm talablariga yaxshi moslashgan va qon ta'minoti uchun to'qimalarni etkazib berishga bo'lgan ehtiyojning oshishi osonlik bilan qondiriladi. Akir bolalardagi tomirlar kattalarga qaraganda kengroq va qon ular orqali ekinroq oqadi. Boladagi qon miqdori kattalarnikiga qaraganda nisbatan katta, ammo uning tomirlardan o'tishi kerak bo'lgan yo'l qisqaroq va qon aylanish darajasi yuqori. Ma'nolan, agar kattalarning zarfasi daqiqada 70 – 74 mara bo'lsa, u holda maktabgachayoshdagi bolalar o'rta 90 – 100 martani tashkil qiladi. Yurakning asosiy regulatsiyasi nomukammal, shuning uchun u tezda hayajonlanadi, uning qilqorlash ritmi osongina buziladi va jismoniy mashqlar paytidayurak mushaklari tez charchaydi. Biroq, faoliyat o'zgarishi bilan bolaning yuragi tezda tinchlanib, o'z kuchini tiklaydi. Shuning uchun bolalar bilan mashg'ulotlar paytida jismoniy mashqlarni xilma-xil qilish kerak: kam jismoniy faollik o'yinlari bilan almashinadigan ochiq havodao'yinlar va ko'pincha bolaga qisqa dam beraadi. Maktabgachayoshdagi asab tizimi 3 yoshgacha bo'lgan bolalarga qaraganda yaxshiroq rivojlangan. Ushbu davrda miyadagi asab hujayralarining shakli tugaydi, ular tashqi ko'rinishi va vazni jihatidan kattalar miyalariga yaqinlashadi, ammo asab tizimining o'zi hali ham zaifdir. Shuning uchun, maktabgachayoshdagi bolalarning o'ziga qo'zg'aluvchanligini hisobga olish kerak, ular bilan juda ehtiyot bo'ling: uzoq vaqt chidab bo'lmaydigan yuklarni qo'yman, holdan tashqari charchashdan saqlaning, chunki bu yoshdagi qo'zg'alish jarayonlari inhibitsion jarayonlardan ustun turadi. Ushbu yoshdagi bolalarda qonning qon bilan ta'minlanishi kattalarga qaraganda yaxshiroq bo'lishiga qaramay, suyak shakllanishi jarayoni to'liq emas. Skeletda juda ko'p xatfaga uchrayotgan to'qimalar mavjud, ular tufayli uning keyingi o'sishi mumkin, shu bilan birga, suyaklarning yumshoqligi va egiluvchanligini belgilaydi.

Mushak to'qimalarining o'sishi asosan mushak tolalarining qalinlashishi hisobiga sodir bo'ladi. Biroq, mushaklar-skelet tizimining nisbatan zaifligi va tez charchash tufayli maktabgachayoshdagi bolalar hali uzoq muddatli mushaklarning kuchlanishiga qodir emaslar. Kichik maktabgachayoshdagi bolalar yurish paytida muhim harakatlarni hali o'zlashtirmaydilar: ular ritmik tarzda yugura olmaydilar, ko'pincha muvozanatni yo'qotadilar yayiqiladilar. Ularning ko'plari o'z tanalarini hatto kichik balandlikka ko'tarolmaydilar, shuning uchun baland sakrashlar, to'siqlardan o'tish va bitta oyoqqa sakrash ular uchun hali mavjud emas. Maktabgacha yoshdagi maktabgachayoshdagi bolalar istak bilan to'p bilan o'yinmaydi, ular ularning harakatlari hali etarlicha muvofiqlashtirilmagan, ko'z rivojlanmagan: ular uchun to'pni ushlash qiyin. Ular tezda turli xil harakatlardan

charchaydilar, chalg'itadilar. 4,5 – 5 yoshgacha bolalarning harakatlari yanada muvofiqlashtiriladi: ular sakrashni, to'siqlardan sakrashni, to'pni egallashni o'zlashtiradilar. 5 yoshdan 7 yoshgacha bo'lgan maktabgachayoshdagi bolalar uchun kuch ikki baravar ko'payadi: o'g'il bolalarda 25 dan 52 kilogrammgacha, qizlarda 20,4 dan 43 kilogrammgacha ko'tariladi. Tezlik ko'rsatkichlari yaxshilanadi. Harakatdagi 10 metrgaygurish vaqti o'g'il bolalar uchun 2,5 dan 2,0 sekundgacha, qizlar uchun 2,6 dan 2,2 sekundgacha kamayadi. Chidamlilikning umumiy ko'rsatkichlari o'zgaradi. O'g'il bolalar bosh o'tgan masofa 602,3 metrdan 884,3 metrgacha, qizlar 454 metrdan 715,3 metrgachaashadi. 6 yoshi bolaladayengilik paydo bo'ladi, yugurish ritmik bo'ladi, yonna-yon tebranish kamayadi; ular balandlikdan, uzunlikdan, to'siqlardan sakrab o'tishadi, to'pni nishonga uloqtirish ustasi; ko'z rivojlana boshlaydi. Kataroq maktabgachayoshdagi bolalardayosh bolalarga nisbatan tanasi kuchliroq, mushaklari mutanosib rivojlangan. Ularning yurish vayugurishdagi asosiy harakatlari asta-sekin avtomatizmga keltiriladi, harakatlarning muvofiqlashtirishi yaxshilanadi va qo'l mehnati qobiliyati sezilarli darajadaoshadi. Tananing ancha barqarorligi tufayli muvozanatdagi, epcchillikkayuguradigan eng oddiy mashqlar bolaga qulayroq bo'ladi. Bolalar anchachidamli bo'lib kelmoqdalar, lekin ular tez-tez boshlang'ich pozitsiyalarini o'zgartirishi va harakatlarni diversifikatsiya qilishi kerak. Ularning bu yoshdagi faoliyati asta-sekin tarkib bilan to'ldirilib, ongili bo'lib boradi.

Yuqorida keltirilgan ma'lumotlardan shuni ta'kidlash mumkinki, yoshi qanchalik yosh bo'lsa, vosita qobiliyatlari shunchalik nomukammal, kichik mushaklari kam rivojlangan, jismoniy rivojlanishining barcha jarayonlari intensivroq. Umumiy yosh ko'rsatkichlari o'zgarishsiz qolmaydi – ularning o'sish tendentsiyasi mavjud. Zamonaviy bolalar o'rtaacha 15 – 20 yil oldingi tengdoshlariga qaraganda balandroq, jismonan vaqdan yaxshi rivojlangan. Ushbu hodisa fanda "tezlashuv" deb nomlanadi. Ammo, maktabgachayoshdagi bolaning jismoniy va ruhiy jihatdan tezroq rivojlanishiga qaramay, uning yosh xususiyatlari tafakkurning o'ziga xos xususiyatlarida, taqlid qilish tendentsiyasida, yuqori emotsionallik va ta'sirchanlikda saqlanib qoladi. Bolalarning jismoniy rivojlanishining yosh xususiyatlarini bilish bu yoki boshqa ko'rsatkichlarning majburiyoki bir tomonlama rivojlanishini istisno qiladigan holda, bolalarning uyg'un jismoniy rivojlanishi masalasiga kompleks yondashishga imkon beradi.

7.2. Maktabgacha yoshdagi bolalarda jismoniy sifatlarni rivojlantirish.

Bolalarning harakati faoliyati ulardasosiy jismoniy sifatlarni rivojlantirish bilan bog'liqdir. Bungachaqonlik, epcchilik, kuchlilik, matonat singari sifatlaktiradi. Amalda mazkur sifatlarning hech birini alohidaolib rivojlantirishni

tasavvur qilish ham mumkin emas. Turli jismoniy sifatlarni tartibyalash aslida bolaning jismoniy jihatdan har tomonlama rivojlanishidek yagona jarayonning turli tomonlaridir. Chunki bunday rivojlanish natijasidaorganizmning miqdoriy imkoniyatlarida umumiyuksalish sodir bo'ladi. Lekin baribir yuqorida sanab o'tilgan jismoniy sifatlarning har birini tartibyalashning o'ziga xos xususiyatlari mavjudir.

Chaqonlik – bu faoliyat davomidapaydo bo'ladigan kutilmagan shartsharoitlarga binoan harakat faoliyatini tezlik bilan yangi harakatlarni egallayolish qobiliyatidir. Chaqonlikni tartibyalashda harakatlarning uyg'unligini rivojlantirish, ularning sur'ati va ko'lamini, muskullarning zo'rliqishi va bo'shashi darajasini bir-biridan farq qilish, shuningdek, vaqtga va joyga moslashtirib mo'ljallab olish mahorati asosida sodir bo'ladi. Chaqonlikni tartibyalash uchun aniq harakatlarni qilish qobiliyatini rivojlantirish muhimdir. Bundan tashqari, turg'un holatda hamda bir joydan ikkinchi joygayurib borilayotganda gavdaning muvozanatini saqlayolish chaqonlik ko'rinishlaridan biri hisoblanadi. Bolalikning maktabgachayoshida harakat analizatorini rivojlantirishdaanchagina siljish ro'y beradi. Bu esachaqonlikni asta-sekin takomillastirib borish uchun imkoniyat yaratadi. Harakatlarni bajarishdagi epcchillik ham maktabgachayoshdagi bolalarda tez rivojlanadigan muhim xususiyatidir.

Tezkorlik – buharakanni eng kam vaqt ichida bajaralish qobiliyatidir. U qandaydir bir signalga javob tariqasi bajarilgan harakat tezligiga (harakat reaktiviyasi deb ataladigan tezlikka), ayrim harakatlarni tezligiga, shuningdek ko'p marta takrorlanayotgan harakatlarning tezligiga bog'liq bo'ladi. Harakatlarning muvofiq shu barcha ta'rif-tavsifi, bog'chadagi kichik yoshdagi bolalardan boshlab to katta guruhpadagi bolalarda muntazam mashq natijasida o'sib boradi. Chaqonlik va epcchillikning rivojlanishigao'yin va mashqlarni muntazam bajarib borish orqali oshiriladi. Bundaatrofdagi muhit sharoitining o'zgarishiga qarab shug'ullanuvchilar tezlik bilan javob reaktiviyasi berishlari hamda birharakattan ikkinchisiga jadalilik bilan o'tishlari, tez siljishlari va topshiriqni bajarishlari muhimdir. Turli o'yinlar hamda to'siqlarni engib o'tish, to'xtab-to'xtab, burilishlar bilan bajariladi biridan berilgan signal bo'yicha xilma-xil topshiriqdarni bajarish, hatlab o'tish, engashibemaklab o'tish bilan bog'liq bo'lgan mashqlar, muvozanat mashqlari, har turli sport o'yinlari va boshqalar mana shundaychaqonlik va epcchillikni o'zlatiruvchi mashqlar hisoblanadi.

Kuchlilik – bu muskullarni ma'lum darajada zo'rliqtirayolish qobiliyati bo'lib, chaqonlik va epcchillikni tartibyalashning muhim tarkibiy qismi hisoblanadi. Maktabgachayoshdagi bolaning muskullari hali yaxshi rivojlanmagan bo'ladi, ularning asab harakati ham hali takomillashmagan, bog'cha bolalari muskullarni kuch

bilan ishg'a solishdaaniq farq qilish qobiliyatiga ega emaslar. Bog'cha bolalari uchun, ayniqsa, kichik gruxdagilar uchun shu narsa muhimdirki, ularda rostlovchi muskullarning xayotiy, faoliyatidan ko'ra bukish muskullarining hayotiy faoliyati ortiqroq bo'ladi, bolalar yurish vayugurish vaqtiidaoyoglarini yarim bukik holda tutib harakat qiladilar, o'yinlar o'tkazish vaqtida esa, engashib o'tiradilar va hokazo.

Shu sababdan bolaning kuch-quvvat sifatlarini rivojlantirayolganda rostlovchi muskullar kuchini ko'paytirishga e'tibor berish, bola gavdasini vaoyoq-qo'llarini rostlaydigan, to'g'ri turishgao'rgatadigan mashqlar bajaritish muhim ahamiyatga egadir. Maktabgachayoshdagi bolalarda kuch-quvvatni tarbiyalashga qaratilgan mashqlar asosan dinamik haraklarga ega bo'lishi kerak. Ayni vaqtda bu uzooq vaqt davom etib, asablarni ancha tarang holga keliradigan bir xildagi zo'r qirishlar bilan bog'liq, bo'linasligi shart. Bundan tashqari kuchni rivojlantirishda zo'r berib kuchlanish zarur bo'lgan mashqlar qo'llanmasligi kerak. Maktabgachayoshdagi bolalariningkuch-quvvatini tarbiyalash uchun qisqa muddat davom etadigan tezkir-kuch talab qiladigan mashqlar (masalan, bir joyning o'zida turib uzunlikka sakrash, zoqqa ulogutirish mashqlari), shuningdek, o'z og'irligini ko'tarish bilan bog'liq bo'lgan ba'zi bir mashqlar (engashitirib qo'yilgan va tikka turgan narvonlar, taxtalarga tirmashib chiqish mashqlari, gimnastika skameykasidao'z qo'llari, kuchi bilan tortilish va shungao'xshash mashqlar)ni bajarish o'rindir.

Chidamlilik – bu jismoniy ishini imkoni boricha uzooq vaqt davomida etarli darajadagi jadallikni saqlagan holda bajaralish qobiliyatidir. Matonadni tarbiyalash organizmning turli sistemalarining miqdoriyimkoniyatlarini oshirib borish bilan, asta-sekin sharoitga moslashib borish bilan, oqibat natijadacharchashgaolish boradigan kuchli zo'r qirish bilan uzooq vaqt davom etadigan faoliyat natijasidaorganizmdapaydo bo'ladigan ko'nikish bilan bog'liq bo'ladi. Shuning uchun bolalarda matonadni tarbiyalashda ular organizmiga'zlati ko'nikib qolgan vazifaga qaragandayuzoqroq jismoniy ta'sir ko'rsatadigan mashqlar vao'yinlar qo'llaniladi. Maktabgachayoshdagi kichik gruxlarda matonadni tarbiyalash bilan bog'liq maxsus mashqlar amalgaoshirilmaydi. Katayoshdagi bog'cha bolalarida matonadni tarbiyalash uchun o'yin va mashqlardan foydalaniladi.

Bunday o'yin va mashqlardaanchaog'ir, lekin qisqa muddatli jismoniy zo'r qirish talab qilinadi. Bunday mashqlarda bolalar diqqat-e'tiborni bireraga jamlab, mashqlarni takrorlashda etarli darajada uzooq tanaffuslar berib, ularga dam oldirish lozim. Bu yoshdagi bolalarda matonat avvaloyurish, yugurish, sakrash, chang'idayurish, raq tushish, suzish va harakatlil o'yinlar o'ynash va mustaqil faoliyat ko'rsatish vaqtida rivojlanadi. Jismoniy tarbiya mashg'ulotlari bolalarni

jismoniy mashqlarga muntazam o'rgatishning asosiy shaklidir. Mashg'ulotlarning ahamiyati harakatlari madaniyatini mujassam shakllanishi, sog'lomlashtirish, ta'limiy va tarbiyaviy vazifalarni muntazam amalgaoshirishdan iboratdir. Mashg'ulotlar xushchahq, intizomli, atrof-muhidexaxshi harakat qiladigan, belgilangan vazifaga muvofiq tez va ishonch bilan, maqsadgayo'nalgan holda faoliyat ko'rsatadigan, shuningdek, axloqiy sifatlar va ijodiylik namoyon etiladigan shaxslarni tarbiyalashga xizmat qiladi. Jismoniy mashg'ulotlar kuzda, qishda va bahorda binoda hamdaochiq havodao'tkaziladi. Yoz paytidao'yinlar, mashqlar ochiq havoda, jismoniy tarbiya maydonchasidao'tkaziladi. «Bolaion» hayonch dasturida har bir yosh gruxi uchun belgilangan jismoniy mashqlar mashg'ulotlarning mazmunini tashkil etadi. Mazmuniga ko'ra xilmaxil mashg'ulotlarni o'tkazishda vazifalarning aniq vaoydin bo'lib qolishi, dasturni o'tlashda izchilikka rioya qilish, shuningdek bolalarining yosh vao'ziga xos xususiyatlarini hisobgaolish shartdir. Mashg'ulotlar tuzilishi jismoniy mashqlarning bolalar tomonidan izchil bajarilishidan iboratdir. U qo'yilgan vazifalar, nerv tizimining ish qobiliyati va bolaorganizmning har bir alohidxosh boqichidagi xususiyatlari bilan belgilanadi. Mashg'ulot paytida bolaorganizmning dinamikasi va uning psixologiyasini nazorat qilish tarbiyachining asosiy vazifalaridan biridir.

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

Ta'limiy, tarbiyaviy va sog'lomlashtirish vazifalari mashg'ulotning har bir qismini uchun baravar muhim ahamiyatga egadir. Mashg'ulotning kirish qismini mazmunli va vazifalari jismoniy tarbiya mashg'ulotining birinchi qismi ko'yilgan vazifalar va uning asosiy qismidagi mashqlar mazmuniga ko'ra turlicha bo'lishi mumkin. Mashg'ulotning bu qismini vazifasi bolalarda unga nisbatan qiziqish vaemotional kayfiyat paydo qilishdan, diqqatning tayyorgarlik darajasini tekshirishdan, ayrim harakat ko'nikmalarini aniqlashtirishdan, bolaorganizmini o'ta-sekin mashg'ulotning asosiy qismida kechadigan birmuncha intensiv tez faoliyatga tayyorlashdan iboratdir. Shu maqsadda bolalarga to'g'ri qad-qomatni tarbiyalashga, yassi tovonlikni oldini olishgayordam beradigan, fazoda hamda jamoda mo'ljall olish bilan bog'liq, bajarilishi ko'p vaqtni talab qilmaydigan faoliyat mashqlar va ularning variantlarini bajarish taklif etiladi. Bunday mashqlarga quyidagilar kiradi:

- saflanish mashqlari – turlicha saflanishlar va qayta saflanishlar;
- turli topshiriqlar bilan bajariladigan yurish vayugurish;

- tarqalib engil yugurish hamda keyinchalik katta va kichik davra, kolonnavva hakoza bo'lib saflanish;

- turli ko'rinishdagi vayassitovonlikning oldini olish maqsadidagi yurishlar tovonda, oyoq uchida, poldagi qalin shnur ustida, narvondyurish va boshqalar.

Kirish qismi bolalarning kolonnaga uch to'rttadan bo'lib saflanishi, tarqalishi... bilan yakunlanadi. Bu bolalarni ning asosiy qismi boshlanishidagi umumrivojlanuvchi mashqlarni o'rgatishga o'tish uchun xizmat qiladi. Bu qism kichik guruhlarda 2 – 4 daqiqagacha, o'rta guruhlarda 3 dan 5 dakikagacha, katta guruhlarda 4 dan 6 gacha davom etadi. Mashg'ulotning asosiy qismi vazifalari va mazmuni. Mashg'ulotning bu qismida bir holatda dastlab bolalarni umumrivojlanuvchi mashqlarga, so'ngra asosiy harakatlarga o'rgatish va jismoniy sifatlarni tarbiyalash vazifalari belgilanadi; ikkinchi bir holatda asosiy harakat mashqlariga o'rgatish belgilanadi. Bu mashqlar yangi harakat materiallari bilan tanishtirishni, avvaldan tanish mashqlarni turli variantlardan foydalanib takrorlashni, mustahkamlanish bosqichidagi harakat ko'nikmalarini takomillashtirishni ko'zda tutadi. Shundan so'ng barcha bolalarni intensiv harakatlarga tortadigan qoidali harakati o'yinlar o'tkaziladi. Bolalarning psixik ish qobiliyatining davomsizligini hisobga olib, murakkab vazifalar asosiy qismining boshida belgilanadi (bolalarni yangi material bilan tanishtirish yoki juda murakkab koordinatsiyali mashqlarni bajarish).

Nazorat savollari:

1. Maktabgachayoshdagi bolalarning jismoniy rivojlanish xususiyatlari.
2. O'pka to'qimalarining tuzilishi.
3. Maktabgachayoshdagi bolalardagi yurak-qon tomir tizimi.
4. Mushak to'qimalarining o'sishi.
5. Maktabgachayoshdagi bolalarda jismoniy sifatlarni rivojlantirish.

VIII BOB. MAKTABGACHA TA'LIM YOSHIDAGI BOLALAR UCHUN GIMNASTIKA

8.1. Gimnastika bolalar jismoniy tarbiyasining vositasi sifatida.

Gimnastika (grekcha. «gymnos» – yalang'och) – maxsus tanlab olingan jismoniy mashqlar tizimi bo'lib, bolalarning har tomonlama jismoniy rivojlanishi va sog'lomlashtirishga o'rnatilgan ilmiy asoslangan uslubiy ko'rsatmalar majmua hisoblanib, jismoniy mukammallikka erishuv jarayonida bolaning turli faoliyatga tayyorgarligi hamda jismoniy tayyorgarligini nazarda tutadi [9].

Gimnastika hayotiy zarur harakat ko'nikmalarini tarbiyalashga imkoniyat yaratib, harakatlarga go'zallik, ko'rkamlik hamda aniqlik baxsh yetadi. U epcchilik, tezlik, kuch, eglivchanlik, chidamlilik kabi ruhiy jismoniy xususiyatlarni rivojlantirishni ta'minlaydi, irodani to'lab, xarakter hamda tartibni shakllantiradi, nodira va talakkurni rivojlantiradi. Gimnastikaning xususiy vazifasi esa to'g'ri qoida-qonunni shakllantirish, gavdadagi turli nuqsonlarni to'g'rilash hisoblanadi.

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

Gimnastika mashg'ulotlarning emosionalligini ta'minlab, estetik tuyg'uni shakllantirgan holda, harakatlarga maromlilik, ifodalilik bag'ishlaydi. Musiqadorqali uning bolaorganizmi va shaxsiyatiga ta'siri kuchayadi.

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

8.2. Gimnastika turlari va ularning tasnifi.

Maktabgacha tarbiyavoshidagi bolalar jismoniy tarbiyasi tizimida gimnastikaning quyidagi turlari farqlanadi. Ular jumlasiga: umumrivojlanuvchi (asosiy) gimnastika, g'iyenik gimnastika va x.k.z), sportgayo'natirilgan gimnastika (badiiy gimnastika, atletik gimnastika va hk.) hamda salomatlik gimnastikalarini kirish mumkin.

Asosiy gimnastika. Asosiy gimnastika sog'liqni mustahkamlash, umumiy jismoniy tayyorgarlik, organizmni chinig'itirish, qad-qonni to'g'ri shakllantirish, ichki organlar faoliyatini yaxshilashga o'rnatilgan bo'ladi.

Asosiy gimnastika mazmunida saflanish, umumrivojlanuvchi hamda asosiy harakatlarni o'z ifodasini topgan. Jismoniy mashqlar gimnastika snaryadlari hamda sport jihozlari yordamida o'tkaziladi. Asosiy mashqlar ichki organlar faoliyatini

yaxshilash, moddalar almashinuvini yaxshilash, asab-mushak tizimini mustahkamlashgayordam beradi[9].

Gimnastik mashqlar:

a) dinamik (barcha harakat kuchlarini ishlatishgayo'natirilgan bo'lib, tormozlovchi kuchlarni sekinlashtirishga qaratiladi) va

b) statik(tananing qaysidir qismini harakatsiz va bir xil holda saqlab turish bilan bog'liq) bo'lishi mumkin.

Gimnastik mashqlar anaerob va aerob xarakterga ega bo'ladi.

Gigiyenik gimnastika bolalar sog'lig'ini mustahkamlash, to'g'ri qomatni shakllantirish, organizm funksional tizimini takomillashtirishgayo'natirilgan bo'ladi. Gigiyenik gimnastika vositalari bo'lib chiniqtiruvchi mashqlar (suv, havo, quyosh orqali) bilan uyg'unlikdagi umumrivojlantiruvchi mashqlar, shuningdek massaj vao'z-o'zini massaj hisoblanadi. Gigiyenik gimnastika barchayoshi guruhlaridagi bolalarga tavsiya etiladi.

Sport yo'nalishidagi gimnastikainsonning umumiy jismoniy tayyorgarligini oshirishgayo'natirilgan bo'ladi. Maktabgachayoshdagi bolalar bilan ishlashda uning ba'zi elementlaridan foydalanish mumkin.

Badiiy gimnastikada sportgayo'natirilgan gimnastika mashqlari o'z ifodasini topgan bo'lib, bu mashqlar predmet yoki predmetisiz shuningdek, notayanch sakrash mashqlari orqali bajariladi. Badiiy gimnastikaning o'ziga xos xususiyati shundaki, u musiqa va raqs elementlari hamohangligida amalga oshirilib, harakatlarning go'zalligi, ko'rkamligini ifodalab nafosat tabiyasini amalga oshirishga ham yordam beradi. Badiiy gimnastika uchun muvozanatni saqlash mashqlari, yurish, yugurish, sakrashning raqsi ko'rinishlari, xalq raqslari elementlari, predmetlar (to'p, obruch, lenta, bayroqcha, bulava, arg'amchi) bilan bajariladigan mashqlar xarakteridir. Badiiy gimnastika mashqlari harakat koordinatsiyasi, ya'ni muvozanatni shakllantiradi. Maktabgacha ta'lim muassasalarida bolalar jismoniy tarbiyasi jarayonida akrobatikaning ayrim elementlari qo'llaniladi. Ilk yosh davrida akrobatik harakatlari ota-onalar hamda tarbiyachilar yordamida amalga oshiriladi. Bu mashqlar jumlasiga: "ninch", "samolyot", "qaldir'och", "balich", "tuyrukcha" kabi mashqlarni kiritish mumkin.

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

Davolash gimnastikasi sog'likni tiklash va salomatlikni mustahkamlash maqsadida amalga oshiriladi. Bu mashqlar orqali asab tizimini yaxshilash, organizm

tonusini ko'tarish, noxush emosiyalarni ko'tarish, qad-qomatni to'g'rilash, gavda holatini yaxshilashga erishiladi.

