

**O‘ZBEKISTON RESPUBLIKASI
OLIY TA’LIM, FAN VA INNOVATSIYALAR VAZIRLIGI**

S. B. ASHIROVA

**BOLALAR JISMONIY TARBIYASI
NAZARIYASI VA TEXNOLOGIYALARI**

*O‘zbekiston Respublikasi Oliy ta’lim, fan va texnologiya
innovatsiyalar vazirligi tomonidan talabalar uchun o‘quv qo‘llanma
sifatida tavsiya etilgan*

TOSHKENT-2024

**UO‘K:
KBK**

S. B. Ashirova. Bolalar jismoniy tarbiyasi nazariyasi va texnologiyalari – T.: «Fan va texnologiyalar nashriyot-matbaa uyi», 2024. 224 bet.

ISBN 978-9910-

Mazkur o‘quv qo‘llanma Pedagogika institutlarining Maktabgacha ta’lim yo‘nalishi talabalari uchun «Bolalar jismoniy tarbiya nazariyasi va texnologiyalari» fanidan o‘quv qo‘llanma sifatida tayyorlandi. Ushbu o‘quv qo‘llanmada fan dasturi asosida mavzular to‘liq mujassamlangan bo‘lib, qo‘shimcha ravishda talabalarning bilimlarini mustahkamlash uchun mavzular kesimida nazariy manbalar kiritilgan.

O‘quv qo‘llanmadan pedagogika oliy ta’lim muassasalarining “Maktabgacha ta’lim” yo‘nalishi talabalari, magistrarlari, o‘qituvchilari va shu sohaga qiziquvchilar foydalanishlari mumkin.

This study guide was prepared as a study guide on the subject "Theory and technologies of children's physical education" for students of the preschool education department of Pedagogical institutes. In this study guide, the topics are fully embodied on the basis of the science program, in addition, theoretical resources are included in the section of topics to strengthen the knowledge of students.

The manual can be used by students, masters, teachers and those interested in the field of "Preschool education" of higher educational institutions of pedagogy.

Настоящее учебное пособие подготовлено как учебное пособие по предмету «Теория и технологии физического воспитания детей» для студентов отделения дошкольного образования педагогических институтов. В данном учебном пособии темы полностью воплощены на основе научной программы, кроме того, в раздел тем включены теоретические ресурсы для закрепления знаний учащихся.

Пособие может быть использовано студентами, магистрантами, учителями и интересующимися областью «Дошкольное образование» высших учебных заведений педагогики.

Taqrizchilar:

P. M. Imomov – (PhD) dotsent.

M. Shodiyev – (DSc), dotsent.

ISBN 978-9910-

© «Fan va texnologiyalar nashriyot-matbaa uyi», 2024.

SO‘Z BOSHI

O‘zbekiston Respublikasining «Talim to‘g‘risida»gi qonuni Qonunchilik palatasi tomonidan 2020-yil 19-mayda yangi tahrirdagi soni qabul qilingan bu qonun Senat tomonidan 2020-yil 7-avgustda ma’qullangan. Mazkur hujjatning 2-bobi «**Ta’lim tizimi, turlari va shakllari**» deb nomlanib uning 8-moddasi «**Maktabgacha ta’lim va tarbiya**»ga bag‘ishlangan. Unda bu tizimga quydagicha maqsad va vazifa yuklatilgan. Maktabgacha ta’lim va tarbiya tashkilotlari bolalarni o‘qitish va tarbiyalashga, ularni intellektual, ma’naviy-axloqiy, etik, estetik va jismoniy jihatdan rivojlantirishga, shuningdek, bolalarni umumiy o‘rta ta’limga tayyorlashga qaratilgan ta’lim turidir. Demak, maktabgacha yoshdagi bolalarni maktabgacha ta’lim va tarbiya tizimida mazmunli, maqsadli hamda tizimli ravishda jismoniy tarbiyalash dolzarb sanaladi. Bundan tashqari maktabgacha yoshdagi bolalarni jismoniy rivojlantirish masalasi jamiyatimizning har qachongi e’tibor markazidagi masala bo‘lib kelganligi O‘zbekiston Respublikaning 1992-yil 14-yanvardagi N 513-XII «**Jismoniy tarbiya va sport to‘g‘risida**»gi qonunning yangi tahririda 2-bob «**Jismoniy tarbiya va sport sohasini davlat tomonidan tartibga solish**» deb nomlangan bu bobning 20-moddasi «**O‘zbekiston milliy sport turlari va xalq o‘yinlari**» ga bag‘ishlangan bo‘lsa, 4-bobi «**Ta’lim tizimida, fuqarolarning ish joyi, yashashi hamda dam olish joyida jismoniy tarbiya va sport**» xususida bo‘lib, bu bobning 29-moddasida «**Ta’lim tizimida jismoniy tarbiya va sportni tashkil etish**» masalalariga to‘xtalib o‘tilgan.

Mazkur o‘quv qo‘llanma ana shu muammolarni o‘rgangan holda bo‘lajak tarbiyachi mutaxassislariga maktabgacha ta’lim tashkilotlarida bolalarning jismoniy faoliyatini to‘g‘ri va samarali tashkil etishda nazariy-amaliy manba bo‘lib xizmat qiladi.

Ushbu o‘quv qo‘llanma oliy o‘quv yurtlarining 5111800-maktabgacha ta’lim yo‘nalishi o‘quv rejasida ko‘rsatilgan «**Bolalar jismoniy tarbiyasi nazariyasi va texnologiyalari**» fani bo‘yicha dars mashg‘ulotlarini sifatli va samarali tashkil etilishini ta’minlash maqsadida tayyorlangan.

I BOB. BOLALAR JISMONIY TARBIYA NAZARIYASI VA TEKNOLOGIYALARI FANINING NAZARIY ASOSLARI, TADQIQOT METODLARI VA RIVOJLANISH TIZIMI

Bolalar jismoniy tarbiya nazariyasi va texnologiyalari fanining predmeti va asosiy tushunchalari

Bolalar jismoniy tarbiya nazariyasi va texnologiyalari fani va uning predmeti

O'zbekiston Respublikaning 1992-yil 14-yanvardagi N 513-XII «Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida»gi yangi tahriridagi hujjatning 4-bobi «Ta'lim tizimida, fuqorolarning ish joyi, yashashi hamda dam olish joyida jismoniy tarbiya va sport» xususida bo'lib, bu bobning 29-moddasida «Ta'lim tizimida jismoniy tarbiya va sportni tashkil etish» masalalari yuzasidan quyidagilar yoritiladi.

Ta'lim tizimida jismoniy tarbiya va sportni tashkil etish quyidagilarni o'z ichiga oladi:

- jismoniy tarbiyaning asosiy ta'lim dasturlari doirasida davlat ta'lim standartlari bilan belgilangan hajmlarda jismoniy tarbiya va sport bo'yicha majburiy mashg'ulotlarni, shuningdek, qo'shimcha ta'lim dasturlari doirasida qo'shimcha jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarini o'tkazish;

- ta'lim oluvchilarni jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlariga jalb etish uchun yetarli shart-sharoitlar yaratish, shu jumladan, bolalarning jismoniy tarbiya-sport tayyorgarligi bo'yicha tadbirlar majmuini ishlab chiqish va o'tkazish uchun sport jihozlari va anjomlari bilan yetarlicha ta'minlash;

- ta'lim oluvchilarda individual jismoniy qobiliyatlarini va sog'lig'i holatini hisobga olgan holda jismoniy tarbiya va sport ko'nikmalarini shakllantirish;

- o'quv mashg'ulotlari paytida jismoniy tarbiya tadbirlarini muntazam amalga oshirish;

- ta'lim oluvchilarning jismoniy tarbiya mashg'ulotlari muntazam tashkil etilishi ustidan tibbiy nazorat olib borish;

- ota-onalarda yoki ularning o'rnini bosuvchi shaxslarda bolalarining sog'lig'i va ularning jismoniy tarbiyasiga nisbatan mas'uliyatli munosabatni shakllantirish va bu ishlarning nazoratini doimiy nazoratga olish;

- bolalar va yoshlarning jismoniy tayyorgarligini hamda jismoniy rivojlanishini har yili monitoring qilib borish;

Yuqorida keltirilgan qarorning mazmunidan ko'rinadiki jamiyat yosh avlodning jismoniy jihatdan sog'lom, baquvvat, xushchaqchaq bo'lib yetishishi va mehnatga hamda Vatanni himoya qilishga tayyor holatda ulg'ayishidan manfaatdordir. Davlatimizda amalga oshirilayotgan islohatlarning asl markazida ta'lim olish uchun sharoit yaratish vazifasi qo'yilganligi to'la yaratilgan sharoit o'quv uslubiy adabiyotlarning hamda ta'lim jarayoning didaktik va axborot ta'minotida yangi avlodini ishlab chiqishni joriy etish masalasida ko'rinadi. Ta'lim tizimining barcha bo'g'inlarida maktabgacha ta'lim va tarbiya, umumiy o'rta va maxsus, kasb-hunar ta'limi, professional ta'lim va oliy ta'lim uchun moddiy texnik bazani mustahkamlash va yuqori malakali, raqobatbardosh kadrlar bazasini yaratish masalasi ustunlik qiladi. Darhaqiqat, maktabgacha ta'lim va tarbiya tizimiga tayyorlanayotgan kadrlar uchun o'quv adabiyotlarni yaratish masalasi kun tartibining asosiy mavzusi bo'lib qolmoqda. Shu boisdan **“Bolalar jismoniy tarbiyasi nazariyasi va texnologiyalari”** fani uchun ehtihoj paydo bo'ladi.

Bolalar jismoniy tarbiya nazariyasi va texnologiyalari fani - inson jismoniy kamolotini boshqarishning umumiy qonuniyatlari haqidagi fandir. Fanning nazariyasini egallash bolalar jismoniy tarbiyasining barcha bo'g'inlariga tegishli masalalarni hal qilishga to'g'ri yondashish imkonini beradi.

Bolalar jismoniy tarbiya nazariyasi va texnologiyalari fanining predmeti - bolalar jismoniy tarbiyasi tizimining maqsadlari, vazifalari, xususiyatlari va prinsplarini tanlab olish uni alohida ko'rsatish hamda umuminsoniy tarbiyaning boshqa tomonlari, axloqiy, nafosat, mehnat tarbiyasi bilan aloqasini ochib ko'rsatishdan iborat.

Bundan tashqari bu fan bolalar jismoniy tarbiyasi fanining vositalarini o'rganishga, jismoniy mashqlarga o'rgatish prinsiplarini to'g'ri tanlashga, usul va metodlarini ochishga, harakat ko'nikma-

larni shakllantirishga va jismoniy sifatlarni rivojlantirishga, sport bilan shug'ullantirishning umumiy asoslarini ishlab chiqishga, jismoniy mashqlar bilan o'tkaziladigan mashg'ulot turlari, ularning shakl va usullarini, shuningdek, jismoniy tarbiya bilan amalga oshiriladigan ishlarni rejalashtirish va hisobga olishga katta yordam beradi. Bolalar jismoniy tarbiya tizimi butun tarbiya va ta'lim tizimi-ning ajralmas qismi va unda g'oyaviy, mafkuraviy, ilmiy-metodik, dasturiy-miqdoriy asoslari, shuningdek, mamlakatda fuqarolar jismoniy tarbiyasini amalga oshirishga va nazorat qilishga qaratilgan tashkilot va muassasalar uchun umumiydir.

Bolalar jismoniy tarbiya nazariyasi va texnologiyalari fanining maqsadi va vazifalari

Bolalar jismoniy tarbiya nazariyasi va texnologiyalari fanining **maqsadi**-insonni hayotiy faoliyatga, mehnat jarayoniga va Vatan sarhadlarining himoyasiga tayyorlashdan iborat. Bu umumiy maqsad mamlakatimizda bolalarni jismoniy jihatdan tayyorlaydigan, jismoniy ta'lim va tarbiyani amalga oshiradigan barcha tashkilotlar uchun yagonadir.

Fanimiz yuqorida ko'rsatib o'tilgan maqsadiga ko'ra quyidagi 3 ta vazifalarni hal etishni ko'zda tutadi:

Bolalar jismoniy tarbiya nazariyasi va texnologiyalari fanining vazifalari.

Sog'lomlashtirish vazifasi: inson sog'ligini mustahkamlash va uni har tomonlama jismoniy rivojlantirish, kishilarning umri va ijodiy hayotini uzaytirishni ta'minlash.

Ta'limiy vazifasi: kishilarning jismoniy harakat ko'nikmasi va malakasini shakllantirish, ulardagi jismoniy sifatlarni tarbiyalash, maxsus bilimlarni egallashi va ularning tashkilotchilik qobiliyatini oshirish demakdir.

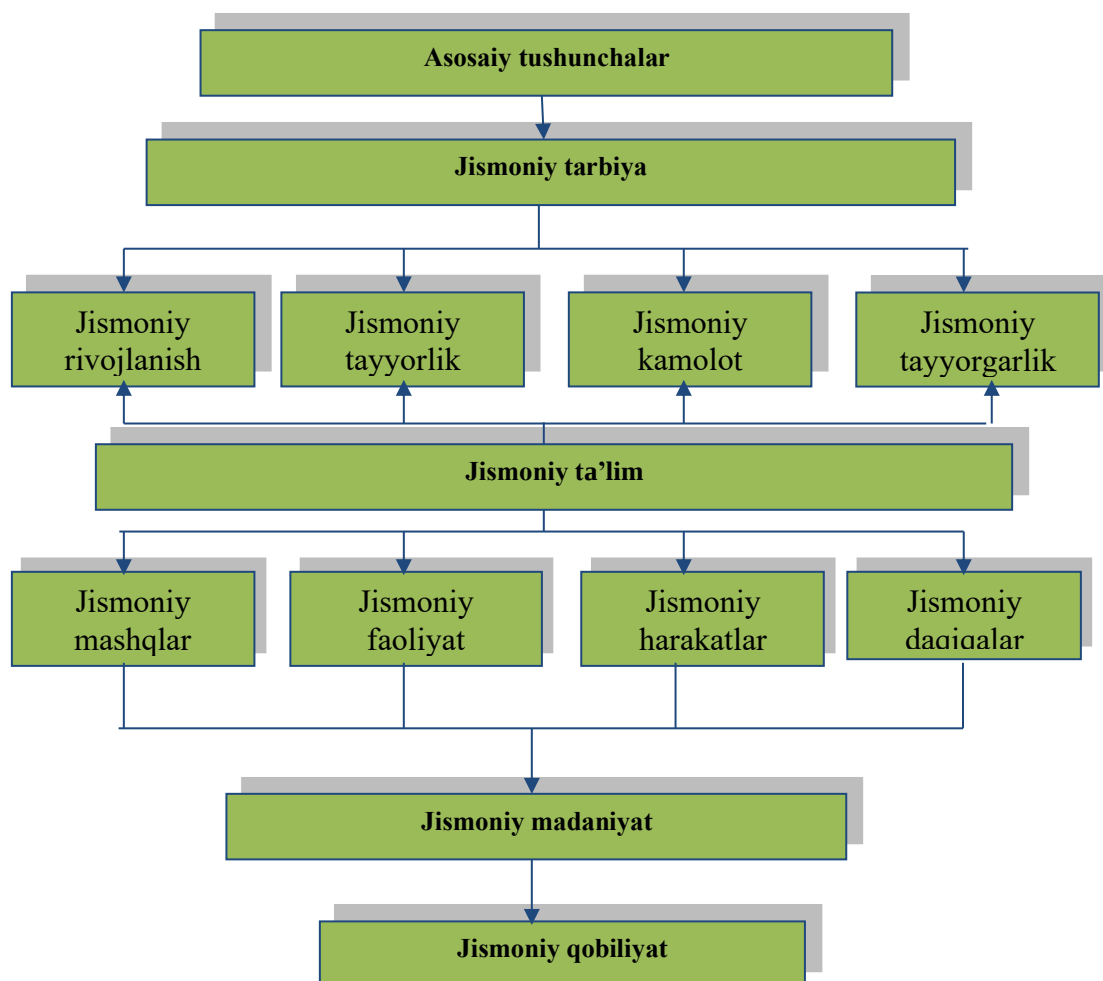
Tarbiyaviy vazifasi: har bir shaxsini aqliy, axloqiy, estetik jihatdan rivojlantirish insondagi mehnat faoliyatining samarasini oshirishga ko'maklashish.

