

F.A. NURMATOV

JISMONIY MADANIYAT NAZARIYASI VA METODIKASI

Maktabgacha ta'lim yo'nalishi uchun



O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI
OLIY VA O'RTA MAXSUS TAILIM VAZIRLIGI

CHIRCHIQ DAVLAT PEDAGOGIKA UNIVERSITETI

NURMATOV FARXAT ABDUALIMOVICH

13746/93

**JISMONIY MADANIYAT
NAZARIYASI VA
METODIKASI**

Maktabgacha ta'lim yo'nalishi uchun

O'quv qo'llanma

O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI OLIY VA O'RTA
MAXSUS TAILIM VAZIRLIGI CHIRCHIQ DAVLAT
PEDAGOGIKA UNIVERSITETI
AXBOROT RESURS MARKAZI

«BOOK TRADE 2022»
TOSHKENT – 2022

UO'K: 37.018(075.8)
КБК: 74.5ya75

Nurmatov Farxat Abdullimovich

Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi [Matn]: o'quv qo'llama / F.A.Nurmatov.
– Toshkent: «BOOK TRADE 2022», 2022. – 180 b.

Muallif:

Nurmatov F.A. – Toshkent viloyati Chirchiq davlat pedagogika universiteti "Jismoniy madaniyat" kafedrasini mudiri v.b.

Taqrizchilar:

Kadiyarov U.R. – Nizomiy nomidagi Toshkent davlat pedagogika universiteti "Jismoniy madaniyat" kafedrasini mudiri, dotsent

Achilov T.S. – Chirchiq davlat pedagogika universiteti "Sport va CHHT" fakulteti dekani, dotsent

Mazkur o'quv qo'llamida «Maktabgacha yoshdagi bolalarni jismoniy tarbiyalash metodikasi» fanining maqsadi, vazifalari, mazmuni, qonuniyligi, tamoyillari, metodlari hamda maktabgacha yoshdagi bolalarni jismoniy mashqlar bilan tanishtirishning ilmiy asoslari o'rganildi. Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi fani bo'lajak jismoniy tarbiya yo'riqchilarni bolalarda o'z salomatliklariga nisbatan mas'ullik, sog'larning qadriga e'tibor, vatanga muhabbat kabi tug'ilgan shakllantirish, bilim va mahoratga ega bo'lishni ta'minlaydi. O'quv qo'llama pedagogik Oliy o'quv yurtlarini maktabgacha ta'lim fakulteti talabalari hamda maktabgacha ta'lim massasalarini tarbiya yo'riqchilarni ushbu to'rt jihatdan.

V danoim uchebnye obucheniye tseli, zadaniye, soderzhanie, zakonomenosti, printsipy i metodika predmeta «Metodika fizicheskogo vospitaniya detey doskolnolnogo vozrasta» i nauchno – prakticheskiye osnovy vnedreniya fizicheskogo vospitaniya detey doskolnolnogo vozrasta. Nauka teorii i metodologii fizicheskogo vospitaniya garantiruyet, chto budushie instruktory po fizicheskomu vospitanio priboruyut u detey znanija i navyki, takie kak otvetstvennost za sobstvennoe zdorovie, uvaazhenie k zdorovno, lyubov k Rodine. Uchebnyy prednaznachen dlya studentov pedagogicheskikh vuzov i pedagogicheskikh prepodavateley doskolnolnogo obrazovaniya. Uchebnyy.

This textbook explores the goals, objectives, content, laws, principles, methods of the subject "Methods of physical education of preschool children" and the scientific and practical basis of the introduction of physical education to preschool children. The science of the theory and methodology of physical education instructors acquire knowledge and skills in children, such as responsibility for their own health, appreciation of health, love for the motherland. The textbook is intended for students of pedagogical faculties of pedagogical universities and education instructors of preschool educational institutions.

O'zbekiston Respublikasi Oliy va o'rta maxsus ta'lim vazirligining 2022-yil 19 iyuldagi 233-sonli buyrug'iga asosan o'quv qo'llama sifatida nashrga tavsiya etilgan.

ISBN 978-9943-8774-4-3

KIRISH

Mustaqillik davlatчилиgimizning rivojlanishida taraqqiyotimizning rivojlanishiga yordam beradi. Mustabid tuzum davrida respublikamiz mafkuraviylik, sinfiylik iskanjasi tushirilgan o'lis va yaqin tarixdan asl holida bahamand bo'lish imkonidan holi edi. Voga-hodisalar kommunizm g'oyasi asosida tuslanib talqin etilgani kabi, davlatчилиgimiz, qadriyatlarimiz va milliy an'analarimiz, shuningdek, tarixiy shaxslar, milliy ozodlik fidoyilari sabab baholandi.

Mustaqillikkacha bo'lgan davrda yagona mafkura hukmronligi ostidagi ta'lim tizimi sharoitida yashadik, ota bobolarimiz amal qilib kelgan ta'lim tarbiya bizning ongimizga eskilik sarqitlari deb singirdi. Faoliyatimizni markazdan yuborilgan tavsiyalar asosida ular bizning milliy mentalitetimizga va an'alarimizga to'g'ri kelmasada tashkil etdik. Amalda ta'lim bitta yo'nalishga kommunistik mafkurani mustahkamlashga xizmat qildi.

O'tgan yillarimizga nazar tashlab, ularni sarhisob qilsak, mustaqilligimiz sharoitini yanada chuqurtroq anglaymiz. So'nggi yillarda biz ta'limda butunlay yangilanish, yangi jarayonga tom ma'noda o'tish va unga moslashish davrini boshimizdan kechirmoqdamiz. Ma'lumki, yurtimiz mustaqilligi e'lon qilingandan keyin o'tgan niyohda qisqa vaqt davomida qabul qilingan eng dastlabki qonunlardan biri aylan yoshlar masalasiga bag'ishlangan edi. 1991 yilning noyabr oyida O'zbekiston Respublikasining "O'zbekiston Respublikasida yoshlarga oid davlat siyosatining asoslari to'g'risida"gi Qonuni qabul qilingan edi. Ushbu qonun mamlakatimiz yoshlarining jamiyat siyosiy-ijtimoiy, ma'naviy sohasidagi keng qamrovli huquqlarini kafolatlab berish bilan birga, barkamol avlod tarbiyasi uchun dastlabki va hal qiluvchi huquqiy asoslarni belgilab berdi.

Mamlakatimizda yashovchi har bir bolaning baxti hayot kechirishini ta'minlash jamiyatimizda siyosat darajasidagi eng muhim va muqaddas vazifalardan biri qilib belgilandi. O'zbekiston Respublikasi «Kadrlar tayyorlash milliy dasturi» da shunday deyilgan: Maktabgacha ta'lim bolaning sog'lom, har tomonlama kamol topib shakllanishini ta'minlaydi, bolada o'qishga intilish hisini uyg'otadi va uni uzluksiz ta'lim jarayoniga tayyorlaydi.

Maktabgacha yoshda bo'lgan bolalar ta'lim olishi bilan (olti-yetti

yoshga etgunicha) davlat va nodavlat ta'lim tarbiya muassasalarida shakllangan guruhlar ko'rinishida hamda har bir oilalarda shaxsial ko'rinishda shug'ullaniladilar.

Ta'lim sohasi ijtimoiy hayotning ajralmas tarkibiy qismi, siyosiy ijtimoiy, iqtisodiy-ma'naviy taraqqiyotining istiqbolini belgilovchi omillardan biri hisoblanadi. Shu bois O'zbekistonda bugungi yoshlar va kelajak avlod manfaatlarini muhofaza qilish dlat siyosatining ustuvor yo'nalishi etib belgilangan.

2004-2009 yillar mamlakatimiz tarixida umumta'lim maktablari, maktabgacha ta'lim muassasalari va maktabdan tashqari ta'limni rivojlantirish davri bo'ldi.

O'zbekistonning birinchi Prezidentining 2011-yil 20-mayda imzolagan "Oliy ta'lim muassasalarining moddiy-texnik bazasini mustahkamlash va yuqori malakali mutaxassislar tayyorlash sifatini tubdan yaxshilash chora-tadbirlari to'g'risida"gi qarori bugungi kunda oliy ta'lim muassasalarini yangi bosqichga ko'tarilishiga asos bo'lib xizmat qilidi.

Maktabgacha yoshdagi bolalarga ta'lim-tarbiya berishning asosiy vazifalari bolalarni jismoniy, aqliy va ma'naviy jihatdan rivojlantirishdan, ularning to'g'ra layoqati, qiziqishi, ehtiyoji va imkoniyatlarini hisobga olgan xolda milliy va umuminsoniy qadriyatlar asosida muntazam ta'lim olishga tayyorlashdan iborat.

Bolalikning dastlabki yillarida tarkib topirilgan insonparvarlik omillari va uning ijtimoiy yo'nalganligi bolalarda asta-sekin shaxsning jamoatchilik belgilari: hulq-atvori, odatlari, munosabatlari va tasavvurlarini shakllantirish uchun asos bo'lib xizmat qiladi. Maktabgacha ta'lim muassasalari uyg'un rivojlangan shaxsni tarbiyalash, uni butun kelajagini belgilab beradigan bilim va qadriyatlarni yosh avlod qalbiga singdirishda eng muhim ahamiyatga ega bo'lgan ta'lim muassasadir. Shu bois mamlakatimizda maktabgacha ta'limni rivojlantirish va samarali faoliyat ko'rsatishiga qaratilgan normativ-huquqiy hujjatlar qabul qilinib, kompleks chora-tadbirlar amalga oshirilmogda. Ammo hali sohada echimini kutayotgan qator kamchiliklar bor. Jumladan, joylardagi maktabgacha ta'lim muassasalarida moddiy-texnik bazaning nochorligi va ta'lim tarbiya sohasida malakali kadrlar etishmasligi, sifatli oziq-ovqat ta'minotining pastligi, shuningdek, muassasalarga bolalarning qamrab olish darajasining etishmasligi kabilar joylarda

bolalarni maktabgacha ta'lim bilan to'liq qamrab olishni ta'minlashga imkon bermayapti.

Millat genofondini shakllantirish, sog'lom turmush tarzini kuchaytirish va barkamol avlodni tarbiyalash vositasi hisoblangan jismoniy tarbiya va sport borgan sari milliy istiklol g'oyasining strategiyasiga aylanib bormogda. O'zbekiston Respublikasi Prezidenti Sh.M.Mirziyoev tashabbusi va rahnomaligi ostida ushbu soha qisqa vaqt ichida davlat siyosatining ustuvor yo'nalishlari doirasida asrlarga teng o'zgarishlar va ulkan islohotlar yo'lini bosib o'tib, buyuk istiqbol sari keng qanot yozmogda.

Aytish kerakki, joylarda bolalarni maktabgacha ta'lim bilan to'liq qamrab olish kabi o'ta muhim va dolzarb vazifalarni tez va sifatli bajarish O'zbekiston Respublikasi Prezidenti Shavkat Mirziyoevning doimiy e'tiborida bo'lib kelmogda. 2017 yil 9 sentabr kuni qabul qilingan "Maktabgacha ta'lim tizimini tubdan takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi PQ-3261-sonli qarori yuqoridagi fikrimizning amaldagi ifodasidir.

Qarorda maktabgacha ta'limni boshqarishning zamonaviy mexanizmlarini joriy etish, tarbiya va o'quv jarayonini takomillashtirish, maktabgacha ta'lim muassasalar infratuzilmasi va moddiy-texnik ta'minotini yaxshilash bo'yicha chora-tadbirlarni tizimli amalga oshirish nazarda tutilgan. Unga ko'ra, maktabgacha ta'lim tizimini tanqidiy o'rganish va faoliyatini yanada takomillashtirish yuzasidan takliflar ishlab chiqish bo'yicha komissiya tashkil etilib, ushbu komissiya zimmasiga sohada davlat siyosatini amalga oshirishga, shu jumladan, zarur infratuzilmalarni yaratishga, xodimlarning mehnatini moddiy rag'batlantirishga, pedagog kadrlarni sifatli tayyorlash va malakasini oshirishga, xususiy sektorni rivojlantirishga to'sqinlik qiluvchi tizimli muammolarni aniqlash hamda kompleks o'rganish kabi bir qator dolzarb vazifalarni bajarish yuklatildi.

Yuqoridagilarni hisobga olgan xolda ushbu qo'llanma mazmun jihatidan bo'lajak mutaxassislarining faoliyat yo'nalishiga ko'ra oilada va maktabgacha ta'lim muassasalari bolalar bilan ishlashda ularni ijodkorlikka yo'naltiruvchi ko'p qirrali pedagogik faoliyat olib borishlarida kasbiy maxoratini tarbiyalashda o'ziga xos ahamiyat kasb etadi. Bolalarning rivojlanish va o'sishlarini to'g'ri tushunishlari, ularning jismoniy tayyorgarliklarida o'yin va harakatlarning jismoniy tarbiya

dasturdagi mazmunini, bolaning jismoniy va psixologik tayyorgarligini tahlil qilish (diagnozlash), shuningdek, o'qitishning yangi metod va pedagogik texnologiyalarini bilishlari, bola bilan yakka tartibda ishlash ko'nikmalarini shakllantirishda talabalarга nazariy bilimlar berishni o'zida mujassamlashtiradi.

Bundan tashqari ushbu o'quv qo'llanma talabalarni nafaqat jismoniy tarbiya vositalari, jismoniy mashq mashg'ulotlarini tashkil qilishning zamonaviy shakllari bilan tanishtirib qolmasdan balki harakatlardan foydalanish malakalarini o'rganishni, chiroyli va nafis harakatlarni tarbiyalay bilish, shuningdek, bolalarda jismoniy ko'nikmalarini shakllantira olish kabi bilimlarni ham o'zida aks ettiradi.

Bolalarni jismoniy tarbiyalashning umumiy masalalari barcha yoshdagi guruh bolalari uchun jismoniy tarbiya nazariyasi fanining maqsad, vazifalari va uning xozirgi kundagi muammolari haqida tushunchalar beradi. Shuningdek, bolalarni ilk bolalik va maktabgacha yoshdagi davr oralig'ida rivojlanishi, ularni tarbiyalash va ta'lim berish asoslari, jismoniy mashqlarni o'rgatish metodikasi, harakati o'yinlar orqali sport o'yinlari elementlarini o'rgatishning ahamiyati, jismoniy tarbiya darsi, Ertalabki gigienik gimnastikalarni maktabgacha ta'lim muassaslarida tashkil qilish shakllari, jismoniy tarbiya bo'yicha ishlarni rejalashtirish va bolalar ustidan doimiy tibbiy nazorat olib borish kabi tushunchalar ham ushbu qo'llanmada ko'rsatib o'tilgan.

Qo'llanmadan foydalanish davomida talabalar maktabgacha ta'lim muassasalarida bolalarni jismoniy tarbiyalash va ularga ta'lim berish vazifalarini amalga oshirishda bolalar jismoniy tarbiyasi bo'yicha metodistlar bajarishlari lozim bo'lgan amaliy ishlar mazmuni bilan ham tanishib borishadi.

Maktabgacha yoshdagi bolalarni jismoniy rivojlantirish muammolarini hal etishning yangi yo'llarini izlash, *birinchidan*, ko'rsatilgan ziddiyatlarni hal etish zarurati bilan, *ikkinchidan*, o'sib kelayotgan yosh avlodning jismoniy tayyorgarligi hamda intellektual rivojlanish jarayonini takomillashtirish qonuniyatlarini, metodologik va uslubiy sharoitlarini o'rganish zarurati bilan bog'liq.

Sog'lom avlod - sog'lom yurt demakdir, sog'lom avlodni tarbiyalash vazifasi esa birinchi navbatda maktabgacha tarbiya muassasalari zimmasidadir.

O'ylaymanki ushbu o'quv qo'llanma maktabgacha ta'lim muassasalari tarbiyalanuvchilarini har tomonlama jismonan sog'lom qilib tarbiyalashda zamon talablariga mos raqobatbardosh pedagog kadrlar tayyorlash uchun o'zining amaliy ahamiyatiga ega bo'ladi.

I QISM. MAKTABGACHA TALIM MUASSASALARI JISMONIY TARBIIYA NAZARIYASI VA METODIKASI

I BOB. O'ZBEKISTON RESPUBLIKASIDA JISMONIY TARBIIYA TIZIMINING RIVOJLANISHIGA UMUMIY TAVSIFI

Ta'lim tarbiya tizimida jismoniy tarbiyaning tutgan o'rni. Jismoniy tarbiya tizimining to'liq tavsifi hamda jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi fanining barcha mavzulari, maxsus nazariy bilimlar jismoniy tarbiya va sport pedagogikasi fanlari tomonidan ochib berilgan.

Tavsiya qilinayotgan qo'llanmada faqat maktabgacha ta'lim muassasalarida olib boriladigan jismoniy tarbiyaning pedagogik mohiyatini anglash uchun zarur bo'lgan ijtimoiy tizimdagi eng muhim tashkiliy va tajribiy ishlar haqida fikr yuritiladi.

Jismoniy tarbiyani hayot faoliyati uchun zaruriy vosita sifatida tahlil qilish, maktabgacha ta'lim muassasalari jismoniy tarbiya tizimining shakllanishi va rivojlanishining asosiy qonuniyatlarini, uning ishlashi va tuzilish asoslarining o'ziga xos xususiyatlarini bilib olishga imkon beradi. Bunday bilimlarning umumiyligi o'sib kelayotgan yosh avlodni jismoniy tarbiyasini ta'lim va tarbiya tamoyillariga muvofiq ravishda amalga oshirish uchun zarurdir.

1.1. Jismoniy tarbiya tizimining rivojlanishiga umumiy tavsifi

Hozirgi o'zbek xalqining ajdodlari bundan bir necha ming yillar oldin yashagan bo'lib, ular yuksak va o'ziga xos madaniyatni vujudga keltirishda juda katta va mashqatli hayot yo'lini bosib o'tishgan. Dastlabki tosh qurollaridan tirikchilik uchun foydalanish, ancha takomillashgan mehnat qurollarini yasash, urug'chilik davriga kelib, xo'jalik hayoti va madaniy taraqqiyotda erishilgan yutuqlarni o'z ichiga olgan davrgacha bo'lgan tariximiz ota-bobolarimizning boy qadimiy madaniyatiga ega bo'lganliklaridan dalolat beradi.

Eramizdan avvalgi birinchi ming yillikda Baqtriya, Xorazm, So'g'diyona, Marg'iyona, Parfiya hamda Parkana kabi davlatlarida turli qabila va elatlar yashagan. Ular saklar, massagetlar, so'g'diyonalar,

korazmiylar, boxtarlar, chochliklar, parkanaliklar kabi qabila va urug'laridan iborat bo'lib, hozirgi markaziy Osiyo hududida yashovchi xalqlarning ajdodlari bo'lib hisoblanganlar.

Ajdodlarimiz tomonidan qo'lga kiritilgan qadimiy madaniyat tarkibidan ta'lim-tarbiyaga oid meros ham alohida o'rin olgan. Hozirgi turkiy va forsiy zabon xalqlarning bizgacha etib kelgan tarixiy arxeologik toplamlari, adabiyot va san'at namoyondalarining ijodiy merosi, san'at va adabiy asarlarning namunalari buning amaliy isbotidir. Eng qadimgi tarbiya haqidagi yodgorliklar bizgacha bevosita etib kelmagan. Turkiy va forsiy zabon xalqlarning hayot kechirish san'ati, donolik majmuasi sifatida yuzaga kelib, borliqqa amaliy munosabarda bo'lishning namunasi tarzida e'tirof etilgan ma'naviy madaniyat yodgorliklari xalq o'g'zaki ijodi hamda Mahmud Qoshg'ariyning "Devonu lug'atit-turk" kabi asarlari, shuningdek, Urxun-Yenisey bitiklari kabi adabiy-tarixiy manbalarda saqlangan va ular orqali bizgacha etib kelgan. Ushbu yodgorliklar mohiyatini o'rganish insonning shakllanishida moddiy va ma'naviy madaniyat qay darajada katta o'rin tutganidan dalolat beradi. Xususan, tarbiya insonning aqliy va axloqiy jihatdan tarkib to'paga borishiga ta'sir etgan bo'lsa, insonning shakllana borishi ham o'z navbatida kishilik jamiyatining qaror to'paga borishida esa ularning jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlari katta o'rin egallagan. Xullas, tufakkur yuritish olish qobiliyatiga ega bo'lgan inson kamolotining ta'minlanish jarayoni hamda jamiyatning ijtimoiy taraqqiyoti o'zaro uzviy aloqada shakllangan. Mazkur tarixiy jarayon mohiyatini bilish bizga inson tafakkurining juda uzoq davr va murakkab sharoitlarda shakllana borganligidan ma'lumot berishi bilan birga insonlar o'zlarini jismoniy tarbiyalay boshlashlarining vujudga kelishi jamiyatimiz tarixidagi eng dastlabki davrga taalluqli ekanligini o'rgatadi. Bu ob'ektiv (tabiat, ishlab chiqarish ko'rsatkichlari va u tomonidan kelib chiqqan jamiyat ehtiyojlari) va sub'ektiv (inson ongi) omillarining o'zaro ta'siri bilan bog'liq xodisadir.

Qadimdagi ajdodlarimizning boy umumiy madaniyatlarini, jumladan jismoniy madaniyatini haqida fikr yuritishganligi bizgacha saqlanib kelgan. Ming yillar davomida o'troq xalq vakillari dushman bosqinidan, ko'chmanchi xalqlar esa yovvoyi hayvonlarning o'z podalariga hammasidan himoyalashish maqsadida ular bilan kuch, chidamlilik, tez-korlik va ephillikda "raqobatlashib kelgan". Ushbu bellashuvlarda

muvaffaqiyatga erishish butun xalqlarning yaxshi jismoniy tayyorgarlikka ega bo'lishlarini talab qilgan. Shu sababdan qabila oqsoqollari bolalarni yoshlik davrlaridan kamondan o'tish va nayzalarni ulotqirish, ya'ni o'ziga notanish bo'lgan aslahalardan foydalanish, sifat jihatidan yangi motoriklarni shakllantirish uchun uzoq muddatli mashg'ulotlarni talab qiladigan insonning o'ziga xos faoliyatiga jalb qilib kelishgan. Buni zardushtiyarning muqaddas kitobi hisoblangan "Avesto" da aks ettirilgan bolalarni yoshlik chog'laridan hayotga tayyorlash mashg'ulotlarini o'tkazganligi haqidagi quyidagi ma'lumotlardan ham bihi olishimiz mumkin. Zardushtiyalar mehnatga ham chorvachilikka ham alohida e'tibor beradilar: cho'pon-chulig' tayyorlashga jiddiy qarashdigan bo'ladi, cho'pon tayog'ini oladigan vorislar «lagomzadon», «zinzadan» imtihonlaridan o'tgan bo'lishlari kerak bo'lgan. Turonzaminda chorvachilikni yanada rivojlantirish maqsadida tabiiy yaylovlardan tashqari Amudaryo sohillarida sun'iy yaylovlar bunyod etilgan. «Avesto»da uzoq yaylovlardagi cho'ponlar haqida g'amxurlik qilib, ular uchun uy-joylar, mollar uchun yuzlab ulkan qo'ralar qurilganligi qayd etilgan. Unda hayvonlar zotini toza saqlash, ularni urchitish, sog'itg'ini asrash bo'yicha qiziqarli va ibratli ma'lumotlar, tadbirlar haqida mulohazalar mavjud. Mazkur yodgorlikdagi ayrim qayd va ishoralar, nom va atamalar zardushtiylikning ilk kurtaklari paydo bo'la boshlagan davrlarda ham hozirgi Movarounnahr va Xuroson xalqlari yashagan mintaqalarda ta'lim va tarbiya birmuncha rivoj topganini ko'rsatadi. Barcha qavm va qabila a'zolari orasida «lagomzadan» (otga suvliq solish), «zinzadon» (otni egarlash), «kamarbaston» odatiga qat'iy amal qilingan. Ko'hna zamin sarhashmalar va «Avesto»dagi dalillar shuni ko'rsatadiki, ta'lim jarayonida kundalik hayot uchun zarur bo'lgan barcha bilimlar o'qitilgan, hunarlar o'rgatilgan. Masalan, chorvachilik bilan shugullanadigan qavmlarda ko'proq shu sohaga doir hunar va malakalar o'rgatilgan: qiz bolalarga yungdan ip yigirish, urchiq va charxda ishlay bilish, har xil liboslar to'qish, tikish, yung olishni bilish shart bo'lsa, o'g'il bolalar esa mollarni boqish, urchitish va to'l olish, tuya, otlarni, parvarishlab, ularni boshqara olish, uzoq yaylovlarga sutuv haydash, chorvani yovvoyi hayvonlar va vahshiy qarog'chilardan muzhofaza qilish, o'tiz ikki harbiy hunarni bilishlari majburiy bo'lgan. Ana shu malakalar hosil bo'lgach, qizlar 15, o'g'il bolalar 17 yoshida «lagomzadan» va «zinzadon» imtihonidan o'tgan hisoblanganlar.

Natijada ular balog'at yoshiga etgach, uy-ro'zg'or yuritishni o'rganib, «kadomon» (uy bekasi), «kaxudo» (uy xojasi, oila boshlig'i) bo'lish, cho'pon cho'liqlarini olib, ot surib, tuya minib yurish huquqini qo'lga kiritishgan. Alohida iqtidorli yigitlar esa, chavandozlikka maxsus tayyorlangan, harbiy mashqlarda ishtirok etishgan¹. Ushbu ehtiyojlar odamni jismoniy mashqlar samarasini anglashga, jismoniy mehnatni mehnat qurollaridan foydalanish orqali samaradorligini oshirishga, bir so'z bilan aytganda bolalarni jismoniy tayyorlash ijtimoiy mehnat jarayoniga ta'sir ko'rsatishini tushunishga olib keldi.

Qadimgi qabilalar yashab o'tgan joylarning hozirgi kungacha saqlab qolganligi jismoniy tarbiya sohasining paydo bo'lishi haqida ilmiy izlanishlar olib boruvchi olimlar uchun o'ta muhim va qiziq ma'lumotlarni o'zida saqlab keladi.

Mehnat faoliyatini tashkil etish jarayoni dastlabki paytlarda butun ijtimoiy hayotni yo'lga qo'yish negizida amalga oshirilgan bo'lsa, keyinchalik ta'lim — tarbiya inson faoliyatining asosiy jihatini xisoblab ijtimoiy ongini shakllantirishning muhim omiliga aylanadi. Dastlabki urug'chilik jamiyatidan oldin ham inson yashash uchun kurashgan, mazkur davrda urug'ning barcha a'zolari jamoa bo'lib harakat qilganlar. Keyinroq kishilar mehnat faoliyatini jamoa a'zolarining yosh jihatlariga ko'tara quyidagi uch guruh asosida tashkil etganlar.

Bolalar va o'smirlar, ijtimoiy hayot va mehnat faoliyatida to'la ishtirok etuvchi aholi qatlami, shuningdek, keksalar.

Tajribali kishilar bolalarni tarbiyalash bilan birga ularni yozishga ham o'rgata boshlaydilar. Asta-sekin harbiy tarbiyaning boshlang'ich ko'rinishlari yuzaga kela boshlaydi. Bolalarga harbiy san'at sirlarini o'rgatish ancha murakkab ish bo'lib, ushbu tarbiyani tashkil etish maxsus bilim hamda tayyorgarlikka ega bo'lishni taqozo etar edi. Shu bois maxsus harbiy bilim va tayyorgarlikka ega bo'lgan kishilar bolalarga bu boradagi bilimlarni berish jarayoniga jalb etila boshladilar. Yuqoridagi misollardan ko'rinib turibdiki, mavjud holatlar hamda shart-sharoitning o'zi yoshlarga otda yuritish, kamondan o'tish borasidagi bilimlarni o'rgatish, shuningdek, ularni jasurlik, to'g'ri so'zlik va

¹ Хомиджон Хомидов «АВЕСТО» ни ўргатганимиз Ўзбекистон Республикасидаги Давлат матбуот қўмитасининг Тошкент китоб-журнал фойиркасида чоп этилди. Тошкент—1994

boitirik xislatlarini tarbiyalash ularning ilk bolalik davridan boshlanishi lozimligini ko'rsatib bergan. Shu bois qadimgi ajdodlarimiz bolalarni yoshliklaridan o'z xalqining erki va yurt mustaqilligining himoyachilari etib tarbiyalaganlar.

Bularning barchasi insoniyatning taraqqiyot tomon ulg'ayib borishidan nishona sifatida ajdodlarimizning ta'lim, tarbiya va jismoniy tayyorgarliklarga qanchalik e'tiborda bo'lganliklaridan dalolat berib turibdi.

Shunday qilib jismoniy tarbiyaning vujudga kelishi jamiyat hodisasi xisoblanib, uning dastlabki rivojlanishida mehnat faoliyatlari ya'ni turli yig'inlar va «ov» qilishlar katta ahamiyat kasb etgan. Bunday mehnat faoliyati jarayonida jismoniy madaniyat va jismoniy tarbiya alohida o'rin olgan. Bu haqida qadimiy Saklarning arxeologik izlanishlar natijasida Afroosiyobdan topilgan yodgorliklari ma'lumot beradi. Bu yodgorliklar o'zlarida jismoniy madaniyatning turli elementlarining izlarini saqlab qolgan bo'lib, ular qadimiy elatlardagi madaniyat va qadriyatlar belgilari bilan bog'liqdir. Qadimiy xalqning jismoniy kuchliligi, mardligi chaqonligi, jasurligi va chidamliligi haqida o'zbek halqining bir qator «Farxod va Shirin», «Go'r o'g'li», «To'xir va Zuxra», «Alpomish», «Pahlovon Mahmud» va «Shiroq» kabi epik asarlarida aytib o'tilgan.

Bir qator miliy yig'inlar va to'y tantanalarida yakka kurashlar, turli ov qurollaridan foydalanib bellashuvli o'yinlar tashkil qilinar edi, bu kabi tashkil qilingan tadbirlar bolalarning jismoniy tarbiyasiga katta ta'sir ko'rsatar edi. Masalan: otda yurish, kamondan otish, qilichbozlik san'ati va kurash tushishga o'rgatishni bolalarning eng kichik yoshdan boshlab olib borilgan.

Mazkur o'quv qo'llanma jismoniy tarbiyaga oid ko'pgina umumiy qonun - qoidalarini bilish, jismoniy tarbiya nazariyasi fanini bo'limlarini aniq takrorlash uchun savollarini to'g'ri o'rganishga yondoshish imkonini beradi. Bu fan jismoniy tarbiya tizimining maqsadini, vazifalarini qonun - qoidalarini o'rgatadi, shuningdek, jismoniy tarbiyaning aqliy, axloqiy, nafosat va mehnat tarbiyasi bilan bog'liqligini ochib beradi hamda jismoniy tarbiya vositalarini o'rganishga, harakat ko'nikmalarini shakllantirishga, jismoniy sifatlarini tarbiyalashga doir bilimlarni o'zlashtirishga ko'maklashadi.

Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi amaliyot bilan chambarchas

bog'liq holda rivojlanib boradi. Rivojlanish manbai bo'lib dunyoning turli davlatlarida tabiiy biologik fanlar bo'yicha olib borilayotgan ilmiy tadqiqotlar va qator ilg'or tajribalar hisoblanadi.

Maktabgacha yoshdagi bolalar uchun jismoniy mashqlarning asosiy turlari hamda ularni bajarishga oid talablarning asosiy me'yor ko'rsatkichlari Respublika aholisining mehnatga yaroqli qalamlarning salomatliklarini doimiy nazorat qilib bosh maqsadida ishlab chiqilgan «Alpomish va Barchinoy» maxsus test me'yori to'plamida ko'rsatib o'tilgan. Bu me'yori davlat sport qo'mitasi tomonidan tavsiya qilingan klassifikatsiyasining talablari hamda me'yori bilan aniqlanuvchi bilim, harakat ko'nikmasi, malaka, jismoniy sifat ko'rsatkichlari maktabgacha ta'lim muassasalari uchun ishlab chiqilgan jismoniy tarbiya dasturida tushuntirib o'tilgan.

Bolalarning jismoniy tayyorgarlik umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlikdan iborat bo'lib, umumiy jismoniy tayyorgarlik bu ixtisoslashtirilmagan jarayondir. Uning mazmuni har bir yosh guruh uchun belgilangan jismoniy mashqlar mashg'ulotlarning umumiy yo'natishlarga qaratilgan bo'ladi. Maxsus jismoniy tayyorgarlik bu ixtisoslashtirilgan jismoniy tarbiya turlari bo'lib, chuqurlashtirilgan ob'ekt sifatida tanlab olingan va xilma-xil mashg'ulotlarni o'tkazishda vazifalarning aniq va maqsadli bo'lishi, mashg'ulotni o'tishda izchillikka rioya qilish, shuningdek bolalarning yoshi shaxsial xususiyatlarini xisobga olish shartligi bilan o'ziga xos ahamiyat kasb etadi. Buning asosida sport turlarida yoki amaliy-kasbiy mehnatga yo'natirilgan mashqlarni ko'rishimiz mumkin.

Mashg'ulotlarga qo'yilgan vazifalar bolaning asab tizimining faoliyati va bola organizmning har bir alohida yosh bosichidagi xususiyatlari bilan belgilanadi. Mashg'ulot vaqtida bola organizmning dinamikasi va uning psixologiyasini nazorat qilish tarbiyaning asosiy vazifalaridan biridir.

1.2. Maktabgacha ta'lim jismoniy tarbiya metodikasining predmeti va asosiy tushunchalari

O'sib kelayotgan yosh avlodni sog'lom va barkamol avlod qilib tarbiyalash, ular o'z ijodiy va intellektual salohiyatini to'liq yobga chiqarishlari uchun va mamlakatimiz yigit-qizlarini har tomonlama

rivojlangan barkamol shaxslar etib, voyaga etkazish uchun zarur shart-sharoitlar va keng imkoniyatlar yaratilmoqda. Buning amaldagi ijrosini O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2016 yil 29 dekabrda qabul qilingan 2021 yillarda maktabgacha ta'lim tizimini yanada takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi PQ-2707-sonli qarorida ijrosini ta'minlashda bolalarni maktab ta'limiga tayyorlash darajasini tubdan yaxshilash, ta'lim tarbiya jarayoniga zamonaviy ta'lim dasturlarini tatbiq etishda malakali pedagog kadrlar bilan ta'minlash, bolalarni har tomonlama intellektual, ahloqiy, estetik va jismoniy rivojlantirish uchun shart-sharoitlar yaratish, maktabgacha ta'lim muassasalarning moddiy-texnika bazasini mustahkamlash ishlarini izchil davom ettirish asosiy maqsad qilib belgilab berilganligida ko'rishimiz mumkin.

Ushbu jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi nomli o'quv qo'llanmasining maqsad va vazifalari bo'lajak yosh jismoniy tarbiya-chilarni tanlagan sohasiga oid turli nazariy bilimlar, jismoniy tarbiya tizimini rivojlantirishning tarixiy qonuniyatlari, uning metodlari va vositalarini o'rgatish hamda jismoniy tarbiyaning o'ziga xos xususiyatlari haqida atroflicha bilimlar berish bilan birga ularni kelajakdagi ish faoliyatlarida amaliy ahamiyat kasb etuvchi bilim, ko'nikma va malakalarni shakllantirishdan iborat. Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi maktabgacha yoshdagi bolalar jismoniy tarbiyasining o'ziga xos xususiyatlarini ochib beradi.

Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi amaliyot bilan uzviy bog'liq fand bo'lib, – jismoniy tarbiya vositalari, jismoniy mashqlarni o'rgatish tamoyillarini, metod va metodikalar, harakat ko'nikmalarini shakllantirish va jismoniy sifatlarni tarbiyalash, jismoniy tarbiya mashg'ulotlari, ertalabki badantarbiya mashqlari, harakati uyinlar, shuningdek, jismoniy tarbiya ishini rejalashtirish va ularni tartib bilan boshqarilishiga katta e'tibor qaratadi.

Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi fanining asosiy tushunchalari

U yoki bu kasb egalari o'zaro mulohaza davomida o'z kasbi va hunariga oid ma'lum tushunchalar va iboralaridan foydalanishadi. Faning ma'lum sohasini o'rganish va uni o'zlashtirish ana shu etakchi tushunchalarning mazmuniga bog'liq bo'ladi.

Ularining mazmuni va hajmini aniqlamay turib, jismoniy madaniyat

nazariyasi va amaliyotining ko'pdan – ko'p ayrim xodisalari va masalalarini to'g'ri tushunib olishga qiyinlashadi, jismoniy madaniyatning nazariyasini o'rgatadigan fanni muvaffaqiyatli egallab bo'lmaydi.

Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasida qo'llaniladigan etakchi tushunchalarga quyidagilar kiradi: jismoniy rivojlanish; jismoniy etuklik; jismoniy kamolot; jismoniy tarbiya; jismoniy tayyorlik; jismoniy ta'lim; jismoniy mashq; sport; jismoniy harakat; jismoniy madaniyat kabi tushunchalar hisblanadi.

Jismoniy rivojlanish – bu bolalar organizmining shakl va funksiyalarining o'zgarish jarayoni hisoblanib, bu ibora tor ma'noda bolalarning antropometrik va biometrik ko'rsatkichlarni anglatadi (bolalarning buyi, gavda og'irligi, ko'krak qafasi aylanasi, o'pkalarning tiriklik sig'imi va qaddi qomatining o'zgarish holati) va boshqalarni anglatasa, keng ma'noda qo'llanganda bolalarning jismoniy sifatlari (tezkorlik, epcchilik, egiluvchanlik, muvozanat saqlay olish, ko'z bilan chamanlash, kuch, chidamlilik) tarbiyalanishini anglatadi.

Jismoniy etuklik – bu harakat ko'nikmalari, malakalari, jismoniy sifatlarning me'yoriy ko'rsatkichi. Maktabgacha yoshdagi bolalar uchun barcha asosiy jismoniy mashqlarni bajarishlari bo'yicha me'yoriy ko'rsatkichlar va ularni bajarish sifati qo'yiladigan talablar «Bolajon» tayanch dasturida ko'rsatib berilgan.

Jismoniy kamolot – bu jismoniy rivojlanishning tarixan shakllangan darajasini ko'rsatib, bolalarning sog'liqlari, ularning hayotga, mehnatga va Vatani mudofaasiga har tamonlama jismoniy tayyorlanganliklarining eng yuqori bosqichidir. Bu ibora o'sib boradigan ijtimoiy ehtiyojlar ishlab chiqarish, shuningdek, kishilar ijtimoiy ehtiyojining o'sishiga qaratib o'zgarib turadi.

Jismoniy tarbiya – bu jismoniy kamolotga erishishga yo'naltirilgan pedagogik jarayondir. Jismoniy tarbiya jarayonida aqliy, ahlokiy, estetik, jismoniy va mehnat tarbiyasi amalga oshiriladi.

Jismoniy tayyorgarlik – bu jismoniy tarbiyaning kasbiy amaliyotga yo'nalganligi hisoblanib, har xil kasb egalari uchun faoliyatida zarur organizm va organlar tizimining tayyorgarligidir. U konkret kasb xususiyatiga ko'ra o'tkaziladigan jismoniy mashqlarning vazifalari, vositalari, o'tkazish metodikasining o'ziga xosligi bilan xarakterlanadi.

Jismoniy ta'lim – jismoniy tarbiya bo'yicha maxsus bilim, harakat ko'nikma va malakalarini egallashdan iborat jarayondir.

Jismoniy mashq – harakatlilar, harakat faoliyatlari, harakat faoliyatining murakkab turlari (harakatlilar o'yinlar) bo'lib, ular jismoniy tarbiya vazifalarini hal etish uchun vosita sifatida tanlab olinadi. «Mashq» iborasi harakat faoliyatini bir necha bor takrorlash jarayonini ifodalaydi.

Sport – bu maxsus tartib qoidalarga asoslangan faoliyat turi hisoblanib, u yoki bu jismoniy mashq turida eng yuqori natijaga erishishga yo'naltirilgan maxsus jarayondir.

Jismoniy harakat – hayotiy faoliyatning o'z oldiga bolalar jismoniy tarbiyasi darajasini oshirish va sportni rivojlantirishga yordam berishni maqsad qilib qo'ygan maxsus turi. U davlat, jamoat tashkilotlari va xalq vakillarining jismoniy madaniyati va sportni rivojlantirish sohasidagi maqsadga yo'naltirilgan faoliyatini ko'zda tutadi.

Jismoniy madaniyat – pedagogik jarayon bo'lib, inson organizmini morfologik va funksional jihatdan takomillashtirish, uning hayoti uchun muhim bolgan asosiy harakat malakasini, maxoratini, ular bilan bog'liq bo'ladigan bilimlarni shakllantirish va yaxshilashga karatilgan. U umumiy madaniyatning bir qismi bo'lib, jamiyatning ijtimoiy-tarixiy taraqqiyoti jarayonida to'plangan inson jismoniy kamoloti sohasidagi moddiy va ma'naviy boyliklari majmuasi hisoblanadi. Bu kabi moddiy boyliklarga sport inshootlaridan stadionlar, sport zallari, basseynlar, tennis kortlari, jismoniy tarbiya jihozlari, maxsus kiyim, poyabzallar va hokozalar, shuningdek, kishilarning jismoniy kamolot darajasi ham kirasa, ma'naviy boyliklarga esa jismoniy tarbiya haqidagi fan va san'at asarlari, shuningdek, ajdodlardan avlodlarga o'tib kelayotgan qadriyatlar va milliy an'analari hamda urf – odatlari kiradi.

1.3. Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasining boshqa fanlar bilan bog'liqligi

Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi fanining rivojlanishi va takomillashishi uchun quyidagilar asosiy manbalar deb e'tirof etiladi:

- ma'mlakatimizda jismoniy madaniyat va sportni yanada rivojlantirishning yo'llari va hozirgi paydagi xolatini takomillashtirish haqidagi hukumat qarorlari qonunlari;
- jamiyat rivojlanishi davomida insonni har tomonlama kamoloti haqidagi ilg'or ta'limotlar;
- jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi sohasi bo'yicha

olib borilgan va olib borilayotgan ilmiy izlanishlar va boshqa aralash fanlarning jismoniy tarbiyaga oid to'plagan nazariy, amaliy bilimlar to'plami;

- ijtimoiy turmush tarzi uning hayotiy amaliyoti tajribasi, jamiyatning yuqori jismoniy tayyorgarlikka ega bo'lgan kishilarga bo'lgan talabini qondirish bo'yicha to'plangan amaliy tajribalar;

- jamiyat a'zolarining jismoniy tarbiya qonuniyatlariga oid bilimlari va shu asosida inson jismoniy kamoloti tizimi va uni boshqarishga oid nazariy va amaliy bilimlar;

- mavjud jamiyat ma'naviyatining bir bo'laki hisoblangan jismoniy tarbiya tizimiga oid jismoniy madaniyat konsepsiyalari;

- jismoniy tarbiya amaliyotida manba tarzidagi nazariy qoidalar va ularning hayotiyliqi, jismoniy tarbiya amaliyotidagi asl g'oyalar, tarbiya nazariyasi va metodikasidagi pedagogik innovatsiyalar;

- arxiv materiallari, shaxsiy kuzatish natijalari (kundaliklar, sportchilar va ularning murabbiylarining rejalari, musobaka bayonnomalari, qaydlar, ma'ruza matnari va hokozolar) jismoniy tarbiya nazariyasini boyitadi va unga manba bo'lib xizmat qiladi;

- sog'lom turmush tarzi jismoniy tarbiya nazariyasi va amaliyoti tajribalari orqali to'plangan nazariy bilimlar, ekologik va boshqa ma'lumotlar, jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi fanini boyitadi, unga manba bo'lib xizmat qiladi.

Jismoniy tarbiya - bu ijtimoiy, tabiiy va pedagogik fanlar bilan bog'liqlikda insonni jismoniy kamolotga erishishga yo'naltirilgan pedagogik jarayondir. Jismoniy madaniyat jarayonida aqliy, axloqiy, estetik tarbiya va mehnat tarbiyasi amalga oshiriladi.

Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi qator ilmiy fanlar bilan o'zaro uzviy bog'liq xolda faoliyat yuritadi. Har qanday fan faoliyati davomida faqatgina o'z sohasi doirasi olib boriladigan ilmiy izlanishlar bilan chegaralanib qolsa tulaqonli taraqqiy etolmaydi. Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi fani bir necha fanlar bilan o'zaro bog'liqlikda ish ko'rishi orqali sohaga oid maxsus pedagogik muammolarni hal qiladigan fanga aylangan.

Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi umumiy pedagogika, psixologiya, inson umrining yoshi davrlarining psixologiyasi va jismoniy madaniyat psixologiyasining ilmiy asoslarini nazariy jihatdan o'rnatib beradi. Ayniqsa, sport pedagogikasi fanlarining har biri o'zining o'ziga xos xizmatlarini bajaradi.

uzviy bog'liq xolda faoliyat yuritadi. Avvaliga yagona bo'limlarga ajralmaydigan sanalgan jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi fanidan alohida sport pedagogika fanlari - volleybol, basketbol, qo'l to'pi, futbol va boshqa sport o'yinlarining barchasi, suzish, kurash, sharoq yakkalar kurashlari, sportning texnik turlari fanlari va yana boshqa qator sport fanlari ajralib chiqdi. Lekin ularning sungi rivojida bir-biri bilan o'zaro o'zviy bog'liqligi yaqqol ko'zga tashlanib qoldi. Bular mustaqil fanlar hisoblanadi, jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi ishlab chiqqan umumiy qoidalariga tayanadi, tajribalar asosida olingan yangi materiallar ularni umumlashtirishlar uchun asos bo'lib xizmat qiladi. Bu jismoniy tarbiya jarayonidek bir butun pedagogik muhitni o'zida mujassamlashtirgan keng ilmiy izlanish va o'qitish predmetidan asta-sekinlik bilan maxsus sport sohasi fanlari ajralib chiqqan boshlashiga sabab bo'ldi. Ammo jismoniy mashqlarning alohida turlari uchun zarur bo'lgan, nisbatan umumiy qonuniyatlarga tayanagan, barcha sport turlari uchun ta'sir etadigan alohida fan bo'lib ajralmadi va ajralib chiqishi ham mumkin bo'lmadi. Ana shuning uchun ham barcha sport fanlari uchun umumiy va xususiy qonuniyatlarni ishlab chiqish xozirgi zamon jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi fanining asosini tashkil qiladi.

Biologiya fanlari bilan bog'liqligi - mashg'ulotlar davomida shug'ullanuvchilar organizmiga jismoniy tarbiya vositalari ta'sirining reaksiyasini o'rganish, jismoniy tarbiya jarayonini samarali boshqarish, anatomiya, fiziologiya, bioximiya, sport tibbiyoti, volekologiya, biome-xanika, sport metrologiyasi, sport fiziologiyasi kabi bir qator fanlarining qonuniyatlaridan o'z o'rnida samarali foydalanish bilangina tanani sog'lom tarbiyasida kutilgan natijaga erishish mumkinligi nazariy jihatdan ilmiy isbotlangan.

Jitmoiy fanlar bilan bog'liqligi jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi fani O'zbekiston tarixi, falsafa, milliy g'oya, ma'naviyat asoslari, sotsiologiya, dinshunoslik, madaniyatshunoslik, huquqshunoslik, iditsodiyot nazariyasi, O'zbekistonda demokratik jamiyat qurish nazariyasi va amaliyoti va boshqa jitmoiy gumanitar fanlar tarkibidagi fanlar bilan o'zaro bog'liq.

Shuni esda saqlash lozimki, jismoniy tarbiya nazariya va metodikasining boshqa fanlar bilan bog'liqligi bir tomonlama bulmay, ikki tomonlamadir. Jismoniy madaniyat haqidagi faning rivojlanishi aralash

fanlarga ta'sir etmay qolishi mumkin emas. Buni sport nazariyasi va amaliyotida psixologlar va fiziologlarning bolalar va katta yoshdagilar organizmning potentsial imkoniyatlari degan tasavvuriga aytarli tuzatishlar kiritilishiga olib kelishda ko'rish mumkin.

Jismoniy madaniyat nazariyasining g'oyaviy asosi shaxs haqidagi falsafiy ta'limot hisoblanadi.

Jismoniy tarbiya nazariyasining ilmiy-tabiiy asosi anatomiya, fiziologiya, gigiena, bioximiya, biome-xanika fanlar majmuasidan tarkib topganidir. Tabiiy fanlar sohasida erishgan yangi yutuqlar jismoniy tarbiya nazariyasi tomonidan jismoniy mashqlarni o'rgatish usullari, vositalarini tanlashni asoslash, qo'yilgan vazifalarni hal etishning samarali yo'llarini ishlab chiqishda foydalaniladi.

Biome-xanika harakat texnikasini tadqiqot qila borib, uni bajarilishni baholashga, hatoliklarni yo'qotish yo'llarini belgilashga hamda harakat malakalarini shakllantirishda eng yaxshi natijalarga erishishga yordam beradi.

Bioximiya tomonidan jismoniy mashqlar bajarilish ta'sirida organizmida, jumladan, muskul to'qimalarida bo'ladigan ximiyaviy jarayonlarni o'rganish natijasida olgan ma'lumotlar mashqlarni bajarishda metodikasini takomillashtirishga yordam beradi.

Tabiiy fanlar asosida erishilgan yangiliklar jismoniy tarbiya nazariyasi jismoniy mashqlarga o'rgatishning vosita va usullarini tanlash uchun, mashg'ulotlarni o'tkazish metodikasini ishlab chiqishga imkoniyat yaratadi.

Jismoniy tarbiya nazariyasi pedagogik bilimlar tarkibiga taalluqli bo'lib, psixiologiya, pedagogika, sportning aytim turlari (gimnastika, engil atletika, sport o'yinlari, suzish va boshqalar) jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi bilan chambarchas bog'langan, jismoniy mashqlarga o'rgatishning usullariga tayanadi.

Harakatga o'rgatish masalalarini ishlab chiqishda jismoniy tarbiya nazariyasi o'qitishning umumiy didaktik, prinsiplari va metodlariga, aqliy, axloqiy, nafosat, mehnat va boshqa tarbiyalar metodlariga tayanadi.

Xulosa qilib aytadigan bo'lsak, jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi fanining rivojlanishi davrlari, uning manbalari, bu faning boshqa fanlar bilan uzviy bog'liqligi nafaqat o'zining balki boshqa fanlarning ham rivojlanishiga ta'sir etib ularni to'ldirish bilan

cheklamay o'zini ilmiy, nazariy va amaliy jihatdan boyitadi va ularning ilmiy yutuqlaridan foydalanadi.

1.4. Jismoniy tarbiya nazariyasining ilmiy-tadqiqot metodlari

“Metod” soʻzining maʼnosi yunonchadan tarjima qilinganda «tadqiqot, usul, maqsadga erishish yoʻli» kabi maʼnolarni anglatadi. Falsafa lugʻatida ushbu tushuncha umumiy tarzda «maqsadga erishish usullari» deya sharhlangan. Demak, har bir metodda har xil usullar mavjud. Bu usullar faqatgina bayon etib qolmasdan, balki oʻquvchilarga, bolalarga oʻrgatish sifatida ham qoʻllaniladi.