8.3. Maktabgacha yoshdagi bolalar jismoniy tarbiya tizimida--gimnastika

Gimnastika mazmunini asosiy harakatlari, umumrivojlantiruvchi hamda saf tortish mashqlari tashkil yetadi[9].

Asosiy harakatlari

Asosiy harakatlari – bola hayot faoliyati uchun zaruriy harakatlari majmuasi bo'lib, bola ulardan o'z faoliyatida doimiy foydalanadi. Ular sifatiga: emaklash, himnashish, uloqtirish, olish, yurish, yugurish hamda sakrash harakatlari kiradi. Bolaning yoshligidan unga doimiy hamroh bo'ladigan asosiy harakatlari tabiiy ravishda organizmning salomatligini ta'minlash bilan bir qatorda shaxsning har tomonlama barkamoligiga ta'sir ko'rsatadi. Rus fiziolog olimlari I.M.Sechenov, I.P.Pavlov, A.A.Uxtomskiy, V.M.Bekterev, L.A.Orbeli, shuningdek o'zbek psixolog, fiziolog olimlari E.G'oziev, Sh.Qurbonov, A.Qurbonov, E.N.Nuriddinov, B.T.Haydarov ishlarida asosiy harakatlari va ularning organizmga ta'siri masalalari ilmiy jihatdan asoslangan.

Asosiy harakatlari malakasini shakllantirishning maqsadi bolani:

- 1) o'z harakatlari o'ngi ravishda boshqarish;
- 2) turli vaziyatlarni mustaqil ravishda kuzatish va tahlil qilish asosida o'z harakatlari o'ngi ravishda moslashtirish;
- 3) asosiy harakatlarning har bir turining o'ziga xos xususiyatlarini tushunish;
- 4) asosiy harakatlarni har kungi faoliyatida ijodiy tarzda qo'llash.

Bolalar asosiy harakatlari dastlabki harakatlar, iring'itish, uloqtirish elementlari tashkil etib, ular keyinchalik to'p bilan turli harakatlarni amalga oshirish, ya'ni iring'itish hamda ushlab olish harakatlari gachao'sib boradi. To'p bilan amalga oshiriladigan harakatlari bolapsixikasi va motorikasining rivojlanishiga ulkan ta'sir ko'rsatadi.

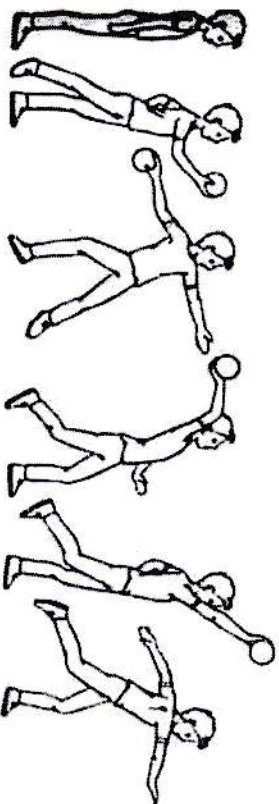
O'tib yuborish va uloqtirish mashqlari. To'p-bolaning birinchi o'yinchoqlaridan bo'lib, bolao'tirishni o'rgatishga qadar to'p bilan muomala qilish malakalarini o'zlashtiradi. To'p bolaning har tomonlama rivojlanish vositasi hisoblanadi. Bola hayoti va faoliyatida nimanki istasa to'p unga o'sha narsani taqdim yetadi. Bolaning har bir qo'li to'pni ushlab olishga mo'ljallangan bo'lib, ilk yoshidan boshlab to'p ushlab olishni o'rgatish lozim. Bu orqali qo'l barmoqlari va mushaklari rivojlanib boradi. To'pga ip bog'lagan holda uni bola qo'lga berti,

to'ng tortib olinganda bexosdan qo'li yuqoriga ko'tariladi. So'ngra ip tortiganda bolaning qo'li og'irlik ta'siridapastga tushib ketadi. Bolado'z kuchini namoyon

qilish istagi paydo bo'lib, bu unga huzur bag'ishlaydi. Ushbu harakalar orqali o'yin faoliyati boshlanadi. Bu harakalar orqali boshqa faoliyat ham rivojlanadi. Bola qo'lidan tushgan to'p uning ko'z oldidachayqala boshlaydi, bu esapredmetni idrok etish hissiyotini yuzaga keltiradi. To'p bola ko'zidan yashirilganda va qaytib ko'rsatilganda, bolada to'pning qaytapaydo bo'lishi haqida tasavvur paydo bo'ladi. Bu holat 3 ta: predmet, tevarak – atrof, vaqtni idrok etish imkoniyatini yaratadi. To'p shu orqali nafaqat tana zolariga balki, ruhiyatiga ham ta'sir ko'rsatadi.

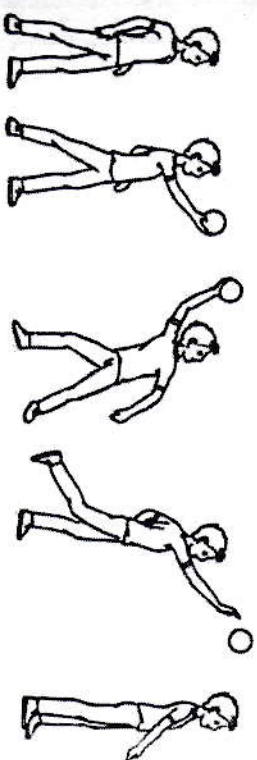
To'p bilan turli harakatlarni keyinchalik uni egalash va ulotirish ko'nikmalarini shakllantiradi. Ulotirish-bolaorganizmiga ulkan fiziologik ta'sir ko'rsatadi, jumladan miya faoliyati, channalash hamda muvozanatni ta'minlash xususiyatlarini shakllantiradi. Bolada to'pni ulotirish malakalarini shakllantirish uchun ma'lum muddat talab etiladi. 3 yoshli bolada tayyorgarlik bosqichi mavjud emas, iring'itish kuchsiz, taxminiy, mo'ljal yo'nalishi aniq emas. Faqatgina 10% o'g'il bolalar bu yoshdano'ng qo'l bilan to'g'ri ulotirishni amalgaoshirishadi. Qiz bolalar esa umuman iring'itish ko'nikmalariga ega bo'lmaydi. Hatto 4 yoshda ham qiz bolalarda bu ko'nikma rivojlanmaydi. Kuch xususiyatlarining rivojlanishi, channalash va harakat koordinatsiyasining rivojlanishi bilan predmetni ulotirish va iltib olish imkoniyatlari 5 yoshda oshadi. 4 – 5 yoshdan keyin turli muskul jamoalarining kuchi orta boshlaydi. Lekin har qaysi muskul jamoasining rivojlanishidano'ziga xos xususiyatlar bor. Masalan, gavda kuchi, ya'ni odam gavdasi muskullarining kuchi birmuncha kechki muddatlardano'zining yuqori darajasigayetadi-yu, lekin qo'l kuchiga qaraganda sekinroq zai'flashadi. Mushaklar kuchining o'rinishi bilan iring'itish masofasi ham ortadi.

Ulotirish uzozqlikka va mo'ljalga'o'natirilgan holdamalgaoshiriladi. Uzozqlik va mo'ljalga ulotirishning turli usullari mavjud bo'lib, ularga boshdan oshirib o'tish, gavdaorqasidan yelkaorqali, to'g'ri qo'l bilan yuqoridan hamda to'g'ri qo'l bilan pastdan ulotirish misol bo'ladi (1-rasm).



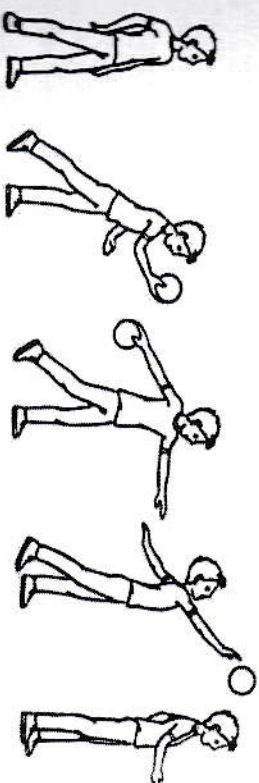
1-rasm.

Gavdaorqasidan yelkaorqali iring'itish. To'pni iring'itishdaoyoqlar to'g'rilanadi, tana to'g'rilangan holdaoldingayo'natiriladi. To'pni iring'itishning so'nggi bosqichida tanao'rtiigi oldindagi oyoqqa tushib, o'ng oyoq, chapoyoqqa tenglashiriladi (2-rasm).



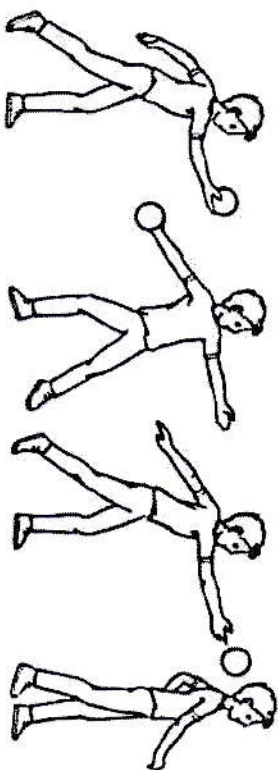
2-rasm.

To'g'ri qo'l bilan yuqoridan iring'itish. Dastlabki holat: oyoqlar yelka kengligidan sal kengroq, o'ng oyoq orqada, o'ng qo'l predmet bilan gavdayo'nalishida. O'ng qo'l yuqoriga-ortgagayo'natirilib, so'ngra kat' orqali to'poldinga ulotiriladi (3-rasm).



3-rasm.

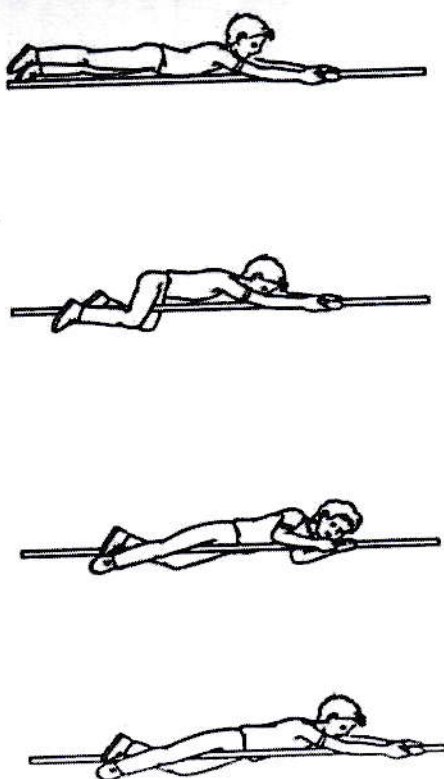
To'g'ri qo'l bilan pastdan iring'itish. Dastlabki holat: oyoqlar yelka kengligidan sal kengroq, o'ng oyoq orqarog'da, o'ng qo'l bi'lakdayarim bukilgan, oldinshano'ng qo'l pastga-ortgagayo'natirilib, ulotirish qo'l harakatining oldingay yuqorigayo'nalishidamalgaoshiriladi (4-rasm).



4-rasm.

To'g'ri qo'l bilan yonboshdan irg'itish. Dastlabki holat: oyoqlar yelka kengligidan sal kengroq, o'ng oyoq orqada, o'ng qo'l predmet bilan-gavdayo'nalishida, siltash vaqtida gavda tortilib, o'ng qo'l oxirigacha orqa uzatilib, gavdaog'irligi bukilgan holatdagi o'ng oyoqqa tushiriladi. Siltash vaqtida o'ng oyoq to'g'rilanadi, gavdachapga-oldingao'girilib, o'ng qo'l oldingayo'naltirilib, kafi yordamidapredmet uloqtiriladi.

Tirmashish – siklli harakatlar tipiga mansubdir. Tirmashib chiqish va tushish yugurishdagigao'xshash harakat elementlarining qisqa muddatli takroriga egadir: narvon zinapoyasiga har bir oyoqda tayanish va undaikkalaoyoqqa tayanib turishda qo'l vaoyoq navbatma-navbat harakatlantiriladi. Maktabgachayoshdagi bolalar tirmashib chiqishning quyidagi turlarini egallaydilar: emaklab o'tish, oshib o'tish, oradan suqilib o'tish, gorizontaal va qiya tekistlikda (polda, gimnastika skameykasida) to'rt ("sinf" o'yini) oyoqlarni to'g'ri vachalishitirgan holdayengil sakrashlar, polga qadar qilib qo'yilgan buyumlardan sakrab o'tish mashqlari; burtilib va qo'llarni turlicha harakatlantirib bajariladigan sakrashlar; oldinga, orqagayon tomonlarga siljib sakrashlar tavsiiya etiladi (5-rasm).



5-rasm.

Mashqlar davomida buyumlardan foydalanish. Bolalar bajaradigan umumirivjolanitiruvchi mashqlarning katta qismi buyumlar: tayogchalar, buyroqchalar, chambaraklar, lentalar, shnurilar, langarcho'plar, shartlar bilan; predmetlarda – gimnastika devori, skameyka, stullar, xodadaamalgao'shiritiladi. Bolalar buyumlar bilan bajariladigan mashqlarni qiziqish bilan bajaradilar, mashqlarni takrorlash to'g'ri muskul tonusini hosil qilishgayordam beradi.

Nazorat savollari:

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

IX BOB. UMUM RIVOJLANTIRUVCHI MASHQLAR VA ULARNING GURUHLARI

9.1. Umum rivojlantiruvchi mashqlar va ularning guruhlari.

Umum rivojlantiruvchi mashqlar bu maxsus mashqlardir. Ular butun organizmning rivojlanishi va sog'lomlashishida muxim rol o'ynaydi va yelka kamari, gavda, oyoq kabi yirik muskul guruhlarining rivojlanishi va mustahkamlanishiga, bo'g'imlarning xarakatchan bo'lishiga muskullar taranglashuvi va bo'shashuvi jarayonini normalashtirishga yordam beradi. Bu mashqlarning vazifasi to'g'ri qad-qomani shakllantirish, butun tayanch xarakat apparatini mustahkamlash va qon aylanish, nafas olish, almashinish jarayonlari, asab tizimi faoliyatini yaxshilashdan iboratdir. Umum rivojlantiruvchi mashqlar harakatlarni idora qiluvchi oliy motor makazlari ishini faollashtiradi; tezkorlik, chaqonlik, kuchlar nisbati, chidamlilik, egiluvchanlik kabi jismoniy sifatlarni namoyon qilishgayordam beradi, ijobiyemotsional kayfiyat uyg'otadi. Umumrivojlantiruvchi mashqlar bir necha guruhga bo'linadi [7, 8, 9]:

1. Yelka kamari va qo'l mushaklarini rivojlantirish va mustahkamlash uchun mashqlar.

2. Gavda, orga mushaklarini rivojlantirish va mustahkamlash uchun mashqlar.

3. Oyoq va qorin mushaklarini rivojlantirish va mustahkamlash uchun mashqlar. Birinchi guruhdagi yelka kamari va qo'l mushaklari uchun mashqlar ko'krak qafasining nafas olishini oshirishgayordam beradi; diafragmani mustahkamlaydi, chuqur nafas olishga imkon beradi, umurtqani roslaydi, yurak mushaklarini mustahkamlashgayordam beradi.

Ikkinchi guruh mashqlari gavda, orga mushaklari uchun. Bu mashqlar qad-qomatning to'g'ri shakllanishiga ta'sir qiladi va gavdani oldinga vayon tomonlarga engashtirishda, o'ng, chapga burilishda, aylanishda umurtqaning egiluvchanligini rivojlantirishgayordam beradi. Uchinchi guruh mashqlari oyoq va qorin mushaklari uchun. Ular ichki organlarni tez harakatlar (sakrashlar, sakrab tushishlar...) payitdchayqalishdan qorin muskullarini mustahkamlashgayordam beradi, shuningdek, vena qon tomillarida qon yurishmay qolishining oldini oladi (tizzagachapatilash, yarim cho'qqayish, cho'qqayish...). Umumrivojlantiruvchi mashqlar bolaorganizmiga har tomonlama mustahkamlovchi ta'sir yetadi. Mashqdagi har bir harakat dastlabki holatdan gavdaning to'g'ri holati (tik turgan), o'tirgan, yotgan holatlardan hamda oyoq va qo'llarning muayyan mashq uchun zarur holatidan boshlanadi.

Dastlabki holatlar turlicha bo'ladi:

- tik turgan holatda oyoqlar uchun dastlabki holat;

- tik turganda qo'llarning dastlabki holatlari;
- o'tirgandagi dastlabki holatlar;
- yotgandagi dastlabki holatlar.

Jismoniy mashqlar ko'krak qafasi harakatchanligining kuchayishiga, nafas olishning chuqurlashishiga, o'pka hayot ko'lamining kengayishiga, qonning kilorod bilan o'yinishigayordam beradi. Mashqlar davomida buyumlardan foydalanish. Bolalar bajaradigan umumrivojlantiruvchi mashqlarning katta qismi buyumlar: tayogchalar, bayroqchalar, chambaraklar, lentalar, shnurlar, langarcho'plar, shartlar bilan; predmetlarda – gimnastika devori, skameyka, stullar, kodlanmagaoshiriladi. Bolalar buyumlar bilan bajariladigan mashqlarni qiziqish bilan bajaradilar, mashqlarni takrorlash to'g'ri muskulonusini hosil qilishgayordam beradi.

Umum rivojlantiruvchi mashqlar deb, turlicha tezlik va ko'lamdamaksimal hamda r'tacha mushak ishlashi orqali tananing ayrim qismlari bilan bajariladigan harakatlar yoki ularning birkamalarigaytiladi. Bundan maqsad – jismoniy sifatlarni rivojlantirish, qad-qomani to'g'ri shakllantirish, talabalarni murakkab harakat harakatlarni egallashga tayyorlashdir.

Umum rivojlantiruvchi mashqlar jihozlarsiz va jihozlar (gantellar, to'ldirma to'plar, toshlar, shtangalar, rezinaanortizatorlar, tayoglar va h.k.) Man har xil gimnastika jihozlarida va shuningdek, talabalarining bir-biriga zaroryordam ko'rsatishlari orqay bajarilishi mumkin.

Umum rivojlantiruvchi mashqlar o'z tarkibiga ko'ra, oddiy bo'lib, u bilan harahoyoshdagi bolalar va turli yoshdagi kishilar shug'ullanishlari mumkin. Ularni o'rgatish judaoddiydir: mashqni o'rganib olish uchun, talaba uni bir necha marta takrorlashi kerak, xolos.

Shuni inobatga olish kerakki, mukammal o'zlashtirilgan mashqlarni harahoyoshdagi maksimal foydali olish mumkin. Mashqlarni o'rgatish jarayonida esa harahya mushaklarni qisqarish imkoniyati bir xil jalb qilinadi. Demak, biron-bir jismoniy sifatlarni rivojlantirish uchun u yoki bu mashqdan foydalanishdan oldin uni yaxshi o'rganib olishga zaruriyat tug'iliadi.

Umumrivojlantiruvchi mashqlar yordamida tanaa'zolari vamushaklarning guruhlarigaohidida ta'sir ko'rsatish ham mumkin. Bu xususiyat talabalar organizmiga, ayniqsa, harakat-tayanch apparatiga har tomonlama ta'sir ko'rsatish va butun tana mushak-larini har tomonlama rivojlantirish imkonini beradi.

Umum rivojlantiruvchi mashqlarni bajarayotganda jismoniyuklamani harahoyosh oson. Organizmga jismoniyuklamaga berish uchun mashqlar tanlashga va har mahab'ulorda ularning soni qancha bo'lishiga bog'liq. Bir xil mashqlar (mushakni

ishga solish) berish darajasi va ishda qatnashadigan mushak guruhlarining soniga ko'ra, osonroq, boshqalari murakkab bo'ladi.

Mashq bajarilganda mushakdan foydalanish darajasiga ko'ra o'zgaradi. Mushak zo'rliq berish darajasini quyidagi usullar (ayni bir mashqning davom etishini) takrorlash sonini ko'paytirish, mashqlarni bajarish tezligini o'zgartirish, og'irlikni oshirish yoki o'zaro qarshilik darajasini ko'paytirish, dastlabki holatni yoki bajarish usulini boshqacharoq qilish orqali o'zgartirish mumkin. Tasnifga anatomik belgi asos qilib olingan. Mashqlar insomning ayrim tana qismlariga ta'sir ko'rsatishiga qarab bo'linadi:

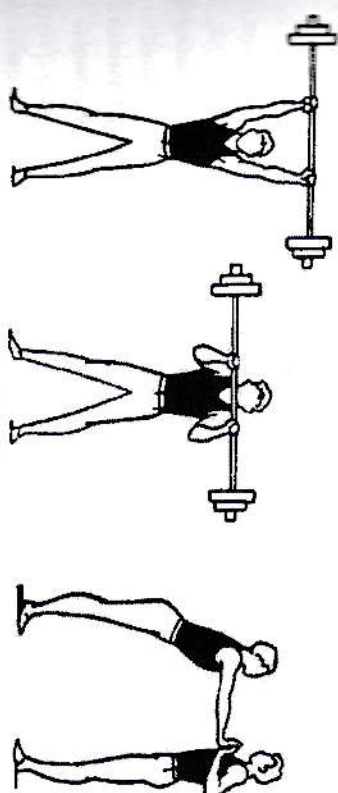
1. Qo'l mushaklari vayelka kamari uchun mashqlar.
2. Gavda va bo'yin mushaklari uchun mashqlar.
3. Oyoq mushaklari uchun mashqlar.
4. Butun tana mushaklari uchun mashqlar.

Hamma mashqlarning ta'siri, o'z navbatida, uslubiy o'ralishiga ko'ra kuchni, egiluvchanlikni, yakkal harakat tezligini, ayrim mushak guruhlarining taranglashishi va bo'shashishi qobiliyatini tartyalovchi mashqlarga bo'linadi, to'rtinchi guruh mashqlariga esa qomatni to'g'ri rivojlantiruvchi va nafas olish mashqlari kiradi.

Yelka kamari va qo'l mushaklarini rivojlantirish va mustakamlashga qaratilgan umumrivojlantiruvchi mashqlar.

Qo'lning oldinga, yuqoriga vayon tomonlarga navbatma-navbat va birin-keini ko'tarish; shu mashqning o'zini gantellar, gimnastika tayog'chalari, to'ldirma to'plar, toshlar, shtangalar bilan bajarish; shu mashqni sherigining qarshiligini, rezina bint, amortizatorlar yoki blok tuzilma maxsus asbobda o'silgan og'irlik qarshiligini yengish bilan bajarish.

- a) Qo'llarni bukish vayozish tik turganda, o'tirgan vayotgan holatlarda qo'llarni tez va sekin bukish vayozish;
- b) gantellar, to'ldirma to'plar, toshlar, shtangalar bilan qo'llarni bukish vayozish shu mashqni sherigi qarshiligini;
- c) rezinaamortizatori, blok tuzilma asbobdagi og'irlik qarshiligini yengib bajarish;
- d) yotib tayyanish va tayyanish; yotib osilish va osilish holatlaridagi yarmi bukish vayozish;
- e) qo'llar bilan tirmashib chiqish, kuch bilan ko'tarilish (9-rasm).



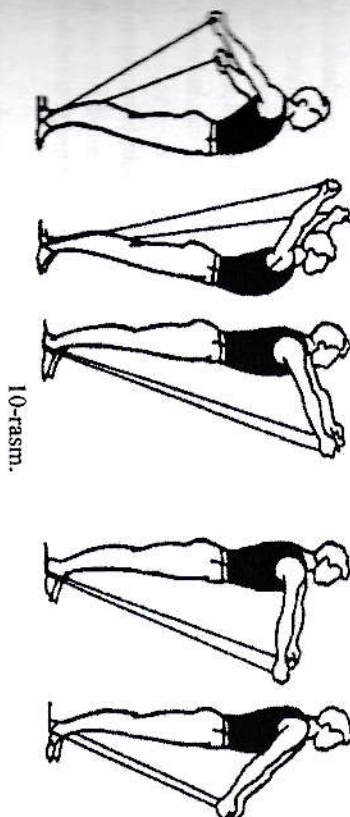
9-rasm.

3. Qo'llar bilan aylama harakatlari qilish:

a) old yoki yon tekislikda (birin-keini, birgalikda, navbatma-navbat);

b) gantellar, to'g'moqlar, toshlar yoki amortizatorlar bilan.

4. To'g'ri qo'llar bilan sutanish va keskin silanish harakatlari – bir qo'l oldinga, ikkinchisi orqaga; shuning o'zini gantellar bilan; shuning o'zi, lekin har ikki qo'l bilan orqaga vayuqoriga; qo'llar ko'krak oldida bo'lgan holatdan (bukilgan qo'llar bilan) orqaga keskin silanish harakatlari; qo'llar yuqorida vayon tomonda, bir qo'l yuqorida, ikkinchisi pastda turgan holatda keskin silanish harakatlari (10-rasm).



10-rasm.

5. Muvozanat saqlab bajariladigan mashqlar:

a) qo'llarni gantellar, to'ldirma to'plar, toshlar bilan amortizator yoki blok moslamali asbobdagi og'irlik qarshiligini yengib yon tomonda, oldinda, orqada 10 sek davomida saqlab turish;

6. Qo'l mushaklari vayelka kuraklari uchun bo'shashiruvchi mashqlar:

a) mushaklarni bo'shashirib turib, qo'llarni erkin sillash;

9.2. Umum rivojlaniruvchi mashqlar qaddi-qomatni shakllantirish vositasi sifatida.

Qaddi-qomatni shakllantirish va uning nuqsonlarini yo'qotish uchun orqa, qorin pressiyayelka kamari mushaklarining statik kuchini, shuningdek, umurtqapog'onasining harakatchanligiga ko'proq e'tibor bergan holda tananing barcha mushaklarini bir tekis rivojlantirish zarur. Bu vazifa umumrivojlaniruvchi mashqlar yordamida muvaffaqiyatli hal etiladi. Qaddi-qomatni shakllantirish uchun talabalarni o'z qomatini rostlay bilishga va uni uzok vaqt saqlab turishga o'rgatish zarur.