Bu vazifalarni belgilashda va samarali hal etishda shug'ullanuvchilarning fizilogik xususiyatini, sog'ligini, jismoniy rivojlanishini, jismoniy tayyorgarligini, ehtiyojlari va ijtimoiy qiziqishini hisobga olib yo'naltirilishi muhim sanaladi.

Bolalar jismoniy tarbiya nazariyasi va texnologiyalari fanining asosiy tushunchalari

Bolalar jismoniy tarbiya nazariyasi va texnologiyalari fanining bir qancha asosiy tushunchalari mavjud ularni mazmunan izohlash uchun ularni to'rt guruhga ajratish mumkin.

1. Jismoniy tarbiya
2. Jismoniy ta'lim
3. Jismoniy madaniyat
4. Jismoniy qobiliyat



Maktabgacha yoshdagi bolalar **jismoniy tarbiyasi** – bu maktabgacha yoshdagi bolalarning jismoniy kamolotga erishishlari uchun yo'naltirilgan pedagogik jarayondir. Jismoniy tarbiya jarayonida maktabgacha yoshdagi bolalarning aqliy, ahloqiy, estetik va mehnat tarbiyasi integratsiyalashgan holda amalga oshadi.

Maktabgacha yoshdagi bolalar **jismoniy rivojlanishi** – aslida jismoniy rivojlanish tushunchasi kishi organizmining shakl va funksional jihatdan o'zgarish jarayoniga nisbatan qo'llaniladi. Kishining jismoniy rivojlanishi ikki ma'noda tor va keng ma'noda qo'llaniladi.

«**Jismoniy rivojlanish**» iborasi tor ma'noda qo'llanilganda quydagicha ma'no kasb etadi, ya'ni u maktabgacha yoshdagi bolalarning antropometrik va biometrik ko'rsatkichlarni anglatadi. Bolaning buy o'sishi, gavdasining og'irligi, ko'krak qafasi aylanasi o'lchami, o'pkalarning tiriklik sig'imi, qaddi-qomatining holatiga nisbatan qo'llaniladi.

«**Jismoniy rivojlanish**» iborasi keng ma'noda qo'llanilganda esa maktabgacha yoshdagi bolalarning tezkorlik, epchillik, egiluvchanlik, muvozanat saqlay olish, ko'z bilan chamalash, kuch, chidamlilik kabi jismoniy sifatlarning rivojlanishini anglatadi.

Maktabgacha yoshdagi bolalarning **jismoniy tayyorligi** – jismoniy tayyorlik harakat ko'nikmalari va malakalarini takomillashtirishga nisbatan qo'llanilib, jismoniy sifatlari tezkorlik, epchillik, egiluvchanlik, muvozanat saqlay olish, ko'z bilan chamalash, kuch, chidamlilikning meyoriy ko'rsatkichlarini anglatadi.

Maktabgacha yoshdagi bolalarning **jismoniy kamoloti** – jismoniy kamolot jismoniy rivojlanishning tarixan shakllangan darajasi va bolalar salomatligining har tamonlama tayyorlanganligining eng yuqori bosqichidir.

Maktabgacha yoshdagi bolalarning **jismoniy tayyorgarligi** – jismoniy tayyorgarlik jismoniy tarbiyaning kasbiy yo'nalganligidir. Maktabgacha yoshdagi bolalarning kelajakda tanlagan kasbiga mos darajada shuningdek shifokor, aktyor, o'qituvchi, uchuvchi, kosmo-

navtlik kasbiga mos darajada jismoniy tayyorgarligi darajasiga mosligidir. Maktabgacha yoshdagi bolalar tanlagan kasb xususiyatiga ko'ra jismoniy mashqlarning vazifalarini, vositalarini va ularni o'tkazish metodikasini o'ziga xos tanlashi maqsadga muvofiq hisoblanadi.

Fanda qo'llaniladigan II-guruh kategoriyalari

Maktabgacha yoshdagi bolalarning **jismoniy ta'limi** – mazkur yoshdagi bolalarning jismoniy tarbiya bo'yicha maxsus bilimlarni egalashi harakat ko'nikmalarini va malakalarini egallashdan iborat bo'lgan tushunchaga nisbatan jismoniy ta'lim tushunchasi qo'llaniladi.

Maktabgacha yoshdagi bolalar uchun **jismoniy mashqlar** – jismoniy mashqlar asosiy harakatlar, harakat faoliyati, harakat faoliyatining murakkab turlari harakatli o'yinlar bo'lib, ular jismoniy tarbiya vazifalarini ijobiy hal etish uchun vosita sifatida tanlab foydalaniladi.

Maktabgacha yoshdagi bolalar **sporti** – sport musobaqa jarayonida namoyon bo'ladigan, u yoki bu jismoniy mashq yoki ma'lum bir sport turi bo'yicha eng yuqori natejaga erishishga yo'naltirilgan maxsus faoliyat ko'rinishidir.

Maktabgacha yoshdagi bolalar uchun **jismoniy harakatlar** – jismoniy harakatlar ijtimoiy harakatning mustaqil bir turi bo'lib u o'z oldiga aholining jismoniy tarbiya darajasini oshirish va sportni rivojlantirishga yordam berishni maqsad qilib qo'ygan maxsus kategoriyadir. Bu kategoriya davlat, jamoat tashkilotlari va xalq ommasining jismoniy madaniyat va sportni rivojlantirish sohasidagi maqsadiga yo'naltirilgan faoliyatini rivojlantirishni ko'zda tutadi, va jismoniy madaniyatning asosiy negizi hisoblanadi.

Maktabgacha yoshdagi bolalar uchun **jismoniy daqiqalar** – jismoniy daqiqalar qisqa muddatga mo'ljallangan jismoniy mashqlar bo'lib u turli yosh guruhlarida mashg'ulotlar oldidan, tanaffusda, mashg'ulot jarayonining o'zida hamda mashg'ulotlar yakunida tashkil etiladi. Jismoniy daqiqaning ahamiyati bola faloliyati va

holatini, harakat faolligi orqali almashtirishdan iborat bo‘lib, u boladagi charchoqni yozadi, bolaning emotsional ijobiy holatini tiklaydi.

Fanda qo‘llaniladigan III-guruh kategoriyalari

Maktabgacha yoshdagi bolalarda **jismoniy madaniyat** – jismoniy madaniyat umumiy madaniyatning bir qismi bo‘lib, jamiyatning ijtimoiy-tarixiy amaliyot jarayonida to‘plangan inson jismoniy kamoloti sohasidagi moddiy va ma’naviy boyliklari yig‘indisidir.

Moddiy boyliklarga sport inshootlari (stadionlar, sport zallari, basseynlar, tennis kortlari), jismoniy tarbiya jihozlari, maxsus kiyim, maxsus poyabzallar kiradi, shuningdek, kishilarning jismoniy kamolot darajasi ham kiradi.

Ma’naviy boyliklarga esa bolalar jismoniy tarbiya nazariyasi va texnologiyalari fani haqidagi fan va san’at asarlari (adabiyot, haykaltaroshlik, rang-tasvir, grafika, musiqa) yodgorliklari va na’munalari shular jumlasidandir.

Fanda qo‘llaniladigan IV-guruh kategoriyalari

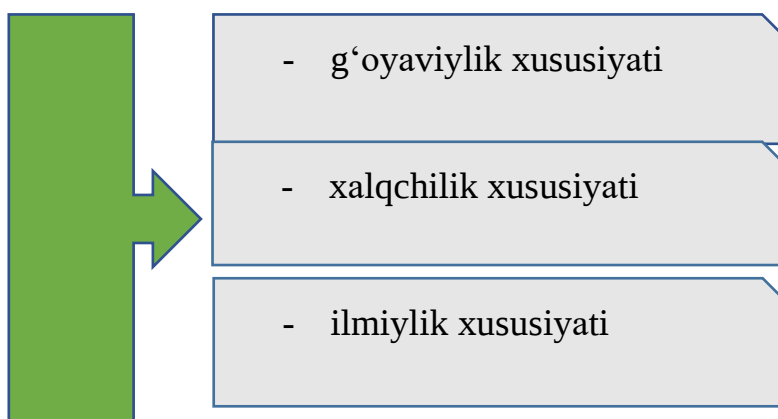
Maktabgacha yoshdagi bolalarning **jismoniy qobiliyati** – qobiliyat atamasi inson rivojlanadigan turli xil sharoitlarda jismoniy, biologik, analitik bilim qobiliyatlari ishtirok etadigan turli xil vaziyatlarda namayon bo‘lishi va qo‘llanilishi tushuniladi.

Bu tushunchalarning mazmunidan tarbiyachi-pedagoglar va soha mutaxassisligi bo‘yicha tahsil olayayotgan bakalavr darajasida tahsil olayotgan talabalar maxsus adabiyotlarni tushunish, mustaqil ishlarni ongli bajarish, hamda ulardan maktabgacha yoshdagi bolalar va kattalar bilan bo‘ladigan pedagogik faoliyatda foydalanish uchun qo‘llashlari mumkin.

Bolalar jismoniy tarbiya nazariyasi va texnologiyalari tizimining asosiy xususiyatlari

Bolalar jismoniy tarbiya nazariyasi va texnologiyalari tizimining asosiy xususiyatlari asosan 3 guruhga bo'linadi.

- G'oyaviylik xususiyati
- Xalqchilik xususiyati
- Ilmiylik xususiyati



Fanning **g'oyaviylik** xususiyati–maktabgacha yoshdagi bolalar jismoniy tarbiya mashg'ulotlarining hayotga yo'naltirilganligidir. Maktabgacha yoshdagi bolalarda jismoniy tarbiyaning o'ziga xos vazifalarni hal etish jarayonida to'g'ri dunyoqarash shakllananishi va ularning axloqiy sifatlari tarbiyalaydi. Bolalar jismoniy tarbiya nazariyasi va texnologiyalari tizimining g'oyaviyligi, uning vazifalari, tamoyillari, metodlarida o'z ifodasini topgan. Bolalar jismoniy tarbiya nazariyasi va texnologiyalari tizimi maktabgacha yoshdagi bolalarni jismoniy va ma'naviy jihatdan barkamol rivojlantirishdek oliyjanob maqsadlarga xizmat qiladi. Bolalar jismoniy tarbiya nazariyasi va texnologiyalari tizimining g'oyaviylik mohiyati uning maqsadlari, vazifalari, prinsiplarida, tashkiy asoslarida o'z aksini topadi.

Bolalar jismoniy tarbiya nazariyasi va texnologiyalari tizimining **xalqchilligi** ko'zlangan maqsadlarining xalq manfaatlariga mosligidadir. Jamiyat aholisining sog'ligini mustahkamlash, jismoniy rivojlanishini, jismoniy tayyorgarligini yaxshilashga erishish demakdir. Xalqchilik xususiyatining mohiyati har bir kishining jismoniy faro-

vonligi, mehnat unumdorligini oshishiga bog'liq hisoblanadi. Shuning uchun ham shaxsni jismoniy tarbiyalash davlat ahamiyatiga molik ish hisoblanadi.

Fanning **ilmiylik xususiyati** bolalar jismoniy tarbiya nazariyasi va texnologiyalari tizimining o'ziga xos xususiyati hisoblanadi. Ilmiylik – bolalar jismoniy tarbiya nazariyasi va texnologiyalari fani-ning xarakterli belgilaridan biridir. So'nngi yillarda mamlakatimizda yangi ilmiy tadqiqotlar asosida yagona davlat dasturlari, o'quv qo'llanmalar, darsliklar yaratilmoqda, har bir yosh davri uchun jismoniy rivojlanish va jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlari meyorlari ishlab chiqilmoqda va jismoniy tarbiya jihozlari va buyumlariga bo'lgan talablar aniqlanmoqda. Xalqning jismoniy rivojlanish va jismoniy tayyorgarlik borasidagi muvaffaqiyatlari ishlab chiqarish masuldorligining o'sishiga olib keladi. Shuning uchun har bir shaxsni jismoniy tarbiyalash jamiyat taraqqiyoti uchun muhim ishdir. Fuqorolar orasida jismoniy tarbiyani targ'ib etish maqsadida o'yin-gohlar, suv havzalari qurilmoqda, gimnastika xonalari, maydonchalar jihozlanmoqda, sport anjomlari, kiyimlari, poyabzallar tayyorlanmoqda. Sportning milliy turlari tiklanmoqda va rivojlanmoqda. Bolalar jismoniy tarbiyasi yo'nalishida olib borilgan tatqiqotlar natijasida olingan barcha yangiliklar davlat muassasalari, jamoat tashkilotlari va oilalar faoliyatiga tadbiiq qilinmoqda.

Bolalar jismoniy tarbiya nazariyasi va texnologiyalari tizimining umumiy prinsiplari quyidagilar:

mehnat va harbiy tayyorgarlik bilan
aloqadorlik prinsipi

shaxsni ijodiy rivojlantirish
prinsipi

maqsadga yo'naltirilganlik
prinsipi

Har qanday mustaqil davlatning jismoniy barkamollik bo'yicha oliy maqsadlari jismoniy tarbiya davlat muassasalarida, jamoatchilik asosidagi jismoniy tarbiya va tashkilotlarida va oilada amalga oshiriladi. Davlat ta'lim muassasalarida maktabgacha ta'lim va tarbiya tizimida, umumiy o'rta va o'rta maxsus kasb-hunar hamda professional ta'lim tizimida, oliy ta'lim va boshqalarda amalga oshiriladi. Bolalar jismoniy tarbiya nazariyasi va texnologiyalari fani mutaxassislarini tayyorlovchi va shaxsni har tomonlama rivojlantirishni maqsad qilgan boshqa tizimlar uchun majburiy omil sifatida qaraladi. Bundan tashqari jamoatchilik asosidagi tashkilotlarda jismoniy tarbiya va sport ishi ko'ngilli tarzda ham olib boriladi.

Bolalar jismoniy tarbiya nazariyasi va texnologiyalari fanining boshqa fanlar bilan bog'liqligi

Bolalar jismoniy tarbiya nazariyasi va texnologiyalari fani – bu insonni jismoniy kamolotga erishishiga yo'naltirilgan pedagogik jarayon bo'lib, u asosan ikki yoqlamalik jarayonga asoslangandir. Maktabgacha ta'lim va tarbiya tizimining maktabgacha yoshdagi bolalar uchun tashkil etilgan ta'lim jarayonida ularning aqliy, axloqiy, estetik va mehnat tarbiyasi amalga oshiriladi. Shu sababli «Bolalar jismoniy tarbiya nazariyasi va texnologiyalari» fani ijtimoiy, tabiiy, pedagogik va amaliy fanlar bilan aloqador. «Bolalar jismoniy tarbiya nazariyasi va texnologiyalari» fanning asosiy g'oyasi shaxs hisoblanganligi uchun bu fan barcha falsafiy va ijtimoiy fanlar bilan bog'liqlikda rivojlanadi. Bu fanining - tabiiy asosi yosh davrlar anatomiyasi, yosh davrlar fiziologiyasi, gigiena fani, bioximiya va biomexanika, umumiy biologiya va boshqa shu kabi tabiiy fanlar majmuasidan tarkib topgan. Tabiiy fanlar sohasida erishgan zamonaviy yutuqlar bolalar jismoniy tarbiya nazariyasi va texnologiyalari fani tomonidan jismoniy mashqlarni o'rgatish usullari, vositalarini tanlashni asoslash, qo'yilgan vazifalarni hal etishning samarali yo'llarini ishlab chiqish natejasida namayon bo'ladi. Yuqorida keltirilgan fikirlarga asoslanib, bu fanning bir necha mustaqil fanlar bilan rivojlanishidagi ishtirokini ko'rib chiqamiz.