Oʻrgatish jarayonida oʻqituvchi berayotgan bilim oʻquvchilar tomonidan har xil qabul qilinadi. Biri tez oʻrganadi, ikkinchisiga koʻproq vaqt talab etiladi. Shuning uchun oʻrgatish samaradoligi oʻqituvchining toʻgʻri usullarni tanlash va ishlata bilishiga bogʻliq. Bu metodlarni tanlashda vazifalar, tarbiyalashni taʼminlovchi oʻrgatish xarakteri, oʻquv materiallariga, ularning imkoniyatlari, mashgʻulot sharoitlari hisobga olinadi. Jismoniy tarbiya fanlari tizimi rivoji muayyan muammolarni tadqiq etish maqsadida olib borilgan tadqiqot ishlarning gʻoyasi, mazmuni hamda natijalari hisobga taʼminlanadi. Tarbiya jarayonlarining mohiyatini tushunish ularni keng yoki tor doirada oʻrganish, mavjud koʻrsatkichlar vositasida ularning sodir boʻlish sabablarini oʻrganish, zarur chora-tadbirlarni belgilash ilmiy izlanishlarni tashkil etish zaruriyatini yuzaga keltiradi. Jismoniy tarbiya sohasidagi izlanishlarning samarali kechishi bir qator obʼektiv va subʼektiv omillarga bogʻliq.

Mazkur jarayonda maqsadga muvofiq keluvchi, maqbul, ayni vaqtda samarali boʻlgan metodlarni tanlay olish ham muhimdir. Ilmiy-tadqiqot metodlari shaxsni tarbiyalash, unga muayyan yoʻnalishlarda chuqur, puxta ilmiy bilimlarni berish prinsiplari, obʼektiv va subʼektiv omillarini aniqlovchi jismoniy tarbiya jarayonining ichki mohiyati, aloqa va qonuniyatlarini maxsus tekshirish va bilish usullaridir. Ilmiy tadqiqotlarni amalga oshirish murakkab, muayyan muddatni taqozo etuvchi, izchillik, uzluksizlik, tizimlilik hamda aniq maqsad kabi xususiyatlarga ega boʻlgan jarayon boʻlib, uning samarali boʻlishi uchun quyidagi talab va shartlarga rioya etish zarur:

1) olib boriladigan ilmiy ishda muammoning toʻgʻri qoʻyilishi va ish

mazmunining aniq belgilanganligi;
2) qoʻyilgan vazifalarning tadqiqot maqsadi asosida toʻgʻri belgilanganligi;

3) olib borilayotgan ilmiy tadqiqot metodlar tizimiga nisbatan obʼektiv yondashuv;

4) tajriba-sinov ishlari jarayoniga jalb etilgan guruhdagi bolalarning yoshi, psixologik va shaxsiy xususiyatlari, shuningdek, jismoniy rivojlanishi qonuniyatlarining toʻgʻri hisobga olinganligi;

5) tadqiqot natijalarini oldindan tashxislash va uning natijalarini (prognoz) bashorat qilish;

6) tadqiqot natijalarining katrofollanganligi.

Jismoniy tarbiyada ikki guruh metodlar qoʻllaniladi yaʼni umum-pedagogik (ogʻzaki bayon qilish va koʻrgazmatilik) hamda xususiy yaʼni jismoniy mashqlar metodi.

Xususiy metodlarning oʻzi uch guruhga boʻladi:

1) qatʼiy reglamentlashirilgan (tartiblashirilgan) mashqlar metodi;

2) oʻyinmetodi;

3) musobaga metodi shakllariga ajratiladi.

Jismoniy tarbiyaning xususiy metodlarning mohiyati bilan tanshimiz.

Qatʼiy reglamentlashirilgan (tartiblashirilgan) mashqlar metodi.

Jismoniy tarbiya xususiy metodlarining eng katta guruhi boʻlib hisoblanadi. Oʻz navbatida uning oʻzi ikkita kichik guruhga, harakat faolligiga oʻrgatish metodlari hamda jismoniy xususiyatlarni tarbiyalash metodlariga ajratiladi. Ularning mohiyatini jismoniy yuklamalarni aniq belgilashga qaratilgan amaliy yondoshuv tashkil etadi. Qatʼiy tarbiyaga solingan mashqlar katta pedagogik imkoniyatlarga ega boʻlib u mutaxassislariga:

- maxsus taqdim etilgan dastur asosida (mashqlarni takroriyliqi, bir birligiga bogʻliqligi, kombinatiysalariga asosan tanlash) shugʻullanuvchi bolalarni harakat faolligini tashkil etish;

- jismoniy yuklanishni qatʼiy meʼyorlashirish, mashqlar jarayonida uning dinamikasini toʻla boshqarish, shuningdek, dam olish intervalini qatʼiy tarbiyaga solish va ularning belgilangan tartibda jismoniy yuklama bilan almashirish;

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

- jismoniy mashqlar texnikasini samarali egallash;
- maxsus dasturlar orqali sog'lomlashtirish masalalarini tashkil etish imkoniyatini beradi.

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

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

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

2) Mashqlarni butunlay o'rgatish metodi (vaqtincha ayrim detallarini chiqarib tashlash).

Bo'lingan konstruktiv mashq metodiga masalan: suvda suzishni o'rgatishni, akrobatik mashqlarni qismlarga bo'lib o'rgatish kiradi. Hammamizga ma'lumki mashqlar musobaqa sharoitida butunligicha bajariladi. Butunlay mashq metodi shug'ullanuvchilarga o'rgatish lozim bo'lgan mashqlar butunligicha o'rgatilib, lekin ayrim detallari vaqtincha chiqarib tashlanadi.

Jismoniy xususiyatlarni shakllantirish metodlari.

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

Jismoniy tarbiya tizimida o'yin barcha vazifalarni ya'ni ta'limiy, tarbiyaviy, sog'lomlashtirish vazifalarini hal etadi.

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

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

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

O'ynayotgan bolani kuzatib uning qiziqishlarini, tevarak-atrof to'g'risidagi tasavvurlarini, kattalarga va o'rtog'lariga bo'lgan munosabatini bilib olish mumkin. O'yin bolalarni jismoniy tomondan tarbiyalash tizimida, maktabgacha ta'lim muassasasining ta'lim-tarbiya ishida,

akloqiy, mehnat va estetik tomondan tarbiyalashda katta o'rin tutadi.

O'yin orqali bola yosh organizmga xos bo'lgan talab va ehtiyojlar qonilqiriladi, hayotiy faollik ortadi, birdamlik, tetiklik, quvnoqlik tarbiyalanadi. Shunday ekan, har bir o'yin va harakatli o'yin mashg'ulotlarini to'g'ri rejalashtirish maqsadga muvofiqdir.

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

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

- soddadan murakkabga qarab intilish;

- turli xillilikka e'tibor berish (nutqiy faoliyatni turli harakatlilar bilan, tinch o'yinlarni harakati o'yinlar bilan uyg'unlashtirib turish);

- guruhliy yoki kichik guruhlar uchun mashg'ulotlarni tashkil qilish.

Tarbiyachi qachon katta guruh bilan hamda qachon kichik (6-8 boladan iborat guruh) guruh bilan ishlash lozimligini hal etmog'i darkor;

- mashg'ulotlarning vaqt chegaralarini aniqlab olish (qaysi vaqtda bolalar bilan shug'ullanasiz va qancha vaqt davomida).

Mashg'ulotlar davomida bolalar o'z fikrlarini bildirish imkoniyatiga ega bo'lganlaridagina mashg'ulotlarga bo'lgan qiziqishlari va o'zaro ishonchlari oshib boradi.

Guruhliy o'yin-mashg'ulotlari rejalariga mashg'ulot boshida ham mashg'ulot davomida ham o'zgartirishlar kiritib borish mumkin.

O'yin-mashg'ulotlarning qator prinsiplari mavjud bo'lib, ularning asosiyarlari quyidagilar:

1. O'yinlarda erkin ishtirok etish.

2. O'zaro hurmat.

3. O'yin qoidalarini anglab olish.

4. Refleksiya.

O'yinda erkin ishtirok etish prinsipi-agar o'yin qiziqarli va quvnoq bo'lgan bo'lsa, har bir bola bu o'yinda ishtirok etishga intiladi. Qandaydir sabablarga ko'ra bola o'yinda ishtirok etishdan hush tortsa, u o'yinshi mumkin bo'lgan boshqa bir o'yinni taklif etish mumkin. Bolalarga o'yindan bema'lol chiqishlari ap unga qaytishlariga imkoniyat yaratish lozim.

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

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

Refleksiya — olingan bilim va ko'nikmalarni mustahkamlash maqsadida qayta aloqa o'tkazish muhimdir. O'yin mashg'uloti yakunida boshlovchi bolalar bilan xulosa yasaydi. Bolalardan ko'proq nimalar yoqani, nimalar ma'lum bo'lmagani va nimalarni o'rganganligi so'raladi. Hamkorlikda o'tkaziladigan o'yinlar bolalarning bir-birlariga yaqinlashishlariga, birlashishlariga hamda kayfiyatini ko'tarishga xizmat qiladi. Aynan o'yinlar tarbiyachiga nisbatan bolalarning ishonchi va moyilliklarini qozonishga yordam beradi.

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

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

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

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

II BOB. JISMONIY TARBIYANING VAZIFALARI VA VOSITALARI.

2.1. Jismoniy tarbiyaning maqsadi va vazifalari

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

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

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

- to'g'ri, chiroyli qomatni shakllantirish;
- tayanch- harakat apparatining o'z vaqtida shakllanishi;
- umurtqa pog'onalarining to'g'ri shakllanishini ta'minlash, qiy-shayshining oldini olish;
- yassi oyoqlikning oldini olish;
- bo'y inlararo bog'lovchi apparatni takomillashtirish;
- suyaklar massasi va o'sishini tartibga solish;
- yuz, g'avda, oyoq, qo'l, elka, bilak, barmoq, bo'yin, ko'z, shuningdek, ichki organlar mushaklarini rivojlantirish.

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

faoliyatini takomillashtirish lozim.

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

Jismoniy tarbiya sog'lomlashtirish vazifalaridan tashqari ta'limiy vazifalarni ham hal etadi.

Ta'limiy vazifalar harakat ko'nikmalari va malakasi:

ruhiiy-jismoniy xususiyatlar (tezlik, kuch, egiluvchanlik, chidam, ephilik, chaqonlik), hamda harakat qobiliyatlari (muvozanatni saqlash, harakatlarni boshqarish) ni shakllantirishni nazarda tutadi. Jismoniy tarbiya jarayonida bola:

- jismoniy mashqlar tizimi, ularning organizmga sog'lomlashtiruvchi, ijobiy ta'siri to'g'risidagi bilimlarga ega bo'ladi;
- jismoniy tarbiyaga oid atamalarni o'zlashtiradi, jismoniy mashqlar va o'yin faoliyatida harakatlarni bajarish bo'yicha bilimlarga ega bo'ladi;
- shaxsiy faoliyat harakatlarni tushunib oladi;
- turli buyumlar, snaryadlar, qo'llanmalar ulardan foydalanish yo'llari haqida bilimlarga ega bo'ladi;
- o'z g'avda harakatini boshqarishni o'rganadi, g'avda refleksiyasi vujudga keladi.

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

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

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

Jismoniy tarbiya jarayonida quyidagi tarbiyaviy vazifalar hal etiladi:

- har kungi jismoniy mashqlarga, kun tartibiga odatlanish;
- shaxsiy harakat faoliyatida jismoniy mashqlardan oqilona foydalanish;
- harakatlarning nafs, yaqqol ifodalangan tarzda namoyon bo'lishiga erishish;
- mustaqillik, ijod, tashkilotchi qobiliyatlarining namoyon bo'lishi va rivojlanishi;
- o'z-o'zini boshqarish, o'zaro yordam.

Jismoniy faoliyat tananing mukammalligini ta'minlash bilan bir qatorda, shaxsning ma'naviy ruhiyatiga ham ta'sir ko'rsatadi.

Shuni ta'kidlash lozimki, jismoniy tarbiya jarayonida bolalarda ijobiy xususiyatlarni shakllantirish bilan bir qatorda salbiy xususiyatlar rivojlanishiga ham turki bo'ladigan holatlar yuzaga kelishi mumkin. Tarbiyachi-murabbiyning shaxsiy fazilatlari, ijtimoiy-axloqiy qarashlari ham muhim ahamiyat kasb etadi. Shu sababli tarbiyachi-murabbiy o'zida avvalambor, shug'ullanuvchilarga axloqiy, estetik xususiyatlarni shakllantirish orqali uni ma'nan etuk shaxs sifatida voyaga etkazish vazifasi turadi.

Xolos qilib aytganda, jismoniy tarbiyaning vazifalari bir-biri bilan o'zaro bog'liqdir. Sog'likni mustahkamlamasdan turib, samarali ish faoliyatini olib borib bo'lmaydi, yoki ma'naviy barkamollikka erishmasdan turib, har tomonlama etuk, barkamol shaxsni voyaga etkazish mumkin emas. Jismoniy tarbiya vazifalari o'rtasidagi bunday o'zaro bog'liqlik jismoniy tarbiya tizimining umumiy prinsiplari deb nomlanuvchi kategoriya orqali ta'minlanadi.

2.2. Jismoniy tarbiya vositalari.

Maktabgacha tarbiya yoshidagi bolalarning jismoniy tarbiyasi o'ldirg qo'yilgan vazifalarni hal etish maqsadida turli vositalar: gigienik talablar, tabiatning tabiiy kuchlari, jismoniy mashqlar va h.k.lar qo'llaniladi. Bunday vositalarning kompleks tarzda qo'llanilishi organizmga har tomonlama ta'sir ko'rsatib bolalar jismoniy tarbiyasiga yordam beradi.

Gigienik talabalarga: kun tartibi, mashg'ulotlar, uyqu, ovqatlanish, kiyim va oyoq kiyimlar gigienasi, mashg'ulot o'tkaziladigan xonalar,

sport maydonlarining tozaligi, ozodaligi va h.k.lar kiradi.

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

Tegishli davomiy, sog'lom uyqu organizmning dam olishini ta'minlab, asab tizimi ishchanligini ta'minlaydi. Kun tartibiga rioya etish va harakat faolligi bolani tartibga, uyushqoqlikka o'rgatib, aniq maqsad asosida tizimli faoliyat olib borishga yo'naltiradi. Bolalarning MTM lar va oiladagi faoliyatiga qo'yiladigan gigiyenik talablar tibbiy ko'rsatmalar orqali aniqlanadi.

Tabiatning ta'sir kuchlari (quyosh, havo, suv) organizmning ishchanligi va funksional imkoniyatlarini oshirib, moslashuvchanligi va himoyasini ta'minlaydi. Tabiatning tabiiy kuchlariga quyosh, havo, suv kiradi, ular jismoniy mashqlarning organizmga ta'sirini kuchaytiradi va kishi ish qobiliyatini oshiradi. Quyoshli, ochiq havoda yoki suvda (suzish) bajariladigan mashqlar jarayonida ijobiy emotsiyalar paydo bo'ladi (ko'proq kislorod yutiladi, modda almashuvi kuchayadi...). Quyosh, havo, suv organizmni chinqitirishga, uni yuqori va past temperaturaga moslashuv qobiliyatini oshirishga yordam beradi. Bular natijasida issiqlikni idora qiluvchi apparat harakata keladi, ya'ni kishi organizmni turli xil meteorologik omillarning o'zgarishiga o'z vaqtida javob bera oladigan darajaga keladi.

Suv terini kirdan tozalaydi, o'rmon bog'lardagi shifobaxsh moddalar (fitonsidlar) ga boy havo mikroblarni yo'qotishga yordam beradi, qonni kislorodga to'yintiradi.

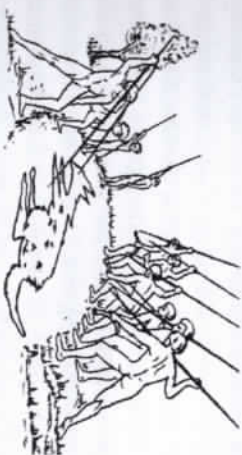
Quyosh nuri teri ostida D vitaminining saqlanishiga xizmat qiladi, turli mikroblarni o'ldiradi va bolalarni kasalliklardan (raxit...) saqlaydi.

2.3. Jismoniy mashqlar – jismoniy tarbiyaning asosiy vositasi

Jismoniy mashqlarning paydo bo'lishi uzoq o'tmishga borib taqaladi. Jismoniy mashqlar insonning hayotiy instinktlari, jumladan, yashash, ovqatlanish, uy joy qurish, avlod qoldirish va x.k.z kabi ehtiyojlarini qondirish bilan bevosita bog'liq bo'lgan. Inson rivojlanib borgan sayin uning harakatlari ham takomillashib borgan. Jismoniy

mashqlarning paydo bo'lishiga, mehnat faoliyati, ov, hatto ki urushlar ham sabab bo'lgan. Yashash uchun kurash asnosida insonning: tezlik, kuch, eghlovchanlik, chidamlilik, epcchilik, chaqonlik kabi ruhiy-jismoniy xususiyatlarini takomillashtirib borish talab qilingan.

Ov va boshqa hayotiy zarur faoliyatlar uchun inson ma'lum harakatlarni bajarishga majbur bo'lgan. Ovga borishdan oldin, ovlanadigan o'ljaning rasmlarini qoya toshlarga yoki erga chizib, quroli bilan uni nishonga olishni odat bilishgan. Bu holat o'z navbatida ular uchun trening vazifasini bajarib, jarayonga irodaviy moslashuv hamda ov uchun o'zlarida kerakli harakat ko'nikmalarni hosil qilish imkoniyatini bergan.



1-rasim

Inson doimo yashash uchun hayotga talpinib, o'z harakat faoliyatini optimallashtirishga intilgan. Tabiat hodisalarini tushunmaslik oqibatidagi qo'rguv, his-hayajonlar esa, rags va turli o'yinlar ko'rinishida o'tkaziladigan har xil diniy udumlarining paydo bo'lishiga olib kelgan. Insonning ijtimoiy jihatdan rivojlanib borishi natijasida mehnat faoliyati va jismoniy mashqlar orasidagi farq tobora yo'qqa chiqqan boshladi. Mehnat jarayoni bilan bog'liq murakkab harakat faoliyatidan asta-sekin alohida harakatlar (yugurish, uloqutirish, sakrash va shu kabilar) ajralib chiqib, keyinchalik shaxs jismoniy tarbiyasida qo'llanila boshlandi. Turli mushaklar guruhi uchun ham o'ziga xos mashqlar tayyorlanib amaliyotda qo'llanila boshlandi. Oddiy mashqlar tizimi asta-sekin hozirgi kundagi sport o'yinlarida qo'llaniladigan maxsus tuzilgan mashqlar kabi murakkab tizimni darajasigacha takomillashib bordi. Inson rivojlanishi va faoliyatining takomillashuvi yangi-yangi jismoniy mashqlarni yaratish va takomillashtirib borishni taqozo etadi. Bu doimiy davom etadigan jarayon hisoblanadi.

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

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

Jismoniy mashqlarning mazmuni va shakli. Barcha xodisa va jarayonlarga o'xshab jismoniy mashqlar ham o'zining mazmuni va shakliga ega. Jismoniy mashqlarni bajarishda sodir bo'ladigan mexanik, biologik, psixologik kechinmalarining to'plami jismoniy mashqlarning mazmunini vujudga keltiradi, ularning ta'siridan harakat faoliyati uchun qobiliyat rivojlanadi. Shuningdek, mashq mazmuniga uning bo'laklarini to'plami, masalan, uzunlikka sakrashda tanaga tezlik berish, deppinish havoda uchish, erga tushish zvenolari hamda mashqni bajarishda hal qilinadigan vazifalar, shuningdek, mashqni bajarishda organizmda sodir bo'ladigan funksional o'zgarishlar haqidagi nazariy bilim va amaliy harakat malakalari kiradi. Bu elementlarning barchasi jismoniy mashqning umumiy mazmunini vujudga keltiradi. Jismoniy mashqning shakli ularning ichki va tashqi tuzilmasining o'zaro muvofiqligida ko'rinadi. Mashqlarning ichki strukturasi shu faoliyatni bajarishda ishtirok etadigan harakat apparati (skelet) muskullari, ularning qisqarishi, cho'zilishi, burilishi va h.k., biomekanik, bioximik bog'lanishlari – energiya sarflanishi, yurak qon-tomir, nafas olish, asab boshqaruvi tizimlaridagi va boshqa organlardagi jarayonlar, ularning o'zaro bog'liqligini o'z ichiga oladi.

Mashqning tashqi shakli, tashqi strukturasi esa o'sha mashqning tashqi ko'rinishi, harakatni bajarish paytiga ketgan vaqt yoki kuch sarflash me'yori va harakat shiddati (intensivligi) bilan xarakterlanadi. Jismoniy mashqlar shakli va mazmuni o'zaro bog'liq bo'lib, bir-birini to'ldiradi. Mazmunning o'zgarishi shaklni o'zgarishiga olib keladi. Mazmun shakliga nisbatan asosiy o'rin egallaydi. Masalan, har xil masofada tezlik sifatining namoyon bo'lishi yugurish texnikasining ham turlicha bo'lishiga sabab bo'ladi (qadarning kattaligi, chastotasi, tananing holati va h.k.). Shakl mazmunga ta'sir ko'rsatadi. Aniq ma'lum bir harakat uchun namoyon bo'layotgan jismoniy sifatlar shu jismoniy mashqni

bajarishdagi malakaga ta'sir qiladi. Shuning uchun suzuvchi kuchi bilan gimnastikachi kuchi yoki shtanga ko'taruvchining kuchi biri-biridan tubdan farqlanadi. Jismoniy mashqni shakli va mazmunining ratsional moslashuviga erishish jismoniy tarbiya nazariyasi va amaliyotining asosiy muammolaridandir. Bu muammo qisman harakat malakasi va ko'nikmasiga, shuningdek, jismoniy sifatlariga ham ta'liqlidir. Jismoniy mashq texnikasi har qanday harakat akti harakat faoliyati turkibidan ikki narsani:

- a) bajarilayotgan harakat, uni bajarishdan kelib chiqadigan maqsad;
 - b) harakat vazifasini hal qilishning usulini farqlash kerak bo'ladi.
- Ko'pincha bir xil harakat turli usullarda bajariladi, masalan, balandlikka sakrashda plankaga to'g'ridan, chap, o'ng tomonlardan yugurib kelib va plankaga yaqin yoki undan uzoqdagi oyog bilan deppinish mumkin. Aslida esa shu mashqni yuqorida qayd qilinganidan boshqacharoq, oson, oz energiya sarflab, belgilangan harakatni (vazifani) samarali hal etish usuliyoti mavjud. Harakat vazifasini oson samarali hal qilish uchun tanlangan harakat ketma ketligi (akti) ni – jismoniy mashq texnikasi deb atash qabul qilingan.

“Texnika” – grekcha so'z bo'lib «bajara olish san'ati» degan ma'noni bildiradi. Jismoniy mashq texnikasi doim o'zgarib turadi va takomillashib boradi.

Xulosa qiladigan bo'lsak, texnikani tutili-icha egallashda faqat mexanika qonunlariga tayanish bilan cheklanmay, harakatni eng yuqori shakllariga, ulardan biri bo'lmish biologik qonuniyatlarga ham tayanishga to'g'ri keladi.

III BOB. BOLALAR RIVOJLANISHINING YOSH XUSUSIYATLARI

Bolalarning rivojlanishi va o'sishi uzluksiz davom etadigan jarayon xisoblanib bu davrda bola shaxs sifatida shakllanishi, ilk bor olamni atrofdagi ashyo va buyumlar vositaligi orqali anglab, undan o'zicha ma'no topishga qiziqish va hissiyotlarining rivojlanishini kuzatamiz.

Hayotning har bir davri rivojlanishning xususiyatlari va uning ehtiyojlariga ko'ra o'ziga xos bosqichlarga ega. Bolaning o'sib, ulg'ayishida maktabgacha bo'lgan davrni bular orasida asosiy xisoblanishi mumkin. Bolalar ohangrabo misoli hisoblanib, o'z qizibishlariga chumrilib juda tez o'sish, rivojlanish va o'zgarishlar ichida yashaydilar. Bu farzand tarbiyasida aynan shu palla qanchalik ota ona uchun ahamiyatli ekanining yana bir isbotidir.

"Bolajon" dasturiga ko'ra bolalarni tarbiyalash va maktabga tayyorlash davri shartli ravishda quyidagi davrlarga bo'linadi:

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

To'g'rtigandan 6 oylikkacha bo'lgan bolalarning rivojlanishi. Insonning rivojlanish davri ona qornidan boshlanadi. Bola ona qornida to'qiz oy mobaynida juda tez rivojlanish jarayonini va murakkab taraqqiyot davrini o'taydi. Bu davrda ham bola ma'lum darajada tashqi muhit ta'sirida bo'ladi. Shuning uchun ham bu ta'sirning ijobiy bo'lishini ta'minlash lozim. Go'dakning vazni tug'ilgan paytda 3,5 kg, bo'yi 50 sm bo'lgan bo'lsa, uch oylik davrida uning vazni taxminan 5 kg, bo'yi 60 sm, 6 oylik bo'lganda esa taxminan 7 kg, bo'yi 64 sm bo'ladi. Bolaning yirik motorikasi rivojlangan bo'lishi, bola o'z tanasini boshqara olishi, tepasiga osilgan o'yinchoqlarni tomosha qilishi, unga qo'li bilan talpinishi, o'z kaftlarini ocha olishi, qo'lida o'yinchoqlarni ushlay bilishi, o'yinchoqni kattalarning qo'lidan olishi, o'yinchoq bilan faol o'ynashi (siltaydi, shiqillatadi, og'ziga olib boradi, o'yinchoqni tashlaydi, o'z qo'llarini ushlab ko'radi) kerak. 6-12 oygacha bo'lgan

bolalarning rivojlanishi. Bu yoshdagi bolalarda asosiy harakatlari shakllangan bo'ladi. Bola tizza va kaftlarini erga tirab tura olishi, yotgan holatdan tura olishi, o'tirgan joyida yota olishi, ko'maksiz o'tira olishi, tayangan holda buyumlardan hatlab o'tishi, mustaqil birinchi qadamini bosishi lozim.

3.1. Ilk yosh guruh

2-3 yoshli bolalarning rivojlanish xususiyatlari. Bu davr o'ziga xos xususiyatlarga ega. Bir yoshdan ikki yoshgacha bo'lgan davr mobaynida bolaning nutqi va o'zgalar tomonidan aytilgan so'zlarni tushunish qobiliyatlari jadal rivojlangan bo'lsa, 2-3 yoshga kelib, o'zgalar nutqiga taqlid qilish jarayoni boshlanadi, bola musiqa, badiiy so'z ta'siriga tez beriladi. Shuning uchun ham unga xuddi shu davrdan boshlab she'rilar aytish hamda raqsga tushishni o'rgatish lozim. Ularda hatlarga jo'r bo'lib qo'shib aytish, musiqaga muvofiq harakat qilish, olingani his etish ko'nikmasi shakllanadi. Bu yoshdagi bolalarni bir joyga jamlaganda ular orasida o'zaro mulqotga kirishish ko'nikmalari shakllana boshlaydi. Bolalarda shakllana boshlagan o'zaro mulqotga kirishish ko'nikmalari shakllana boshlagan xuddi ana shu davrda bolani ta'lim-tarbiyaga oid yangi ko'nikmalarni rivojlantirishga va ularni maktabga aylantirishga yo'naltirilmog'i lozim.

3.2. Kichik guruh

3-4 yoshli bolalarning rivojlanish xususiyatlari. Bolalikning 3 yoshiga qadam qo'yganda bolalarda jismoniy o'sishi biroz sekinlashadi. Bu davrda uning vazn og'irligi 14-15 kg, bo'yi 90-95 sm.gacha etadi. Bola jismonan ancha chinigib, asab tizimi taraqqiy etadi. Tayanch harakat organlari takomillashib boradi. 3 yoshli bolalar qisqa muddat davomida o'z hatti-harakatlarini idora qilish ko'nikmasiga ega bo'ladi.

Ulardagi mustaqillik ortib boradi, hissiyot hamda sensor idroki rivojlanib boradi. Jamoa bo'lib o'ynash ko'nikmalari shakllanadi. O'yin asosida amalg oshiriladigan mehnat faoliyatini farqlash imkoniyati kengayadi. Tasviriy faoliyat hamda bitor narsani qurish yasash faoliyatining dastlabki ko'rinishlari namoyon bo'ladi. Uch yoshli bolalarning diqqati qisman markazlashadi, xotirasi mustahkamlanib boradi, moddiy

borliqni idrok etish jarayoni boshlanadi, faraz qilish imkoniyatlari vujudga keladi. Bunda o'yin faoliyati etakchi o'rin egallaydi. Mazkur qo'llanma xuddi mana shu faoliyatni kengaytirishga va rivojlantirishga keng yo'l ochadigan ta'limiy mashg'ulotlar tizimi haqida ma'lumotlar berishga yo'naltirilgan.

3.3. O'rta guruh

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

3.4. Katta guruh

5-6 yosh bolalarning rivojlanish xususiyatlari. 5-6 yoshlik davrida bolaning bo'yi yana 7-8 sm ga o'sadi. Uning oyoqlari gavdasiga nisbatan tezroq rivojlanadi, og'irligi 20-22 kg ni tashkil etib boshlaydi. Bolalarning umurtqa suyaklari qotmaganligi tufayli tez qiyshayib qolishi mumkin. Shuning uchun ham suyaklarning to'g'ri o'sishini ta'minlashga alohida e'tibor berish kerak. Ularning yuragi chaqaloq yuragiga nisbatan 4-5 barobar kattalashgan, biroq muskullari hali etarli darajada mustahkamlanmagan bo'ladi. Olti yoshga etganda miya po'stlog'ining asab katakchalari rivojlanib, og'irligi va tashqi ko'rinishidan kattalarmikiga yaqinlashadi. Shuning uchun ham bolaning

masblariga juda ehtiyotkorlik bilan munosabada bo'lish talab etiladi. Uning tafakkuri aniq, nutqi ravon bo'lishini ta'minlash kerak. Bolaning bu faoliyatida muqson bo'lgan taqdirda uning oldini olish choralarini ko'rish lozim. Bu yoshdagi bolalarning so'z boyligining rivojlanishiga alohida e'tibor berish lozim. Ularning nutqidagi so'zlar bolaning fikrini ifodalash ehtiyojlarini to'la qondirishi kerak. Bu davrda bolalarning matematik tafakkuri, hisoblash ko'nikmalari rivojlanishi lozim. Dastlabki iqtisodiy tushunchalarga ehtiyoj seziladi. Bolaning faraz (chamalanish) qilish qobiliyatini jadal rivojlantirishga alohida e'tibor qaratish maqsadga muvofiqdir.

3.5. Maktabga tayyorlov guruhi

6-7 yosh bolalarning rivojlanish xususiyatlari. Bola hayotining ettinchi yilida undagi harakatlar ko'lamini kengayadi va aniqlashadi, uning jismlida harakatlarning o'zaro moslashuvi boshlanadi. 6-7 yoshli bolalar o'zini idora qilish va o'z harakatlari nazorat qilish imkoniyatiga ega bo'la boshlaydi. Bu yoshdagi o'g'il bolalarda mustaqil faoliyat ko'rsatish, tashabbuskorlik rivojlanadi hamda kattalar fikrini tinglash ixtiyori shakllanadi. Bu vaqt oralig'ida bolaning bo'yi 120 sm ga etadi, og'irligi esa 22-24 kg tashkil qiladi. Bu yoshda bola chinigadi, qiziquvchan bo'ladi, o'z salomatligini nazorat qila oladi. Uning idrok kuchi va tafakkuri jadal rivojlanadi, moddiy borliqni bilishga intila boshlaydi. Bolalarda gigienik malakalar shakllana boradi. Bolani maktabga tayyorlash jarayonida ular faoliyatning yangi turi bo'lgan ta'lim olishga, o'qishga ixtiyor uy'g'otish lozim. Bu o'rinda bolalarni ta'lim jarayoniga kirishishga tayyorlash maqsadida dastlabki o'quv elementlarini o'rgatish lozim. Har qanday olti yoshli bola maktabga qabul qilinishi mumkin. Buning uchun u jismoniy, ruhiy hamda aqliy jihatdan ta'lim olishga tayyor bo'lishi kerak. Bolalarni maktabga tayyorgarlik darajasini aniqlashda tashxis markazlarining xulosalariga tayanish lozim. Shu bilan birga maktabning moddiy-texnik bazasi olti yoshli bolalarga ta'lim berish imkoniyatiga ega bo'lishini ham hisobga olish lozim. O'qituvchining pedagogik-psixologik tayyorgarlik darajasi, axloq-odobi va shaxsiy sifatleri olti yoshli bolalarga ta'lim va tarbiya berish uchun loyiq bo'lganda, u olti yoshli bolalarni o'qitish huquqiga ega bo'ladi. Shuning uchun ham 6-7 yoshli bolalar, ularni

qabul qiliadigan maktablar hamda bu bolalarni o'qitadigan o'qituvchilar pedagogik-psixologik nuqtai nazardan alohida tashxiz (diagnostika) qilinishi va shundan keyingina ta'lim jarayoniga kirishga ruxsat berilishi kerak.

Nazorat uchun savollar

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

IV BOB. MAKTABGACHA TAILIM MUASSASALARIDA BOLALAR JISMONIY TARBIVASINING XUSUSIYATLARI

4.1. Ilk yoshdagi bolalarda jismoniy tarbiyaning mazmuni

Bolaning sog'lig'ini mustahkamlash, uning tana a'zolarini chiniqtirish, undagi asosiy harakat turlarini rivojlantirish, bolalarni tetik tutuvchi, toliqishlarining oldini oluvchi harakatlarni rivojlantirish uchun shart-sharoit yaratish ilk yoshdagi bolalar jismoniy tarbiyasining mazmuni sirasiga kiradi.

Harnomqlardagi ayrim mayda muskullarini rivojlantirish, yurish va harakat qilishning ayrim ko'nikmalarini rivojlantirish.

Emaklash. Kerakli masofaga o'rindiqlar va to'siqlarning tagidan emaklab o'tish, 1 m. uzunlikdagi zinaga kattalarning yordamida chiqish va undan tushish.

Yurish. Tayanchsiz to'g'ri yo'nalishda erda yotgan taxtachadan ustidan, yo'lakchadan, qiya (10-15 sm. yuqoriga ko'tarilgan) taxtachadan yurish, 10 sm. balandlikdagi yuza ustiga chiqish va undan tushish. Poldan 5-10 sm. balandlikda o'rnatilgan argon, xoda yoki taxtachadan ustidan yura olish.

Yugurish. To'g'ri yo'nalishda yugurish. Sensomotorikaning rivojlanishi. Uncha katta bo'lmagan tepalikdan koptokni dumalatish, koptokni oldinga, yuqoriga iring'itish. Qalamni yoki mo'y qalam bilan turli nuqtas (aji-buji) chiziqlar chizish.

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

Madaniy-gigienik malakalar. O'z-o'ziga xizmat qilish, qo'llarini yuvish, cho'milishga qiziqishini oshirish, piyoladan choy ichish, mustaqil yuz-qo'llarini yuvish va artish.

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

4.2. Ilk yosh guruhlari jismoniy tarbiyaning mazmuni

Sport mamalakimizda barkamol avlodni tarbiyalashning eng muhim va kuchli vositasi bo'lib kelmogda va kelgusida ham shunday bo'lib qolishi shubhasiz. Chunki, sport – bu avvalo sog'lom avlod, sog'lom kelajak degani. Binobarin, faqat sog'lom xalq, sog'lom millatga buyuk ishlarga qodir bo'ladi.

Sog'lom avlodni voyaga etkazishda jismoniy tarbiya va sportning mavjieni oshirish, bu boradagi mavjud moddiy-texnik baza va kadrlar salohiyatini jahon standartlari talabi darajasiga etkazish, sportga bo'lgan mehr har bir bolaning va har qaysi oila hayotiga chuqur kirib borishiga erishish doimiy vazifamiz bo'lib qoladi, degan edi O'zbekistonning birinchi Prezidenti Islom Karimov¹.

Maktabgacha ta'lim muassasasida jismoniy tarbiya bo'yicha kun tartibini tuzishda ovgatlanish, organizmni chinig'itirish, jismoniy mashq va o'yinlarni tashkil etishda differensial yondashishga amal qilinadi. Bunda bolalarning o'ziga xos yoshlik xususiyatlari hisobga olinadi. Tarbiyachi bolani jismoniy tarbiyalashda maktabgacha ta'lim muassasasida jismoniy tarbiya dasturi talablariga asoslanib ish ko'radi. Shu bilan birga tarbiyachi, shifokor va ota onalar bilan kelishilgan holda oilada bolalarni jismoniy tomondan to'g'ri tarbiyalash targ'ib qilindi. Tarbiyachi ertalabki badantarbiya, jismoniy mashg'ulotlari, o'yinlar, salomatlik kunini tashkil qilish usullarini mukammal bilishi shart. Jismoniy tarbiya bo'yicha o'tkaziladigan tadbirlarda guruh tarbiyachisi va musiqqa rahbari bilan hamkorligi muhim ahamiyat kasb etadi.

Bolalarni jismoniy tayyorgarligini tekshirishda, mashg'ulotlarni tashkil qilishda tozalik, gigienik talablariga va xavfsizlik qoidalariga jiddiy rioya qilinishi shart. Mashg'ulotlar ochiq havoda, shu bilan birga maxsus jihozlangan sport zalida o'tkaziladi. Maktabgacha yoshdagi davrida bolalarni jismoniy tomondan tarbiyalashning asosiy maqsadi bolalardagi turli jihatli harakat ko'nikma va malakalarni shakllantirish, ulardagi kuchlilik, tetiklik, chaqonlik sifatini tarbiyalash, ziytraklik kabi jismoniy fazilatlarni rivojlantirishdan iboratdir. Muntazam ravishda

o'tkaziladigan jismoniy mashg'ulotlar bolalarning o'sish va rivojlanish jarayoniga ijobiy ta'sir qilib, ijodiy imkoniyatlarini oshiradi.

Dasturda maktabgacha yoshdagi bolalarni jismoniy tarbiyalashning vazifalari quyidagicha belgilanadi:

- salomatlikni mustahkamlash va chinig'itirish;
- jismoniy jihatdan baquvvat qilish;
- shaxsning axloqiy tomondan ijodiy sifatlarini tarbiyalash;
- bolalarda maqsadga to'g'ri yo'naltirilgan harakatlarni faollashtirish uchun sharoit yaratish;
- harakatlarning muhim hayotiy turini shakllantirish, yurish, yugurish, sakrash, emaklash, o'rnatilish, otish, ilib olish, suzish, velosipedda uchish, oyoq, qo'l, tana, bosh harakatlarini rivojlantirish, saflantirish va qayta saflantirish;
- o'yin harakatlarini kengaytirish va chuqurlashtirish, jismoniy sifatlarini rivojlantirish: chaqonlik, epchillik, ziytraklik, irodalilik, sabr-qimmat, kuchlilik va boshqalarga tenglashib tik tutish malakasini oshirish;
- bola gomatini to'g'ri shakllantirishga ta'sir ko'rsatish va yassi oyoqlik kasalligining oldini olishga yordam berish;
- jismoniy mashq va o'yinlarning foydasi, asosiy gigienik talablar va qoidalar haqida etarli darajada tasavvur va bilimlar berish;
- faol harakatga qiziqishni tarbiyalash.

Har bir guruh uchun kundalik harakat tartibi jismoniy tarbiya dasturida alohida ko'rsatib o'tilgan. Bolalar jismoniy tarbiyaning asosiy mazmunini muntazam ravishda bajarib borishi uchun turli usuldagi mashqlarni doimo takrorlab borishi kerak. Bu asosiy harakatlar (yurish, yugurish, sakrash, irtitish, ilib olish, emaklash, sirpanish); oyoq va tana uchun umumrivojlantiruvchi mashqlar (turli buyumlar yordamida va buyumlarsiz) raqs elementlari, saflantirish va qayta saflantirish, harakatlari o'yinlar, turli sport o'yinlarining ayrim xususiyatlarini egallash, sport mashqlari, rolikli konkida uchish, velosipedda sayr qilish, suzish va boshqalardan tashkil topadi. Bolalarni xalqimizning qadimiy qadriyatlarini va buyuk an'analari ruhida tarbiyalash nihoyatda muhimdir. O'zbek xalqi boshqa xalqlar kabi o'zining qadimdan saqlanib kelayotgan an'anaviy o'yinlariga ega. Ular asrlar mobaynida shakllanib va sayqal topib bugungi kungacha etib kelgan. Jismoniy tarbiya dasturiga zamonaviy harakatlari o'yinlar qatoriga ana shunday o'zbek xalq milliy o'yin-

¹ O'zbekistonning birinchi Prezidenti Islom Karimovning 2016 yil 11 fevral kuni Oqсарoyda O'zbekiston Bolalar sportini rivojlantirish jamg'armasi Homiylik kengashining navbatdagi yig'ilishidagi nutqidan.

lari ham kiritildi. Shu bilan birga dasturda harakat sifatlarini rivojlantiruvchi, gomatni to'g'ri shakllantiruvchi va yassi oyoqlik kasalligining oldini oluvchi maxsus mashqlar ham tavsiya etiladi.

Jismoniy tarbiya bo'yicha bajariladigan ishni to'g'ri rejalashtirish va olib borish uni samarali hal etishda nihoyatda muhim ahamiyat kasb etadi. Kun davomida turli xildagi mashg'ulotlarning jismoniy mashq va harakati o'yinlar bilan qo'shib olib borilishi, bolaning jismoniy harakatga bo'lgan biologik ihtiyojini to'g'ri ta'minlashga yordam beradi. Mashg'ulotlarda tavsiya etilayotgan dastur material o'tkaziladigan jismoniy tarbiya mashg'ulotlari, sog'lomlashtirish tadbirlari, mustaqil mashg'ulotlar va o'yinlar uchun asos bo'ladi. Ta'lim vazifasining asosini hal qilish jismoniy tarbiya mashg'ulotlari vaqtida tarbiyaviy va sog'lomlashtirish vazifalari jismoniy sifatlarini o'stirish, bolalar organizmining ish qobiliyatini oshirish, uning ishga layoqatligini takomillashtirish orqali amalga oshiriladi.

Mashg'ulotlar to'g'ri tashkil etilisa, qiziqarli, ibratli jihatlari oshirilisa, bolaning o'z vaqtida dam olishlariga e'tibor berilgandagina jismoniy mashg'ulotlarning samaradorligi ortadi. Mashg'ulotda eng muhimi mashq va o'yinlarning to'g'ri taqsimlanishidir. Bunda mashg'ulotning asosiy vazifasini ajrata olish lozim, uning mazmuni ko'zda tutgan maqsadni hisobga olib, bola tanasining ma'lum qismlariga har tomonlama ta'sir o'tkazish zarur. Shu jumladan, mashg'ulotlar unumdorligini oshirish maqsadida turli mashqlarni bir-biri bilan bog'lab kompleks raishda olib borish ham muhimdir. Mashg'ulotni rejalashtirishda harakat ketma ketligi va harakatni takrorlashishini, qo'yilgan o'quv vazifani to'g'ri taqsimlashni va bolalarni mashg'ulotga to'g'ri yo'naltirish olishda eng ma'qul va oqilona usullardan foydalanish ko'zda tutiladi. Bunga etarlicha harakat faoliyatidan foydalanish orqali mashg'ulotning zichligini ta'minlash orqali erishish mumkin.

Mashg'ulotlarni rejalashtirishda guruhning tayyorgarligi, sharoit, mashg'ulotlar uchun zarur bo'lgan jihozlarning mavjudligi hisobga olinadi. Ochig havo'dagi mashg'ulotlar mazmuni yil fasllariga qarab ob - havoga muvofiq ravishda tanlanadi.

Mashg'ulotni rejalashtirish va o'tkazish usullari turlicha bo'lib, ular asosiy harakat va o'yin mashqlari, bir qolipdagi mashg'ulotlardan tortib turli xildagi, ya'ni harakati o'yinlar, xalq o'yinlari, estafetalar, ochig havo'da o'tkaziladigan mashg'ulotlarni o'z ichiga oladi. Ertalabki

hundan tarbiya, sayrdagi jismoniy mashq va o'yinlarni mashg'ulotlarning o'quv materialiga muvofiqlashtirish muhim xisoblanadi. Kunning turli paytida bolalarning harakat faolligini hisobga olish, unga ko'ra, harakat ko'nikma va malakalarini takomillashtirish uchun harakat sifatlarini tarbiyalaydigan mashqlarning turli usullari tavsiya etiladi. Bolalarning mustaqil faoliyati tarbiyachining bevosita rahbarligida o'tadi. U har bir bolaning o'yin va mashqlarni erkin tanlashga o'rgatishga harakat qiladi. Tarbiyachi harakat faoliyatiga mos jihozni tanlash yo'li bilan bolalarda tashkilotchilik qobiliyatini o'sishiga yordam beradi. Tarbiyachi maktabgacha ta'lim muassasasida va oilada amalga oshiriladigan jismoniy tarbiya jarayonining ketma-ketligi va uzluksizligiga alohida e'tibor qaratadi. U bu ishni rejalashtirayotganda bolaning o'ziga xos xususiyati, rivojlanishi, salomatligi, jismoniy o'sishi, qiziqishi, qobiliyatlarini hisobga oladi. Jismoniy tarbiya dasturida har bir guruhdagi kundalik harakalar alohida belgilangan.

Harakatning shakllanishiga yordam qilish, bolaning tevarak-atrofga ko'nikishini ta'minlash, gavdaning tik xolatini saqlashga o'rgatish. Bolalarni mustaqil o'yinlarda harakat faolligini boshqarishga yordam berish va unga sharoit yaratish. Harakati o'yinlarni o'yinlashga bo'lgan qiziqishni hosil qilish. Bolalarda tarbiyachi ko'rsatmasi va harakatlarga taqld qilgan holda harakatni tushunib, birgalikda uni bajarishga undash, o'z harakatini boshqarar harakati bilan solishtirishga o'rgatish. Harakat yo'nalishini o'zgartirish, yurish va yugurish vaqtida harakat xarakterini signalga bog'lab olib borish. Bolalarni sakrash, turgan joyidan uzoqqa sakrash, ikki oyoqlab yumshoq erga tushishga o'rgatish. Bolalarni emaklash, tirmashib chiqish va to'p bilan harakat qilish bo'yicha ko'nikmalarni xosil qilish. Mashqlar bajarilayotganda bolalarning gavdani to'g'ri tutishi va tovonni mustahkam ushlab turishga e'tibor berish. Bolalarda jismoniy tarbiya mashg'ulotlariga, shuningdek, ertalabki gigienik gimnastikaga ijobiy emosional munosabatlarni uyg'otish.

Tarbiyachi tomonidan tashkili qilingan mashqlar, o'yinlar, harakatli o'yinlarda faol ishtirok etish.

Mustaqil tashkili etiladigan o'yinlarda ishtirokchilar faolligi oshirish maqsadida tayyorlangan buyum va o'yinchoqlardan foydalanish jarayoniga o'z samarasini qo'shadi.

Asosiy harakatlarni o'rgatishga doir mashqlar

Yurish mashqlari. Tarbiyachi ketidan belgilangan yo'nalishda saf-saf bo'lib yurish, yo'nalishni o'zgartirib yurish, to'siqlarni oralab o'tish, doira bo'ylab juft-juft bo'lib qo'llarni ushlagan xolda yurish. Yurishdan yugurishga, yugurishdan yurishga almashlab o'tish. Oldinga va yonga qadam tashlab yurish. **Yugurish mashqlari.** Tarbiyachi ko'rsatgan tomonga yugurib o'tish, dastlabki xolat o'tish (qaytish), signal bo'yicha har tomonga bir-birlariga xalqit bermasdan yugurish. Durnalab borayotgan buyumni quvib etish, ikki tomoni chizilgan karidor oralig'ida ularni bosmasdan yugurish, 30-40 soniya davomida to'xtamasdan bir me'yorda yugurish. 80 metracha bo'lgan masofani sekin yugurib o'tish.

Sakrash mashqlari. Ikki oyoqlab turgan joyidan oldinga va yugoriga sakrash, sekin-asta oldinga surilish, bola qo'llib bilan yugoriroq qilib osilgan buyumga tegishga harakat qilib sakrash. Chiziqchadan yoki polga parallel holda ikki qator qilib tashlab qo'yilgan arqonchadan (20-25 sm. kengligida) xatlash. Turgan joyida ikki oyoqda, iloji boricha uzoqqa sakrash, 20-30 sm. balandlikdagi buyumdan sakrash.

Dumalatish, irg'itish va ilib olish mashqlari. Buyumlarni yig'ish, ma'lum joyga qo'yish. Dumatlab borayotgan buyum orqasidan quvib etish va uni sherigi tomon dumalatish, to'pni bir va ikkala qo'l bilan ilib bolish hamda tarbiyachiga qarab ulotirish. To'pni ikki qo'l bilan pastdan, ko'krak oldidan, boshdan oshirib oldinga olish. Tarbiyachiga to'pni ikki qo'llab irg'itish, tarbiyachi 50-100 sm. oralig' masofadan ulotirgan tennis koptokchasini ilib olishga harakat qilish. Bola ko'kragi barobar qilib tortilgan lentadan to'pni otib o'tkarish. Buyumlarni irg'itish (to'plar, qum xaltachalar va boshqalar gorizontaal nishonga (100-120 sm. masofaga) ikki qo'llab, o'ng va chap qo'l bilan irg'itish; uzunasiga chap qo'l bilan o'ngga irg'itish.

Emaklash va tirmashib chiqish uchun mashqlar. 3-4 m. ga emaklash, 25-30 sm. li to'siq tagidan emaklab o'tish, polda yotgan xoda ustidan oshib o'tish. Arqonli narvoncha, gimnastika devorchasiga bolaga qo'lay bo'lgan usul bo'yicha yugoriga tirmashib chiqish va pastga tushish.

Muvozanat saqlash uchun mashqlar. To'g'ri yurish, ilon izi bo'y-lab yurish, to'g'ri yo'lakchada, doira bo'ylab, polga tashlab qo'yilgan arqoncha ustidan yurish, bir tomoni poldan ko'tarib qo'yilgan taxtach

ustida va gimnastika o'rindig'i ustida yurish.

Ustidagi alyuminiy taxta va gimnastika o'rindig'i ustida gorni bilan shugullanish. 10-15 sm. balandlikdagi to'siqlardan: xalqadan - xalqaga, yashikdan - yashikka sakrab o'tish, 25 sm. balandlikdagi o'rindiq (ta-harotcha) ustiga chiqish, qo'llarni ikki yonga uzatgan holda o'z muvo-zanati saqlab turish. Oyoq uchida ko'tarilish va yana dastlabki holatga qaytish. Turgan joyida asta-sekin aylanish.

Uzunmurotli yuruvchi mashqlar. Qo'l va elka o'mrov muskullari uchun mashqlar, qo'llarni yugoriga ko'tarish, yugoriga va yonga bukish va cho'zish, ko'krak oldida chalishirish va yonga uzatish, qo'llarni orqaga yashirish, chapak chalish, bosh ustida chapak chalish, qo'llarni oldinga va orqaga silash (qo'llar pastda), pastga-yugoriga (qo'llar yon holatda), qo'llarni bosh ustida va oldinga silkitish. Shuningdek, mashqlarni turli xil buyumlar (shaqildoglar, kubiklar, lentachalar, to'pochalar) bilan turlicha holatlarda bajarish.