Talabalarni to'g'ri qomatga xos xislatlarni tatyialashga o'rgatish qaddi-qomatni rostlash mashqlarini qo'llash orqali amalga oshiriladi:

1. To'g'ri qomat holatini tatyialash.

Talabalarga tik turib qomatni qanday qilib to'g'ri tutish kerakligi ko'rsatiladi. Asosiy diqqatni boshning holatiga qaratish lozim. boshning to'g'ri holatda ushlagina qomatni rostlash imkonini beradi. Doimo boshni oldinga engashitirib yurish, odarda, kurakning chiqib, qomatni bukilib qolishiga sabab bo'ladi.

2. Shu mashqning o'zini talabalar bir-birlariga yordamlashib bajarishda ularning biri to'g'ri qomat holatini saqlab turadi, ikkinchisi esa bu holatni qanchalik to'g'ri ekanligini yaxshilab ko'zdan kechirib chiqadi.

3. D.h. ensa, kurak, qo'lni va tovonlarni devorga tekizgan holatda orqa bilan turish. Tananing hamma qismlari holatini eslab qolish. Devordan uzoqlashish vao'sha holatni saqlab turish.

4. D.h. shuning o'zi. Tana holatini eslab qolish. Bir qadam oldingayurib burilishlar va bosh bilan aylanna harakatlar bajarish. Yana boshni to'g'ri holatda turib turish hamda bir qadam orqagayurish va devor oldida turib, gavda holatini tekshirib ko'rish.

5. D.h. shuning o'zi. Devor oldida turib, bosh va tozni uzoqlashitirmasdan belni bukish va d.h.ga qaytish.

6. D.h. shuning o'zi. Bosh, orqa va tozni devordan uzoqlashitirmasdan o'tirish va turish, oyoqlarni ko'tarish va bukish.

7. D.h. shuning o'zi, holatni eslab qolish. Devordan uzoqlashitib bosh, gavda, oyoqlar bilan bir necha harakatlar bajarish; to'g'ri qomat holatini qabul qilib, uning to'g'riligini devor oldida tekshirib ko'rish.

8. D.h. shuning o'zi, holatni eslab olish. Devordan uzoqlashitib, to'g'ri holatni saqlagancha 5 – 6 daqiqaylanib yurish; yana devor oldiga borib holatni tekshirish.

9. Oyuna oldida turib, to'g'ri qomat holatini qabul qilish. Bosh, gavch. oyoqlar bilan bir necha harakatlar qilish. Yana to'g'ri qomat holatini qabul qilib, uni oynaoldida tekshirib ko'rish.

10. Bir-birining to'g'ri turishini tekshirish.

11. Bir-biriga orqao'g'irib turib, to'g'ri qomat holatini qabul qilish (orqagaylanib qarab), bir-birining holatini tekshirish.

12. D.h. cimmasitka tayovqchasini orqa umurtqapog'onasi bo'ylab tik ushtab, itib turish. Belni tayovqcha ensa va umurtqapog'onasiga tegadigan qilib to'g'rilash.

13. Chalqanchayotib, devor oldida tik turgan holatga o'xshagan holat qabul qilish va qabul qilingan holatni saqlagan holda qoringaag'darilib yotish.

Qomatini to'g'ri rostlagancha tegmaslik sharti bilan «quvlashmachoq» o'yinash. Quyv qilingan mashqlarni bajarishda talabalar bu mashqlarning vazifasi olinmadan iborat ekanligini, albatta, yaxshi anglab yetishlariga erishish kerak. Umumrivojlaniruvchi mashqlarni bajarayotib ayrim mushak guruhlariga alohida to'lar qilinganda, rivojlanishdan orqada qolgan mushaklarni mustahkamlash va qomat nuqsonlarini yo'qotish imkonini yaratiladi.

To'g'ri qomatni shakllantirish uchun mushaklarning taranglik darajasini holatqamotlash va tik turganda, o'tirganda vayurganda gavda qismlarining holatini itib qilish muhimdir. Faqat gavda qismlarining o'zaro joylanishini his qilgandagina to'g'ri qaddi-qomatga xos holatni qabul qilishga o'rganish va mashq quish orqali, uni malaka sifatida mustahkamlash mumkin. To'g'ri qomatni his qilish mashqlarigina bu vazifani hai qilish imkonini beradi.

Qomatdagi nuqsonlarni faqat umumrivojlaniruvchi mashqlar yordamida holatqamotlash mumkin.

Qomat bukchaygan bo'lsa, diqqatni ko'proq umurtqapog'onasining to'g'rilanishiga, yelka kamari mushaklarining mustahkamlanishi va ularning statik kuchini rivojlantirishga qaratib, ko'proq umurtqapog'onasi yuqori qismining harakatchanligini oshirishga yordamlashadigan mashqlarni bajarish zarur.

London (kerigan) qomatda oldinga engashish mashqlari va qorin pressiyayelka kamari mushaklarini mustahkamlash uchun gavda, tos, son bo'g'imida umurtqaga – bel mushaklarini mustahkamlash uchun gavda, tos, son bo'g'imida bukish, gavdaning orqa tomonidagi mushaklarini cho'zish (bu umurtqaning bel qismida bukilishini kamaytiradi) mashqlarini tavsiya qilamiz[9].

9.3. Saf mashqlarining turlari.

Saf mashqlariga – saf usullari, saflanish va qayta saflanish, bir joydan ikkinchi joyga ko'chish usullari, orani ochish vayaqinlashitirishlar kiradi. Saf mashqlar yordamida jamoa bo'lib harakat qilish, ritm va shiddat hissiyatini tatyialash masalalari muvaffaqiyatli bajariladi, intizomlilik va uyushqoqlik ortadi.

Saf mashqlarining muhim ahamiyati shundan iboratki, ular kishi qaddi-qomatini rostlashgayordam beradi. Bu narsa harbiylarning qaddi-qomati to'g'ri tuzilishidayoqin ko'rinish turadi. Talabalarni zaldayoki maydonchada tez va maqsadga muvofiq joylashirishga imkon beradigan saf mashqlarisiz gimnastika mashg'ulotlarini tasavvur qilib bo'lmaydi.

Ko'p sonli talabalar qatnashadigan safliinish turlarining ko'pligi tufayli saf mashqlari ommaviy gimnastikachiqishlarining tarkibiy qismini tashkil qiladi.

Safidagi harakatar va buyruqlarning ko'pgina qismi O'zbekiston Qurultii Kuchlari Ustavining saf harakatlari direktivasidan, ozroq qismi esa, gimnastika mashg'ulotlari jarayonidaamaliyorda qo'llaniladigan atamlardan foydalanilgan.

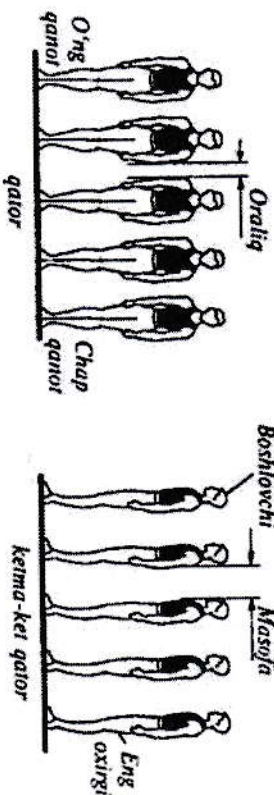
Ushbu bobda gimnastikaamaliy mashg'ulotlarida ko'proq uchraydigan va mashg'ulot o'tishda zarur bo'lgan saf mashqlari yoritilgan. Saf mashqlardan foydalanish qulay bo'lishi uchun gimnastika zalida shartli nuqtalar belgilanadi — markazi, o'rta va burchaklari.

Ular zalning o'ng chegara tomoniga nisbatan belgilanadi. Zalning o'ng tomoni nisbatan (eshiklar joylashgan) uzun tomonlardan biri bo'lib, unda mashg'ulot oldidan guruhlar saflianadi (odatda, eshikdan kirishga qarama-qarsii tomonda). Agar zalning uzun tomonida derazalar joylashgan bo'lsa, guruh derazalargaorqasi bilan saflianadi.

Saf mashqlari quyidagi to'rt guruhga bo'linadi:

1. Saf usullari.
2. Safliinish va qayta safliinishlar.
3. Joydan joyga ko'chish.
4. Orani ochish va jipslashish.

Saf mashqlarini qo'llanishdagi asosiy tushunchalar 11-rasmda ko'rsatilgan.



11-rasm.

Saf — talabalarining darsda birgalikda harakatlanishi uchun belgilangan qoidaga ko'ra tiziladi.

Qator — shug'ullanuvchilarning bir chiziqdayonna-yon turishi.

Ketma-ket qator — shug'ullanuvchilarning bir-biri orqasida tizilishi.

Boshlovchi — ketma-ket qatogda birinchi — boshida turgan o'quvchi (talaba).

Oxirgi — ketma-ket qator oxirida turgan o'quvchi (talaba).

Front — shug'ullanuvchilar safining old tomoni (qatorida).

Ichkari — front teskarisi, ya'ni orqa tomoni, 2-, 3-, 4-qatorlar.

Qanot — safning chap-yoki o'ng tomoni.

Saf chuqurligi — ketma-ket qatoridagi boshlovchidan oxirgi o'quvchi (talaba) orasidagi masofa.

Saf kengligi — o'ng qanotdan chap qanotgacha bo'lgan masofa (qatorida).

Masofa — yonma-yon turgan shug'ullanuvchilar orasidagi masofa (ketma-ket qatorida).

Oraliq — front bo'yicha shug'ullanuvchilar orasidagi masofa.

Mashg'ulotda safni o'qituvchi va talabalar (guruh sardori, o'quvchilarning boshliqlari va navbatchilar) to'vush yoki belgilangan signal bilan birlashtirilgan buyruq, topshiriqlar berish orqali tuzadilar.

Zich saf — talabalarining qatorida bir-biridan katta kengligidagi (irsaklar orasidagi) oraliq idayoki ketma-ketlarda bir-biridan oldinga uzatilgan qo'l usulidagi masofadan iborat safdir.

Orasi ochiq saf — talabalarining qatorida bir qadam oraliqdayoki o'qituvchi birlashtirilgan oraliqda joylanishidan iborat safdir.

Safliinish usullari.

Saf usullari — turgan joyda jiro etiladigan saf harakatlardan iborat. Bu usullarning ahamiyati, eng avvalo, shundan iboratki, ular yordamida intizom va uyushqoqlik tarbiyalanadi.

1. «SAFLANI!» Bu buyruqqa ko'ra, talabalar safda turadilar.

2. «TEKISLANI!» Bu buyruqqa ko'ra, talabalar bir chiziqqa tekislanadilar.

3. «ROSTLANI!» Bu buyruqqa ko'ra, talabalar safda tik turadilar. Bu

gimnastikadasosiy tik turish holatiga to'g'ri keladi.

4. «QAYTARILSINI!» Ushbu buyruqqa ko'ra, oldingi holatga qaytiladi.

5. «ERKINI!» Bu buyruqqa ko'ra, talabalar turgan joylaridan jilmasdan, bir oyoqni tizzadan bo'shatib, erkin turadilar.

6. «ONGGA!» (chapga) «ERKINI!» talaba o'ng (chap) oyoqni o'ng (chap)ga bir qadam qo'yib, gavdaog'irligini har ikki oyoqqa taqsimlaydi va qo'llarini

orgaga tutadi.

7. «GURUH TARQAL!» buyrug'i berilganda, talabalar safdan chiqib, zalda (maydonda) erkin joylashadilar.

«Guruh, oralarni o'ngga (chapga, o'rtaga) ikki yoki uch qadamga kengaytiring!». Bu buyruq safdagi talabalarni bir-birlaridan oralari ochiq bo'lgan safgaaytirladi.

Guruhni yig'ish uchun turgan joyda «Guruh, o'ng (chap, o'rtaga) JIPSLAN» buyrug'i beriladi.

8. «GURUH tartib bilan SANAL!» «Bo'lim, birva ikkiga, uchga (to'rt, besh va h.k.) SANAL!» va boshqalar, hisob o'ng qanotdan boshlanadi. O'z tartib raqamlarini aytayotgan talabaayni vaqtda boshini tez chap tomondagi talabaga qaratib buradi va keyin dastlabki holatga qaytadi.

9. Turgan joyda burilishlar (buyruqlar «O'ng-gal», «Chap-gal», «O'rt-gal», «Yarim chap-gal»). Ayrim hollarda buyruqlarni topshiriqlar bilan almashtirish mumkin, biroq qayd etilgan mashqlar (turgan joyda burilishlardan tashqari) buyruqqa ko'ra bajarilishi lozim.

Saflarish va qayta saflarish.

Saflarish – talabalarining o'qituvchi buyrug'idan so'ng bironbir safda turish uchun bajariladigan harakatlardir. Saflarishlarda, o'qituvchi barcha talabalar ko'raoladigan joyda turishi shart.

Mashg'ulot oldidan guruh qoida bo'yicha bir qator bo'lib, ayrim hollarda esa, ikki qatorida saflaradi.

Saflarish uchun: «Bir, ikki, uch qatorga SAF-LAN!» buyrug'i beriladi. Buyruq berilishi bilan guruh sardori yoki navbatchi saflarish old tomoniga qarab «ROST-LAN!» holatida turadi, guruh uning chap tomonida saflaradi.

Guruhning mashg'ulotga tayyorligi to'g'risida raport berishdan oldin sardor (navbatchi) guruh saflarini tekislaydi, uni sanab chiqadi so'ng, «ROST-LAN!», «O'NG-GA TEKIS-LAN!», «CHAP-GA!», «O'RTA-GA!» buyrug'ini beradi.

Guruh sardori (navbatchi) o'qituvchiga 2 – 3qadam yetmasdan (shaxdam qadam bilan) to'xtaydi va raport beradi: «O'troq o'qituvchi! ... fakultetning ... kurs ... guruhi mashg'ulot o'tish uchun saflaradi. Ro'yxat bo'yicha ... kishi, safda ... kishi. Sardor (navbatchi) ...». Keyin eng qisqaro'li bilan o'qituvchi turgan tekislikka borib, safga qarab turadi. O'qituvchi salomlashib, guruh javob qaytargandan so'ng guruh sardori (navbatchi) o'qituvchining «ERKIN!» buyrug'ini takrorlaydi va saflarish o'ng qanotiga turadi.

Saflarish va raport berishni tantanali ruhda o'tkazish lozim.

Mashg'ulot boshlanishidan oldin raport berilishiga o'qituvchining jiddiy

munosabatda bo'lishi, uning tashqi qiyofasi va qaddi-qomati bu an'ananing muhim ahamiyatga ega ekanligini ko'rsatishi lozim.

Ketma-ket qatorga saflarish – «Ketma-ket qatorga (bir, ikki, uch va h.k.) SAF-LAN!» buyrug'iga binoan bajariladi. Guruh o'qituvchi (navbatchi)ning qo'li bilan ko'rsatgan tomondan bajariladi.

Buyruq bo'yicha qator, ketma-ket, doira va h.k. bo'lib saflaradi. Masalan, «Doiraga ...!», «Ikki qatorga ...!»

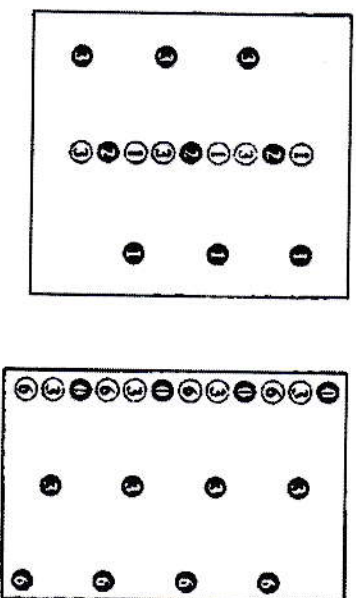
Bir qatoridan ikki qatorga qayta saflarish. Dastlab «birinchi» va «ikkinchi» sanab chiqilgandan so'ng, «Ikki qatorga SAF-LAN!» buyrug'i beriladi. Bu buyruqqa ko'ra, ikkinchi raqamdagilar chapoyoqni bir qadam orqaga qo'yadilar (hisob «bir»), o'ng oyogini juftlamasdan bir qadam o'ngga qo'yadilar (hisob «ikki») va safda birinchi turganining orqasiga o'tgan holda chapoyoqni juftlaydilar (hisob «uch»).

Bir qatoridan uch qatorga qayta saflarish. Dastlab sanab chiqilgandan so'ng quyidagi buyruq beriladi: «Uch qatorga SAF-LAN!» Bu buyruqqa ko'ra, ikkinchi raqamdagilar joyida turadilar, birinchi raqamdagilar o'ng oyog bilan bir qadam orqaga, chapoyoqni juftlamasdan turib, oldinga bir qadam qo'yadilar va o'ng oyogini juftlab, ikkinchi raqamdagilarni orqasiga o'tadilar. Uchinchi raqamdagilar chapoyog bilan bir qadam oldinga, o'ng oyogini juftlamasdan yonga qadam tashlaydilar va chapoyoqni juftlab, ikkinchi raqamdagilarning oldiga o'tib turadilar. Avvalgidек, saflarish uchun quyidagi buyruq beriladi: «Bir qatorga SAF-LAN!» Quyta saflarish, saflarishga teskari tartibda o'tkaziladi.

Qatoridan «qirra bo'lib» qayta saflarish. Guruhda dastlabki sanog, o'tkazilgandan keyin buyruq beriladi («6-3 joyida», «6-4-2 joyda» va h.k.), so'ng quyidagi buyruq beriladi: «Sanoglar bilan QADAM BOS!» Talabalar sanog, bo'yicha zarur bo'lgan qadamni tashlab, so'ng oyoglarini juftlashadi. O'qituvchi birinchi qator to'xtagunga qadar sanab turadi. Sanog, 6-3-joyida deb sanalganda 7 qadam, 9-6-3-joyida deb sanalganda 10 gachaolib boriladi.

Quyta saflarish uchun quyidagi buyruq beriladi: «Joyda QADAM BOS!», saflar chiqqanlarning hammasi orqaga burilib, o'z joylarga qaytadilar, joylarigayetgach, yanaorqaga buriladilar.

O'qituvchi saflar oxiridagi talaba turib, orqaga burilgunga qadar («bir» «ikki» deb) sanab turadi (12-rasm).



12-rasm.

Qator guruhlarining qanotini aylanib o'tib, ketma-ket qatorga qayta saflanishi. Dastlab uchitadan, to'rtitadan va h.k. deb sanalgandan keyin quyidagi buyruq beriladi: «Guruh, ketma-ket qatorga (3 – 4va h.k.), oldingachap (o'ng) yelka bilan QADAM BOS!» Bu buyruqqa ko'ra, sanab chiqilgan guruhlar front bo'ylab tekisliknisajlagan holda ketma-ketlik hosil bo'lgunga qadar, qanot bilan oldingayuradilar. Ikkinchi buyruq: «Guruh, TO'XTA!» Yana qayta saflanish uchun quyidagi buyruqlar beriladi:

1. «ORTGA!»
2. «O'ng (chap) yelka bilan oldinga. Bo'lim bilan bir qatorga QADAM BOS!»
3. «GURUH TO'XTA!»

So'nggi buyruq talabalar qatoridagi o'z joylarigayetgan vaqtda beriladi.

Uch «qirra bo'lib», bir ketma-ket qatoridan qayta saflanish. Uchgacha sanab chiqilgandan keyin quyidagi buyruq beriladi: «Birinchi raqam ikki (uch, to'rt va h.k.) qadain o'ngga, uchinchi raqam ikki (uch to'rt va h.k.) qadam chapga QADAM BOS!» Yanaavvalgi holatga qayta saflanish uchun quyidagi buyruq beriladi: «Joyda QADAM BOS!» Qayta saflanish juft qadam bilan bajariladi (113-rasm).

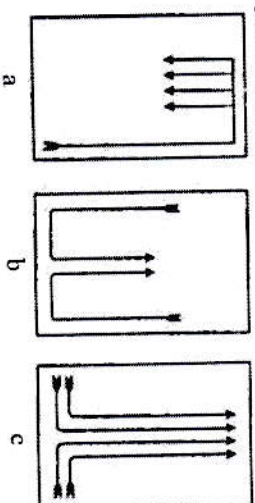
Yurib ketayotganda bir ketma-ket qatoridan ikki, uch va h.k. ketma-ket qatorlarga burilib, qayta saflanish. Guruh, chapgaaylanib-yurib ketayotganida quyidagicha buyruq beriladi: «Bir ketma-ket qatoridan ikkitaga (uch, to'rt va h.k.) tiziishga QADAM BOS!» (qoida bo'yicha, buyruq guruhga zal yoki maydonning yuqori yoki pastida bo'lgan chog'da beriladi). Birinchi ikki talaba (uch, to'rt va h.k.) burilgandan so'ng, navbatdagilar o'z saflarining oxiridagi talabaning buyrug'i bilan, oldindagilar burilgan joydan buriladilar. Keyinchalik orani yana qaytaochib

o'tirmaslik uchun shu yening o'zidaoraligva masofa to'g'risida ko'rsatma berish mumkin (13-(a,b,c)-rasm).

Yanaavvalgidek saflanish uchun buyruqlar beriladi:

- «O'NGGA!»
- «O'ng (chap)ga bir ketma-ket qator bo'lib, bittadan avlanib QADAM BOS!»

O'rgatayotgan paytda, guruhdan bir necha talabani olib, buyruqlar beriladigan joylarda to'xtatib, qayta saflanishni ko'rsatish maqsadga muvofiqdir.



13-rasm.

Bir ketma-ket qatomi ikki, to'rt, sakkiz ketma-ket qatorga bo'lish va birliktirish orqali qayta saflanish. Qayta saflanish harakat davomida bajariladigan buyruqlar:

- «Markaz orqali QADAM BOS!» (odatda, bu buyruq zalning o'rtasida beriladi).

• «Ketma-ket qator bilan bittadan o'ngga vachapgaaylanib QADAM BOS!».

Buyruq ro'paradan beriladi. Bu buyruq bo'yicha birinchi raqamdagilar o'ngga, ikkinchi raqamdagilar chapgaaylanib yuradilar.

• «Markaz orqali ketma-ket qator bilan ikkitadan QADAM BOS!» Bu buyruq ketma-ket qator zalni qayta saflanish boshlangan joyda uchrashgan paytda beriladi.

Bo'lish va birliktirish davom ettirilganda, to'rt, sakkiz va h.k. ketma-ketlikda saflanish mumkin.

Talabalarni avvalgi holiga qayta saflash, ajratish va qo'shilish deyiladi, masalan, ikki ketma-ketdan bir ketma-ketga qayta saflash. Buyruq: «O'ngga vachapgaaylanib, bittadan ketma-ketga QADAM BOS!» Bu buyruq bo'yicha o'ng tomondagi ketma-ket o'ngga, chap tomondagi ketma-ket chapgayuradi. Qarama-qarshi harakatdao'trada ketma-ketlar uchrashib qolganda, quyidagi buyruq beriladi: «Ketma-ketga bittadan markazdan QADAM BOS!».

Joydan joyga ko'chishlar.

Bu guruhga turli harakatdagi joydan joyga ko'chish bilan bog'liq bo'lgan mashqlar kiradi.

Saf qadam –oyoqni poldan 15 – 20 sm baland ko'tarib oldinga qo'yitadi (tovonni gorizonttal tutish vapolga tovonning butun vuzasini qatitq qo'yish zarur), qo'llar oldinga harakatlantirilganda ularni beldan bir qarich balandga (tanadan har bir qarich uzozlikka) ko'tarib, tirsaklarda bukiliadi; qo'llar orqagayo'natinihganda ularni to'p-pa-to'g'ri tutib yelka bo'g'inidan oxirigacha uzatiliadi, panjalar musti qilib tugiliadi. Buyruq «Shahdam QADAM BOS!»

Saf qadamning quyidagi turli hami borki, unda qo'l harakati katta ko'lamda bajariladi (oldingayelka balandligigacha, orqagaoxirigacha va tanadan chetzoqda), oyoqlar bilan harakat xuddi saf qadamdek bo'liadi. Saf qadamning bu turi ommaviy gimnastikachiqishlari va sportchilarning tantanali o'tishlarida keng qo'llaniliadi.

Oddiy qadam saf qadamidan erkinroq harakat qilish bilan farq qiliadi.

Buyruqlar:

a) «QADAM BOS!» Har qanday qadam bilan harakat qilishda (hatto bir qadamga ham) beriliadigan buyruq;

b) «Oddiy qadam bilan (yugurib) QADAM BOS!» Yurishning vayugurishning bir turidan boshqa turiga o'tishda va harakat chog'ida bajariladigan mashq tugegandan so'ng oddiyvurishga o'tish uchun beriliadi. Bajarilishi kerak bo'lgan buyruq chapoyoqqa mo'ljallab beriliadi.

Turgan joyda harakatlanih. Buyruqlar:

a) «Joyda (yugurib) QADAM BOS!»;

b) «Yetakchi, JOYIDA!» buyrug'i yurib (yugurib) borayotgan guruhni bir qadamli masofagayig'ish zarur bo'lganda beriliadi, chunki mashq bajariganda, odatda, masofa uzozlashadi.

Joyda turib hartaklanishdan yurishga o'tish. Buyruqlar:

a) «TO'G'RIGAL!» Chapoyoqdan beriliadi. O'ng oyoq bilan turgan joyda qadam bosib, chapoyoq bilan oldinga harakat boshlanadi;

b) «Ikki (ikki, uch va to'rt h.k.) qadam oldinga (ortga, yonga) QADAM BOS!».

Harakatni to'xtatish uchun «Guruh TO'XTAL!» buyrug'i (chapoyoqdan) beriliadi. O'ng oyoq bilan bir qadam bosiladi vachapoyoqni o'ngga jult tirashitiliadi.