Biomexanika – bu fan inson harakat texnikasini tadqiq qila oladigan, uni bajarilishni baholashga, xatoliklarni bartaraf etish yo‘llarini belgilashga hamda harakat malakalarini shakllantirishda eng yaxshi natijalarga erishishga imkon yaratadigan fan tizimidir. Biokimyo fani insonning jismoniy mashqlar bajarilish natijasida organizmida, jumladan, muskullarda bo‘ladigan kimyoviy jarayonlarni o‘rganish olingan ma’lumotlarini to‘plash jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarni o‘tkazish va uning metodikasini takomillashtirishda foydalaniladi. Tabiiy fanlar asosida erishilgan marralar jismoniy mashqlarga o‘rgatishning vosita va usullarini tanlash uchun, mashg‘ulotlarni o‘tkazish metodikasini ishlab chiqishga imkoniyat yaratadi.

«Bolalar jismoniy tarbiya nazariyasi va texnologiyalari» fani pedagogika fanlari tarkibiga kiradi, shu bois u umumiy psixiologiya, yosh davrlar psixologiyasi, umumiy pedagogika, maktabgacha pedagogika, oila pedagogikasi kabi fanlar bilan bog‘liq. Bundan tashqari bu fan – bir qancha amaliy fanlar bilan ham uzviy bo‘g‘liq bo‘lib bu fanlar tarkibiga maktabgacha yoshdagi bolalar gimnastikasi, bolalar jismoniy tarbiyasi, maktabgacha yoshdagi bolalarni jismoniy tarbiyaga o‘rgatish, milliy harakatli o‘yinlar, sport turlari va milliy o‘yinlari va boshqa fanlar yutuqlaridan manfaatdorlikda rivojlanadi.

Bolalar jismoniy tarbiya nazariyasi va texnologiyalari fanining boshqa yo‘nalishlar bilan bog‘liqligi

Chernishevskiy shunday degan edi: «Har bir insonning jismoniy jihatdan yetarli darajada rivojlanganligi normal aqliy rivojlanishga sharoit yaratadi. Kishining har qanday mehnati–aqliy va jismoniy mehnatga bo‘linadi. Agar biz aqliy va jismoniy mehnat orasidagi farqni ajratsak, bittasida asosiy rolni miya bajarsa, ikkinchisida muskullar bajaradi. Miyaning faoliyati muskullarning o‘zaro faoliyatiga, muskullar faoliyati esa miyaning inson tanasini boshqarishi orqali amalga oshiriladi». Mashhur pedagog P. F. Lesgaft ko‘rsatganidek, aqliy va jismoniy rivojlanish bir-biri bilan uzviy bog‘liq. Aqlning o‘sishi va rivojlanishi o‘z navbatida insonning jismoniy rivojlanganlik darajasiga bog‘liq bo‘ladi. Kishining jismoniy

salomatligi va kamoloti qachonki muvaaffaqiyatli tizimga solinsagina, uning jismoniy qobiliyati yuqori bo‘ladi, qachonki u jismoniy mashqlarni tushunib ongli ravishda bajarsa, sport mashg‘ulotlariga qiziqib, o‘zi tashabbus ko‘rsatsa, har bir bajarilgan harakatga nisbatan ijodiy yondashsa, harakat malakalarini to‘g‘ri shakllantirsa, funksional qobiliyatlarini rivojlantirish ustida tizimli ishlasa, har vaqtning o‘zida maxsus bilimlarga tayansa, uning aqliy va jismoniy harakat faoliyatining unumdorligi kafolatlanadi. Aslida jismoniy tarbiya va sportda layoqatni ochish shug‘ullanuvchida umumiy jismoniy rivojlanish va tayyorlanganlik, soha bo‘yicha chuqur malakaviy bilimlarga ega bo‘lish bilan birga, bosh miya, muskullar faoliyatidan foydalanishda ko‘r-ko‘ronalikka yo‘l qo‘ymaslik shart. Chunki mashg‘ulotga ongli munosabatda bo‘lmaslik layoqatning so‘nishiga olib keladi. Bu esa eng xavfli holat shug‘ullanuvchida bir tomonlamalilikni, faqat sport bilan shug‘ullanishnigina odat tusiga aylantirishini shakllantiradi, jamiyat uchun bu holat natijali hisoblanmaydi. Aksincha, sport trenirovkasi sirlariga sho‘ng‘ish, uni tushunish, shug‘ullanuvchi mahoratini oshishiga olib keladi. Bunga faqat har tomonlamalilik orqaligina erishish mumkin. Jahon rekordlarini o‘rnatish, chempionlik lavozimlari uchun kurashish, sportchidan yuqori saviya, chuqur bilim va jismoniy qobiliyatni talab qiladi. Bunga erishish uchun esa mashaqqatli mehnat, o‘tkir intellekt sohibi bo‘lish bilangina erishish mumkin. Aqliy va jismoniy tarbiyaning o‘zaro bog‘liqligi masalasi tabiiy-ilmiy fanlarning tadqiqotlari asosida ulug‘ rus fiziologi I.M. Sechenov va I.P. Pavlovlar tomonidan isbotlangan. «Men butun hayotim davomida aqliy va jismoniy mehnatni sevdim, ayniqsa, ikkinchisini. Ko‘proq, miyada paydo bo‘lgan fikrni hal qilish uchun aqlimdagi kirni qo‘lim bilan bajarganimda o‘zimni juda yaxshi his qilar edim» – deb yozgan edi, ulug‘ rus olimi I.P. Pavlov.

Demak, jismoniy tarbiya intellektining aqliy tarbiyasi bilan o‘zaro uzviy bog‘liq holda amalga oshirilishi muhim sanaladi.

Tekshirish va o'z-o'zini nazorat qilish uchun savollar:

1. Bolalar jismoniy tarbiya nazariyasi va texnologiyalari fanining predmetini ayting.
2. Bolalar jismoniy tarbiya nazariyasi va texnologiyalari fanining maqsad, vazifalari tushuntiring.
3. Bolalar jismoniy tarbiya nazariyasi va texnologiyalari fanining asosiy tushunchalari nechta guruhga ajratiladi.
4. Bolalar jismoniy tarbiya nazariyasi va texnologiyalari fanining asosiy tushunchalariga misollar keltiring.
5. Bolalar jismoniy tarbiya nazariyasi va texnologiyalari fanining boshqa fanlar bilan aloqasi haqida gapiring.
6. Bolalar jismoniy tarbiya nazariyasi va texnologiyalari fani qaysi sohalar bilan bog'liq?



Bolalar jismoniy tarbiya nazariyasi va texnologiyalari fanining tadqiqot metodlari

Ta'lim metodlarining mazmuni va uning asosiy xususiyatlari

Ta'lim metodi deganda ta'lim jarayonida ta'lim beruvchi va ta'lim oluvchilarning kutilgan maqsadga erishish uchun tashkil etilgan birgalikdagi faoliyati tushuniladi. Ta'lim metodlari ta'lim jarayonida ta'lim beruvchi va ta'lim oluvchi faoliyatining qanday bo'lishini, o'qitish jarayonini qanday tashkil etish va olib borish kerakligini belgilab beradi.

Ta'lim metodlari har ikkala faoliyatning:

a) ta'lim beruvchi tomonidan ta'lim oluvchilarni bilim, ko'nikma va malakalar bilan qurollantirish;

b) ta'lim oluvchilar tomonidan berilayotgan ilmiy bilimlar, ko'nikma va malakalarni o'zlashtirish faoliyatida qo'llanadigan yo'llarni o'z ichiga oladi.

Ta'lim berish pedagogdan izlanishni, pedagogik mahorat va qobiliyatni talab qiladi. Ilmiy salohiyati boy bo'lgan pedagog mashg'ulot mavzusini mahorat bilan ta'lim oluvchilarga yetkazib bera oladi. Mashg'ulot mavzusining maqsadiga qarab, ta'lim metodlarini tanlay oladi, kerakli vositalardan o'z o'rnida foydalaniladi.

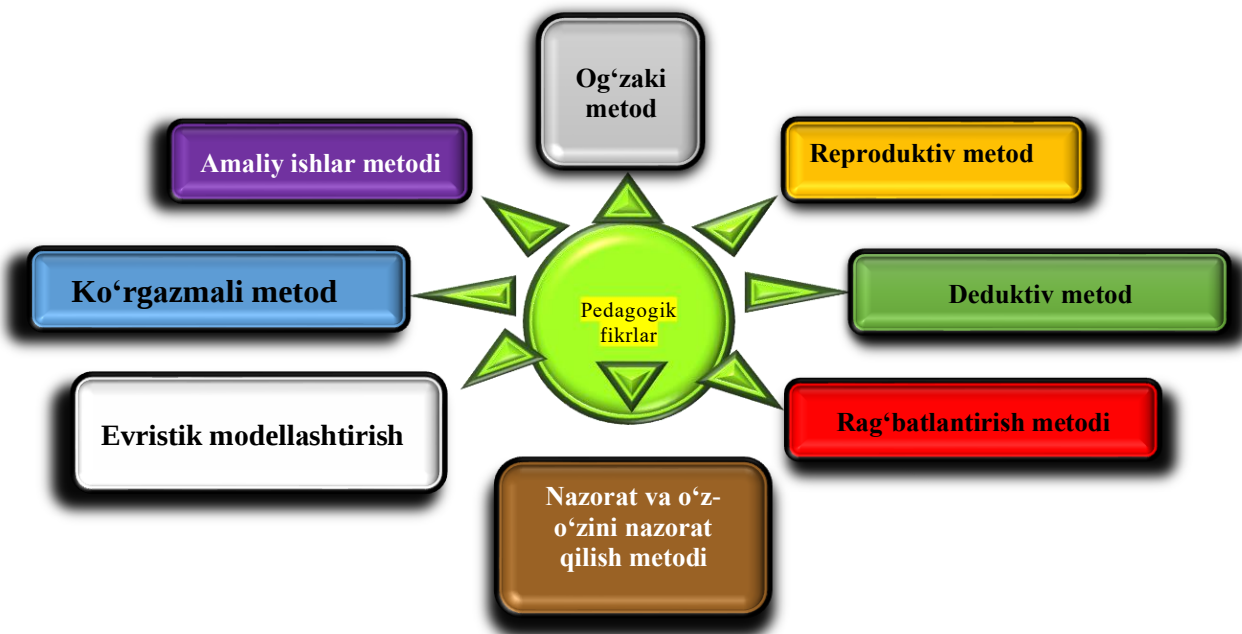
Metod–so‘zi grekcha tadqiqot, maqsadga erishish yo‘li, usuli deganidir. Bu so‘zning etimologiyasi (kelib chiqishi) uning ilmiy kategoriya sifatidagi talqinida ham aks etgan.

“**Metod**”– eng umumiy ma’noda – maqsadga erishish usuli, ma’lum tarzda tartibga solingan faoliyat.

Ta'lim metodi turi – ta'limning maqsadi va vazifalariga bog'liq. Pedagog tomonidan tanlanadigan metodlar ta'lim oluvchilarning yoshiga ta'limning mazmuniga va ta'limning funksiyasiga qarab tanlanadi.

Ta'lim metodlari deyilganda, o'rganilayotgan materialni egallashga qaratilgan turli didaktik vazifalarni hal etish bo'yicha ta'lim beruvchining o'rgatuvchi ishi va ta'lim oluvchilar o'quv-bilish faoliyatini tashkil etish usullari tushuniladi.

Ta'lim mazmunini o'zlashtirishda ta'lim oluvchilarining bilim saviyasi, o'zlashtirish qobiliyati, ta'lim manbai, didaktik vazifalariga qarab, munosib ravishda quyidagi metodlar qo'llaniladi:



Ta'lim usuli – ta'lim metodining tarkibiy qismi yoki alohida tomoni hisoblanadi. Metodlar bilan usullar munosabatining o'zaro bir-biriga bog'langanligini tushunish mumkin. Usul va metod butun va qism sifatida bir-biriga bog'lanadi. Usullar yordamida faqat pedagogik yoki o'quv vazifasining bir qismi hal qilinadi. Xuddi shu metodik usullar turli metodlarda foydalanilgan bo'lishi va aksincha, turli pedagoglar tomonidan turli usullarda ochib berilishi mumkin.

Qoida – tanlab olingan metod bilan bog'liqlikda faoliyat usullarini amalga oshirish uchun qulay tarzda harakat qilish zarurligini belgilab beruvchi meyoriy ko'rsatmadir.

Ta'lim metodlari tasnifi:

1. An'anaviy (manbasiga ko'ra) ta'lim metodlari
2. O'quvchilarning bilish faoliyati tavsifiga ko'ra ta'lim metodlari
3. Asosiy didaktik maqsadlariga ko'ra ta'lim metodlari
4. Ta'limning binar metodlari
5. Yaxlit yondashuv bo'yicha ta'lim metodlari
6. Ta'limning interfaol metodlari.

Ta'lim metodlarini tanlab olish shartlari

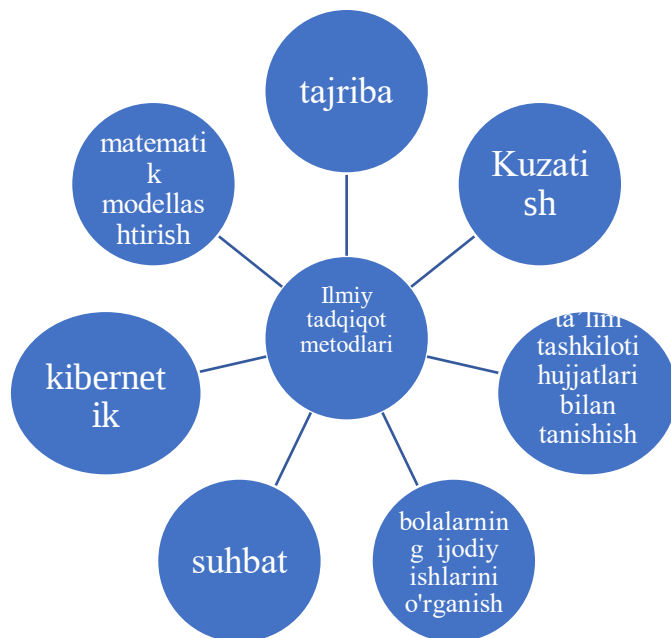
1. Ta'limning umumiy maqsadi;
2. Fanning va o'rganilayotgan mavzuning mazmuni hamda o'ziga xosligi;
3. Biror fanni o'qitish metodikasining o'ziga xosligi;
4. Materialni o'rganishga ajratilgan vaqt;
5. O'quv mashg'ulotining maqsadi, vazifalari va mazmuni;
6. Ta'lim oluvchilarning yoshi va bilish imkoniyati;
7. Ta'lim oluvchilarning jismoniy tayyorgarlik darajasi;
8. Ta'lim muassasasining moddiy ta'minlanganligi;
9. Ta'lim beruvchining nazariy, amaliy va metodik tayyorgarligini va pedagogik mahorat darajasi.