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

Qandam rivojlantiruvchi mashqlar. O'ng va chapga o'girilish, qo'llarni engil silkitgan holda buyum yonida turgan bolaga uzatish. Oldinga va torti tomonga engashish. Polda o'tirgan holda oyoqlarni bukish va yozish. Chalqancha yotgan holda oyoqlarni yugoriga ko'tarish va tushirish, qo'llar va oyoqlarni bir vaqtda birgalikda qimirlatish. Tizzalab o'tirib, tovonida o'tirish va turish. Qorin bilan yotgan holda qo'llarni va oyoqlarni ko'tarish, yonboshdan-yonboshga ag'darilish.

Safflanish va qayta safflanish. Tarbiyachi yordamida guruhlar va butun guruh bilan aylana bo'ylab safflanish, juft-juft bo'lib safflanish, bir-birining ortidan turish.

Harakatlarni o'yinlar va suyuqlik mashqlari

Yurish va yugurish mashqlariga oid harakatlarni o'yinlar:

"Qo'y irchoqlariga mehmonga", "Yo'lakchadan o'tish", "Kim tekis", "Yugorichadan hatlab o't", "Meni quvib et", "Chumchuqchalar va avtomobil", "Poe'zd", "Samolyotlar", "Putak", "Quyosh va yom-ir", "Buyumni olib kel", "Qushlar uchmoqda".

Emaklab o'ynaladigan o'yinlar: "Shaqildogchaga emaklab bor", "Daryovazaga to'pni tushir", "Chiziqni bosma", "Entiyot bo'l", "May-

munchalar”.

To'pni o'tish va ilib olish o'yinlari: “To'pni o'taga tashla”, “To'pni ilib ol”, “To'pni savatchaga tushir”, “Nishonni to'g'ri mo'ljal ol”.

Sakrab o'ynaydigan o'yinlar: “Mening quvnoq koptogim”, “Oq quyuncha o'tiribdi”, “Qushchalar uchmoqdalar”, “Ariqchadan hatlab o't”.

Ochiq joyda mo'ljal olish o'yinlari: “Qayerda chalinayapti”, “Bay-roqchani top”

Turtli harakat va qo'shiq bilan o'ynaladigan o'yinlar: bir-biriga halaqit bermasdan yurish va yugurish; ikki oyoqlab joyida sakrash va oldinga siljib sakrash, to'pni olish, ushlab turish, bir joydan ikkinchi joyga olib o'tkazish, joyiga solib qo'yish, dumalatish, igr'itish, emaklash, tortilgan arqoncha tagidan emaklab o'tish, erda yotgan xoda ustidan o'tish.

Chiniqtirish va sog'lomlashtirish

Ertalabki badantariya. Har kuni ertalabki badantariya qilish jarayonida harakatlarni namunaga muvofiq bajarishni o'rgatish. Badan-tariyani ochiq havoda engil kiyimlarda bajarish. Ertalabki badantariya mashqlarini suv muolajalari bilan tugallash (kattalar ko'magida) maq-sadga muvofiq.

Chiniqtirish. Yozda ochiq havoda iloji boricha ko'proq bo'lish. Kattalar nazorati ostida (gigiena talablariiga amal qilgan holda) kichik hajmdagi ochiq suv havzasida (basseynida) cho'milish.

Qomatni to'g'ri tutish. Kattalar ko'rsatmalari va nazorati ostida jismoniy mashqlarni muntazam bajarish. Qomatni to'g'ri shakllanishiga ko'maklashuvchi mushaklar guruhini shakllantirish, yassitovonlilikning oldini olishga imkon beradigan jismoniy mashqlarni ko'proq bajarish.

Harakatlanish tartibi. Har kungi sayrlarda davomli ishtirok etish. Harakatlari o'yinlarda va jismoniy mashqlarda sport anjomlari hamda o'yinchoqlar bilan faol ishtirok etishga harakat qilish.

4.3. Kichik guruhlarda jismoniy tarbiyaning mazmuni

Bola harakatlarning shakllanishiga yordam berish, gavdasini tik tutishga o'rgatish. Bolalarni mustaqil o'ynayotgan paytlardagi hara-katlari faolligining barqarorlashuviga yordam berish. Tarbiyachi tomo-nidan ko'rsatilayotgan turtli harakatlarga bolaning tushunib borishiga

va ilgirilikda harakat qilishga undash. Shu bilan birga bola diqqatini muntazam harakatlarga qaratish. Bolalarni turgan joyda sakrashga ikki oyoqli juftlab sakrashga va engil tushishga o'rgatish. Emaklashga, timashib chiqishga to'p bilan harakat qilishga, dumalatish, uloqtirishga o'rgatish.

Bolalarda ertalabki badantariyaga nisbatan qiziqish, ijobiy munu-sabatlarni uyg'otish o'yinlarda ishtirok etishga o'rgatish.

Asosiy harakatlarga o'rgatish

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

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

Sakrash. Ikki oyoqli juftlab turgan joyda sakrash, balandlikka sakrash hamda 20-30 sm masofaga hatlashga 10-15 sm balandlikdagi buyumdan sakrashga, o'rgatish nazarda tutiladi.

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

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

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

Timurtovlantiruvchi mashqlar. Qo'l muskullari uchun. Qo'llarni yugoriga va yonga uzatish. Bukish va cho'zish, qo'llarni orqaga yashirish, chapak chaltish bosh ustida chapak chaltish (buyumlar bilan).

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

Gavda mashqlari. O'ng va chapga burilish, oldinga va yon tomonga engashish, tizzalab o'tirish, tovonida o'tirish va turish, qorin bilan yotgan holda qo'llarni uzatish va oyoqlarni ko'tarish yon boshdan yonboshga ag'darilish.

Saffanish va qayta saffanish. Doira bo'lib saffanish, ketma-ket saffanish, bir-birini ketidan turish.

Chiniqtirish va sog'lomlashtirish

Ertalabki badantariya. Bolalarni ertalabki badantariya vaqtida 4-5 daqiqada davomida o'yin xarakteridagi mashqlarni bajarishga odatlantirish maqsadga muvofiqdir. Tariyachiga taqrid qilib birgalikda harakat qilish ko'nikmasini o'stirish, harakatli o'yinlarda ishtirok etishga hamda o'yin topshiriqlarini bajarishga o'rgatib borish nazarda tutiladi.

har kuni ertalab badantariya qilish;

- harakatlarni namunaga muvofiq bajarish;
- badantariyani ochiq havoda, engil kiyimda bajarish;
- ertalabki badantariya mashqlarini suv muolajalari bilan tugallash (kattalar ko'magida). Ertalabki badantariya mashqlarini aniq va izchil bajarish;

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

Bolalarni yuz qo'llarini mustaqil yuvishga odatlantirish, suvni sach-ratmaslik, sovundan to'g'ri foydalanish, badanini xo'l sochida artish, yoz oylarida ochiq havoda iloji boricha ko'proq bo'lish, cho'milishga, dushdan foydalanishga o'rgatish. Ochiq suv havzasida (basseynida) cho'milish (gigiena talablariga amal qilgan holda). Cho'milish davomiyligi 3-6 daqiqaga. Cho'milish ertalabki sayrdan so'ng tushlikdan oldin o'tkaziladi.

Qomatni to'g'ri tutish. Kattalarning nazorati ostida jismoniy

mashqlarni mustazam bajarish. To'g'ri qomatni shakllantirish, yassito-vantlikning oldini olishga imkon beradigan mushaklar guruhini shakllantirish. Mashg'ulotlarda, bir oz oldinga engashib, to'g'ri o'tirish, boshni hadidan tashqari quyri solmaslik, ko'krak bilan stol chetlariga sayvomaslik, oyoqlarni to'g'ri yoki o'tmas burchak ostida bukib o'tirish.

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

Harakatli o'yinlar

Yurish va yugurishga oid o'yinlar. "Qo'g'irchoq-larnikiga meh-moniga", "Yo'lakchadan, tayog'chadan hatlab o't", "Mening quvib eting", "Yumchoqlar va avtomobil", "Buyumni olib kel", "Qushlar uchmang" kabilar.

Emaklab o'ynaladigan o'yinlar. "Shagildog'acha emaklab bor", "Maymunchalar", "Darvozaga tushir".

Irg'itish va iltib olish. "To'pni iltib ol darvozaga kirgiz", "Savatchaga hatlab, menga irtit" kabilar.

Ishtirok o'ynaladigan o'yinlar. "Mening sho'x koptog'im", "Oq quyimon", "Ariqchadan sakrab o't" kabilar.

4.4. O'rta guruhlarda jismoniy tariyaning mazmuni

Bolalarni jismoniy harakat turlari bilan tanishtirish, ularni faol harakatga undash hamda turli o'yin va mashqlarga qiziqish uyg'otish nazarda tutiladi. Mashg'ulot vaqtida bolalarni qo'l va oyoq harakatlarini mashqqa muvofiq ravishda oyoqni sudramay, boshni egmay engil yotibga odatlantirish. Narvonga tirmashib chiqish, to'pni panjalar yordamida ushlab olish shuningdek, turli usullar yordamida to'p uboqlashda boshlang'ich holatni to'g'ri egallash, velosiped uchish mekabrini tarkib topirish, turli tartibda saffanib yura olish, fazoda chamlashni o'rgatish hamda muvozanat saqlashga o'rgatib borish.

Ertalabki badantariya. Badantariya vaqtida yurish, yugurish, sakrash qo'l va oyoq mushakchalari uchun mashqlarini faol egallashga, gavda holatini tik tutishga erishish. Jismoniy sifatlarni rivojlantirish. O'yinlarni bolalarning o'zlarini mustaqil ravishda tashkil etishlariga

imkoniyat yaratish. Bolalarda velosiped, chana uchish, to'p, halqa va boshqa narsalar yordamida bajariladigan harakat malakalarini takomillashtirish. Jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida birgalikda dam olish daqiqalaridagi o'yinlarga erkin qo'shilishlariga odatlantirish.

Asosiy harakat mashqlari

Yurish. Oyoq uchida tizzalarni baland ko'tarib yurish, tovonida, oyoq kaftlarining yon tomoni bilan yurish, turli buyumlar oralab yon tomonga yurish. Harakat tezligi va yo'nalishlarini o'zgartirib safda yurish.

Yugurish. Oyoq uchida, tizzalarini baland ko'tarib katta qadamlar bilan yugurish, safda juft bo'lib turli yo'nalishda doira bo'lib, qo'llini ushlab, ilon izi bo'lib, yugurish hamda yugurishni yurish bilan almash-tirish, to'xtovsiz 1, 5 daqiqagacha yugurishga, 30 metr ga tez, 40-60 metrgacha o'rta tezlikda yugurishga, o'rgatish maqsadga muvofiqdir.

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

Emaklash va timashish. Kamida 5 m masofani emaklab o'tish, turli balandlikdagi buyumlar ostidan emaklab o'tish. Gimnastika kursisida balandlikdagi buyumlar ostidan emaklab o'tish. To'rt oyoqlab yurish, qo'llarga tayangan holda, qorin bilan sudralish. To'rt oyoqlab yurish, gimnastika devoriga o'ngdan chapga o'tib timashib chiqish; 20-30 sm balandlikda tortilgan argon tagidan, xalqa orasidan emaklab o'tish.

Irg'itish. To'pni bir-biriga irg'itib, devorga erga urib iltib olishga, navbatma-navbat o'ng va chap qo'l bilan to'pni urishga, og'irligi 0,5 kg bo'lgan oddiy va havo to'plarini erda dumalatib, uloqtirishga o'rgatish. Velosiped haydash. 3 g'ildirakli velosipedda o'ngga va chapga burilib, doira bo'ylab, erga qo'yilgan buyumlarni chetlab o'tib haydash va buyruq bo'yicha to'xtashga o'rgatish.

Muvozanat saqlash. Bunda chiziq bo'ylab muvozanat saqlab yurish, biror narsani kaftga, bosh ustida qo'ygan holda yurish, gimnastika o'rindigisida bir-biri bilan almashib o'tish, taxta ustida oyoq uchida yurish, yugurib kelgandan so'ng o'rindig'ida muvozanat saqlab turish, bir oyoqni bukib, ikkinchisida turish hamda ikkala tomonga aylanish,

qo'llar belda, yon tomonlarda ko'zni yumib yurish kabilar nazarda tutiladi.

Umumrivojlantiruvchi mashqlar

Qo'l va elka uchun mashqlar. Qo'llarni oldinga, yon tomonlarga, yugoriga ko'tarish va har safar navbat bilan pastga tushirish. Qo'llarni yonga, oldinga uzatgan holda kaftlarni ochib-yopish va aylanitirish. Qo'llarni birin-ketin navbat bilan oldinga va yugoriga ko'tarish, tushirish orqaga silash. Qo'llarni tirsakdan bukib aylanna harakat qilish.

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

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

Safflanish va qayta safflanish. Mustaqil holda alohida guruhchalarga va butun guruh bilan bir gator bo'lib safflanishga, doiracha safflanish, alohida guruhga qayta safflanish, mo'ljal bo'yicha tekislanish, chapga, o'ngga, orqaga aylanish, shuningdek, ketma-ket yurishdan juft-juft bo'lib yurishga o'tishga o'rgatish. 3 guruhga safflanib turish.

Harakatli o'yinlar. "Uchdi-uchdi", "Chori chambar", "Ko'z haylag'ich", "Chitti gul", "Qoch bolam, kalxat keldi" v.b.

Sport mashqlari. Velosiped minish va unda doira bo'ylab yurish, o'ngga va chapga burilish. Roliklarda uchish; rolikli poyafzalni mustaqil kiyish va echish, dastlabki holatga to'g'ri turish, ikki oyoqlab yurish, o'tirishga tayyorlash.

Suvdagi o'yinlar "To'pning ketidan quv" v.b.

Rags mashqlari. Harakatlarni musiqa bilan boshlash va tamomlash, musiqa mazmunini va qismlarga qarab mustaqil ravishda harakatni o'zgartirish, bir qator va juft bo'lib dadil qadam tashlab, shahdam yurish, engil yugurish, bir vaqtning o'zida chapak chalib o'ng oyoqni to'pilatish, qo'llarni mayin harakat qildirish, hakaalab sakrash, oyoq uchi va tovonlarni oldiga qo'yish hamda erkin ragslarda o'zbek xalq rags harakataridan samarali foydalanish, laparlari aytishda qatnashish nazarda tutiladi.

Chiniqtirish va sog'lomlashtirish

Sog'lomlashtirish ishlari. Ertalabki badantariya vaqtida bolalarni yurish, sakrash, qo'l va oyoq hamda gavda mushaklariga mo'ljallangan mashqlarni faol bajarishga odatlantirish.

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

O'quv yili oxirida bolalar g'avdani tik holda tutib, erkin yurish va yugurish, gimnastika devoriga chiqib tushishni hamda o'z ixtiyori bilan harakati mashqlarni bajarishni qo'llab-quvvatlash.

Har xil usullarda qo'l barmoqlari, tizza va oyoq panjalari, tovon va kaft, qorin kabilarida emaklashni, turgan joyda sakrash, erga engil tushish, turgan joyda 70 sm gacha sakrash, erga chizilgan chiziqli ustidan muvozanatni saqlagan holda chiziqdan chiqmay yurish, safga bittadan, juft-juft bo'lib, tekis saffanishni hamda fazoda c hamalashni, ikki g'ildirakli velosiped uchish, o'ng va chapga burilishni bilishlari kerak. Ertalabki badantariya. Har kuni kattalar nazoratida badantariya mashqlarini xonada, darchalarni ochib qo'ygan holda bajarish. Ochiq havoda esa sport kiyimida bajarish. Qo'l, oyoq, gavda uchun mashqlarni aniq va izchillik bilan bajarish, qomatni to'g'ri tutish.

Chiniqtirish. Har kuni ertalab badantariya mashqlarini bajarish, har qanday ob-havoda ham harakati o'yinlar o'ynash. Uygunga yotishdan oldin xonani shamollatish. Har kuni oyoqlarni yuvish, sekin-asla suv haroratini pasaytirib borish. Xona haroratidagi suvda ho'llangan gubka yoki paxmoq qo'lqop bilan dastlab qo'llarni, keyin oyoqlarni,

ko'krakni, qorin va orqani teskari yo'nalishda teri qizarguncha artish. Suv haroratini har kuni 10 S haroradan pasaytirib borish.

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

Harakatlanish tartibi. Har kuni to'p, argon yordamida ertalab badantariya mashqlarini bajarish, badminton o'ynash. Har kungi sayrlarda faol qatnashish, o'z tashabbusi bilan harakatlanish amallarini bajarish. Harakati o'yinlar va mashqlarda faol qatnashish. Tezkorlik va qobiliyatni rivojlantirishga oid suyuqlik harakati o'yinlarda o'z roliga mos uliyatli bo'lish hamda o'yin qoidalariga qat'iy amal qilish. Bunda harbiyatchi bir necha harakati o'yinlarning mazmunini va qoidalarini bilish, ularni tashkil eta olish shart.

4.5. Katta guruhlar bilan olib boriladigan jismoniy tarbiya mashg'ulotlarining mazmuni

Tarbiyachi jismoniy tarbiya jarayoniga oid turli usullarni bolalar bilan birgalikda ularning xohishlarini hisobga olgan holda tanlashi mas'uliyatiga muvofiqdir. Ularni jismoniy tarbiyalash bo'yicha mashqlarni engil muvishda tushunib, aniq va to'g'ri bajarishga, harakati o'yinlar qoidalariga rioya etishga o'rgatish, engil yurish va yugurishga, yurish vaqtida tayanch oyoqqa kuchliroq tayyanib deysinib yugurishga, oyoqni holdir qismidan balandroq ko'tarish, qadam oralig'ini oshirish uchun sekin, o'rta tezlikda, tez yugurishga, yugurish vaqtida, turli to'riqlardan sakrab o'tishga o'rgatish.

Yugurib kelib balandlik va uzunlikka sakrash, sakrashning turiga qarab erga tushish, tushayotgan vaqtda o'zini yig'ishtirib olish ko'nikmalarini shakllantirish, bir qo'l bilan kopirokni otish va ilib olishga, turor buyumni quchoqchilab otishni ilg'itish bilan birga qo'shib olib borishga, tirmashib chiqish va tushishning turli xil usullarini o'rgatish, bo'laning o'z bajarayotgan harakatini tahlil qilish va boshqa bolalar satti harakati bilan taqqoslashga, qomatni to'g'ri tutishga, mushaklarni mustahkamlashga yordam beruvchi mashqlarni bajarishga o'rgatish.

Bolalarga velosipedda sayr qilish, suvda suzishning turli usullari

va turli tuman sport o'yimlarining qonun qoidalarini qisqacha o'rgatib borish. O'yin vaqtida o'zgartirilgan qoidalariga rioya qilishlariga ham imkoniyat yaratish. Kurash tushishining ayrim usullari, qoidalarini o'rgatish. (Masalan, sambo usullari).

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

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

Asosiy harakatlari

Yurishni mashq qilish. Turli usullarda yarim o'tirgan holda oyoqlarning tovon va barmoq uchlari yurish, qadam tashlab turli tomonga oyoqni yonlana qilib, qarsak chalib yurish, oyoq uchida, qo'llarni bosh orqasiga qo'yib yurish. Ko'zni yumgan holda 3-4 metr masofani o'tish, oyoqlarni chalishirib yurish.

Harakatlarni bajarib yurish

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

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

Buyumni otib olib olish, irtg'itishni mashq qildirish. To'p bilan bajariladigan mashqlarni mukammallashtirish. To'pni ketma-ket 1 metr yuqoriga o'tishga o'rgatish. To'pni erga tashlash va ikki qo'l bilan olib olish, yuqoriga otib to'tushgunga qadar qarsak chalishga ulgurish, ketma-ket 10 marta erga urib o'tynash. Turli usullarda olib olish, og'ir to'plarni dumalatish kabilarini o'rgatish.

Emaklash va tirmashib chiqishni mashq qilish. To'rt oyoqlagan

holda bosh bilan to'pni 3-4 metr masofaga itarish. To'siqlar ustidan emaklab o'tish o'rindiq ustida orgaga va oldinga emaklash, qorin bilan siljish o'rindiq ostidan emaklab o'tish, siljish turlarini almashirib turish gimnastika devoriga chaqon chiqish argonni ushlab osilish. Yotgan holatni egallash shuningdek, emaklab o'tish, narvonga tez chiqib tushish, tirmashib chiqishning turli usullaridan foydalanib narvonga chiqish va tushish argonga imkon boricha yuqoriga tirmashib chiqish.

Muvozanat saqlashni mashq qilish. Cheklangan tor yo'l bo'ylab yonlana qadam qo'yib, birinchi oyoq tovoniga ikkinchi oyoq uchini tekizib o'tish, boshga qum xaltachani qo'yib qiya taxta ustidan to'g'ri va yonlana yurish, qiya taxta ustida oyoq uchida chopib chiqish va orgaga qaytib tushish (dor o'yini) Gimnastika o'rindig'ida tik turish va oyoq uchida ko'tarilish, so'ng tovoniga og'irlikni tashlab o'tirish, orgaga aylanish "Qaldirg'och bo'lib turish" gimnastika o'rindig'i ustidan yurib o'tish, qo'lni-qo'lga berib juft bo'lib aylanish.

Velosipedda sayr qilish. 2 yoki 3 g'ildirakli velosipedda to'g'ri, maynilashlar bilan, aylana qilib, ilonsimon usulda haydashga o'rgatish.

Umumrivojlaniruvchi mashqlar

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

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

Ustarni bir joydan ikkinchi joyga qo'yish, oyoq uchlari bilan tayogga tayanib, oyoq tovonlarini qadamlab yon tomonga qo'yish.

Gavda uchun mashqlar. Devorga yopishib tik turish qo'llarni yuqoriga ko'tarish va tushirish, gimnastika devoriga elka bilan yopishib turish, buktilgan va yozilgan holda oyoqni navbat bilan ko'tarish, oldinga buktilib, engashish, tayanib o'tirish, bir oyoqda tayanib o'tirish

holatiga o'tish va ikkinchisini yon tomonga uzatish. Chalgancha yo'tib bir-biriga chalishirib harakat qildirish, o'tirgan holda boshni oyoq-gacha engashtirish, qoringa yotgan holda qo'llarga tiranish, bosh, elkani ko'tarib ikkala qo'lni to'g'rilash hamda gimnastika devoriga osilib gavdani ko'tarish.

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

Sport mashqlari. Velosiped uchish. Suzish. Suvda nafas chiqarish, qo'l harakatlari o'rganish hamda erkin usulda suzish.

Suvdagi o'yinlar. "Quitcha", "Dengizdagi to'lqinlar"

Chiniqtirish va sog'lomlashtirish

Ertalabki gigiyenik badantariya mashqlari. Har kuni kattalar nazoratida ertalabki badantariya mashqlarini bajarish. Badantariya mashqlarini ochiq havoda gilamcha ustida, engil kiyimda buyumlar bilan va ularsiz bajarish, mashqlarni suv muolajalari bilan tugallash. Muayyan izchillikda, aniq, shiddat bilan muskullarni tarang holga keltirish, mashqlarni, qomatni to'g'ri tutgan holda bajarish.

Chiniqtirish. Xonada engil kiyimda bo'lish, derazaning kichik darchasini ochib qo'yish. Ertalabki badantariya mashqlarini har kuni, har qanday havoda bajarish. Kiyim va poyafzalni mavsumga va mashq turiga muvofiq tanlash. Yuz, bo'yin, qo'lni tirsakkacha sovuq suv bilan yuvish. Badantariyadan so'ng darhol gubka yoki uy haroratdagi suvda ho'llangan kichikroq paxmoq sochiq bilan tana a'zolarini artish: avval qo'llarni, keyin badanni quruq sochiq bilan tana qizarguncha, tezda quruq qilib artish. Faqat kattalarning ruxsati bilan cho'milish, kattalarning nazorati ostida cho'milishning asosiy qoidalariga rioya qilish. Yalangoyoq yurganda oyoqni shikastlantirish xavfi yo'q joylarda yurish. Chiniqtirish qoidalarini ongli ravishda bajarish.

Qomatni to'g'ri tutish ko'nikmasini tarbiyalash. Ertalabki badantariya mashqlarini muntazam ravishda bajarib turish. Badantariya mashqlari tarkibiga to'g'ri qomatni shakllantiradigan, yassitovonlikning oldini oladigan mashqlarni kiritish (kattalar bilan birgalikda). Qomatni to'g'ri mustaqil nazorat qilib borish qoidalariga rioya qilish: orqa bilan

devorga suyanib, tik turish, devorga elkani tekkitib turish, yurishda ana shunday holatni saqlash.

Harakat tartibi. Uzoq davom etadigan sayrlar va ekskursiyalarda tashirok etish. Badantariya mashqlarini bajarish. Harakati o'yinlarda faol qatnashish. Mashg'ulotlardan tashqari harakati o'yinlar o'ynash.

Harakati o'yinlar

Yugurish elementlari bilan o'ynaladigan o'yinlar: "Quvashmachoq", "O'zlar", "Ayyor tulki", "Quyov uychasi", "Oq terakni - ko'k terak" Sakrash o'yinlari: "Nima baland", "Erda turma", "Sakraydi-nukunmaydi?"

Imaklashga oid o'yinlar: "Bayroqchaga kim birinchi etadi", "O't o'chuvchilar"

Ilg'itishga doir o'yinlar: "Ovchilar va quyovlar", "Xalqaga tushir", "Kopokni urib chiqar", "Chillak"

O'yin estafetalar: "Nishonni mo'ljalga ol", "To'siqli yo'lakcha" Imak o'yinlari: o'zbek xalq o'yinlari

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

Nazorat uchun savollar

1. Ilk yoshdagi bolalar jismoniy tarbiyaning mazmunini yoriting.
2. Ilk yosh guruhlarida jismoniy tarbiyaning mazmuni nimalardan iborat?
3. Kichik guruhlarda jismoniy tarbiyaning mazmunini nimalar tashkil etadi?
4. O'rta guruhlarda jismoniy tarbiya mazmunining o'zig xosligi nimada?
5. Katta guruhlardagi jismoniy tarbiya mazmunini ifodalang.

V BOB. MAKTABGACHA TALIM MUASSASALARIDA BOLALAR BILAN JISMONIY TARBIIYA MASHG'ULOTLARINI TASHKIL QILISH SHAKLLARI

Jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini tashkil etish shakllari — bu bolalarning turli-tuman faoliyatlarining ta'lim-tarbiyaviy majmuasi bo'lib, uning asosini bolalar harakat faoliyatiga ta'sir ko'rsatadigan ijodiy omillar tashkil etadi. Bolalar harakat faoliyatini tashkil etishni shakllari quyidagilardan iborat:

1. Jismoniy tarbiya mashg'ulotlari.
 2. Kun tartibidagi jismoniy sog'lomlashtirish ishlari: Ertalabki gigienik gimnastika, harakati o'yinlar va sayr paytidagi jismoniy mashqlar, jismoniy daqiqalar, kunduzgi uyqudan so'nggi jismoniy mashqlar, chiniquirish tadbirlari.
 3. Faol dam olish: bolalar sayyohati (turizmi), jismoniy dam olishlar, jismoniy tarbiya bayramlari, salomatlik kunlari, ta'tillar.
 4. Bolalarning mustaqil jismoniy harakat faoliyatini bajarishlari.
 5. Uyg'a vazifalarni bajarishlari.
- Bu shakllarning barchasi bolani jismoniy tarbiyalash va uni har tomonlamma barkamol qilib rivojlantirishga xizmat qiladigan asosiy omillar xisoblanadi.

5.1. Maktabgacha ta'lim muassasalarida olib boriladigan jismoniy tarbiya mashg'ulotlarining mazmuni va tuzilishi

Jismoniy tarbiya mashg'ulotlari bolalarni jismoniy mashqlar bilan doimo mashg'ul bo'lishlarini ta'minlovchi asosiy vosita va jismoniy tarbiyaning asosiy shaklidir. Jismoniy tarbiya mashg'ulotining o'ziga xos ahamiyatli tomoni harakat madaniyatini borligicha shakllantirishi, mashg'ulot davomida sog'lomlashtirish, ta'limiy va tarbiyaviy vazifalarni o'zaro bog'liq xolda amalga oshirishidir. Mashg'ulotlar xushchaqchaq kayfiyatli, intizomli, atrof-muhitda mos xolda tashkil qilinishi shart. Mashg'ulotlar bundan tashqari to'g'ri harakat qilishga o'rgatish, belgilangan vazifaga muvofiq tez va ishonch bilan faoliyat ko'rsata oladigan, shuningdek, axloqiy sifatlari orqali ijodkorlikni namoyon etadigan shaxslarni tarbiyalashga xizmat qiladi. Jismoniy mashg'ulotlar yilning barcha fasllarida yopiq binoda hamda ochiq

havoda o'tkaziladi. Yoz paytida o'yinlar, mashqlar ochiq havoda, jismoniy tarbiya maydonchasida o'tkaziladi.

«Ikkinci ming yillikning bolasi» tayanch dasturida har bir yosh guruhlari uchun belgilangan jismoniy mashq mashg'ulotlarning mazmuni tashkil etishi takidlab o'tilgan. Mazmuniga ko'ra xilma-xil mashg'ulotlarni o'tkazishda vazifalarning aniq va tushunarli qilib qo'yilganligi, dasturni o'zida izchillikka rioya qilish, shuningdek bolalarning yosh va o'ziga xos xususiyatlarini hisobga olish shart.

Mashg'ulotlar tuzilishi jismoniy mashqlarning bolalar tomonidan izchil bajarilishida ko'zga tashlanadi. Mashg'ulot oldiga quyilgan vazifalar, bolalar asab tizimining ish qobiliyati va organizmining har bir alohida organlar tizimining yoshlik davri xususiyatlarini hisobga olib belgilanadi. Mashg'ulot paytida bola organizmi dinamikasi va uning psixologiyasini nazorat qilish tarbiyachining asosiy vazifalaridan biridir. Jismoniy tarbiya mashg'ulotlari asosan bir biri bilan bog'liq va biri ikkinchisini to'ldirib boruvi uch qismdan iboratdir:

1. Kirish (tayyorlov) qism.
 2. Asosiy qism.
 3. Yakuniy qism.
- Mashg'ulot oldiga qo'yiladigan ta'limiy, tarbiyaviy va sog'lomlashtirish vazifalari mashg'ulotning har bir qismi uchun baravar muhim ahamiyat kasb etadi.

Mashg'ulotning kirish qismi mazmuni va vazifalari. Jismoniy tarbiya mashg'ulotining asosiy qismiga qo'yilgan vazifalarga oid jismoniy mashqlarni yoki yuklamalarni hal etishga bola organizmi tayyorlashdan iborat. Mashg'ulotning bu qismi vazifasi bolalarda unga aloqat qiziqish va emosional kayfiyat paydo qilishdan, diqqatning tayyorgarlik darajasini tekshirishdan, ayrim harakat ko'nikmalarini aniqlashdan, bola organizmini asta-sekin mashg'ulotning asosiy qismiga kechadigan birmuncha intensiv tez faol jarayonga tayyorlashdan iboratdir. Shu bilan birga bolalarni qad-qomatni to'g'ri tarbiyalashga, yusul tovonlikni oldini olish, fazoda hamda jamoda aniq mo'ljal olishni o'rgatish maqsadida, bajarilishi ko'p vaqtni talab qilmaydigan tanish mashqlarning variantlarini bajarish taklif etiladi. Bunday mashqlarga quyidagilar kiradi:

- saflanish mashqlari — turlicha saflanishlar va qayta saflanishlar,
- turli topshiriqlar bilan bajariladigan yurish va yugurish;

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

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

Kirish qismi bolalarning kolonnaga uch to'rtadan bo'lib, saffanishi bilan boshlanib, tarqalishi bilan yakunlanadi. Bu bolalarni mashg'ulotning asosiy qismi boshlanishidagi umumrivojlantiruvchi mashqlarni o'rgatishga o'tish uchun xizmat qiladi. Bu qism kichik guruhlarda 2-4 daqiqagacha, o'rta guruhlarda 3 dan 5 daqiqagacha, katta guruhlarda 4 dan 6 gacha davom etishi mumkin.

Mashg'ulotning asosiy qismi vazifalari va mazmuni.

Mashg'ulotning bu qismida bir holatda dastlab bolalarni umumrivojlantiruvchi mashqlarga, so'ngra asosiy harakatlarga o'rgatish va jismoniy sifatlarni tarbiyalash vazifalarini hal etishi bilan belgilanasa; ikkinchi bir holatda asosiy harakat mashqlariga o'rgatish bilanгина kifoyalanib qoladi. Bu mashqlar yangi harakat materiali bilan tanishtirishni, avvaldan tanish mashqlarni turli variantlardan foydalanib takrorlashni, mustahkamlanish bosqichidagi harakat ko'nikmalarini takomillashtirishni ko'zda tutadi. Shundan so'ng barcha bolalarni faol harakatchanlikga tortadigan qoidalarga asoslangan harakati o'yinlar o'tkaziladi.

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

Umumrivojlantiruvchi mashqlarni bolalar kichik buyumlar, bayroqchalar, tayog'chalar, chambaraklar, lentalar, shnurlar bilan bajaradilar. Chunki ular organizmning funksional holatini yaxshilashga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Dastlab to'g'ri qad-qomatni (tayanch harakat apparatni) shakllantirish va nafas olishni tartibga solish maqsadida qo'l mushaklari va elka qamari mushaklarini rivojlantirish hamda mustahkamlash mashqlari beriladi. Ikkinchi navbatda gavda uchun, orga mushaklarni mustahkamlash va umurtqa egiluvchanligini rivojlantiruvchi (oldinga, orgaga va yon tomonlarga egilish, gavadani aylantirish) mashqlari beriladi. Uchinchi navbatda qorin va oyoq

mushaklarini mustahkamlovchi (cho'qqayish, tizzadan bukilgan oyoqlarni ko'tarish...) mashqlari beriladi. Shundan so'ng asosiy harakatlarni o'rgatishga o'tiladi. Bunday harakatlar qaysidir bolalar uchun yangi, boshqalari uchun esa o'rganish va takomillashtirish bosqichida bo'ladi. Mashg'ulotning umumrivojlantiruvchi mashqlarni o'rgatish bilan olib boriladigan asosiy qismi davomiyligi: kichik guruhlarda 15 dan 18 daqiqagacha; o'rta guruhda 20 dan 22 daqiqagacha; katta guruhda 25 dan 28 daqiqagacha bo'ladi.

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

Mashg'ulotni yakunlovchi qismi. Mashg'ulotning asosiy vazifalarni bajarishdan keyingi yakunlovchi qismi tobora sekinlashadigan pasintensiv sur'atdagi yurishni o'z ichiga oladi. U umumiy qo'zg'aluvcilar tomonidan beriladi; yurish jarayonida bolalar bir necha nafas olish mashqlarini bajarishlari mumkin. Ba'zi hollarda yurish barcha bolalar ixtirokidagi kam harakati o'yin bilan almastirishlari mumkin. Yurish yoki uni almastiruvchi o'yin so'ngida mashg'ulotga yakun yasaladi. Yakunlovchi qism: kichik guruhda 2 dan 3 daqiqagacha, o'rta va katta guruhlarda 3 dan 4 daqiqagacha bo'ladi. Barcha guruhlarda olib boriladigan mashg'ulotning umumiy davomiyligi quyidagicha:

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

5.2. Ochiq havoda olib boriladigan jismoniy tarbiya mashg'ulotlari

Jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini ochiq havoda o'tkazilishi bolalarning jismoniy rivojlanishida muhim ahamiyatga egadir. Tabiatning sog'lomlashtiruvchi omillari bola organizmning funksional shakllanishiga, organizmning chiniqishiga yordam berishi bilan birga bolalarning ahmoliy kasalliklariga qarshi immunitetini oshiradi. Ochiq havodagi mashg'ulotlar ham uch qismdan, ya'ni kirish, tayyorgarlik, asosiy va yakunlovchi qismlardan iboratdir. Mashg'ulotning kirish - tayyorgarlik qismi harakat texnikasini yaxshilash, oyoq mushaklarini mustahkamlash, qomatni yaxshilash maqsadida nafas olish, sekin sur'atdagi yugurish

masbqlaridan iboratdir. Yugurishdan so'ng bolalar zvenoli kolonna, doira va boshqa shakllarda saflanaolilar, buday saflaniqlar keyingi bajaradigan harakatlalr uchun qo'lay bo'lishi kerak.

Mashg'ulolning asosiy qismi qo'l, gavda va oyoq mushaklariga hamaa ichki organlar tizimiga beriadigan jismoniy yuklamaga asoslangan o'qsv vazifalarni hal etishga asoslanadi. Shundan so'ng o'rtaa tezlilka yugurish o'tkaziladi. U yurish va bolalarning asosiy harakatlarni bajarish uchun qayta saflaniqlar bilan tugallanaadi. Bunda avval yoki yangi harakatlalr, o'rtaa tezlilka yugurishdan so'ng esa sekin sur'atdagi yugurish bilan tugallanaadigan tanish (takroriy) harakatlalr beriladi. Bu qism oxirida musobaqali harakatlalr o'yin, estofeta o'yini yoki sport o'yini o'tkaziladi. Ular bolalarning yuqori harakat faolliligini ta'minlaydi. Mashg'ulolning yakunlovchi qismida sekin sur'atdagi yugurishdan nafas olish masbqlarini bajarigan holda yurishga o'tiladi. Mashg'ulolarni o'tkazish metodikasi. Jismoniy masbqlarni masbq'ulotlar uchun tanlash dastur asosida tuziladigan ish rejasi bo'yicha belgilanaadi. Mashg'ulolarni rejalashtirishda yil fasli o'tkazish sharoitini hisobga olish lozim.

Jismoniy tarbiya dars masbq'ulotlarga bolalarni uyushtirish usullari. Tarbiyachi bolalarni uyushtirishning frontal, guruhlil, shaxsual kabi turli usullaridan foydalanib masbq'ulotlarni tashkil qiladi.

Frontal usullardan foydalanilganda bolalarga barcha uchun bir xil tarzda, bir vaqtda bajariladigan masbqlar beriladi. Frontal usulni masbq'ulotning istalgan qismida, ayniqsa bolalarni yangi harakatlarga o'rgatishda yoki allaqachon tanish masbqlarni takomillashtirishda qo'llashi maqsadga muvofiqdir. Bu usul bolalarda harakat uyg'unligini tarbiyalashda, ularning barchalarini barovar vazifalarni xal etishga birlashtirishda, tarbiyachining bolalar bilan bevosita aloqaga kirishishda, shuningdek masbq'ulotlarning motor zichligini oshirishda bu usul samaralidir. Bolalar masbq'ulot detallarini aniqlash va o'rganishlari jarayonida navbati bilan harakat qiluvchi uncha katta bo'lmagan jamoaga bo'linishi mumkin. Bunda jismoniy tarbiya yo'riqchisi masbqlar bir yoki ikkita guruh tomonidan bajarilishini kuzatib borish imkoniyatiga ega bo'ladi. Qolgan bolalar esa o'z o'riqlari harakatlarni kuzatadilar va yo'riqchini tinglaydilar. Bundan tashqari, masbqlarni potok usulida bajarishdan ham foydalaniladi, bunda barcha bolalar aynan bir masbqni navbatma-navbat, birin-keiin, to'xtovsiz potok usulida bajaradilar.

Masbqlarni keng ko'lamda takrorlash uchun ularni bajarish ikki va uch potokda tashkil etilishi mumkin. Jismoniy masbqlarni potok usulida bajarish usulini katta va tayyorlov guruh bolalarida qo'llash boshqa guruhlarga qaraganda maqsadga muvofiqdir. Katta va tayyorlov guruhlarda bundan tashqari jismoniy masbq'ulotlarni olib borishda jamoaviy (guruhlil) usuldan ham foydalaniladi.

Bu usul masbq'ulot vaqtda jismoniy tarbiya yo'riqchisi bolalarga harakatlarni o'rgatish jarayoda bolalarning avval ortirgan harakat ko'nikmalarini takomillashtirish bilan qo'shib olib borilgan xollarda qo'llaniladi. Bolalarning birinchi guruh jamoasi yo'riqchi rahbarligida biror-bir harakatlarni o'rgansa ikkinchi guruh jamoasi esa bu vaqtda boshqa tur masbqni mustaqil bajarish bilan masbq'ul bo'lishadilar. O'zlariga oldindan tanish biror turli variantli masbqlarni (to'p o'yini, tinmashtir chiqish, muvozanat saqlash va boshqalar) shuningdek, amaliy topshiriqlarni bajaradigan har guruhda ikki yoki uch bola bo'lishi mumkin. Mashg'ulot jarayonida har bir bola o'ziga berilgan topshiriqlarni tarbiyachi nazorati ostida mustaqil bajariganida (shaxsual) yakka yondashish usulidan foydalanish mumkin. Hamaa uchun umumiy bo'lgan harakat detallarini aniqlashtirish maqsadida masbq tarbiyachi topshirig'iga ko'ra yakka tarzda bajariladi. Bunday usul bolalar bilan masbq'ulotlarni yaxshi tashkilashtirishda tarbiyachiga barchani faol kuzatishga va topshiriqlar bajarishning to'g'riligini tahlil qilishni, masbqlarni tarbiyachi topshirig'iga ko'ra qayta bajarishga tayyor turishni talab etadi. Mashg'ulot jarayonida bolalar bajarayotgan harakat faoliyatini to'g'ri almashtirib turish orqali masbq'ulotning umumiy zichligini ta'minlaydi. Mashg'ulotning umumiy zichligi pedagogik jihatdan ajratilgan vaqtning masbq'ulot davomiyiligiga nisbati bilan belgilanaadi.

Bolalarga og'zaki tushuntirish, ko'rsatmalar (instruksiyalar) berishi, tarbiyachi namoyish etgan jismoniy masbqlarni bajarish usullarini tushuntirib berishi jismoniy masbqlarni bajarish va dam olishni pedagogik jihatdan oqlangan almashtirishni to'g'ri tashkil qilinishiga olib keladi.

5.3. Kun tartibida jismoniy tarbiya sog'lomlashtirish ishlari

Ertalabki gigienik gimnastika. Ertalabki gigienik gimnastika bola uchun oilada, yashida va bolalar bog'chasidagi kundalik rejimining majburiy qismidir. Gimnastikaning sport instruktori rahbarligida o'tkazib turilishi bolalarda asta-sekin mushaklarda yoqimli o'zgarishni sezishi, ijobiy imotsiyani, xushchaqchaliq kayfiyatini uyg'otadigan jismoniy mashqlarga nisbatan ko'nikishni tarbiyalaydi. Ertalabki gigienik gimnastikaning bola jismoniy rivojlanishidagi ahamiyati rang-barang: u organizmning hayot faoliyatini yaxshilaydi, uyqudan so'ng asab tizimini harakatga keltiradi, tinchlanish xolatiga o'tish vaqtini qisqartiradi, ijobiy xislatlarni uyg'otadi. Uyqudan so'ng maxsus tanlangan jismoniy mashqlardan iborat ertalabki gigienik gimnastika bolani butun organizmini asta-sekin mehnat faoliyat holatiga jalb etadi. Jismoniy mashqlarni bajarish bosh miya tizimi qo'zg'aluvchanligini kuchaytiradi. Ko'rish, eshitish va teri orqali sezish kabi barcha retseptorlardan bosh miyaga keladigan signallar ta'sirida asab tizimi ish qobiliyati yaxshilanadi va organizmning hayot faoliyatini tiklaydi. Ertalabki gigienik gimnastika qad-qomatni to'g'ri tarbiyalashga ta'sir ko'rsatib, nafas olish va qon aylanishi tizimi faoliyatini yaxshilash orqali organizmda modda almashishiga yordam beradi.

Ertalabki gigienik gimnastika bolalarga diqqatni jamlashni va maqsadga intiluvchan bo'lishni o'rgatadi, aqliy toliqishni oldini olish bilan emotsional va quvonchli tuyg'ularini uyg'otadi.

Ochiq havoda jismoniy mashqlarni bajarish yoki eshik-derazalari ochiq xonada suv muolajalari (nam sochiqda artinish, ustidan suv quyish, dush qabul qilish) bilan o'tkazishlari juda sog'lomlashtiruvchi samara beradi, asab tizimining umumiy holati va funksional imkoniyatlarini yaxshilaydi, uni mustahkamlaydi va chiniqtiradi qo'zg'alish va tomonlanish jarayonlarining muqobilashuviga yordam beradi, moddalar almashinish reaksiyalarini yaxshilaydi, organizmda shamollash va yuqumli kasalliklarga nisbatan immunitet hosil qiladi, bolalarda tetiklik, engillik, quvonch sezgilarini uyg'otadi. Bolalar organizmini chiniqtirish maqsadida suv harorati asta-sekin pasaytirib boriladi, bunda shifokor ko'rsatmasi asosida har bir bolaga yakka (shaxsual) yondashishga rioya qilinadi. Ertalabki gigienik gimnastikani o'tkazish uchun avval

o'rganilgan mashqlar ichidan tanlanib, mashqlar majmuasi tuzilishi shart hisoblanadi.

5.4. Bolalarni jismoniy mashqlar ta'siri orqali chiniqtirishni amalga oshirish tadbirlari

Maktabgacha tarbiya muassasalarida bolalarni chiniqtirish maqsadida havo vannalari, suv muolajalari (artinish, suv quyish, dush, cho'milish) va quyosh vannalaridan foydalaniladi. Tabiiy omillardan muassam holda foydalanish bolalarda tashqi muhitning turli noxush ta'siriga (nam havo, yomg'ir, shamol, qizish) nisbatan chidamlilikni hosil qiladi. Chiniqtirish tadbirlari jismoniy mashqlar bilan birgalikda olib borilganda juda samarali bo'ladi: faol mushak ishi issiqlik almashinuvi (termoregulyatsiyasi) ning takomillashuv jarayoniga va bu bilan organizmning tashqi muhitga moslashuviga yordam beradi.

Chiniqtirish jarayoni xilma-xil, u bir tomondan shifokor tavsiyasiga ko'ra maxsus tadbirlar (havo, suv, quyosh vannalari)ni o'z ichiga oladi, ikkinchi tomondan kun tartibida belgilangan sharoitning (xonani muamzam shamollatib turish, derazalarning ochiq turishi, bolalar engil kiyim-bosh va poyabzali, sayrning belgilangan sharoitiga va bolalar harakatiga mos kelishi, kun rejimida belgilangan faoliyat tartibiga rioya qilish, derazalari ochiq ayvonda uxlash). Bularning barchasi organizmni to'laqonli chiniqtirishni ta'minlashi bilan unda yoqimli o'zgarishlar paydo qiladi (asab tizimi holati va vazifasi modda almashinish jarayoni, qon tizimini yaxshilaydi, nafas olish yaxshilanadi, ruhiyatning hissiy – ijobiy holatini vujudga keltiradi) hatti-harakatini bu sharoitga moslashtiradi. «Uchinchi ming yillikni bolasi» tayanch dasturi barcha yosh guruhlarda bir yoshdan boshlab chiniqtirish tadbirlarini qo'llashni ko'zda tutadi. Dasturda chiniqtirish turlari, ularning o'tkazish vaqti, qancha davom etishi belgilangan, shifokor tavsiyasiga ko'ra bolalarga yakka holda yondashish kerakligi ko'rsatilgan. Havo vannalari – bolalar harakat faoliyati vaqtida havoni terining yalang'och qisminga bevosita ta'sir etishini ta'minlaydi. Bunda havo vannasining eng maqsadga muvofiq va tabiiy ko'rinishi ochiq havoda bo'lsa, derazalari ochiq xonalarda o'tkaziladigan ertalabki badantarbiya badantariyalar orasida eng yaxshisidir.

Jismoniy tarbiya mashg'ulotlari, ertalabki gigienik gimnastika

va havo vannasi bularning barchasining bolalar jismoniy tartibyasida o'ziga xos xususiyatlarga ega. Ularni xonada o'tkazishda havo harorati asta-sekin har 2-3 kunda kamaytirib boriladi, bolalar ham shunga qarab engilroq kiyintiriladi. Bu ish shifokor ko'rsatmasiga ko'ra, bolalarning salomatligining ahvoriga qarab ularning har biriga yakka yondashgan holda amalga oshiriladi. Bola havo vannalarini avval xonada, keyin ko'chada oladi. Havo vannalari sovuq (10-20 S), befarq (23-30 S) va issiq (30 S dan yuqori) bo'ladi. Bola sovuq havoga asta-sekin o'rgatiladi. Dastlab bolalar ishtonchada 15-20 daqiqa havo vannasini xonada qabul qiladi. Havo vannasi olina boshlangandan 10-15 kun o'tgach, bolani ko'chaga engil kiyintirib chiqarish mumkin. Suv tadbirlari artinish, belidan suv quyish, dush, cho'milish (basseyn, daryo, ko'l, dengizda) kabi muolajalardan iborat. Shifokorning bolalarning uziga xos xususiyatlari va sog'lig'ini hisobga olib bergan tavsiyasi bu muolajalarni belgilash uchun asos bo'lib xizmat qiladi. Suv muolajalarida bola faol bo'lishi maqsadga muvofiq va zarurdir. Oyoq, qo'l uchlardan markazga qarab massaj harakatlardan foydalanib bolalarni suvi siqilgan nam qo'liqop yordamida massaj qilinadi.

Doira yoki yarim doira bo'lib, turgan holda ular bir vaqtda ko'krak, elka va qo'llarni ishqalab artadilar, shundan so'ng o'g'irilib qo'liqoplarini orqada turgan sherigiga beradilar va ularning har biri o'rog'ining orqasini nam qo'liqopda ishqalaydi. Shunday qilib, bola artinish jarayonida faol harakatda bo'ladi, sovuq qotmaydi va sport instruktori rahbarligida zarur hayotiy ko'nikmaga ega bo'ladi. Boshdan suv quyish o'zining organizmga ko'rsatadigan ta'siriga ko'ra oldinga tadbirlardan birmuncha kuchliroqdir. Suv oqimi badanni tozalaydi, mushaklar tonusini oshiradi, ular ishini faollashtiradi, asab tizimini qo'zg'altuvchanligini oshiradi, organizmning tetiklik holatini yuzaga keltiradi. Bola oqayotgan suvga orqasi, ko'kragi, yonboshi, qorni bilan yotqizib qo'llaridan tutib aylanadi. Bundan tashqari u suv oqimi bo'ylab harakat qilib, badaniga suv sochib ishqalashi mumkin. Muolajadan so'ng barcha bolalar badanlarini tartibiyachi ko'rsatmasi bo'yicha yaxshilab artadilar.