Joydan joyga ko'chishning ifodasini o'zgartirish uchun quyidagi buyruqlar beriliadi: «Bir-birini QADAMIGA MOS kelmagan!», «Bir-birini QADAMIGA MOS!» Bu buyruqni bergandan keyin, butun guruh bajarigunga qadar sanab borish

zarur.

Qadam kengligi va harakat tezligini o'zgartirish uchun bunday buyruqlar beriliadi: «Shaxdam QADAM bilan», «Kichik QADAM bilan!», «Tez, to'liq QADAM bilan!», «Yarim QADAM bilan!»

Yugurish harakatidagi buyruqlar: «YUGURIB!» Agar yurishdan yugurishga o'tilisa (musiqqa bilan), bajariladigan buyruqlar chapoyoqdan beriliadi, o'ng oyoq bilan qadam tashlab, chapoyoqdan yugurish boshlanadi. Musiqqa jo'rtligidayugurishdan yurishga o'tishda bajariladigan harakat ham xuddi shunday «QADAM BOS!» buyrug'i beriliadi. Agar musiqqa jo'rt bo'lmasa, «QADAM BOS!» buyrug'i o'ng oyoqdan beriliadi.

Harakat chog'ida burilish. Turgan joyda burilishda qandaybuyruqlar berilisa (ortqaga burilishda beriliadigan buyruqlar bundanmustasno), harakat chog'ida burilishda ham shunday buyruqlar beriliadi. O'ngga burilish uchun bajariladigan buyruq o'ng oyoq qo'yilgan payida beriliadi, shundan so'ng talabachapoyoqni bir qadam oldinga tashlab, chapoyoqning uchida buriladi va o'ng oyoq bilan yangi yo'nalishda harakat qilishni davom ettiradi.

Chap tomonga burilish uchun bajariladigan buyruq chapoyoq qo'yilgan payida beriliadi; burilish o'ng oyoqning uchidaamalgaoshtiriliadi.

Orqaga burilish uchun usbu buyruq beriliadi: «ORTGAL!» Ijro buyrug'i o'ng oyoq qo'yilgan chog'ida beriliadi, shundan so'ng talabachapoyoq bilan bir qadam oldinga tashlab turib, shu oyoq uchida buriladi hamdachapoyoq bilan yangi yo'nalishda harakat qilishni davom ettiradi. Harakat chog'ida burilishga (ayniqsa, ortqaga burilishga) bajarish buyrug'i beriligidan so'ng, harakat ritimini saqlash uchun sanoq olib borish maqsadga muvofiqdir.

Talabalar o'ngga vachapaga burilishni yaxshi o'trganib olganlardan so'ng, ortqaga burilishni o'rgatish uchun, ularni bo'limlarga bo'lib o'rgatgan ma'qul.

Qanoat bilan oldingayurib front yo'nalishini o'zgartirish.

Buyruqlar:

a) (boshlanishi) «Oldinga o'ng (chap) yelka bilan QADAM BOS!» (harakatlanih vaqtida «QADAM» so'zi aytilmaydi). Bu buyruq bo'yicha guruh qatoridagi safini buzmadsan, chap qanotdagi talabani atrofidayuradi, chap qanotdagi talaba esa, turgan joyidaodimlab, qatoridagi tekislikni saqlagan holda butun qator bilan birgalikda buriladi;

b) (lugashi) «TO'G'RIGAL!» yoki «JOYDA!» yoki guruh «TO'XTAL!», «JOYDA!» yoki guruh «TO'XTAL!».

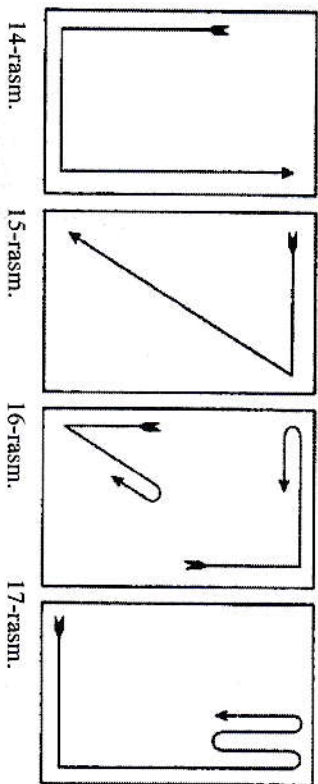
Aylanib yurish. Buyruq: «CHAPGA (o'ngga) aylanib o'tishga QADAM BOS!» Agar buyruq talabalar harakat qilayotgan payida berilisa, bu holda «QADAM BOS!» ijro buyrug'i zalning burchagidan berilishi kerak (14-rasm).

Diagonal bo'ylab harakat qilish. Buyruq «Diagonal bo'ylab QADAM BOS!» (15-rasm).

Teskari yo'nalishda harakatlantirish. Butun ketma-ket safining yetakchisi orqasidan teskari yo'nalishda harakat qilishdir. Buyruq «O'ng (chap)ga qarama-qarshi QADAM BOS!» (16-rasm).

«Ilonizi» bo'ylab yurish. Birin-ketin bajarilgan bir nechta teskari yo'nalishlardan iborat yurishdir. Buyruqlar: «O'ng (chap)ga QARAMA-QARSHI QADAM BOS!», «Ilonizi yo'nalish bo'yicha QADAM BOS!» (17-rasm).

Doiriyasab yurish. Buyruq «Doira bo'ylab QADAM BOS!» ijro buyrug'i zahning yoki maydonning o'rtasidan beriladi. Doiraning hajmini belgilash uchun oraliq masofa aytiladi.



Orani ochish vayoqinlashish.

Orani ochish – safdagilar oralig'i yoki masofasini uzozqlashtirish usullari.

Jipslashish (yuqinlashirish) – orasi ochilgan safni zichlashtirish usullari:

1. Orani ochish. (Saf mashqlarining buyruqlari O'zbekiston Qurolli Kuchlari Ustavi bo'yicha olingan.) Buyruqlar: «O'NGGA (chapga, o'tradan) shuncha qadanga TARQAL!» Agar bostiladigan qadamlar soni aytilmasa, oraliq bir qadamga ochildi.

Orani ochish safdagi yetakchi talabdan tashqari hamma o'ng tomonga (chapga, o'ngga vachapga) burilib, yonida turuvchi bilan uning orasida talab qilingan masofa hosil bo'lgunga qadar yuzini frontga qaratib yuradi. Buyruq berilgandan so'ng o'qituvchi hamma talabalar safda o'z joyiga turguniga qadar bir-ikkilab sanogini olib boradi. Orani yaqinlashtirish uchun quyidagi buyruqlar beriladi: «CHAPGA (o'ngga, o'traga) JIPSLANI!» hamma harakatlar teskari tartibda bajariladi.

Juflama qadamlar bilan orani ochish front bo'ylab o'tkaziladi. Buyruq «O'tradan (o'ngga, chapga) ikki (uch) qadam bilan TARQAL!» Buyruq

berilgandan so'ng, o'qituvchi orani ochish tugagunga qadar «bir-ikkilab» deb sanogini olib boradi. Orani ochishni ketma-ketning chekidagi (yoki ketma-ketda turgan) boshlaydi. Keyinchalik navbatma-navbat har ikki sanogdan so'ng, qolgan ketma-ketdagilar orani ochadilar. Orani yaqinlashtirish uchun quyidagi buyruqlar beriladi: «O'RTAGA (chapdan, o'ngdan) qadamlab JIPSLANI!» ketma-ketdagilar har har bir yaqinlasha boshlashadi. O'qituvchi yaqinlashish tugagunga qadar «bir-ikkilab» deb sanogini olib boradi.

2. Topshiriq bo'yicha orani ochish. «Bir-biringizdan ikki QADAM masofada turing!», «Qo'llarni yozib ORANI OCHING!» va h.k.

3. O'qituvchi ketma-ket qatorda turganlarni zarur bo'lgan oraliqqa qo'ygan yetakchilarga qarab, orani ochishi mumkin.

Uslubiy ko'rsatmalar.

1. Buyruqlar, odatda, ogohlantiruvchi va ijro etuvchi buyruqlarga bo'linadi: «QADAM BOS!», «ORTGA!» va h.k. Ijroning o'zidan iborat buyruqlar ham bor «TEKISLAN!», «ROSTLAN!» va boshqalar. Biroq, bu buyruqlar berilishdan oldin o'qituvchi ba'zi hollarda talabalarining diqqatini ijro buyrug'iga qaratish uchun «bo'lim», «guruh», «diqqat», «ketma-ket» va h.k. so'zlarni ishlatadi. Masalan, «Guruh, ROSTLAN!», «Ketma-ket TO'XTA!»

Ogohlantiruvchi buyruq tushunarli, baland ovoz bilan va talabalar qanday harakat qilishlari lozimligini tushunib yetib, shunga shaylanishlari uchun biroz cho'ziqroq aytiladi. Ijro buyrug'i lahzalik tanaffusdan keyin qisqa va qat'iy beriladi.

Buyruqlarni berish chog'ida ovoz hamda ogohlantiruvchi va ijro buyruqlari o'rtasidagi uzilish safining katta-kichikligiga mos bo'lishi lozim: saf qanchalik katta bo'lsa, ogohlantiruvchi buyruq shunchalik cho'ziq aytiladi, ogohlantiruvchi va ijro buyruqlari orasidagi uzilish kattaroq bo'ladi, ijro buyrug'i balandroq ovoz bilan aytiladi.

Harakatni boshlash uchun xizmat qiladigan ijro buyrug'i bo'lajak harakatlar ilovasiga mos ravishda talaffuz etilishi kerak. Masalan, tez sur'atli yugurishdan oldin buyruqni baland ovoz bilan va qisqaroq berish zarur bo'lsa, barcha talabalar buyruqni birdaniga bajarolmaydigan sekin sur'atli harakatlarni boshlash uchun esa, buyruqni baland ovoz bilan va biroz cho'ziq aytilish zarur. Shuni esda tutish kerakki, buyruq baland ohangda berilishi shart. Tovush kuchini ham to'g'ri o'zgartirib turish lozim. Buyruq zaruratga mos ravishda baland yoki past berilishi mumkin. O'rinsiz past va shuningdek, juda baland ovoz orqali buyruqlar qo'llanilmasligi dardkor.

O'qituvchi tik holatda buyruq berishi kerak.

1. Har bir oqohlantiruvchi buyruqda talabalar «QOMATNI ROSTLA!» holatini qabul qiladilar, shuning uchun bu buyruqni tez-tez beravermaslik kerak (aynigisa, umumrivojlantiruvchi mashqlarni o'tayotganda). Agarda «ROSTLAN!» buyrug'i berilgan bo'lsa, u o'rnatib bajarilishi kerak.

2. Ayrim hollarda buyruqlarning o'miga topshiriq bermoq maqsadga muvofiqdir. Agar talabalar buyruqqa ko'ra, ma'lum dastlabki holatda, belgilangan usul bilan baravariga biror harakatni bajarishlari kerak bo'lsa, topshiriq bo'yicha esa, hisobga kirmagan harakatlarni bir qancha boshqa usullar bilan bajarishga ruxsat etiladi. Masalan, polda o'tirgan guruh uchun «CHAP-GA!» buyrug'ini berish o'miga «CHAP-GA buriling» deb topshiriq berish ma'qulroq.

3. Qayta saflanish uchun buyruqlar berishda uning qismlari izchilligiga rioya qilish zarur:

- a) safling nomi;
- b) harakat yo'nalishi;
- c) bajarish usuli aytiladi. Masalan, bir ketma-ket qatordan to'rt ketma-ketga qayta saflanish uchun buyruq quyidagicha beriladi: «Chap (o'ng)ga ketma-ketga to'rtadan QADAM BOS!» Yurib ketayotganda, agar harakat yo'nalishi o'zgarmasa, buyruq aytilmaydi. Agar yurib ketayotgan guruh uchun qayta saflanish buyrug'i beriladigan bo'lsa, u holda «QADAM BOS!» so'zi tushirib qoldiriladi.

4. Orani ochishda buyruqning ayrim qismlari quyidagicha takrorlanadi:

- a) yo'nalishi;
- b) oraliqning katta-kichikligi;
- c) bajarish usuli aytiladi. Masalan, «Chapga ikki qadam bilan JIPS LAN!»
5. Saf mashqlarining turi harakatlarini o'rgatayotganda ko'rsatish, tushuntirish talabalarini oldin guruhchalarga bo'yib o'rgatiladi. Ushbu harakatlarni bajarish, ko'rsatish, tushuntirish usuli birga qo'shib olib boriladi va keyinchalik bu harakatlarni butun guruh bilan bajariladi.

Murak'ab saf mashqlarini bo'laklarga bo'yib o'rgatish kerak. Bunda har bir harakatni bajarish uchun alohida buyruq beriladi. Masalan, bir qatordan ikki qatorga qayta saflanish uchun ikkinchi tartib raqamlilarga quyidagi buyruqlar beriladi:

- a) «Ortgachapoyq bilan, BIR!»
 - b) «Yonga o'ng oyoq bilan, IKKI!»
 - c) «Chapoyqni qo'yib UCHI!»
- Ushbu harakatlarni bo'laklarga bo'yib o'rgatganda talaba o'z harakatlarini ongli ravishda bajarsa, uni uzoq esda saqlab qoladi.

O'qituvchi esa, navbatdagi buyruqni berishdan oldin talabalar yo'l qo'ygan natijalarni ko'rsatib o'tadi. Turgan joyda vayurib ketayotgandaburilishlarni, bir ketma-ketdan yoki qatordan ikki ketma-ket yoki qatonga qayta saflanish, shaxdam qadam va joydan joyga ko'chishning boshqa turlari, juftlama qadam bilan orani ochilishni bo'laklarga bo'yib o'rgatishni tavsiya qilamiz.

O'rgatishni mashg'ulotga eng zarur bo'lgan saf mashqlaridan boshlash kerak. Avvalo saflanishlar, saf usullari, joydan joyga ko'chish usullari va nihoyat, orani ochish vazaqinlashtirish o'rgatiladi. Ayrim saf usullarini talabalar bilan juft-juft bo'yib o'qitish mumkin, bunda talabaning biri buyruq beradi, ikkinchisi uni bajaradi.

Nazorat savillari:

1. Umumrivojlantiruvchi mashqlar va ularning guruhlari
2. Dastlabki holatlar.Tik turgandayoqlar uchun dastlabki holatlar,tik turganda qo'llarni.
3. Saflanish mashqlari.
4. Saflanish usullari.

X BOB. HARAKATLI O'YINLAR ORQALI BOLALARDA JISMONIY MADANIYATNI TARBIVIALASHNING ASOSIY METODI VA VOSITASI SIFATIDA

10.1. Harakati o'yin – bolaning harakat faoliyati vositasi sifatida.

Harakati o'yinlar jismoniy tarbiyaning asosiy vositasidir. Harakati o'yinlar bolalarning harakat faoliyati jismoniy rivojlanishiga, harakat ko'nikmalari va jismoniy sifatlarning shakllanishiga, organizmning funksional faoliyatini oshirgan va emosional quvnoqlik tuyg'ularini kuchaytirgan holda salomatlikni mustahkamlashga ijodiy ta'sir etadi [10, 16, 17].

Harakati o'yinlarni o'tkazishda erishiladigan sog'lomlashtirish samarasi bolalarning o'yin faoliyati jarayonidayuzuga keladigan va bola ruhiniyatigayaxshi ta'sir etadigan ijodiy emosiyalar bilan uzviy bog'liqdir. Emosional ko'tarinkiilik bolalarda barcha uchun umumiy bo'lgan maqsadga erishishga intilish uyg'otadi va u vazifalarni aniq tushinishda, harakatlarning o'zaro mosligida, fazoda vao'yin sharoitlaridaniq mo'ljal olishda, topshiriqlarni tezlashtirilgan sur'atda bajarilishida ifodalanadi.

Bolalarning maqsadga erishishga nisbatan kuchli ishtiroqi va zavqli intilishi asosida turli to'siqlarni yengib o'tishgayordam beruvchi irodaning roli oshadi. Harakati o'yinlar bolalar tomonidan avval egallangan harakat ko'nikmalarini takomillashtirish va jismoniy sifatlarni tarbiyalash metodi bo'lib xizmat qiladi. O'yin jarayonida bolao'z e'tiborini harakatni bajarish usuliga emas, balki maqsadga erishishga qaratadi. U o'yin shartlariga muvofiq harakat qiladi, bundachaqonlik ko'rsatadi va shu asnoda harakatlarni takomillashtiradi. Harakat faoliyati sifatida harakati o'yin muayyan o'ziga xos xususiyatlarga ega: u boladan signal vao'yinda to'satdan bo'ladigan o'zgarishlarga tezda javob berishni talab qiladi. Deyarli har bir harakati o'yinda harakatlar va bolalar harakatigaoid signallar mavjud. Masalan «chumchuqlar vaavtomobil», «samolyotlar» [10].

O'yindagi faol harakat faoliyati bola qo'zg'alish va tomonlanish jarayonlarini takomillashtirgan holdasab tizimini mashq qiladi, kuzatuvchanlik, topqirlik, atrofmuixitda mo'ljal olish qobiliyatini, botirlik, chaqqonlik tashabbus ko'rsatish, maqsadga erishishning mustaqil usulini tanlashni tarbiyalaydi.

Harakati o'yinlarning kelib chiqishi. Harakati o'yinlarning kelib chiqishi xalq pedagogikasiga borib taqaladi. O'yinlarning kelib chiqishi va tarixi haqidagi ma'lumotlar bizgacha XI asrning buyuk tilshunos, tarixchi, etnografi Mahmud Qoshg'ariyning «Devonu lug'otit turk» kitobi orgali yetib kelgandir. Asardao'zbek harakati o'yinlarini boshlasdan oldin amalgaoshiriladigan chaqirish, to'planish, o'yin boshi, chek tashlash kabi o'yin shakllaridan namunalar keltirilgan.

Zahiriddin Muhammad Boburning «Boburnoma» asarida ham sport o'yinlaridan qilichbozlik, kurash, ko'pkarigaalojida e'tibor berilib, ularni yoshlarni jismonan baquvlat bo'lishlariga katta ta'sir ko'rsatishi ko'rsatib o'tilgan. Ilk yoshli bolalar oilalarda bolaning dastlabki harakati bilan bog'liq ovunnachoqlar, ermak o'yinlar yordamida tarbiyalanganlar. Undan kattaroq yoshdagi bolalar hayotida rang-barang harakat mazmuniga ega bulgan (o'z ichiga bolalarni rom qiluvchi o'yin boshlammalari, xirgoyilari, sanashmachoqlarni oluvchi) xalq o'yinlari kattao'rin olgan. Maktabgacha tarbiyayoshidan boshlab, bolalarda o'z xalqining urf-odatlarini, an'analari, tarixini bilishga bo'lgan qiziqishni tarbiyalash maqsadida «Uchinchi ming yillikni bolasi» tayanch dasturida har bir yosh guruhini uchun o'rgatiladigan milliy va harakati o'yinlar belgilab ko'rsatib berilgan. Atoqli rus pedagogi P.F.Lesgaft «o'yin bolani hayotga tayyorlashgayordam beruvchi mashq deb hisoblaydi». Bu mashq mustaqil faoliyat bo'lib, unda bolaning shaxsiy tashabbusi rivojlanadi vaaxloqiy sifatlari tarbiyalanadi. U har bir o'yin maqsadga ega bo'lishi kerak deydi [17, 18, 19].

Buning uchun o'yindagi harakatlar bolaning o'zini boshqaralish malakasiga mos bo'lishiga; bu harakatlar tizimi mashqlardaoldindan o'zlashtirilgan bo'lishi lozim. Harakati o'yinlarni muntazam o'tkazish bolalarda o'z harakatlarini boshqarishni rivojlantirishgayordam beradi, ular gavadisini tartibga soladi, ya'ni turli zo'rqiishda harakat qilishga o'rgatadi. O'yinlar bolani judachaqonlik, muayyan maqsad va tezkorlik bilan harakat qilishga; qoidalarni bajarish, o'zini tutish, o'rtqoqlikni qadrlayolishga o'rgatadi. P.F.Lesgaft harakati o'yinlar nazariyasini ishlab chiqdi, uning izdoshlari esa uni ijodiy rivojlantirdilar. (E.A.Arkin, N.N.Kelko, T.I.Osokina). O'zbekistonda harakati o'yinlar nazariyasini rivojlanishiga Ta'lat Usmoxo'jaev, Faxridin Xo'jaev, Abduraxmonov I.R., Galiyev Sh. va boshqalar o'zlarining katta hissalarini qo'shganlar. T.Usmoxo'jaev o'zining «1001 o'yin» nomli kitobida harakati o'yinlarni bolaorganizmiga ta'siri, uning ahamiyatini to'liq ochib bergan. Shuningdek kitobda maktabgacha tarbiyayoshidagi bolalar yoshiga mos keladigan harakati o'yinlarni mazmuni va uni o'tkazish metodikasi aniq yoritib berilgan. Harakati o'yinlar bolalarni har tomonlama tarbiyalashda muhim ahamiyatga ega. O'yin faoliyati qaysi shaklda ifodalannasin bolani quvonitradi, ularda ijodiy hislarni uyg'otadi. Harakati o'yinlar bola dunyogarasini kengayitradi, atrof-muhitni bilishidao'ziga xos vosita hisoblanadi. Harakati o'yinlardagi qoidalar o'yinning borishini belgilaydi, bolalar harakat faoliyatini, o'zaro munosabatlarni yo'lga soladi, axloqiy-irodaviy sifatlarni tarbiyalashgayordam beradi. Har bir bolaning o'yin qoidasini anglashi va unga rioya qilishda kattalarning rahbarligi kattaahamiyatga egadir. O'yinlar orgali bolalarda halollik,

adolatlik, do'stlik, botirlik, o'zini tuta bilish, qat'iyatlik kabi axloqiy sifatlar tarbiyalanadi. O'yin faoliyatida diqqatni, idrokni rivojlantirish, tafakkur, tushuncha va mo'ljal olishni aniqlashirish uchun qulay sharoit yaratiladi; uyinlar ijodiy hayol, xotira, topqirlik, fikr yuritish faolligini rivojlantirishgatoram beradi. Shunday qilib harakatli o'yinlar bolaning aqliy rivojlanishigayordam beradi. Bolao'yin faoliyati tufayli fazo va buyum voqeligini amaldo'zlashitiradi, shu bilan birga fazoni idrok etish mexanizmini o'zi ham juda takomillashadi. Masalan, bola tomonidan harakat yo'nalishini mustaqil tanlash va harakatini o'yin qoidasida qat'iy belgilangan yo'nalishda bajarishi bir tomondan o'yin vaziyatini (bevosita idrok qilinadigan) va ko'rish-motor reaksiyasini (o'yin harakatlari) darhol baholashni, ikkinchi tomondan o'z harakatlari fazo-o'yin muhitiidaanglash va tasavvur qilishni talab yetadi. Harakatli o'yinlar bolalardaoddiy vaqt mo'ljalini shakllantiradi. Ular quyidagilarda ifodalaniadi: o'yin harakatlarning izchilligini tushunib olishdaavval, so'ng, bundan keyin, bundan oldin, barini bir vaqda kabi o'yin topshiriqlarini signalga ko'ra, bolalar uchun belgilangan muddat doirasida tez bajarishda ko'rinadi. Bu o'yinlarga bolalar fazoda mo'ljal olishni, harakalar izchilligi va ularga vaqt davomidaamal qilishni mashq qiladi. O'yinlar mazmunini, butun o'yin vaziyatini, uning qoidalarini, personajlar harakatini mustaqil tushuntirish, bolalarning joylashish o'rmini, o'yin atributlarini va harakat yo'nalishlarini fazoviy iboralarni ishlagan xolda ko'rsatish, o'tkazilgan o'yinga baho berish bolalarning aqliy rivojlanishiga xizmat qiladi. Harakatli o'yinlar katta bog'chayoshidagi bolalarda ijodiylikni rivojlantirish uchun qulaylik yaratadi. Bunda bolalar eshitgan ertaklari mazmuni asosida kichik o'yinlar o'ylab topishlari mumkin harakatli o'yinlar o'z mazmunini va shakliga ko'ra estetik faoliyat hisoblanadi. O'yin harakatlarning rang-barangligini ularni bolalar aniq chaqonlik bilan, o'ziga xos ifodali bajarishlarida ifodalaniadi. Harakatli o'yinlarda musiqani go'llash katta estetik ahamiyatga egadir. Harakatli o'yinlarni o'tkazishda harakalar go'zalligini va madaniyatini unutmashlik kerak: diqqatni harakatlari birmuncha ifodali bolalarga qaratish, obrazlarni ifodali, muvaffaqiyatli beraolganlarni rag'batlantirish kerak.

10.2. Harakatli o'yinlarning turlari.

Maktabgacha tarbiyayoshidagi bolalarga mo'ljallangan o'yinlarni quyidagi turlari mavjud[10]:

1. Qoidali harakatli o'yinlar.

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

2. Sport o'yinlari.

Mazmunli harakatli o'yinlar hayotiy vaafsonaviy epizodlarni shartli shakllanish e'tiradi. Bolalarni ijodiyamalgashiriladigan o'yin obrazlari jalb yetadi. («Chumchuqlar vaavtomobil», «Bo'ri va g'ozlar», «Maymunlar vaovchilar»...).

Mazmunsiz harakatli o'yinlar. Bolalar uchun qiziqarli bo'lgan, tushunarli bo'lgan maksadga erishishda ulargayordam beruvchi harakatli o'yin topshiriqlardan iboratdir. Ular ham o'z navbatidayugurib o'tish, quvlashmashoq (pildagi o'yinlar, musobaqa elementlari mavjud o'yinlar («Kinning zvenosi tezroq o'tiladi»), «Kim o'z bayroqchasiga tezroq etib boraoladi...»; murakkab bo'lmagan o'yin-estefetalar («Kim to'pni tezroq uzatadi»), buyumlar (to'plar, chambaraklar, o'yinchoqlar, kegmilar) bilan bajariladigan o'yinlar, harakat mazmuniga ko'ra amaluvadigan o'yinlar (yugurish, sakrash, uloqtirish...). Shuningdek, kichik yoshli bolalarga mo'ljallangan o'yin ertaklar («Chapak-chapako», «Shoxli echki») ham mavjud.