Bolalar jismoniy tarbiya nazariyasi va texnologiyalari fanining tadqiqot metodlari:

Bolalar jismoniy tarbiya nazariyasi va texnologiyalari fani bo'yicha o'rganiladigan masalalar qamrovi bugungi kunda juda kengdir. Shuning uchun bu fan bo'yicha muammo hisoblangan va o'z yechimini kutayotgan masalalar va mavzular yuzasidan tadqiqot olib borishda faqat pedagogik ilmiy metodlardan foidalanibgina qolmay, balki aralash fanlar- ijtimoiy fanlarning ko'pchiligida qo'llaniladigan (umumiy psixologiya, yosh fiziologiya, biokimyo va tibbiy xodim nazoratida foydalaniladigan) metodlardan ham foydalaniladi. Bolalar jismoniy tarbiya nazariyasi va texnologiyalari fanida mavjud mavhum muammolarini bartaraf etishda tahlil va umumlashtirish, pedagogik tekshiruv va tajriba metodlaridan ko'proq foydalaniladi.

Ilmiy tadqiqot metodlari – bu qonuniy bog'lanishlarni o'rganish, muammoli sabablarni ochish, ijodiy aloqalarini o'rnatish va ilmiy nazariyalarni tuzish maqsadida ilmiy axborotlarni olish usullaridan biridir. Fan doirasida qo'llaniladigan ilmiy – tadqiqot metodlarining soni juda ko'p ularning orasida eng ko'p foydalaniladiganlari kuzatish metodi, tajriba metodi, ta'lim tashkiloti hujjatlari bilan tanishish va o'rganish metodi, bolalarning ijodiy ishlarini

o'rganish metodi, suhbat va so'rovnomalar o'tkazish metodlaridir. Oxirgi yillarda yuqorida sanab o'tilgan metodlarga qo'shimcha tarzda kibernetik va matematik metodlardan keng ko'lamda foydalanilmoqda.



Nazariy adabiyotlarni o'rganish metodi – ma'lumki, har qanday tadqiqot nazariy manbalarni o'rganish, ma'lumotlarni tahlil qilish va umumlashtirishdan boshlanadi. Buning uchun tadqiqotchi tanlangan mavzusi bo'yicha kerakli adabiyotlar bilan tanishadi va o'ziga tahlil qilish uchun zarur adabiy manbalarni tanlab oladi, so'ng ularni o'rganish rejasini tuzadi, yozib olish va tahlil qilish ketma-ketligini o'ylab oladi. Har tadqiqot uchun adabiyotlarni o'rganishda qaysi masalalar o'rganib chiqilgan, ular qay darajada yoritilgan va ulardan qaysilari yanada asoslanishi va tajribada sinab ko'rilishi kerakligini belgilab oladi. Shu tariqa tadqiqotchi keyingi tadqiqot metodi mavzu doirasida obyektlarni kuzatish bosqichiga o'tadi.

Kuzatish metodi – bolalar jismoniy tarbiya nazariyasi va texnologiyalari fani yuzasidan tanlangan muammoning ilmiy ahamiyatini ochish uchun maxsus tashkil etiladi, aniq belgilangan kuzatish mavzusiga, kuzatishdagi dalillarni hisobga olish kerak bo'ladi. Bu metodning asosiy sharti tadqiqotchi pedagogik jarayonning borishiga aralashmaydi. U kuzatish rejasini oldindan ishlab chiqishi lozim bo'ladi. Tadqiqotchining rejasida dalillarni, o'zgarish-

larni to'plash tartibi, ularni hisobga olish talabi va ishlab chiqish mexanizmlari ko'rsatilgan bo'ladi. Bundan tashqari kuzatish natijasida ma'qullanadigan yoki inkor etiladigan ishchi (gipoteza) yaratib olinadi. Pedagogikada kuzatish metodining afzalligi shundan iboratki, u obyektlarni tabiiy holatda o'rganish imkonini beradi. Bu metoddan foydalanishda dalillar aniq bo'lishi va tadqiqotchining shaxsiy sifatlarigagina bog'liq bo'lmasligi juda muhim sanaladi. Kuzatishlar jarayonida kuzatiladigan narsani aniq qayd etish lozim bo'ladi.

Kuzatish tadqiqot jarayonida tutash yoki tanlama bo'lishi mumkin.

- tutash kuzatish tadqiqot maydonini kengroq hajmda ko'zatishga nisbatan aytiladi. masalan, maktabgacha yoshdagi bolalarning jismoniy mashg'ulotlari, faoliyatlarini kuzatish:

- tanlama kuzatishda tadqiqotning kichik-kichik hajmdagi hodisalarni ko'zatishga oid qo'llaniladi, masalan, maktabgacha yoshdagi bolalarning jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida bolalarning mustaqil ishlash jarayonlari kuzatiladi:

Kuzatish metodida kundalik yuritish kuzatishlarni qayd qilishning eng sodda va qulay vositasidir. Ammo kuzatishlarni qayd qilishning eng ishonchli moslamalar, ya'ni texnik vositalar hisoblanadi, videotelekomunikatsiya, foto va kinosiyomkadan, telekrandan foydalanishdir.

Eksperiment metodi – bu ham kuzatishga oid bo'lib farqli jihati u maxsus tashkil qilinadi, tadqiqotchi tomonidan alohida nazorat qilib turiladi va muntazam ravishda o'zgartirib boriladigan sharoitda o'tkaziladi. Eksperiment metodidan mashg'ulot jarayonida kasbiy qiziqishlarni tarbiyalash u yoki bu usulini, ko'rsatma sifatida qo'llash samaradorligini tadqiq qilishda foydalaniladi. Tadqiqotchi eksperiment o'tkazishdan oldin tadqiq qilinishi kerak bo'lgan masalalarni aniq belgilab oladi, bunday masalalar hal qilinishi, amaliyotda sinab ko'rilishi, pedagogika fani uchun ahamiyatga ega bo'lishi kerak. Bu metod tadqiqotchiga maktabgacha yoshdagi bolalarning jismoniy rivojlanish ko'rsatkichlari haqida aniq material to'plash

imkonini beradi. Tadqiqotchining aniq materiali chalkashib ketishiga yo‘l qo‘ymaydi.

Eksperiment metodining natijalarini tahlil qilinadi, taqqoslanadi, buning uchun ikki yoki bir necha guruhlar tuziladi, bu guruhlariga olingan bolalar tarkibi bo‘yicha tayyorgarlik darajalari va boshqa ko‘rsatkichlar bo‘yicha imkoni boricha bir xil darajada bo‘lishi lozim. Tadqiqotchi tomonidan maxsus ishlab chiqilgan eksperimental material bo‘yicha ish bajariladi. Natijani taqqoslash uchun nazorat guruhlari tanlanadi, bu guruhlardagi bolalar tarkibi ular jismoniy rivojlanish darajalar bo‘yicha taxminan eksperimental guruhlariga teng kuchda bo‘lishi kerak, tanlangan guruhlarda jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarida eksperimental guruhlarda qo‘llaniladigan metodlar, vositalar va boshqa guruhlarda qo‘llanilmaydi.

Eksperiment natijalari haqida obyektiv ma’lumotlar olishning bir necha usullaridan foydalaniladi va ular quydagilardan iborat bo‘ladi.

1. Eksperimental guruhlarda boshlang‘ich shartlar nazorat guruhlari qaraganda bir muncha qulayroqdir; Agar eksperimental guruhlarda aniq sharoitlarda yaxshi natijalar olingan bo‘lsa, masalani eksperimental hal qilish o‘zini oqlagan hisoblanadi.

2. Bolalarning tarkibi taxminan bir xil bo‘lgan ikkita guruh tanlab olinadi. Tadqiq qilinayotgan masalaning yangiligi shu guruhlarining aynan bittasida qo‘llaniladi.

3. Boshqa mavzu materiallaridan ikkinchi bir guruhni o‘rganishda qo‘llash mumkin. Agar bunday qo‘llanilishdagi yangi metod yaxshi natija bersa, bunday metod o‘zini oqlagan bo‘ladi.

Hujjatlarni o‘rganish metodi – bugungi kunda o‘tkazilgan pedagogik tadqiqotlarning keng tarqalgan usullaridan biri hisoblanadi. O‘zlashtirish natijalarini oluvchi hujjatlarni (reja tuzish, rejalashtirish) va boshqa ishdan iborat holda bo‘ladi. Bolalarning ishlari-ning ayrim qismlari bo‘yicha tayyorgarlik darajasini aniqlash mashg‘ulotning ma’lum davri davomida o‘sishi va rivojlanishlarini aniq o‘rganish imkonini beradi. Misol uchun yurish mashqlari shu maqsadda o‘tkaziladikki, ularni tekshirish natijasida bolalarning jismoniy rivojlanish darajasini mashg‘ulotlaridan o‘zlashtirgan

harakat ko'nikmalarini o'zlashtirish natijalari aniq ko'rinishi kerak. Ma'lum vaqt ichida maxsus ishlarni bajartirib turish bolalar olg'a siljiyotganini va qanday darajada siljiyotganini ko'rsatadi. Bunday tahlil butun guruh bolalar duch keladigan murakkab qiyinchiliklarni, shuningdek, bolalarning jismoniy sifatlarni o'zlashtirishlaridagi individual xususiyatlarni aniqlash imkonini beradi.

O'quv hujjatlar, o'quv rejasi o'quv dasturi, metodik ishlanmalar, ish hujjatlari, hisobotlar va boshqalar. O'quv-tarbiyaviy ishlarni rivojlantirish jarayoni va asl holatini aks ettiradi. Bolalarning amaliy jismoniy tarbiya ishlarini o'rganish ilmiy - tadqiqot ishi uchun muhim ahamiyatga ega. Uzoq vaqt davomida nazorat qilish, bolalar qobiliyatini rivojlantirish xususiyatlarini ochishga yordam beradi. Ish daftari mashg'ulot jarayonining oynasi, pedagog-tarbiyachi ishi sistema-sining ko'zgusi deb bekorga aytilmagan.

Suhbat metodi – ilmiy tadqiqotlarda suhbat metodidan ham keng miqyosda foydalaniladi. Bu metoddan foydalanish kuzatish metodidan olingan ma'lumotlarni to'ldiruvchi va aniqlovchi materiallar olish, eksperimental topshiriqlar bajarish imkonini beradi. Bu metod yutug'ining asosi bolalar bilan aloqa o'rnatilishi, ular bilan bemalol erkin muloqotda bo'lish imkoniyatining ta'minlanganligidan iborat. Suhbat uchun o'tkaziladigan tadbirning maqsadini aniqlash dastur ishlanmasi, yo'nalishi va metodikasini asoslash uchun juda muhimdir. Suhbat metodi bevosita berilgan savollarga respondentlar javobining ishonchliligini tekshirish imkonini beruvchi bevosita va bilvosita savollarni kiritishni nazarda tutadi. Bolalarning javoblari albatta videotasmaga qayd qilib boriladi.

Biror masalaga nisbattan fikrlarni aniqlash, qolipini to'plash talab qilingan hollarda tarbiyachilardan surash metodidan foydalaniladi. Savollar shunday bo'lishi kerakki, savollar mazmuni aniq, haqiqiy hamda tushunilishi oson bo'lgan, bolalar aniq javob bera olishi kerak. Ilmiy pedagog tadqiqotlarda bolalar jismoniy tarbiya nazariyasi va texnologiyalari fanida nazariy metodlar yetakchi rol o'ynaydi. Har bir tadqiqotda oldin o'rganish, obyektни tanlash nazariy tahlil asosida obyekt qaysi dalillarga bog'liqligini aniqlash va tekshirish uchun ulardan yetakchilarini tanlash lozim bo'ladi.

Tadqiqotning maqsad va vazifalarini yaqqol aniqlash gipotezasini, ya'ni (faraz) tuzish shunga mos ravishda tadqiqot o'tkazish metodi-kasini ishlab chiqish, tadqiqotning borishida olingan dalillarni tushuntirish hamda tahlil qilish usullarini tanlash va xulosalarni ifodalay olishi lozim. Bu ishlarning barchasini bajarish uchun tadqiq qilinayotgan masalaning ilgargi va hozirgi vaqtdagi nazariy va amaliy ahamiyatini yorituvchi adabiy manbalarni o'rganish va tahlil qilish kerak. Nazariy metodlar boshqa metodlar bilan bir qatorda bolalar jismoniy tarbiya mashg'ulotlariga oid har bir tadqiqotda qo'laniladi. Har qanday ilmiy muammoni hal qilishda oldin masalaga oid hamma adabiyotni o'rganish va nazariy tadqiqot o'tkazish kerak. Hozirgi zamon didaktikasida ilmiy tadqiqot metodlar klassifikatsiyasiga turli yondashishlar mavjud. Yuqorida qayd etilgan ilmiy-tadqiqot metodlari pedagog-tarbiyachi va bolalarning birgalikdagi faoliyati jarayonidagi mavjud muammolarni bartaraf etiladi.

Ilmiy-tadqiqot metodlaridan yana pedagogik faoliyatni tashkil qilish, rag'batlantirish va nazorat qilish uchun ham foydalaniladi. Ilmiy-tadqiqot metodlari pedagogik faoliyatni tashkil qilish, rag'batlantirish va nazorat qilish mohiyatiga ko'ra uchta katta guruhga bo'linadi.

- ilmiy faoliyatini tashkil qilish metodlari;
- ilmiy faoliyatini rag'batlantirish metodlari;
- ilmiy faoliyatining samaradorligini nazorat qilish metodlari;

Og'zaki metodlar—bu metod juda qisqa muddat ichida hajmi bo'yicha eng ko'p ma'lumotlar berish va yigish uchun mo'ljallangan metod bo'lib, bu metodda bolalar oldiga muammolar qo'yish, ularni hal qilish yo'llarini ko'rsatish imkonini beradi. Mazkur metod mazmunidan kelib chiqqan holda 2 qismga bo'linadi:

1. Tushuntirish
2. Suhbat

Suhbat—bu metoddan jismoniy tarbiya mashg'ulotlarining savol-javob qismida foydalaniladi. Og'zaki metoddan tarbiyachi-pedagog bolalarning jismoniy rivojlanganlik darajasi va amaliy tajribalarga tayangan holda maxsus tanlangan savollar tizimi va ularga beriladigan javoblar bilan qo'yilgan ta'limiy va tarbiyaviy masalalarni hal

qilishga erishadi. Maktabgacha yoshdagi bolalar bilan jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida olib boriladigan suhbat metodi ham ikkiga bo'linadi.

- katexizik suhbat
- evristik suhbat

Katexezik suhbat juda oddiy savollardan tuziladi, bu savollar ilgari tasavvurda o'zlashtirilgan bilimlarni, jismoniy sifatlarni oddiygina qayta eslatishni talab etadi. Bu subat turidan asosan bilimlarni tekshirish, bolalarni rag'batlantirish, yangi bilimlarni, o'rganilgan materiallarni mustahkamlash va takrorlashda qo'llaniladi.