Tayyorlov guruhlarda ertalabki gigienik gimnastikadan so'ng belga-cha suv qo'yib muolaja qilish usulidan foydalanish mumkin. Bolalarning mustaqil yuvinishi, bo'yin, ko'krak, elka va qo'llarini suv bilan ishqalab yuvishni orqali tananing bu qismlarining chiniqish muolajalari quyidagi

turlarga bo'linadi: sovuq (suv harorati 20 S), salqin (20-30 S), befarq (34-35 S), iliq (36-40 S), issiq (40 S dan yuqori). Cho'milish har kungi doimiy muolaja sifatida bola organizmini sog'lomlashtirish va ehtiyotlashning ajoyib vositasidir. Sovuq suv, ultrabinafsa nur, toza havo, jismoniy harakat bu vositalar bola organizmi rivojlanishiga, uning asab tizimiga yaxshi ta'sir etadi. Biroq toza havoda sayyor qilish orqali o'tkaziladigan havo vannalari va suv bilan chiniqish kabi muolajaning samaradorligiga qaramay undan juda ehtiyokkorlik bilan foydalanish, organizmni unga asta-sekin o'rgatish – dushdan oldin nam sochiqda artinish va suvning haroratini asta-sekin pasaytirib borish lozimligini unutmaslik kerak. Chiniqitirish maqsadidagi cho'milish dasturda o'ra, katta va tayyorlov guruhlari uchun tavsiya etiladi. Bolalarni suvga o'rgatishni 1, 5-2 yoshdan boshlash maqsadga muvofiqdir. Sayoz oqova suvlarda yurish, tosh terish, shishirilgan o'yinchoqlar bilan o'ynash, suv suchlantirish kichkinoylarga o'zlari uchun yangi bo'lgan suv muhitini o'zlashtirishda yordam beradi, jushqinlik hisslarni uyg'otadi, jasurlikni tarbiyalaydi. Cho'milish yozda, kun issiq paytda, havo harorati 20-25 S, suv harorati kamida 20-25 S paytida boshlasada lekin ikki haftadan keyin havo harorati 18-20 S, suvning harorati esa 15-16 S bo'lganda ham cho'milish mumkin. Cho'milish joyini sinchiklab tekshirish, 3-4 bolaning bita katta yoshdagi kishining hushyor kuzatuvida bir vaqtda cho'milishi mumkin. Shunday bo'lsada shifokorning barcha ko'rsatmalariga rioya qilish – bu muolajalarni o'tkazishning majburiy shartidir. Quyosh bola organizmiga yaxshi ta'sir ko'rsatib, uning umumiy holatini mustahkamlaydi, moddalar almashinish jarayonlarini yaxshilaydi. Ayniqsa bakteritsid (bakteriyalarning rivojlanishini to'xtatadigan), antiraxit (asab tizimining faolligini yaxshilaydigan, modda almashinish jarayonini kuchaytiradigan, suyaklanishni va mushak tizimini mustahkamlaydigan), eritem (qon oqimini ko'chaytiradigan va terini qizaritib, badanning qorayishiga olib keladigan) ta'sirga ega bo'lgan ultrabinafsa nurlarining hali tik ko'tarilmagan vaqtida toblanish yoki sayrqlish juda foydalidir. Dastlab quyoshda ko'pi bilan 5-6 daqiqa toblanish lozim. Bu muddat har kuni 5-6 daqiqa oshira boriladi va nihoyat 1 soatga etkaziladi. Bola oftobda boshiga sochiq yopib yoki bosh kiyimi kiyib yotishi, har 2-2, 5 daqiqa qorindan yonboshiga, so'ngira orqasiga, keyin boshqa yonboshiga ag'darilib turishi lozim.

Nazorat savollari

1. Bolalar MTMda jismoniy tarbiyani tashkil etishning qanday shakllari mavjud?
2. Jismoniy tarbiya mashg'ulotlarining tuzilishini aytib bering?
3. Ochiq havodagi jismoniy tarbiya qanday tashkil etiladi?
4. Kun tartibida qanday jismoniy tarbiya va sog'lomlashtirish ishlari tashkil etiladi?
5. Bolalar rivojlanishida Ertalabki gigienik gimnastika mashg'ulotlarining ahamiyati qanday?
6. Jismoniy mashqlar bilan amalga oshiriladigan chiniquirish tadbirlariga misollar keltiring?

VI BOB. MAKTABGACHA TA'LIM MUASSASASIDA USLUBCHI (METODIST) NING FAOLİYATI

6.1. Maktabgacha ta'lim muassasalarida jismoniy tarbiya mutaxassisining vazifalari

Jismoniy tarbiya yo'riqchisining majburiyatlari: -Maktabgacha ta'limga qo'yilgan davlat talablari mazmunini bilishi;

"O'zbekiston Respublikasining "Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida"gi qonun va qarorlarni, Maktabgacha ta'lim vazirligi maktabgacha ta'lim muassasalarida jismoniy tarbiya va bolalar sportini rivojlantirishga oid me'yoriy hujjatlari, yo'riqnomalari mazmunini bilishi maqsadga muvofiq.

-Maktabgacha tarbiya pedagogikasi va psixologiyasi, bolalarni jismoniy tarbiyalashning nazariy va amaliy asoslarini bilishi;

-Bolalar anatomiyasi va fiziologiyasini yaxshi anglagan bo'lishi;

-Sport va ommaviy tadbirlar o'tkazilishini;

-Zamonaviy va xalq o'yinlari qoida va talablarini bilishi va ulardan foydalanishni lozim.

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

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

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

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

g) mashg'ulotlar paytida bolalar sog'lig'i va xavfsizligiga javobgarlik, o'zining kasbiy mahoratini, bolalar bilan ishlash metodik usullarini uzluksiz takomillashtiradi, maktabgacha muassasa xodimlari va ota-

onalar orasida jismoniy tarbiya tashviqotini olib boradi.

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

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

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

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

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

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

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

Jismoniy tarbiya yo'riqchisining ish xudjatlarini yuritish tartibi:

O'zbekiston Respublikasi Xalq ta'limi vazirligining 2011 yil 2 noyabrda "Maktabgacha ta'lim muassasalarining ish hujjatlarini to'g'risida" gi 252-sonli hamma 2016 yil 4 fevraldagi "Maktabgacha ta'lim muassasalarining ish hujjatlarini to'g'risida" gi 33-sonli buyruqlari asosida tarbiyachilarning ish hujjatlarini belgilab berilgan

1. Jismoniy tarbiya yo'riqchisining ish hujjatlarini
2. (08-01) Xafalik mashg'ulotlar jadvali
3. (08-02) Ish rejasi
4. (08-03) Sport bayramlarining ssenariylari sport musobaqalarining ish rejalari
5. (08-04) Bolalar bilan yakka ishlash rejasi
6. (08-05) MTM pedagog xodimining malaka oshirish kursidankeyingi faoliyati istiqbolli.

08-01 Haftalik mashg'ulotlar jadvali	
Haftalik mashg'ulotlar jadvali	
Dushanba	Katta guruh Tayyorlov guruhi
Senanba	Kichik guruh
Chorshanba	O'rta guruh
Payshanba	Kichik guruh Katta guruh
Juma	O'rta guruh Tayyorlov guruhi

08-01 Ish rejasi

Maktabgacha ta'lim muassasalar jismoniy tarbiya yo'riqchisining yillik ish rejasi

№	Bajariladigan ishlar mazmuni	Vaqti
1. Tashkiliy va me'yoriy xujjatlar bilan ishlash		
1.	"Maktabgacha ta'limda qo'yiladigan Davlat talablari"ni o'rganib chiqish	Sentyabr Oktabr
2.	Jismoniy tarbiya yuratchisi yuritishi lozim bo'lgan ish hujjatlarini tayyorlash (33- buyruq asosida 1-jadval)	Yil davomida
3.	Sport zalini ko'rgazmali qurollar bilan boyitish va ko'rgazmali didaktik materiallarni yaratish	Yil davomida
4.	Barcha yosh guruhlari jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini interfaol usullarda o'tkazish	Yil davomida
5.	Pedagogik kengash va seminarlarda muntazam qatnashib borish	Yil davomida
6.	O'quv yili davomida yozma va og'zaki xisobotlar tayyorlash	Yil davomida
2. Maktabgacha ta'lim muassasalaridagi tarbiyalanuvchilari bilan birgalikda olib boriladigan ishlar		
1.	Bolalarning mashg'ulotga qiziqishini o'rnatib borish	Yil davomida
2.	Bolalarning umumiy holatini tekshirish	Doimiy
3.	Shaxmat, shaxka to'garaklarini tashkil etish	Yil davomida
4.	Mavsumiy chiqarish ishlarini olib borish	Yil davomida
5.	Bolalarni sport bayramlariga jalb etish (08-03 ish rejasi)	Yil davomida
6.	Jismoniy rivojlanishda o'ziga qolgan bolalar bilan alohida ishlash (08-04 daftar yuritish)	Yil davomida
7.	"Otam-onam va men sportchilarmiz", "sog'lomjon va porvjon", "Kamolot va kamalak", "Alpomish va Barchinoy Sport musobaqalarini uyushtirish (08-03 ish rejasi asosida)	Mart aprel may
3. Ota-onalar bilan olib boriladigan ishlar		
1.	Guruhlarining ota-onalar majlisida qatnashib borish	Chorak davomida
2.	"Ota-onalarni chiqarish", "otam onam va men sportchilarmiz", mavzusida davra suhbatlarini yuritish	Yil davomida
3.	Iqtidorli bolalar ota-onalariga maslahat berish	Yil davomida
4. Tarbiyachi bilan hamkorlikdagi bajariladigan ishlar		
1.	Mashg'ulotlarni tarbiyachi bilan hamkorlikda olib borish	Yil davomida
2.	Bolalarning umumiy holatini tekshirish	doimiy

Maktabgacha ta'lim muassasalarida jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini rejalashtirish

Jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini rejalashtirishda eng avvalo maktabgacha ta'lim muassasalari uchun mo'ljallangan me'yoriy xujjatlar "Maktabgacha ta'limga qo'yilgan Davlat talablari" hamma

Takomillashtirilgan "Bolejion" tayanch dasturiga asosan bolalar yoshlari doirasida asosiy harakatlar: yurish, yugurish, sakrash, irtg'itish-emaklash, to'siqlardan oshib o'tish miliy, harakati handa tinch o'yinlarni nomini bilishi va o'ynashi zarur deb ko'rsatilgan.

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

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

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

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

Materialni taxminiy taqsimlash rejasida har bir yosh guruhiga uchun faqat asosiy harakatlar bilan bog'liq topshiriqlar, shuningdek, harakatlari o'yinlar berilgan.

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

Yosh guruhlari uchun tuzilgan reja da haftasiga ikki marta o'tkaziladigan mashg'ulotdan faqat bittasining mazmuni berilgan. Bu rejalashtirishda birinchi o'zgartirishlar bo'lishi uchun kerakli erkinlikni ta'min etadi. Ikkinchi mashg'ulot birinchi mashg'ulotning

mazmunini to'la takrorlashi ham mumkin. Bolalar o'rgan mashg'ulotlarda o'rganilgan harakatlarni takrorlab, faol ravishda mashq qilib olishlariga imkon yaratish uchun shunday qilinadi. Ba'zan ikkinchi mashg'ulotning mazmuni qisman o'zgartiriladi: mashg'ulotning kirish qismiga boshqa yangi mashqlar kiritiladi yoki umumrivojlantiruvchi mashqlar uchun boshqa mashq tanlanadi, asosiy harakatlarga o'rgatish vaqtida bolalar jamoasini uyushtirish ushbu o'zgartiriladi. Boshqa mashg'ulotdagi asosiy harakatlar qo'shimcha takrorlash materiali sifatida kiritiladi.

Maktabgacha ta'lim muassasasida jismoniy tarbiya mashg'ulotlari birinchi guruhlarda haftasiga 2 marotaba bolaning fiziologik holatiga qarab hafta kunlariga bo'linadi. Maktabgacha ta'lim muassasalarida jismoniy tarbiya yo'riqchisi mashg'ulotlarni bolalarning yosh xususiyatlaridan kelib chiqqan xolda shakllantiradi.

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

Maktabgacha ta'lim muassasalarida no'anaviy jimsmoniy tarbiya mashg'ulotlarini 2-3 turdagi tashkil etish muhimdir yuqorida ko'rsatilib o'tilgan no'anaviy mashg'ulotga o'xshamaydigan tarzda tashkil etiladi. No'anaviy jismoniy tarbiya mashg'ulotlari ertak asosida tashkil etiladigan mashg'ulotlar uchun bolalarning yosh xususiyatini hisobga olgan xolda bolalarga o'rgatmoqchi bo'lgan asosiy harakatlarni bajarishga mos keluvchi ertak tanlanib "Bo'g'irsog'" "Echki bolalari" "O'zil shapkacha" va jismoniy tarbiya yo'riqchisi tamonidan asosiy harakatlarni o'rgatish uchun o'ylab topilgan ertaklar asosida tashkil etiladigan no'anaviy jismoniy tarbiya mashg'uloti deb hisoblaniladi.

1. MTM dagi no'anaviy jismoniy tarbiya mashg'ulotlari quyidagi qismlar ketma ketligida yoziladi

- a) ertakli mashg'ulotning tashkiliy qismi.
- b) ertakli mashg'ulotning nomi
- v) ertakli mashg'ulotning maqsadi
- g) ertakli mashg'ulotga kerakli jihoz
- d) ertakli mashg'ulotning birligi

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

Jismoniy tarbiya xonasini jihozlash

Maktabgacha ta'lim muassasalarida jismoniy tarbiya xonasini jihozlash quyidagi talablar asosida tashkil etiladi.

1. Jismoniy tarbiya yo'riqchisining ish vaqti jadvali

Jismoniy tarbiya xonasida texnik (vositalar)



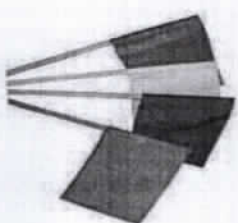
Musiqqa anjomlari



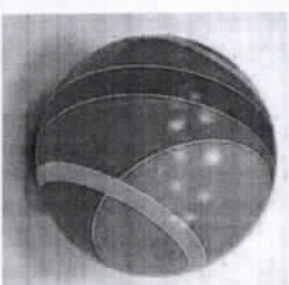
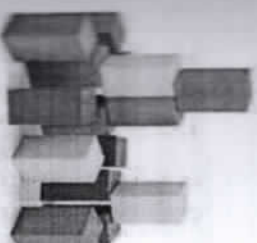
Bu musiqqa anjomlari maktabgacha ta'lim muassasalarining jismoniy tarbiya honasida bo'lishi lozimligi bolalarni ritm asosida harakat qilishga o'rgatishda qo'llaniladi

Umurtqani rivojlantiruvchi mashqlarda foydalaniladigan jihozlar

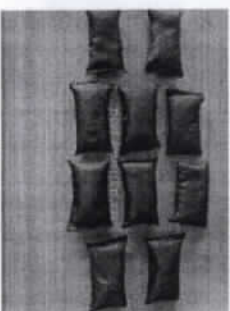
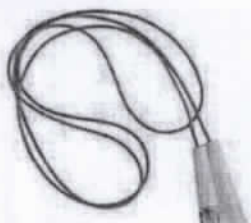
Gimnastika tayog'chalari	Gimnastika bayrog'chalari	Gimnastika tayog'chalari
--------------------------	---------------------------	--------------------------

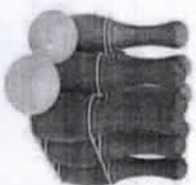
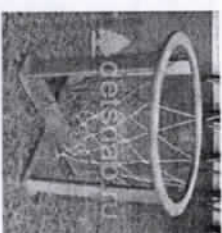


Kubiklar	Kichik koptok	Katta koptoklar
----------	---------------	-----------------

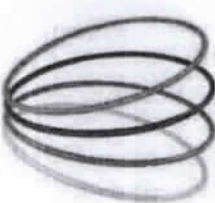
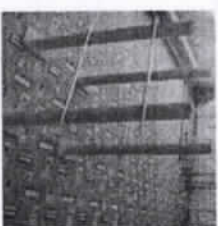


Gimnastika matlari	Sakramochog	Qumli xaltachalar
--------------------	-------------	-------------------

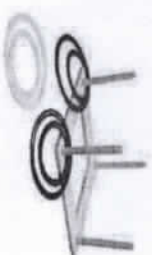




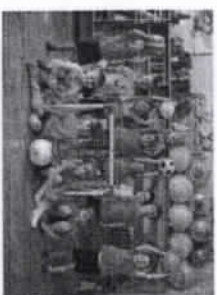
Nishonga olish uchun	Kegllar	Shet devorchasi savatcha
----------------------	---------	--------------------------



Sakrab o'tish uchun to'siqlar 10-15-20-25 30 sm balandlikdagi	10-15-20-25 sm balandlikdagi gimnastika skameykasi	Turti-xil diametrdagi obruchlar
---	--	---------------------------------



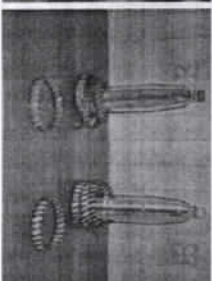
Jismoniy tarbiya honasidagi jixozlar pedagogik etetik, talablarga javob berishi lozimdir o'yinlar uchun jixozlar.



Futbol

Basketbol

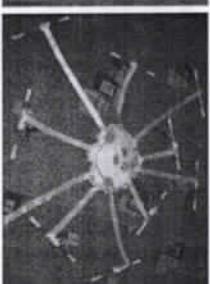
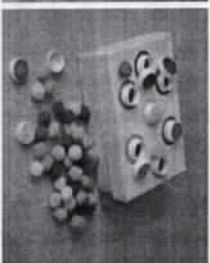
Voleybol



Xokkey

Nishonga ol o'yinlari uchun

Rolli o'yinlar uchun niqoblar



«Kim ko'p yig'adi» «Rangidan ajrat» «Quyoshga etib ol»

Xozirgi zamonaviy maktabgacha ta'lim muassasalari bazasida bo'lishi shart bo'lgan koptoklarning turlari Asosiy harakat turlarini rivojlantirish uchun kerak bo'ladigan koptoklar

Oddiy koptoklar:

1. katta diametri 50 – 60 sm.
2. diametri 25 – 30 sm.
3. diametri 10 – 15 sm.

Bu koptoklar yordamida mayda matorika rivojlantiriladi.

Maxsus koptoklar

1. futbol to'pi
2. voleybol to'pi
3. tennis koptokchasi
4. basketbol to'pi

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

Maktabgacha ta'lim muassasalarining zamonaviy jismoniy tarbiya mutaxassisi ta'lim dasturiga kiritilgan barcha yangilik va o'zgarishlardan xabardor bo'lishi lozim. Mashq bajarish jarayonida buyruq, atamalar (terminologiya), tushuntirish va tushuncha berish, shuningdek, o'rgatish usullaridan moxirona foydalana olishi kerak. Uning egallagan pedagogik mahorati, har bir bolaga tuzilgan psixofizik rivojlanish dasturiga qarab mashqlar variantlarini qo'llash bilan birga bolaning jismoniy tayyorgarligini tashxislash va sensonmotor rivojlanishni aniqlash uchun o'ta muhim ahamiyatga ega. Mashg'ulot davomida sport anjomlaridan foydalanishda avvalo bolaning xavfsizligiga e'tiborni qaratishi, undan keyin jismoniy mashg'ulotning vazifalari va xususiyatlaridan kelib chiqqan holda musiqani tanlash mumkin. Metodist ijtimoiy faoliyati davomida olgan bilim va ko'nikmalaridan foydalanib, ilmiy asoslangan usullarga tayangan xolda bola bilan ishlashi unga jismoniy harakatlarni o'rgatishga ijodiy yodashtirib, amalga oshirishi kerak. Bolalarni harakat faoliyatiga o'rgatishning qanday shakli bo'lmasin tarbiyachi, bunda musiqachi, tibbiy xodim, sport instruktori va bolaning ota-onasi bilan hamkorlikda faoliyat rejasini ishlab chiqishi lozim.

6.2. Jismoniy madaniyat mutaxassisi kabinetining jihozlanishi

Metodik kabinetda tarbiyachilarning mustaqil faoliyati uchun kerakli adabiyot va boshqa sharoitlar yaratilishi shart. Bular orasida nazariy va amaliy adabiyot: kitoblar, jurnallar, harakati o'yinlar va jismoniy mashqlar to'plamlari, lug'atlar; ushbu adabiyotlar kartotekasini tuzish, turli xarakati o'yinlar majmuni tanlash, psixofizik xususiyatlarni rivojlantirish uchun mashqlar ajratish va h.k. Kabinetda quyidagi jihozlar bo'lishi shart: boshqa maktabgacha ta'lim muassasalarining tajribasini aks ettiruvchi ko'rgazma qurollari; turli xil ta'lim dasturlari, guruh yoshiga qarab tuzilgan ishchi dasturlar; jismoniy sog'lomlashtirish dasturlarining sharti; Bolalar harakatlanish faoliyatini tashkil etish shakllarining konspekti (mashg'ulotlar, sport bayramlari, bolalar xarakatlanish faoliyatini mustaqil tashkil qilish, bo'sh vaqtini band etish).

Metodik faoliyatda ko'rgazma qurollar (rasm, video va audio tasmlar) muhim ahamiyatga ega. Kabinetda muhokama qilingan jismoniy tarbiya bo'yicha hisobotlar saqlanadi. Metodik kabinetda: sport

o'yinlari jihozlari (jumladan badminton, basketbol, xokkey va b.), chertyoq, qo'llanmalar, anjomlar ko'rgazmasi tashkil qilinadi; sport anjomlari namoyishi; mamlakatning ilg'or sportchilari haqida albomlar va boshqa ko'rgazma qurollari namoyish etiladi. Jismoniy madaniyat mutaxassisi ushbu eksponatlar qo'llanishi haqida tarbiyachilar va ota-onalarga kerakli maslahatlar va ko'rsatmalar beradi.

6.3. Pedagog kadrlar bilan ishlash shakllari.

Bolani jismoniy tarbiyalashning sifatini oshirish uchun xar xil faoliyat turlari tashkil etiladi: shaxsiy va guruh konsultatsiyalari, ochiq mashg'ulotlar, seminar, kurslar va h.k.

Shaxsiy konsultatsiyalar metodist tomonidan jadval asosida o'tkaziladi. Muammoning mazmuni va tarbiyachining malakasidan kelib chiqqan xolda konsultatsiya nazariy, metodik yoki amaliy bo'lishi mumkin. Maslahat jarayonida faoliyat davomida paydo bo'lgan muammolar hal etiladi.

Muammollarga aniqlik kiritilgan xolda guruh konsultatsiyalari metodist tomonidan maxsus tuzilgan dastur asosida amalga oshiriladi.

Masalan, guruhda jismoniy tarbiya mashg'ulotlari noto'g'ri o'tkazilayotgan, xarakatlar ketma-ketligi buzilgan, bolaning ongi etari darajada faollashmagan, va h.k. ushbu kamchiliklardan kelib chiqqan holda, quyidagi konsultatsiya dasturlari tuziladi:

1. Konsultatsiya mavzusi.
 2. Asosiy savollar.
 3. Mashqlar bajarilishining nazariy asoslari va uning namoyishi (jismoniy mashqlar bajarilishining ketma-ketligi videofilm yordamida namoyish etiladi).
 4. Konsultatsiya davomida paydo bo'lgan savollarning muhokamasi.
 5. Metodist xulosasi.
 6. Mavzu bo'yicha qo'llanadigan adabiyotlar ro'yxati.
- Amaliy seminar (praktikum). Malaka oshirishning ushbu shakli yosh mutaxassislar uchun o'tkaziladi. Praktikum vaqti aniq vazifalar, material hajmi va muassasaning ish sharoitiga bog'liq. Masalan, maktabgacha ta'lim muassasalarida o'tkazilgan ochiq darslarda bola bilan ishlash jarayonida, hali ular metodik va amaliy ko'nikmalarni to'liq egallamaganligini hisobga olib koptok bilan o'yinlarini kam qo'llaydi.

Ushbu muammoni bartaraf etish uchun praktikum oldi reja si tuziladi: suxbat o'tkaziladi, amaliy mashg'ulotlar, yakuniy nazorat. Ajaritilgan vaqt 6-10 soat. Har bir amaliy mashg'ulot o'tkazilgandan keyin seminar ishtirokchilariga ketma-ketlik varinatlarini ishlab chiqish tavsiya etiladi, koptok bilan o'ynaladigan o'yinlar metodikasi va o'tkazilishi o'rgatiladi. Keyinchalik ko'ribmuhokama qilish uchun ochiq mashg'ulotlar video-tasmaga olinadi. Praktikum yakuniy nazorati to'liq sikl bo'yicha o'tkaziladi. U pedagogni bola bilan ishlash samaradorligini oshiradi, tashabbuskorlik, ijodkorlik, maqsadga qarab intilishni rivojlantiradi, pedagogik ta'sir tizimini mukammallashtiradi.

Muammoli seminar. Seminarining ushbu ko'rinishi bir do'larb muammoni ilmiy nazariy tadqiq qilish orqali o'rganishi bilan o'ziga xos ahamiyatga ega. Seminar jismoniy madaniyat metodisti boshchiligidagi yoki maxsus taklif etilgan ilmiy xodim tomonidan o'tkaziladi. Seminar vazifasi yuqori malakali tarbiyachilarning nazariy bilim darajasini yuksaltirishdan iborat. Seminarida 12-15 kishi ishtirok etadi. Seminar rahbari ishtirokchilarni mavzu bilan tanishtiradi, kirish ma'ruzasini o'qiydi, boshqa tadqiqot mavzularini ishtirokchilarga taklif qiladi. Ishirokchilar mavzuga oid pedagogik adabiyotlarni o'rganib chiqadilar, referatlar tuzadilar, muammoli savollarni muhokama qiladilar. Seminar ishtirokchilari tajriba ishlarini rejalashtirib, bolalar bilan ish olib borish metodikasi va hisobot mavzularini tayyorlash bo'yicha konsultatsiya oladilar.

Butun jarayon oldindan ishlab chiqilgan taqvim mavzu reja asosida o'tkaziladi. Seminar nihoyasida eng yaxshi hisobotlar ilmiy rahbar tomonidan ilmiy—amaliy anjumanlarda ishtirok etish uchun va nashrga tavsiya etiladi.

Seminarlarning taxminiy mavzulari:

“Jismoniy mashqlar va harakati o'yinlarda ijodkorlikni rivojlantirish vositasi sifatida”, “Jismoniy mashqlarning organizmga sog'lomlashtiruvchi ta'siri”, “O'zbek xalq harakati o'yinlarining maktabgacha ta'lim muassasida qo'llanilishi”.

Har bir mavzu doklad majmuasi shaklida namoyish etilgan. Ochiq mashg'ulotlar - o'zaro tajriba almashish, pedagogik mahorat namunalari namoyish etish, xarakatlanish faoliyatining xar xil shakllarini o'tkazish metodikasini namoyish etish maqsadida o'tkaziladi. Muta-xassis mashg'ulot maqsadi va vazifalarini keyinchalik kuzatish va

tahlil qilish uchun tarbiyachiga oldindan tushuntirib o'tishadi. Ochiq mashg'ulotlarning metodistlarga ko'rsatadigan eng yuqori ta'siri, bevosita namoyish etilishi va keyingi tahlil qilinishi bilan bog'liq.

“Aqliy xujum” va boshqa shakllarda bahs-munozaralarni tashkil etilishi tarbiyachilar malakasini oshirishga, bolaning jismoniy tarbiyasi bilan bog'liq muammolarga ijodiy yondashishiga ko'maklashadi.

Nazorat uchun savollar

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

VII BOB. JISMONIY SIFATLARNI TARBIVIALASH VA RIVAJLANTIRISH.

O'z rivojlanish tarixiga ega bo'lgan jismoniy tarbiya tizimlariga insonning jismoniy (harakat) sifatlarini tarbiyalay olishiga qarab baho berilgan. Insonlar organizmida turli darajada shakllangan kuch, tezkorlik, chidamlilik, chaqonlik, tana bo'g'inlari harakatchanligi va muskullar egiluvchanligi kabi jismniy sifatlarni qanday namoyon qilib qilingan. Inson organizmning shu sifatlari qanday namoyon qila olishiga qarab shaxsning kuchli, chaqon, tezkor va hokozolar deb baho berganlar. Bu sifatlarni o'z birligiga o'ldiruvchi ega, uning ko'rsatkichlari jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlari deb ataladi va ko'rsatkichlar orqali shaxsning ijodiy mehnatga va vatan mudofiasiga tayyorligi aniqlanadi. Masalan, shaxs 100 kg og'irlikdagi shangani elkaga olib faqat 3 marotaba o'tirib tura olsa, boshqasi shu vazn bilan 5 marotabadan ortiq o'tirib tura olishi mumkin. Shu mashqni ikki marta ortiq bajarilganligi uchun ikkinchi o'rindagi shaxsning kuch sifati rivojlangan deb baholalanadi. Bu sifati faqatgina organizmning suyak, muskul va boshqa azzozlarining to'g'inalari, hujayralari va hokozolarning rivojlanishiga bog'liq bo'lmay, ma'naviy-ruhiy fazilatlariga ham bog'liq. Shuning uchun harakat sifatlari tarbiyalash ma'naviy-ruhiy fazilatlarini tarbiyalash bilan bog'liq va tarbiyaning shu yo'nalishiga vosita bo'lib xizmat qiladi.

Harakat sifatlari tarbiyalashga intilish insoniyatning azaliy orzusi. Mehnat qurollari, harbiy aslaha bilan muomala qilishning samaradorligi tabiat insoniga in'om etgan va uni tarbiya jarayonida rivojlantirish mumkin bo'lgan jismoniy fazilatlariga bog'liq tarbiyalash lozimligi masalasini ko'ndalang qo'yadi.

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

7.1. Chaqonlik va uni tarbiyalash usuliyati.

Harakatlarning koordinatsiyaviy murakkabligi chaqonlikning birinchi o'ldiruvchidir. Agar harakatning fazo, vaqt, kuch xarakteristikalari harakat vazifasiga mos bo'lsa, harakat etarli darajada aniq bo'ladi, harakat vazifalari harakatning aniq tushunchasini keltirib chiqaradi. Harakatning aniq chaqonlikning ikkinchi o'ldiruvchidir.

Ijtimoiy hayotda va sportda duch kelishi mumkin bo'lgan barcha harakatlarni ikki guruhga ajratamiz.

1. Nisbatan stereotip harakatlarni.

2. Nostereotip harakatlarni.

Yengil atletika yo'lkasida, tekis joyda yugurishlar, ulog'irish va sakrashlar, gimnastika mashqlari, birinchi guruh harakatlarga, sport o'yinlari, yakkama-yakka olishuv, slalom, kross va shu kabi ikkinchi guruhga kiritiladi. Stereotip harakatlardagi aniqlik, kishi bu harakatlarni bajarishning qanchalik uzoq mashq qilganligiga, va uni texnikasini o'zlashtirganligiga bog'liq. Agar inson to'g'ridan-to'g'ri, tayyorgarliksiz yangi harakatlarni birdaniga bajara boshlasa, harakatni o'zlashtirib olishi uchun vaqtni turlicha sarflanishiga qarab chaqonlikka bahol beriladi. Shuning uchun yangi harakatni o'zlashtirib olishga ketgan vaqt shug'ullanuvchida chaqonlik sifatining ko'rsatkichlari belgisi hamdir.

Yuqorida aytilganlarni hisobga olib, birinchi chaqonlikni yangi harakatlarni tezda o'zlashtirib olish qobiliyati (tez o'rganish qobiliyati), ikkinchidan, harakat faoliyatini to'satdan o'zgarayotgan sharoit talablariga muvofiq tezda qayta moslash deb tushunish to'g'ri bo'ladi. Bu ta'rifimizdan ko'rinib turibdiki, chaqonlik — bu baholash uchun yagona o'ldiruvchi (kriteriyaga) ega bo'lmagan murakkab kompleksli fazilatdir. Har bir muayyan holda, sharoitga qarab u yoki bu kriteriyani tanlab o'ladi. Chaqonlik anchagina xususiy fazilatdir. Sport o'yinlarida chaqon bo'lib, gimnastikada unchalik chaqonlik ko'rsata olinmaslik mumkin. Chaqonlikning hayotiy muhim harakat sifati tarzida namoyon bo'lishi g'avdaning nisbatan kam harakatda bo'lgan holda, qo'llar bilan mohirona harakat qilishda qo'l chaqonligini namoyon bo'lishi (ajratuvchi, slesarlik, o'ymakorlik, duradgorlik, stanokda ishlash, kosiblik va boshqalarda) ko'zga tashlanadi. Har qanday harakat qanchalar yangi bo'lib tushmasin, doimo koordinatsiyaviy

bog'lanishlar asosida bajariladi.

Jadval tarzida har qanday shaxs yangidan-yangi harakatlarning barchasini oldindan o'zlashtirgan tuzadi. Kishida harakatlar koordinatsiyalarining zahirasi, harakat ko'nikmalari zamini tajribalari zahirasi asosida o'zlashtiradi va mustahkamlangan, g'oyat ko'p elementar koordinatsiyaviy bo'lakchalarning yig'indisi qanchalik ko'p bo'lsa, u yangi harakatlarni shuncha tez o'zlashtirib oladi. Unda chaqonlik darajasi aytarli yuqori bo'ladi. Chaqonlikning namoyonlik darajasi analizatorlar faoliyatiga, jumladan, harakat analizatorlarining faoliyatiga bog'liqdir. Shaxsning harakatlarni aniq tahlil etish qobiliyati qanchalik rivojlangan bo'lsa, yangi harakatlarni tez egallab, ularni qayta o'zlashtirish, yangilash imkoniyatlari shunchalik yuqori bo'ladi. Chaqonlik markaziy nerv tizimining plastikligiga ham bog'liq va uning darajasi shu bilan aniqlanadi. Chaqonlik, psixologiya nuqtai nazaridan, o'z harakatlarni va tevarak-atrofdagi harakatlarni ijro etish, sharoitni idrok etish qobiliyati qanchalik ekanligiga, shuningdek, shug'ullanuvchining tashabbuskorligiga bog'liq. Bu harakat sifati murakkab harakat reaksiyalarining tezligi va aniqligini namoyon qilishda juda muhim rol o'ynaydi.

Chaqonlikni rivojlantirish bilan tanishib chiqsak. Birinchidan -chaqonlikni rivojlantirish koordinatsiyajihatdan murakkab harakatlarni bajarishni, ikkinchidan - harakat faoliyatini to'satdan o'zgarigan sharoit talablariga muvofiq ravishda qayta tuza olish qobiliyatini tarbiyalashdan iboratdir. Bunda chaqonlik uchun zarur bo'lgan o'z harakatlarni fazo va vaqtda aniq idrok etish, lozim bo'lsa, stabil harakatlar qila bilish, muvozanat saqlay olish, galma-gal zo'r berish va muskullarni bo'shatirish yoki, aksincha, muskullarni taranglashtirish qobiliyati va shunga o'xshash boshqa xususiyatlarni tanlab takomillashtirish muhim ahamiyatga ega.

Chaqonlikni rivojlantirish va tarbiyalashning asosiy yo'li yangi xilma-xil harakat malakalarini va ko'nikmalarini shakllantirish demakdir. Bu esa harakat malakalarining zahirasi ortib borishiga sabab bo'ladi va harakat analizatorlarining funksional imkoniyatlariga samarali ta'osir ko'rsatadi. Yangi harakatlarni o'zlashtirish uzluksiz bo'lgani yaxshi. Agar uzoq vaqt oralig'ida yangi harakatlarni o'rganish rejalashtirilgan bo'lsa ham, tarbiyalanuvchilarga vaqti-vaqti bilan o'zlariga ma'lum bo'lmagan mashqlarni bajarib turish tavsiya etiladi. Chunki yangi

harakatlar (mashqlar) o'zlashtirib turilmasa shug'ullanuvchini harakarga o'rgatish qiyinlashadi. Bunday mashqlarni to'la o'zlashtirib olish shart emas, chunki, u shug'ullanuvchilarning qandaydir yangi harakatlarni his qilib turishlari uchun zarur.

7.2. Chidamlilikni tarbiyalash metodikasi

Hamoniy mashqlar bilan shug'ullanish davomida muskullar ish bajarishda charchoqqa qarshilik ko'rsatish darajasi chidamlilik sifati deb ataladi.

Hamoniy mashqlar bilan shug'ullanish jarayonida bolalar o'z faoliyatini davom ettirishda sekin asta qiyinlashayotganligini sezadi. Ter quyilib oqqa boshlaydi, yuzida qizillik kuchayadi, rangi o'zgaradi, muskullarida xorg'inlik sezadi, harakat koordinatsiyasi, harakat texnikasi tarkibidagi elementlarning bajarish ketma-ketligi buziladi, nafas olishi ritmi o'zgaradi. Bajarayotgan harakat tarkibida qo'shimcha keraksiz harakatlar paydo bo'la boshlaydi. Bunga asosan, organizmda kuchayotgan fiziologik, bioximiyaviy va biomechanik o'zgarishlar sabab bo'ladi. Faoliyatni davom ettirish esa ruhiy, irodaviy va boshqa sifatlarga evarizga bajariladi. Bunday holatni kompensatsiyali charchash fazasi deyiladi.

Agarda iroda namoyon qilish darajasini organiligiqa qaramay, ish intensivligi pasaya borsa, kompensatsiyasiz charchash fazasi boshlanganligini kuzatamiz.

Chidamlilikni rivojlantirish mehnatsevarlikni, katta yuklamalarga, shuningdek, nihoyatda horg'inlik hissig'a bardosh berishga tayyor turishni tarbiyalash bilan olib boriladi. Mashg'ulotda ozmi-ko'pmi charchoqni his qilsalargina, ularda chidamlilik ortib boradi. Bu esa tashqi tomondan chidamlilikning ortib borishida namoyon bo'ladi. Mushavvut o'zgarishlarning miqdori va qay maqsadga qaratilganligi, yuklamalar natijasida organizmdagi javob reaksiyasi xarakteri darajasi bilan belgilanadi.

7.3. Tezkorlik sifati va uni tarbiyalash usuliyati

Tezkorlik deganda, shaxs harakatlarning tezlik xarakteristikasi, asosan harakat reaksiyasining vaqtini belgilovchi funksional xususiyat-

larning kompleksi tushuniladi. Tezlikni namoyon bo'lishining uchta asosiy shakli bor:

1. Yakkala harakat tezligi (kichik tashqi qarshilikni engish bilan);
2. Harakatlarning chastotasi;
3. Harakatlarning reaksiyasi tezligi (yashirin latent davri).

Tezlikning eng soddashakllarining namoyon bo'lishi bir-biriga aloqador emas. Ayniqsa bu reaksiya vaqtga bog'liq bo'lib, ko'p hollarda harakat tezligi ko'rsatkichlari bilan korelyatsiya qilmaydi. Tezlikning namoyon qilinishini qayd etilgan uchta shaklining umumlashmasidan (qo'shimasidan) aniqlash mumkin.

Masalan, 4 x 10 m ga yugurish natijasi startdan chiqish reaksiyasi vaqtiga, alohida harakatlarning bajarilishi tezligi (depsinish, sonni tez tiklab olish qadamlar sur'ati) va boshqalarga bog'liq. Amalda bir butun yaxlit harakatlarning (yugurish, suzish) ning tezligi to'la harakatning tezligiga bog'liq. Biroq murakkab koordinatsion harakatlardagi tezlik faqat tezkorlik darajasiga emas, balki boshqa sabablarga, masalan, yugurishda qadam uzunligiga, u o'z navbatida, oyogning uzunligiga va depsinish kuchiga ham bog'liqdir. Shuning uchun yaxlit harakat tezligi shaxsning tezkorligini qisman ifodalaydi xolos. Aslida tezkorlikning eng soddashakllarining namoyon bo'layotganligini tahlil qila olamiz xolos.

Shug'ullanuvchining yoshi va ularning shaxsiy xususiyatlari tezlikni rivojlantirish imkoniyatlarini chegaralaydi. Tezkorlik sifatini tarbiyalash uchun qizlarda qo'lay yosh 11-12, o'g'il bolalarda esa 12-13 yosh hisoblanadi. Mashqlarni standart ravishda takrorlayverish yoshlikdan oqib keladigan "tezlikning to'sig'ini" vujudga keltiradi. Kichik yoshdagilarda harakatlari o'yinlardan foydalanish foydalidir.

7.4. Egiluvchanlik va uni tarbiyalash usuliyati

Egiluvchanlik – jismoniy sifatlardan bo'lib, harakat tayanch apparatlarining morfofunktsional xususiyatlari demakdir. Bu xususiyatlar shu apparat zvenolarining harakatchanligi, uning maksimal amplitudasi (og'ishi, egilishi, buklanishi, cho'zilishi, qayishqoqligi, burilishi va hokazolar) bilan o'lanadi.

Egiluvchanlik faol (faol), passiv bo'lishi mumkin. Shaxsiy muskul kuchi evaziga amalga oshiriladigan egiluvchanlik faol (faol); tashqi

qarshilikning inersiya yoki og'irligi evaziga tashqi ta'sir kuchi va hokazolar hisobiga namoyon qilinadigan egiluvchanlik passiv egiluvchanlik deyiladi.

Emotsionallik ko'tarinki kayfiyat va boshqalar egiluvchanlikning namoyon bo'lishiga ijobiy yoki salbiy ta'sir ko'rsatishi amaliyotda baholangan. Egiluvchanlik chegaralanadi unda cho'ziladigan muskulning qo'zg'altuvchanligi muhim ahamiyatga ega. Chunki uning tahtida cho'zilayotgan muskularni himoyalash, saqlash xususiyati mavjud. Cho'zilayotgan muskulning egiluvchanligi o'tirishi bilan ularning qo'zg'altuvchanlik holati yuqori darajaga ko'tariladi. Bunda cho'ziluvchan muskulning faoliyati ma'lum darajada pasayadi.

Egiluvchanlikni namoyon bo'lishi tashqi muhit haroratiga ham bog'liq. Haroratning o'tirishi bilan egiluvchanlik o'tirib boradi. Ertal tongdan tungacha bo'lgan vaqt, boshqa jismoniy sifatlarga qaraganda, egiluvchanlikka ko'p ta'sir qiladi. Masalan, ertalab egiluvchanlik ancha kamaygan bo'ladi. Mashg'ulot vaqtida egiluvchanlik turli sharoitlar (harorat, kunning vaqti) ta'sirida o'zgarishini kuzatish mumkin.

Egiluvchanlikni yomonlashuviga olib boradigan noqulay holatlarni, chiqal yozish (razminka) mashqlari yordamida muskulni qizitish bilan bartaraf etish mumkin. Egiluvchanlik charchash ta'sirida sezilarli o'zgaradi, faol egiluvchanlik ko'rsatkichlari esa o'tirib boradi. Bolalar kattalarga qaraganda ancha egiluvchan bo'ladi, degan fikr unchalik to'g'ri emas. Bu fikrni asosan bolalarda egiluvchanlikni tarbiyalash kataloga nisbatan osonroq kechadi, deb tushunsak to'g'riroq bo'ladi. Faol egiluvchanlik bevosita muskul kuchi bilan aloqador. Lekin kuchni rivojlantiradigan mashqlar bilan shug'ullanish bo'g'inlarda harakatchanlikni susaytirishi, chegaralashi mumkin.

Lekin bunday salbiy ta'sirni engish mumkin. Egiluvchanlik va kuchni rivojlantiradigan mashqlarni maqsadga muvofiq qo'shib olib borish yo'li bilan egiluvchanlik jismoniy sifatini me'yor ko'rsatkichida tarbiyalanishiga erishish mumkin.

Jismoniy tarbiya jarayonida egiluvchanlikni mumkin qadar me'yoridan ortiq rivojlantirish salbiy oqibatga olib kelishi mumkin. Zaruriy harakatlarni imkoniyat darajasida erkin bajarilishini ta'minlaydigan holatda rivojlantirish, uning me'yoridan ortiq harakat bajariladigan maksimal amplitudadan ortmasligiga erishish, egiluvchanlik zahirasini boyitishga olib keladi. Egiluvchanlikdan kelib chiqadigan gipertrofiya,

bo'g'inlarning anotomik tuzilishi doirasida rivojlanishi o'zini oqlamaydi, chunki u rivojlanishning garmoniyasini buzadi, pedagogik maqsadlarga zid keladigan hollarga kelishi mumkin. Umurtqa pog'onasining to'sson va elka bo'g'inlarining harakatchanligini tarbiyalash jarayonidagi ahamiyati beqiyosdir.

Egiluvchanlikni rivojlantirish uchun maksimal harakat amplitudasidagi cho'zish, egish, buklanga olishni oshiradigan jismoniy mashqlardan foydalaniladi. Ular ikki guruhga (faol va passivga) bo'linadi.

Faol harakatlarda bo'g'inlardagi harakatchanlik shu bo'g'indan o'tadigan muskullarning qisqarishi hisobiga ro'y beradi, passiv harakatlarda tashqi kuchlardan foydalaniladi.

Faol mashqlar bajarilish xarakteriga ko'ra bir-biridan farq qiladi. Ular bir fazali va prujinasimon (ketma-ket, ikki-uch marotaba engashish) mashqlar. Ularga tananing ma'lum a'zolarini yoki uning bir qismini tebratish, siltashlar, oxirgi holatini ushlash (fiksatitsiya), qarshiliklarni engish, og'irlikdan foydalanish mashqlari kiradi.

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

Passiv statik mashqlarda gavdaning holati tashqi kuchlar hisobiga saqlanadi. Bu faol egiluvchanlikni rivojlantirish uchun dinamik mashqlarga qaraganda samarasizroq, lekin passiv egiluvchanlikni tarbiyalashda yuqori ko'rsatkichlarga olib kelishi mumkin. Muskullarning cho'ziluvchanligi nisbatan kam bo'ladi. Agar bir harakatda ularning uzunligini oshirishga harakat qilinsa, uning natijasi juda past bo'ladi. Biroq mashqlarni takrorlab mashq qilish orqali ular qoldirgan natijalar yig'ilib, amplitudaning o'rinishida uning ta'siri juda sezilarli bo'ladi. Shuning uchun egiluvchanlikni tarbiyalash mashqlari seriyalar bilan har birini bir nechta marta takrorlab bajarish bilan amalga oshiriladi va shunday qilish ham muhim xisoblanadi.

7.5. Kuch va uni tarbiyalash usuliyati

Har qaysi shaxs tashqi ta'sir qarshiligini engish uchun o'z tanasidagi ma'lum sifatlarni namoyon qiladi. Tashqi ta'sirga qarshi muskul zo'rliqlari orqali ko'rsatadigan qarshi faoliyati - shaxsning kuchi yoki uning kuch qobiliyati deb atash qabul qilingan. Shug'ullanuvchi mashg'ulot paytida

o'z tanasini tinch turgan holdan o'z tanasini harakatlantirish maqsadida (gimnastika mashqlari va boshqalar), aylanirish, siljirish, ko'tarishga intilish, aytim hollarda uning teskarisi, tananing o'zi, yoki uni bilagiga (tashqi) kuch ta'sir etishi bilan uning statik holatini buzib o'z g'avdasini oltinchi (dastlabki) holatini ushlab turishga urinadi. Ilmiy tushuncha harada kuch imkoniyati boricha o'zining aniq ta'rifi ega bo'lishi va harakatlantirish lozim:

Inson muskul kuch namoyon qilishi uch xil ko'rinishda bo'ladi:

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

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

v) muskulni cho'zish vaqtida uning uzayishi hisobiga (yon berish, bo'g'ich kelish-piometrik) kuch yuzaga keladi. O'tirib turish, uloqtirish, depulatsiyada muskul qisqarishi orqali shu kuch namoyon bo'ladi.

Hollarning kuch namoyon qila olishdagi asosiy omil (faktor) - muskul zo'rliqlari, lekin uning tanasining massasi (vazni) ham ma'lum darajada o'rin tutadi. Shunga ko'ra, absolyut va nisbiy kuch deb ham harakatlantiriladi. Birinchisida shaxs tana vaznini hisobiga olmay, qandaydir bir harakatda kuch namoyon qila olishi tushunilsa, ikkinchisida, uning tana vaznining har bir kilogrammiga to'g'ri keladigan qilib namoyon qilinadigan kuchning me'yori tushuniladi.

Hollarning yosh xususiyatlar o'zgarishi bilan bog'liq xolda kuch namoyon qilinishida mashg'ulotlarda foydalanish imkoniyati chegarilangan. Kichik yoshdagi bolalar shaxsiy kuchini rivojlantirishni o'ta oshirib yuqorimassalik lozim. Jismoniy mashqlar tezlik kuchini rivojlantirishga yo'naltirilgan bo'lsa mashqdagi statik komponentlar chegaralanishini ahamiyati muhimdir. Lekin uni butunlay chiqarib tashlab bo'lmaydi, chunki statik holatlarni qo'llash, ayniqsa, qomatning tarbiyalashning etakchi vositalari hisoblanadi va uni qo'llash samaralidir. Yosh olib o'yishi bilan bu mashqlar ko'proq qo'llaniladi biroq bu vaqtda nafaqat o'z tanasining nazorati kuchaytirilishi kerak. Chunki nafaqat zo'rliqlar oltinchi uzoq davom etishi salbiy ta'sir ko'rsatadi, ayniqsa, bu qizlarda noxush xolatlarga olib kelishi, hatto ularning xushdan ketib qolishlaridek holatlar sodir qilishi mumkin.

Nazorat savollari

1. Chaqonlik va uni tarbiyalash usuliyati?
2. Tekorlik va uni tarbiyalash usuliyati?
3. Chidamlilik va uni tarbiyalash usuliyati?
4. Egiluvchanlik va uni tarbiyalash usuliyati?
5. Kuch va uni tarbiyalash usuliyati?

II QISM. GIMNASTIKA NAZARIYASI VA METODIKASI.

VIII BOB. GIMNASTIKANING QISQACHA TARIXI.

8.1. Gimnastikaning vujudga kelishi.

Gimnastikaning ilk ko'rinishi va atamalari bundan taxminan 3000 mingga yil oldin Xitoyliklar va Misirliklar tomonidan ishlatilgan. Bu davrlarda "gimnastika" atamasi Gresiya va Rimliklarda hali uchramas edi. Biroq o'sha davrlarda maxsus og'ir kiyimlarda katta kuch talab qilinadigan jismoniy mashqlarni amalga oshirishning devartli iloji bo'lmagan shunga qaramay atletlar bu kiyimlarni echib yalong'och holatda o'z mahoratlarni ko'rsatishgan. Bu atletlar keyinchalik "gimnastlar" nomi bilan mashhur bo'lishgan. Bu so'zning o'zi esa, grekcha "gymnos" so'zidan kirib kelgan. Bu davr davomida "gymnast" terminini kumash sportida, nayza ulotirish va yugurishda ishtirok etuvchi atletga ta'rif berishda ishlatilgan. Keyinroq "gymnast" terminini gimnaziyada o'qitiladigan barcha sport turlari turlari bilan shug'ullanuvchilarni ta'virlashda ishlatilgan.

XIX asrning boshlariga kelib, Shvedlarning erkin gimnastika jihozlarini gimnastika o'qitish ta'limi va klublar uchun standart bo'lib xizmat qilishi.

Jismoniy tarbiya vositasi sifatida gimnastika uzoq vaqt mobaynida rivojlanib keldi. Uning vujudga kelishi ijtimoiy tuzum o'zgarishi bilan, odam haqidagi fanning rivojlanishi bilan, shuningdek, urush qilish usullarining o'zgarishi bilan bog'liq bo'lgan. Bular hammasi gimnastikaning mazmunan o'zgarishiga, uning o'qitish usuli va hatto mashqlarni bajarish texnikasining o'zgarishiga ham o'z ta'sirini ko'rsatgan. XVIII-XIX asrlardagi gimnastika tizimiga kirgan ayrim mashqlar qadimgi Rimda va boshqa bir qancha g'arbiy Yevropa mamlakatlarida o'rta asrlardayoq harbiy-jismoniy tayyorgarlik ko'rishda qo'llanilgan edi. Yog'och ot, narvon va raqib qal'alariga timashib chiqib hujum qilishni o'rgatishda qo'llaniladigan turli jhozlarda mashq bajarishlar shular jumlasiga kiradi.

¹ P. Edwards M.A. Gymnastics, London, The Royal Navy, 1999. P. 39.