Sport o'yinlari-bularga voleybol, basketbol, badminton, stol tennis, futbol, xokkey kiradi. Sport o'yinlarida eng avvalo maktabgacha tarbiyayoshidagi bolalarning yosh xususiyatlari hisobgaolinadi, shuning uchun faqat ulartop sodd, biroz harakat texnikasi qoidalarini, o'yinni tashkil etishning haqiqiy elementlari tanlanadi. Shu tufayli o'yin omillari katta kishilarda bo'lganidek jismoniy vaasabiy zo'rlikish uyg'otmaydi. Ayni paytda ular maqsadga intilganlik, o'toqlik va mu'vuliyat hissinini va sportga muhabbatini tarbiyalaydi. Bolalar bog'chalarning hatta va maktabgacha tayyorlov guruhlarida sport o'yinlarini o'tkazish mumkindir. Ularda bolalar musobagasi, o'yin estafetasi elementlari mavjud. Sport uyinlari harakatli o'yinlarni uyushgan holdao'ynaydigan va harakatli o'yinni mustaqil (shakli) yetadigan bo'lgandaasta-sekin joriy etiladi. Sport o'yinlari harakatli o'yinlardagidan ko'proq o'zini tuta bilishini, uyushqoqlikni, kuzatuvchanlik muayyan harakat texnikasini, harakatining tezkor reaksiyasini egallasini talab qiladi. Agar harakatli o'yinlarda bolalar ijodiy tashabbus ko'rsatgan xolda turti harakatlardan foydalansalar, sport o'yinlarida harakatlarni bir qadar chegaralanganligi kuzatiladi, bu mazkur o'yinning o'ziga xos xususiyati va xarakat faoliyati texnikasining aniqiligi bilan belgilanadi. Sport o'yinlarida qatnashuvchilar nomi aniq belgilangan, ularning vazifalari taqsimlangan, o'yin muddati vaqti chegaralangan bo'ladi. O'yinlarni o'tkazish shartlari maxsus tayyorlangan joyni, belgilangan maydonchani, tegishli jihoz va inventarlarni talab qiladi. Bolalarning sport o'yinlarini (basketbol, voleybol, tennis) o'yinashi uchun ular to'pni erkin egallash ko'nikmasiga ega bo'lishlari muhimdir. To'p bilan harakat qilish, tutib olish, fazoda to'g'ri mo'ljal olish kabi zarur malakalarni rivojlantiradi.

Harakati o'yinlarni har bir yosh guruh uchun tanlashda ularni murakkablashib borishini hisobga olishi lozim. Harakati o'yinlar bolalarda mushak zo'rig'ishi: kuchli, o'rta, sust xarakterlik darajasiga qarab bo'linadi. Harakati o'yin turlari o'z ichiga o'siy, saqlanish va umumiy o'qituvchi mashqlarni oladi.

10.3.3. Harakati o'yinlarga rahbarlik qilish metodikasi.

104

Bolalarning oyin faoliyatini tashkiliy etish.
Bolalarni yangi o'yin bilan tanishtirish.
O'yinda rollarni taqsimlash.
O'yinni yakunlash

Bolalarni yangi o'yin bilan tanishtirish. Uning mazmuni va qoidalarni tushuntirishi tarbiyachidan puxta tayyorligini talab yetadi. Ayrim o'yinlarning mazmuni oldindan bo'ladigan subhatlar asosida bolalarni bilimlarini o'yinlashirish mumkin. Ularning tasavvurlari aniqlashadi, o'yin obrazlarga muhtabab munosabat tarkib topadi, asosiy xayol o'sadi. O'yinlarni tushuntirish ularning turlariga ko'ra har-xil o'tishi mumkin, biroq bu tadbir doimo emosional jihatdan qiziqarli, bolalarni quvnoq o'yin faoliyatiga tayyorlaydigan, o'yinni tezroq o'zlashtirish istagini tug'diradigan va o'yin topshiriqlarini ishtiyok bilan bajarishga undalaydigan bo'lishi kerak. Mazmunsiz o'yinni tushuntirish qisqa, aniq va ifodalil bo'lganda bo'lishi lozim. Tarbiyachi o'yin harakat izchilligini tushuntiradi, bolalar

vao'yin atributlarining joylashish o'rni (kichik vao'rta guruhda buyumlarni mo'ljallab, katta guruhlarda esa mo'ljalgolmay ko'rsatadi) fazo iborasidan foydalangan holda ko'rsatadi va qoidalarni aniqlashiradi. Shundan so'ng tarbiyachi bolalarga bir necha savollar beradi. O'yinni qoidasi bolalarga tushunarli bo'lsagina o'yin quvnoqlik va uyushqoqlik bilan bilan o'tadi. Musobaqa elementlari mavjud o'yinlarni o'tkazishda tarbiyachi o'yinni tushuntirayotib qoidalarni, o'yin usullarini, musobaqa shartlarini aniqlashiradi, bolalarni topshiriqlarni yaxshi bajarishga harakat qilishlar vayaxshi uddalasiga ishonch bildirgan holda rag'batlantiradi. Tarbiyachi bolalarning jismoniy qomoloti vayakao'ziga xos xususiyatlarini hisobgaolgan holda musobaqalashayotgan kuchlari teng guruhlar – komandalarni birlashtiradi; o'ziga ishonchsiz, tortinchoq bolalarni faollashtirish maqsadida ularni jasur, faol bolalar bilan qo'shib qo'yadi. Ba'zan o'yinga sport ko'rinishini berish uchun komanda kapitanlari, sudya va uning yordamchilarini saylash mumkin. Mazmunli o'yinlarni tushuntirish: tarbiyachining vazifasi bolalar ko'zi o'ngidao'yin vaziyatining ko'rgazmali manzarasini gavdalantirishdan, o'yin obrazlarini yorqin tasvirlashdan, bolalar tasavvuri va hislariga ta'sir etishdan, ularning ijodiy tashabbusni faollashtirishdan iboratdir. Buning uchun kichik guruhlarao'yinchoq va hikoyadan foydalanishi mumkin. O'rta guruhlarda – tinish o'yini taklif etib, qoidalarini eslatib o'tish bilan cheklanishi kifoya. Katta guruhlarao'yin mazmuni eslashni bolalarning o'zlariga taklif etish maqsadga muvofiqdir. Ulardan biri fazo terminalogiyasidan foydalangan holdao'yinchilarning joylashish o'rni belgilaydi, o'yin harakatlarning borishini bayon qiladi, ikkinchisi qoidalarni sanab beradi. Keyinchalik bolalar o'zlari tarbiyachining yordamisiz o'yinni tashkil eta boshlaydilar.

O'yinda rollarni taqsimlash. Tarbiyachi pedagogik vazifalargamal qilib (yangi kelgan bolani rag'batlantirish yoki aksincha, faol bola misolida botir bo'lish qanchalik muhim ekanligini isbotlash yoki o'ziga ishongan bola iltimosini rad etib, bu roli qo'rqib tortinchoq bolaga topshirish) boshlovchi tayin etishi yoki bolalarni xursand qilgan holdao'yingao'zi kirishib o'z zimmasiga boshlovchi yoki oddiy ishtirokchi rolini oladi. Shuningdek, boshlovchi saylashni bolalarni o'ziga xavola etishi va ulardan bu roli mazkur bolaga nima uchun topshirganlarini tushuntirib berishlarini so'rashi mumkin. Kichik guruhda boshlovchi rolini tarbiyachini o'zi bajaradi. O'yin jarayonida tarbiyachi bolalar xarakati vao'zaro munosabatlari, qoidalarini bajarilishini kuzatib boradi, qisqacha ko'rsatmalar beradi, bolalarning hissiy holatlarini boshqarib boradi. Qoidaning ayrim bolalar tomonidan buzilishi haqida o'yinni qaytao'tkazishdan oldin gapiradi.

O'yinni yakunlash. Harakati o'yin jismoniyuklamani kamaytiradigan vujudni normal xolga keltiradigan umumiyurush bilan tugallanadi. Yurishni alminiayitga ko'ra bir xil bo'lgan kam harakati o'yin bilan almashirish ham mumkin. O'yin tugagan zahoti uni yakunini chiqarish kerak emas: bolaning tez harakattan dam olishgaasta-sekin o'tmasligi yurak faoliyatini va butun organizmiga noxush ta'sir yetadi. Tarbiyachi o'yinni baholashida uning ijodiy tomonlarini ta'kidlaydi, o'z rollarini muvaffaqiyatli bajargan, jasurlik, chidamlilik, o'zaro'rtloqlik yordami ko'rsatgan bolalar nomini ataydi va qoidalarining buzilishi hamda bolalarning shu bilan bog'liq harakatini kuyinib ko'rsatib o'tadi. Katta guruhlarda tarbiyachi bolalarni harakati o'yinlarni mustaqil tashkil etishga tayyorlaydi, bundao'yinlarning borishini vayniqsa, qoidalarini bajarilishini hamda bolalar o'rtasidagi munosabatlarni kuzatib beradi. U bolalarga harakati o'yin variantlarini uning mazmuni, qoidasini, o'yin harakatlarni o'zgartirgan holdao'ylab topish, keyinchalik yangi o'zi o'ylab o'yin topish kabi topshiriqlar beradi. Katta guruh bolalarida mustaqillik, tashkilotchilik malakasini tarbiyalash maqsadida tarbiyachi ularga kichik guruh bolalari bilan o'yin tashkil etishini taklif yetadi. O'yin kichik guruh tarbiyachisi kuzatuvni ostidao'tkaziladi.

10.4. Maktabgacha ta'lim muassasalarida harakati o'yinlarni bolalar yoshiga mos holda o'tkazish.

3 yoshli bolalarning harakatlari ma'lum darajada cheklangan bo'lib, ularning diqqati doimochalg'ib turadi. Shuning uchun bolalargaoddiy va ular oson tushunadigan o'yinlarni o'rgatish kerak. Bunday o'yinlarda qush va hayvonlar yoki ularning rasmlari, o'yinchoqlar, eraklardan foydalanish o'zining ijodiy samarasini beradi. Bu o'yinlar albatta, mazmunli va ibratli bo'lishi shart[10].

Shu yoshdagi bolalarni o'yinlarga o'rgatishda mashklar kattaahamiyatga ega bo'ladi. Bunday o'yinlarda mazmun bo'lmaydi, ulargaoddiy topshiriqlar, masalan, hayvonni olib kelish, qo'ng'iroqchani jiringlatish, koptokka etib olish kabi topshiriqlar beriladi. Harakatlar esayurish, yugurish va boshqalar(bolalarga tanish hamda qiynalmasdan bajariladigan bo'lishi lozim).

Mazmuni bolalarga ta'ish bo'lgan va harakatlarga singdirib yuborilgan o'yinlarni kichikintoylar juda qiziqib o'ynaydilar. Bu esa kichikintoylarning harakat qobiliyatini rivojlantirish, ularni ochiq joyda to'g'ri yurishga o'rgatishda kattaahamiyatga ega bo'ladi, faollik va mustaqillikni tarbiyalashgayordam beradi.

4 yoshli bolalar bilim doirasining kengayishi va harakatida tajribalar ortishi bilan harakati o'yinlarning mazmuni ham o'zgarib boradi. Qush va hayvonlar harakatiga, transport turlariga, turli nasalarga taqiid qilib, bajarilgan harakatlari o'yinlarning asosiy mazmunini tashkil etadi. O'yinlarda bolalarga buyumlarni

tanish, shaklini (kub, doira, kvadrat shaklini) eslab qolish bilan bog'liq bo'lgan topshiriqlar, ranglarni ajratish, tovushlarni farqlash kabi topshiriqlar berishni boshlash bilan ularni murakkab o'yinlarni o'yinlashga bo'lgan ishtiroqini oshirishga erishish mumkin.

Bu yoshda harakatlarni rivojlantirish uchun qo'yiladigan o'yin shartlari bilan bolalarning idrok etishida farq bo'ladi. Asta-sekin bolaning vazifani bajarishga munosabati o'zgaradi. Masalan, 3 yoshga qadam qo'ygan bolalar o'yinda ko'pincha ma'suliyat sezmagani bo'lsalar (masalan, bo'ri bitta quyoni tutadi, uni tutib olganidan keyin u bilan bigayugurib, o'yinb ketadi, boshqa quyonlarga esa e'tibor bermaydi), endi bolalar o'zlariga yuklatilgan vazifani tushunadigan bo'ladi (endi bo'ri quyoni tutib olgandan keyin uni to'xtatadi, uyiga olib keladi, shundan keyin boshqa quyonlarni tuta boshlaydi). O'yinda ko'pincha tarbiyachi boshlovchilik qiladi.

O'yindagi haraxatlarning mazmuni bolalarga tushunarli va qiziqarli bo'lishi juda muhim. Bu ularning faolligini, faolligini, o'yiniga nisbatan ishtiroqini oshiradi, harakatyarga his-hayajon va jo'shqinlik bag'ishlaydi.

To'rt yoshga qadam qo'ygan bolalar bilan o'qiziladigan o'yinlarda harakatlarni ancha murakkablashtirish (kubiklar ustigachiqish, ustidacho'qqayib o'tirish, undan tushish, stul tagida emaklab yurish vahakazo) hamda har xil harakatlarni bir-biriga qo'shib qilish kerak bo'ladi (kopokni uzoqqa irtg'itib orqasidai quvib etib olib keish, chivini tutish uchun irtg'itib sakrash va hakazolar). Bu ndaymurakkabharakati o'yinlarda ishtirok elgan bolalar birlaridan o'zib ketisha harakat qiladi.

Bu xildagi o'yinlarni ham birligida o'yinaydigan o'yinlar hisoblanmaydi. Bu o'yin mashqlarda, ayniqsa, ko'proq namoyon bo'ladi.

Bunda ko'pchilik bo'lib ashulaytib o'ynaladigan o'yinlar va qo'fiyali so'zlar jo'rligida o'ynaladigan o'yinlar keng qo'llanadi. Bunday o'yinlarda bolalarni harajhatlikka va harakatlarni birlashtib bajarishga erishib borish mumkin.

5 yoshli bolalarningharakati o'yinlari mazmunan rang-barang, atrof levarakda, hayotda uchraydigan voqealar to'g'risida ularning tasavvuri va bilimi oshib borishi bilan bog'liq bo'ladi. Bolalarning o'yin vaqida faol harakat qilishi, ko'p jihatdan ularning malakasi va ko'nikmasiga, levarak-atrofni yaxshi bilishga, harakatlarni sabot, chaqonlik, idrok va hamkorlikda bajarishga bog'liq bo'ladi. Aksariyat o'yinlarda bitta boshlovchi bo'ladi, lekin ba'zan bu vazifani o'yinchiarning 2-3 tasi bajarishi ham mumkin.

O'rta guruh uchun mo'ljallangan harakati o'yinlarning ba'zilar mazmuniga va bajariladigan vazifa tasviriga ega bo'lmaydi. Bunday o'yinlarga musobaqa tusini kiritish ham mumkin.

Ko'pincha qo'fiyali so'zlar o'yin mazmunini ochib beradi va uni to'ldiradi, harakata uchun ishora xizmatini o'taydi. So'zlar ko'pchilik bo'lib aytilsa, yana ham yaxshi bo'ladi.

6 yoshli bolalar bilim doirasi kengayib boradi, binobarin, harakati o'yinlarning mazmuni ham shunga monand murakkablashadi.

O'yin qoidalari ham murakkablashib borishi tufayli ularni bajarishda aniqlik, diqqat-e'tibor, sabt-toqatga o'rganish, ortiqcha harakatlarni cheklash (aniq bir yo'nalishdayugurish, o'z vaqida o'yindan chetgachiqishni va hakazo) talab etiladi. O'yin qoidasi intizomning tarkib topishigayordam beradi.

Ma'lumki, harakati o'yinlarda ishtirok etish uchun bolalarni guruhlariga bo'lish kerak bo'ladi, bunda ko'pincha o'g'il bolalar o'g'il bolalar bilan, qizlar faqat qizlar bilan guruhlashishga intiladi. Bu o'yinning borishiga va natijasiga ta'sir etadi. Shuning uchun tarbiyachi kuchliroq bolalarni nimjonroq bolalar bilan, o'g'il bolalarni qizlar bilan guruh-guruh qilishi maqsadga muvofiqdir.

Bunda o'g'il va qiz bolalarning odob-axloqli bo'lishi, yaxshi tarbiya topishi kattaahamiyatga ega bo'ladi. Bundan tashqari, o'g'il bolalar qizlardan qolishmaslik uchun ancha tashabbuskor bo'ladi. Bunday harakatlarni hurmat qilishga o'rganadilar.

Yuqorida keltirilgan fikrlar asosida maktabgacha ta'lim muassasalarida harakati o'yinlarni tashkil etishda quyidagi o'yinlardan foydalanish mumkin.

“Chumchuqlar va avtomobil” o'yini.

O'yinning maqsadi bolalarni turli yo'nalishda bir-birlariga urimasdan xarakat qilishga vayo'lni o'zgartirib, o'z joyini topib olishga o'rgatishdan iborat.

Bolalar maydonchayoki xonaning bir tomoniga qo'yilgan o'rindiqlarda o'tiradilar. Bolalar chumchuqlar bo'ladi, o'rindiqlar esa in vazifasini bajaradi.

Ikkinchi tomonda turgan tarbiyachi avtomobilni ifoda etadi. U: «Qani, chumchuqlar, yo'lga uchib tushamiz», deydi. Shunda bolalar maydoncha bo'ylab kuddi chumchuqqa o'xshab qo'llarini qanot qilib, qoqib yuguradilar. Oradan bir oz vaqt o'tgach, tarbiyachi: «Ehtiyot bo'linglar, avtomobil kelyapti. Qani qushchalar in-laringizga qochinglar», deydi. Avtomobil garajdan chiqib, chumchuqlarga qarab yuguradi. Chumchuqlar inlariga qarab uchadilar (ya'ni joylariga borib o'tiradilar). Avtomobil esa garajga qaytadi.

Dastlab o'yinda 10-12 bola, keyin butun guruh guruh guruh. Tarbiyachi oldin chumchuqlarning qanday uchishini, qanday don cho'qishini ko'rsatib beradi. Bolalar chumchuqlarga taqld qilib o'qituvchining harakatlarni takrorlaydilar. Keyin o'yingaavtomobilni tarbiyachining o'zi ipga bog'lab sudrab yuradi. Faqat keyin bir necha marta takrorlagandan keyingina harakatchanroq bir bo'lagavtomobilni olib chiqish vayurishni topshirish mumkin. Eslatib qo'yish

joizki, qushchalar o'z inlariga erib olishlari uchun avtomobil juda tez yurmasligi kerak.

Viruschalar

O'yinning maqsadi bolalarni turli yo'nalishda bir-birlariga urimmasdan xarakat qilishga vajamoaviylik, chaqqonlik, tezkorlikni oshirishdan iborat.

O'ynaladigan joyda kichik va katta aylana chiziadi

O'yinning borishi: Bolalar kichik aylana turadilar, tarbiyachi bolalarga ko'zlarini yumishini aytadi va doirada bolalarning orqa tarafidan aylanadi. Tarbiyachi bolalar atrofidan aylanganda bolalardan biriga tegib o'tadi va uni qolganbolalar sezmasliglari kerak. Tarbiyachi bolalarga ko'zlarini ochishini aytadi bolalar ko'zlarini ochadilar. Tarbiyachi bolalarga oramizdan kimdur virusga chalingan deydi. Hamma bolalar orasida kim virusga chalinganligini bilmay xushyorlik bilan bir birlarida havfirashadi. Virusga chalingan bola yugurib bolalarni quvashga tushadi. Bolalar katta doira bo'ylab yugurishlari kerak bu dora karantin zo'nasi hisoblanadi va bu doradan chiqib kermasliklari kerak. Virusga chalingan bola quvlab ushlab olgan bola ham virusga chalingan hisoblanadi va ushlangan joyida qotib turishi kerak boshqa qochayotgan bolalar ham unga tegib kermasliklari keak agarda tegib ketsa u ham virusga chalingan hisoblanadi va u ham o'sha joyda qotib qo'llishi kerak. Qotib qolgan bolalar boshqa qochayotgan bolalarga yo'llidagi to'siq bo'lib qoladi va ular u joydan ehtiyoakorlik bilan yugurishlari kerak. O'yin shu tariqa davom etadi. O'yin so'ngida virusga chalmagan bolalar g'olib hisoblanadi va rag'batlantiradi. **Abdumalikova Nigora Salimboy** qizitomonidan ishlab chiqilgan ushbu yin MTT da katta va tayyorlov guruhlari uchun mo'ljallangan.

Masxaraboz

O'yinning maqsadi bolalarda emasional holatlarni, mimika va ifanta mimika holatlarni ifodalashni mustahkamlash, jamoa bo'lib o'yash ko'nikmalarini shakllantirishdan iborat.

O'yinning borishi: Bolalar aylana bo'lib turadilar ular tomashabinlar hisoblanadi va koptokni bir birlariga berib o'ynaydilar va koptokni birinchi tushurib yuborgan bola masxaraboz bo'lib o'rta chiqadi. Bolalar yana koptokni bir-birlariga oshirishib o'ynaydilar va koptok tushib ketganda barcha bolalar ganday holatda bo'lsa shu holatda qo'tib qolishlari kerak. O'rtadagi masxaraboz shu paytda o'rnidan turib masxarabozlik qilishga tushadi u bolalarni oldiga borib turli xil yuz qiyofalarni qilib, turli harakalar va latifalar aytib bolalarni kuldirishi

kerak. Kulgan bola ham masxarabozga aylanadi masxarabozlar soni ko'payadi va shu tariqa o'yin davom etadi. O'yin so'ngida bolalar soniga qarab yoki tomashabinlar yoki masxarabozlar soniga qarab g'olib aniqlanadi. **Abdumalikova Nigora Salimboy** qizitomonidan ishlab chiqilgan ushbu o'yin MTT da katta va tayyorlov guruhlari uchun mo'ljallangan.

“Pufak” o'yini.

O'yinda bolalar doira bo'lib goh keng, goh g'uj bo'lib turishga o'rgatiladi, berilgan buyruqqa mos harakat qilishga odatlantiriladi.

Bolalar tarbiyachi bilan birga qo'l ushlab, kichkinadoirachayasab birlarigayaqin turadilar. Tarbiyachi she'r aytadi:

Pufak, pufak ayman,

Shishti yana katta bo'l.

Doimo shunday qol,

Yorilmay qo'ya qol.

Shundan keyin bolalar bir-birlarining qo'llarini qo'yib yubormasdan, orqagayura boshlaydilar. Tarbiyachi: «Pufak yorilib ketdi», deyishi bilan oq bolalar yurishdan to'xtab, qo'llarini tushirib cho'qqayib o'tiradilar va «paq», «paq», deyidilar.

«Pufak yorilib ketdi», degandan keyin bolalarga qo'llarini qo'yib yubormasdan doira markazi tomon yurishni taklif qilish mumkin. Ular doira markaziga qarab «sh-sh-sh-sh» deyidilar (havochiqib ketadi). Keyin yana «pufak shishiriladi».

O'yinda dashtab 6 – 8, keyin 15 – 16 ta bola ishtirok etadi. So'zlarni shoshimmasdan aniq aytilish, bolalarni tarbiyachi bilan birga so'zlarni takrorlashga jalb qilish lozim.

O'z rangingni top

O'yinning maqsadi: bolada aqliy salohiyatning oshishi, zehin faoliyatini rivojlantirish, diqqatni boshqara olish, muozanatni saqlashni o'rgatadiga to'g'ri yo'naltirish va o'g'a intilishini o'rgatadi.

O'yinning borishi: Hamma bolalar doira shaklida turishadi va orasidan bir bola tanlanadi va doiraning o'rtasida qo'lida kapok bilan ko'zlarini yumilgan holda koptokni ushlab diqqatini jamlaydi va u gul vazifasini bajaradi, doira bo'ylab turgan bolalar esa gulning ranglari bo'lib turishadi va raxbar segnalidan so'ng o'yin boshlanadi va doira shaklida turgan bolalar hohlagan ranglarni aytadi va o'rtada turgan bola ko'zlarini yumilgan holatda qaysi tomondan tovush chiqqanini diqqat bilan tinglab o'sha rang ayrgan bolaga koptokni otadi va o'z rangini topish

urindi. Agar da topa olmasa unga uch marta imkoniyat beriladi, agar unda ham topa olmasa bolalar almashiriladi so'ng oyin shu tarzda davom etadi. **Mamaturdova Sitara Alisher qizi** tomonidan ishlab chiqilgan ushbu o'yin MTT da katta va tayyorlov guruhlari uchun mo'ljallangan.

"Koptokni quvib et" o'yini.

Bu o'yinda bolalar chaqonlikka va koptokni yumalatib, tutib olishga o'rgatiladi.

Bolalar maydonchada o'ynab yurganda, tarbiyachi bir nechta bolani chaqirib, koptokni yumalatishni va uni tutib kelishni taklif qiladi. Keyin birin-kekin koptokni turli tomongayumalatadi. Bola koptok ketidan yugurib, uni tutib oladi va tarbiyachiga keltirib beradi. Tarbiyachi koptokni bir gal boshqa tomongaotadi, lekin uni endi boshqa bolaoib keladi.

Uch yashar bolalar tarbiyachi otgan koptokning orqasidan yuguradilar. Shundan keyin o'yinga bolalarning boshqa guruhi jalb qilinadi. O'yinda bir yo'la 8 – 10 nafar bola ishtirok etishi mumkin. Bolalarning baravar yugurishi uchun hamma koptoklarni birdan otish kerak. Koptok o'rniqa rezina halqacha, qum solingan xalchalardan ham foydalanish mumkin.

"So'qmoq bo'yab" o'yini.

O'yindan maqsad bolalarni ko'pchilik bo'yib yurishga, chiziq orqasidan chiqib ketmaslikka o'rgatishdir.