Ko'rsatmali metodlar—mashg'ulotning ko'rsatmali metodi bolalardagi jismoniy sifatlarni rivojlantirish asosida bilimlar olish imkonini beradi. Kuzatish hissiy tafakkurning aktiv shaklidir, bundan mashg'ulotda, ayniqsa, maktabgacha ta'lim tashkilotlarida keng foydalaniladi. Atrof-borliqdagi predmet va hodisalar hamda ularning turli-tuman modellari, har xil turdagi ko'rsatma-qo'llanmalar ko'rinishida kuzatish obyektlari hisoblanadi. Jismoniy tarbiya mashg'ulotining ko'rsatmali, og'zaki metodlaridan keng ko'lamda foydalanish mumkin. Chunki ko'rsatma va qo'llanmalarni namoyish qilish har doim pedagog-tarbiyachining tushuntirishlari bilan birgalikda amalga oshiriladi. Pedagog-tarbiyachining so'zi bilan olib boriladigan ko'rsatma metodidan foydalanishning 4 ta asosiy shakli aniqlangan:

1. So'zlar yordamida bolalarning kuzatish jarayonlarini boshqarishi;
2. Obyekitning bevosita ko'rinmaydigan tomonlari haqida ma'lumot berish;
3. Og'zaki tushuntirishlarini tasdiqlovchi xizmati;
4. Kuzatishlarini umumlashtirishi va umumiy xulosa chiqarishi.

Amaliy metodlar-bilim ko'nikma, malaka va tasavvurlarni shakllantirish hamda mukkamallashtirish jarayoni bilan bog'liq, bo'lgan metodlar hisoblanib, ular ilmiy-tadqiqot ishining amaliy ahamiyatini ochishda foydalaniladi. Xususan, bunday metodlarni mashg'ulotning og'zaki mashqlarida, amaliy sayrlar davomida tadbiq qilish va qo'llash mumkin. Mashq deb biror tushuncha yoki shu amalni o'zlashtirish yoki mustahkamlash maqsadida rejali ravishda

tashkil qilingan takroriy bajarilgan ishga aytiladi. Bolalar jismoniy tarbiya mashg'ulotlari jarayonida mashqlardan foydalanish, mashq bajarish va ijodiy mashqlardan keng foydalaniladi.

Eksperimental (tajriba) metodi – bu metod tanlangan muammoning tabiiy sharoitlarning o'zgarish darajasiga bir-biridan farq qiladi. Bu metod o'z mazmunidan kelib chiqqan holda tabiiy sinov va ijodxonada tajriba qisimlaridan iborat bo'ladi. Bu metodning tabiiy sinov bosqichida mashg'ulotlar odatda belgilangan shart sharoitdan chetga chiqmasdan o'tkaziladi yoki chetga chiqsa ham chetga chiqish ta'siriga alohida ahamiyat beriladi. Bu metodning keyingi bosqichi ijodxonada tajriba bo'lib bu bosqich maxsus sharoit yaratishdan, salbiy ta'sirlarni bartaraf qilishdan, tasodifiy hollarga chek qo'yishdan, zarur materiallarni yig'ishni to'xtatmaslikdan iborat. Bundan tashqari eksperiment-tajriba olib boruvchi hodisalar o'rtasidagi aloqalar sababini aniq ochish maqsadida sharoitni o'zgartirishi mumkin. Zarur hollarda, masalan, dalillar yetarli bo'lmagan taqdirda tajribani takrorlash holatiga o'tish ham o'rinli bo'ladi. Tajribalar muayyan dalillar yoki ular orasidagi bog'liqlarni aniqlash mutloq (absolyut) tajribalarga erishish maqsadida ham o'tkaziladi. Ayrim tajribalarning maqsadi natijalarni qiyoslashga qaratilgan bo'ladi. Bunday tajribalar qiyosiy tajribalar deb ataladi. Tajribalarni o'tkazishdan oldin vazifalarni aniqlab olish va tadqiqot rejasini, ishchi farazini (gipoteza) tuzish, tajriba mashg'ulotlari metodikasi, dalillarni qayd etish va qayta ko'rib chiqish usullarini ishlab chiqish bilan bu metod bolalar jismoniy tarbiya nazariyasi va texnologiyalari fani tanlangan dolzarb mavzuning ilmiy ahamiyatini ochishga o'z ta'sirini ko'rsatadi.

Matematik tahlil metodi – Tadqiqotchi olib borgan tajriba natijalarini to'plangach, ta'sir etuvchi omillar asosida o'rganiladigan ko'rsatkichlarning o'zgarishidagi individual natijalarni, xulosalarning to'g'riligini aniqlash maqsadida matematik jihatdan qayta ishlab chiqishi kerak. Matematik qayta ishlash ma'lumotlari, diagrammalar va chizmalar ko'rinishida bo'lib u ilmiy tadqiqot ishining asosiy mazmuniga kiritiladi.

Tekshirish va o'z-o'zini nazorat qilish uchun savollar:

1. Ta'lim metodlarining mazmuni va uning asosiy xususiyatlarini sanang.
2. Ta'lim metodlarining turlari hamda tasnifi haqida gapiring.
3. Ilmiy tadqiqot metodlarining ahamiyati va foydalanish imkoniyati nimalarda ko'rinadi.
4. Bolalar jismoniy tarbiya nazariyasi va texnologiyalari fanining tadqiqot metodlarini sanang.



Bolalar jismoniy tarbiya nazariyasi va texnologiyalari fanining rivojlanish tizimi

Sharq mutafakkirlarining jismoniy tarbiya haqidagi qarashlari

Mustaqil davlatimizning ertangi kuni, uning kelajakda gullab-yashnashi va rivojlanishi ko'p jihatdan o'sib kelayotgan avlodning sog'lom bo'lishiga bog'liq. Bu esa o'z navbatida jamiyatimizning kelajagi–farzandlarimizning jismoniy, aqliy va ma'naviy kamol topishi uchun qulay sharoitlar yaratishni taqozo etadi. Sharq mutafakkirlarining konseptual-metodologik merosidan nafaqat bolalar jismoniy tarbiya tizimida, balki xalq pedagogikasi an'analariida, diniy tarbiya berish jarayonlarida ham Abu Nasr Farobiy, Abu Rayhon Beruniy, Firdavsiy, Alisher Navoiy, Abu Ali ibn Sino, Mirzo Ulug'bek, Zahriddin Muhammad Bobur va boshqa allomalarimizning fikrlaridan keng ko'lamda foydalanib kelinmoqda.

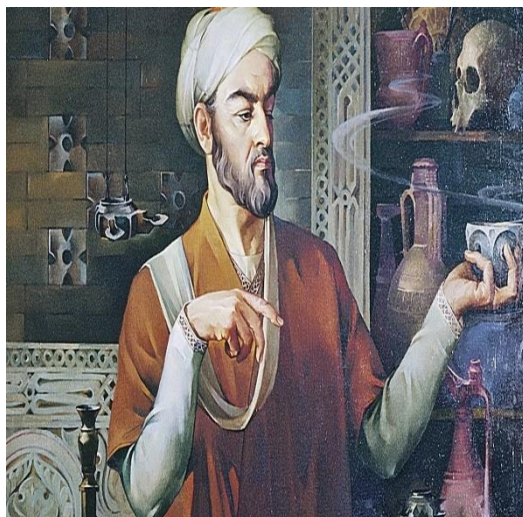
To'liq ismi Abu Nasr Muhammad ibn Muhammad ibn Uzaliq ibn Tarxon al-Forobiy Shoshda, Toshkentga yaqin Forob degan joyda harbiy xizmatchi oilasida tug'ilgan. Forobiy Bag'dodda matematika, mantiq, tibbiyot, musiqa, tabiiyot, huquq, tilshunoslik, poetika bilan mustaqil shug'ullangan, turli tillarni o'rgangan. Ba'zi manbalarga

ko'ra, Forobiy 70 dan ortiq tilni bilgan. Forobiyning ta'lim-tarbiyaga bag'ishlagan asarlarida ta'lim-tarbiyaning muhimligi, unda nimalarga e'tibor berish zarurligi, ta'lim-tarbiya usullari va uslubi haqida fikr yuritilgan. Forobiyning «Fozil odamlar shahri», «Baxt-saodatga erishuv to'g'risida», «Ixso-al-ulum», «Ilmlarning kelib chiqishi», «Aql ma'nolari to'g'risida» kabi asarlarida ijtimoiy-tarbiyaviy qarashlari o'z ifodasini topgan.



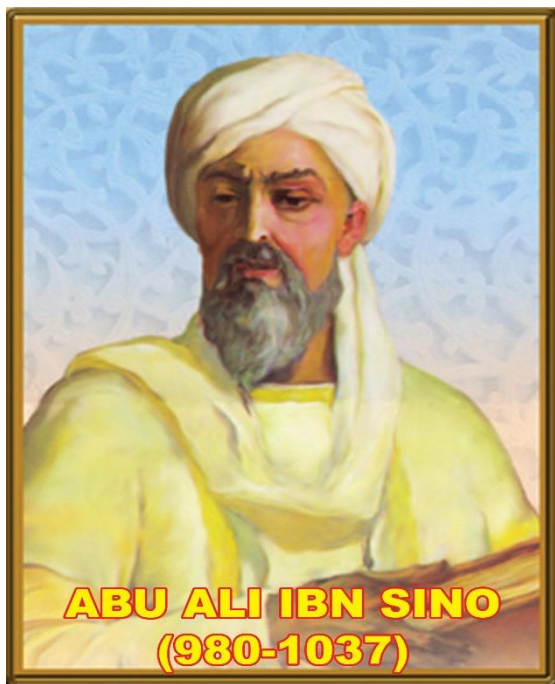
Abu Nasr Forobiy o'zining eng mashhur asari hisoblangan «Fozil odamlar shahri» asari bo'lib bu asar keng qamrovli asar hisoblangan, bu asar jami 35-qismdan iborat bo'lib 28-qisimi «Fozillar shahri hokimining fazilatlari haqida so'z» nomi bilan nomlanadi, unda «Bunday shaharga hokim bo'ladigan odam (Allohdan boshqa) hech kimga buysunmasligi kerak. Fozillar shahrining birinchi boshlig'i shu shahar aholisiga imomlik qiluvchi oqil kishi bo'lib, u tabiatdan o'n ikkita xislat-fazilatni o'zida birlashtirgan bo'lishi zarur. Fozillar shahri hokimi avvalo, to'rt muchasi sog'-salomat bo'lib, o'ziga yuklangan vazifalarni bajarishida biror a'zosidagi nuqson halal bermasligi lozim. Aksincha, u sog'-salomatligi tufayli bu vazifalarni oson bajarishi lozim» deb fikr bildiriladi demaki, Farobiyning bosh asaridagi asl orzu fozil shahar hokimining asosiy fazilatlari avalida uning jismonan sog'-salomat bo'lishi kerakligi haqida aytiladi.

Abu Rayhon Beruniy 973-yilda tug'ilib, 1048-yilda 75 yoshida vafot etadi. To'liq ismi Abu Rayhon Muhammad ibn Ahmad al-Beruniy X asrning ikkinchi yarmi va XI asrning boshlarida yashagan va ijob qilgan. Abu Rayhon Beruniy Xorazmda dunyoga kelgan. Beruniy xorazm tili bilan birga so'g'diy, forsiy, suryoniy, yunon, qadimgi yahudiy tillarini, hatto



qadimgi hind tili - sanskritni tilini ham bilgan. U yunon klassik ilmini, astronomiya, geografiya, botanika, matematika, geologiya, tarix, etnografiya, falsafa va filologiyani chuqur o'rgangan.

Beruniy «Qadimgi xalqlardan qolgan yodgorliklar» asarining muallifi bo'lib bu asar Beruniy nomini Yaqin va O'rta Sharqqa mashhur qilgan. Beruniy yana bir qancha «Qimmatbaho toshlarni bilib olish bo'yicha ma'lumotlar to'plami» («Mineralogiya»), «Dorivor o'simliklar haqida kitob» («Kitob as-saydona fit-tibb») kabi asarlari ham mashhur. Beruniyning «Mineralogiya» asari Sharqdagina emas, Yevropada ham hozirgi kungacha o'rganiladi. Beruniyning ilmiy bilimlarni egallash yo'llari, usullari haqidagi fikrlari hozirgi davr uchun ham dolzarb bo'lib kelmoqda. An-Notiliy shunday degan:



«Inson uchun uchta kamolot davri mavjud». Biri balog'atga yetishi, ya'ni o'zi kabi birovning undan bo'lishi mumkin bo'ladigan vaqt bo'lib, ikkinchi yetti yillikning (sobuning) boshidir; ikkinchi «kamolot» tafakkur quvvati bo'lib, uning aqli quvvatdan fe'liga chiqadigan vaqti, ya'ni oltinchi yetti yillikning boshidir; uchinchi «kamolot» odam yolg'iz bo'lsa, o'zini, uylangan bo'lsa oilasini, podshoh bo'lsa, fuqarosini kutishga yaraydigan vaqti». An-Notiliy

«kamolot» muddatini bir yuz qirq yil degan, ya'ni inson shu yoshgacha yashashi mumkin ekan.

Abu Ali ibn Sino 980-1037-yillarda yashab ijod etgan bo'lib u jahon tibbiyot fanining buyuk vakillaridan biridir. Ibn Sino falsafa, adabiyot, musiqa va boshqa ko'p sohalarni mukammal bilgan donishmand edi. Ibn Sinoning ilmiy-pedagogik merosi orasida eng mashhur asar «Tib qonunlari» bo'lib, bu asar bugungacha alohida ahamiyat kasb etadi. Bu asarni boshqa bir qancha xalqlarning tillariga bir necha bor tarjima qilishgan. O'zbek tilida ilk bor 1153-yilda, keyinchalik

(1956, 1980, 1993-yillarda) qayta nashr etilgan. Respublikamizning jamoat tashkilotlari tashabbusi bilan 1980-yilda Buxoroda Abu Ali ibn Sinoning tavalludiga 1000 yil to'lishi munosabati bilan katta ilmiy anjuman o'tkazilgan. Bu anjumanda Ibn Sinoning asarlarida ta'lim-tarbiya va jismoniy tarbiya masalalariga katta ahamiyat berilganligi ta'kidlangan. Mutafakkir olimning 30 dan ortiq tibbiy asarlari shu kungacha yetib kelgan. Muallifning asarlarida bolalar jismoniy tarbiyasining mohiyati, jismoniy mashqlarning bolalar jismoniy taraqqiyotidagi ahamiyatiga oid ilg'or fikrlari ahamiyatli bo'lib, jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida amaliy mashqlarning mazmuni haqidagi ko'plab ma'lumotlarni uchratish mumkin. Ibn Sinoning mashhur «Tib qonunlari» asarining mundarijasi quydagi tartibda tuzilgan muallif bu asarni jami to'rtta fanga ajratadi, ya'ni;

- **birinchi fan** «Tib ta'rifida va uning tibbiy hodisalarga oid mavzular to'g'risida».

- **ikkinchi fan** «Kasalliklar, ularning umumiy sabablari».

- **uchinchi fan** «Sog'liqni saqlash tadbirlari haqida».

- **to'rtinchi fan** «Umumiy kasalliklarning turiga qarab davolash usullarini turlarga bo'lish to'g'risida».

Asarning har bir fani jumalarga bo'linadi ya'ni;

- **birinchi fan VI ta «Ta'lim» qismiga ajratiladi.**

Ta'lim I-tib ta'rifida deb nomlanib 2 ta faslga bo'linadi

Ta'lim II-unsurlar to'g'risida bu qismda fasl berilmagan

Ta'lim III-mijozlar to'g'risida bo'lib jami 3 ta fasl haqida keltirilgan.

Ta'lim IV-xiltlar to'g'risida bo'lib 2 ta faslga ajratilgan.

Ta'lim V-organning qismlari va mohiyati to'g'risida deb nomlanadi va 3 ta jumlagacha ajratiladi, har bir jumla fasllarga bo'lingan.

1-jumla 30 ta faslga

2-jumla 30 faslga

3-jumla 6 ta faslga

4-jumla 5 ta faslga

5-jumla 5 ta faslga

6-jumla 6 ta faslga ajratiladi.

Ta'lim VI-quvvatlar to'g'risida bo'lib 6 ta fasldan iborat bo'ladi.