Yunonistonliklar va rimliklar tarafdorlari o'z harbiy kuchlarining jangovorlik xolatini oshirish maqsadida gimnastikaning jismoniy talablarini ishlab chiqqan. Misol uchun bir askarning tayyorgarlik mahoratini oshirishda gimnastika tayyorgarligidan tashqari badiiy gimnastika harakatlari (o'yin kulgu) bilishi zarur bo'lgan. Akrobatik mashqlar va arqon ustida dor mashqlarni darbadarlikda yurgan artistlar namoyish qilardilar.

Uyg'onish davridagi gumanistlar yoshlarni har tomonlama tarbiyalaishga katta ahamiyat bera boshladilar. Gimnastika mashg'ulotlarini ular insonning sog'ligini mustahkamlash va jismoniy kuchini rivojlantirishning eng yaxshi usuli deb bilardilar. XVI asrda jismoniy tarbiyaga oid bir qancha asarlar paydo bo'ladi. Shu sababli XV asrdayoq dvoryan yoshlari maktablarida ayrim gimnastika uskunalarini va mashqlaridan foydalanilgan va ular keyinchalik sport gimnastikasiga asos bo'lgan deb hisoblash o'rinnidir.

8.2. Yangi davr gimnastikasi

Ya.A. Komenskiy, Jan Jak Russo (1712-1778), Pestalotsi (1746-1827 yillar). Bularning jismoniy tarbiya sohasidagi xizmatlari juda katta bo'lib, ular gimnastikaning chinakam tiklanishiga turki berdilar. J.J. Russo jismoniy mashqlar inson tanasini mustahkamlaydi hamda toblaydi, shuningdek, kuch va harakat imkoniyatlarini rivojlantirish uchun kerakli sharoit yaratib beradi, shu jumladan, insonni ijtimoiy hayotga tayyorlaydi, aqliy kamol topishga hamda salomatligini mustahkamlashga yordam beradi, deb hisoblagan.

Pestalotsi bolalarda mavjud bo'lgan kuch va jismoniy qobiliyatni mashq orqali rivojlantirishni jismoniy tarbiyaning asosiy maqsadi deb bilgan. Bo'g'inlar gimnastikasi harakatlari o'yinlar va qo'l mehnati to'ldirib borishi kerak bo'ladi, deb ta'kidlaydi.

Albatta, bu bilan u bo'g'in mashqlarining ahamiyatiga haddan tashqari yuqori baho berib yuborgan edi, shunga qaramay u ishlab chiqqan uslub o'sha zamon gimnastikasi uchun muhim ahamiyat kasb etgan va keng qo'llanilgan. Nemis olimi Guts-Muts ko'pgina gimnastika mashqlarining, jumladan gimnastika jihozlarida bajariladigan mashqlarning texnikasini ishlab chiqdi. Bu mashqlarda harakat formasiga katta ahamiyat beriladi. Uning qancha mamlakatlarda, jumladan,

Rossiyada ham keng tarqalib, gimnastika taraqqiyotiga yordam berdi. Unda turnik bruslar, yakka cho'pda bajariladigan oddiy mashqlar mavjud edi. Kitobda mashg'ulotlar vaqtida o'quvchilarning o'zaro masabaglashuvi, harakatlar ijrosi aniq bo'lishiga qoyiladigan talablar ishlab chiqqan edi.

8.3. Milliy gimnastika tizimining yaratilishi

Milliy gimnastika tizimining yaratilishi XIX asr boshlariga to'g'ri keladi. Bu ijtimoiy talablar oqibati edi. Urush qilish usullari bir vaqtda harakat qilishni, buyruqlarning aniq bajarilishini, jang maydonida harakatlarni talab qilardi. o'sha davr pedagoglari va shifokorlariga gimnastika yoshlarni jismonan tarbiyalashning birdan bir to'g'ri usul bo'lib ko'rinar edi.

XIX asrning birinchi yarmiga kelib, gimnastika taraqqiyotida uch yo'nalish ko'zga tashjana boshladi:

- gigienik yo'nalish (gimnastika odamning salomatligini mustahkamlash va jismoniy kuchini rivojlantirish vositasi hisoblanardi);
- atletik yo'nalish (gimnastika murakkab mashqlarni, shu jumladan, gimnastika jihozlarida bajariladigan mashqlarni qo'llash yo'li bilan insonning harakat sifatini rivojlantirish vositasi, deb hisoblanardi);
- amaliy yo'nalish (gimnastika urushda uchraydigan turli to'siqlardan oshib o'tishni askarlarga o'rgatish vositasi hisoblanardi).

Nemis gimnastika tizimi. Napoleon qo'shinlari Prussiyani egallab turgan davrda tarkib topa boshladi. Bu tizimning asoschisi F. Yan (1778—1852) edi. F. Yan gimnastikadan mamlakatni bosqinchilardan ozod qilish maqsadida yoshlarga harbiy tayyorgarlik berish uchun foydalanishga intildi. Gimnastika jihozlaridagi mashqlar va harbiy o'yinlar bu tizimning asosini tashkil qiladi, chunki ular, Yaning fikricha, odamning jismoniy kuchini rivojlantirib, irodasini mustahkamlar edi. U o'zining gimnastikasini «turnkunst» (epchillik san'ati), shogirdlarini esa, «turnerlar» deb atadi. Keyinchalik nemis gimnastikasi «turnen» nomini oldi.

Yan Frizen Eyzelen bilan birgalikda gimnastika mashqlari texnikasini ishlab chiqdi. «Nemis gimnastikasi» darsligi nashr etilib, unda o'sha vaqtda ma'lum bo'lgan jihozlarda bajariladigan hamma mashqlarning tavsifi berilgan edi. Mashqlarni bajarayotganda shug'ullanuvchilardan

boshni to'g'ri tutish, oyog uchlari cho'zilgan bo'lishi, gavdani harbiycha to'g'ri tutish, to'g'ri chiziq bo'ylab harakat qilish talab qilindi. Mashg'ulotlarda musobaqa usulidan foydalanildi, bu esa, shug'ullanuvchilarning qiziqishini juda ham oshirarva ular bir xildagi mashqni behisob takrorlashga intilishardi. U davrda turli harakatlarning kombinatsiyalari qo'llanilmas edi.

8.4. O'zbekistonda gimnastikaning taraqqiy topishi

Markaziy Osiyo hududida, jumladan, O'zbekistonda gimnastikaning davolash, sog'lomlashtirish, amaliy jismoniy tarbiyaning yo'nalishlari ilmiy asoslangan tarixiy negizlarga ega. Qadim zamonlardan aholi turli xil jismoniy mashqlar, harakatlari o'yinlarni katta bayram va to'ylarda tashkillashtirib turishgan. Navro'z, hosil bayrami va boshqa tantanalarda o'rda poyga, yugurish bo'yicha musobaqalar, olomon-poygalar, chovgon o'yinlari, dorbozlarning chiqishlari kabi ko'ngilochar tadbirlari muntazam ravishda o'tkazilib turilgan.

Abu Ali ibn Sino «Tib qonunlari» asarida jismoniy tarbiyaga katta e'tibor bergan. O'z kitobida salomatlikni muhofaza qilish qoidalarini ko'rib chiqar ekan, buyuk mutafakkir jismoniy mashqlarni sog'lomlashtirish va davolash amaliyotida tug'an o'rni va ahamiyati haqida mukammal tarzda so'z yuritadi. Ibn Sino olimlar orasida birinchi bo'lib, jismoniy mashqlarni odam organizmiga ijobiy ta'sirini «Uzlaksiz chuqur nafas olish jarayonini keltirib chiqaruvchi erkin harakat jismoniy mashq deyiladi», deb ta'riflagan. Olimlarning raisi (Ibn Simoni shunday deyishgan) ta'kidlashicha, salomatlikni muhofaza qilish tartibida eng asosiy badantarbiya mashqlari bilan shug'ullanish, undan so'ng ovqatlanish va uyqu tartiblariga rioya qilishdir. Agar odam o'z vaqtida meyorida badantarbiya mashqlari bilan doimo shug'ullanib, kun tartibiga rioya qilsa, u hech qanday davolash chorasi va dori-darmonga ehtiyoj sezmaydi. Buyuk olimning yozishicha, jismoniy mashqlar bilan muntazam shug'ullanmay qo'ygan odamni sog'lig'i so'nib, harakatlanishni to'xtatish natijasida kuchi susayib boradi. Olimning fikricha, jismoniy mashqlar mushaklar, bo'g'inlar, asab tolalarini mustahkamlaydi, natijada insonlar o'z ishlarini toliqmasdan uzoq muddatda bajarib, xastalikdan muhofaza etishadi. Ibn Sino jismoniy mashqlar bilan shug'ullanganda insonning yoshi va salomatligini qay

darajada ekanligini inobatga olishni ta'kidlaydi.

«Tib qonunlari» da bolalar, o'smirlar, keksalar qachon va qay tarzda jismoniy mashqlar bilan shug'ullanishi haqida ma'lumot berib o'tiladi. Ibn Sino mashqlarni boshlash va tugatish vaqti, uqalash, hammomda va sovug suvda cho'milish (chinigish), tanani tozalikda saqlash va boshqa qiziqarli tadbirlar haqidagi fikr-mulohazalari bugungi kungacha olimlar diqqat markazidir.

8.5. 1917-yilgacha bo'lgan davrda gimnastika

1879-yilda Toshkentda ochilgan pedagogika bilim yurti o'lkada yagona hisoblanib Turkiston o'lkasidagi rus va rus-tuzum maktablari uchun o'qituvchilar tayyorlagan. Ular jismoniy tarbiya to'g'risida eng oddiy tasavvurga ega bo'lishgan. O'quv rejasida ko'rsatilgandek, talabalarning gimnastik mashqlari saffalanish, erkin harakatlarning gimnastika o'yinlari va gimnastik jihatlarida bajariladigan mashqlardan iborat bo'lgan.

1879-yilda maxsus ta'lim hay'ati Turkiston o'lkasidagi cherkov qoshlagi to'rt yillik bilim yurti uchun dastur ishlab chiqdi. Ushbu dasturga muvofiq rus tili, arifmetika, geografya, chiroyli yozish va chevarlikni o'rganish darslari bilan bir qatorda, gimnastika mashg'ulotlaridan dars o'tish nazarda tutilgan edi. Biroq bu dastur uch yillik o'quv jarayoniga mo'ljallangan dasturga almashirildi. Yangi dasturda gimnastikaga o'rin topilmadi. O'sha paytda gimnastika boshlang'ich bilim yurtlarida o'tilgan, ammo mutaxassislarining etishmasligi, dars o'tish xonalari va sport jihatlarini yo'qligi sababli darslar mukammal darajada o'tilmasdi. Gimnastika mashg'ulotlari faqat Toshkentdagi erkaklar gimnaziyasida muntazam ravishda o'tkazilardi. Gimnaziyalarda jismoniy tarbiya darslarini zaxiradagi harbiy zobitlar o'tishgan.

1904-yilda Toshkentda «Gimnastika va jismoniy tarbiya havaskorlari jamiyati» tuzilib, uning nizomida gimnaziya talabalari jamiyatga a'zo bo'lish huquqidan mahrum ekanligi qayd etilgan. Gimnastika tushunchasiga yugurish, sakrash va iring'itish mashqlari kirgan.

Toshkentda shved va fransuz gimnastikasi o'qituvchilari tayyorlash bo'yicha qisqa muddatli o'quv kurslari tashkil etilib, ularda o'qish huquqi juda baland bo'lgan. Shu sababli kurs tinglovchilari soni 10-15 nafari iborat bo'lgan.

1910-yil 26-dekabrda 1911-yilning 2-yanvarigacha "Bilim yurtlar o'qituvchilarining birinchi Turkiston qurultoyi"da jismoniy tarbiya muammolari ko'rib chiqilib, jismoniy tarbiya bo'yicha maxsus sho'ma balar ochilgan, dastur mundarijalari, dars soatlari, o'qitish uslubiyatlari bo'yicha tavsiyalar ishlab chiqildi. Ushbu qurultoy qatnashchilari jismoniy tarbiya darslari erkak va ayollar bilim yurtlari uchun majburiyatini ta'kidlab o'tdi.

Toshkentga 1912-yildan boshlab Peterburg, Moskva, Varshava shaharlaridan gimnastika sporti bo'yicha murabbiylar kela boshladilar. Harbiy okrug bosmaxonasining ishchilari gimnastika sho'basini tashkil etishdi.

1912-yilda Stokgolm shahrida o'tadigan Olimpiada o'yinlarida ishtirok etish uchun Rossiya terma jamoasini saralash musobaqasi Turkiston (Toshkent) da bo'lib o'tgan. Ushbu sana O'zbekistonda sport gimnastikasini buniyod etilgan kuni, deb hisoblanadi. Keyin Qo'qon, Farg'ona va Samarqand shaharlarida gimnastika jamiyatlari tuzilgan.

1912-yilda Toshkentlik gimnastlar Moskvada o'z mahoratlari namoyish etishgan. 1915-yilda Toshkentda ayollar gimnastikasi bo'yicha o'quv kurslari ochildi. Shu kurslarni tugatgan Polina Garfung O'zbekistonda gimnastikani rivojlantirishga katta hissa qo'shgan. Oktyabr aksii inqilobidan so'ng gimnastika ommaviy tarzda rivojlangan. Aholini jismoniy tarbiya va sport orqali sog'lomlashtirish davlat ishiga aylangan. Shu tariqa gimnastika Buxoro, Kattaqo'rg'on, Namangan, Urganch shaharlariga tarqala boshlagan.

8.6. XX asrning birinchi yarmida O'zbekistonda gimnastikaning ravanaq topishi

1917-yilda "Bolalar sport klubi" ochilib, unda gimnastika mashqlari va o'yinlar o'tkazilardi. 1919-yil Toshkentda Turkiston Olimpiya o'yinlari o'tkazildi. 1920-yil 10-oktabrda O'rta Osiyo o'yinlari O'zbekiston gimnastlari yutug'i bilan yakunlandi. 1921-yilda Turkistonning «Yangi savodxonlik boshqarmasi» qoshida jismoniy tarbiya markaziy sho'rolari tashkil topdi. Uning maqsadi turli jismoniy tarbiya va sport tashkilotlarini birlashtirish va Turkiston mehnatkashlarini jismonan tarbiyalashni reja muvofiqlik boshqarish edi.

1920-yilda Farg'ona viloyat harbiy qo'mitasi qoshidagi «Vseobuch»

bo'limi «Besh yillik maktablarning 1 va 2 - sinflarida jismoniy tarbiyadan ta'lim berish bo'yicha qisqa dastur» ini ishlab chiqdi. Dasturda gimnastika, yugurish, sakrash o'yinlari bilan shug'ullanish ko'zda tutilgan. Mazkur dastur mundarijasida quyidagilar bayon etilgan: «Gimnastikaning maqsadi to'g'ri jismoniy rivojlanishga erishish, inson organizmi faoliyatidagi kamchiliklarni tuzatish, harakatlarni koordinatsiyalash qobiliyatini yuzaga keltirish, tartib-huquqni rivojlantirish va asab tizimini mustahkamlash».

Mashg'ulotlarni toza havoda yoki shamollatilgan xonalarda o'tkazish kerak. Jismoniy tarbiya kengashi qoshidagi ilmiy sho'ba tomonidan jismoniy tarbiya bilan shug'ullanuvchilarni tekshirish bo'yicha antropometrik tashkil etildi. Sobiq Butunrossiya Markaziy Ijroqo'mita Hay'atining 1923-yil 27-iyuldagi qaroriga muvofiq, Turkiston Ijroqo'mita qoshida madaniyat bo'yicha o'lka sho'rolari tuzilib, unga respublikada jismoniy tarbiya va madaniyat ishlarini boshqarish topshirildi.

1927-yili Butun o'zbekiston spartakiadasi o'tkazilib, uning dasturidan gimnastika o'rin oldi. Moskvada 1928-yil o'tkazilgan sobiq Butunittifoq spartakiadasida o'zbekistonlik gimnastlar faxrli 4-5 o'rinni egallashdi. Toshkentlik gimnast Vechislav Murashko esa, sobiq ittifoqda mutlaq chempioni bo'lgan.

1929-yili Toshkentda birinchi marta jismoniy tarbiya to'g'araklari tashkil etilib, unda gimnastika sporti bo'yicha musobaqalar o'tkazilgan. Bu davrda gimnastikada to'rt kurash mavjud bo'lgan: yakacho'p va halqalarda mashq bajarish, «eshak» va erkin mashqlarda sportchilar bellashgan.

O'tgan asrning 30-yillaridan boshlab, bolalar va o'smirlar orasida sport gimnastikasini rivojlantirish bo'yicha juda katta ishlar olib borildi. Toshkentdagi olimlar uyi qoshida ochilgan bolalar sho'basiga N.V.Kravchenko murabbiylik qilgan.

1933-yilda Toshkentda bo'lib o'tgan I-O'rta Osiyo va Qozog'iston Respublikalari spartakiadasida jamoa birinчилигida birinchi o'rinni o'zbekistonlik gimnastlar qo'lga kiritishdi. 1935-1937-yillarda «Spartak», «Lokomotiv», «Dinamo» ko'ngilli sport jamiyatlarining tashkil topishi respublikada gimnastikani yanada rivojlantirishga turki bo'ldi. Ushbu sport jamiyatlarida gimnastika bolalar va o'smirlar sport maktablari (BO'SM) tashkil etilib, unda 100 dan ortiq yosh sportchilar

tahsil olishgan. Ular o'sha davrning etakchi murabbiylari N.Salnikov, N.Kotin, A.Petuxovlar saboq berishgan. Ushbu maktablarda saboq olgan sport ustasi A.Abramyan, mamlakatning mutlaq chempioni G.Konovlov, A.Borodin, N.Tarasov va V.Merkulovlar esa, o'z davrining ilg'or sportchilari edi.

1934-yili Toshkentda jismoniy tarbiya texnikumi ochilib, unda Moskva institutining bitiruvchisi Yan Xalilovich Murtazin, Rashid Hamidov va Umar Asadovlar gimnastikadan saboq berishgan. 1936-yilda texnikum talabalari R.Hamidov va P.Zaviruxa Respublika chempionlari unvoniga sazovor bo'lishdi.

Shu texnikum bitiruvchilari: dotsent Muhammadali Tojiyev, G.D. Jorjaladze - O'ZDJTda «Gimnastika» kafedrasi mudiri, Karim Jo'rayev, Rixsi Olimova, Qoziyeva, A. Yefemenko - ToshDU «Jismoniy tarbiya» kafedrasi mudiri, 1990-2000 yillarda O'zbekiston Respublikasi Gimnastika federatsiyasining raisi, dotsent Y.A. Ishoqov va boshqalar O'zbekiston Respublikasida sport gimnastikasi rivojlanishiga salmoqli hissa qo'shishgan.

8.7. O'zbekistonlik gimnastlarning salmoqli qadamlari



Galina Yakovlevna Shamray (Rudenko) – sobiq Ittifoqda xizmat ko'rsatgan sport ustasi, gimnastika sporti bo'yicha birinchi mutlaq jahon chempioni (1954), gimnastika xodasida mashq bajarishda mamlakat chempioni (1955), 1952-yilgi Olimpiada o'yinlarida terna jamoa a'zosi. Jamoa tarkibida Olimpiada chempioni, «Turnat belgisi» ordeni sovrindori. Galina Yakovlevna Shamray 1931-yil 5-oktabrda Toshkentda tug'ilgan. Gimnastika bilan ikkinchi Jahon urushidan so'ng shug'ullana boshlagan. Ushbu sport turiga yoshligidan qiziqqan. Sport zaliga opasi olib kelgan. Birinchi murabbiysi V.V.Vnuchkov. 1949-yilda Galina milliy terna jamoa tarkibiga tushgan. Galina hayotida eng baxtli hodisa, bu albatta, 1952-yilda Xelsinki shahrida bo'lib o'tgan XV Olimpiada o'yinlaridir. G.Shamray SSSR terna jamoasi tarkibida oltin medal sohibasi bo'lgan.

1954-yil Galina uchun omad keltirdi. U Rim shahrida o'tkazilgan

Jahon chempionatidan mutlaq chempion va ikki oltin medal sohibasi bo'lib qaytdi.

1957-yildan Galina Shamray Moskva shahrida gimnastikadan murabbiy va hakamlik lavozimini bajargan. Hozirgi kunda u Moskva shahrida istiqomat qiladi.

Sergey Viktorovich Diomedov – xizmat ko'rsatgan sport ustasi, sport gimnastikasi bo'yicha mamlakat chempioni (1964-1966, 1968-1969, 1970). Qo'shpyada mashq bajarish bo'yicha Jahon chempioni (1966), XVIII va XIX Olimpiada o'yinlari kumush medal sovrindori (1964, 1968), mutlaq Jahon chempioni (1966, 1970).

Sergey Viktorovich Diomedov 1943-yilda to'rtko'lda tug'ilgan. 1956-yilning sentabrida birinchi marta gimnastika zaliga murabbiy R.G.Sarkisov guruhiga kelgan, katta akasi bilan bir guruhda shug'ullangan. Bir yil o'tmasdan Sergey sport mahoratida akasiga etib olib, II toifa mezonini bajargan. Uch yildan so'ng «Dinamo» sport jamoasi birinчилигida sport ustasi mezonini bajargan.

1961-yildan 1967-yilgacha Sergey Diomedov O'zbekiston harbiylar sport klubi a'zosi, 1968-yildan 1972-yilgacha MHSK a'zosi. Sergey Diomedov 1964-yilda mamlakat chempionatida kuchli gimnastlar o'rtasida to'rtinchi o'rinni egallab, Tokioda o'tkazilgan XVIII Olimpiada o'yinlariga yo'llanmani qo'lga kiritdi.

Sobiq Ittifoq terna jamoasi jamoalar bellashuvida ikkinchi o'rinni egalladi. Sergey Diomedov 1965-yilda mamlakat Qur'olli Kuchlari, mamlakat, Yevropa va Jahon kubogi g'olibi. 1965-yili Ittifoq mutlaq chempioni, Yevropa birinчилигida bronza medal sovrindori, 1966-yilda esa, qo'shpyada Jahon chempioni.

Sergey Diomedov 1965-yildan boshlab, Moskva shahrida oldin xizmat ko'rsatgan murabbiy Yevgeniy Viktorovich Koroley, keyinchalik Vladimir Mixaylovich Smolevskiy rahbarligida shug'ullangan. Sergey Diomedov XIX Olimpiada o'yinlari (Meksiko, 1968) kumush medali sovrindori bo'lgan.

Sergey Diomedov – 1965, 1968-yillarda gimnastika ko'pkurashida mamlakat mutlaq chempioni,



1968-yilda halqada mashq bajarishda eng kuchli deb tan olingan. 1964, 1966, 1968, 1970-yillarda qo'shpoyada mashq bajarish bo'yicha mamlakat chempioni. S.Diomedov tomonidan 1968-yilda bajarilgan mashqi hanuzgacha «vertushka Diomedova» deb yuritiladi.

Elvira Fuadovna Saadi – sport gimnastikasi bo'yicha mamlakatda xizmat ko'rsatgan sport ustasi (1974). Jahon chempioni, bir necha bor xalqaro musobaqalar g'olibi va sovrindori (1972, 1976), ikki marta Olimpiada chempioni, «Xalqlar do'stligi» ordeni sohibasi. Elvira Fuadovna Saadi 1952-yil 2-yanvarda Toshkent shahrida tug'ilgan. 12 yoshida gimnastika bilan shug'ullanadi.

«Dinamo» jamiyati murabbiyi Vladimir Filippovich Aksenov Elvirada gimnastlarga xos egiluvchanlik, mehnatsevar va mashq bajarishda o'ziga xos elementlarni ko'ra bildi.

1970-yili Elvira Saadi nomzodi mamlakat terma jamoasi ustozlari nazariya tushadi, yana bir yildan so'ng u mamlakat chempionatini kumush medal sovrindori bo'ldi. Mamlakat kubogida esa, Elvira 5-o'rinni va xodada hamda erkin mashq bajarishda ikkita oltin medalni qo'lgakiradi. Va nihoyat, Elvira Saadi 1972-yili Myunxenda o'tkazilgan Olimpiada o'yinlarida ishtirok etish uchun milliy olimpiada terma jamoa a'zosi. Olimpiada chempioni bo'ldi.

1974-yili Elvira jahon chempioni unvoniga sazovor bo'ldi. 1976-yil Kanadaning Monreal shahrida ikkinchi marta Olimpiada chempioni bo'ldi. 1976-yil sport sohasida katta xizmatlari uchun Elvira Fuadovna Saadi «Xalqlar do'stligi» ordeni bilan mukofotlandi.

Elvira Saadi katta sportni tark etnadi. U mamlakat va Rossiya terma jamoasining murabbiyi lavozimida ishlab keldi. Hozirgi kunda E. Saadi Kanada Olimpiada terma jamoasini xalqaro musobaqalarga tayyorlamogda.



Olga O'zbekiston!

Oksana Aleksandrovna Chusovitina – xizmat ko'rsatgan sport ustasi, sport gimnastikasi bo'yicha turli xalqaro musobaqalar g'olibi va sovrindori. «Yaxshi niyat o'yinlari» musobaqasi g'olibi. XXV, XXVI, XXVII Olimpiada o'yinlari chempioni, XXVIII Olimpiada o'yinlari ishtirokchisi. 1993-yilgi Jahon chempionatining bronza medali

II sovrindori. «Do'stlik» ordeni sohibasi, 1994-yilda Xirosimo shahrida bo'lib o'tgan XII Osiyo o'yinlari bronza medali sovrindori, O'zbekistonda xizmat ko'rsatgan sport ustasi.

Oksana Aleksandrovna Chusovitina 1975-yil 19-iyunda tug'ilgan. Oksana besh yoshidan boshlab, sport gimnastikasi shobasiga akasi bilan qatnagan.

Ko'p o'tmasdan Oksanani murabbiy Svetlana Mixaylovna Kuznetsova o'z ar-biyasiga oladi. G.S.Tirov nomli Olimpiada zaxiralari tayyorlovchi maxsus sport maktab-internatida o'qiydi. Andrey Fedorovich Rodionenko Oksanani o'z tarbiyasiga olib, uni Moskvaga, o'quv mashg'ulotlariga taklif etadi. 1990-yildan Oksana Chusovitina sport gimnastikasi bo'yicha sobiq SSSR terma jamoasining a'zosi. Oksana o'sha yilning yozida terma jamoa tarkibida AQShning Sietle shahrida «Yaxshi niyat o'yinlari» musobaqasida ishtirok etib, jamoa tarkibida oltin medal sohibasi bo'ldi. 1989-yil Oksana sport ustasi mezonini bajaradi. 1990-yilda esa, xalqaro toifali sport ustasi unvoniga sazovor bo'lgan, 1991-yili SSSRda xizmat ko'rsatgan sport ustasi.

1992-yili Parijda o'tkazilgan Jahon chempionatida bronza medaliga erishadi. Ispaniyaning Barselona shahrida bo'lib o'tgan XXV Olimpiada o'yinlarida Oksana jamoa tarkibidagi yana bir o'zbekistonlik gimnast Rozaliya Galiyeva bilan bungalikda MDH (Mustaqil Davlatlar Hamdo'stligi) oltin medal sohibasi bo'lishdi.

1993-yil Angliyada bo'lib o'tgan Jahon chempionatida Oksana Chusovitina tayanib sakrash mashqida 9,710 ball to'plab, uchinchi o'rinni egalladi. Shu yili Ispaniyada o'tkazilgan xalqaro musobaqada xodada mashq bajarish bo'yicha (9,55 ball) ikkinchi o'rin, tayanib sakrashda (9,95 ball) ikkinchi o'rin, qo'shpoyada (9,65 ball) ikkinchi o'rin, erkin mashqlar bajarishda (9,72 ball) ikkinchi o'rin, natijada ko'p kurashda (38,35 ball) ikkinchi o'rinni egalladi.

Oksana Chusovitina besh Olimpiada o'yinlarida qatnashib, yuqori o'rinlarni egallagan uchun Ginnes rekordri kitobiga tushgan jahon gimnast ayollari orasida yagona sportchidir.

Rozaliya Ilfatovna Galiyeva – xizmat ko'rsatgan sport ustasi, sport gimnastikasi bo'yicha bir necha xalqaro musobaqalar sovrindori, 1991-yildagi Xalqaro Ittifoq xalqlari spartakiadasida bronza medali



sovrindori, 1992-1993-yillar jahon chempionatining chempioni (jamoa tarkibida), bronza medal sohibasi, XXV Olimpiada o'yinlari (1992) chempioni.

Rozaliya Ilfatovna Galiyeva 1977-yil 28-aprelda Olmalig (Toshkent viloyati) shahrida tug'ilgan. Sport gimnastikasi shobasiga olti yoshli Rozani otasi olib kelgan. Rozaning birinchi murabbiysi Roza, Borisovna Ishkova. Roza 12 yoshida sport gimnastikasi bo'yicha milliy terma jamoasi tarkibidan o'rin olgan. G.S. Titov nomli Olimpia xaxirali sport internatida o'qigan.

1991-yili X spartakiadada ishtirok etib, bronza medali sohibasi bo'ladi, shu yili xalqaro toifali sport ustasi unvoniga sazovor bo'ladi. Roza 1992-yilgi XXV Olimpiada o'yinlarida jamoa tarkibida ishtirok etib, oltin medalni qo'lga kiritadi.

1992-yil dekabrda R.Galiyeva Tayvanda jahon gimnastlarining kuchllari g'atashgan xalqaro turnirda g'olib chiqadi, 1993-yilda Jahon chempioni unvonini qolga kiritadi.

Roza Galiyeva bugun ham sport zalini tark etmagan. o'zbekistonlik sport gimnastikasi ishqibozlarini o'zining jozibali chiqishlari bilan quvontirmoqda. Roza eng mehnatsevar va texnikali gimnast.



Anton Viktorovich Fokin – gimnastika bo'yicha xalqaro toifali sport ustasi. 1982-yil 6-noyabrda Toshkentda tug'ilgan. O'rta maktabning 5-sinfidan Anatoliy Sergeyevich Olushev Antonni O'zbekiston temiryo'llari boshqarmasining gimnastika sporti bo'yicha ixtisoslashtirilgan bolalar

sporti maktabiga taklif qilgan.

Anton sport mahoratini birinchi marta 1998-yili Moskva shahrida o'smirlar orasida bo'lib o'tgan xalqaro musobaqadan boshlagan.



Anton Fokin 7 marta gimnastika ko'pkurashi bo'yicha O'zbekiston chempioni, 1999, 2000, 2001, 2002, 2003, 2004, 2005-yillarda Jahon chempionatlari ishtirokchisi. 2007-yili Shtutgarda bo'lib o'tgan chempionatda bronza medali sovrindori. 2008-yili XXX Pekin Olimpiadasida qo'shpoya bo'yicha bronza medali sovrindori.

Yekaterina Xilko – 1982-yil 23-martda Toshkent shahrida tug'ilgan. Trampolin bo'yicha xalqaro toifali sport ustasi, O'zbekistonda xizmat ko'rsatgan sportchi. Batuda sakrash bo'yicha bir necha bor O'zbekiston chempioni. Sidneyda bo'lib o'tgan XXVII Olimpiadada ishtirok etib 4-o'rinni egallagan. Afنادagi XXVIII Olimpiya o'yinlari ishtirokchisi (4-o'rin) va Pekin XXIX (2008-yil) Olimpiada o'yinlarida trampolinda sakrashda bronza medali sovrindori. «O'zbekiston ittixori» ordeni bilan mukofotlangan.

Mahmudov Sharofiddin Asxatovich – 1995 yil 28-fevralda Toshkent shahrida tug'ilgan. Xalqaro toifadagi sport ustasi. Akrobatika bo'yicha 2011-2017 yillar O'zbekiston chempioni. 2012 yilda Belgiya xalqaro chempionatida oltin medal sohibi, 2013 yilgi Osiyo chempionatida oltin medal sohibi, 2014 yilgi Rossiya xalqaro chempionatida kumush medal sohibi, 2016 yilgi Toshkent xalqaro chempionatida oltin medal sohibi bo'lgan.



8.8. Mustaqillikdan keyingi davrda gimnastikaning rivojlanishi

Mustaqil O'zbekiston Respublikasi gimnastlari, murabbiylari yangi sharoitda katta yutuqlarga erishishmoqda. Sportchilarimiz xalqaro sport maydonlarida o'z kuchlarini sinab ko'rishga puxta tayyorgarlik ko'rishyapti. Bu hol o'zbek sportchilariga Jahon, Olimpiada o'yinlariga mustaqil ravishda chiqishga imkon yaratadi. O'zbekistonlik gimnastlar O.Chusovitina, R.Galiyeva sport gimnastikasi bo'yicha Jahon chempionatlarida ishtirok etib, oltin medalgazozor bo'lishgan. 1996-yilgi Olimpiada o'yinlarida O.Chusovitina, A.Dzyundzyak, I.Valievlar gimnastika ko'pkurashida kuchlilar 10 ligi qatoridan o'rin olishdi.

1993 yilda O'zbekistonda Sport gimnastikasi federatsiyasi tashkil topib, uni Xalqaro gimnastika federatsiyasi (FII) o'z tarkibiga qabul qiladi.

1994 yilda Xirosimada o'tkazilgan Osiyo o'yinlarida O.Chusovitina taymib sakrash va qo'shpoyalarda 2 ta bronza medalim qo'lga kiritdi. 1998 yilda Bankokda o'tkazilgan musobaqalarda E.Gordeeva, A.Dzyundzyak, B.Bayatanova, S.Bahriddinova, O.Chusovitina kabi

mahorati sportchilar ishtirok etdi. Bugungi kunda respublikada R.G.Sarkisov, R.S.Sirkin, A.Olushev kabi malakali sport murabbiylari ishlamoqda. Olimpiya zaxiralari qatorida ayollar orasida V.Ochilova, N.Almatova, F.Xo'jayeva, A.Kambekova, R.Nasibulina, A.Habibrahmonova, erkaklardan A.Markelov, L.Valiyev, A.Fokin, A.Karinjonov, R.Ailov, K.Hasanov, I.Rahmatov kabi sportchilar o'sib chiqdi.

O'zbekiston gimnastika federatsiyasi vakillari FIJ va Osiyo uyushmasi anjumanlarida ishtirok etishadi. Barcha ishlar Madaniyat va sport ishlari vazirligi, Milliy olimpiya qo'mitasi (MOQ) bilan hamkorlikda olib boriladi. Muntazam ravishda hay'at yig'ilishlari o'tkazilib, terna jamoa a'zolarini tasdiqlash masalalari, sportchilarni bo'lib o'tgan musobaqalarda erishgan yutuqlari muhokama etiladi. Yetakchi sportchilarni xalqaro musobaqalarda qatnashishlari uchun mablag' ajratadigan homiyilar bilan ishlar olib boriladi.

Bugungi kunda O'zbekiston Respublikasi gimnastika federatsiyasi va ushbu go'zal sport turini ravnaq topishiga kuchini ayamaydigan insonlar o'z hissasini qo'shib kelishmoqda. Mahorati gimnastlar O.Chusovitina, N.Dzyundzyak, ularning izdoshlari mahoratini oshirishda xizmat qilayotgan S.Kuznetsova va boshqa tanig'i murabbiylar o'z ustozlari V.Vnuchkova, G.Petrov, V.Aksenov, Z.Bondarenko, V.Kurtyand, R.Sarkisovlar qoldirgan merosdan unumli foydalanib, mamlakatimiz sport shon-sharatini xalqaro musobaqalarda baland ko'tarishmoqda (1-jadval).

Yillar	Erkaklar	Ayollar
1990	R.Galimov	Z.Haydarova
1991	B.Zalyavskiy	O.Aybinder
1992	A.Badurov	I.Pankova
1993	R.Galimov	S.Ninkova
1994	Sh.Mamadaaliyev	A.Dzyundzyak
1995	A.Ilyushenko	B.Bayatanova
1996	T.Qurbonboyev	A.Dzyundzyak

1-jadval

Yillar	T.Qurbonboyev	S.Bahriddinova
1997	I.Valeyev	S.Bahriddinova
1998	I.Valeyev	A.Gordeyeva
1999	I.Valeyev	O.Chusovitina
2000	I.Valeyev	O.Chusovitina
2003	I.Valeyev	O.Chusovitina
2004	A.Fokin	O.Chusovitina
2005	A.Fokin	N.Almatova
2006	I.Rahmatov	N.Almatova
2007	A.Fokin	A.Ninkova
2008	R.Osimov	L.Gaitulina
2009	A.Fokin	L.Gaitulina
2010	A.Fokin	L.Gaitulina
2012-2017	Sh.A.Maxmudov	L.Gaitulina

Nazorat uchun savollar:

1. Gimnastikaning vujudga kelishi qaysi asrlarni o'z ichiga oladi?
2. Yangi davr gimnastikasiga asos solgan qaysi mutafakkirlarni bilasiz?
3. Gimnastika yo'nalishi deganda nimani tushunasiz?
4. Nemis gimnastikasi tizimi qaysi yili paydo bo'lgan?
5. Shved gimnastikasi deganda nima deya olasiz?
6. Birinchi xalqaro anjuman gimnastikadan qachon va qacda o'tdi?

IX BOB. GIMNASTIKANING JISMONIY TARBIIYA TIZIMIDA TUTGAN O'RNINI

9.1. Gimnastika sport turi va uning tavsifi

Jismoniy tarbiya vositasi sifatida gimnastika uzoq vaqt mobaynida rivojlanib kelgan. Uning qaror topishi ijtimoiy tuzim o'zgarishi bilan, odam haqidagi fanning rivojlanishi bilan, shuningdek, urush qilish usullarining o'zgarishi bilan bog'liq bo'lgan. Bular gimnastikaning mazmunan o'zgartirishga, uning o'qitish metodikasi va hatto mashqlarni bajarish texnikasining o'zgartirishiga ham muhim ta'sir ko'rsatgan.

Jismoniy tarbiya xalqlarni vatanparvarlik ruhida tarbiyalashning tarkibiy qismi, kishilarni mehnatga, Vatan himoyasiga tayyorlashning jismoniy jihatdan barkamol bo'lib etishtirishning ta'sirchan vositasidir. Gimnastika yunoncha «gymnos» so'zidan kelib chiqqan bo'lib, «yalong'och» degan ma'noni anglatadi. Shuningdek, yunoncha (mashq qildiraman) so'zining kishi salomatligini mustahkamlash, uni har tomonlama jismoniy tarbiyalash va harakat qobiliyatlarini, kuchi, chaqonligi, harakat tezkorligi, chidamliligi va boshqa xususiyatlarini takomillashtirish uchun ishlatiladigan maxsus tanlangan jismoniy mashqlar metodik usullarining tizimi ham degan ma'nosi bor. Gimnastika o'z xususiyatlariga ko'ra bir qator jismoniy (egiluvchanlik, chidamlilik, chaqonlik, kuch, tezkorlik) sifatlarini hamda go'zallikni ham tarbiyalaydi.

Gimnastika – bizning nutqimizda ishlatiladigan gimnastika terminini faqatgina Olimpia o'yinlaridagi musobaqalashish degan ma'nosidan tashqari tirmashib chiqish, yoga va raqsga tushish orqati tanani boshqarish degan ma'noni ham beradi.¹

9.2. Gimnastikaning asosiy vazifalari

Inson organizmi forma va funksiyalarini, kishilarning jismoniy qobiliyatlarini har tomonlama takomillashtirishga, salomatligini mustahkamlashga, uzoq yillar davomida faoliyat ko'rsatib yashashlarini ta'minlashga yo'naltirilgan mukammal rivojlantirish.

Hayotiy muhim harakat, ko'nikma va malakalarini (shu jumladan, amaliy va sport ko'nikmalarini) shakllantirish va maxsus bilimlar bilan qurollantirish.

Axloqiy-irodaviy va estetik xususiyatlarini tarbiyalash.

Ayniqsa, bolalar va o'smirlarni jismoniy shakllantirishda gimnastikaning ahamiyat katta. Gimnastikaning xilma-xil vosita va metodlari yordamida boshlang'ich jismoniy tarbiya vazifalari, muvaffaqiyatliroq hal qilinadi, bolalar va o'smirlarda jismoniy hamda harakat qobiliyatlarini rivojlantirish uchun asos yaratiladi, ularning funksional va ko'nikish imkoniyatlari ancha kengayadi.

Gimnastikaning juda katta gigiena-sog'lomlashtirish ahamiyati ham bor.

Gimnastika bilan hamma – bolalar kattalar, keksalar yoshlar, yaxshi tayyorgarlik ko'rganlari endi boshlovchilar, sog'lom kishilar va hatto betob kishilar shug'ullanishlari mumkin. Gimnastika bilan maktabgacha yoshdagi bolalar muassasalarida, maktablarda, o'rta va oliy o'quv yurtlarida, O'zbekiston armiyasi va flotida ham shug'ullanadilar. Ko'pchilik o'z uylarida radiodan eshitib, televizordan ko'rib turib shug'ullanadilar.

Gimnastikaning bunchalik keng yoyilganligiga sabab – uning vositalarining barchaga tushunarliligi va xilma-xil ekanligida, jismoniy tarbiyaning turli vazifalarini hal qilish uchun mashqlar tanlash imkoniyati katta ekanligidadir.

Gimnastika mashg'ulotlarida hayotiy zarur malaka hamda ko'nikmalar o'rnatiladi va takomillashtiriladi. Bu fanning juda katta ta'limiy estetik, aqliy-pedagogik ahamiyati ham bor.

Nihoyat, gimnastika – aqliy ta'lim bilan jismoniy tarbiya birligining yorqin namunasidir. Gimnastikada qo'llaniladigan metodlar shug'ullanuvchilarning intellektual faoliyati faolligini rag'batlantirish imkonini beradi. Yuqoridagi qayd qilib o'tganimizdek, gimnastikaning o'ta ta'sirchanligi boshlang'ich jismoniy tarbiya bosqichlarida, insonning jismoniy qobiliyatlarini har tomonlama va garmonik rivojlantirish poydevori yaratilayotgan vaqtda namoyon bo'ladi.

Gimnastikaning bu asosiy funksiyasi uning ko'p asrlik taraqqiyot tarixi mobaynida shakllandi va qaror topdi, bu uning jismoniy tarbiyaning ko'p tomonlama mazmunidagi aniq vazifalarini tashkil etadi.

¹ CrossFit. Gymnastics training guide. Copyright 2015. P. 6.

Sport faoliyatida gimnastikaning uchta mustaqil turi bor. Sport gimnastikasi, akrobatika va badiiy gimnastika.

Gimnastikaning asosiy vositalari

Maxsus ishlab chiqilgan harakat formalari gimnastikaning tipik vositalari (mashqlari) hisoblanadi. Ular yordamida odamning hayotiy muhim harakatlantiruvchi qobiliyatlari takomillashiriladi. Ko'p mashqlar odamlarning mehnat, harbiy va turmush faoliyatidan (yurish, yugurish, tirmashib chiqish, sakrash, emaklash, muvozanat saqlash, ulotqirish, to'siqlardan oshib o'tish, yuk tashish) va hokazolardan olingan.

Gimnastika mashqlari pedagogik vazifalarga hamda harakatlantiruvchi faoliyat tizimiga muvofiq tarzda quyidagi asosiy guruhlarga bo'linadi:

Saf mashqlari – safda birgalikda bajariladigan, shug'ullanuvchilarda faoliyat strukturasi muvofiq bo'lib harakat qilish malakalarini, qadgomatni rostlovchi, ritm va sur'at hissasini tartiblashga yordamlashadigan harakatlardir.

Umumrivojlantiruvchi ayrim bo'g'in, qismlarda bajariladigan, ya'ni har tomonlama jismoniy tayyorgarlik uchun, organizmning funksional imkoniyatlarini kengaytirish va qadd-gomatni tartiblash uchun qo'llaniladigan mashqlardir.

Erkin mashqlar – tanani ayrim a'zolari bilan qilinadigan turli harakatlarni, shuningdek, akrobatik va xoreografik mashqlarni birga qo'shib bajarishdir.

Amaliy mashqlar – yurish, yugurish, ulotqirish, tirmashib chiqish, oshib o'tish, emaklab o'tish, muvozanat saqlash, to'siqlarda oshib o'tish va hokazolar.

Sakrash (tayanmay va tayanib) sakrovchilarni rivojlantirish, shuningdek, oyoq va qo'llarning kuchini, harakat tezligi aniqligini, chaqonlik va dadillikni rivojlantirish uchun qo'llaniladi.

Jihozlarda bajariladigan mashqlar – sport gimnastikasining eng xarakterli vositalardir. Ulardan ko'zda tutilgan va statik holatlarni ham o'z ichiga olgan muvozanat saqlash mashqlarini birlashtiradi.

Badiiy gimnastika mashqlari – gimnastika asboblari (arg'amchi, gardir, to'p, cho'kmarlar va h.k.) bilan va gimnastika asboblarsiz ijro etiladigan mashqlar.

Gimnastikaning asosiy vositalari kishining maksimal kamol topishi

uchun ko'proq qanday ta'sir ko'rsatishni hisoblagan holda quyidagi guruhlar ajratish mumkin:

a) jismoniy xislatlar va harakatlantiruvchi qobiliyatlarni umumian rivojlantirishga qaratilgan mashqlar (saf mashqlari, URM mashqlari, o'yin va estafetalar).

b) hayotiy zarur ko'nikma va malakalarni shakllantirishga qaratilgan mashqlar (amaliy mashqlar, tayannamay sakrashlar).

v) harakatlantiruvchi qobiliyat va irodaviy xislatlarni intensiv rivojlantirish va takomillashtirishga qaratilgan mashqlar (erkin, tayanib sakrashlar, jihozlarda bajariladigan mashqlar, akrobatika mashqlari va badiiy gimnastika mashqlari).

Gimnastika asosiy vositalarining hammasini mana shu taxlitda ajratish gimnastikaning biror turi uchun, turi pedagogik vazifalarni hal qilish uchun muayyan mashqlar tanlashni osonlashtiradi.

9.3. Gimnastikaning xususiyatlari.

Gimnastikaning xususiyatlariga quyidagilar kiradi:

Kishi organizmiga har tomonlama ta'sir ko'rsatish. Kishilarni barcha organlarining funksiyalari gimnastika mashqlari yordamida takomillashadi. Demak, kishini umumiy jismoniy rivojlantirish va uning harakatlantiruvchi qobiliyatlarini har yoqlama kamolga etkazish vazifalarini gimnastika yordamida hal qila bo'ladi.

Nihoyatda xilma-xil jismoniy mashqlarni qo'llash.

Tanaga tanlab ta'sir ko'rsatish.

O'quv jarayonining qat'iy meyorida bo'lishi va jismoniy yukni aniq tartibga solish.

Mashqlarni uzluksiz murakkablashtirib borish va kombinatsiyalash hamda bir xildagi mashqlarni bir qancha maqsadlarda qo'llanishning mumkinligi. Biroq mashqni variantlarini o'rganishga o'tiladi, bora-bora shu mashqning o'zi ham murakkablashtiriladi, biroq elementni ikkinchisiga qo'shib bajarib, kombinatsiyalarga yangi harakatlar kiritiladi va hokazo. Bunda o'rganilayotgan o'quv materiali sifat va miqdor jihatdan ham yangicha ifodaga ega bo'ladi, hamda tanaga boshqacharoq ta'sir etadi va zarur o'zgarishlarni keltirib chiqaradi. Birlashtirilgan mashqlardan turtib va vazifalarni hal qilish uchun foydalanishda ularni metodik jihatdan xilma-xil o'zgartirish yo'li bilan amalga

oshirish mumkin.

Gimnastikaning metodik xususiyatlari bir-biri bilan uzviy bog'liqdir. Ularni to'g'ri hisobga olib ish ko'risa, shug'ullanuvchilarning har tomonlana umumiy jismoniy tayyorgarligi, harakatlantiruvchi qo'riqlarini garmonik rivojlantirish vazifalari, shuningdek, ta'lim-tarbiya vazifalari hal etiladi.

9.4. Gimnastika o'quv-ilmiiy fan sifatida

Gimnastika o'sib kelayotgan avlodga ta'lim va tarbiya berish tizimidagi pedagogik ilm sohasi, o'qitish shart bo'lgan o'quv darsi hisoblanadi. Dars sifatida u maktablarda, o'rta maxsus o'quv yurtlari va oliy o'quv yurtlarida o'qitiladi.

Ilmiiy soha sifatida gimnastika jismoniy tarbiya haqidagi faning gimnastikaga xos bo'lgan vositalar, metodlar va mashg'ulotlar tashkil etish formalari yordamida odanning jismoniy rivojlanishi va kamol topishi qonuniyatlarini o'rganuvchi bo'lagidir.

Gimnastika – ilmiy-amaliy sohadir. Uning nazariyasi, tarixi, dars berish metodikasi mashg'ulot tashkil etishdagi tipik vosita va formalari bor. Gimnastika tarixi uning jismoniy tarbiya vositalari va metodlaridan biri sifatida rivojlanish va qaror topish jarayonini ochib beradi. Gimnastika vosita va metodlarini takomillashtirish bilan aloqador masalalarni yoritadi. Gimnastikadan dars berish metodikasi bo'limda esa, ta'lim va tarbiyaning umumiy asoslari (gimnastika, uning alohida turlari) va mashg'ulotlarga qo'llanishi mumkin bo'lgan turli kontingentlar bilan mashg'ulot uyushtirish metodlari qarab chiqiladi.

Amaliy mashg'ulotlar har yoqlama jismoniy rivojlanish maxsus jismoniy xislatlarni takomillashtirishga, gimnastika mashqlari texnikasini bilib olishga, shuningdek, professional-pedagogik ko'nikma va malakalarni o'rnatishga qaratilgan bo'ladi.

Nazorat savollari:

1. Gimnastikaning asosiy vazifalari.
2. Gimnastika mashqlari pedagogik vazifalarga ko'ra nechta asosiy guruhlar bo'linadi?
3. Gimnastikaning asosiy vositalari kishining maksimal kamol topishi uchun ko'proq qanday guruhlariga ajratish mumkin?

X BOB. GIMNASTIKA ATAMALARI

10.1. Atamalarining ahamiyati

Turli bilim sohalari ishlab chiqarish harakat faoliyatlarida narsa-hodisa tushuncha jarayonlarini qisqacha ifodalash maqsadida maxsus atamalardan foydalaniladi. Jismoniy tarbiyada jumladan, haddan ziyod jismoniy mashqlar qo'llaniladigan gimnastikada atamalar juda muhim rol o'ynaydi.

Atamalar mashg'ulotlar vaqtida o'qituvchilar bilan o'quvchilarning o'zaro munosabatlarini engillashtiradi. Gimnastika atamalari gimnastikadan boshqa mashg'ulotlarda ham qo'llaniladi.

Gimnastika mashqlarining aniq nomini bilmasdan turib, uni o'rganish murakkabdir.

Gimnastika atamasi—bu gimnastika mashqlari umumiy tushunchalar, jihozlar, inventarlarning nomlarini qisqacha ifoda etish uchun qo'llaniladigan maxsus nomlar (atamalar), shuningdek, atamalar shartli qoidalaridir.¹

Gimnastik atama deganda, biron harakatlantiruvchi faoliyat yoki tushunchaning qisqacha shartli nomi tushuniladi.

Boshqa sohalardagi kabi, gimnastika atamasi ham jismoniy tarbiya taraqqiyoti bilan jumladan, gimnastika taraqqiyoti bilan bir qatorda takomillashib bordi.

Gimnastika atamasi 1938 yilda joriy etilgan. Olib borilgan ko'p izlanishlar va muhokamalar natijasi o'laroq, 1965 yilda gimnastika federatsiyasi amalda atamalarga so'nggi o'zgartirish va qo'shimchalarni kiritildi.