Tarbiyachi polga ikitayonna-yon chiziq chizadi (yoki orasini 20 – 25 sm qilib ikkita 2,5 – 3metri arqon tashlaydi). Va bolalarga hozir o'rmonga o'ynagani borishlarini aytadi. Bolalar o'rmonga uzun so'qmoq yo'ldan chiyot bo'yib boradilar, ya'ni bir-birlarining orqalaridan ikki chizib orasidan sekin yuradilar. Keyin shu yo'ldan kaytib keladilar.

Tarbiyachi bolalarning chizichni bosmasliklarini, bir-biriga xalaqit bermasliklarini, oldinda bbrayogarlarga urilib ketmasliklarini kuzatib, ular bilan o'yin oxirigacha birga bo'yish kerak.

"Kim sekinroq" o'yini.

Bu o'yinda bolalar diqqatni rivojlantirishga, aytilgan so'zlarga mos harakat hilisgaodattantiriladi.

Bolalar tarbiyachilar bilan, birga boradilar. Kutilmaganda tarbiyachi bunday deydi: "Qani, kim sekin-sekin yurishni yaxshi bilar ekan, oyoh uclarida mana bundayyuring" (ko'rsatadi). Bolalar oyoh uclariga ko'tariladilar va mumkin qadar sekin yurishga harakat hiladilar. Qaysi tomonga qarab ketayotgan bo'lsalar, o'shayo'nalishdayo'lni davom ettiradilar. Keyin tarbiyachi bilimmasdan chetgachhib oladn-da: "Endi esa hamma mening oldimgayugurib kelsin" deydi.

Bolalar tarbiyachining oldigayugurib kelib, uni o'trab olishadi. Tarbiyachi bolalar bilan gaplashadi, mashqni g'ayrat bilan yaxshi bajarganliklarini ta'kidlab o'tadi.

Uch yoshdagi ayrim bolalar oyoh uchidayurgan vaqlarida boshlarini g'ayratiy engashitirib, uni elka tomonga qisib yuradilar. Bunday qolatda ular sekinroq yurayotganiga o'xshaydilar. Bolalarga bunday harakatlarni ko'rsatib, ularni tuzatishga harakat qilish kerak. Oyoh uchidayurish tovon-to'piqlarni mustaqamlaydi, shu sababli u bolaning jismoniy rivojlanishi uchun juda foydali mashq qisoblanadi. Biroq bolalarni bu mashqni uzoq vaqt bajarsigga majbur qilib, ularni toliqitirib qo'yimaslik kerak. O'yin 3 – 4marta takrorlanadi.

Kim volanni uzoqroqqa tashlaydi?

O'yin turli darajadagi jamoalar o'rtasida ham, alohida bolalar o'rtasida ham tashkil etilishi mumkin. O'yinchilar (jamoalar vakillari) chiziqda turishadi, qollarida volanni ushlab turishadi. O'qiuvehining "O'tish" ishorasi bilan ular volan ni tepadan volan boshini oldinga yo'naltirib tashlaydilar. Otishdan keyin eng uzoqqa tashlagan o'yinchi aniqlanadi. Bu o'yinchi o'zining volanini ko'larnaydi. Qolgan ishtirokchilar yana ikkita urinishadi. G'olib eng uzoqqa tashlagan o'yinchi hisoblanadi.

Jamoaviy o'yin natijalarini hisoblash qulay bo'lishi uchun, turli rangli volandan foydalanishingiz mumkin. **Gimazutdinov Radik Galimovich** tomonidan ishlab chiqilgan ushbu o'yin, boshlang'ich sinf o'quvchilariga badminton elementlarini shakllantirishga xizmat qiladi.

"Qaldirg'och va asalarilar" o'yini.

Maydon bo'yab uchib yurgan o'ynovchi bolalar – asalarilar qo'shiq aytib chopishadi:

Biz asalarilarimiz, Asalimiz teramiz!

Viz, viz, viz! Viz, viz, viz!

Bir ishtirokchi qaldirg'och bo'ladi va o'z inida o'tirgan bo'ladi. U asalarilarga qarab: «Qaldirg'och turadi vaarlarni tutadi!» deb aytaadi. Shundan keyin, o'z joyidan turib, asalarilarni tutishga harakat qiladi. Tutilgan am o'rtaiga turadi va qaldirg'och bo'ladi. O'yin shu tarzda davom etadi.

O'yin qoidalari. Asalarilar butun maydon bo'yab uchishlari lozim. Qaldirg'och asalariga qo'lini tekkizsa kifo'Y.

"Otma tayog' o'yini.

Maydonga diametri 1,5 m bo'lgan aylanachiziladi. Aylana ichiga uzunligi 50 smli tayog qo'yiladi. Sanash orqali bir kishini o'rtaoshni qilib tayimlashadi. Bir o'yinchi to'pni uzoqroqqaotadi. O'rtaoshni otilgan to'pga qarab yuguradi. Bu

payida esa o'yinchilar berkinishadi. O'rtaboshi tayog'ni olib o'z joyiga qaytib keladi va uni joyiga (markazga) qo'yib, bolalarni qidirib boshlaydi.

Berkinganlardan kimdir sezib qolsa, uning ismini aytdi. Aytib bo'lib, darrov tayog'chaoldigayuguradi, ketidan nomi aytilgan bola ham. Agar o'yinchi o'rtaboshidai oldin etib kelsa, tayog'ni yana olib, uzoqroq qo'radi yana berkinadi. Agar o'rtaboshi birinchi kelsa, o'yinchi uning o'rtaiga o'rtaboshi bo'lib turadi.

Hamma o'yinchilar topib bo'lingandan keyin, o'yin yana boshidan boshlanadi.

O'yin qoidalarini. Tayog' doira markaziga olib kelib qo'yilmaguniga qadar o'yinchilarni qidirish mumkin emas. Ismi aytilgan bola o'sha zaqoti chiqishi kerak, joyidachiqmay o'tirish yoki aldamchi harakatlari mumkin emas.

"Tayog'cha atrofidan" o'yini.

Yerga o'rtachaaylanachizilib, uning markaziga o'rtacha tayog' qo'qiladi. Qur'aga ko'ra o'yinchilardan biri o'ng qo'lida tayog'ni ushlab turadi, chap qo'li bilan esa o'ng qo'l orasidan chap qulog'ini ushlab qo'yib yubormaslikka harakat qiladi va soat strekasi bo'yichaaylanadi. O'yin bolalardan chaqqonlik, epcillik va irodani talab qiladi. Qulog'ini qo'yib yubormasdan eng ko'paylangan o'yinchi g'olib sanaladi.

"Hayvonlar qiroli" o'yini.

Barcha o'yin ishtirokchilari turyai qayvonlar rolini bajaratdilar. Qur'aga ko'ra bir o'yinchi ularning qiroli qisoblanadi. Har bir qayvon qiroliga qech kim eshimaydigan qilib o'z nomini aytdi (masalan, sher, quen, bo'ri va h.k.). Barcha qayvonlar bir chiziqqachizilib turishadi, ulardai bir nechta qadam narida qiroli turadi. Qiroli oyoqlari tagida to'p turadi. Qiroli bir qayvonning nomini aytib chaqqiradi va o'sha bolachiqishi bilan chiziq bo'yab yuguradi, qiroli esa unga qarata to'pni tepib poylashga harakat qiladi. Agar to'p o'yinchiga tegsa, u qiroli oldigayordamchi bo'lib turadi (to'pni olib kelib turadi va h.k.). Qiroli birdaniga bir nechta qayvonshg nomini aytnsh qam mumkin va ular yugurayotganlarida to'pni tepib ularidan birini poylashi mumkin.

O'yin qoidalarini. To'pni juda kuchli tepish kerak emas, o'yinchilargashkast etkazib qo'yish mumkin. Yangi qiroli o'yinda uchta-to'rtta hayvon tutilgandan so'ng saylanadi.

"To'pni hayda" o'yini.

Maydonchani ikki qarama-qarshi tomonlaridaki chiziq tortiladi. Ular orasidagi masofa 5 - 10 metr bo'lishi kerak.

Ishirokchilar ikki guruhgabo'linishadi, chiziqqa qarama-qarshi qarab chizilib turishadi. Qur'aga ko'raularning biri o'yinni boshlaydi. Bolalar ketma-ketlikdaoyog'da to'pni kuchli tepib, uni raqiblar tomonigayo'naltirishadi. Ular esa

o'z navbatida to'pchiziqdan tashqariga o'tib ketmasligi uchun to'pni tepib yuboratdilar. Agar to'pchiziqqacha etib bormasa, o'yin ishtirokchilari uni qo'llari bilan uzatishlari mumkin. Shu yo'sinda o'yin to'p to'chiziqdan tashqarigachiqib ketmaguniga qadar davom etadi. To'pni qo'yib yuborgan o'yinchiga jarima belgilanadi (u o'yinchilar saifdan chiqadi). Eng ko'p o'yinchisi qolgan jamoayakunda g'olib chiqadi.

O'yin qoidalarini. To'pni qabul qilayotgan o'yinchi chiziqdan 1 qadam tashqarigachiqib turishi mumkin. Agar to'p juda sekin yo'naltirilgan bo'lsa va raqib tomonga etib bormasa qam o'sha o'yinchiga jarima belgilanadi.

Raketadan oldin ildamlar.

Hamma bolalar o'ynaydi. O'yinboshi tanlanadi. O'yinchilar aylanada turishadi. O'yinboshi qo'lida raketka bo'lgan o'yinchingining orqasida bo'lladi.

O'yinuvchining "Bir, ikki, uch - yuguri!" signalida ishtirokchilar aylana bo'yab raketkani bir-birlariga uzatishni boshlaydilar va O'yinboshi yugurib, raketkani harakatlantirishdan oldinlab o'tishga harakat qiladi va o'z o'rtaiga kelib turadi.

O'yinboshi raketkani aylana bo'yab harakatlantirishdan o'tib ketib tezroq yugura olgan bo'lsa, g'alaba qozonadi. O'yinboshi harakatni tugatgan payida, qo'lida raketka bo'lgan yoki raketka dastlabki holatiga qaytganda O'yinboshining yonida bo'lgan bola Keyingi O'yinboshi bo'lishi mumkin. **Gimazuddinov Radik Galimovich** tomonidan ishlab chiqilgan ushbu o'yin, boshlang'ich sinf o'quvchilariga badminton elimentlarini shakllantirishga xizmat qiladi.

"Balig'lar va nahang" o'yini.

O'yinda 7 - 8tagacha bola qatnashadi. O'yinovchilardan biri nahang bo'lib tanlanadi, qolganlar esa - balig'lar. O'yin uchun 2 - 3m keldigan ip kerak. Uning bir uchi katta tayog'chaga maqkam bog'lanadi. Ikkinchi uchini naqang rolini bajartuvchi bola tizza balandligida tarang tortib ushlab turadi. Argonni tarang ushlab turgan holdaaylana bo'yab yuguradi. Argon yaqinlashayotganda balig'chalar (bolalar) ustidan sakrab o'tishadi. Argon kimning oyog'iga tegsa o'sha balig' eyligan hisoblanadi (ya'ni bola o'yindan chiqadi).

O'yin qoidalarini. Bolalar o'yinni tartibachining ishorasiga qarab boshlashadi. Argon doim tarang tortilib turishi kerak.

"Doiradan chiqar" o'yini.

O'yinda bir nechta bola ishtirok etishi mumkin. Aylana bo'yab bir-biridan 40-50 sm oraliqdagi kichik doirachalar chiziladi va o'yinchilar shu doirachaga o'tirishadi. Bir bola turgan holda, bir oyecqlab ular atrofidan saxrab turadi. O'tirganlardan kimdir doiradan chiqarib yuborishga harakat qiladi. O'yinchingining bittaoyog'i ham tashqarigachiqib ketsa, u o'yindan chiqadi.

O'yin gondalari. O'tirgan o'yinchilar goh-gohida qo'llari bilan polga (yoki erga) tegishlari mumkin. Turgan o'yinchi o'tirganlarni kuchli turtishi kerak emas. O'yinchi sakrayotgan oyog'ini o'zgartirib turishi mumkin.

"O'rmonchi" o'yini.

Yerga diametri 8 – 10 m bo'lgan kataaylanachiziadi. Bu o'rmon hisoblanadi, o'trasida kvadrat bo'lib, bu o'rmonchining uyi vazifasini o'taydi. Kvadrat ichiga bir bola qo'yiladi va o'rmonchi tanlanadi. Qolgan ishtirokchilar oqqush bo'ladi. Oqqushlar o'rmonga uchib kirib, o'rtdagi bolani olib chiqishga urinadilar, o'rmonchi esa ularni tutib olishga, qo'l bilan tegishga harakat qiladi. Bolani kvadrattan olib chiqqan oqqush o'rmonchi bo'lib oladi va o'yin qaytadan boshlanadi.

O'yin qoidalar. O'rmonchining uyiga kirish mumkin emas. Tutilgan oqqushlar o'yindan chiqadi. O'rmonchi o'rmon tashqarisigachiqib ketishi mumkin emas. Undan tashqari u bitta joyda qam turishi kerak emas, u doimiy ravishdaaylana ichida harakalanib turishi lozim.

"Tegirmonda to'p" o'yini.

Bir nechta ishtirokchilar kataaylana bo'ylab turishadi, ular bir-biridan kamida 2 – 3 qadam oraliqda bo'lishlari kerak. O'yinchilardan biri tarbiyachidan to'pni olib yonidagi sherigigaotib uzatadi, unisi yonidagiga, keyin shu tariqa to'p ayana bo'ylab uzatilaveradi. Sekin-sekin to'p tezligi oshib boradi.

O'yin qoidalar. To'pni qo'llidan chiqarib yuborgan yoki noto'g'ri uzatgan bola o'yindan chiqadi. Shu tariqa o'yinda qolgan oxirgi o'yinchi g'olib qisoblanadi.

"Oqsoq turna" o'yini.

Barcha o'ynovchilar ikki jamoaga bo'linadilar. 3 – 5 metr masofali maydonga ikkita 5 – 6 metrli parallel chiziq o'tkaziladi. Har bir jamoa o'zining belgilangan chizig'i orqasida turadilar. Barcha ishtirokchilar bir oyog'ini orqaga tizzadan bukib, qo'lli bilan uni ushlab (o'ng oyog'ni o'ng qo'lli, chapoyog'ni chap qo'lli bilan) turadilar.

Hushak chalinishi bilan ikkala guruh bir-birlariga qarama-qarshi sakrab sakrab yaqinlashgan chog'da bo'sh qo'lli va gavdasi bilan qarshi guruhdagi o'yinchini tutib, uni ikkalaoyog'ga turishga harakat qiladilar. Shunda ikkalaoyog'iga turgan bola o'yindan chiqadi.

O'yin qoidalar. O'yinchilar bir-biriga qarab sakrashni faqat hushak chalinishi bilan boshlashadi. O'yinchidacharchash holati bo'lsa, unga tezdaoyog'ini almashirib olishga ruxsat beriladi.

"Paxmoq kuchuk" o'yini.

Bolalarning biri paxmoq kuchukni ifoda etadi. U polda boshini oldinga uzatilgan qo'llariga qo'yib yotadi. Qolgan bolalar asta uning atrofiga to'planishib she'r o'qiydilar:

*Paxmoq kuchuk yotadi,
Qarang, xurrak otadi.
Bilib bo'lmaydi aslo,
Uygog'ini u, uxlamni yo?
Sekin kelib uygotsak,
Qiziq ish bo'lsa kerak.*

Bolalar kuchukni uyg'ota boshlaydilar, uning tepasiga kelib, engashib, otini aytadilar, chapak chaladilar, hurkitadilar. Kuchuk itg'ib o'rmdan turib ketadi va qattiq vovullaydi. Bolalar har tomonga qochib ketadilar. Kuchuk ularning ketidan quvlaydi, birortasini ushlab olishga harakat qiladi. Hamma bolalar har tomonga qochib, berkinib olganlaridan so'ng, kuchuk yana ergayotadi. O'yin 3 – 4 marta takrorlanadi.

Agar kuchukni tarbiyachi aks ettiradigan bo'lsa, u stul yoki o'rindiqda o'tirib «uxlaydi».

"Tekis yo'l bo'ylab".

Boyaalar erkin holda to'planishadi yoki qator bo'lib safga turib o'ynaganini ketishadi. Tarbiyachi muayyan marom vaohangda quyidagi so'zlarni aytadi:

*Tep-tekis yo'l ustidan, Tep-tekis yo'l ustidan,
Tashlanaylik qadam. Mayda toshlar ustidan,
Boraylik biz birga—Tushib kepgulik chuqurgai!*

Tep-tekis yo'l ustidan so'zlari aytilganda bolalar qadam tashlab yuradilar. Tarbiyachi «Mayda toshlar ustidan, mayda toshlar ustidan», deyishi bilan ular ikkalaoyog'larida sakrab, sal oddinga siliyab boradilar. «Tushib ketdik chuqurga» so'zlarini eshitishi bilan oq cho'qqayib o'tirib oladilar. Keyin «Chuqurdan chiqib o'sdik», deydi tarbiyachi. Bu vaziyatda bolalar o'rindardan turadilar. Tarbiyachi she'rni yana takrorlaydi. Shundan so'ng tarbiyachi quyidagi boshqa so'zlarni aytadi:

*Tep-tekis yo'l ustida. Tep-tekis yo'l ustida,
Yuraverib charchadik, Yuraverib charchadik,
Yuringlar, uyga kerdik, Mana, uyga ham etdik.*

She'r tugagandan keyin bolalar uylariga qarab yuguradilar (uy qayerda bo'ladi — o'rindiqdani, tortilgan to'g'ri chiziq orqasidani yoki boshqa bir joydani, bu oldindan kelishib olinadi).

Harakatlarni qar xil qilib o'zgartirish mumkin, lekin ular she'rga muvofiq kelishi zarur (masalan, mayda toshlar ustidan bir oyogdan ikkinchi oyogga hatlab yoki bir oyoglab o'tish va hakazo). Tarbiyachi harakat topshirig'ini uzaytirishi yoki qisqartirishi mumkin. Buning uchun u she'rning har bir satrini ko'proq yoki ozroq takrorlaydi.

"Chivinni tut" o'yini.

Bolalar uzatilgan qo'l etadigan masofada davra qurib turadilar. Tarbiyachi doiraning o'rtasida bo'ladi. Uning qo'lida uzunligi 1 – 1,5 m ketadigan xivich bo'lib, uning uchiga qog'ozdan yoki boshqa narsadan yasalgan chivin ip bilan bog'lab qo'yilgan bo'ladi. Tarbiyachi ipni bolalarning boshidan sal yuqoriroqdaaylantiradi. Chivin o'z ustlaridan o'tayotganda bolalar uni ikki qo'llab tutmoqchi bo'lib sakraydilar. Chivinni tutgan bola: «Men turtim!» – deydi. O'yin davom etadi.

O'yin qoidasi. O'yin vaqti bolalar sakrash paytida davrani toraytirib qo'ymasliklari uchun ularni kuzatib turish kerak. Tarbiyachi chivin bog'langan ipni aylantirayotib, uni dam tushirib, dam ko'tarib turadi.

"Chumchuqlar va mushuk" o'yini.

Bolalar maydonning bir tomonigapolda bir qator qilib qo'yilgan o'rindiqdayoki katta kublarda tikka turadilar. Bular tomondagi chumchuqlarni ifoda etishadi. Ulardan naritogda mushuk (bitor bola) uxlab yotgan bo'ladi. Chumchuqlar sakrab pastga tushadilar, qanotlarini rostdab, har tomonga uchib ketadilar. Bitor shu payt mushuk uyg'onib qoladi. U «miyov-miyov» deydi-da, tutgan chumchuqlarini o'z uyigaolib ketadi. O'yin 5 – 6marta takrorlanadi.

Bolalar tizzalarini bukib oyog uchida, engil sakrashlarini kuzatib turish kerak.

"Kurk tovuq va jo'jalar" o'yini.

O'yinda qatnashayotgan bolalar jo'jalarni, tarbiyachi esa tovuqni ifoda etadi. Kurk tovuqva jo'jalar uyda bo'lishadi (ustun yoki stullar oraoida 35 – 40 sm balandlikdaargoncha tortiladi, bu joy uy vazifasini o'taydi). Bir chekkada tasavvur qilinadigan qush yashaydi. Kurqtovuq argonchanning tagidan engashib o'tadi va bolalarga don qidirib ketadi. Keyin «ku-ku-ku» deb jo'jalarni chaqiradi. Uning ovoziini eshitib, jo'jalar ham argoncha tagidan o'rimalab o'tishadi vayugurib tovuqning oldiga borishadi. Hammalari birga o'ynaydilar, engashadilar, cho'qqayib o'tiradilar, don-dun qidiradilar. Tarbiyachining «Katta qush uchib kelyapti», degan so'zlarini eshitgach, hamma jo'jalar tez qochib ketadilar va uylariqayashirnadilar. O'yin 3 – 4 marta takrorlanadi.

Jo'jalar katta qushdan qo'rqib uylariga qochib ketayotganlarida bolalar argonchaga uriyaib ketmasliklari uchun tarbiyachi uni ko'tarib turishi mumkin.

Oradan birmuncha vaqt o'tgandan so'ng, bolalarning o'zlari ham tovuq rolini o'ynashlari mumkin.

"Maymunchalar" o'yini.

Tarbiyachi bolalarga bitadan yoki ikkitadan bo'lib gimnastika narvonhasigayag'inlashishni taklif qiladi. Bular maymunchalar bo'ladi. Boshqa bolalar maymunchalarning daraxtlardan qanday qilib meva terishayotganini o'tirib yoxi tik turib tomosha qiladilar. So'ngra daraxtga boshqa maymunchalar chiqishadi.

Bolalar narvonchaga qo'rg'inasdan chiqib tushishni o'rganib olganlaridan keyin topshirig'ini murakkablashtirish kerak. Buning uchun gimnastika narvonchasining bir qismidan ikkinchi qismiga, ya'ni daraxtdan-daraxtga o'tish taklif qilindi.

"Doiraga tushir" o'yini.

Bolalar davra qurib turadilar. O'rtaga kattachambarak qo'yiladi yoki doirachiziladi. Argonchadan yasalgan yoki polgachizilgan doiraning diametri 1 – 1,5 m bo'ladi. Doiradan 2 – 3qadam masofada davra qurib turgan bolalar qo'lida ichiga qum to'ldirilgan xaltachalar bo'ladi. Tarbiyachining «Tashla!» degan buyrug'i berilishi bilan barcha bolalar xaltachalarni doiraga tashlaydilar. So'ngra tarbiyachi: «Xaltachalarini ko'tarib oling», deydi. Bolalar xaltachalarni olib, o'z joylariga kelib turadilar. O'yin 4 – 6marta takrorlanadi. Xaltachalarni ikki qo'llab tashlash kerak.

"Rangli avtomobillar" o'yini.

Bolalar xona devori bo'ylab turadilar. Bu garajdagi avtomobillar bo'ladi. O'yinda ishtirok etayotgan har bir bolaningqo'lida bayroqcha (koptok, kartondan yasalgan ko'k, sariq yoki yashil rangdagi doira) bo'ladi. Tarbiyachi xonaning markazida bolalarga qarab turadi. Uning qo'lida tegishli rangdagi uchta bayroqcha bo'ladi. U bayroqchalardan birini ko'taradi (ba'zan ikkitayoki qar uchala bayroqchani xam ko'tarish mumkin). Ana shu rangdagi narsasi bo'lgan bolalar maydon bo'ylab yugurib borayotgan «avtomobil»ga taqild qilib, ovozlari bilan diti-latadilar. Tarbiyachi bayroqchani tushirgandan keyin avtomobillar to'xtaydi, aylanib buriladi va o'z garajlariga qarab jo'naydi. O'yin 4 – 6marta takrorlanadi.

Tarbiyachining qo'lida qizil bayroqcha bo'lishi qam mumkin. U kutilmagandaqizilbayroqchani ko'taradi, bundaavtomobillar bu ishoraga ko'ra to'xtashi kerak.

"Qushlar va mushuk" o'yini.

Yerga doira shakli chizib qo'yiladi (diametri 5 – 6m). Doiraning markazida tarbiyachi tanlagan bola – mushuk turadi. Qolgan bolalar doiradan tashqarida turishadi, ular qushchalar vazifasini bajaraydilar. Mushuk uxlab qoladi. Qushchalar

doira ichiga kirib don cho' qilashadi. Mushuk uyg'onib qoladi, qushchalarni quvadi va ularni tuta boshlaydi. Qushchalar doiradan uchib chiqishga shoshiladilar. Mushukka qo'li tekkan bola tutilgan qisoblanadi va doiraning o'tasiga borib turadi. Mushuk 2 – 3ta qushchani tutgandan keyin tarbiyachi yangi mushuk tayinlaydi. Tutilgan qushchalar barcha o'ynovchilarga qo'shib ketadi. O'yin 4 – 5marta takrorlanadi.

Mushuk qushchalarni exiyot bo'lib tutadi (ularni changallab olmay, faqat qo'lini sal tekkizib qo'yadi). Agar mushuk ancha vaqtgacha qech kimni tutolmasa, tarbiyachi uning yordam berish uchun yana bita mushuk tayinlaydi.

“O'rmondagi ayiq” o'yini.

Maydonchani bir tomoniga ayiq ini chizib qo'yiladi. Ikkinchi tomonida bolalar yashaydigan uyaks ettiriladi. Tarbiyachi inida o'tiradigan ayiqni tanlaydi. Tarbiyachi «Bolalar boringlar, o'ynab kelinglar!», deyishi bilan bolalar uylardan chiqib, o'rmondagi ayiqni ketadilar, qo'ziqorin teradilar, kapalak tutadilar va hakazo (engashadilar, roslanadilar va shu singari boshqa taqildiy qarakalarni bajaradilar). Ular bara-variga shunday deydi:

Ayiq ini oldida, Qo'ziqorin teramiz.

Ayiqvoy o'kirganda, Bizlar qochib ketamiz.