-ikkinchi fan III ta «Ta'lim» qismiga bo'linadi.

Ta'lim I-kasalliklar haqida deb nomlanib, 8 ta faslga bo'linadi.

Ta'lim II-sabablar haqida bo'lib, 2 ta jumlagi bo'linadi

1-jumla 19 ta faslga

2-jumla 29 ta faslga

Ta'lim III-kasallik belgilari va ularning yuzaga chiqishlari haqida hisoblanib, uning o'zi 11 ta faslga bo'linsa, uning 2 ta jumlasini ham mavjud hisoblanadi.

1-jumla 19 ta faslga

2-jumla 13 ta faslga bo'linadi.

-uchinchi fan V ta «Ta'lim» qismida iborat bo'ladi.

Ta'lim I-bolaning tadbiri haqida bo'lib, 4 ta fasldan iborat bo'ladi.

Ta'lim II-balog'atga yetgan kishilar uchun umumiy bo'lgan tadbirlar haqida bo'lib 17 ta faslga bo'linadi.

Ta'lim III-keksalar tadbiri haqida hisoblanib 6 ta faslga ajratiladi.

Ta'lim IV-mijozi yetuk bo'lmagan kishi organining tadbiri to'g'risida bo'lib, 5 ta faslga bo'linadi.

Ta'lim V-bir tadbirdan boshqasiga ko'chish to'g'risida bo'lib, 7 ta fasldan iborat bo'ladi.

-to'rtinchi fan uchun «Ta'lim» qismlari ajratilmagan, ammo fasllar soni 31 tani tashkil etadi.

Abu Ali ibn Sino «*Tib qonunlari*» asarining asosi bo'lgan «*Tozalik haqida risola*» nomli asarni 1002-1011-yillarda Xorazmshoh saroyida xizmat qilgan vaqtlarida Xorazmshohning vaziri Abul Hasan Ahmad ibn Muhammad as-Sahlidanning buyurtmasiga binoan yozadi.

«*Tozalik haqida risola*» nomli asarni quyidagi qismlarga ajratib oladi.

1. Toza havo haqida
2. Hammom haqida
3. Taomlanish haqida
4. Jismoniy harakat haqida
5. Uyqu va tetiklik haqida

Ibn Sino o'z risolasining to'rtinchi bobida: «Jismoniy tarbiya mashqlari saviya va son jihatdan juda uzoq va kishini charchatadigan bo'lmasligi kerak. Ular juda tez ham bo'lmasligi kerak, aks holda ular qisqa davom etishiga qaramay kishiga uzoq bo'lib tuyuladi, shuningdek, bu mashqlar o'ta bo'sh bo'lmasligi ham kerak, aks holda ular uzoq davom etadigan mashqlar, kishiga juda qisqa bo'lib tuyulmasin», deydi. Abu Ali ibn Sino «Tibbiy doston» («Urjuza») asarida riyozat-badan tarbiyasi haqida to'xtalib, uning bir necha xillari bo'lishi, bu jismoniy mashqlar bilan o'rtacha shug'ullanish sog'liqqa foydali ekanligini bunday ta'riflaydi:

*Bilsang riyozat turlari necha-necha
Sharofatli bo'lur esa u o'rtacha
To'g'ri va mo'tadil bo'lib o'sgay badan,
Kir-chir ila chiqindidan qutular tan».*

Olim yana, jismoniy mashqsiz yurish badanda yomon xulqlarning yig'ilishiga sabab bo'lishini alohida uqtirib bunday deb yozadi:

*«Riyozatsiz yotishdan ko'p topma rohat,
Bu rohatdan topolmassan hech manfaat.
Jim yotsang iflos xult-la to'lar badan,
G'izocha hech hozirlanmas biror maskan».*

Bu o'rinda ibn Sino badan tarbiyani og'ir yo yengilini emas, o'rtachasini tanla demoqchi. Ibn Sinoning ta'kidlashicha, bola tug'ilganidan boshlab oyoqqa turguncha ma'lum tartibda jismonan tarbiyalanib borishi lozim. O'z navbatida bu amallarni bajarish bolaning sog'lom bo'lishida ahamiyatli deb hisoblanadi.

- Bolani o'z vaqtida ovqatlantirish
- Tez-tez cho'miltirish
- O'z vaqtida uxlatish
- To'g'ri va toza yo'rgaklash

Bu amallarni ham ma'lum qoidalar asosida amalga oshirish darkor. Bolaning tabiatini mustahkamlashdagi muhim vositalar asta-sekin tebratish, musiqa eshittirish, ashula aytishdan iborat bo'lib, ular tartib bilan amalga oshirilsa, bola yaxshi uxlaydi.

Ibn Sino odam yoshini to‘rt qismga bo‘ladi:

1. O‘sish yoshi, bunga o‘smirlik ham kiradi, bu 30 yoshgacha davom etadi.

2. O‘sishtan to‘xtash yoshi, bu 30 dan 40 yoshgacha bo‘lgan davr.

3. Cho‘kish yoshi, bu o‘rtacha yoshdagi odamlarga mansub bo‘lib, 60 yoshgacha davom etadi.

4. Kuchsizlanish yoshi: bu umr oxirigacha cho‘ziladigan qariyalarning yoshidir.

Ibn Sino odamlar yoshini to‘rt qismga bo‘lish bilan qanoatlanmay, shu yosh uchun badantarbiya mashqlarining tasnifini (klassifikatsiyani) qoldirgan.

1. Qo‘llar kuchi bilan tortilish mashqlari.

2. Tana mushaklari uchun mo‘ljallangan bo‘shashtirish belgilari bo‘lgan mashqlar.

3. Umumiy ta’sir etish mashqlari – yugurish, sakrash, o‘tirib-turish.

4. Siltov turidagi mashqlar.

5. Bo‘shashtirish mashqlari.

6. Diqqatni muvofiqlashtirish mashqlari.

Og‘ir mehnat qiluvchilar uchun jismoniy tarbiya tanaffusida quyidagi mashqlar tavsiya qilinadi:

1. Chuqur nafas olib, qo‘l va yelka mushaklarini bo‘shashtirish.

2. Chuqur nafas olib, har xil mushaklarni bo‘shashtirish mashqlari.

3. Chuqur nafas olib, qo‘l, oyoq, gavda mushaklari uchun o‘tirib va yotib mashqlar bajarish.

4. Chuqur nafas olib, mushaklarni bo‘shashtirish va harakatni yengillashtirish mashqlari.

5. Gavda, qo‘l va oyoq mushaklarini bo‘shashtirish mashqlarini harakatlarni yengillashtirish mashqlari bilan birgalikda olib borish.

Abu Ali ibn Sino o‘zidan ilgari yaratilgan barcha fan va madaniyat yodgorliklarini egalladi, ularning ko‘p tarmoqlarini rivojlantirdi, natijada uning ilmiy merosi jahon fani va madaniyatiga ulkan hissa bo‘lib qo‘shildi. Bundan ko‘rinadiki, Abu Ali ibn Sino

oʻrta asrlardayoq jismoniy tarbiya mashgʻulotlarini inson hayotida tutgan oʻrni va mohiyatini nazariy asoslab bergan.

Buyuk shoir **Abulqosim Firdavsiy** Xuroson viloyatining Tus shahrida kambagʻal oilada dunyoga keldi. Firdavsiy keng qamrovli va chuqur ilm egasi edi. Shu bois uni «hakim», «donishmand» deb ulugʻlaganlar. Shoir ijodining ayni gullagan davrida Gʻazna shahrida (hozirgi Afgʻoniston hududi) turk sultoni Mahmud Gʻaznaviy saroyida yashab, ijod qiladi.



Firdavsiy Mahmud Gʻaznaviyga bagʻishlab mashhur «Shohnoma» asarini yozdi. Lekin bu asar Mahmud Gʻaznaviy tomonidan yetarli qadrlanmadi. Rivoyat qilishlaricha, sulton Gʻaznaviy Firdavsiyning yozilajak «Shohnoma» asarining har bir bayti uchun bittadan oltin tanga berishni vaʼda qiladi. 60.000 baytdan iborat asar tayyor boʻlgandan keyin esa Gʻaznaviy vaʼdasidan qaytadi. Firdavsiyga Gʻaznaviy karvon orqali berib yuborgan tangalarning hammasi kumush boʻlib chiqadi. Bundan qattiq ranjigan shoir tangalarning bir qismini karvondagilarga, boshqa qismini hammollarga ulashadi. Tangalarning qolgan hammasiga esa yaxna ichimliklar sotib oladi. Uning bu harakatlari hukmdorga qarshi norozilikning yaqqol ifodasi edi. Sulton Gʻaznaviy shoirni filning oyoqlari ostiga tashlab, jazolash haqida farmon beradi. Firdavsiy tugʻilgan yerini tashlab, musofirlikda hayot kechirishga majbur boʻladi.

«Alisher Navoiy nomidagi Oʻzbekiston milliy kutubxonasi nashriyoti» tomonidan 2012-yilda nashr etilgan «Shoxnoma» (Saylanma) asari 188 sahifadan iborat mundarijasida quyidagi dostonlarning qisqacha bayoni berilgan.

- Jamshid dostonining qisqacha bayoni
- Rustam va Suxrob dostonining qisqacha bayoni
- Rustam va Isfandiyor dostonining qisqacha bayoni

Jamshid dostonining qisqacha bayoni

Otasi Taxmuras vafotidan so‘ng uning o‘g‘li Jamshid podshohlik tojini kiydi. Uning zamonida odamlar, devlar va jonivorlar unga farmonbardor edi. U ilohiy, jismoniy va ruhiy qudrat sohibi edi. U yetti yuz yil podshohlik qildi. Jamshidning anashu yetti yuz yillik hukumronlik davrida temir kashf etildi va harbiy qurollar yasash odat bo‘ldi, yungdan kiyim-kechak tikish va to‘qish yo‘lga qo‘yildi. Uning davrida xalq bor ruxoniylar, harbiylar, dehqonlar hamda hunarmandlar tabaqasiga bo‘lindi: g‘isht quyish rasm bo‘ldi, qasrlar qurila boshlandi. Tog‘u-toshlardan javohirlar ajratib olindi, ajar va gulob tayyorlash odati joriy bo‘ldi, tabiblik rasmiyatga kirdi. Dastlabki kemalar qurilib dengizlarga tushirildi va kishilar orqali safarga chiqishni o‘rganishdi. Shundan keyin podsho topshirig‘i bilan taxt qurildi. Devlarga taxtni ko‘tarib osmon-u falakka parvoz qilishni buyurdi. Xalq va zodogonlar bu kunni «Navro‘z» deb atadilar. Jamshid zamonida o‘li va kaxatchilik yo‘q edi. Ammo Jamshid kibr-u havoga berilib o‘zini «Xudo» deb o‘yladi va «manmanlikka» berildi. Natijada undan Yazdon nuri uzoqlash boshladi.



Alisher Navoiy 1441-yildan 1501-yilgacha yashab ijod qilgan buyuk shoir va mutafakkir, davlat arbobi. To‘liq ismi Nizomiddin Mir Alisher. Navoiy tahallusi ostida chig‘atoy (yoki o‘zbek tili) hamda forsiyda (fors tilidagi asarlarida) ijod qilgan. G‘arbda chig‘atoy adabiyoti hisoblanmish o‘zbek adabiyotining eng yirik namoyandasi. Umuman olganda, butun turkiy xalqlari orasida u kabi yirik shaxs yo‘qdir.

Hayoti davomida Navoiy musulmon Sharqining turli mamlakatlari bo‘ladi, o‘z davrining taniqli shaxslari bilan ko‘rishadi. O‘zining

she'riy mahoratini oshiradi. 1464-1465-yillar Navoiy ijodining shinavandalari uning ilk she'riy to'plamini (devonlari) tayyorlashadi. Bundan ko'rinib turibdiki, o'sha davrlardayoq Navoiy mashhur shoir bo'lib ulgurgan. 1469-yilgacha temuriylar o'rtasidagi o'zaro ichki nizolar tufayli Navoiy o'zining ona shahri

Hirotdan uzoqda yashashga majbur bo'lgan. Uning «Xamsasi» butun dunyoga mashhur bo'lib, undagi 2-chi doston «Farhod va Shirin» dostonida Farhod obraziga turli ta'riflar beriladi.

Ma'lumki, o'z na'munalarini folklordan olgan Farhod obrazi Firdavsiy «Shohnoma»sida Afrosiyobning jangovar sipohsolari sifatida tilga olinadi. Dastavval bu obraz Nizomiyning «Xusrav va Shirin» dostonida asosiy personajlardan biri sifatida kiritiladi. Nizomiy Farhodi xalq namoyondasi, toshyo'nar usta. U oqil va insonparvar, g'oyat savodli va pahlavon bo'lgan. Farhod garchi doston syujeti rivojida asosiy rol o'ynamasada, muallifning yetakchi g'oyasini tushunishda ahamiyati kattadir.

Navoiyning Farhod obrazi;

Suho – Hulqar turkumidagi xira ko'rinadigan yulduzning nomi. Bu yerda shoir Farhodning merganligini maqtab, shunday xira yulduzni ham nishonga ola olar edi, deydi.

Turki falak – maj. Morrih-Mars sayyorasi. Mirrih sharq adabiyotida urush jangchilik homiysi ma'nosida Bahrom ham deyiladi. Shoir Farhodning jangavorlik yarag'larini mohirlik bilan egallaganini maqtab, u o'q otganda Mirrih ham ofarin o'qiydi.

Alburz – Elburs tog'i. Farhod o'z gurzisi bilan uning changini chiqarib yuborar edi, deydi. Farhod hanjarining zarbidan Hutning bag'ri ezilib suvga aylanib ketishi, panjasi bilan Asadning bo'ynini uzib olishi mumkin deb ta'riflaydi.

Ro'yintan – aynan bronza tanali; Firdavsiyning «Shohnoma»siga ko'ra, Eron shohlaridan Asfandiyorning laqabi. Uning tanasiga zarba yetkazib bo'lmas ekan. Shoir Farhodning tanasini, uning kuchini Asfandiyordan ortiq deb ta'riflagan.



Mirzo Muhammad ibn Shohruh ibn Temur Ulug'bek **Qo'rag'oniy** 1394-yildan 1449-yilgacha yashagan buyuk astronom va matematik, o'z davrining atoqli allosmasi, davlat arbobi, Movaraunnahrni 1441-1449-yillar boshqargan, mashhur hukmdor va sohibqiron Amir Temurning nabirasi. Ulug'bek (Muhammad Tarag'ay) 1394-yil 22-mart kuni hozirgi Ozarbayjon hududidagi Sultoniyah shahrida tavallud topgan. 1405-yil, Markaziy Osiyodan tashqari,

Yaqin va O'rta Sharqning barcha hududi, O'rtayer dengizidan Shimoiy Hindistongacha bo'lgan katta yerni o'z ichiga olgan ulkan saltanatni yaratgan buyuk sohibqironning o'limidan so'ng, butun merosi va mulki uning o'g'il va nabiralariga o'tadi. Temuriylar saltanatining tepasiga Hirot qarorgohida saylangan Temurning o'g'li – Shohruh o'tiradi. Mavaraunnahr boshqaruvi Shohruhning to'ng'ich o'g'li, Ulug'bekka topshiriladi. 1409-yil Ulug'bek Samarqand hokimi etib e'lon qilinadi, otasi Shohruhning o'limidan so'ng, 1447-yil Temuriylar sulolasiga bosh bo'ladi.

Mirzo Ulug'bekning pedagogik qarashlari diqqatga sazovordir. Uning «Farzandingiz sog'lom va baquvvat bo'lib o'sishini istasangiz, uni kichik yoshdan jismoniy mashqlar bilan shug'ullantiring va chiniqtiring», degan so'zlarining ahamiyati beqiyosdir.