10.2. Atamalarga qo'yiladigan talablar

Atamalar o'z ma'nosini aniqligi va ixtisosligi bilan odatdagi leksik so'zlardan farq qiladi. So'zlar atamalarga aylangach, zarur bo'lgan bir ma'noini anglatadi.

Atamalarga ma'lum talablar qo'yiladi:

Tushunarliklik, atamalar ona tili tilaridan olingan so'zlar, shuningdek,

¹ CrossFit. Gymnastics training guide. Copyright 2015. Mazmunidan olindi.

internatsional atama-so'zlar asosida qurilgan bo'lib, mazkur xalq tilidagi so'z yasash va grammatika qoidalariga to'la mos bo'ladi. Shundagina atamalar tushunarli, hayotiy va qoidalariga to'la mos bo'ladi. Shundagina atamalar tushunarli, hayotiy va barqaror bo'ladi.

Aniqlik. Atama ta'riflanayotgan harakat (mashq) yoki tushunchaning mohiyati haqida ochiq tasavvur beradigan bo'lishi kerak.

Qisqalik. Atamalar qisqa talaffuz etishga qulay bo'lgani ma'qul. Mashqlarga nom berish va ularni yozishni engillashtiradigan qisqartiruv qoidalarini ham shunga xizmat qilishi darkor.

10.3. Gimnastika atamalarini yaratish usullari

Atamalar yasashning eng ko'p tarqalgan usuli – mavjud so'zlarga yangi ma'no berish. Masalan, ko'priq, kirish, o'tish, chiqish kabi so'zlarga gimnastikada ana shunday atamalardan hisoblanadi.

Ko'pincha atamalar so'zlarning, masalan, past-baland (bruslar), balanddan uzogga (sakrash) singari o'zaro birikishidan ham yasalanadi.

Osilish, tayanish, tebranish, o'tirish va shu kabi ayrim so'zlar atama sifatida qo'llaniladi.

Statik holatlarni bildiradigan atamalar, masalan tayanish, biaklarga tayanish, qo'lliqlarga tayanish, kurakda turish, boshda turish, qo'llarda turish kabilar.

Tebranish mashqlarining atamalarini muayyan harakatlantiruvchi faoliyat xususiyatlarini hisobga olib yasalanadi.

Masalan: biaklarga tayanib turib oldinga silanib ko'tarish, sakrash va sakrab tushish atamalarini sport gimnastikasida gavdaning havodagi holatiga qarab belgilanadi. Masalan, oyoqlarni yig'ib sakrash, oyoqlarni kerib sakrash. To'ntarilish, badiiy gimnastikada gavda bilan oyoqlar holatiga qarab belgilanadi: yopiq sakrash, ochiq sakrash va hokazolar.

10.4. Gimnastika atamalarini qo'llanish qoidalarini

Gimnastikaning turlari bilan shug'ullana boshlaganlar mashqlarni o'rganish bilan bir vaqtda atamalarni ham bilib borishlari zarur. Yaxshi tayyorgarlik ko'rgan gimnastikachilar va akrobatlar, o'qituvchilar, murabbiylar uchun atamalar alohida maxsus til bo'lib qoladi.

Hamma atamalarni quyidagicha guruhlariga bo'lib chiqqan ma'qul:

Umumiy atamalar – bular mashqlarning alohida guruhlarini umumiy tushunchalarini ta'riflash uchun qo'llaniladi.

Asosiy (konkre) atamalar – bular mashqlarni mazmun belgilarini aniq ta'riflash imkonini beradi. Masalan, ko'tarilish, pasga tashlanish, aylantirish, burilish, osilish, sakrab tushish va boshqalar.

Qo'shimcha atamalar – bular asosiy atamalarga aniqlik kiritadi, harakat yo'nalishini ifoda etish usulini ko'rsatib beradi. Mashqning nomi odatda uning mohiyati ifoda etadigan asosiy atamalarni va harakatni, uning izchilligini aniq beradigan qo'shimcha atamalardan iborat bo'ladi. Zaruriyat tug'ilganda jiro xarakterini ta'kidlaydigan o'qitish so'zlari ishlatiladi (qo'lni keskin bo'shshirib, mayin harakatlantiradi).

Nazorat uchun savollar:

1. Gimnastika atamasi deb nimaga aytiladi?
2. Atamalarga qanday topshiriqlar qo'yiladi?
3. Atamalar qanday yasalanadi?
4. Gimnastika atamalarini qanday guruhlariga bo'linadi?
5. Atamalarga qo'yilgan talablar nimalardan iborat?
6. URM va erkin mashqlarga oid atamalarni sanab bering.
7. Snaryadlarda bajariladigan mashqlar atamalarga nimalar kiradi?
8. Akrobatika mashqlar atamalarini tushuntiring.
9. Atamalar tarqiyotiga kimlar hissa qo'shgan?
10. Qaysi yili va qacda gimnastika atamalariga oxirgi o'zgartirishlar kiritilgan?

XI BOB. UMUMRIVOJLANTIRUVCHI VA ERKIN MASHQLARGA OID ATAMALAR

11.1. Sport jihozlarda bajariladigan mashqlarning atamaları

Dastlabki holatlar – mashqlar bajarishni boshlanishi oldidan turishlar va boshqa holatlar.

Turishlar: asosiy turish (AT)lar safga turishga mos keladi.

Turishning quyidagi turlari bor: oyoqlarni kerib turish, oyoqlarni keng kerib turish, chalishtirib turish. Bunda oyoq kaftlari juftlanadi, o'ng (chap) oyoqda erkin turish.

O'tirishlar – erda yoki gimnastika snaryadlarida o'tirish holatlari. O'tirishning quyidagi turlari bor: oyoqlarni kerib o'tirish, burchakli o'tirish, oyoqlarni kerib burchakli o'tirish, bukilib o'tirish, oyoqlarni quchoqlab o'tirish, sonda o'tirish va boshqalar.

Cho'kkayish – shug'ullanuvchilarning oyoqlari bukilgan holat yarim cho'kkayish, ortga engashib yarim cho'kkayish «suzuvchi starti» deb ham ataladi va hokazo.

Tashlanish – tayanch oyoqni biron tomonga tashlab bukish harakati yoki shundan keyin hosil bo'lgan holat.

Tayanishlar – elkalar tayanch nuqtasidan yuqori bo'lgan holatlar.

Tayanishlarning quyidagi turlari bor:

Cho'kkayib tayanish, o'ng tizzaga tayanish, o'ng tizza bilan chap qo'lgan tayanish va chap tizza bilan o'ng qo'lga tayanish, tik bukilib tayanish, bilaklarga tayanib yotish, orqadan tayanib yotish va hokazolar.

Qo'l va bel harakatlari – harakatlar barovar, galma-gal, ketma-ket, shuningdek, o'ng qo'l o'ng tomonga, chap qo'l chap tomonga, buning teskarisi, parallel (ikki qo'l bir tomonga), simmetrik va nosimmetrik bo'lishi mumkin. Ular asosiy va oraliq tekisliklardan qo'llarni bukmay va bukib bajariladi. Qo'llar bukilgan atamaga «bukish» so'zi qo'shildi. Masalan, qo'llarni bukib orgaga uzatish, qo'llarni bukib yon tomonlarga uzatish va hokazo. Oyoqlarni bukishda ham shu atama ishlatiladi. Masalan, o'ng oyoqni bukib oldinga uzatish yoki orgaga shu holatda uzatish.

Qo'llarning dastlabki holati; qo'llar belda, elkalarda, bosh ortida, ko'krak ortida va hokazo. Doira qo'l oyoq boshni aylana bo'ylab harakatlantirish, shuning oyoqlarni snaryad tepasidan aylantirish.

Engashish – gavdani bukishni bildiradigan atama. Engashishning quyidagi turlari bor: to'la engashish, kirishib engashish. Yarim engashish, oyoqlarni keng ochib engashish, oyoqlarni keng ochib engashish. Oyoqlarni quchoqlab engashish, orgaga engashib erga yotish.

Muvozanat – shug'ullanuvchilarning bir oyoqda turgandagi, shuningdek, osilib yoki tayanib turgandagi gorizontal holati. quyidagi turlari bor: o'ng oyoqda engashib muvozanat saqlash; yonlama, orgaga engashib, oyoq ushlab va hokazo.

Tutish – snaryadni ushlash usuli. Tutishning quyidagi turlari bor: ustidan tutish, ostidan tutish turlicha tutish, teskari tutish, chalishtirma tutish, keng tutish, tor tutish. Juft tutish chuqur tutish.

Osilish – quyidagi turlari bor: oddiy osilish, aralash osilishlar.

Tayanish – oddiy va aralash bo'ladi.

O'tirish – snaryadda o'tirgan holat; quyidagi turlari bor: brustlarda oyoqlarni kerib o'tirish, sonda o'tirish va hokazo.

Ko'tarilish – osilib turishdan tayanishga yoki pastroq tayanishdan yuqori tayanishga o'tish.

Pastga tashlanish-ko'tarilishga teskari harakat.

Aylanish – gimnastikachining tayanishda boshlab snaryad yoki atrofda (turnik, yog'och va hokazo) aylanna harakatlaniishi.

Burtilish – gavdaning vertikal o'q atrofida harakatlaniishi.

Oyoqni osmonga qilib turish – gimnastikachi tanasining biron qismiga tayanib, oyoqlarni yuqoriga uzatgan vertikal holat.

Teburanish – aylanish o'qiga nisbatan erkin xakatlanish.

Yoyimon tebranish – tayanishdan yoyimon harakat qilib osilishga o'tish.

Uchish – bu shug'ullanuvchilarning snaryad (odatda xalqa) bilan birgalikda bir marta tebranna harakat qilishdir.

Qo'l orgasidan aylanish – muayyan holatdan elka bo'g'inini burultirib, gavdaning gorizontal o'q atrofida aylanishi. Bunday aylanish yo'nalishga qarab oldinga va orgaga bo'ladi. Zaruriy bo'lsa qanday tebranish yordamida bajarilishini ko'rsatish.

O'tkazish – oyoqni snaryad tepasidan harakatlantirish.

Doira – oyoqni yaxlit (ellepsimon) harakatlantirish.

Chalishtirish – oyoqlarni bir birining o'rniga qarama-qarshi etkazish. Kirish – snaryad yonida dastlabki holatda turgan gimnastikachining tayanch qo'li atrofida doira yasab burilib, dastlamlarga tayanib qolishini

ko'rsatuvch atama.

O'tish — ijrochining snaryadda (biron elementi bajarayotganda) qo'llarni tutib, o'ng yoki chap tomonga siljish.

Chiqish — kirishga teskari harakat qilib (konning) boshqa qismiga o'tish.

Uchib o'tish — gimnastikachining qo'llarini qo'yib yuborish snaryadning bir tomonidan ikkinchi tomoniga brusning bir yog'ochidan ikkinchi yog'ochiga o'tish.

Sakrab tushish-snaryadda osilib yoki tayanib turgan holarda sakrab tushish.

Sakrash — oyoqlarda depsingandan keyin erkin parvoz qilib, ma'lum masofadan (balandligiga, uzunasiga) yoki to'siqdan o'tish.

Tayanib sakrash—qo'llarda qo'shimcha tayanib (to'rt berib) bajariladi. Siljish-depsingandan keyin oyoqlarni orgaga dastlabki siljish.

11.2. Akrobatik mashqlarning atamaları

Dumalanish - tayanchiga birin-ketin qo'l tekizib gavdani aylantirish (bosh orgali to'ntarilmaydi). Dumalanishning quyidagi turlari bor: oldinga dumalanish, yonga dumalanish, orgaga bukilib dumalanish singari va hokazo.

G'ujanak bo'lish — gavdani bukilgan holati. G'ujanak bo'lishning yotib, o'tirib va cho'kkayib g'ujanak bo'lish, shuningdek keng g'ujanak bo'lish turlari bor.

O'mbalog oshish — gavdaning avval tayanib, kema-ket bosh orgali to'ntariladigan aylanna harakati. O'mbalog oshishning quyidagi: oldinga do'mbalog oshish sakrab do'mbalog oshish, orgaga do'mbalog oshish va hokazo turlari mavjud.

To'ntarilish - gavdaning bitta yoki ikkitaning fazasi bo'lgan to'liq aylanib oladigan (qo'llarga tayanib, bo'shqa tayanib yoki ham qo'llarga, ham bo'shqa tayanib) aylanna harakati. To'ntarilishning quyidagi: yonga to'ntarilish, boshda g'rib to'ntarilish, to'ntarilib bir oyoqda tushish, sakrab to'ntarilish kabi turlari bor.

Orgaga to'ntarilish — gavdani qo'llarga tayanib orgaga aylanadigan harakati. Qo'llarda, boshda turib qolishgacha aylanib bajariladigan va boshqa xillari ham bo'ladi.

Charxpalak-gavdani uchish fazasi (qo'llarga tayanib) to'liq to'ntarilib

oladigan bir tekis aylanna harakati. Ikki oyoqdan boshlab yana ikki oyoqqa tushib shuningdek, bir oyoqdan boshlab va oyoqlarni almashib bajarilishi mumkin.

Rundat — orgaga bukilib ikkila oyoqqa tushadigan to'ntarilish.

Qurtat — qo'llarda turib orgaga sakrab oyoqlarga tushish.

Salto - gavdaning xavoda erkin to'ntarilishi. Saltoning quyidagi: oldinga salto, siltanib salto, orgaga salto yarim burilib salto va hokazo.

Ko'pri - tayanchga orga o'g'irib gavdaning maksimal darajaga egilib bukilgan yoysimon holati. Ko'priklarning quyidagi: ko'pri, bir qo'lda ko'pri, bir oyoqda ko'pri birlaklarda ko'pri, teskari ko'pri.

Masalan, chap oyog'u o'ng qo'lda ko'pri turish va hokazo turlari mavjud.

Shpagat-oyoqlarni niyat darajada kerib o'tirish (har ikkala oyoqningbutun uzunasi bo'ylab tayachga tekizib o'tirish). Shpagatning quyidagi: shpagat, o'ng oyoq, o'ng qo'lni yoki chap qo'lni oldinga uzatib shpagat, engashma shpagat va boshqa turlari bor.

Yarim shpagat-shpagatga o'xshash. Ammo oldindagi oyoq bukilgan holat, engashma yarim shpagat va hokazo.

Turishning quyidagi: kuraklarda turish, kallada turish, qo'llarda turish va hokazo.

Sapchitish-turning sakrab tushgan akrobatni qaytarish.

Sakrama harakat (surat bilan sakrashlar) ijrochi parozini oshirish uchun qo'llaniladi. qolgan atamalar gimnastika atamasiga muvofiq tuziladi.

11.3. Badiiy gimnastika mashqlarining atamaları

Odimlash - joydan joyga ko'chishning xilma xil turlari. Odimlashning quyidagi: odimlash, oyoq uchiga ko'tarilishdan boshlab odimlash, bukilib odimlash, almashib odimlash, palka qadami bilan odimlash turlari mavjud.

Yugurish - har birida uchish fazasi bo'lgan odimlash. Yugurishdagi nomlar odimlashdagi nomlarga o'xshash.

Burilish - gavdaning vertikal yoki uzunasiga o'q atrofidagi aylanna harakati.

Sakrash - oyoqlarda depsingandan keyin erkin parvoz etish. Harakat qo'llarni va gavdaning xavodagi holatiga qarab sakrashning quyidagi:

to'g'ri sakrash, bukilib sakrash, kerishib sakrash, ochiq sakrash, yopiq sakrash, odimlab, saanchib sakrash, charxpalaksimon sakrash, tayanib sakrash, tashlanib sakrash, yarim xalqasimon sakrash turlari mavjud.

Qo'llarni prujinasimon harakatlantirish. Barcha bo'g'nlarni baravariga bukib prujinasimon yaxlit harakat qilish. Turli yo'nalishlarda bajariladi.

To'lqinsimon - do'ngsimon yarim cho'kkayishdan boshlanadigan, bo'g'inlarning ketma-ket biri yozilib, bukilibdan iborat murakkab yaxlit harakat.

Qo'lni to'qlinlashtirish - qo'lni bukish va panjasi osiltirishdan boshlanib, keyin yozish bilan bir vaqtda panjasi ko'tarishdan iborat to'lqinsimon harakatlantirish.

11.4. Mashqlarni yozib borishning qoida va usullari

Gimnastika mashqlarini tushinishda ularni qisqa va aniq qilib yozishning muhim ahamiyati bor. Yozish qo'yilgan maqsadga qarab umumlashtirilgan, konsert, qisqartirilgan, grafik tarzda yoki shu usullarning birlashmasidan iborat bo'lishi mumkin.¹

Gimnastika mashqlarning atama yozuvi yuqorida bayon etilgan qoidalariga asosan hamda belgilangan usullarda bo'ladi. Yozish qoidalariga quyidagilar kiradi; gimnastika mashqlarining ayrim guruhlari uchun belgilangan yozuv tartibida yozuvda qo'llaniladigan grammatik tuzilish va belgilari rioya qilish.

URM ni yozilishi

Harakat boshlanadigan dastlabki holat (d.x)

Harakatning nomi (egilish, bukilib, cho'kkayish va hokazo)

Harakat yo'nalishi (o'ng chap, orqaga va hokazo)

Pirovard holat (zarurat bo'lsa)

Masalan, d.x-o'yoqlar kerilib, qo'llar elkada. 1-o'ng oyoqni bukib qo'llar yuqoriga ko'tarilgan holda chap tomonga egilish.

Erkin mashqlarni yozib olish

Mashqning nomi (kimga mo'ljallangan)

Jo'r bo'ladigan musiqqa.

Dastlabki holat.

mashqning mazmuni.

Jihozlardagi mashqlarning yozib olishinishi

D.x

Harakat nomi.

Ijro etish usuli.

Yo'nalish.

Pirovard holat.

Akrobatika mashqlarining yozilishi

To'liq aylanilmaydigan elementlarni (masalan do'mbalog oshish).

Goxo bir holatdan ikkinchisiga o'tish maxsus atama qo'llanilishini talab qilmaydi.

Ijrochining biron elementdan keyingi holat.

Pirovard holat.

Badiiy gimnastika mashqlarining yozilishi

Umumlashtirilgan yozuv.

Aniq atamali yozuv.

Qisqa yozuv.

Grafik yozuv.

Tekstli va grafik yozuvni birgalikda qo'llanishi bu yozishni amalda keng tarqalgan qulay usuldir. Masalan (2-jadval):

2-jadval

№	D.X.	Sanov	Atamali tasvir	Grafik yozuv
1	Oyoqlarni kerib turish	1 2-3	Qo'llarni ikki yonga uzatib, oldinga engashish. Yerga qo'llarni tekizib, ikki marta prujinasimon engashish. D.X.	

Amaldagi gimnastika atamaları muayyan mashqlar spetsifikasini yuqori aks ettiruvchi atama-so'zlar bilan muttasil boyib boradi. Biroq atamalar tuzilishining qaror topgan qoidalaridan hech qachon chetga chiqish kerak emas albatta, chunki bunday chetga chiqish atamalarining buzilishiga olib kelishi mumkin.

Nazorat savollari:

1. Gimnastika atamasi deb nimaga aytiladi?
2. Atamalarga qanday topshiriqlar qo'yiladi?

¹ CrossFit. Gymnastics training guide. Copyright 2015. Mazmunodan olindi.

3. Atamalar qanday yasaladi?
4. Gimnastika atamalari qanday guruhlarga bo'linadi?
5. Atamalarga qo'yilgan talablar nimalardan iborat?
6. URM va e'tkin mashqlarga oid atamalarni sanab bering?
7. Snaryadlarda bajariladigan mashqlar atamalarga nimalar kiradi?
8. Akrobatika mashqlar atamalarini tushintiring.
9. Atamalar taraqqiyotiga kimlar xissa qo'shgan?
10. Qaysi yili va qacda gimnastika atamalariga oxirgi o'zgartirishlar kiritilgan?

XII BOB. GIMNASTIKA MASHG'ULOTLARI VAQITIDA SHIKASTLANISHI OLDINI OLISH

12.1. Mashg'ulotni asosiy qoidalari va tashkil qilinishi

Jismoniy tarbiya 1926-1927 yillardan boshlab boshlang'ich maktablarda 1929 yildan esa, oliy o'quv yurtlarida o'quv fani sifatida kiritildi. Jismoniy tarbiya institutlari ko'plab yangi vazifalarni hal etishga qodir bo'lgan malakali o'quvchilarni tayyorlab chiqara boshladi. Bu kadrlar gimnastika nazariyasi va metodikasi ishlab chiqishda etakchi rol o'ynay boshlaydi.

Gimnastika mashg'ulotlarida hayotiy zarur ko'nikma hamda malakalar shakllanadi va takomillashiriladi.

Gimnastika insonni estetik tarbiyalashning samarali vositasi hisoblanadi. Gimnastika mashqlarini ijro etish texnikasining gimnastikaga xos uslub talab qiladigan darajada mukammal bo'lishi uchun harakatlar ravon va ifodali bo'lishi, ijrochining harakatlari o'ziga yarashadigan nafis bo'lishi kerak.

Gimnastika bilan shug'ullanish natijasida kelishgan qaddi-qomatga ega bo'lishadi, gavda tuzilishidagi nuqsonlar tuzaladi, gavdaning ayrim bo'g'inlari, umuman gavda yaxshi rivojlanishiga erishiladi.

12.2. Nima sabablarga ko'ra gimnastika mashg'ulotida shikastlaniladi

Gimnastika mashg'ulotlarida nihoyatda xilma-xil mashqlar, shu jumladan, hayot va mehnat tajribasida kamdan-kam uchraydigan mashqlar ham qo'llaniladi. Ular murakkab harakat faoliyatidan iborat bo'lib, ularni ijro etish esa, o'ziga xos sharoitlari bilan bog'liq.

Bu sharoitlarni belgilaydigan omillardan eng muhimi quyidagilardir. Jihozlarda ijro etilganda shaklan va mazmunan xilma-xil bo'lgan ko'p miqdordagi harakatlarning mavjudligi.

Gavdani fazodagi holati doimo o'zgarib turadigan aylanna harakatlarni ko'pligi.

Uchib tushayotganda va erga tushish chog'ida harakatlarni boshqara bilish.

Gimnastika mashg'ulotlarida shikastlanishga yo'l qo'ymaslik uchun

xavfsizlik qoidasiga rioya qilishga qaratilgan butun choralar ko'rilishi kerak.

Quyidagilar shikastlanishga asosiy sabab bo'lishi mumkin.

Mashg'ulot tashkil qilish qoidalariga va mashg'ulot metodikasiga rioya qilmasslik.

Jihozlar va inventarni vaqtda tekshirib turmasslik.

Sanitariya va gigiena shartlarini buzish.

Vrach nazorati yo'qligi yoki muntazam ravishda o'tkazib turmasslik
Shug'ullanuvchilar o'rta darajada tarbiyaviy ishlarning etarli olib borilmassligi.

Shikastlanishning oldini olish maqsadida mashg'ulot va musobaqalar o'tkazishdan ilgari quyidagilarga amalga oshirilishi kerak.

O'quv xujjatlari tayyorlab qo'yish.

Mashg'ulot joylarining sanitariya-gigiena talablariga qanchalar mosligi, shuningdek, jihoz va inventarlar buzqalmasligini, shug'ullanuvchilardan har birining sport kostyumi va oyoq kiyimi gigiena talablariga fanlar muvofiqligini tekshirib ko'rish.

Gimnastikachining sog'lig'i yomonlashishi oqibatida orada uzilishdan keyin mashg'ulotga qatnashishga ruxsat berganligi xaqida vrachdan ruxsatnomasi bor-yo'qligi tekshirib ko'rish.

Mashg'ulot o'tkazilyotgan vaqtda quyidagilar bajarish kerak.

Mashg'ulot o'tkazishning barcha qoidalariga rioya qilish;

Mashg'ulot oldidan har bir sinerning maxkamlanadigan joylarining mustahkamligini tekshirish.

Zamonaviy o'rgatish metodlaridan foydalanish moxirlik bilan ko'maklashish va muhofaza qilish.

Mashg'ulotlarda shikastlanmasslik va uni oldini olish chora tadbirlari yuqorida qayd etilgan mashg'ulotlarning tashkil etilishi shikastlanishga asosiy sabablardan hisoblanadi.

Shu jihatdan o'qituvchi va trenerga quyidagilar tavsiya etiladi.

Har bir mashg'ulotning jadvali va dasturiga qat'iy rioya qilish.

Shug'ullanuvchilarda ongini intizomlilikni tarbiyalash ulardan hamma ko'rsatmalar bajarilishini talab qilib.

Har bir shug'ullanuvchilarning xatti harakatlari muntazam nazorat qilish tamini ularga ko'p kurashning bir turidan ikkinchisiga o'tkazilarmolik bilan o'tishga ruxsat bermasslik.

Shug'ullanuvchilarni snaryadlar, debsinish va erga tushish joylari

yaxshi ko'rinish turadigan joylarga qo'yish. Snaryadlarni shug'ullanuvchilar bir-biriga tegib ketmaydigan qilib o'rnatish.

12.3. Gimnastika mashg'ulotlarida muhofaza qilish va yordam ko'rsatish

Gimnastika mashqlarni texnikasi bilib olish vazifasini muvaffaq-lashtirish ro'y berishicha ham yo'l qo'yimasslikka ham imkon beradi.

Muhofaza qilishdan yordam ko'rsatishning farqi shundaki, yordam ko'rsatganda qo'llab yuborish turki berib qo'yish, shug'ullanuvchi bajarayotgan harakatni traektoriyasi bo'ylab uni "surib borish" nazarda tutiladi.

Muhofaza qilish va yordam ko'rsatish ayniqsa, qaltisroq harakatlar bajarayotganda anchagina ixologik ahamiyatga ega bo'ladi.

Quyidagilar jismoniy yordam ko'rsatishning asosiy turlariga kiradi.

a) harakat bo'ylab "Surib borish"

b) harakatning eng qiyin qismida o'ziga ko'maklashib yuborish;
v) shug'ullanuvchini statik holatda qo'llab qo'lliqdash.

«Surib borish» harakatni bir butun holda o'rganib olish osonlashtiradi. «Surib borish» dan foydalanilganda o'qituvchi o'quvchining faoliyatini bo'lg'maydigan darajada jismoniy kuch sarflab yordam berishi lozim. O'ziga yordamlashib (turki berib) yuborish harakatining alohida fazalari bajarilayotganda qo'llaniladi xolos. Jismoniy yordamning turli xillarida foydalanish natijasida gimnastikachidan to'g'ri harakat tasavvurlari shakllanadi, bu tasavvurlar mashqlarni mustaqil bajarish jarayonida muhim rol o'ynaydi. Mashqlarni ijro etish texnikasi takomillashib borgan sari o'quvchilarning yordamlashishda sarflanadigan kuch darajasi kamaya borib, keyinchalik mutlaq to'xtatiladi.

Muhofaza qilish va yordam ko'rsatish bir-biri bilan bog'liq. Mashqlar mustaqil bajarilib, jismoniy yordam ko'rsatish bilan muhofaza qilish minimal darajada bo'lgan muhofaza qilish minimal darajada bo'lgan ekan, o'zini-o'zi muhofaza qilish hal qiluvchi ahamiyatga ega bo'lib qoladi.

Shug'ullanuvchi mashqlarni mustaqil bajarishni boshlar ekan o'zini muhofaza qilish usullarini bilib olish zarur.

Muhofaza qiluvchi quyidagilarni bajarish shart:

a) Muhofaza to'rtlaridan gimnastikachining mashq qilishga xalqit bermay moxiroina foydalanish.

b) O'quvchilarning individual xususiyatlarini bilishi.

Shikastlanishlarning oldini olish maqsadida shug'ullanuvchilardan so'rash yo'li bilan o'rganiladigan harakatlar texnikasi (jihozni qo'yib yuborish, gavdani yozish, siltama harakatlar) haqida ular qanchalik bilimiga ega ekanligini aniqlab olgan maqul.

Muhofaza qilish va yordam ko'rsatish usullarini o'rganish.

Shug'ullanuvchi gimnastika mashqlari texnikasini o'zlashtirib borish bilan parallel ravishda o'qituvchi rahbarligida jismoniy yordam ko'rsatish va muhofaza qilish usullarini ham o'rganishlar kerak.

O'qituvchi oldin muhofaza qilish va yordam ko'rsatish usullarini yangi elementini o'rgatish jarayonida ko'rsatib va tushuntirib beradi. Keyin har bir o'quvchi yordami ko'rsatish va muhofaza qilishga quyilari, o'qituvchi esa, mashq qilayotgan muhofaza qilish bilan bir vaqtda turib muhofaza qilish bilan muhofaza qilish uchun turgan o'quvchi o'z vazifasini qanchalar uddalaganligi kuzatib boradi.

O'quvchilar muhofaza qilish va yordam ko'rsatish ko'nikmalari mustaxkam egallab olganlaridan keyingini, o'qituvchi ularga bir-birini mustaqil muhofaza qilish ishonib topshirsa bo'ladi. Birov o'qituvchi har gal navbattagi o'quvchiga muhofaza qilishga ijozad berishidan oldin uni qanday muhofaza qilishini so'rashi lozim. Muhofaza qilayotgan o'qituvchiga qo'yilgan talab mashq bajaruvchiga bo'lgan talabdan kattaroq bo'lgan ma'lum chunki muhofaza qiluvchining salgina xatosi shikastlanishga sabab bo'lishi mumkin.

Charchagan yoki turgan o'quvchini muhofaza qilishga qo'yish qat'iyan man etiladi.

Shug'ullanuvchilarga muhofaza qilish va yordam ko'rsatishning barsa usullarini o'rgatish kerak. Bunga gimnastika mashqlarining har birida shu mashqning o'zigina xos muhofaza qilish xususiyatlari, xavfsizlik chorolari, o'zini muhofaza qilish usullari mavjudligini yoddan chiqarmaslik lozim.

12.4. Jarohatlanishni oldini olish

Har qanday jismoniy harakat paytida potentsial shikastlanish havfi bo'ladi. Jismoniy tarbiyani hamma aspektlarini o'qitish mobaynida bu erda yana bazi umumiy proseduralar borki, undan ishchilar talabalarining jarohat olish ehtimolini kamaytirishda foydalanishlari kerak.

1. Doimo atrof havfsiz va yumshoq bo'lishga, shu holatda saqlanishiga e'tibor berish.

2. Gimnastni ehtiyotkorlik bilan tayyorlab borish va bu jarayonda quvvati va kuchini oshirib borish.

3. Gimnastika elementlarini o'rgatishdan oldin umumiy qo'nish texnikasi va havfsiz yiqilish metodlarini o'rgatish.

4. Gimnastika mazmunini boshlashdan oldin o'quvchilarni qizitib olish.

5. Gimnastik harakatlarni o'rgatishdan oldin havfsiz, zamonaviy elementlardan foydalanish.

6. Shaxsual gimnastikachi qobiliyatiga mos harakat tanlash.

7. O'goh bo'ling charchash gimnastikachini aniqligini kamaytirib, jarohat xavfini kuchaytiradi.¹

Birinchi yordam va tez tibbiy yordam jarayoni

Gimnastikachiga o'rgatilganidan qat'iy nazar tez tibbiy yordam ko'rsatish jarayonini hamma ishtirokchilar tomonidan tushunilishlari kerak.

Quyidagilar doimo tayyor turishi lozim:

a) Qo'llanma bilan tashqi telefon liniyasiga imkoniyat yaratish.

b) Yaqin atrofdagi idoralar va ularga tegishli raqamlar.

c) To'liq jihozlangan birinchi yordam to'plami.

Birinchi yordam uchun tafsiyalar vakolatli birinchi yordam tomondan olinishi kerak.

Baxtsiz hodisalar vaqtida tegishli o'ldovlar sizning makabingiz yoki mahalliy ta'lim muassasasi tomonidan o'rnatilishi muhimdir.²

Eng ko'p uchraydigan gimnastik jarohatlar

Po'rsilodqlar ya'ni oyoqqa yaxshi tushmaydigan oyoq kiyimi va qo'llarni ishqatlanishi sabab bo'ladi.

¹ P. Edwards M.A. Gymnastics, London, The Royal Navy, 1999, P 36.

² P. Edwards M.A. Gymnastics, London, The Royal Navy, 1999, P 36.

Shilinishi esa, mat va gimnastik jihozlar bilan ishqalanishi bilan vujudga keladi.

Muskullarning shikastlanishiga esa, oz miqdorda tanani qizdirish sabab bo'ladi.

Muskullarning uzilishiga ortiqcha mashqlar bajarish sabab bo'ladi. Tovon va bilaklarning pay cho'zilishi.

Pay cho'zilishlari odatda bilak va tizza bo'g'imlari birlashgan joyda bo'ladi, bunga esa, mashqlarni noto'g'ri bajarish sabab bo'ladi.

Ko'karishlarga yiqilish va ishqalanishlar sabab bo'ladi.

Yangi shug'ullanuvchilar uchun eng yaxshi maslahat zallarda shikastlanishni oldini olish yuzasidan ko'nikmalarga ega bo'lish.

Zalda uchraydigan jiddiy jarohatlar suyak sinishi, umrtqa jarohatida esa, malakali tibbiy yordam darkor.¹

Nazorat uchun savollar.

1. Dars jarayonida shikastlanishga nima sabab bo'ladi?
2. Dars o'tish jarayonida shikastlanish bo'lmastligi uchun nimalar e'tibor berish kerak?
3. Mashg'ulot o'tkazilayotgan vaqtda nimalar bajarilishi kerak?
4. Muhofazani yordam ko'rsatishdan farqi nima?
5. Mashg'ulot yoki musobaqalar o'tkazishdan ilgari nimalar amalga oshirilishi kerak?
6. Shikastlanishni oldini olish chorolari qanday?
7. Muhofaza paytida qanday texnik vositalardan foydalaniladi?
8. Muhofaza qiluvchi nimalarni bajarish shart?
9. Muhofaza va yordam ko'rsatish usullari nimalar iborat.
10. Charchoqning asosiy belgilariga nimalar kiradi?

¹ P. Edwards M.A. Gymnastics, London, The Royal Navy, 1999. P 36.

XIII BOB. MASHG'ULOT JOYLARI VA ULARNI JIHOZLANISHI

13.1. Gimnastikadan o'quv mashg'ulotlarini o'tkazish joylari

Gimnastikadan o'quv-mashg'ulotlari odatda maxsus jihozlangan gimnastika zallarida yoki ochiq maydonchalarda o'tkaziladi. Gimnastika mashg'ulotlari quyidagidek zallarda o'tkazish ko'zda tutiladi. Umumiy tim maktablari va internet maktablari uchun: Zallarda jihozlar uchun qo'shimcha xonalar, instruktorlar xonalari, echinib kiyinadigan xonalar (erkak va ayollarga), shuningdek, dush va xojatxonalar bo'lishi kerak. Ular qulay joylarda bo'lishi darkor. Oliy o'quv yurtlari uchun (3-jadval).

3-jadval

№	Zalning nomi	O'tchami, m.			Birdaniga necha kishi shug'ullana olish imkoniyati
		Bo'yi	Eri	Balandligi	
1	Kichik gimnastika zali.	18	9	5,4	40 tagacha
2	Kichik sport gimnastika zali.	24	12	6,0	60 tagacha

13.2. Gimnastika zallarining jihozlari

Gimnastikaning asosiy sport va boshqa turlari bilan shug'ullanish uchun zallarda maxsus jihoz va inventarlar bo'lishi kerak. Jihozlarning miqdori zalda bir yo'la qancha kishi shug'ullanishiga qarab belgilanadi. Bunda mashg'ulotning mazmuni, shug'ullanuvchilarning toifasi kichik guruhlar taxminan qancha bo'lishi hisobga olinadi.

Zallardan foydalanishda qo'yiladigan gigiyenik talablar ham o'z kuchiga ega. Zal ham undagi yordamchi xonalar ham doimiy supurib yig'ishtirib tutilishi kerak.

Odatda gimnastika mashg'uloti o'tkaziladigan zalda harorat 18-20 gradus saqlab tutiladi. Havo namligi esa, 50-60% atrofida bo'ladi.

Derazalarning nur tushadigan satxi pol satxining 1,5 qismidan kam bo'lmastligi kerak. Yechinib kiyinadigan xonalar zalning yonginasida bo'ladi. Ular ham doimiy ravishda tozalanib tutilishi kerak. Har kuni,

har bir mashg'ulotdan keyin xo'l latta bilan artiladi va 1-2 xaftada bir marta yaxshilab umumiy yig'ishtiriladi.

Gimnastika narvoni URM bajarish va tirmashib chiqish uchun qo'llaniladi uning balandligi 320 sm, ustunlarining orasi 100 sm.

Gimnastika narvoni tirmashib chiqishva tirmashib o'tish mahqlarini bajarish uchun qo'llaniladi. Uning bo'yicha 5 m eni 48 sm. Zimopoyalarining diametri 3,5 sm, reyklar oralg'i 25 sm bo'ladi.

Gimnastika skameykasi URM mashqlarini, muvozanat saqlash, tayani tirmashib chiqish va hokazo mashqlarni guruh bo'lib bajarish uchun, shuningdek, shug'ullanuvchilar dam olish uchun qo'llaniladi. Uning bo'yi 4 m eni 24 sm balandligi 30 sm bo'ladi.

Tirmashib chiqadigan orgonni shirdagi to'sinlarga yoki maxsus tirsaklarga osib qo'yiladi. Uning yo'g'onligi qo'l bilan ushlash uchun qulay uzunligi esa, 4-6 m bo'lishi kerak.

Xalqlar odatda maktab zalalarida bazan ship to'sinlariga, baland zalarga osiladi.

Ularining osilgan joyi poldan 5,5 m baland bo'ladi. Xalqlarning o'zi poldan 2,5 m balandda ikki xalqa orasidagi masofa esa, 50 sm bo'ladi.

Oyoq silash uchun kon. Bo'yi 160 sm eni 36 sm, dastaklari 40-45 sm oraligida simmetrik o'rnatilgan, dastaklarning kon sirtidan balandligi 12 sm, poldan esa, 120 sm bo'ladi.

Sakrash uchun kon (ot). Uning o'lchamlari ham dastkali kongra o'xshash bo'ladi. Konning poldan balandligi 110-150 sm, ayollar uchun 110 sm balandlikda bo'ladi.

Ko'zo'yl. 100 sm dan 160 sm gacha bo'lgan balandlikda ko'ndalang yoki uzinasiga qo'yiladi. Bo'yi 60 sm, qalinligi 40 sm.

Bruslar. A) erkaklar parallel bruslar yog'ochning uzunligi 350 sm, poldan 160-170 sm balandlikda o'rnatilib oralig'i 42-62 sm bo'ladi.

b) ayollarning bruslari (balandligi har-xil) pastki yog'och 130-150 sm, yuqori yog'och 190-249 sm balandda bo'ladi; yog'ochlar oralig'i 43-55 sm.

Turnik tortqichlar yordamida mustahkamlangan tik tirguvuchlari gorizontal mahkamlangan, silindrlangan diametri 28 mm temir tayogdan iborat. Mashg'ulotning mazmuniga qarab turnik balandligini har-xil balandlikda 120 sm dan 240 sm gacha o'rnatish bo'ladi.

Mashg'ulotlar oldidan har bir jihozni maxkamlanadigan erlarini bir ko'dan kechirib qo'yish albatta zarur. erkin mashqlar maydonchasi

(gilani)ning o'lchami 12x12 bo'lib, gir aylanna oq xoshiyasi bo'ladi. Sakrash uchun ko'priklacha yakkacho'p va bruslarda mashq bajarish uchun qo'llaniladi. Uning balandligi 12 sm, eni 60 sm, bo'yi 120 sm.

Gimnastika yakkacho'pi muvozanat mashqlari bajarish uchun qo'llaniladi. Uning uzunligi 5m qalinligi (pasdan yuqoriga) 16 sm, uski va oski satxining eni 10 sm. Sirti tekis va sirg'amaydigan bo'lishi kerak. Yakkacho'p poldan 120 sm balnd bo'ladi. Boshlang'ich o'rgatish uchun past 50 sm baland yoki umuman polga qo'yilgan past yakkacho'p dan foydalaniladi.

13.3. Zallar va jhozlardan foydalanish qoidalar

Sport jhozlarining rivojlanishi va birinchi yordamni ko'rsatishning o'rgatilishi ham umumiy mahoratning o'sishiga sabab bo'ladi.

Shug'ullanuvchilar quyidagi qoidalariga rioya qilishlari kerak.

Jihoz inventarlarni ehtiyot qilishlari umarni mashg'ulotga o'quv bilan tayyorlash va keyin yig'ib qo'yishlari, polga zarar etkazmaslik uchun jhozlarni maxsus aravachalarda tashishlari.

Magneziyani ehtiyotlab ishlatishlari, mashg'ulot tugagandan keyin shug'ullanuvchilar turnikning temir tayog'ini, bruslarning yog'ochlarini, xalqlarni, konning dastaklarinin magneziyadan tozalab, latta bilan to'shaklarni artib qo'yilishi.

Jihoz va inketorlarni maxsus xonalar yoki boshqa joyda saqlashlari.

Zalni har kuni supurib-sidirishlari, pol, devor, deraza, tokchalari, eshik va hokazolarni issiq suv bilan yuvishlari, yumshoq inventarlarni (akrobatika gilani yoki poyondozi, erkin mashqlar polosi va hokazolarni) pliesos bilan muntazam tozalab turishlari.

Mashg'ulotlar orasida tanaffuslarda polni xo'l latta bilan artib, zalni shamollatishlari shart.

Zalga kirishda:

zalda faqat gimnastika kostyumi va shippakda yurish.

mashg'ulot vaqtida o'qituvchi ko'rsatmalarini aniq bajarish, o'roqlarga ko'maklashish;

xalqsizlik qoidalarini, o'zini muhofaza qilish usullarini bilib olish; zalga kirishda ham, undan chiqishda ham faqat o'quvchidan ruxsat

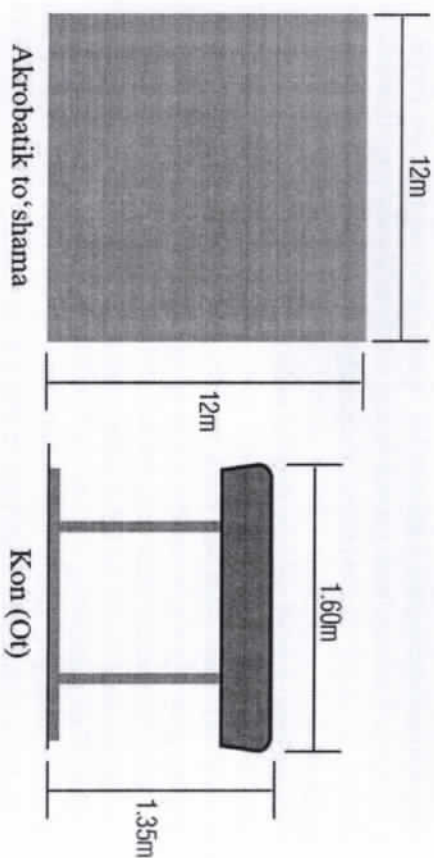
so'lash singarilarni eslatuvchi qoidani osib qo'yish dardkor.

O'quv jarayoni samarali bo'lish uchun jihozlarni xavfsizlik goralariga rioya qilgan holda joylashtirish kerak. O'quv bo'limlarini (kichik guruhlarni) bir tur mashg'ulotdan ikkinchisiga eng yaqin yo'l bilan, tez o'ta oladigan, ammo bunda boshqalarga xalaqit bermaydigan qilib joylashtirish kerak.

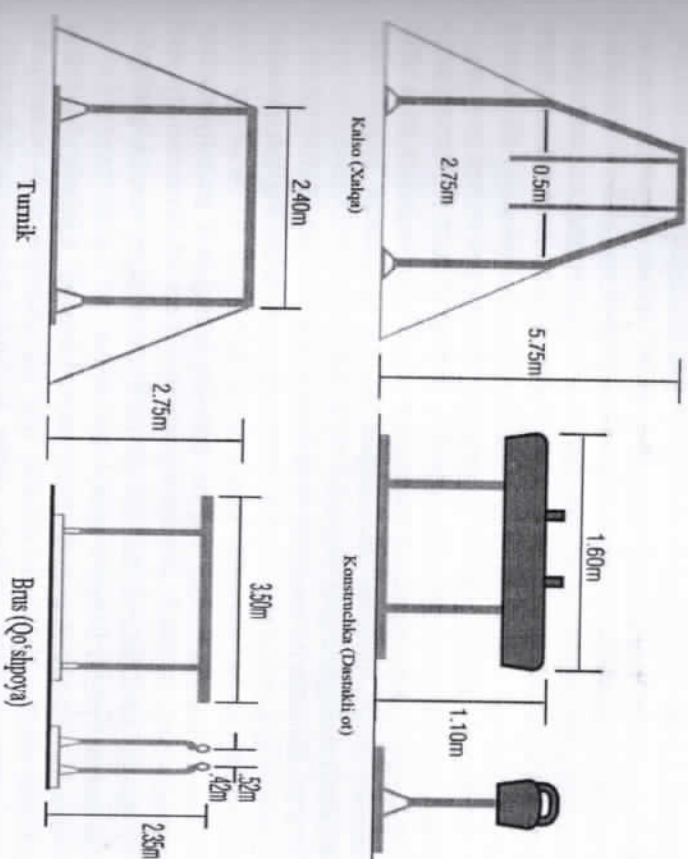
Musobaqa o'tkazishga mo'ljallangan gimnastika jihozlarning formasi, o'lchamlari, elastikligi va polga mahkamlanadigan joylarning qacarda bo'lishi qoidalarda belgilab qo'yilgan normalarga mos bo'lishi kerak: umumtalim maktablardagi, quyi jamoalardagi ommaviy musobagalarda ilgari chiqqan jihozlarni ishlatisha ham bo'ladi, lekin ular buzilmagan mustahkam bo'lishi kerak.

13.4. Gimnastika jihozlarni o'lchamlari.

Asosiy musobagalar uchun xalqaro standartlardagi talablar qabul qilingan. Kichik musobagalardagi jihozlarni talablarga ko'ra moslashtirish mumkin¹



¹ P. Edwards M.A. Gymnastics, London, The Royal Navy, 1999. P 37



13.5. Maktabgacha yoshdagi bolalar jismoniy tarbiya tizimida gimnastika

Gimnastika mazmunini asosiy harakatlar, umumriyojlanituvchi hamda saf tortish mashqlari tashkil etadi.

Asosiy harakatlar

Asosiy harakatlar – bola hayot faoliyati uchun zaruriy harakatlar

majmua bo'lib, bola ulardan o'z faoliyatida doimiy foydalanadi. Ular safga: emaklash, tirmashish, uloqtirish, otish, yurish, yugurish hamda sakrash harakatlari kiradi. Bolaning yoshligidan unga doimiy hamroh bo'ladigan asosiy harakatlar tabiiy ravishda organizmning salomatligiga ta'minlash bilan bir qatorda shaxsning har tomonlama barkamoligiga ta'sir ko'rsatadi. Rus fiziolog olimlari I.M. Sechenov, I.P. Pavlov, A.A. Uxtomskiy, V.M. Bexterev, L.A. Orbeli, shuningdek o'zbek psixolog, fiziolog olimlari E.G'oziev, Sh. Qurbonov, A. Qurbonov, E.N. Nuriddinov, B.T. Haydarov ishlarida asosiy harakatlar va ularning organizmga ta'siri masalalari ilmiy jihatdan asoslangan. Asosiy harakatlar malakasini shakllantirishning maqsadi bolani:

- 1) o'z harakatlarni ongli ravishda boshqarish;
- 2) turli vaziyatlarni mustaqil ravishda kuzatish va tahlil qilish asosida o'z harakatlarni eng qulay yo'nalishda moslashtirish;
- 3) asosiy harakatlarning har bir turining o'ziga xos xususiyatlarini tushunish;

4) asosiy harakatlarni har kungi faoliyatda ijodiy tarzda qo'llash malakalariga ega bo'lishga o'rgatishdan iborat.

Bolaning asosiy harakatlardan dastlabklarini ushlash, iring'itish, uloqtirish elementlari tashkil etib, ular keyinchalik to'p bilan turli harakatlarni amalga oshirish, ya'ni iring'itish hamda ushlash olish harakatlari gacha o'sib boradi. To'p bilan amalga oshiriladigan harakatlar bola psixikasi va motorikasining rivojlanishiga ulkan ta'sir ko'rsatadi.

O'tib yuborish va uloqtirish mashqlari

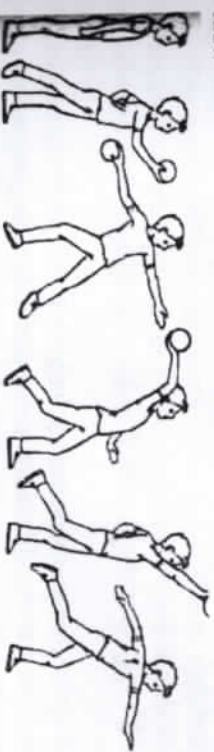
To'p-bolaning birinchi o'yinchoqlaridan bo'lib, bola o'tirishni o'rganunga qadar to'p bilan muomala qilish malakalarini o'zlashtiradi. To'p bolaning har tomonlama rivojlanish vositasi hisoblanadi. Bola hayoti va faoliyatida nimaniki istasa to'p unga o'sha narsani taqdim etadi.

Bolaning har bir qo'li to'pni ushlash olishga mo'ljallangan bo'lib, ilk yoshidan boshlab to'p ushlashni o'rgatish lozim. Bu orqali qo'l barmoqlari va mushaklari rivojlanib boradi. To'pga ip bog'lagan holda uni bola qo'lga berib, so'ng tortib olinganda bevosidan qo'li yuqoriga ko'tariladi. So'ngra ip tortilganda bolaning qo'li og'irlik ta'sirida pastga tushib ketadi. Bolada o'z kuchini namoyon qilish istagi paydo bo'lib, bu unga huzur bag'ishlaydi. Ushbu harakatlar orqali o'yin faoliyati boshlanadi. Bu harakatlar orqali boshqa faoliyat ham rivojlanadi. Bola

qo'ldan tushgan to'p uning ko'z oldida chayqala boshlaydi, bu esa buyumni idrok etish hissiyotini yuzaga keltiradi. To'p bola ko'zidan yashirilganda va qaytib ko'rsatilganda, bolada to'pning qayta paydo bo'lishi haqida tasavvur paydo bo'ladi. Bu holat 3 ta: buyum, tevarak – atrof, vaqtini idrok etish imkoniyatini yaratadi. To'p shu orqali nafaqat tana a'zolariga balki, ruhiyatiga ham ta'sir ko'rsatadi.