«O'kirganda» so'zidan so'ng ayiq uylarga qochib ketayotgan bolalarni tuta boshlaydi. Ayiqning qo'li tekkan bola tutilgan qisoblanadi va ayiq uni o'z iniga olib biritib qo'yadi.

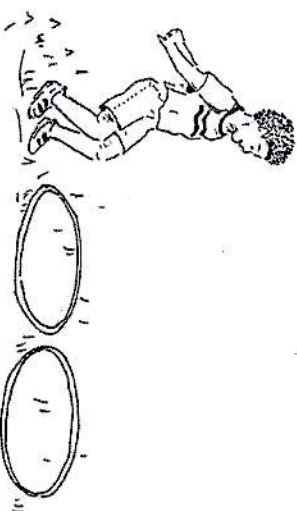
O'z chegarasidan o'tgandan keyin bolalarni ushlash mumkin emas. Ayiq bir necha o'yinchi tutib olgandan keyin o'yin yana boshqatdan boshlanadi. Endi ayiq vazifasiga boshqa bola tayinlanadi. O'yin 3 – 4marta takrorlanadi.

O'yinning boshqacha turi – ikkita ayiq bilan o'ynaladigan turi qam bolalar uchun qiziqarli o'yin qisoblanadi.

“Qurbagalarni ko'lda sakrash” o'yini.

O'yin tasnifi. Ip bilan maydonchaga 5 – 6ta doirayasaladi va g'uruhlarni guruhlariga bo'lib, doirayomiga saflaniriladi. O'qituvchi tomonidan qurbagalar sakranglar buyrug'i berilgandan so'ng g'uruh ishtirokchilari doiradan-doiraga sakrab-sakrab o'tib, ortgayugurib kelib, keyingi ishtirokchi qo'lga qo'l beradi va ikkinchi ishtirokchi o'yinni davom ettiradi. Shu tariqa o'yin davom etadi.

O'qituvchining faoliyati. Ishirokchilarni o'yin jarayonida xavfisizlik, axloqiy va estetik jihatdan ishtirokchilarga rahbarlik qilish va o'yin natijalarini hisoblab g'oliblarni aniqlaydi hamda rag'batlantiradi² (18-rasm).



18-rasm.

“Tulki tovuqxonada” o'yini.

Tovuqlar tovuqxonadagi qo'noqdan joyoladilar (ya'ni ular maydonchani biror tomoniga qo'yilgan stullarda o'tirishadi). Maydonchani qarama-qarshi tomonida in bo'ladi. Maydonchani qolgan barcha qismini qovli vazifasini o'taydi. Tulki o'z inida o'tiradi, tovuqlar esa hovli bo'ylab yuradilar, yuguradilar, qanot qoqadilar, cho'qiydilar. Tarbiyachining «Tulki!» degan ishorasi bo'yicha tovuqlar qochib ketadilar, o'zlariga berkyulib oladilar va qo'noqqa uchib chiqadilar, tulki esa qo'noqchilik ulgumagan tovuqlarni tutib olishga va o'z iniga olib qochishga harakat qiladi (sekin-asta tekkizadi). Tugan tovuqni iniga olib ketadi. O'yin qaytadan tiklanadi. Tulki belgilangan miqdordagi tovuqlarni tutib bo'lgach, o'yin tamom bo'ladi. O'yin 3 – 4marta takrorlanadi.

Stullar, kublar va boshqa shu kabi buyumlar qo'noq o'rni xizmat qilishi mumkin.

“Kulrang kuyon yuvmayapti” o'yini.

Barcha o'ynayotganlar davraqurib turadilar. Quyong qilib tayinlangan bola davra o'tasida turadi. Bolalar bunday deydi:

Quyong yuzinyuvvar,

Balki mehmonga borar,

Avval burnini,

Keyin og'zini

Chaydi u rosa.

Quloqlarini ham yuvib,

Artindi toza.

Quyong ana shu so'zlarga monand harajatlari qiladi. Keyin u bolalardan birotasining oldiga ikki oyog'lab sakrab-sakrab keladi. Quyong kimning oldiga

²Robert Kalan. Learning Activity №10. Books and Movement – A Magical Mix. Arkansas2009 year.

kelib to'xtagan bo'lsa, o'sha bola doiraning o'rtasiga kelib turadi. O'yin 5 – 6marta takrorlanadi.

Doirada bir vaqtning o'zida bir necha quen – 4 – 5bola turishi qam mumkin. Ular o'yin topshiriklarini baravar bajaradilar. Bu bolalar faolligini oshiradi.

“Podachi bilan poda” o'yini.

Bolalar podani ifoda etishadi (sigirtar, buzoqlar). Podachi tayinlanadi. Ungapodachi kiyadigan telpak, qo'lga tayog va qo'bziga beriladi. Poda molxonada to'planadi. Podachi uzoqroqda turadi. Tarbiyachi bunday deydi:

Cho'pon ertalab turib

Naychalar: «tu-tu-tu-tu!»

Sigir-buzog jo'r bo'lib,

Ma'rashar: «Mu-mu-mu!»

«Tu-tu-tu-tu» so'zlarini eshitishi bilan podachi qo'lga nayni olib chala boshlaydi. «Mu-mu-mu» so'zlaridan keyin buzoqlar ma'rashadi. Keyin bolalar cho'kkalab turishadi vapodachi tomoi emaxlab boshshadi. U sigir-buzoqlarni dalaga (maydonchani) narigi tomoniga haydaydi. U erdopoda biroz boqilgach, podachi ularni yana molxonaga qaytaradi. Keyin yangi podachi saylanadi. O'yin 2 – 3marta takrorlanadi.

O'yin uchun keng joy zarur. Bolalar bir joyda g'uj bo'lib turnasliklari kerak.

“Qushlar uchib o'tadi” o'yini.

Bir gala qushlar – bolalar maydonchekkasiga bir necha zinapoya bo'lgan gimnastika devorchasi qarshisida to'planib (targalbroq) turishadi. Tarbiyachining «Qani uchaylik!» degan ishorasi bilan qushlar qanot qoqadipar va maydoncha bo'ylab uchib ketadilar. «Bo'ron» degan ishora berilib, qushlar daraxtlarga tomon uchadilar (devorchalargachiqadilar). Tarbiyachi «Bo'ron tindi!», deysini bilan qushlar daraxtlardai sekin tushib, yana ucha boshlaydilar. O'yin 3 – 4marta takrorlanadi.

Gimnastika narvonchasidan tushayotganda sakrash mumkin emas. Agar naraoncha zinapoyayari kamroq bo'lsa o'yinga barcha bolalarni baravar jalb qilmaslik kerak. Narvoncha o'miga sul, skameyka va boshqa buyumlardan foydalanish mumkin.

“Bulavani urib yiqit” o'yini.

Bolalar chiziqning narigi tomonida turadilar. Chiziqdan 2 – 3metr nariga har bir bolagarshisiga bulava qo'yiladi. Bolalarning qo'lida esa koptok bo'ladi. Bolalar ishora bo'yicha qo'llaridagi koptokni bulavaga qaratib yumalatib, uni urib yiqitishga harakat qiladilar. Navbatdagi ishorerilishi bilan yugurib borib koptokni olib ketadilar, yiqitilgan bulavalarni turg'azib qo'yadilar. O'yin yana

takrorlanadi. Har bir o'yin ishtirokchisining o'zi bulavani necha marta urib yiqitganini hisoblab boradi.

O'yin topshirigini har xil qilib bajarish kerak. Koptokni o'ng qo'l bilan, chap qo'l bilan, ikki qo'llab yoki oyog bilan ham yumalatish lozim.

“Top, lekin aytma” o'yini.

Bolalar maydonchani bir tomonidayuzlarini tarbiyachi tomonga qaratib turadilar. Ular tarbiyachining ishorasi bilan ular o'g'irilib, devorga qarab turadilar. Shu paytda tarbiyachi ro'molchani yashirib qo'yadi. Keyin bolalar ko'zlarini ochishadi-da, tarbiyachi tomon burilishadi va ro'molchani qidira boshlaydilar. Ro'molchani topgan bola uni topganligini bildirmasdan, sekin tarbiyachining yoniga keladi va uning qulogiga ro'molchani qayerdaligini aytadi-da, qatoridagi o'z joyiga kelib turadi (sulchagayoki o'rindiqqa kelib o'tiradi). Bolalarning xo'pchiligi ro'molchani topmaguncha o'yin davom etaveradi. O'yin 3 – 4marta takrorlanadi.

O'yin qoidasi. Bolalarga kim ro'molchani topsa, uni turgan joyidan olmaslik kerakligini va qatto uni topmaganligini hech kimga bildirmaslikka harakat qilish zarurligini tushuntirish kerak.

“Ketgan kim” o'yini.

Bolalar davra qurib yoki yarim doira shaklida turadilar. Tarbiyachi o'yinda qatnashayotgan bolalardan biriga o'z yonida turgan 5 – 6ta bolani eslab qolishni, keyin xonadan chiqib turishni yoki burilib, ko'zini yumib turishni taklif qiladi. Bolalardan biriyashirilib oladi. Keyin tarbiyachi «Qani, top-chi, kim yo'q?», deydi. Agar bola topsa, uning o'miga boshqa bola tayinlanadi. Agar topolmasa, yana o'g'irilib turadi vayashirangan bola joyiga qaytib kelib turadi. Keyin topuvchi bola, uning nomini aytishi lozim. O'yin 4 – 5marta takrorlanadi.

Bolalar safdan chiqib, yashirangan kim ekanligini aytib bermasliklari kerak. Hech kim yashirimasligi ham mumkin. U qolda qidirib topuvchi bola hamma joy-joyida turganligini aytishi kerak.

“Do'ngdan-do'nga” o'yini.

Bolalar ikki guruhga bo'linib, maydonning qarama-qarshi tomonida turadilar. Ular o'rtasiga, butun maydon bo'ylab doirachalar – do'nglar chiziladi (ular orasidagi masofa har xil 10, 20, 30, 40 sm bo'ladi). Tarbiyachi goh u, goh bu tomondagi bolalardan bir nechtasini chaqiradi. Ular do'ngdan-do'nga sakrab, maydonning ikkinchi tomoniga o'tadilar. Sakrayotganlar mashqni bajarayotganini hamma kuzatib turadi. So'ngra navbatdagilar sakraydilar.

O'yinda har xil topshiriqlar – do'ngdan-do'ngga ikki oyoqda, u oyoqdai bu oyoqqa, bir oyoqda sakrash buyuriladi. Bolalarni guruhlarga bo'lish va qaysi guruh yaxshi va tez sakrashini aniqlash mumkin.

“Koptok ona boshiga” o'yini.

Ikkitachiziq o'tkaziladi, ular orasidagi masofa 2 – 3m. O'yinchilar birinchi chiziq orqasida ketma-ket turadilar. Ularga qarama-qarshi chiziqda onaboshi turadi. U gatorda birinchi bo'lib turgan bolaga koptokni otadi, u esa koptokni boshqaruvchiga qaytarib otadi va gatorning oxiriga borib turadi. Bütün gator oldinga siljiydi, navbatdagi bolachiziq oldiga kelib turadi.

Hamma bolalar koptokni olishgach, yangi onaboshi tayinlanadi.

O'yinni musobaqa tarzida o'tkazish xam mumkin. Bunda bolalar bir nechta gator bo'lib turadilar va har bir gatorga onaboshi tayinlanadi. O'yinchi koptokni otadi, lekin shu gatorda turganlar vaqtdan yuqtazadi.

“Serso” o'yini.

O'yin ikki kishidan bo'lib o'ynaladi. Bir kishi tayvoq (billion tayega) yordamidayog'och halqani otadi, ikkinchisi esa uni tayvoq bilan ilib oladi. O'yinchilar orasidagi masofa 3 – 4m. Agar bolalar otilgan halqani tayvoqqa ilib ololmasalar, unda oldin qo'l bilan otib, qo'l bilan ilib oladilar. So'ngra tayvoqdan foydalanadilar. Kim halqani ko'proq ilib olgan bo'lsa, o'shayutgan hisoblanadi.

Nazorat savollari:

1. Harakatli o'yinlarning vujudga kelishi va taraqqiyoti to'g'risida nimalarni bilasiz?
2. Jismoniy mashqlar tizimida harakatli o'yinlarning ahamiyatini ko'rsating.
3. Harakatli o'yinlarga misollar keltiring?

XI BOB. MAKTABGACHA VA MAKTAB YOSHDA GI BOLALAR UCHUN SPORT O'YINLARI VA SPORT MASHQLARI

11.1. Sport mashqlarining tavsifi.

Bolalarning harakat faoliyatini tashkil etishda sport o'yinlari va mashqlariga katta o'rin beriladi. Chang'idayurish, konkida, chianada uchish, velosipedda, sanokarda, sport rollerdayurish, shuningdek suzish, sport mashqlariga mansubdir. Ularning barchasi asosiy mushak guruhlarini mustahkamlashga, suyak, yurak-tomir, nafas olish va asab tizimlarining rivojlanishiga yordam beradi. Bundan tashqari mashg'ulotlar jarayonida bolalarda jismoniy sifatlar (chaqqonlik, tezkorlik, chidamkorlik...), shuningdek, ritmiklik, harakatlar koordinatsiyasi, fazoda mo'ljall olish malakasi rivojlanadi. Velosipeddayurish, konkida uchish vestibulyar barqarorlikni rivojlantiradi. Tegishli kiyimda turli temperaturada toza havodagi mashg'ulotlar quyosh nurida, shuningdek suvdachiniqish modda almashinishini kuchaytiradi va chiniquirishga xizmat qiladi. Bog', o'tmon, daryodao'tkaziladigan mashg'ulotlar tabiat go'zalligini ko'rishga imkon beradi, unga nisbatan muhabbatni tarbiyalaydi, estetik his qo'zg'atadi, ijobiy emotsiyalar uyg'otadi[8].

Sport mashqlaridan iborat mashg'ulotlar bolalarga tabiat xodisalarini bilishga (qor, shamol, muz, suv...) sirg'alish, tormozlanish haqidagi tushunchalarni, shuningdek sportroller, velosiped tuzilishi haqidagi bilimlarini egallashiga imkon beradi. Sport mashqlari – mushaklarni mustahkamlashga, suyak, yurak, qon-tomir, asab tizimini rivojlantirishga yordam beradigan mashqlardir. Ochiq havoda tashkil etiladigan jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida bolalarni sport mashqlari va sport o'yinlari elementlariga o'rgatadi. Bu ishni asosan tarbiyachi olib boradi, lekin bolalarning sport mashqlarini bajarish malakalarini egallab va sport o'yinlarini o'ynashni bilib olishlari uchun ularni doimo sayrlar vaqtida takrorlash va mustahkamlab borish kerak. Ob-havo sharoiti, sport jihozlarining bor-yo'qligi, bolalarning u yoki bu sport o'yini va mashqlarini egallab olish darajasiga qarab, tarbiyachi rejada ko'rsatilgan sport turlarini hafta bo'yicha (ertalabki va kechki) hamma sayrlarga taqsimlaydi. Ayrim hollarda bolalar bir nechta o'yin turlarini mashq qilishlari mumkin. Masalan: ba'zi birlari velosiped uchadilar, ayrimlari stol tennis va badminton o'ynaydilar keyin esa ular o'zaroo'rin almashadilar. Dastlab tarbiyachi sport o'yinlari va mashqlarida ishtirok etishga jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida mashqni yetarlicha o'zlashtirmagan bolalarni jalb yetadi. Keyinroq esa hamma bolalarning faol bo'lishiga harakat qilishi kerak. Bolalar faqat sport o'yinlari elementini o'zlashtirib olishlari emas, balki ularning asosiy qoidalarini foydalanayotgan sport inventarlarining qismlari nomini, ularni asrab-

avaylab saqlashni bilishlari lozim. Agar tarbiyachining o'zi sport o'yinlarida faol ishtirok etsa, bolalarning xatti-harakatiga rahbarlik qilsa, sport o'yinlariga o'rgatish ancha tezlashadi.

11.2. Velosipedda uchishga o'rgatish metodikasi.

Maktabgacha tarbiya muassasalarida uch g'ildirakli va ikki g'ildirakli velosipedlardan foydalaniladi. Avvalo bolalarni velosipeddaryurish qoidalarini bilan tanishtiriladi. Bolalar ikki yoshdan uch g'ildirakli, besh yoshdan ikki g'ildirakli velosipeddaryurishga o'rgatiladi: velosipedga t'irishga undan tushishga, to'g'riga, aylana bo'lib, «ilon izi» bo'lib haydash, ortga burish topshirig'i beriladi. Shundan so'ng bolalarni velosipedda to'g'riga haydash, burilishlar qilishga (kattalar yordamida) o'rgatiladi. Velosiped uchishga o'rgatishda bolalarni ketma-ket tarzda mashqlargao'rgatish lozim[8]:

- velosiped qismlari bilan tanishtish;
- rulni ushlab velosipedni to'g'ri, aylana bo'ylab haydash;
- oyoqni o'rindiq ustidan oshirib o'tkazib joyida turgan velosipedga t'irish (bundao'rindiq bolaning oyoqlari yerga tegadigan holaga tushirilgan bo'lishi kerak);
- oyoqlari bilan yerdan itarilib, to'g'ri yo'ldan velosipedda muvozanat saqlab uchish (1 – 2 marta tarbiyachi velosiped egaridan ushlab yordam beradi, keyin bola mashqni mustaqil bajaradi);
- oyoqlarini ko'tarib, muvozanat saqlab, kichikroq masofani yurib o'tish (oyoqlar yordamidayerdan itarilish bilan tezlik olinadi);
- oyoqlar bilan yerdan itarilib, to'g'ri yo'ldan kichikroq masofalarni o'tish (bundavaul bir oyoq, keyin har ikki oyoq pedalga qo'yiladi);
- oyoqlar bilan yerdan itarilib tezlik olgandan keyin oyoqlarni pedalga qo'yish va uni aylantirish, oyoqni pedalidan olish va ularni yerga tekizib, velosipedning yurishini sekinlashtirib uni to'xtatish;
- pedallarni aylantirib, to'g'ri yo'ldan velosiped uchish;
- kattaaylana bo'ylab uchish;
- to'xtash va velosipeddan tushish;
- yo'nalishga hamda boshqa velosipedchilardan 4 – 5 metrlik masofaga rioya qilib, aylana bo'ylab velosiped uchish.

Tarbiyachi velosipedga t'irishni, qoidalarining bajarilishini, harakatlarni dozalashtirib kuzatib boradi. Agar toliqish alomatini sezsa, bolaga haydashni bas qilishni aytdi.

11.3. Samokatda, sportrollerda uchish.

Samokat va sportrollerlarda uchish katta guruhlarda tashkil etiladi. Dastlab bolalar yurish qoidalarini bilan tanishtiriladi, so'ngra samokat, sportrollerga minish, undan tushish, to'g'riga haydash, o'ngga, chapga, ortga burilish, tormoz berish va to'xtashga o'rgatiladi. Topshiriqlar astasekin murakkablashtiriladi: bolalargaaylana bo'ylab, «ilon izi» bo'lib uchish, «Yo'l harakati qoidalarini» o'yinini o'ynash taklif etiladi. Tarbiyachi bolalarning samokatda, sportrollerda uchganda goh o'ng, goh chapog'i bilan silanishini kuzatib boradi. Masalan, bolayo'lkadan bir tomonga qarab uchganda birinchi oyog'i, orqaga tomon uchganda ikkinchi oyog'i bilan silanadi. Yuklamaning ikkalaoyoqqa baravar taqsimlanishi mushaklarning proporsional rivojlanishigayordam beradi. Velosiped va samokat uchish navbatlashib turadi[4, 15, 20].

11.4. G'ildirakli konklarda uchish.

G'ildirakli konklarda uchish maktabgacha kattayoshda tavsiya etiladi. Bolalarni yurishga, burilishlarga (o'ngga, chapga) tormozlashga, to'xtashga o'rgatiladi. Tarbiyachi bir necha bolani bir vaqtda g'ildirakli konklarda uchishga o'rgatadi. U oldinga siljish texnikasini tushuntiradi va ko'tsadi hamda bolalarga bu harakatni bajarishdayordam beradi. Tayanib uchish bir necha kun davom yetadi. Bolalar goh o'ng, goh chapoyogda silanib siljishga o'rgatiladi. Oyoq va qo'llar harakati muzda uchishdagi kabi mos bo'lishi kerak. Keyinchalik ularni yugurish va ikki oyoqda sirg'alishni qo'shib olib borishga (goh u, goh bu oyoq bilan silanib) o'rgatiladi. Bola 3 – 4 marta navbatma-navbat kuch bilan silanib oyoqlarini kichik masofada bir-birigaparael qo'yadi. So'ng sekinlab va to'xtab qolguncha sirg'aladi. Harakat paytida burilishdan oldin uchish sekinlatiladi, so'ngra gavadasini kerakli tomonga biron engashtirib to'la burilish amalgaoshiriladi. Shundan so'ng harakat yangi yo'nalishda davom ettiriladi.

G'ildirakli konklarda uchish ko'nikmalarini mustahkamlashda harakatlari o'yinlardan foydalanish mumkin. Mashg'ulotlar davomiyligi asta-sekin 10 – 15 daqiqagacha uzaytiriladi. Agar butun guruh bolalari g'ildirakli konklarda uchish ko'nikmalarini egallagan bo'lsalar, mashg'ulotlar barcha bolalar bilan bir paytdaaylanayo'lkadao'tkaziladi[21].

11.5. Bolalarni suzishga o'rgatish.

Bolalarni suzishga o'rgatish bolalar shaharlarida va uy sharoitida o'rgatish uchun ishlab chiqilgan dastur va metodik tavsiyalar asosida olib boriladi. Maktabgacha tarbiya muassasalarida suzishga o'rgatish 3 – 4 yoshdan boshlanadi. Suzishga o'rgatishda xavfsizlik sharoitlari va gigiyena qoidalariga rioya qilish zarur. Suzishga o'rgatish quruqlikda va suvdagi tayuorganik mashqlardan boshlanadi.

Birinchi bosqichda quyidagi vazifalar qo'yiladi:

- suvdan qo'rqish hissinı yengish;

- suv ichida ko'zni ochish, suvda nafas chiqarish, turli mashqlarni bajarish.

Ikkinchi bosqichda:

- bolalar qo'llarini turli holatlari bilan oyoqlarni harakatlantirib, suvda nafas chiqarib, ko'krak va o'rqa bilan sirg'amishni;

- suvda qismlar bilan nafas chiqarish;

- suv ostida harakat qilishni o'zlashtiradilar.

Uchinchi va to'rtinchi bosqichda:

- bolalar krol usulida oyoq, qo'llari bilan harakatlari qilib, nafas olishni yo'lga qo'yib ko'krak va o'rqa bilan suzishga o'rgatiladi.

O'rgatish oxirigacha bolalar krol usulida ko'krak va o'rqa bilan 7 – 10 daqiqagacha suzishni o'rganishlar kerak. Katta guruhlarda suzish masofasi 15 – 20 m gacha uzaytiriladi. Bolalarni suzishga o'rgatishda suzish shaxtlari, to'rtlar, damlamachambaraklar va o'yinchoqlardan foydalaniladi.

Nazorat savollari:

1. Qanday sport mashqlarini bilasiz?
2. Velosipedda uchishga o'rgatish metodikasining o'ziga xosligi nimada?
3. G'ildirakli konklarda uchish davri yosh guruhida tavsiya etiladi?
4. Bolalarni suzishga o'rgatishning qanday usullari mavjud?