Ulug'bekning zamondoshi Sakkokiy qasidalaridan birida Ulug'bekning ilm-u kamolotini, buyuklik cho'qqisiga ko'tarila olganligi, dunyoda podshoh va olimlar ko'p o'tgan-u, ammo unga tenglasha oladigani bo'lmaganligini ko'plab misrlarida bayon etadi:

Mirzo Ulug'bekning olam uzra mashhur bo'lishi va tarixda abadiy qolishida buyuk sohibqiron bobomizning ta'lim-tarbiyasi va shaxsan unga nisbatan bo'lgan mehm-u, muhabbatining ahamiyati beqiyosdir. Amir Temur sevikli nabirasi Muhammad Tarag'ay tarbiyasiga alohida e'tibor bilan qaragan, va nabirasi Ulug'bekning

o'tkir zehnli, aql-u farosatli bo'lganligi uchun juda hurmat qilgan. Amir Temur Ulug'bekni «*Ko'zimning nuri, saltanatimning umidli niholi*», deb erkalatardi. Biroq, Ulug'bek Mirzo nozik bo'lib o'sdi, buning ustiga ko'p vaqtini kitob mutolaa qilish bilan o'tkazar, davlat ishlariga e'tiborsiz ko'rinar edi. Ulug'bekning tarbiyasi bilan buvisi Saroy Mulk xonim shug'ullanib, sevimli nabirasiga o'quv-yozuvni o'rgatgani, tarixiy mavzularda hikoya va ertaklarni so'ylab bergani uning hayotida o'ziga xos maktab bo'ldi. U Amir Temur saroyida bo'ladigan maslahatlar, olimlar, sayyidlar, ulamolar, shayxlar bilan bo'ladigan kengash va mashvaratlarda, chet eldan kelgan elchi va davlat arboblarni qabul qilgan paytlarda, ziyofatlar chog'ida, shuningdek, harbiy mashqlar paytlari va yurishlarda Ulug'bek bilan birga qatnashgan. U nabirasini qilichboz sarkarda emas, balki buyuk donishmand olim bo'lib yetishishini aniq bilgan va shu yo'lda unga rahnamolik qilgan. Ulug'bek yoshligidan ko'p kitoblarni mutolaa qilgan bo'lib, u ayniqsa, matematika, astronomiya ilmlariga qiziqdi. U bobosining xos munajjimi mavlono Badriddin bilan ko'p vaqtini o'tkazar, undan hisob va taqvimdan dars olar, ba'zi kechalari, qor tinib osmon yorishgan paytlarida yulduzlarning o'rnini va harakatini kuzatish bilan mashg'ul bo'lar edi. Taniqli olim Bo'riboy Ahmedovning ma'lumotlariga ko'ra, Mavlono Badriddin Samarqandda bo'lgan vaqtda Ulug'bekni Ko'ksaroydagi kutubxonasiga boshlab borib, kutubxonaga yangi kelib tushgan Abulqosim Firdavsiyning «Shohnoma»sini ko'rsatadi. Shu yerda mavlono Badriddin Ulug'bekka alloma al-Farg'oniy tarafidan bitilgan «Yulduzlar haqidagi ilm bilan osmon yoritgichlari harakatining asosini bir-biriga, qo'shuvchi kitob»ni ko'rsatadi. Shunday qilib, Ulug'bek bolalik yillaridayoq Mavlono Badriddin Tusiy yordamida al-Xorazmiy, al-Farg'oniy, Nasriddin Tusiy, Abu Rayhon Beruniy, Umar Xayyom kitoblari bilan hamda Oqsulot va Utrorda «Ziji Malikshohi» bilan tanishdi. Fanga bo'lgan zo'r muhabbati, qobiliyati, mehnatsevarligi va kuchli jismoniy quvvati tufayligina Ulug'bek astronomiya maktabining asoschisi va rahbari sifatida ajoyib muvaffaqiyatlarga erishdi. Bu maktab butun dunyoda e'tirof etildi, shuhratga sazovor bo'ldi. Zo'r qobiliyat, o'tkir xotira va kuchli jismo-

niy quvvatlilik asta-sekin bilan bilimlarni to'plash shunga olib keldiki, Ulug'bekda fanga qiziqish va intilish rivojlana bordi. Ulug'bek bilimlarini tinmay chuqurlashtirishi va o'z ustida muntazam ravishda ishlashi natijasida o'zining ko'pgina zamondoshlaridan o'zib ketdi.



Zahiriddin Muhammad

Bobur o'zbek adabiyotining yirik namoyondalaridan biri, shoir, adib, olim, sarkarda, yirik davlat arbobi, «Buyuk Boburiylar sulolasi» asoschisi Bobur 1483-yili 14-fevralda Andijon shahrida, Farg'ona ulusining hokimi Umarshayx Mirzo va asli chingiziylardan bo'lgan malika Qutlug' Nigor Xonim oilasida dunyoga keladi. «Bobur» so'zi forsiy tilidan «babr», ya'ni «bars», «yo'lbars» degan ma'noni bildiradi. Boburning otasi Umarshayx Mirzo Sohibqiron

Amir Temur avlodidan. Amir Temurning uchinchi o'g'li Mironshoh Mirzoning evarasi bo'lgan. Boburning onasi Qutlug' Nigor-Xonim mo'g'ul xonlaridan biri Yunusxonning qizi bo'lgan. Boburning «Boburnoma» asarini hozirgi o'zbek tiliga Vaxob Raxmonov 29-betdan, 166-betgacha, Karomat Mullaxo'jayeva 166-betdan so'ngi sahifasigacha o'g'irgan. «Boburnomada» Boburning jismoniy kamoloti, quvvati va imkoniyati haqida quyidagilar yozib qoldirilgan.

Shijoatli va mardona kishi edi:

-Ikki marta jangda o'zi barcha yigitlardan o'zib qilich chopdi; bir marotaba Axxi darvozasida, yana bir marotaba Shoxruhiya darvozasida; O'qni o'rtacha chog'liq otar edi; Mushti juda qattiq edi, uning mushtidan yiqilmagan yigit yo'q edi; Yurt olish dag'dag'asi tufayli ancha yarashlar urushga va do'stliklar dushmanlikka aylanardi;

Jang va urushlari. Uch marotaba saf tortib urush qilgan. Avval Yunusxon bilan Andijonning shimol tarafi Sayhun daryosining yoqasidagi Takasekretku degan yerda; Bunday nomlanishining boisi

shuki, tog' etagi bo'lganidan bu yerda daryo shunday tor joydan oqadiki, rivoyat qilishlaricha, u yerdan taka sakrab o'tgan ekan. Mag'lub bo'lib qo'lga tushdi. Yunusxon yaxshilik qilib viloyatiga ruxsat berdi. Bu yerda urush bo'lgani uchun «Takasekretku urushi» ul viloyat tarixida qolgandir. Yana Samarqand tumanlarini talon taroj etib kelayotgan o'zbeklar bilan Turkistonda muzlagan Aris suvini kechib jang qilib, g'alaba qozandi; asrlarni ozod qilib, molining hammasini egalariga qaytarib berib, hech nima ta'ma qilmadi. Yana bir marta Sulton Axmad mirzo bilan Shoxruxiya va O'ratepa orasida, Xavoskentda urushib yengiladi.

Xorijiy davlatlarda bolalarga jismoniy tarbiya berish tizimining rivojlanishi

Ko'pgina mamlakatlarning davlat maktabgacha ta'lim tashkilotlarida jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini asosiy o'qituvchi, ya'ni jismoniy tarbiya yo'riqchisi olib boradi. Masalan, Fransiyada bitta yo'riqchi 25 bola bilan ishlasa, Buyuk Britaniyada 10 bola bilan ishlaydi, Xitoyda 12 bola bilan shug'ullansa, AQShning xususiy bolalar bog'chalarida 8 bola bilan shug'ullanadi. Shuni alohida ta'kidlashimiz lozimki, bu yerda biz jismoniy tarbiya darslari va maktabgacha yoshdagi bolalarning salomatligi haqida gapirayapmiz. Rivojlangan davlatlarning xususiy maktabgacha ta'lim tashkilotlarida, bolalar o'yin va sog'lomlashtirish markazlarda emas balki bu yerda bolalar jismoniy tarbiyasi bilan alohida zallarda shug'ullanishadi va mashg'ulotlarni jismoniy tarbiya bo'yicha sertifikatga ega bo'lgan mutaxassislar olib borishi belgilab qo'yilgan. Xitoy ta'lim tizimida, jismoniy tarbiya imtihoni maktab bitiruvchilarining reytingiga sezilarli ta'sir ko'rsatadi. Bundan xulosa qilish mumkinki, bu mavzuga xitoyliklar katta e'tibor beradi, va bu masalaga bo'lgan munosabat har doim jiddiy bo'ladi. Maktabda jismoniy tarbiya darslari nafaqat majburiy fanlar tarkibida, balki standart talablari asosida umumdavlat ahamiyatiga molik darajada tashkil etiladi. Kichik yoshdagi bolalar o'z tanalariga g'amxo'rlik qilishga o'rgatiladi, ularda sport bilan shug'ullanish odatini tarbiyalaydi,

keksalikka qadar faol bo'lish uchun buni to'g'ri bajaradi. Xitoylik maktab o'quvchilari gimnastika, yengil atletika, jamoaviy sport turlari, shuningdek jang san'atlari va Xitoy gimnastikasi bilan shug'ullanishadi. Nogiron bolalar bilan mashg'ulotlar uchun maxsus usullar ishlab chiqilgan bo'lib, ularni hech kim jismoniy tarbiya darslaridan ozod qilmaydi.

Xitoyda faoliyat yuritayotgan ko'plab maktabgacha ta'lim tashkilotlarida tarbiyalanuvchilarining jismoniy faoliyatining asosiy turlari asosan ochiq havoda harakatli o'yinlar, gimnastik mashqlar, raqs mashqlari, yugurish, sakrash, uloqtirish kabi asosiy harakatlarni rivojlantiruvchi mashqlaridan foydalangan holda tashkil etiladi. Chexoslovakiyadagi maktabgacha ta'lim tashkilotlarida jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida asosan yugurish, sakrash, otish, rolli ochiq o'yinlar, to'p bilan o'ynaladigan o'yinlardan ko'proq foydalaniladi. G'arbiy Germaniyada maktabgacha yoshdagi bolalar uchun jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida ochiq o'yinlar, gimnastika, yugurish, sakrash, uloqtirish harakatlarini ko'proq qo'llashadi, ular foydalanadigan dasturlarda ko'pincha suv o'yinlari va suzishni o'rgatuvchi faoliyatlardan unumli foydalanishadi. Chexoslovakiyadagi maktabgacha ta'lim tashkilotlarining ko'pchiligida maktabgacha yoshdagi bolalarni tajriba sifatida, trampolinda sakrash mashg'ulotlaridan ham juda keng foydalanishadi.

Yaponiyada jismoniy madaniyatning mashhurligi va majburiy-ligini allaqachon jismoniy tarbiya o'qituvchisi maoshining yirik zavod direktori bilan bir xil ekanligi bilan baholash mumkin. Maktab-da odatda 8-10 sport turlari o'qitiladi va ularning har biri uchun alohida o'qituvchi ajratilgan. Agar bola juda sog'lom bo'lmasa yoki uning holati bilan bog'liq muammolar bo'lsa, unda jismoniy tarbiya o'qituvchisi unga maxsus mashqlar va to'g'ri ovqatlanishni o'z ichiga olgan individual dastur ishlab chiqadi. Ular bolalar jismoniy tarbiya mashg'ulotlariga shunday maqsad qo'ygan o'z tanasining xususiyat-larini biladigan sog'lom bolani maktabda ta'lim olishdan ozod qilish-lari ham mumkin. Yapon ta'limida tashkil etiladigan jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida asosan jamoaviy o'yinlar, yugurishlar, milliy jang san'atining milliy turlaridan keng foydalanishgan. Maktab o'quvchi-

lari uchun ham, ularning ota-onalari uchun ham majburiy bo'lgan sport bayramlari tashkil etiladi. Ular davomida jamoalar birlashadilar, ota-onalar tanishadilar va bolalar kattalar hayoti uchun ko'nikmalarga ega bo'ladilar. Yaponiyaning xususiy maktabgacha ta'lim tashkilotlarida olib boriladigan jismoniy tarbiya dasturlariga quyidagi jismoniy faoliyatlar ko'roq kiritilgan:

- 1) yurish, yugurish, sakrash;
- 2) uloqtirish, itarish, tortish, dumalash;
- 3) yugurish, sakrash, nishonga uloqtirish musobaqalari;
- 4) guruh ochiq o'yinlari;
- 5) to'plar, arqonlar va boshqalar bilan o'yinlar. qurilmalar;
- 6) ritm.

Janubiy Koreyada faoliyati yo'lga qo'yilgan maktabgacha ta'lim tashkilotlarining jismoniy tarbiya dasturlariga gimnastika, ochiq va oddiy sport o'yinlari kiritilgan. Har o'quv yilidagi natijalarga ko'ra, maktabgacha yoshdagi bolalarning jismoniy tarbiya dasturiga gimnastika, musiqa mashqlari, ochiq va sport o'yinlari, chang'i, konkida uchish, suzishni o'rganish, ko'ngilochar o'yinlar kabi bir qancha asosiy yo'nalishlar kiritilgan.

Buyuk Britaniyaning maktabgacha ta'lim tashkilotlarida maktabgacha yoshdagi bolalarni jismoniy jihatdan tarbiyalash dasturlariga maktabgacha yoshdagi bolalarning asosiy faoliyati sifatida gimnastik harakatlar, raqs mashqlari va ochiq o'yinlar ko'proq kiritiladi. Buyuk Britaniyaning maktablarida ham ta'lim tizimi uchun faqat uchta majburiy fan mavjud, bu fanlar matematika, ingliz tili va jismoniy tarbiya. MTT hovlisida basseyn, otxona yoki golf maydonchasing bo'lishi barchani ajablantirgan. Ularning fikricha, bolalar maktabga chiqqach:

- birinchi sinf o'quvchisi uchun jismoniy tarbiya darslarida foydalaniladigan futbol o'yiniga tayyorlanish:

- dam olish kunlari maktablar o'rtasida o'tkaziladigan musobaqalar tayyor bo'lish:

Bundan tashqari, nafaqat ruhni, balki tanani ham qattiqlashtiradigan sayohatlar ular uchun juda muhim hisoblanadi. Jismoniy tarbiya

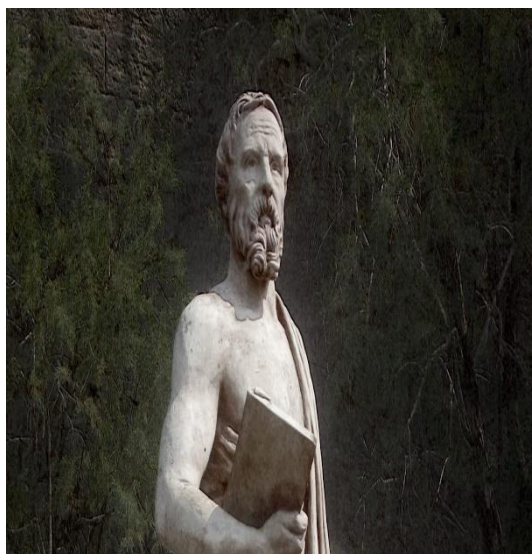
Biritaniya aholisi tomonidan hayotga tayyorlovchi dasturi sifatida qadrlanadi.