To'p bilan turli harakatlar keyinchalik uni egallash va uloqtirish ko'nikmalarini shakllantiradi. Uloqtirish-bola organizmiga ulkan fiziologik ta'sir ko'rsatadi, jumladan miya faoliyati, c hamalash hamda muvozanatni ta'minlash xususiyatlarini shakllantiradi. Bolada to'pni uloqtirish malakalarini shakllantirish uchun ma'lum muddat talab etiladi. 3 yoshli bolada tayyorgarlik bosqichi mavjud emas, iring'itish kuchsiz, taxminiy, mo'ljal yo'nalishi aniq emas. Faqatgina 10% o'g'il bolalar bu yoshda o'ng qo'l bilan to'g'ri uloqtirishni amalga oshirishadi. Qiz bolalar esa umuman iring'itish ko'nikmalariga ega bo'lmaydi. Hattoki 4 yoshda ham qiz bolalarda bu ko'nikma rivojlanmaydi. Kuch xususiyatlarining rivojlanishi, c hamalash va harakat koordinatsiyasining rivojlanishi bilan buyumni uloqtirish va iltib olish imkoniyatlari 5 yoshda oshadi. 4-5 yoshdan keyin turli muskul jamoalarining kuchi orta boshlaydi. Lekin har qaysi muskul jamoasining rivojlanishida o'ziga xos xususiyatlar bor. Masalan, gavda kuchi, ya'ni odam gavdasi muskullarining kuchi birmuncha kechki muddatlarda o'zining yuqori darajasiga etadi-yu, lekin qo'l kuchiga qaraganda sekinroq zaiflashadi. Mushaklar kuchining ortishi bilan iring'itish masofasi ham ortadi.

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



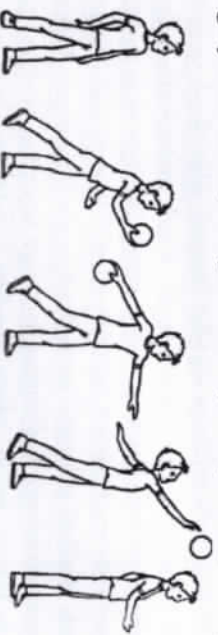
Gavda orqasidan elka orqali iring'itish

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



To'g'ri qo'l bilan yuqoridan iring'itish

Dastlabki holat: oyoqlar elka kengligidan sal kengroq, o'ng oyoq orqada, o'ng qo'l buyum bilan-gavda yo'nalishida. O'ng qo'l yuqoriga-orqaga yo'naltirilib, so'ngra kaft orqali to'p oldinga uloqtiriladi.



To'g'ri qo'l bilan pasdan iring'itish

Dastlabki holat: oyoqlar elka kengligidan sal kengroq, o'ng oyoq orqaroqda, o'ng qo'l bilakda yarim buktilgan, siltashda o'ng qo'l pastga-orqaga yo'naltirilib, uloqtirish qo'l harakating oldinga-yuqoriga yo'nalishida amalga oshiriladi.

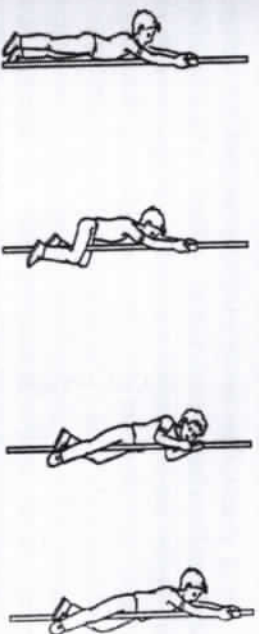


To'g'ri qo'l bilan yonboshdan iring'itish

Dastlabki holat: oyoqlar elka kengligidan sal kengroq, o'ng oyoq orqada, o'ng qo'l buyum bilan-gavda yo'nalishida, siltash vaqtida gavda tortilib, o'ng qo'l oxirigacha orqa uzatilib, gavda og'irligi buktilgan

holatdagi o'ng oyoqqa tushiriladi. Siltash vaqtida o'ng oyoq to'g'riylanadi, gavda chapga-oldinga o'g'irilib, o'ng qo'l oldinga yo'naltirilib, kaft yordamida buyum uloqtiriladi.

Tirmashish – siklli harakatlar tipiga mansubdir. Tirmashib chiqish va tushish yugurishdagi o'xshash harakat elementlarining qisqa muddatli takroriga egadir: narvon zinapoyasiga har bir oyoqda tayanish va unda ikkala oyoqqa tayanib turishda qo'l va oyoq navbatma-navbat harakatlantiriladi. Maktabgacha yoshdagi bolalar tirmashib chiqishning quyidagi turini egallaydilar: emaklab o'tish, oshib o'tish, oradan suqilib o'tish, gorizontal va qiya tekislikda (polda, gimnastika skameykasida) to'rt oyoqlarni to'g'ri va chalishirgan holda engil sakrashlar, polga qadar qilib qo'yilgan buyumlardan sakrab o'tish mashqlari; burtilib va qo'llarni turlicha harakatlantirib bajariadigan sakrashlar; oldinga, orqaga yon tomonga siljib sakrashlar tavsiya etiladi.



UMURIVOLANTIRUVCHI MASHQLAR.

Umurivoltantiruvchi mashqlar bu maxsus mashqlardir. Ular butun organizmning rivojlanishi va sog'lomlashishida muxim rol o'ynaydi va elka kamari, gavda, oyoq kabi yirik muskul guruhlarining rivojlanishi va mustahkamlanishiga, bo'g'imlarning xarakatchan bo'lishiga muskullar taranglashuvi va bo'shashuvi jarayonini normalashirishga yordam beradi. Bu mashqlarning vazifasi to'g'ri qad-qomatni shakllantirish, butun tayanch xarakat apparatini mustahkamlash va qon aylanish, nafas olish, almashinish jarayonlari, asab tizimi faoliyatini yaxshilashdan iboratdir.

Umurivoltantiruvchi mashqlar harakatlarni idora qiluvchi oliy motor makazlari ishini faollashtiradi; tezkorlik, chaqonlik, kuchlar nisbati, chidamlilik, egiluvchanlik kabi jismoniy sifatlarni namoyon qilishga yordam beradi, ijodiy-emotsional kayfiyat uyg'otadi.

Umumrivojlantiruvchi mashqlar bir necha guruhga bo'linadi:

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

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

3. Oyoq va qorin mushaklarini rivojlantirish va mustahkamlash uchun mashqlar.

Birinchi guruhdagi elka kamari va qo'l mushaklari uchun mashqlar ko'krak qafasining nafas olishini oshirishga yordam beradi; diafragmani mustahkamlaydi, chuqur nafas olishga imkon beradi, umurtqani roslaydi, yurak mushaklarini mustahkamlashga yordam beradi.

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

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

Umumrivojlantiruvchi mashqlar bola organizmiga har tomonlama mustahkamlovchi ta'sir etadi. Mashqdagi har bir harakat dastlabki holatdan gavdaning to'g'ri holati (tik turgan), o'tirgan, yotgan holatlardan hamda oyoq va qo'llarning muayyan mashq uchun zarur holatidan boshlanadi.

Dastlabki holatlar turlicha bo'ladi:

- tik turgan holatda oyoqlar uchun dastlabki holat;

- tik turganda qo'llarning dastlabki holatlari;

- o'tirgandagi dastlabki holatlar;

- yotgandagi dastlabki holatlar.

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

Mashqlar davomida buyumlardan foydalanish. Bolalar bajaradigan umumrivojlantiruvchi mashqlarning katta qismi buyumlar: tayochalar, bayroqchalar, chambaraklar, lentalar, shnurlar, langarcho'plar, shlar bilan; buyumlarda – gimnastika devori, skameyka, stullar, xodada amal-

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

Saffanish mashqlari. Saffanish mashqlari – saffanishlar (davra, kolonna, sherenga) qayta saffanishlar (bittadan kolonna bo'lib saffanishdan ikkita, uchta, to'rtadan, sherenga bo'lib saffanish...) turli tomonlarga burilishlar (o'ngga, chapga, orqaga), tarqalish va yig'ilish, fazodagi barcha harakatlardan (turli saffanishlar va tarqalishlar) turli jismoniy mashqlarni bajarishda foydalaniladi (mashg'ulotlarda, Ertalabki gigienik gimnastikada, harakati o'yinlarda, bayram tantanalarda sayrlarda, ekskursiyalarda). Bolalarda bu mashqlarni bajarish jarayonida jamoada harakating muvofiqligi (turli mashqlarni birgalikda va o'zaro aloqadorlikda bajarish) tarbiyalanadi. Saffanish mashqlari bolalarda to'g'ri qad-qomatning shakllanishiga xizmat qiladi.

Ular turli buyumlar bilan, qo'shiq, musiqqa yoki zarbli asboblarda (doira, nog'ora) jo'rligida bajarilishi mumkin. Shunday qilib, gimnastika mashqlarining barcha guruhi – asosiy harakatlar, umumrivojlantiruvchi va saffanish mashqlari bola organizmida kechadigan funksional jarayonlarni kuchaytiradi, jismoniy va har tomonlama rivojlanishiga ta'sir ko'rsatadi.

Nazorat savollari:

1. Kichik gimnastika zalining eni, bo'yi, balandligi borasida nimalarni bilasiz?
2. Kichik sport gimnastika zalining eni, bo'yi, balandligi borasida nimalarni bilasiz?
3. Zallar va jihozlardan foydalanishda qanday qoidalariga rioya qilish kerak?
4. Gimnastika zallarida jihozlar qanday holatda joylashtiriladi?
5. Gimnastikaning bola kamolotidagi o'rni qanday?
6. Gimnastika turlarini sanang va ularni tasniflang?
7. Maktabgacha yoshdagi bolalar jismoniy tarbiya tizimida asosiy gimnastikaning ahamiyatini yoriting?

III QISM. MAKTABGACHA TA'LIM MUASSASALARIDA HARAKATLI O'YINLARNI O'RGATISH METODIKASI

XIV BOB. HARAKATLI O'YINLARNING TARIXI VA RIVOJLANISH BOSQICHLARI

14.1. Harakati o'yinlarning rivojlanish tarixi

Harakati o'yinlar o'z nomi bilan inson faoliyatini ta'minlovchi mazmunga egadir. Buni eng qadimgi ajdodlarimiz ham ongli ravishda chuqur bilishgan va amal qilishgan.

Boshda takidlanganidek, kurash, ot o'yinlari, kamondan (yoy) nayza (o'q) otish, nayza sanchish, kaltak, tosh va boshqa moslamalarni ulotqirib yovvoyi hayvonlarni ov qilishgan.

Ijtimoiy tuzumlar almashishi va rivojlanishi tufayli turmush sharoiti o'zgaragan va rivojlangan. Mehnat qilish, oilada bolalarni tarbiyalash, ov qilish, dushmanlarga qarshi jang qilish va boshqa juda ko'p sabablarga ko'ra harakati o'yinlar, turli jismoniy mashqlar maqsadli hamda keng qo'llangan.

Osiyo, Yevropa qit'alarida yashagan odamlar asosan ov bilan shug'ullanib, turli xil harakati o'yinlarni kashf etishgan. Bunda hayvonlarning hatti-harakati, tabiatdagi turli o'zgarishlarga qiyos qilishgan.

Yovvoyi-yirtqich hayvonlardan saqlanish, ov qilish jarayonlarida chaqonlik, kuchlilik, chidamlilik, tezkorlik kabi jismoniy sifatlar saf qilinishini tushungan qabila, urug' oqsaqollari, yoshlarni maxsus tayyorlashga kirishganlar. Bunda jismonan baquvvat, chaqon kishilarni tarbiyachi yo'lga o'rgatib, ulardan bolalarni tarbiyalashda foydalanilgan. Quldorchilik tuzumi davrida mayda hunarmandchilik va keyinchalik ishlab chiqarish rivojlangan. Natijada metall buyumlardan qitich, nayza, pichoq, bolta, o'roq kabi jang va mehnat qurollarini yasashgan. Ulardan turli marosimlarda o'yin sifatida foydalanilganlar.

Ilk bor davlat paydo bo'lgan Greklar, Rimliklar va ularning atrofidagi xalqlarning ijtimoiy turmush sharoitida urushlar ko'p bo'lganligi sababli harbiy qurollarni yasash asosiy o'rinda turgan. Mohirona jang qilish uchun esa askarlarni har tomonlama jismoniy jihatdan tayyorlashgan. Jang mashqlarining ba'zi qismlarini (element) o'yinga

aylantirib, xalq orasida keng tarkalgan.

Kadimgi Greklarning sparta tizimi, Italiyaning Rim tizimi va shunga o'xshash tarbiya maskanlarida eng murakkab mashklar, jang amallari o'rgatilib, ularni omma o'rtasida tomosha sifatida namoyish etishgan.

Feodalizm jamiyati davrida boy feodallar va dehqonlarning yumushlari asosida turli xil yangi o'yinlar vujudga kelgan. Ular qilichashish, nayza ulotqirish, kamondan o'q otish kabi turlar bilan bir qatorda mushlashish (boks), kurash, tosh ko'tarish, suvda suzish kabi o'yinlar bilan mashg'ul bo'lishgan.

O'rta asr va keyingi bir necha yuz yilliklar davrida yuqorida tilga olingan murakkab harakati o'yinlar musobaqa shakliga o'tib, kuch va matonat sinash, jang qilish quroliga aylangan.

E'tirof etish lozimki, har bir xalqning o'z milliy o'yinlari va ularni tashkil qilish marosimlari mavjud bo'lgan.

Arab mamlakatlarida asosan o'tda poyga, o'tni sakratish, chovg'on o'yinlari milliy o'yinlar hisoblansa, xindistonda fillar, itonlarni tutish, ularni o'yinga o'rgatish hamda chimxokekey milliy hisoblanadi. Afrika mamlakatlarida yo'lbars va boshqa yirtqich hayvonlarni ushlash, ularni o'rgatish, nayza, kamondan otish kabi turlar eng qadimgi davrdan buyon davom etib kelayotgan o'yinlardir.

Xitoy, Yapon, Koreya, Tayvan kabi sharq mamlakatlarida o'zlariga xos yakka kurashlar (ushu, taekvando, karate, kikkoxsing va h.k.) uzoq davrlardan buyon qo'llanilib kelinadi.

Kavkaz xalqlarida kurash, ot o'yinlari, chexarda va boshqa o'yinlar mashhur hisoblanadi.

Rossiya xalqlari yashash xududlariga qarab (shimol, sharq va janub) chang'ida yurish, konkida uchish, mushlashish (boks), kurash, muzda cho'milish, ot, bug'i, tilarga arava, chana qo'shib poyga qilish kabi milliy o'yinlar tarixi qadimgi avlodlariga borib taqaladi.

Eslatish zarurki, qadimda o'yin sifatida foydalangan juda ko'p turlar keyinchalik sportga aylanadi. Bularni Yevropada XIX asming birinchi yarmida ilk bor tashkil etilgan musobaqalar misolida ko'rish mumkin. Bu faoliyatlar xalqaro miqyosga aylanib, keyinchalik turli federatsiyalarning tuzilishiga sababchi bo'ladi. Shu asosda Yevropa va jahon birinchiylari hamda olimpiya o'yinlarining tashkil etilishiga olib keladi.

Shunday bo'lsada har bir mamlakatda o'zlarining milliy harakati

o'yinlari mavjud. Ulardan asosan bolalarni jismoniy tarbiyalash, bayramlarda xordiq chiqarish, ba'zan esa musobaqa tarqasida foydalaniladi.

Takidlash lozimki, sobiq ittifoq davrida harakati o'yinlar asosan jismoniy tarbiya darslaridagina keng qo'llanilib kelingan. Shu sababdan maxsus to'planlar tayyorlanib, ularda ko'proq Rossiya va uning atrofidagi mamlakatlarning harakati o'yinlari joy olgan. Shu tariqa deyarlik barcha harakati o'yinlar sobiq ittifoqchi respublikalarining xalqlari orasida asosiy o'yin bo'lib xizmat qilib kelgan. Sir emaski, O'zbekistonda o'qitilayotgan jismoniy tarbiya darslarida qo'llaniladigan harakati o'yinlarning 70-80% xorijiy mamlakatlarning harakati o'yinlaridir. Shunday bo'lsada o'yinlarning mazmuni, maqsad va vazifalari umumxalq ehtiyojiga mos kelishini inkor qilib bo'lmaydi. Chunki ularning mazmunida barcha jismoniy sifatlarni tayyorlashga loyiq bo'lgan tartibaviy jarayonlar mujassamlashgan.

Xulosa qilib aytganda harakati o'yinlar (umum ma'noda) barcha xalqlarning ezu-niyatlari, maqsad va vazifalarini o'zida saqlab kelmoqda. ulardan maqsadli foydalanish va milliy xususiyatlarga moslashtirish lozim bo'ladi.

14.2. Mamlakatimizda milliy harakati o'yinlarni rivojlanish bosqichlari

O'zbek xalq milliy o'yinlarini ikki toifaga ajratish mumkin, ya'ni:

1. Murakkab harakati o'yinlar (kurash, ot o'yinlari, dorboz, argon tortishish, bilak kuchini sinash, tosh (gir) ko'tarish va h.k.).

2. Oddiy harakati o'yinlar (xo'rozlar jangi, oq terakmi-ko'k terak, chilik, orqang kuydi, to'g'iz tosh, bo'ron, shuvoq va h.k.).

Takidlash joizki, kurash, ot o'yinlari (poyga, sakratish, rags), tosh (gir) ko'tarish kabilar mustaqil sport turi bo'lib hisoblanada, ularning qismlari (element) o'yin sifatida foydalanib, xalq istemolida chuqur o'rin egallamoqda.

Milliy harakati o'yinlar tushunchasi haqida gap ketse, aytilish mumkinki faqat mamlakatimiz xududlarida eng qadimgi davrlardan buyon qo'llanilib kelinayotgan o'yinlardir. Lekin ular orasida Markaziy Osiyo, Yevropa mamlakatlaridan u yoki bu sabab bilan kirib kelgan va chuqur o'rinishib, milliylashib ketgan harakati o'yinlar ham oz

emas. Misol tariqasida "Mushuk bilan sichqon", "Qarmog", "Qopqon", "Bayroq uchun kurashish", "Yelka urishtirish" (xo'rozlar jangi) va h.k.

Yugorida takidlanganidek, o'zbek xalq milliy harakati o'yinlarining kelib chiqish va rivojlanish tarixi qadimgi ajdodlar va avlodlar tarixiga borib otadi.

Sobiq Sovetlar hokimiyati yillarida zahmatli mehnatlari bilan jahonda nom qozongan arxeologik olim, akademik Yahyo G'ulomov, yaqin davrlar ichida jiddiy qidiruv ishlari bilan shug'illangan arxeolog, tarixchi yosh olim Toshnazar Omonjo'lov va boshqa bir qator mutaxassislarining ilmiy izlanishlari natijalaridan harakati o'yinlar haqida qiziqarli malumotlar olish mumkin. Ularning ko'rsatishicha Samargand (Afrosiyob, Omonqo'ton, Registon atrofi), Surxandaryo (Termiz, Dalvarzin tepa, Teshik tosh), Toshkent (Sirdaryo yoqalari va uning atroflari, qurama tizma tog'lari, Chotqol tog' etaklari) va boshqa viloyatlarda o'tkazilgan qazilma topilmalarida harakati o'yinlarni tasvirovchi shakllar, rasmlar ko'p uchraydi. Shuningdek, toshlarga o'yib chizilgan shakllar va rasmlarda ov qilish, ov qurollari, hayvonlar bilan olishish, parrandalar va hayvonlarni o'rgatib o'ynatish kabi holatlar qadimgi ajdodlarning harakati o'yinlaridan dalolat ekanligini tasdiqlashgan.

Hozirgi davrda xalq ommasi orasida juda mashhur bo'lgan milliy o'yinlardan kurash, ko'pkari-uloq, poyga, dorboz, qilichbozlik, nayza uloqtirish, yuklarni ko'tarish kabilar eng qadimgi davrlardan buyon davom etib kelayotgan harakati (murakkab) o'yinlardir. Ularning kelib chiqish va taraqqiy qilish jarayonlari haqida rasmiy manba'lar juda ko'p desa bo'ladi.

Bundan uch ming yil avval yaratilgan "Avesto" kitobida yoshlar va keksalarning salomatligini yaxshilash, uzoq umr ko'rish maqsadida turli vositalar hamda usullardan foydalanish yo'llari ifoda etilgan. Bunda tozalikka e'tibor berish, ovgatlanish, dam olish, uyqu kabi hayotiy ehtiyojlarni meyorida saqlashga alohida e'tibor berilgan. Shuningdek, sof havoda sayr qilish, terlab mehnat qilish, tana (gavda) a'zolarini harakatlantiruvchi va chiniqtiruvchi amallarni (mashqlar, o'yinlar) munazam ravishda bajarib borishni ko'rsatilgan.

"Hadislar" da dangasalik, turli kasalliklar va nojo'ya harakatlarning oldini olishda har bir mo'min-musulmon jismoniy mehnat qilishi, turli o'yinlar bilan mashq qilishi, a'zolarini toza tutish zarurligi uqurtiradi.

Bularni eslatishdan maqsad shundaki, turli xil harakatli o'yinlar mazkur faoliyatlarni bajarishni taqazo etadi. Ya'ni kiyinish, tozalikka e'tibor berish, o'yinlarda halol qatnashish, keyin esa yuvinib taraniшни talab etadi. Demak, milliy harakatli o'yinlarning mazmun va maqsadida jismoniy sifatlarni o'stirish, insoniy fazilatlarga rioya qilish kabi jiboiy xususiyatlar mujassamlashgan.

"Alpomish" dostonidagi paxlavonlik, jasurlik, merganlik, chavon-dozlik kabi hislatlar "Alpomish" va "Barchinoy" timolida yuqori ko'tarinkilik ruhida tasvirlangan.

Alpomishning yoshlik davrlarida bobosidan qolgan yoyini (to'qson botmon) ko'tarib turishi faqat aplar avlodi ekanligidan dalolatgina bo'lib qolmasdan, balki qir-adirlarda mol boqib, ot choptirib, kurashib yurganligining ham mahsulidir.

Ayniqsa Barchinoy qo'ygan shartlarni (kurash, olda poyga, yoydan o'q o'tish, merganlik-ming qadandan tangani urish) bajarishda to'qson alpinig sardori ko'kaldoshni engani afsona bo'lsada, uning negizida qandaydir haqiqatlar yotadi. Ya'ni qadim zamonlarda Surxon o'lkasida Boboxon tog'lari orasida yashab, pahlavonlikni mashq qilgan yigit qizlar ko'p o'tgan. Ularning avlodlari hozirgi kunda ham kurashda jahon chempionlari unvoniga sazovor bo'lmog'da.

Ana shu xususiyatlarni e'tiborga olib har 2001 yildan boshlab har yili Surxondaryo viloyati Boysun tumanida YUNESKO ro'yxatiga kiritilgan "Boysun bahori" xalqaro festivali bo'lib o'tadi. Bunda asosan o'zbek milliy o'yinlari tashkil etilib, butun dunyoga e'fir orqali namoyish etiladi.

Jizzax (1995-1996) va Termizda (1998) xalq milliy o'yinlariga bag'ishlab ilk bor "Alpomish o'yinlari" respublika festivallarining o'tkazilishi, ularda kurash, ko'pkari-uloq, poyga kabi murakkab harakatli o'yinlar hamda "Bo'ron", "Shuvoq", "To'qqiz tosh", "Orqang kuydi", bilak kuchini sinash, arqon tortishish kabi milliy harakatli o'yinlarning qo'llanilishi e'tiborga loyiq bo'ldi.

Ma'lumki, barcha jabhalarda xotin-qizlar faoliyati diqqat-makazida turadi. Xalq milliy o'yini sifatida "To'maris o'yinlari" Respublika festivali 1999 yil Jizzaxda katta tantana bilan o'tkazildi. Keyingi festivallar Shahrisabz, Guliston, Namangan shaharlarida ham yaxshi tashkil etildi.

Eng muhim tomoni shundaki, mazkur festivallarda o'zbek xalqining

milliy madaniyati, iftixori, mehnatsevarligi, o'zaro hamdo'stlik kabi fazilatlari mazmun topdi.

Har yili o'tkaziladigan "Navro'z", "Mustaqillik" kuni bayramlari va boshqa ommaviy-madaniy sport tadbirlarida sport turlari qatorida milliy harakatli o'yinlardan namunalar tomoshaga chiqarilmog'da.

Mamlakatda uzluksiz ta'limning tarkibiy qismi sifatida ko'p bosqichli sport musobaqalarini "Umid nihollari", "Barkamol avlod", "Universiada" o'tkazish an'ana aylanib qoldi. Ularning dasturlarida, ayniqsa Universiadaning ochilish va yopilish marosimlarida milliy harakatli o'yinlar ham haqli ravishda o'rin olmog'da.

O'zbek xalq milliy harakatli o'yinlarining mohiyati, ularning turlari va qo'llanish usullari haqida ilmiy maqolalar, to'plamlar, o'quv-uslubiy qo'llanmalar anchagina to'planib qoldi.

1991-2006 yillar davomida o'tkazilgan Respublika va xalqaro ilmiy anjumanlarining to'plamlarida yangi o'yinlar yoritildi. Shu bilan bir qatorda milliy harakatli o'yinlarni o'quv jarayonlariga ko'proq kiritish masalalariga e'tibor kuchaydi.

Jismoniy madaniyat sohasida ta'lim olayotgan talabalar va o'quvchi-yoshlarga milliy harakatli o'yinlarni chuqurroq ularning ongiga singdirish yo'lga qo'yilmog'da.

Mazkur muammolar bo'yicha yo'lboshchilik qilayotgan mutaxassis olimlar joylarda ancha ko'paydi. J.T.Toshpo'latov, O'N.Ibrohimov, Q.Alimov (Termiz DU), A.Q.Ato'ev, X.A.Botirov (Buxoro DU), H.T.Rafiyev, R.A.Qosimova, J.E.Eshnazarov (Sam. DU), H.A.Meliyev, B.Botirov, O.Mugimov (Jiz. DPU) kabilarning ilmiy-ijodiy va tashkilotchilik faoliyatlari e'tiborga sazovardir. Shuningdek, R.Abdumalikov, R.Salomov, O.O.Po'latov (O'ZDJT), A.Sh.Qosimov, F.Xo'jayev (O'ZDJT) huzuridagi MOI kabilarning ilmiy ommabop risolalari, maqolalari ham maqsadga qaratilganligi bilan e'tiborga molikdir.

T.S.Usmonxo'jayev dastlabki ilmiy-izlanish faoliyatlarini harakatli o'yinlariga bag'ishlaganligi barchaga ma'lum. Shu sababdan H.To'liboyev hamkorligida 1963 yilda "Harakatli o'yinlar" to'plamini nashrdan chiqarishga muvassar bo'lgan. Keyingi davrlarda ilmiy-pedagogik faoliyati boshqa muammolarga qaratilgan bo'lsada, harakatli o'yinlarni to'plashdan chetlamadi. Natijada "1001 o'yin" (1991), "Milliy harakatli o'yinlar" qo'llanmalarini tayyorlab, respublikadagi

ko'p mingli mutaxassislarning mushkulini osonlashtirdi. E'tibori jihat shundaki, "Milliy harakati o'yinlar" to'planib 500 ga yaqin o'yinlarning mazmuni tasvirlangan. Ularning tarkibida 100 dan ortiq, O'zbek xalq milliy harakati o'yinlarning borligi quvonchli hodisadir.

14.3. Harakati o'yinlarning turkumlari

Harakati o'yinlarning aksariyati chetdan kirib kelib, ular milliylashib ketgan. Chunki, ularning mazmun, maqsad va mohiyatlari yurtimizning iqlim sharoitlari, aholining ijtimoiy mehnat va turmush madaniyatiga mos keladi. Shu sababdan harakati o'yinlar tarkibida uchraydigan boshqa millatlarning harakati o'yinlari haqida fikr-mulohazalar yuritilisa ajablannaslik zarur.

Harakati o'yinlar metodikasi fani bir necha quyidagi bo'limlarni o'z ichiga oladi:

maktabgacha ta'limda harakati o'yinlar;
umumiy o'rta ta'lim maktablari jismoniy tarbiyasida harakati o'yinlar;

talaba yoshlar va axoli o'rtaidagi harakati o'yinlar;

sportdagi harakati o'yinlar;

sog'ligida nuqsoni bo'lgan shaxslar jismoniy tarbiyasida harakati o'yinlar.

Atiq olimlar M.Murodov, U.Qoraboyev, M.Jabborov, J.Toshpo'latov, A.Atoev, R.Abdumalikov, T.Usmonxo'jayev kabilarning ilmiy-nazariy mulohazalari hamda o'yinlarning mazmunlari asosida milliy va harakati o'yinlarini quyidagi turkumlarga ajratish mumkin:

1. Tabiat manzaralari, fanlar bilan bog'liq o'yinlar. Bunga "Ko'chat o'mar", "Kartoshka ekish", "Yomg'ir", "Ayo'z bobo" kabi namuna qilib ko'rsatish mumkin. Ularning mazmuni va o'yin holatlari (joylar, bajarilish tartiblari, qoidalari). Tabiatning go'zalligi, ob-havoning o'zgarishi, sovuq va yomg'irdan saqlana bilish kabi harakalar asosida shug'ullanuvchilarning hushyorlik, chaqonlik, chidamlilik kabi jismoniy sifatlari va insonning aqliy fazilatlarini tarbiyalashda xizmat qiladi.

2. Hayvonot olami bilan bog'liq o'yinlar, "Qushlar pr...r etib uchdi", "Kalhat keldi, qoch bolam", "Bo'rilar va ovchilar", "Zovurdagi

bo'rilar", "G'ozlar", "Tulki bilan xo'roz", "It va qarg'a" va shu kabi juda ko'p o'yinlarda o'zaro munosabatlar, yaxshilik va yomonlik, o'zini e'tiyot tutish kabi fazilatlar bilan birgalikda barcha jismoniy sifatlarni tarbiyalash amalga oshiriladi. Shu asosda bolalarda hayvonot olamiga bo'lgan qiziqish, parrandalarni asrash kabi his-tuyg'ular uyg'onishi mumkin.

3. Mehnat bilan bog'liq o'yinlar. Inson faoliyati aqliy va jismoniy mehnat bilan belgilanadi. ularni harakati o'yinlar mazmunida ham uchratish mumkin.

Aqliy mehnatga doir o'yinlar turkumiga "Sanash o'yinlari", "Sonlarni yozish va o'yilab top", "Ism yoki buyumlarni kelima ket va aralash turib ayish", "Sakrab qo'shiq ayish", "Rasmlarni tez chizish", "Shakllarni (kubok) joylashtirib o'z holiga keltirish" (shakl yasash) va shunga o'xshash faoliyatlarni aks ettiruvchi o'yinlar kiradi.

Jismoniy mehnatni aks ettiruvchi harakati o'yinlar ham juda ko'p. Ularga "O'tin yoritish", "Poda to'p" (cho'pon), "Qo'sh haydash" (yeri haydash, chopish), "O'silib chiqish", "Tortilish", "Yuk ko'tarish", "Eshak mindi", "Piyoda poyga", "Poyezd" va b.q. kiradi. Ularning mazmunida mehnat qilish yo'llari, bajarish usullari hamda chidamlilikni ifoda etuvchi hislatlar mujassamlanadi.

Umuman olganda milliy harakati o'yinlarning barchasida aqliy va jismoniy mehnatlar uyg'unlashib, asosan jismoniy barkamollikni tarbiyalashda xizmat qiladi.

4. Ommaviy madaniy tadbirlarda (bayramlar, to'ylar, turli xil marosimlar, sport musobaqalari va h.k) qo'llaniladigan, ya'ni namoyish va musobaqalashish maqsadida murakkab va oddiy harakati o'yinlar qo'llaniladi. Ular tarkibiga kurash qismlari (elementlari, ot o'yinlari, ko'pkari-uloq, poyga), dorboz, tosh ko'tarish, argon tortishish, elka urishtirish, xo'rozlar jangi va h.k. kiritiladi.

5. Jismoniy sifatlarni tarbiyalashda xizmat qiluvchi o'yinlar ham harxil turkumlarga bo'linadi. Ularga quyidagilarni namuna qilib ko'rsatsa bo'ladi, ya'ni:

Tezlikka doir o'yinlar: "Qopqon", "Kim oldin", "Insiz guyon", "To'rt oyog'lab yugurish" (emaklab yugurish), "Hakkalagan qushchalar", "Uchinchisi ortiqcha", turli estafetalar va boshqalar.

Kuchga doir o'yinlar: "Oq suyak", "Chillik", "Yelkada ko'pkari", "Eshak mindi", "Argon tortishish", "Bilak kuchini sinash", "Qo'llarda

tortinish" va boshqalar.

Chidamlilikka doir o'yinlar: "Oq terakmi-ko'k terak", "Davradan chiqar", "Olamon poyga", "Dorboz", "Oqsog qar'ga", "Oshiq" (gardkam), "Qilichbozlar", "Besh tosh", "To'qqiz tosh", "Orqang kuydi", "Bo'ta soldi", "Tortismachog", "Ko'z bog'lash", "Bekimachog", "Kim keldi", "Dorboz", "Zuv-zuv" va h.k.

Yuqorida nomlari keltirilgan murakkab va oddiy (sodda) harakatlari o'yinlari barcha yoshdagilarning jismoniy sifatlarini tarbiyalash bilan birgalikda insoniy fazilatlaridan ma'naviy, aqliy, axloqiy va estetik shakllanishi va ularni yanada takomillashtirishda bevosita xizmat qiladi. Harakatlari o'yinlarning o'ziga xos atamalarini chuqur o'zlashtirish fanining mazmunini muvofiqiyatli o'zlashtirishning ajralmas qismi hisoblanadi.

O'yin-mashqqlarning maxsus shakli bo'lib, jamiyat taraqqiyoti bilan yomna-yon holatda shakllantirish

Harakatlari o'yinlar- o'yinlarning mustaqil turi bo'lib, har xil harakat turlarini o'z ichiga oladi. Ularning asosiy mazmunini yugurish, sakrash va ulotqirish kabi harakatlarni tashkil etadi.

Harakatlari o'yinlarni shakllari- ishtirokchilar harakatini tashkil etish: yakka, guruhli, jamoaviy. O'yinni tashkil qilish shakli uning mazmunidan kelib chiqadi.

Harakatlari o'yinlarning uslubiy jihatlari-ishtirokchilarning yoshiga o'yin o'tkazish shart-sharoitiga va xal qilinao'tgan didaktik vazifalardan kelibchiqadi.

Harq o'yinlari bu- bir necha yillarda buyot xalq orasida o'ynab kelinayotgan va shu xalqning milliy madaniyatining bir qisminiga aylangan o'yinlar

Ijodiy o'yinlar bu- o'z mazmuniga hayvonlar va qushlarga taqlid qilish kabi harakatlarni o'z ichiga oladi; ular ma'lum bir qonun va qoidalariga bo'y sinadi hamda ma'lum miqdorda atrof muhitga bog'liq bo'ladi

Jamoaviy bo'lmagan o'yinlar — bu o'yinlarda maqsadga erishishda jamoa ishtirok etmaydi va har bir ishtirokchi bir-biriga bog'liq bo'lmaydi.

Jamoaviy o'yinlar bu — shunday o'yinlarki, unda musobaqalar jamoalar orasida bo'slib o'tadi. O'yinchilar harakatlari jamoa maqsadiga bo'y sinadi va o'zaro kelishilgan xolda amalga oshiriladi.

Sport o'yinlari — qat'iy tartiblashtirilgan o'yin faoliyati va musobaqalashuv xarakteriga ega bo'lgan harakatlari o'yinlarning yuqori bosqichidir.

Xilma-xil turkumlarga bo'linadigan harakatlari o'yinlarni o'z vaqtida maqsadli qo'llash shaxsning har tomonlama uyg'un xolda shakllanishida o'ziga xos xususiyatga egadir.

Nazorat savollari:

1. O'zbekiston mustaqilligi tufayli harakatlari o'yinlarni o'rganishdan maqsad nima?
2. Harakatlari o'yinlar qachon va qanday qilib paydo bo'lgan?
3. Turli qit'alardagi xalqlarning milliy harakatlari o'yinlari haqida nimalarni bilasiz?
4. Harakatlari o'yinlarning hozirgi davrdagi foydali jihatlari nimada?
5. Milliy harakatlari o'yinlarning xususiyatlari nimalardan iborat?
6. O'zbek xalq milliy harakatlari o'yinlari qaysi manba'larda mazmun topgan?
7. "Harakatlari o'yinlar" to'plamlariga qanday baho berasiz?
8. Respublika va xalqaro ilmiy anjumanlarning to'plamlaridagi qaysi yangi o'yinlarni o'qigansiz?
9. "Alpomish o'yinlari", "To'maris o'yinlari" festivallarining dasturiga yana qanday o'yinlarni kiritish lozim?
10. "Hadislar" dagi jismoniy tarbiyaning ifodalarni bilasizmi?
11. Harakatlari o'yinlarni turkumlarga ajratishdan maqsad nima?
12. Tabiat va hayvonot olamini aks ettiruvchi qanday o'yinlar mavjud?
13. Mehnat bilan bog'langan harakatlari o'yinlarni ifoda eting?
14. Mamlakatda o'tkazilayotgan ommaviy-madaniy va sport tadbirlarida harakatlari o'yinlardan qanday foydalanilmoqda?
15. Jismoniy sifatlarini tarbiyalovchi qanday harakatlari o'yinlarni bilasiz?

XV BOB. MAKTABGACHA TAILIM MUASSASALARIDA HARAKATLI O'YINLARNI TASHKIL ETISH METODIKASI

15.1. Maktabgacha ta'lim muassasalarida harakati o'yinlarni tashkil etish va o'tkazish

Tarbiyachilar, o'qituvchilar harakati o'yinlarning tashkilotchisi va rahbarlaridir. Biz quyida ular uchun harakati o'yinlarni tashkil etish va o'tkazish qoidalari xususida batafsil ma'lumot berib o'tamiz.

Yuqorida ta'kidlaganimizdek, harakati o'yinlar bolalarning jismoniy jihatdan unib-o'sishlariga, salomatliklari yaxshilanishiga, chiqishlariga, organizm va umumiy* ish qobiliyatlarining yanada mustahkamlanishiga yordam beradi.

Bolalarga harakat faoliyatining xilma-xil sharoitlarida erkin harakat qila olish imkonini beradigan zarur bilimlarni berish va ularda kerakli harakat malakalarini hosil qilish lozim. Ularda turmush faoliyatiga yordam beradigan aqliy va irodaviy xislatlarni tarbiyalash zarur. Bundan tashqari, bolalarda turli o'yinlarga, jismoniy mashqlarga, shuningdek, kun tartibiga rioya qilishga qiziqish uyg'otish, harakati o'yinlarni mustaqil ravishda tashkil qilish va o'tkazish uchun zarur bilim va malakalar hosil qilish shart.

Ularni o'tkazishda tarbiyachi o'qituvchining tashkilotchilik va tarbiyaviy roli juda mas'uliyatidir.

O'yinni to'g'ri tanlash va bolalar bilan to'g'ri o'tkazish juda muhim ahamiyatga ega. Ammo o'yin turini tanlashning o'zi hamma vaqt ham tarbiyaviy vazifani bajaravermaydi.

Bunday harakati o'yinlar tashkil qilishning va o'tkazilishining tarbiyaviy ahamiyatga ega bo'lishi juda muhim. O'yin rahbari bolalarni yaxshi bilgan, har bir o'tkaziladigan o'yinning mazmun va qonunlari bilan mufassal tanishgan, o'qitish jarayonida esa yuksak pedagogik mahoratni namoyish qila olgan taqdiridagina har bir o'yinni ta'lim-tarbiya nuqtai nazaridan to'g'ri yo'lga qo'yishi mumkin.

Tarbiyachi-murabbiy o'yinlarni o'rgatish jarayonida pedagogika ning didaktik tamoyillaridan foydalanishi va ularning doimo amalga oshirilishiga erishishi lozim. O'qituvchi o'quvchilarga yangi o'yinni o'rganish jarayonida uning mazmuni, vazifalari va qoidalarini tushuntirib beradi. O'yinga ongli munosabatta bo'lish, uni to'g'ri o'rganish,

o'z xatolari va muvaffaqiyatlarini to'g'ri tushunish, harakatlarini o'roqlarining qaraktariga taqdoslab tahlil qilish imkonini beradi. O'yinni o'tkazish uchun bolalardan qakanlar va hakamlarning yordamchilarini tayinlamoc lozim. Murabbiy o'rgatadigan va bolalar tushunib qiliadigan qaraktar ular da tashkilotchilik ko'nikmalarini tarbiyalashga yordam berishi kerak. Murabbiy bolalar o'yinni qiyinchiliklarni engish bilan bog'lagan qolda, uni sekin-asta murakkablashtirib borishi lozim. Bu bolalarning irodasini mustaqkamlaydi.

Murabbiy o'yinni o'tkazishga kirishishdan oldin uning aniq vazifalarini belgilab chiqadi, bu vazifalar bolalarning yoshiga, ya'ni ularni bajarishga qurbi etadigan bo'lishi maqsadga muvofiqdir.

O'yinni tashkil qilish va o'tkazishda imkoni boricha bolalarning tashabbuskor bo'lishiga erishish va o'yinda faol ishtirok etishlari uchun ularni rag'batlantirib turishi qam yaxshi samara beradi.

Bolalar ijodiy faollik ko'rsatib o'yin o'ynar ekanlar, tashkilotchilik qobiliyatiga ega bo'lib tarbiyalanadilar. Bir maqsad yo'lida o'roq'iga yordam berish, mustaqil ravishda yoki o'roqlari bilan birga biror masala yuzasidan qaror qabul qilish - ijodiy tashabbuskorlik namunasi qisoblanadi. Agar bolalar o'yinni ilgariroq o'zlashtirib olgan bo'lsalar, o'yin paytida ularning faolligi yana qam orishi mumkin. O'yin paytida bolalarning faol bo'lishi tarbiyachining o'yinni o'tkazishga qanchalik tuyyorlanganiga bog'liqdir.

Ma'lumki, qar bir o'yinning o'ziga xos xususiyatlari va qiyinchiliklari bo'ladi. Murabbiylarimiz shuni yaxshi bilishlari kerakki, to'siq yoki qiyinchiliklarni engish bilan bog'liq bo'lmagan, ya'ni ancha-muncha kuch-quvvat sarflashni talab qilmaydigan o'yinlar bolalarda qiziqish uyg'otmaydi.

Juda oson yoki, aksincha, haddan tashqari og'ir o'yinlar qam qiziqarli o'tmaydi, ular bolalarni zeriktiradi. Murabbiy o'yinlarni o'rganishda dastlab osonlaridan boshlab, asta-sekin qiyinchilarga o'tishi lozim. Oddiy va guruhlariga bo'linmasdan o'ynaladigan o'yinlar oddiy o'yinlar hisoblanadi. Bunday o'yinlarni o'ynash oson. Guruhlarga teng bo'linib o'ynaladigan o'yinlar sal murakkab va juda murakkab o'yinlardir. Bunday o'yinlarning qoidalari bosqica o'yinlarning qoidalariga qaraganda qiyinroq bo'ladi. Shu boisdan ham o'qituvchilar hamma vaqt engil o'yinlardan murakkab o'yinlarga, tanish o'yinlardan notanish o'yinlarga o'tishni ko'zda tutishlari kerak. Shunda bolalar

o'yinga qiziqadilar. Yangi o'rganiladigan o'yinlar turiga ko'ra tanish o'yinlarga o'xshash bo'lishi kerak. Ammo bunday o'yinlarda hali bolalarga noma'lum bo'lgan qoidalar va ba'zi bir harakatlar mavjud bo'ladi.

Shunday qilib, o'yinlar asta-sekin murakkablasha boradi. Bu esa bolalarda yangi harakat ko'nikmalarini hosil qilishga va ilgari o'rganilgan texnika elementlarini takomillashtirishga yordam beradi. Harakat ko'nikmalarining, shuningdek, o'yinda ilgari o'tirilgan bilimlarning puxta o'zlashtirilishiga erishish uchun mashqlarni doimo takrorlab va mustahkamlab borish zarur. Ammo hadeb bir xil o'yinlarni takrorlayverish ham maqsadga muvofiq emas.

O'quvchi bolalar o'yinini doimo tekshirib borishi lozim. Shunda o'yindagi kamchiliklar va xatolarni aniqlash hamda ularni o'z vaqtida to'g'rilash mumkin bo'ladi. Bolalarning o'yinlarini puxta o'zlashtirishlari ularga bu o'yinlardan boshqa joylarda mustaqil ravishda foydalanish imkonini beradi.

15.2. Maktabgacha ta'lim muassasalarida harakati o'yinlarini bolalarning yoshiga mos holda o'tkazish

3 yashar bolalarning harakatlari ma'lum darajada cheklangan bo'lib, ularning e'tibori bir joyga jamlanmagan (diqqati doimo chalg'itiladi) bo'ladi. Shuning uchun bolalarga oddiy va ularning tushunishi oson o'yinlarni o'rgatish kerak. Bunday o'yinlarda qo'llashda qush va hayvonlar yoki ularning rasmlaridan, o'yinchoqlar, ertaklardan foydalanish o'zining ijobiy samarasini beradi. Bu o'yinlar albatta, mazmunli, suyujeti va ibratli bo'lishi shart.

Shu yoshdagi bolalarni o'yinlarga o'rgatishda jismoniy mashqlar katta ahamiyatga ega bo'ladi. Bunday o'yinlarda mazmun bo'lmaydi, ularga oddiy topshiriqlar, masalan, bayroqni olib kelish, qo'ng'iroqchani jiringlatish, koptokka etib olish kabi topshiriqlar beriladi. Harakatlar esa (yurish, yugurish va boshqalar) bolalarga tanish hamda qiyalmasdan bajariladigan bo'lishi lozim.

Mazmuni o'zlariga tanish bo'lgan va kundalik faoliyatidagi harakatlarga uyg'unlashib boradigan o'yinlarni kichikintoylar juda qiziqib o'ynaydilar. Bu esa kichikintoylarning harakat qobiliyatini rivojlantirish, ularni ochiq joyda to'g'ri yurishga o'rgatishda katta ahamiyatga ega

bo'lib, bolalardagi faollik va mustaqillikni tarbiyalashga yordam beradi. 4 yashar bolalar bilim doirasining kengayishi va harakatida tajribalar ortishi bilan harakati o'yinlarning mazmuni ham o'zgarib boradi. Qush va hayvonlar harakatiga, transport turlariga, turli narsalarga taqlid qilib, bajarilgan harakatlar 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'yashga bo'lgan ishtiyogini 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 quyovni tutadi, uni tutib olganidan keyin u bilan birga yugurib, o'yin ketadi, boshqa quyovlarga esa e'tibor bermaydi), endi bolalar o'zlariga yuklatilgan vazifani tushunadigan bo'ladi (endi bo'ri quyovni tutib olgandan keyin uni to'xtatadi, uyiga olib keladi, shundan keyin boshqa quyovlarni tuta boshlaydi). O'yinda ko'pincha tarbiyachi boshlovchilik qiladi.

O'yindagi haraxatlarning mazmuni bolalarga tushunari va qiziqarli bo'lisha juda muhim. Bu ularning faoliyatini, faolligini, o'yinga nisbatan ishtiyogini oshiradi, harakatyarga his-hayajon va jo'shqinlik bug'ishlaydi.

To'rt yoshga qadam qo'ygan bolalar bilan o'tkaziladigan o'yinlarda harakatlarni ancha murakkablashtirish (kubiklar ustiga chiqish, ustida cho'qqayib o'tirish, undan tushish, stol tagida emaklab yurish vahokazo) hamda har xil harakatlarni bir-biriga qo'shib qilish kerak bo'ladi (koptokni uzozga irg'itib orqasidai quvib etib olib kelish, chivinni tutish uchun irg'itish sakrash va hokazolar). Bu nday murakkab harakati o'yinlarda ishtirok etgan bolalar bir-birlaridan o'zib ketishda harakat qiladilar.

Bu xildagi o'yinlarhamisha ham birgalikda o'ynaydigan o'yinlar hisoblanmaydi. Bu o'yin mashqlarda, ayniqsa, ko'proq namoyon bo'ladi.

Bunda ko'pchilik bo'lib ashula aytib o'ynaladigan o'yinlar va qo'lliyali so'zlar jo'rligida o'ynaladigan o'yinlar keng qo'llanadi. Bunday

o'yinlarda bolalarni hamjihatlikka va harakatlarni birgalashib bajarishga erishib borish mumkin.

5 yashar bolalarning harakati o'yinlari mazmunan rang-barang, atrof-tevarakda, hayotda uchraydigan voqealar to'g'risida ularning tasavvuri va bilimini oshib borishi bilan bog'liq bo'ladi. Bolalarning o'yin vaqtida faol harakat qilishi ko'p jihatdan ularning malakasi va ko'nikmasiga, tevarak-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'yinchilarning 2-3 tasi bajarishi ham mumkin.

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

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

6 yashar 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, sabr-toqatga o'rganish, ortiqcha harakatlarni cheklash (aniq bir yo'nalishda yugurish, o'z vaqtida o'yindan chetga chiqishni va hokazo) talab etiladi. O'yin qoidasi intizomning tarkib topishiga yordam 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 intiladilar. Bu o'yinning borishiga va natijasiga ta'sir etadi. Shuning uchun tarbiyachi kuchliroq bolalarni nimjonoq bolalar bilan, o'g'il bolalarni qizlar bilan guruh-guruh qilishi maqsadga muvofiqdir.

Bunda o'g'il va qiz bolalarning odoq-axloqli bo'lishi, yaxshi tarbiya topishi katta ahamiyatga ega bo'ladi. Bundan tashqari, o'g'il bolalar qizlardan qolishmaslik uchun ancha tashabbuskor bo'ladilar ham qizlarni 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 urilmasdan harakat qilishga va yo'lni o'zgartirib, o'z joyini topib olishga o'rgatishdan iborat.

Bolalar maydoncha yoki xonaning bir tomoniga qo'yilgan o'rindiklarda o'tiradilar. Bolalar chumchuqlar bo'ladi, o'rindiklar esa in vazifasini bajaradi.

Ikkinchi tomonda turgan tarbiyachi avtomobilni ifoda etadi. U: «Qani, chumchuqlar, yo'lga uchib tushamiz», deydi. Shunda bolalar maydoncha bo'ylab xuddi 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 qatnashadi. Tarbiyachi oldin chumchuqlarning qanday uchishini, qanday don cho'qishini ko'rsatib beradi. Bolalar chumchuqlarga taqild qilib o'qituvchining harakatlarini takrorlaydilar. Keyin o'yinga avtomobilni tarbiyachining o'zi ipga bog'lab sudrab yuradi. Faqat o'yinni bir necha marta takrorlagandan keyingina harakatlanar qilib bolaga avtomobilni olib chiqish va yurishni topshirish mumkin. Eslatib qo'yish joizki, qushchalar o'z inlariga etib olishlari uchun avtomobil juda tez yurnasligi kerak.

"Poyezd" o'yini

O'yinning maqsadi bolalarni bir nechadan bo'lib, avval bir-birining orqasidan ushlab, keyinchalik ushlamasdan yurishga va to'xtatishga o'rgatishdan iborat.

Tarbiyachi bolalarga bir-birlarining orqasidan turishni taklif qiladi: «Sizlar vagonchalar, men parovoz bo'lamen», deb o'zi bolalarning oldiga borib turadi. Parovoz xushlak chaladi-da, dastlab asta harakatlanib, so'ng tez yurib ketadi (tarbiyachi «du-du-du» deb ovoz chiqaradi, bolalar uning ketidan qadamlarini asta tezlatib, keyin yugurib ketadilar). So'ngra tarbiyachi harakatni sekinlashtirib, asta-sekin to'xtaydi va: «Poyezd bekalga etib keldi. Mana, beka», deydi. U yana xushlak chalib yurib ketadi.

Dastlab besh-oltita bola ketma-ket turadi, qolganlari stulchalarda

o'tirib tomosha qilishadi. O'yin takrorlanganda bolalar soni 12-15 kishiga etishi mumkin. O'yin ko'p marta takrorlangandan so'ng, eng chaqqon bolaga paravoz bo'lishni topshirish mumkin. Vagonlar bir-biridan uzilib qolmasligi uchun parovoz (ya'ni, parovoz vazifasini o'tovchi kishi) juda tez yurmasligi kerak.