GLOSSARY

O'zbek	Russkii	English
O'zbekiston Respublikasining jismoniy tarbiya va sport sohasida, shuningdek ta'lim sohasidagi bog'liq bo'lgan ishloqlarning amaldagi tadbirlari ko'ra	Важную роль в Республике Узбекистан занимает процесс реформирования сферы образования в области физической культуры и спорта, особенно внедрение в учебный план предмета "Методика преподавания предметов по специальности" по содержанию важна в процессе подготовки студентов направления физической культуры и спорта.	An important role in the Republic of Uzbekistan is the reform of education in the field of physical culture and sport, in particular the introduction in the curriculum of the subject "Methods of teaching subjects in the specialty" content is important in the process of preparation of students of the field of physical culture and sports.
"Mutaxassislik fanlarini o'qish metodi-kasi"	Данный предмет "Методика преподавания предметов по специальности" раскрывает многогранный и современный подход в информировании студентов о росте значимости образования в государственной политике.	This course "Methods of teaching subjects in the specialty" reveals a multi-faceted and modern approach to inform students about the growing importance of education in public policy.
Jismoniy tarbiya – pedagogik jarayon bo'lib, inson organizmini morfologik va funktsional jihatdan takomillashtirishga, uning hayoti uchun muhim bo'lgan asosiy harakat malakasini,	Физическое воспитание – педагогический процесс, направленный на морфологическое и функциональное совершенствование человеческого тела и а также на формирование, со-	Physical education – teaching process aimed at morphological and functional improvement of the human body and as well as the formation, improvement of knowledge in basic

ma'orati-ni, ular bilan bog'liq bo'lgan bilimlarni shakllantirish va yaxshilashga qaratilgan.	вершениевание знаний по базовой подготовке, навыков и знаний связанных с жизнью человека.	training, skills and knowledge related to human life.
Jismoniy taurot-garlik – jismoniy tadbiriyda uchta asosiy o'rinli nash ma'jud bo'lib, inson jismoniy tadbiriyasi ana o'sha tamkalar asosida amal-ga oshiriladi. Ular imini jismoniy taurot-garlik, kasb-hunar jismoniy taurot-garligi, sport taurot-garligidir.	Физическая подготовка – в физическом воспитании существуют три основных направления в рамках которых осуществляются обща физическая, профессиональная подготовка и спортивные тренировки	Physical exercise – there are three main directions in the physical education and the exercise is carried out on the basis of those frames. In general, physical training, occupational training, sports training.
Jismoniy mashq – jismoniy tadbiriy qonuniyatlar talablariga javob beruvchi, ongli ravishda bajariladigan ixtiyoriy harakat faoliyatlarining turli turkumi tushuniladi.	Физические упражнения – физическое образование, которое отвечает требованиям законов, осознанным как ряд добровольных мероприятий, которые осуществляются.	Physical exercise – physical education that meets the requirements of the rules of consciously carried out voluntary activities.
Harakat malakasi – bu faoliyatning shun-day bajarish, qobiliyati-ki, unda diqqat faoliyatning natijasi va sharohiga o'ralib, uning tarkibiga kiradi-gan aytim harakatlarga nisbiy e'tibor bilan bajarilishidir.	Квалификация движения – это способность выполнения движения в результате тщательной отработки каждого элемента движения.	Skill of action – the ability to perform this activity mainly with full attention directed to results and conditions of the activity, and involving less attention to a few relative actions in it.
Sport – qisqa ma'noda shaxsiy mu-so-bada faoliyati deyil-sa, keng	Спорт – в узком понимании можно определить как собственно	Sport – In the narrow sense, it can be defined as the private competitive

ma'noda shaxsiy mu-so-bada faoliyat shu faoliyat asosidan kelib chiqadigan maxsus taurot-garlik hamda uning noma va uning tushuniladi.	соревновательную деятельность, в широком понимании представляет собой собственную соревновательную деятельность, специальную подготовку к ней, а также специфические отношения, нормы и достижения в сфере этой деятельности.	activity, in the broadest sense, the actual competitive activity, norms and achievements which come from special training, as well as specific attitudes.
Sport musobaqalari – ko'rsatish uslub, sport yutuqlarini baholash va taq-qoslash, sport sohasidagi konkurensiyalarni o'ziga nisbatan boshqarishdir. Sport musobaqalari, boshqalar bilan muqodabo'lashni kerakli omil, shaxsiy tashkili tor-shini vositasi, inson imkoniyatlarini anglab yetish, etalon ko'rsat-kichlarini tuzishga qaratilgan.	Спортивные соревнования – являются важнейшим фактором познания возможностей человека, создания эталонных показателей (установления спортивных рекордов). В то же время соревнования – средство стимулирования спортивной деятельности, метод отбора и повышения эффективности подготовки спортсменов.	Sports competitions – an important factor in the knowledge of human capabilities, create benchmarks (the establishment of sports records). At the same time the competition - means of promoting sports activities, method of selection and efficient of training athletes.
Sport taurotgari – sportshilar mashg'ulotini qamrab oluv-chi, ko'rmali jara-yon bo'lib, musobaqalarga taurotlanish vaqtinashish, mashg'ulot jarayonini va musobaqani tashkil qilish, mashg'ulot va musobaqani imtiyoz metodik va material-	Спортивная подготовка – многофакторный процесс, охватывающий тренировку спортсмена, подготовку к соревнованиям и участием в них, организацию тренировочного процесса и соревнования и использование внутренних и внеспортивных факторов.	Sport Training – a multifactorial process involving training athlete, training for competitions and participation in them, the organization of the training process and competitions and the use of scientific and methodical factors in the

texnik tomonidan tayyorlash; kerakli shart-sharoitni, sport ishlari mashg'uloti o'qish va dam olish bilan qo'shib olib borishini hisobga olish.	равновесных факторов в подготовке спортсмена, а также наивысшая готовность к выступлению в соревнованиях и достижение высоких спортивных результатов при условии современного научно-методического обеспечения всей системы подготовки.	preparation of the athlete, as well as the highest willingness to perform in competitions and achieving high results on the condition of modern science and methodical ensuring in all training.
Sport mashg'ulotlari – pedagogik xodim-sa bo'lib, u sportdauksak natijalarga erishish uchun bevositayo'q talitilgan maxsus jismoluy tarbiya jarayonidir.	Спортивные мероприятия – образовательные мероприятия, целью которого было добиться хороших результатов в спорте напрымую специального физического воспитания.	Sports activities – physical educational process, which is directly aimed to achieve high results in sport.
Sport ko'rsatkichlari – bu sport mahorati va sportchi qobiliyatini qayisi darajada ekanligini ko'rsatib, aniq natijalarda beriladi. Aniqroqda, taurotlash tizimini samarali amalga oshirishi mobaynida sport ko'rsatkichlari, sportchini iqtidorligini aniqlovdi. Uquqi sport ko'rsatkichi bo'lib, shu sport turida, maksimal imkoniyatlardan foydalanilganini ko'rsatadi.	Спортивные достижения – показатель спортивного мастерства и способностей спортсмена, выраженный в конкретных результатах. Спортивные достижения являются показателем одаренности спортсмена, эффективности системы подготовки. Высшие спортивные достижения, отражают максимальные способности человека в данном виде спорта на конкретном этапе его развития.	Sporting rate – an indicator of sports skills and abilities of the athlete, expressed in concrete results. Sporting rates demonstrate the effectiveness of training systems. The highest achievements in sport are the maximum taken stage of its development.
Nazariya – deganda,	Теория – учение,	Theory – teaching

asosan, u yoki bu sohadaagi tajribalarni umumlashtiruvchi, ta'biat qonunlarini, ob'ektiv ravishda ko'rsatishi asosiy bilimlarni inson ongida namolon bo'lishi tushuniladi.	система научных принципов, идей, обобщающих практический опыт и отражающих закономерности природы, общества, мышления. Теория является высшей формой научных знаний, дающая целостное представление о закономерностях взаимосвязей между предметами, явлениями, процессами реального мира. Обобщенная система научных знаний о сущности физической культуры и закономерностях ее использования для физического совершенствования человека.	system of scientific principles, ideas, summarizing experience and reflecting the rules of nature in society and consciousness of the human. The theory is the highest form of scientific knowledge, giving a holistic view of the rules governing the relationships between objects, phenomena, processes of the real world. Generalized system of scientific knowledge about the nature of physical culture and patterns of its use is defined in the physical development of man.
“Onglilik va faollilik (aktivlik)”, “Ko'rganmalilik”, “Munatazamlilik”, “Kuchiga qarashlilik va g'ayaratashlilik va individuallashtirish”, “Talarabni asta-sekinlik bilan oshirish”dek uslubiyat va qoidalarni jismoluy tarbiya va sportda kutilgan muvoffaqiyatlarga erishish jarayoni hisob-	“Сознание и деятельность (активность)”, “Показательность”, “непрерывность”, “сильной форме и индивидуализация”, “постепенное повышение требований”, “методологические принципы и правила, как процесс физического воспитания и спорта для достижения ожидаемого-	“Consciousness and activeness (activity)”, “demonstration”, “continuity”, “suitability for strength and personalization”, “gradual growing of students the methodological principles and rules as the process of physical education and sport in order to achieve the expected success.

Фанни о'zlashitirishda pedagogik texnologiyalar

"Sinkveyn" metodi

Methodning maqsadi: "Sinkveyn" so'zi fransuzcha so'zdan olingan bo'lib, besh misradan iborat she'r" tarjimasini beradi. Amaliyotda "Sinkveyn": murakkab axborotlarni sintezlash quroli va tushunchalar zahirasini baholash vositasi; ijodiy ifodalilik vositasi sifatida juda foydalidir. "Sinkveyn" tayanch kasbiy tushunchalar vaaxborotlarni refleksiylash, sintezlash va umumlashitirishda tezkor vosita hisoblanadi.

"Sinkveyn" tuzish qoidasi quyidagicha:

- birinchi qatorda bir so'z bilan mavzu yoziladi –odatdaot turkumidagi oid so'z bilan;
- ikkinchi qatorda mavzu ikki so'z bilan ta'svirlanadi – sifat turkumigaoid
- ikki so'z bilan;
- uchinchi qatorda ushbu mavzu bo'yicha xatti-harakatlar uch so'z bilan ta'svirlanadi;
- to'rtinchi qatorda mavzugaloqadorlikni ko'rsatuvchi to'rtta so'zdan iborat gapyoziladi;
- beshinchi qator mavzu mohiyatini takrorlovchi bir so'zdan iborat sinonim shakllantiriladi.

Vein Diagrammasi (ingliz tili) Djon Veina nomi bilan atalgan).

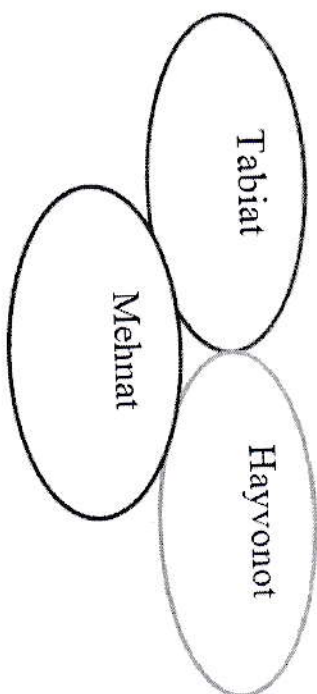
Methodning maqsadi: Bu metod grafik tasvir orqali o'qitishni tashkil etish shakli bo'lib, u ikkitao'zaro kesishgan aylana tasviri orqali ifodalanadi. Mazkur metod turli tushunchalar, asoslar, tasavvurlarning analiz va sintezini ikki aspekt orqali ko'rib chiqish, ularning umumiy va farqlovchi jihatlarni aniqlash, taqqoslash imkonini beradi.

Metodni amalgaoshirish tartibi:

- istirokchilar ikki kishidan iborat juftliklarga birlashtiriladi va ularga ko'rib chiqilayotgan tushunchayoki asosning o'ziga xos, farqli jihatlarni (yoki aksi) doiralar ichigayozib chiqish taklif etiladi;
- navbatdagi bosqichda istirokchilar to'rt kishidan iborat kichik guruhlariga birlashtiriladi va har bir juftlik o'z tahlili bilan guruh a'zolarini tanishtiriladi;
- juftliklarning tahlili eshitilgach, ular birlashtirib, ko'rib chiqilayotgan muammayohud tushunchalarning umumiy jihatlarni (yoki farqli) izlab topadilar, umumlashitiradilar va doirachalarning kesishgan qismigayozadilar.

lanadi.	успеха.	Verbal method – the
So'z ushbi – so'z uslubigahiko'a, tushunirish, subbat, tushukama qilish, vazifa berish, ko'rsatma be-rish, buyruq berish kiradi.	Словесный метод – метод включает в себя рассказ, разъяснение, диалог, дать задание, давать приказы.	method includes a story, explanation, dialogue, discussion, ordering and indications.
Amaliy metod – shug'ullanuvchilarni faol harakat faoliyat-larigaasoslaniadi.	Практический ме-тод – основывается на активной деятельности лиц.	Practical methods – is based to have an active movement in basicactivities.
Ko'rgazmai ushbi – mashqlarni ko'rsa-tish, ko'rgazmalarni namoyish qilish (chiz-ma, jadvai, kinofilm, o'yinlar, texnik-taktik mashqlarning filmi va xakozo), rasmiy muso-baduvoki o'quv o'yin-larni ko'rsatish orqali amalgaoshiriladi.	Демонстрацион-ный метод – метод обучения при подгото-товке к официальным соревнованиям путем показа (рисунков, таб-лицы, кинофильмов, игр, фильмов по технической тактике и другие).	Demonstration method – the method of training in prepa-ration for an official competition by the demonstration (pic-tures, movies, games, tables, tech-nical and other tactics).

Namuna: Harakati o'yinlarning turkumlari



“Zakovat” texnologiyasi

Ushbu alifbodagi xarflarlarga jismoniy tarbiya darslaridaolib borilgan milliy harakati o'yinlarningnomini o'quvchilaryozib chiqadi.

Masalan:

- | | |
|-----------------------------------|--------------------------------|
| 1. A – “Aylana” | 16. P – “Pat” |
| 2. B – “Bo‘sh o‘rin” | 17. R – |
| 3. C – | 18. S – |
| 4. D – “Dura” | 19. T – “Tungi soqchi” |
| 5. E – “Echki bolalari” | 20. U – |
| 6. F – | 22. V – |
| 7. G – | 23. X – “Xushyor soqchi” |
| 8. H – “Hurmachcha bog‘i” | 24. Y – |
| 9. I – | 25. Z – “Zag‘izg‘on” |
| 10. J – “Jufmi-toq” | 26. O‘ – |
| 11. K – “Karnaymi sumaymi” | 27. G* – “G‘ozlar va oqushlar” |
| 12. L – | 28. Ch – “Chirkash” |
| 13. M – “Mehmonmisiz” | 29. Sh – |
| 14. N – | 30. Q – “Qopqon”, “Qo‘riqchi” |
| 15. O – “Oq terakmi – ko‘k terak” | |

Izoh: Ushbu “Zakovat” texnologiyasi talabalarning jismoniy tarbiya darslarida o‘tilgan harakati o‘yinlarning nomini va darsdan tashqari (katta tanaffuslarda, qo‘shimcha guruhdao‘qishlarida, mahallada)

136

vaqtlardao‘ynaladigan o‘yinlarni yozib chiqadilar. Bu texnologiyatorqali ularda harakati o‘yinlarning qay darajadao‘zlashtirganliklari aniqlanadi. Baholash jarayoni o‘tilgan mavzu soniga qarab hisoblanadi.

«FSMU» metodi

Texnologiyaning maqsadi: Mazkur texnologiya ishtirokchilardagi umumiy fikrlardan xususiy xulosalar chiqarish, taqqoslash, qiyoslash orqali axborotni o‘zlashtirish, xulosalash, shuningdek, mustaqil ijodiy fikrlash ko‘nikmalarini shakllantirishga xizmat qiladi.

Mazkur texnologiyadan ma‘ruza mashg‘ulotlarida, mustahkamlashda, o‘tilgan mavzuni so‘rashda, uyga vazifa berishda hamdaamaliy mashg‘ulot natijalarini tahlil etishda foydalanish tavsiya etiladi.

Texnologiyani amalgaoshtirish tartibi:

- qatnashchilarga mavzugaoid bo‘lgan yakuniy xulosayoki g‘oya taklif etiladi;
- har bir ishtirokchiga FSMU texnologiyasining bosqichlari yozilgan qog‘ozlarni tarqatiladi;

F – fikringizni bayon eting.

S – fikringizni bayoniga sabab ko‘rsating.

M – ko‘rsatgan sababingizni isbotlab misol keltiring.

U – fikringizni umumlashtiring.

- ishtirokchilarning munosabatlari individual yoki guruhviy tartibda taqdimot qilinadi.

FSMU tahlili qatnashchilarda kasbiy-nazariy bilimlarni amaliy mashqlar va mavjud tajribalar asosida tezroq va muvaffaqiyatli o‘zlashtirishigaasos bo‘ladi.

«Zanjir» metodi

1-variant

Harakati o‘yinlar – qopqon – chilik – oq terakmi-ko‘k terak – sichqon va mushuk – (10 – 15 daqiqa vaqt beriladi)

Izoh: Bu metod harakati o‘yinlarga taaluqliy bo‘lgan o‘yinlarni o‘z ichigaolib talabalarni fikrlash faoliyatini tezlashtiradi, intellektual aqliy salohiyatini, taffakurini ishga soladi. Bevosita talabalar fikrini harakati o‘yinlar jarayoniga, yetaklaydi. Talabalarning bilimi o‘tilgan mavzular asosida baholanadi.

«Zanjir» metodi

2-variant

1. Estartetali harakati o‘yinlar –.....

137

2. Sport turlariga o'ralgan harakati o'yinlar –.....

3. Jamoaviy harakati o'yinlar –

4. Yakkalari harakati o'yinlar –

Izoh: Bu metod harakati o'yinlarni o'z ichiga olib talabalarni fikirlash faoliyatini tezlashtiradi, intellektual aqliy salohiyatini, taffakurini ishga soladi. Bevosita talabalar fikrini harakati o'yinlarni tashkil etishda, ularning turlariga e'tibor qaratish ham uning mazmunini chuqur anglaydilar.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'XNATI

1. 2017 – 2021 yillarda Ўzbekiston Respublikasini rivojlantirishning beshita ustuvor йўналиши бўйича Харакалар стратегияси. Ўzbekiston Respublikasini Prezidentining 2017 йил 7 февралдаги ПФ-4947 сонли Фармони.
2. Ўzbekiston Respublikasini Prezidentining 2019 йил 26 августдаги ПФ-5787-сон Фармони.
3. A. Abdullaev tahtini ostida. Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi. Darslik. Farg'ona-2008.
4. Arjan Egges, Arno Kamphuis, Mark Overmars "Motion in Games" First International Workshop, Utrecht, MIG 2008. 236 year.
5. Atoyev A.Q. Farzandingiz barmoli bo'lsin T., «Ibn Sino», 1990.
6. Jalolova G.Q. "Maktabgachayoshdagi bolalarni maktabga tayyorlash" (metodik tavsiya). Toshkent, 2004.
7. Klemesheva L.S., Ergashev M.S. Yoshgaoird fiziologiya. T., 1991.
8. Maturov B.B. Bolalar rivojlanishida jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi. Toshkent-2014. 229 b.
9. Maxmudov B.A. Gimnastika va uni o'qitish metodikasi. O'quv qo'llanma. TDPU nashriyoti. Toshkent-2018 y. 204 b.
10. Maxmudov B.A. Sport va harakati o'yinlarni o'qitish metodikasi (harakati o'yinlar). O'quv qo'llanma. TDPU nashriyoti. Toshkent-2018 y. 144 b.
11. Normurodov A.N. Jismoniy tarbiya. T., O'zbekiston. 1998.
12. Qurbonov Sh., Qurbonov A. Jismoniy mashqlarning fiziologik asoslari. T., "OAJBNT" markazi. 2003.
13. Sharipova D. va boshqalar "Agar bolam sog'lom bo'lsin desangiz" (Otalarga maktabgachayoshdagi bolalarning gigiyenik tarbiyasi haqida) metodik qo'llanma. T.: 2006.
14. Sharipova D.J., Semenova L.M. Kichikintoylarni gigiyenik tarbiyalash. T., "O'qituvchi", 1997.
15. Taqiyeva M.X., Xusanxodiyeva S.I. Maktabgachayoshdagi bolalar jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi (Kash-hunar varadagigika kollejlari uchun o'quv qo'llanma). Toshkent-2017. 244 b.
16. Usmonxo'jayev S., Aliyev M.B., Sagdiyev H.H., Turdiyev F.K., Akramov J.A. Bolalar vao'smirlar sporti mashg'ulotlari nazariyasi va uslubiyati. T., «ILM ZIYO». 2006.
17. Usmonxo'jayev T., Xo'jayev F. 1001 o'yin T., 1990.
18. Usmonxo'jayev T.S., Islomova S.T. "Maktabgacha ta'lim muassasalarida jismoniy tarbiya" T.: "Ilm ZIYO" nash. 2006.

19. Васильев М.А., Гербовой В.В., Комаровой Т.С.. Методические рекомендации к Программе воспитания и обучения в детском саду // Под ред.-М., 2005.
20. Малозёмова, И.И. М19 Физическое воспитание дошкольников: теоретические и методические основы [Электронный ресурс] учебное пособие для студентов педагогических вузов / И.И.Малозёмова, Урал. гос. пед. ун-т. – Электрон. дан. – Екатеринбург: [б. и.], 2018. – 1 электрон. опт. диск (CD-ROM).
21. Махмудов Б.А. миллий харакатли ўйинлар воситасида бошланғич синф ўқувчиларини эстетик тарбиялашнинг дидактик имкониятлари. – п.ф.д. (PhD), дисс. Нукус – 2018 й. – 127 б.
22. Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Эмма Яковлевна Степаненкова. – 2-е изд., испр. – М.: Издательский центр «Академия», 2006. – 368 с.
23. Фелденкрайз М.Осознание через движение. – М., 2000.

KIRISH

I BOB. JISMONIY MADANIYAT NAZARIYASI VA METODIKASI

FANINING PREDMETI VA ASOSIY TUSHUNCHALARI

- 1.1. Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi fanining predmeti va asosiy tushunchalari 5
- 1.2. Jismoniy madaniyat nazariyasi va amaliyotining boshqa fanlar bilan aloqadorligi 11
- 1.3. Jismoniy madaniyat nazariyasining ilmiy-tadqiqot metodlari 12
- 1.4. Jismoniy xususiyatlarni shakllantirish metodlari 14

II BOB. JISMONIY MADANIYAT NAZARIYASI VA

TEKNOLOGIYALARI FANINING TADQIQOT METODLARI

- 2.1. Jismoniy madaniyat nazariyasi va texnologiyalari fanining tadqiqot metodlari 19
- 2.2. Ilmiy tadqiqotda nazariy tahlil va umumlashtirish usuliyati 19
- 2.3. Pedagogik kuzatish ilmiy tadqiqot usuliyati 20
- 2.4. Kuzatuv metodi 21
- 2.5. Pedagogik test metodi 22
- 2.6. Pedagogik eksperiment metodi 23
- 2.7. Matematik va statistik metodlar 25
- 2.8. Ovoz berish (anketa) metodi 26

III BOB. JISMONIY (HARAKAT) SIFATLARI VA ULARNI

RUVOQLANTIRISH

- 3.1. Kuch va uni tarbiyalash metodikasi 29
- 3.2. Tezkorlikni tarbiyalash metodikasi 32
- 3.3. Chiqqonlikni tarbiyalash metodikasi 35
- 3.4. Chidamlilikni tarbiyalash metodikasi 37
- 3.5. Egiluvchanlikni tarbiyalash metodikasi 41

IV BOB. JISMONIY MADANIYAT TIZIMIDA TA'LIM TARBIYA BERISH

TAMOYILLARI. TA'LIM METODLARI VA USULLARI

- 4.1. Jismoniy madaniyat tizimida ta'lim tarbiya berish tamoyillari 44
- 4.2. Ta'lim metodlari va usullari tasnifi 46
- 4.3. ilk bolalik davrida va maktabgacha yoshda bolalar harakat ko'nikmalarining rivojlanish xususiyatlari 50

V BOB. JISMONIY TARBIYAVAZIFALARI VA VOSITALARI

- 5.1. Jismoniy tarbiya vazifalari 53
- 5.2. Jismoniy tarbiya vositalarining umumiy tasnifi 56

VI BOB. JISMONIY MASHQLAR XARAKTERISTIKASI. JISMONIY MASHQLARNING FAYDO BO'LISHI

- | | | |
|------|----------------------------------|----|
| 6.1. | Jismoniy mashqlar paydo bo'lishi | 59 |
| 6.2. | Jismoniy mashqlar ta'rifi | 60 |
| 6.3. | Jismoniy mashqlar texnikasi | 61 |
| 6.4. | Harakat faoliyatining texnikasi | 65 |

VII BOB. MAKTABGACHAYOSHDAGI BOLALARNING RIVOJLANISHINING O'ZIGA XOS XUSUSIYATLARI

- | | | |
|------|--|----|
| 7.1. | Maktabgachayoshdagi bolalarning jismoniy rivojlanish xususiyatlari | 68 |
| 7.2. | Maktabgachayoshdagi bolalarda jismoniy sifatlarni rivojlantirish | 70 |

VIII BOB. MAKTABGACHA TA'LIM YOSHIDAGI BOLALAR UCHUN GIMNASTIKA

- | | | |
|------|--|----|
| 8.1. | Gimnastika bolalar jismoniy tarbiyasining vositasi sifatida | 75 |
| 8.2. | Gimnastika turlari va ularning tasnifi | 75 |
| 8.3. | Maktabgachayoshdagi bolalar jismoniy tarbiya tizimida gimnastika | 78 |

IX BOB. UMURIYOJLANTIRUVCHI MASHQLAR VA ULARNING GURUHLARI

- | | | |
|------|--|----|
| 9.1. | Umuriyojlantiruvchi mashqlar va ularning guruhlari | 82 |
| 9.2. | Umuriyojlantiruvchi mashqlar qadri-qomatini shakllantirish vositasi sifatida | 86 |
| 9.3. | Saf mashqlarining turlari | 87 |

X BOB. HARAKATLI O'YINLAR ORQALI BOLALARDA JISMONIY MADANIYATNI TARBIVYALASHNING ASOSIY METODI VA VOSITASI SIFATIDA

- | | | |
|-------|---|--|
| 10.1. | Harakati o'yin – bolaning harakat faoliyati vositasi sifatida | |
|-------|---|--|

- | | | |
|-------|---|-----|
| 10.2. | Harakati o'yinlarning turlari | 100 |
| 10.3. | Harakati o'yinlarga rahbarlik qilish metodikasi | 102 |
| 10.4. | Maktabgacha ta'lim muassasalarida harakati o'yinlarni bolalar yoshiga mos holda o'tkazish | 107 |

XI BOB. MAKTABGACHA VA MAKTAB YOSHIDAGI BOLALAR UCHUN SPORT O'YINLARI VA SPORT MASHQLARI

- | | | |
|-------|---|-----|
| 11.1. | Sport mashqlarining tavsifi | 125 |
| 11.2. | Velopedda uchishga o'rgatish metodikasi | 126 |

- | | | |
|-------|---------------------------------|-----|
| 11.3. | Samokalda, sportrollerda uchish | 127 |
| 11.4. | G'ildirakli konkilarda uchish | 127 |
| 11.5. | Bolalarni suzishga o'rgatish | 128 |

Glossariy

Illoalar

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati

XURRAMOV ESHMAXMAT ESHQULOVICh

JISMONIY MADANIYAT NAZARIYASI VA METODIKASI

(5112300- Maktabgacha va boshlang'ich ta'limda jismoniy tarbiya va sport
yo'nalishi uchun)

O'QUV QO'LLANMA

Муҳаррир:	Х. Тахиров
Техник муҳаррир:	С. Меликузиева
Мусаххих:	М. Юнусова
Саҳифаловчи:	А. Зиямухамедов

Нашриёт лицензия № 2044, 25.08.2020 й.

Бичими 60x84 $\frac{1}{16}$, "Times new roman" тарнитураси,
кетли 14.. Offset босма усулда босилди. Шартли босма табоғи 16.
Адади 100 донa Буюртма № 1079664

YANGI SICHNIQ BOOK MCHJda chop etildi.

Манзил: Тошкент вилояти, Чирчиқ шаҳри