“Samolyotlar” o'yini

Bu o'yinda bolalar bir-biriga tegmasdan, turli yo'nalishda yugurishga o'rgatiladi. Shunda ular ishorani darrov ilg'ab olib, harakatni boshlashga odatlanadilar.

Bolalar samolyotda o'tirgan yo'lovchilarni ifoda etadilar. Ular maydonchani har erida turadilar. Tarbiyachi «Uchishga tayyorlaning!» deganda ular qo'llarini tirsakdan bukib oldilaridan aylantiradilar, ya'ni motorni ishga soladilar. «Uchinglar!» deganda bolalar qo'llarini yon tomonlariga uzatib, maydoncha bo'ylab tarqalib yuguradilar. «Qo'ning!» deganda esa samolyotlar to'xtab, erga qo'nadilar (bolalar bitta tizzalarini erga qo'yib cho'ngayadilar). O'yin 5-6 marta takrorlanadi.

Mazkur o'yinni bir oz murakkablashtirish mumkin. Buning uchun bolalar 3-4 guruhga bo'linadilar. «Qo'ning!» deganda bolalar o'z joylarini topib turadilar, tarbiyachi qaysi guruh samolyotlari birinchi bo'lib to'planganini ta'kidlaydi. O'yin o'rta va kichik guruhlarga bo'lingan holda o'tkazilsa, maqsadga muvofiq bo'ladi. Kichikintoylarga bu o'yin qiyinchilik tug'dirishi mumkin.

“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 ushlashib, kichkina doiracha yasab bir-birlariga yaqin turadilar. Tarbiyachi she'r aytadi:

Pufak, pufak ayman,
Shishib yana katta bo'l.
Doimo shunday qol,
Yorilmay qo'ya qol.

Shundan keyin bolalar bir-birlarining qo'llarini qo'yib yubormasdan, orqaga yura boshlaydilar. Tarbiyachi: «Pufak yoritib ketdi», deyishi bilan noq bolalar yurishdan to'xtab, qo'llarini tushirib cho'qqayib o'tiradilar va «paq», «paq», deyadilar.

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

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

“Koptokni quvib et” o'yini

Bu o'yinda bolalar chaqqonlikka 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-ketin koptokni turli tomonga yumalatadi. Bola koptok ketidan yugurib, uni tutib oladi va tarbiyachiga keltirib beradi. Tarbiyachi koptokni bir gal boshqa tomonga otadi, lekin uni endi boshqa bola olib 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'rniga rezina halqacha, qum solingan xaltachalardan ham foydalanish mumkin.

“So'qmoq bo'ylab” o'yini

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

Tarbiyachi polga ikkita yonma-yon chiziq chizadi (yoki orasini 20-25 sm qilib ikkita 2,5-3 metrli arqon tashlaydi). Va bolalarga hozir o'rmonga o'ynagani borishlarini aytadi. Bolalar o'rmonga uzun so'qmoq yo'ldan ehtiyot bo'lib boradilar, ya'ni bir-birlarining orqalaridan ikki chiziq orasidan sekin yuradilar. Keyin shu yo'ldan keytib kekadilar.

Tarbiyachi bolalarning chiziqni bosmasliklarini, bir-biriga xalaqit bermasliklarini, oldinda bbrayotganlarga urilib ketmasliklarini kuzatib, ular bilan o'yin oxirigacha birga bo'lish kerak.

“Kim sekinroq” o'yini

Bu o'yinda bolalar dihqatni rivojlantirishga, aytilgan so'zlarga mos harakat hilishga odatlantiradi.

Bolalar tarbiyachilar bilan. birga boradilar. Kutilmaganda tarbiyachi bunday deydi: “Qani, kim sekin-sekin yurishni yaxshi bilar ekan, oyoh uchlarida mana bunday yuring” (ko'rsatadi). Bolalar oyoh uchlariga ko'tariladilar va mumkin qadar sekin yurishga harakat hiladilar. Qaysi tomonga qarab ketayotgan bo'lsalar, o'sha yo'nalishda yo'lni davom ettiradilar. Keyin tarbiyachi bildirmasdan chega chilib oladi-da: “Endi esa hamma mening oldimga yugurib kelsin” deydi. Bolalar tarbiyachining oldiga yugurib kelib, uni o'rab olishadi. Tarbiyachi bolalar bilan gaplashadi, mashqni g'ayrat bilan yaxshi bajarganliklarini ta'kidlab o'tadi.

Uch yoshdagi ayrim bolalar oyoh uchida yurgan vaqtlarida boshlarini g'ayritabiiy engashirib, uni elka tomonga qisib yuradilar. Bunday qolatda ular sekinroq yurayotganga o'xshaydilar. Bolalarga bunday harakatlarni ko'rsatib, ularni tuzatishga harakat qilish kerak. Oyoh uchida yurish tovon-to'piqlarni mustaqamlaydi, shu sababi u bolaning jismoniy rivojlanishi uchun juda foydali mashq qisoblanadi. Biroq bolalarni bu mashqni uzoq vaqt bajarishga majbur qilib, ularni toliqitirib qo'ymaslik kerak. O'yin 3-4 marta takrorlanadi.

“Tayogchadan hatlab o't” o'yini

O'yindan maqsad bolalarni chaqon harakat qilishga o'rgatish, ularni sakrash, yugurish kabi harakatlarni mustaqamlash va shu orqali chaqonlikka o'rgatishdan iborat.

Xonaning o'rtasida ikkita tayogcha orasi 1 m qilib yonna-yon qo'yiladi.

Xonaning bir tomonida bolalar turishadi, ikkinchi tomonida stul o'rindig'ida bayrog'cha bo'ladi. Tarbiyachining ko'rsatmasiga binoan tayogchadan 2-3 qadam nariga bayrog'chaga qarab turgan bola birinchi tayogcha tomon yurib boradi va undan qatlab o'tadi. So'ngra ikkinchi tayogchadan gam xuddi shunday qatlaydi. Stulga yaqinlashib boradi, bayrog'chani qo'lga oladi, uni boshidan yuqori ko'tarib qilpiratadi, keyin bayrog'chani yana stulga qo'yadi, yon tomonga, chetroqqa chiqib ketadi va qaytib kelib, o'z joyiga turadi. Shundan so'ng tog'anirigini keyingi bola bajaradi.

Agar bu mashq bir necha marta takrorlangandan keyin bolalarga juda

osonga o'xshab tuyulsa va ular bu topshirigini tez ganda ishonch bilan bajara boshlasalar, mashqni biroz murakkablashtirish kerak bo'ladi. Masalan, polga 4-6 tayog'chani bir-biriga yonna-yon qilib qo'yib chiqib yoki bir necha chambarakni polga tashlab qo'yib, bolalarga ana shularning ustidan qatlab o'tish taklif qilinadi.

“Qaldirg'och va asalarilar” o'yini

Maydon bo'ylab uchib yurgan o'ynovchi bolalar-asalarilar qo'shiq aytib chopishadi:

Biz asalarilarniz, Asalimiz teramizi!

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 va arilarni tutadi!» deb aytdi. Shundan keyin, o'z joyidan turib, asalarilarni tutishga harakat qiladi. Tutilgan arn o'rta turadi va qaldirg'och bo'ladi. O'yin shu tarzda davom etadi.

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

“Otnatayog” o'yini

Maydonga diametri 1,5 m bo'lgan aylana chiziladi. Aylana ichiga uzunligi 50 sm li tayog qo'yiladi. Sanash orqali bir kishini o'traboshi qilib tayinlashadi. Bir o'yinchi to'pni uzogroqqa otadi. O'traboshi otilgan to'pga qarab yuguradi. Bu paytda esa o'yinchilar berkinishadi. O'traboshi tayog'ni olib o'z joyiga qaytib keladi va uni joyiga (markazga) qo'yib, bolalarni qidira boshlaydi.

Berkinganlardan kimnidir sezib qolsa, uning ismini aytdi. Aytib bo'lib, darrov tayog'cha oldiga yuguradi, ketidan nomi aytilgan bola ham. Agar o'yinchi o'traboshidai oldin etib kelsa, tayog'ni yana olib, uzogroqqa otadi va yana berkinadi. Agar o'traboshi birinchi kelsa, o'yinchi uning o'rninga o'traboshi bo'lib turadi.

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

O'yin qoidalari. Tayog doira markaziga olib kelib qo'yilmaguniga qadar o'yin-chilarni qndirish mumkin emas. Ismi aytilgan bola o'sha zaqoti chiqishi kerak, joyida chiqmay o'tirish yoki aldamchi harakatlari mumkin emas.

“Tayoqcha atrofidan” o’yini

Yerga o’rtacha aylana chizilib, uning markaziga o’rtacha tayoq qoqiladi. Qur’aga ko’ra o’yinchilardan biri o’ng qo’lda tayoqni 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’yicha aylanadi. O’yin bolalardan chaqonlik, epcillik va irodani talab qiladi. Qulog’ini qo’yib yubormasdan eng ko’p aylangan o’yinchi g’olib sanaladi.

“Hayvonlar qiroli” o’yini

Barcha o’yin ishtirokchilari tuyai qayvonlar rolini bajardilar. Qur’aga ko’ra bir o’yinchi ularning qiroli qisoblanadi. Har bir qayvon qiroliga qech kim eshitmaydigan qilib o’z nomini aytadi (masalan, sher, quon, bo’ri va h.k.). Barcha qayvonlar bir chiziqqa chizilib turishadi, ulardai bir necha qadam narida qiroi turadi. Qiroi oyoqlari tagida to’p turadi. Qiroi bir qayvonning nomini aytib chaqiradi va o’sha bola chiqishi bilan chiziq bo’ylab yuguradi, qiroi esa unga qarata to’pni tepib poylashga harakat qiladi. Agar to’p o’yinchiga tegsa, u qiroi oldiga yordamchi bo’lib turadi (to’pni olib kelib turadi va h.k.). Qiroi birdaniga bir nechta qayvonshg nomini aytmishn qam mumkin va ular yugurayotganlarida to’pni tepib ularidan birini poylashi mumkin.

O’yin qoidalar. To’pni juda kuchli tepish kerak emas, o’yinchilarga shikast etkazib qo’yish mumkin. Yangi qiroi o’yinda uchta-to’rtta hayvon tutilgandan so’ng saylanadi.

“To’pni hayda” o’yini

Maydonchani ikki qarama-qarshi tomonlarida ikkita chiziq tortiladi. Ular orasidagi masofa 5-10 metr bo’lishi kerak.

Ishirokchilar ikki guruhga bo’linishadi, chiziqqa qarama-qarshi qarab chizilib turishadi. Qur’aga ko’ra ularning biri o’yinni boshlaydi. Bolalar ketma-ketlikda oyoqda to’pni kuchli tepib, uni raqiblar tomoniga yo’naltirishadi. Ular esa o’z navbatida to’p chiziqdan tashqariga o’tib ketmasligi uchun to’pni tepib yuboradilar. Agar to’p chiziqqacha etib bormasa, o’yin ishtirokchilari uni qo’llari bilan uzatishlari mumkin. Shu yo’sinda o’yin to’p to’p chiziqdan tashqariga chiqib ketmaguniga qadar davom etadi. To’pni qo’yib yuborgan o’yinchiga jarima belgilanadi (u o’yinchilar safidan chiqadi). Eng ko’p o’yinchisi qolgan jamoa yakunda g’olib chiqadi.

O’yin qoidalar. To’pni qabul qilayotgan o’yinchi chiziqdan 1 qadam tashqariga chiqib turishi mumkin. Agar to’p juda sekin yo’naltirilgan bo’lsa va raqib tomoniga etib bormasa qam o’sha o’yinchiga jarima belgilanadi.

“Mergan bola” o’yini

Bir-biridan 10-15 m masofa oralig’ida ikkita parallel chiziq tortiladi. Ular o’rtasida diametri 2 m bo’lgan aylana chiziladi. Unda bir bola (mergan) turadi. Uning qo’lida to’p bo’ladi. Boshqa o’yinchilar bir chiziqdan ikkinchisiga yugurib o’tib harakatlanishadi. Mergan ularga qarab to’p o’tib, tekkizishga harakat qiladi. To’p kimga tegsa, o’sha o’yinchi mergan bo’lib turadi.

O’yin qoidalyari. O’yin boshida mergan qilib bir bolani tanlashadi. Ya’ni, tarbiyachining «O’tiring!» degan buyrug’idan keyin oxirgi o’tirgan bola mergan bo’ladi. Agar mergan olgai to’pni yugurayotgan o’yinchi ilib olsa, unda hisobga kirmaydi.

“Baliqlar va nahang” o’yini

O’yinda 7-8 tagacha bola qatnashadi. O’ynovchilardan biri nahang bo’lib tanlanadi, qolganlar esa - baliqlar. O’yin uchun 2-3 m keladigan ip kerak. Uning bir uchi katta tayoqchaga maqkam bog’lanadi. Ikkinchi uchini naqang rolini bajaruvchi bola tizza balandligida tarang tortib ushlab turadi. Arqonni tarang ushlab turgan holda aylana bo’ylab yuguradi. Arqon yaqinlashayotganda baliqchalar (bolalar) ustidan sakrab o’tishadi. Arqon kimning oyoq’iga tegsa o’sha baliq eyilgan hisoblanadi (ya’ni bola o’yindan chiqadi).

O’yin qoidalar. Bolalar o’yinni tarbiyachining ishorasiga qarab boshlashadi. Arqon doim tarang tortilib turishi kerak.

“Doiradan chiqar” o’yini

O’yinda bir nechta bola ishtirok etishi mumkin. Aylana bo’ylab bir-biridan 40-50 sm oralig’dagi kichik doirachalar chiziladi va o’yinchilar shu doirachaga o’tirishadi. Bir bola turgan holda, bir oyoqlab ular atrofida saxrab turadi. O’tirganlardan kimnidir doiradan chiqarib yuborishga harakat qiladi. O’yinchining bitta oyoq’i ham tashqariga chiqib ketsa, u o’yindan chiqadi.

O’yin qoidalar. 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 katta aylana chiziladi. Bu o'rmon hisoblanadi, o'rmasida kvadrat bo'lib, bu o'rmonchiing uyi vaefasini o'taydi. Kvadrat ichiga bir bola qo'yiladi va o'rmonchi tanlanadi. Qolgan ishtirokchilar oqqush bo'ladi.

Oqqushlar o'rmonga uchib kirib, o'rindagi bolani olib chiqishga urinadilar, o'rmonchi esa - ularni tutib olishga, qo'l bilan tegishga harakat qiladi. Bolani kvadratdan olib chiqqan oqqush o'rmonchi bo'lib oladi va o'yin qaytadan boshlanadi.

O'yin qoidalar. O'rmonchiing uyiga kirish mumkin emas. Tutilgan oqqushlar o'yindan chiqadi. O'rmonchi o'rmon tashqarisiga chiqib ketishi mumkin emas. Undan tashqari u bitta joyda qan turishi kerak emas, u doimiy ravishda aylana ichida harakatlanib turishi lozim.

"Tegirmonda to'p" o'yini

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

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

"Oqsog turna" o'yini

Barcha o'yinovchilar ikki jamoaga bo'linadilar. 3-5 metr masofali maydonga ikkita 5-6 metri parallel chiziq o'tkaziladi. Har bir jamoa o'zining belgilangan chiziqi orqasida turadilar. Barcha ishtirokchilar bir oyog'ini orqaga tizzadan bukib, qo'li bilan uni ushlab (o'ng oyog'ni o'ng qo'li, chap oyog'ni chap qo'li bilan) turadilar.

Hushak chalinishi bilan ikkala guruh bir-birlariga qarama-qarshi sakrab-sakrab yaqinlashgan chog'da bo'sh qo'li va gavdasi bilan qarshi guruhdagi o'yinchini turib, uni ikkala oyog'ga turishiga harakat qiladilar.

Shunda ikkala oyog'iga turgan bola o'yindan chiqadi.

O'yin qoidalar. O'yinchilar bir-biriga qarab sakrashni faqat hushak chalinishi bilan boshlashadi. O'yinchida charchash holati bo'lsa, unga tezda oyog'ini almashtirib 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.

Bitib bo'lmaydi aslo,

Uyg'oqmi u, uxlammi yo'?

Sekin kelib uyg'otsak,

Qiziq ish bo'lsa kerak.

Bolalar kuchukni uyg'ota boshlaydilar, uning tepasiga kelib, engashib, otini aytdilar, chapak chaladilar, hurkiadilar. Kuchuk'ing'ib o'rindan turib ketadi va qattiq vovullaydi. Bolalar har tomonga qochib ketadilar. Kuchuk ularning ketidan quvlaydi, birortasini ushlab olishga harakat qiladi. Hamma bolalar har tomonga qochib, bekinib olganlaridan so'ng, kuchuk yana erga yotadi. 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'yinagan ketishadi. Tarbiyachi muayyan marom va ohangda quyidagi so'zlarni aytadi:

Tep-tekis yo'l ustidan, Tep-tekis yo'l ustidan,

Tashlaylik qadam. Mayda toshlar ustidan,

Boraylik biz birga -Tushib kepgdik chuqurga!

Tep-tekis yo'l ustidan so'zlari aytilganda bolalar qadam tashlab yuradilar. Tarbiyachi «Mayda toshlar ustidan, mayda toshlar ustidan», deyishi bilan ular ikkala oyog'larida sakrab, sal oddinga siljiyab boradilar. «Tushib keldik chuqurga» so'zlarini eshitishi bilan qo'qqayib o'tirib oladilar. Keyin «Chuqurdan chiqib odsik», deydi tarbiyachi.

Bu vaziyatda bolalar o'rinlaridan 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 ketdik, Mana, uyga ham eйдik.

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 oyoqdan ikkinchi oyoqqa hatlab yoki bir oyoqlab 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.

“Chivini 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 keladigan 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 yuqoriroqda aylantiradi. Chivin o'z ustlaridan o'tayotganda bolalar uni ikki qo'llab tutmoqchi bo'lib sakraydilar. Chivini tutgan bola: «Men tutdim!» - 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 tomoniga polga bir qator qilib qo'yilgan o'rindiqlarda yoki katta kublarda tikka turadilar. Bular tom-dagi chumchuqlarni ifoda etishadi. Ulardan naritroqda mushuk (birov bola) uxlab yotgan bo'ladi. Chumchuqlar sakrab pastga tushadilar, qanotlarini rostdab, har tomonga uchib ketadilar. Biroq shu payt mushuk uyg'onib qoladi. U «miyov-miyov» deydi-da, tutgan chumchuqlarini o'z uyi-ga olib ketadi. O'yin 5-6 marta takrorlanadi.

Bolalar tizzalarini bukib oyoq 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 balandlikda argoncha tortiladi, bu joy uy vazifasini o'taydi). Bir chekkada tasavvur qilinadigan qush yashaydi. Kurqtovuq argonchani tagidan engashib o'tadi va bolalarga don qidirib ketadi. Keyin «ku-ku-ku» deb jo'jalarini chaqiradi. Uning ovozi eshitib, jo'jalar ham argoncha tagidan o'rmlab o'tishadi va yugurib 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 uylariga yashirinadilar. O'yin 3-4 marta takrorlanadi.

Jo'jalar katta qushdan qo'rqib uylariga qochib ketayotganlarida bolalar argonchaga uriyab ketmasliklari uchun tarbiyachi uni ko'tarib turishi mumkin. Oradan birmuncha vaqt o'tigandan so'ng, bolalarning o'zlarini ham tovuq rolini o'ynashlari mumkin.

“Maymunchalar” o'yini

Tarbiyachi bolalarga bittadan yoki ikkitadan bo'lib gimnastika narvonchasiga yaqinlashishni taklif qiladi. Bular maymunchadar bo'ladi. Boshqa bolalar maymunchalarning daraxtlardan qanday qilib meva terishayotganini o'tirib yoxi tik turnb tomosha qiladilar. So'ngra daraxtga boshqa maymunchalar chiqishadi.

Bolalar narvonchaga qo'rqmasdan chiqib tushishni o'rganib olgan-laridan keyin topshiriqni murakkablashtirish kerak. Buning uchun gimnastika narvonchasining bir qismidan ikkinchi qismiga, ya'ni daraxtdan-daraxtga o'tish taklif qilinadi.

“Doiraga tushir” o'yini

Bolalar davra qurib turadilar. O'rta katta chambarak qo'yiladi yoki doira chiziladi. Argonchadan yasalgan yoki polga chizilgan doiraning diametri 1-1,5 m bo'ladi. Doiradan 2-3 qadam 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 4-6 marta 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 bolaning qo'lida bayroqcha (kopok, 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 ikkita yoki qar uchala bayroqchani xam ko'tarish mumkin). Ana shu rangdagi narsasi bo'lgan bolalar maydon bo'ylab yugurib borayotgan «avtomobill»ga taqld qilib, ovozlari bilan di-ditlatadilar. Tarbiyachi bayroqchani tushirgandan keyin avtomobillar to'xtaydi, aylanib buriladi va o'z garajlariga qarab jo'naydi. O'yin 4-6 marta takrorlanadi.

Tarbiyachining qo'lida qizil bayroqcha bo'lishi gam mumkin. U kutlmagandagizilbayroqchani ko'taradi, bunda avtomobillar bu ishoraga ko'ra to'xtashi kerak.

"Qushlar va mushuk" o'yini

Yerga doira shakli chizib qo'yiladi (diametri 5-6 m). Doiraning markazida tarbiyachi tanlagan bola - mushuk turadi. Qolgan bolalar doiradan tashqarida turishadi, ular qushchalar vazifasini bajaradilar. 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'rtasiga borib turadi. Mushuk 2-3 ta qushchani tutgandan keyin tarbiyachi yangi mushuk tayinlaydi. Tutilgan qushchalar barcha o'ynovchilarga qo'shiib ketadi. O'yin 4-5 marta takrorlanadi.

Mushuk qushchalarni extiyot bo'lib tutadi (ularni changallab olmay, faqat qo'lini sal tekizib qo'yadi). Agar mushuk ancha vaqtgacha qech kimni tuta olmasa, tarbiyachi unga yordam berish uchun yana bitta mushuk tayinlaydi.

"O'rmondagi ayiq" o'yini

Maydonchening bir tomoniga ayiq ini chizib qo'yiladi. Ikkinchi tomonida bolalar yashaydigan uy aks ettiriladi. Tarbiyachi inida o'tiradigan ayiqni tanlaydi. Tarbiyachi «Bolalar boringlar, o'ynab kelinglar!», deyishi bilan bolalar uylaridan chiqib, o'rmonga o'ynagani ketadilar, qo'ziqorin teradilar, kapalak tutadilar va hakazo (engashadilar, roslanadilar va shu singari boshqa taqldiy qaraktalarni bajaradilar). Ular bara-variga shunday deydilar:

Ayiq ini oldida, Qo'ziqorin teramiz.

Ayiqvoy o'kirganda, Bizlar qochib ketamiz.

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

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

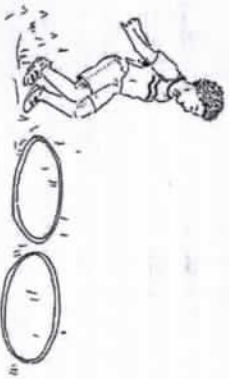
O'yinning boshqacha turi - ikkita ayiq bilan o'ynaladigan turi gam bolalar uchun qiziqarli o'yin qisoblanadi.

"Qurbagalarni ko'lda sakrash" o'yini

O'yin tasnifi. Ip bilan maydonchaga 5-6 ta doira yasaladi va g'uruhnini g'uruhlarga bo'lib, doira yoniga saflantiriladi. O'qituvchi tomonidan qurbagalar sakranglar buyrug'i berilgandan so'ng g'uruh ishtirokchilari doiradan-doiraga sakrab-sakrab o'tib, ortga yugurib kelib, keyingi ishtirokchi qo'lga qo'l beradi va ikkinchi ishtirokchi o'yinni davom ettiradi. Shu tariqa o'yin davom etadi.

O'qituvchining faoliyati. Ishtirokchilarni o'yin jarayonida xavfsizlik, axloqiy va estetik jihatdan ishtirokchilarga rahbarlik qilish va o'yin natijalarini hisoblab g'oliblarni aniqlaydi hamda rag'batlantiradi¹.

¹ Robert Kalan. Learning Activity №10. Books and Movement - A Magical Mix. Arkansas 2009 year.



“Tulki tovuqxonada” o’yini

Tovuqlar tovuqxonadagi qo‘noqdan joy oladilar (ya’ni ular maydonchaniq biror tomoniga qo‘yilgan stullarda o‘tirishadi). Maydonchaniq qarama-qarshi tomonida in bo‘ladi. Maydonchaniq qolgan barcha qismi qovli vazifasini o‘taydi. Tulki o‘z imda o‘tiradi, tovuqlar esa hovli bo‘ylab yuradilar, yuguradilar, qanot qoqadilar, cho‘qiydilar. Tarbiyachining «Tulki!» degan ishorasi bo‘yicha tovuqlar qochib ketadilar, o‘z inlariga berkyinib oladilar va qo‘noqqa uchib chiqadilar, tulki esa qo‘noqqa chiqib ulgurmagan tovuqlarni tutib olishga va o‘z iniga olib qochishga harakat qiladi (sekin-asta tekizadi). Tugan tovuqni iniga olib ketadi. O‘yin qaytadan tiklanadi. Tulki belgilangan miqdordagi tovuqlarni tutib bo‘lgach, o‘yin tamom bo‘ladi. O‘yin 3-4 marta takrorlanadi.

Stullar, kublar va boshqa shu kabi buyumlar qo‘noq o‘rimda xizmat qilishi mumkin.

“Kulrang kuyon yuviniyapti” o’yini

Barcha o‘ynayotganlar davra qurib turadilar. Quyon qilib tayinlangan bola davra o‘rtasida turadi. Bolalar bunday deydilar:

Quyonjon yuzit yuvar,
Balki mehmonga borar,
Aval burmini,
Keyin og‘zini
Chaydi u rosa.
Quloqlarini ham yuvib,
Artindi toza.

Quyon ana shu so‘zlarga monand harajatlari qiladi. Keyin u bolalar-dan birortasining oldiga ikki oyog‘lab sakrab-sakrab keladi. Quyon

kinning oldinga kelib to‘xtagan bo‘lsa, o‘sha bola doiraning o‘rtasiga kelib turadi. O‘yin 5-6 marta takrorlanadi.

Doirada bir vaqtning o‘zida bir nechta quen - 4-5 bola turishi qam mumkin. Ular o‘yin topshiriklarini baravar bajaradilar. Bu bolalar faolligini oshiradi.

“Podachi bilan poda” o’yini

Bolalar podani ifoda etishadi (sigirilar, buzoqlar). Podachi tayinlanadi. Unga podachi kiyadigai tepak, qo‘liga tayog‘ va qo‘bizg‘a beriladi. Poda molxonada to‘planadi. Podachi uzog‘roqda turadi. Tarbiyachi buiday deydi:

Cho‘pon ertalab turib
Naychalar: «tu-tu-ru-ru!»
Sigir-buzog‘ jo‘r bo‘lib,
Ma‘rshar: «Mu-mu-mu!»

«Tu-ru-ru-ru» so‘zlarini eshitishi bilan podachi qo‘liga nayni olib chala boshlaydi. «Mu-mu-mu» so‘zlaridan keyin buzoqlar ma‘rshadi. Keyin bolalar cho‘kkaalab turishadi va podachi tomo‘i emaxlab borishadi. U sigir-buzoqlarni dalaga (maydonchaniq narigi tomoniga) haydaydi. U erda poda biro‘z boqilgach, podachi ularni yana molxonaga qaytaradi. Keyin yangi podachi saylanadi. O‘yin 2-3 marta 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 maydoncha chekkasiga bir nechta zinapoya bo‘lgan gimnastika devorhasi qarshisida to‘planib (targalibroq) 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 (devorchalarga chiqadilar). Tarbiyachi «Bo‘ron tindi!», deyishi bilan qushlar daraxtlardai sekin tushib, yana ucha boshlaydilar. O‘yin 3-4 marta takrorlanadi.

Gimnastika narvonchasidan tushayotganda sakrash mumkin emas. Agar narvoncha zinapoyayaari kamroq bo‘lsa o‘yinga barcha bolalarni baravar jalb qilmaslik kerak. Narvoncha o‘miga stul, skameyka va boshqa buyumlardan foydalanish mumkin.

“Bulavani urib yiqit” o’yini

Bolalar chiziqning narigi tomonida turadilar. Chiziqdan 2-3 metr nariga har bir bola karshisiga 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 ishora berilishi bilan yugurib borib koptokni olib keladilar, 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 oyoq bilan ham yumalatish lozim.

“Top, lekin aytna” o’yini

Bolalar maydonchani bir tomonida yuzlarini 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 burilib shadi va ro’molchani qidira boshlaydilar. Ro’molchani topgan bola uni topganligini bildirmasdan, sekin tarbiyachining yoniga keladi va uning qulog’iga ro’molchani gaverdaligini aytadi-da, qatoridagi o’z joyiga kelib turadi (stulchaga yoki o’rindiqqa kelib o’tiradi). Bolalarning xo’pchiligi ro’molchani topmaguncha o’yin davom etaveradi. O’yin 3-4 marta 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 5-6 ta bolani eslab qolishni, keyin xonadan chiqib turishni yoki burilib, ko’zini yumib turishni taklif qiladi. Bolalardan biriyashirib oladi. Keyin tarbiyachi «Qani, top-chi, kim yo’q?», deydi. Agar bola topsa, uning o’rniga boshqa bola tayinlanadi. Agar topa olmasa, yana o’g’irilib turadi va yashiringan bola joyiga qaytib kelib turadi. Keyin topuvchi bola, uning nomini aytishi lozim. O’yin 4-5 marta takrorlanadi.

Bolalar safdan chiqib, yashiringan kim ekanligini aytib bermasliklari

kerak. Hech kim yashirmasligi ham mumkin. U golda qiditirib topuvchi bola hamma joy-joyida turganligini aytishi kerak.

“Do’ngdan-do’ngta” o’yini

Bolalar ikki gurruga 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 nechasini chaqiradi. Ular do’ngdan-do’ngga 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 oyoqda bu oyoqqa, bir oyoqda sakrash buyuriadi. Bolalarni guruxlarga bo’lish va qaysi guruh yaxshi va tez sakrashini aniqlash mumkin.

“Koptok onaboshiga” o’yini

Ikki ta chiziq o’tkaziladi, ular orasidagi masofa 2-3 m. O’yinchilar birinchi chiziq orqasida ketma-ket turadilar. Ularga qarama-qarshi chiziqda onaboshi turadi. U qatorida birinchi bo’lib turgan bolaga koptokni otadi, u esa koptokni boshqaruvchiga qaytarib otadi va qatorning oxiriga borib turadi. Butun qator oldinga siljiydi, navbatdagi bola chiziq oldiga kelib turadi.

Hamma bolalar koptokni otishgach, yangi onaboshi tayinlanadi. O’yinni musobaqa tarzida o’tkazish xam mumkin. Bunda bolalar bir necha qator bo’lib turadilar va har bir qatorga onaboshi tayinlanadi. O’yinchi koptokni otadi, lekin shu qatorida turganlar vaqtdan yutqazadi.

“Serso” o’yini

O’yin ikki kishidan bo’lib o’ynaladi. Bir kishi tayoq (billiard tayega) yordamida yog’och halqani otadi, ikkinchisi esa uni tayoq bilan ilib oladi. O’yinchilar orasidagi masofa 3-4 m. Agar bolalar otigan halqani tayoqqa ilib ololmassalar, unda oldin qo’l bilan olib, qo’l bilan ilib oladilar. So’ngra tayogdan foydalanadilar. Kim halqani ko’proq ilib olgan bo’lsa, o’sha yutgan qisoblanadi.

Tarbiyachi boyalar halqalarni muntazam ilg’itib turishlarini kuzatib boradi.

GLOSSARIYA

Nazariya - deganda, asosan, u yoki bu sohadagi tajribalarni umumlashtiruvchi, tabiat qonunlarini, ob'ektiv ravishda ko'rsatishi asosiy bilimlarni inson ongida namoyon bo'lishi tushuniladi.

Sport - qisqa ma'noda shaxsiy musobaqa faoliyati deyilsa, keng ma'noda shaxsiy musobaqa faoliyati shu faoliyat asosidan kelib chiqadigan maxsus tayyorgarlik hamda uning norma va yutuqlari tushuniladi.

Jismoniy rivojlanish - inson organizmining asta-sekinlik bilan tabiiy sharoitda shakllanishi - tashqi ko'rinishini va xarakat faoliyatining o'zgarishi jarayonidir.

Jismoniy tarbiya - pedagogik jarayon bo'lib, inson organizmini morfologik va funksional jihatdan takomillashtirishga, uning hayoti uchun muhim bo'lgan asosiy harakat malakasini, mahoratini, ular bilan bog'liq bo'lgan bilimlarni shakllantirish va yaxshilashga qaratilgan.

«Jismoniy bilim» termini yangi davrdagi jismoniy tarbiyaning eng avvalgi tizimlarida uchraydi. Masalan, Fit «o'z vujudini tarbiya» qilish maqsadida jismoniy mashqlar zarurligi haqida gapirgan edi.

Jismoniy bilim jismoniy mashqlarni bajarishga oid maxsus nazariy tushunchalar va ularni lozim bo'lganda turmushda qo'llash mahorati va ko'nikmalarini o'z ichiga oladi.

Jismoniy sifatlarni tarbiyalash jismoniy tarbiya jarayonida amalga oshiriladi. Bu tushuncha kuch, tezkorlik chidamlilik, egiluvchanlik va chiqqonlik sifatlarni rivojlantirishni o'z ichiga oladi.

Jismoniy tayyorgarlik - erishilgan va birlashgan ishchanlikni, amaliy harakatdagi ko'nikma va malakalarni maqsadli faoliyatning samaradorligiga ta'sir ko'rsatish bo'yicha tashkil topgan jismoniy tayyorgarlik natijasidir.

Umumiy jismoniy tayyorgarlik sog'liqni mustahkamlashga, keng doirada harakat malakalari va ko'nikmalariga ega bo'lishiga, o'zidan keyingi maxsus tayyorgarlikka zamin bo'lishi uchun xizmat qiladigan asosiy harakat sifatlarni rivojlantirishga yo'naltirilgan.

Kash-hunar jismoniy tayyorgarligi - bu jismoniy tarbiyaning mutaxassislashtirilgan, aniq mehnat turi va mudofaa faoliyatiga tayyorlashga yo'naltirilgan jarayondir.

Sport tayyorgarligi jismoniy tarbiyada maxsus yo'nalishni ifoda etadi. Buning vazifasi insonni tanlab olingan biror sport turida yuqori

natijalarga erishishni ta'minlashdir.

Jismoniy madaniyat - jamiyat a'zolari jismoniy kamolotga erishishni maqsadga muvofiq ravishda amalga oshirish uchun maxsus vositalar, uslublar va sharoitlarni yaratish hamda ulardan ratsional foydalanish bo'yicha erishilgan yutuqlarning majmuasidir.

Jismoniy madaniyat harakati - ijtimoiy yo'nalish bo'lib, buning oqimida kishilarni birgalikda, jismoniy madaniyat boyliklarini ishlatish va ko'paytirishga qaratilgan faoliyatdir.

Jismoniy kamolot - bu har tomonlama jismoniy tayyorgarlik va garmonik jismoniy rivojlangan, mehnat va boshqa sohalaridagi talablarga javob bera oladigan individual talantining yuqori darajada rivojlanganligini ko'rsatadi, shaxsni har tomonlama rivojlanish va uzoq yillar sog'lig'ini mustahkamlash qonuni bilan murosada bo'ladi.

Jismoniy mashq texnikasi - Harakat vazifasini oson, kam energiya sarflab, samarali hal qilish uchun tanlangan harakat faoliyati.

Texnikaning asosi deganda, harakat organi qo'yilgan vazifani bajarish uchun kerak bo'ladigan harakat faoliyati tizimining o'zak qismi tushuniladi. Qo'llangan usullar tananing qismlarini o'zaro kelishgan holda, harakat faoliyatining ketma-ketligi tizimini buzmay, jismoniy sifatlarning kerakliicha namoyon qilinishini taqazo etadi. Ushu samarali bo'lsa, amaliyotda umumiy qo'llanilishi mumkin va uzoq vaqt o'zining hayotiy-amaliyotini saqlab qoladi.

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

Texnikaning detali - bu harakat tarkibiga kirgan, lekin uning asosiga, zvenolariga ziyon yetkazmaydigan qo'shimcha harakatlari yoki shu harakat mexanizmi tarkibidagi eng mayda bo'laklardir. Uni harakat tarkibida bajarsa ham bajarmasa ham bo'ladi. Masalan, uzunlikka sukrashda kimdir tanaga tezlik berishni keskin tezlanish bilan, kimdir tezlanishni asta-sekinlik bilan boshlaydi.

Jismoniy madaniyat "funksiyasi" deganda, uning o'ziga tegishli ob'ektiv xususiyatlari bilan insonga va inson munosabatlarga, muomalasiga ta'sir ko'rsatishi, shaxs va jamiyatni ma'lum talabini qondi-

rilishi va rivojlantirishi tushuniladi.

Jismoniy madaniyatning maxsus funksiyalari deganda, madaniyatning boshqa turlariga taalluqli bo'lgan, alohida xususiyatga ega bo'lgan funksiyalar tushuniladi.

Umumiy funksiyalari. Madaniyatga taalluqli bo'lgan hamma umumiy funksiyalar, u yoki bu holda jismoniy madaniyat sohasida ham ko'rinadi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. 2017-2021 yillarda O'zbekiston Respublikasini rivojlantirishning beshita ustuvor yo'nalishi bo'yicha Harakatlar strategiyasi. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2017 yil 7 fevraldagi PF-4947 sonli Farmoni.
2. Azimov I. Sport fiziologiyasi. T., O'zDjIT, 1993.
3. Вилкин Я. Организация работы физической культуры и спорта. М., «ФИС», 1997.
4. Воропаев В.В., Пушкин С.А. Краткий курс гимнастики. М., «Советский спорт», 2008.
5. Гуревич И. Упражнения для моделирования круговой тренировки. Минск, «Полымя», 1990.
6. Дубровский В. Лечебная физическая культура. М., «Медгигиена», 1999.
7. Р. Edwards M.A. Gymnastics, London, The Royal Navy, 1999. P 39.
8. Журавин М.Л., Меншикова Н.К. Гимнастика. М., «Академия», 2009.
9. Кун Л. Всеобщая история физической культуры и спорта. М., «Просвещение», 1992.
10. Katinov M. O'zbekistonda gimnastika. T., O'zDjIT, 1999.
11. Cross Fit. Gymnastics training guide. Сортугит 2015. P 51.
12. Маркосян А. Физиология. М., «Медицина», 1996.
13. Маслякова В. Массовая физическая культура в вузе. М., «Высшая школа», 1999.
14. Минаев Б. Основы методики физического воспитания. М., «Высшая школа», 1999.
14. Morgunova I.I. Gimnastika va uni o'qitish metodikasi. Kasb-hunar kollejlari uchun o'quv qo'llanma. «ILM ZIYO» Toshkent – 2011 y.
15. Sakin E.I. Postroyeniye uchebnogo protsessa po fizicheskomu vospitaniyu studentov v vuze. M., «Dashkov i K», 2009.
16. Sushko G.K. Gimnastika i metodika eyo prepodavanuya T.: ILM ZIYO.-2012 g.
17. Abdumalikov R.A., Abdullaev A. Xalq milliy o'yinlari mazmunida ma'naviyat masalalari. – Toshkent: 1995. – B. 14.
18. Azizova R.I. "Sport va harakati o'yinlari o'qitish metodikasi"

O'quv qo'llanma T.: 2010

19. Atoev A.K., Nosirov M. Jismoniy tarbiya va shaxsni axloqiy tarbiyalash. – T.: 1993. – 143 b.
20. Aslonova M. Ta'lim jarayonida harakatli o'yinlardan foydalanish (Boshlang'ich sinflarning jismoniy tarbiya darslari misolida). Dis. ... ped. fan. nom. – Navoiy: NavDPI, 2008. – 153 b.
21. Arjan Egges, Arno Kamphuis, Mark Overmars "Motion in Games" First International Workshop, Utrecht, MIG 2008. 236 ear.
22. Jukov M.N. Podvijnie igri: Ucheb. dlya stud. ped. vuzov. M.: Izdatelskiy sentr «Akademiya» 2000. – 160 s.
23. Nasriddinov F.N., qosimov A.Sh. O'zbek xalq milliy o'yinlari. 1-to'plam. – T.: 1998. – B. 27.
24. Nigmanov B.B., Xo'jaev F., Raximqulov K.D. "Sport o'yinlari va uni o'qitish metodikasi" o'quv qo'llanma IIm-Ziyo nashriyoti Toshkent 2011 y.
25. Rahimqulov K. Milliy harakati o'yinlar. – T.: O'zDJTL, 2007. – B. 49-62.
26. Raximqulov K.D. "Milliy harakati o'yinlari" O'quv qo'llanma T.: 2012 y.
27. Salimov G'. Milliy harakati o'yinlar asosida 7-10 yoshli o'quvchilarning jismoniy sifatlarini rivojlantirish samadorligi: Dis. ... ped. fan. nom. – T.: O'zDJTL, 2007. – 147 b.
28. Safarov O. O'zbek xalq o'yinlari. – T. "Sharq", 2013 y. 176 b.
29. Usmonxo'jaev T., Tolipjonov A., Meliev X., Xotamov N. 500 harakati o'yinlar. Yangi asr avlodi. Toshkent-2014 y. 135 b.
30. Usmonxo'jaev T.S., Meliev X «Milliy harakati o'yinlar» Toshkent. O'qituvchi 2000 y
31. Hojimirzaev A.D. Jismoniy tarbiya darslari va sinfdan tashqari mashg'ulotlarda o'quvchilarni estetik tarbiyalash. Dis. ... ped. fan. nom. – T.: TDPU, 2002. 169 – b.
32. Xolodov J.K., Kuznesov V.S. Teoriya i metodika fizicheskogo vospitaniya i sporta: Uchebnoe posobie dlya studentov vyssshix uchebnyx zavedeniy. – M.: Akademiya, 2000 – 480 s.
33. Xo'jaev F., Raximqulov K.D., Nigmanov B.B. «Harakati o'yinlar va uni o'qitish metodikasi» Cho'ipon nashriyoti Toshkent. 2011 y
34. Xo'jaev P., Raximqulov K.D., Nigmanov B.B. Sport va harakati o'yinlar va uni o'qitish metodikasi. (Harakati o'yinlari) O'quv qo'llanma

TDPU T.: 2008 y.

35. Qoraboev U. O'zbek xalq o'yinlari. – T.: "NISIM", 2001. – B. 17-18.
36. Harke Brown. Traditional Maori Games. - Copyright 2006 ear.
37. Adam Goodes. Yulunga: Traditional Indigenous Games. - Sydney 2009 ear.
38. Robert Kalan. Learning Activity #10. Books and Movement – A Magical Mix. Arkansas-2009 ear.

MUNDARIJA

KIRISH.....	3
I QISM. MAKTABGACHA TA'LIM MUASSASALARI	
JISMONIY TARBIIYA NAZARIYASI VA METODIKASI	
I BOB. O'ZBEKISTON RESPUBLIKASIDA JISMONIY	
TARBIIYA TIZIMINING RIVOJLANISHIGA UMUMIY	
TAVSIFI.....	8
1.1. Jismoniy tarbiya tizimining rivojlanishiga umumiy tavsifi.....	8
1.2. Maktabgacha ta'lim jismoniy tarbiya metodikasining	
predmeti va asosiy tushunchalari.....	13
1.3. Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasining boshqa fanlar	
bilan bog'liqligi.....	16
1.4. Jismoniy tarbiya nazariyasining ilmiy-tadqiqot metodlari.....	20
II BOB. JISMONIY TARBIIYANING VAZIFALARI VA	
VOSITALARI.....	25
2.1. Jismoniy tarbiyaning maqsadi va vazifalari.....	25
2.2. Jismoniy tarbiya vositalari.....	27
2.3. Jismoniy mashqlar – jismoniy tarbiyaning asosiy vositasi.....	28
III BOB. BOLALAR RIVOJLANISHINING YOSH	
XUSUSIYATLARI.....	32
3.1. Ilk yosh guruh.....	33
3.2. Kichik guruh.....	33
3.3. O'rta guruh.....	34
3.4. Katta guruh.....	34
3.5. Maktabga tayyorlov guruhi.....	35
IV BOB. MAKTABGACHA TA'LIM MUASSASALARIDA	
BOLALAR JISMONIY TARBIIYASINING XUSUSIYATLARI.....	37
4.1. Ilk yoshdagi bolalarda jismoniy tarbiyaning mazmuni.....	37
4.2. Ilk yosh guruhlarida jismoniy tarbiyaning mazmuni.....	38
4.3. Kichik guruhlarda jismoniy tarbiyaning mazmuni.....	44
4.4. O'rta guruhlarda jismoniy tarbiyaning mazmuni.....	47
4.5. Katta guruhlar bilan olib boriladigan jismoniy tarbiya	
mashg'ulotlarining mazmuni.....	51
V BOB. MAKTABGACHA TA'LIM MUASSASALARIDA	
BOLALAR BILAN JISMONIY TARBIIYA MASHG'ULOT-	
LARINI TASHKIL QILISH SHAKLLARI.....	56

5.1. Maktabgacha ta'lim muassasalarida olib boriladigan jismoniy	
tarbiya mashg'ulotlarining mazmuni va tuzilishi.....	56
5.2. Ochiq havoda olib boriladigan jismoniy tarbiya	
mashg'ulotlari.....	59
5.3. Kun tartibida jismoniy tarbiya sog'lomlashtirish ishlari.....	62
5.4. Bolalarni jismoniy mashqlar ta'siri orqali chinqitirishni amalga	
oshirish tadbirlari.....	63
VI BOB. MAKTABGACHA TA'LIM MUASSASASIDA	
USLUBCHI (METODIST) NING FAOLIYATI.....	67
6.1. Maktabgacha ta'lim muassasalarida jismoniy tarbiya	
mutaxassisining vazifalari.....	67
6.2. Jismoniy madaniyat mutaxassisi kabinetining jihozlanishi.....	76
6.3. Pedagog kadrlar bilan ishlash shakllari.....	77
VII Bob. Jismoniy sifatlarni tarbiyalash va rivojlantirish.....	80
7.1. Chaqqonlik va uni tarbiyalash usuliyati.....	81
7.2. Chidamlilikni tarbiyalash metodikasi.....	83
7.3. Tezkorlik sifati va uni tarbiyalash usuliyati.....	83
7.4. Egiluvchanlik va uni tarbiyalash usuliyati.....	84
7.5. Kuch va uni tarbiyalash usuliyati.....	86
II QISM. GIMNASTIKA NAZARIYASI VA METODIKASI	
VIII BOB. GIMNASTIKANING QISQACHA TARIXI.....	89
8.1. Gimnastikaning vujudga kelishi.....	89
8.2. Yangi davr gimnastikasi.....	90
8.3. Milliy gimnastika tizimining yaratilishi.....	91
8.4. O'zbekistonda gimnastikaning tarqiqiy topishi.....	92
8.5. 1917-yilgacha bo'lgan davrda gimnastika.....	93
8.6. XX asrning birinchi yarmida O'zbekistonda gimnastikaning	
ravnaq topishi.....	94
8.7. O'zbekistonlik gimnastlarning salmoqli qadamlari.....	96
8.8. Mustaqillikdan keyingi davrda gimnastikaning	
rivojlanishi.....	101
IX BOB. GIMNASTIKANING JISMONIY TARBIIYA TIZIMIDA	
TUTGAN O'RNI.....	104
9.1. Gimnastika sport turi va uning tavsifi.....	104
9.2. Gimnastikaning asosiy vazifalari.....	104
9.3. Gimnastikaning xususiyatlari.....	107
9.4. Gimnastika o'quv-ilmiy fan sifatida.....	108

X BOB. GIMNASTIKA ATAMALARI	109
10.1. Atamalarining ahamiyati	109
10.2. Atamalarga qo'yiladigan talablar	109
10.3. Gimnastika atamalarini yaratish usullari	110
10.4. Gimnastika atamalarini qo'llanish qoidalarini	110
XI BOB. UMUMRIVOJLANTIRUVCHI VA ERKIN MASHQLARGA OID ATAMALAR	112
11.1. Sport jihozlarda bajariladigan mashqlarning atamalarini	112
11.2. Akrobatik mashqlarning atamalarini	114
11.3. Badiiy gimnastika mashqlarining atamalarini	115
11.4. Mashqlarni yozib borishning qoida va usullari	116
XII BOB. GIMNASTIKA MASHG'ULOTLARI VAQTIDA SHIKASTLANISHI OLDINI OLISH	119
12.1. Mashg'ulotni asosiy qoidalar va tashkil qilinishi	119
12.2. Nima sabablarga ko'ra gimnastika mashg'ulotida shikastlaniladi	119
12.3. Gimnastika mashg'ulotlarida muhofaza qilish va yordam ko'rsatish	121
12.4. Jarohatlanishni oldini olish	123
XIII BOB. MASHG'ULOT JOYLARI VA ULARNI JIHOZLANISHI	125
13.1. Gimnastikadan o'quv mashg'ulotlarini o'tkazish joylari	125
13.2. Gimnastika zallarining jihozlari	125
13.3. Zallar va jihozlardan foydalanish qoidalarini	127
13.4. Ginstika jihozlarini o'lchamlari	128
13.5. Maktabgacha yoshdagi bolalar jismoniy tarbiya tizimida gimnastika	129
III QISM. MAKTABGACHA TA'LIM MUASSASALARIDA HARAKATLI O'YINLARNI O'RGATISH METODIKASI	
XIV BOB. HARAKATLI O'YINLARNING TARIXI VA RIVOJLANISH BOSQICHLARI	136
14.1. Harakatli o'yinlarning rivojlanish tarixi	136
14.2. Mamlakatimizda milliy harakatli o'yinlarni rivojlanish bosqichlari	138
14.3. Harakatli o'yinlarning turkumlari	142

XV BOB. MAKTABGACHA TA'LIM MUASSASALARIDA HARAKATLI O'YINLARNI TASHKIL ETISH METODIKASI	146
15.1. Maktabgacha ta'lim muassasalarida harakatli o'yinlarni tashkil etish va o'tkazish	146
15.2. Maktabgacha ta'lim muassasalarida harakatli o'yinlarni bolalarning yoshiga mos holda o'tkazish	148

GLOSSARIYA	168
FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR	171



NURMATOV FARXAT ABDUALIMOVICH

JISMONIY MADANIYAT NAZARIYASI VA METODIKASI

Muharrir: X. Tahirov

Texnik muharrir: S. Meliquziyeva

Musabbihi: M. Yunusova

Sahifalovchi: A. Muhammad

Nashr. lits № 1961. 07.04.2022.

Bosishga ruxsat etildi 02.11.2022.

**Bichimi 60x84 1/16. Ofset qog'oz. "Times New Roman"
garnituras. Hisob-nashr tabog'i. 11,5.**

Adadi 100 dona. Buyurtma № 18.

**«BOOK TRADE 2022» MCHJ bosmaxonasida chop etildi. Manzil:
Toshkent v., Chirchiq sh., Madaniyat MFY, Saodat ko'chasi, 17-1.**