Kanadada maktabgacha yoshdagi bolalarning jismoniy tarbiya dasturlariga guruhli ochiq o'yinlar, asosiy vosita ko'nikmalari, raqs va gimnastika bo'yicha rivojlantirish treninglar o'tkazish masalalari kiritilgan, ba'zi xususiy bolalar markazlarida konkida uchish bo'yicha treninglar o'tkaziladi.

AQShda faoliyat olib boradigan maktabgacha ta'lim tashkilotlarida jismoniy tarbiya dasturining asosiy jihatlari quyidagilardan iborat: psixomotor ko'nikmalarni shakllantirish, ochiq o'yinlar o'tkazish, gimnastika, raqs, jismoniy tayyorgarlik, suvda o'ynash kabilar kiritilgan.

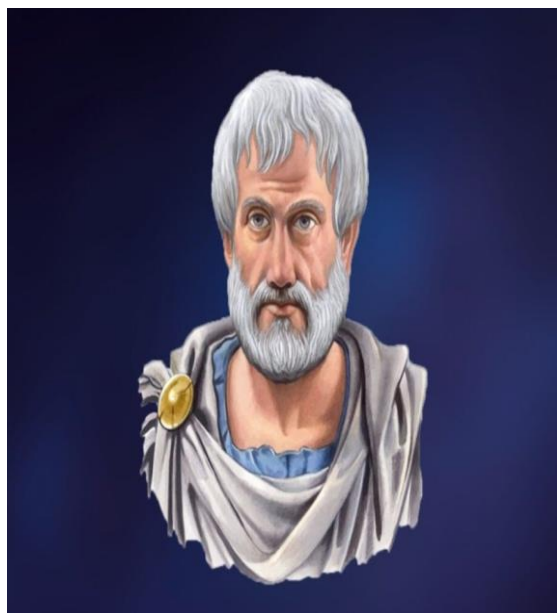
Fransiyaning yosh fransuzlari uchun jismoniy tarbiya bilan maktabdan oldin, haftasiga kamida olti soat tanani rivojlantirishga bag'ishlangan mashg'ulotlar bilan bolalar bog'chasidan boshlab shug'ullanadilar. Bolalarga suvda turish, chang'i uchish, konkida uchish, yugurish va sakrash o'rgatiladi. Maktablar ta'limiga kelib esa, majburiy jismoniy tarbiyaning ahamiyati yanada oshadi ya'ni mashg'ulotlar o'rtasida ikki soatlik tanaffus mavjud bo'lib, unda o'quvchilar maktab hovlisida ko'chada bo'lishlari shart bo'lib bu vaqtda bolalar ochiq o'yinlar bilan band bo'lishadi.

Bolaning jismoniy tarbiyasiga alohida e'tibor bergan birinchi davlatlardan biri Sparta (Peloponessadagi qadimgi yunon polisi) edi.



Sparta jamiyatida bolaning tarbiyasi ustidan davlat nazorati chaqaloq hayotining birinchi kunlaridan boshlandi. Bola tug'ilgandan so'ng, otasi uni oqsoqollar Kengashiga olib bordi, u jismoniy sog'lig'ini baholab, uning keyingi taqdirini belgilab berdi. Agar bola sog'lom bo'lib chiqsa, u holda baxtli ota u bilan birga uyga qaytar edi, agar bo'lmasa, turli manbalarga ko'ra, u qullikka berilgan yoki maxsus uylarda tarbiyalangan. Afsonaga

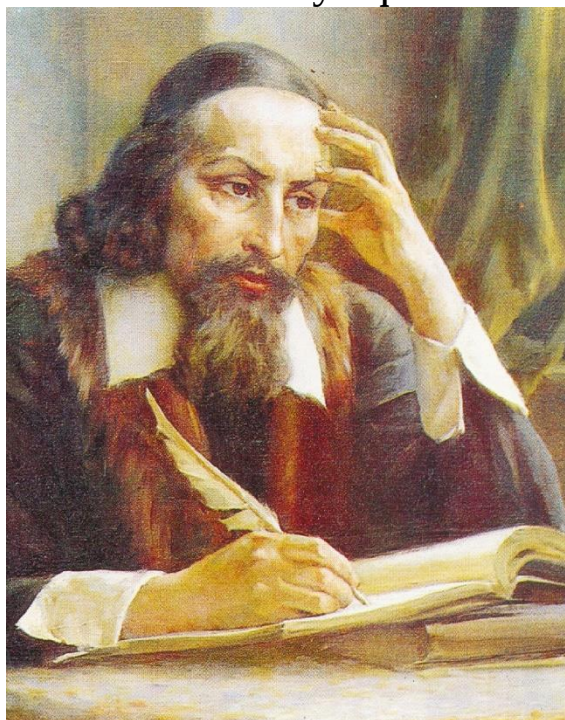
ko'ra, kasal yangi tug'ilgan spartaliklar tubsizlikka tashlangan. Yetti yoshga qadar oila bolaning jismoniy tarbiyasi bilan shug'ullangan. Ushbu tarbiyaning ma'nosi qotib qolish edi. Yetti yoshidan boshlab barcha o'g'il bolalar jamoat uylariga yuborilgan. Ularning tarbiyasida asosiy o'rin, juda qattiq, jismoniy rivojlanish edi. O'g'il bolalarni qattiqroq tarbiyalash uchun ular juda oz ovqatlantirilgan va yalang-oyoq yurdirilgan. O'g'il bolalarning jismoniy tarbiyasi bilan bog'liq asosiy mashg'ulotlar ov qilish, turli xil marosim raqslari, shuningdek yugurish, sakrash, disk va nayza uloqtirish, kurash bo'yicha ko'plab musobaqalar o'tkazilgan. Qadimgi tarixchi Gerodot insoniyat uchun skiflarda ayollarning jasoratli tarbiyasi tavsifini saqlab qolgan. Masalan, agar ayol o'z xalqining kamida bitta dushmanini yo'q qila olmasa, turmushga chiqishga ruxsat berilmagan. Ayol kuchli, epchil, Jasur bo'lishi kerak edi va shuning uchun qizlarni tarbiyalash vaqt talablariga javob berishi kerak edi.



Qadimgi yunon faylasuflari jismoniy tarbiya masalalariga katta e'tibor berishgan. Aristotel (miloddan avvalgi 340-yil) tananing jismoniy va ruhiy holatining o'zaro bog'liqligi haqida yozgan. Uning ta'kidlashicha, g'azab, quvonch va qayg'u kabi ruhiy holatlar mushaklarning holatiga ta'sir qiladi. Harakat gigienasi natejasida bolaning qattiqlashishi hosil bo'ladi. Yosh bola uchun ko'p harakat qilishning muhimligini ta'kidlab, u harakat hayot va jismoniy tarbiya aqliy tarbiyadan oldin ekanligiga ishonishini ta'kidlaydi. Hech narsa odamni uzoq vaqt jismoniy harakatsizlik kabi zaiflashtirmaydi yoki charchatmaydi. Gimnastika yo'riqchilari nafaqat individual mashqlarni o'rgatibgina qolmay, balki ularning tanaga ta'sirini, gigiena qoidalariga rioya qilinishini ham kuzatdilar. Bu shuni anglatadiki, yo'riqchilar nafaqat yaxshi yo'riqchi bo'lishlari, balki zamonaviy tibbiyot asoslarini ham bilishlari kerak deydi.

Bu davrda qizlarga bo'lgan e'tiborga kelsak, ular Spartada bo'lgani kabi jismoniy tarbiya olmagan, faqat uy xo'jaligini yuritishni o'rgangan. Shunday qilib, yunonlar o'z davlatlarining qudrati uchun jismoniy rivojlanishga erishgan bo'lsalar-da, shu bilan birga, jismoniy mashqlar insonning yanada mukammal jismoniy rivojlanishiga hissa qo'shishini tushunishgan.

Miloddan avvalgi Afinada erkin odamlar orasidan fuqarolik militsiyasi o'rniga professional yollangan qo'shinlar tashkil etilgan. Bu holat jismoniy tarbiyaga ham ta'sir ko'rsatdi. Bu notiqlik san'atiga yo'l berib, jismoniy tarbiyani bir qancha ortga surdi. Jismoniy mashqlar chidamlilikni rivojlantirishdan ko'ra, dam olish uchun zarur bo'lgan jismoniy holatni osonroq qildi. Qadimgi yunon shifokori Gippokrat jismoniy tarbiyani turli xil jismoniy mashqlar bilan shug'ullanish deb tasavvur qilgan, ulardan foydalanish tananing har tomonlarga, yanada uyg'un rivojlanishiga yordam beradi. U gimnastika bilan shug'ullanadiganlarga yugurish va ovqatlanish bilan kurashishni tavsiya qildi.



Rimda jismoniy tarbiya tizimi Gretsiyaning jismoniy tarbiya tizimiga qaraganda boshqacha edi. Garchi Gretsiyada ham, Rimda ham jismoniy tarbiya jangchilarni tayyorlashga yo'naltirilgan bo'lsada, 16 yoshgacha bo'lgan yigitlar oilada tarbiyalangan. Jismoniy tarbiya alohida emas, balki mehnat xarakteriga ega edi. Bolalar ota-onalari bilan dalada ishlashlari, ovda qatnashishlari va turli xil ishlarda qatnashish jismoniy tarbiya va tanani qattiqashtirishning asosiy maktabi edi. Yigitlar ko'p

vaqtlarini yugurish, turli xil og'ir narsalarni tashish, jang qilish, qilichbozlik, otda yurish, turli o'yinlarga, shu jumladan, to'p bilan o'ynashga bag'ishlaganlar. Rim imperiyasining shakllanishi davrida (milodiy birinchi asrlar) jismoniy tarbiya ikki tomonlarga maqsadga

ega edi. Bir tomondan, yollangan armiyaning qattiq, kuchli jangchilarini va ularning harbiy rahbarlarini tayyorlash kerak edi, boshqa tomondan, turli musobaqalarda qatnashganlarning jismoniy tayyorgarligini ta'minlash, odamlar uchun ularni dolzarb muammolardan chalg'itish uchun tomosha sifatida tashkil etilgan.

Miloddan avvalgi Okeaniyadagi orollaridagi xalqlarning hayotida jismoniy tayyorgarlik katta o'rin egallaganligi tegishli adabiyotlarda qayd etilgan. Avstraliyaning tub aholisi jismoniy tarbiya uchun bumeranglar va otish uchun soddalashtirilgan nayzalardan keng foydalanganlar va ular epchillik, chidamlilik va tezlikni talab qiladigan muvaffaqiyatli ovga ishonishlari qiyin edi. Shimoliy Amerika hindulari hayotida kurash, ot poygasi, to'p o'yinlari keng tarqalgan.

Y. Komenskiy insonning shakllanishi erta bolalikdan boshlanishi kerakligini alohida ta'kidlaydi. Yoshlikdan o'rganilgan narsa ayniqsa, mustahkamligi bilan muhimdir. Komenskiyning so'zlariga ko'ra, insonning o'zi tana va ruhga nisbatan uyg'unlikdan iborat bo'lib, koinotning o'zi singari, ko'plab g'ildiraklar va tovush moslamalaridan shu qadar mohirlik bilan tuzilgan ulkan mexanizmning o'xshashligi borki, umuman olganda, harakatlarning uzluksizligi va uyg'unlik uchun biri boshqasi bilan birlashadi. «Insonning aqliy harakatlarida asosiy harakatlantiruvchi g'ildirak iroda bo'lib uni harakatga keltiradigan qo'llar hisoblanadi. Iroda yoki boshqa tomonga moyil bo'lgan istaklar va ehtirosalar bo'lib harakatni ochadigan va yopadigan, nimani, qayerda, qay darajada xohlash yoki



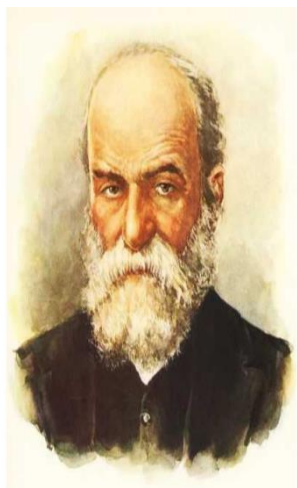
nimadan qochish kerakligini o'lchaydigan va aniqlaydigan aql sanaladi. Ruhning qolgan harakatlari, go'yo asosiylaridan kichikroq g'ildiraklardir», deb ta'riflanadi.

Shveytsariyalik pedagog Pesta-lotssi (1746-1827) bolalarni jismoniy tarbiyalash haqida o'ziga xos qarashlarga ega bo'lgan. U inson o'ziga xos qobiliyatlar bilan tug'iladi degan nazariyani ilgari suradi. Ta'limning maqsadi,

uning fikriga ko'ra, faqat mashqlar orqali rivojlanadi va jismoniy mashqlar ushbu qobiliyatlarni rivojlantiradi deydi. Shu bilan birga, u hayot davomida odam tug'ilish paytida unga kiritilmagan bo'lsa, hech qanday moyillikni sotib ololmaydi, deb hisoblaydi.

Kapitalizm davrida ilg'or olimlar va o'qituvchilarning asarlari jismoniy tarbiya masalalariga bag'ishlangan. Fransuz sotsialisti Teodor Dezami (1803-1850) jismoniy takomillashtirish uchun vosita ko'nikmalarini shakllantirishni ta'minlaydigan uzoq muddatli tizimli ish kerakligini yozgan. Dezami, ko'plab o'tmishdoshlari singari, erta jismoniy tarbiya tarafdori bo'lgan va u jismoniy tarbiya yoshi va jinsini hisobga olgan holda va har doim mehnat jarayonida amalga oshirilishi kerak deb hisoblagan. O'g'il bolalar va qizlar tanasining turli fiziologik xususiyatlariga asoslanib, ularni turli dasturlarga tayyorlashni taklif qildi. U birinchilardan bo'lib insonga g'amxo'rlik u immunitet rivojlanishda bo'lgan davrdan boshlanishi kerak degan fikrni bildirdi.

Kabening fikriga ko'ra, «Ota-ona tarbiyasi faol jarayon bo'lib, inson ongi va tajribasi jismoniy tarbiyaga ta'sir qilishi mumkinligiga ishongan va eng muhimi, u jismoniy tarbiya har qanday holatda ham foyda keltiradi». Jismoniy tarbiya har tomonlama bo'lganda foyda



keltiradi va u aqliy va axloqiy tarbiyadan ajralmasligi kerak. Bolani jismoniy tarbiyalashda bolaning onasi tomonidan oziqlantirilishiga katta ahamiyat bergan. Bolani dunyoga keltirgan ona atrofdagi barcha odamlarning g'amxo'rligi bilan o'ralgan bo'lishi kerak, bu boladagi yaxshi kayfiyatini yaratadi, unga baxtli va sog'lom bo'lishiga sabab bo'ladi. U

bunday tarbiya bilan har bir yangi avlod yanada mukammal bo'lishiga ishonadi. Kabe jismoniy tarbiyaning zaruriy sharti sifatida uyda va MTT dagi gimnastika bilan shug'ullanishni ta'minlovchi hamda jismoniy faollikni takomillashtirishning muhim vositasi deb ko'rsatadi.

Bolalar jismoniy tarbiyasining rivojlanishiga alohida hissa qo'shgan rus pedagoglaridan yana biri, anatomik va shifokor P. F. Lesgaft (1837-1909) hisoblanadi. P. F. Lesgaft jismoniy tarbiya sohasida ochiq o'yinlarga katta e'tibor qaratgan. P. F. Lesgaft o'zining ilmiy asarlarida nafaqat jismoniy, balki insonning uyg'un tarbiyasiga ham e'tibor qaratgan. Uning fikricha, «Jismoniy tarbiya butun umr davom etishi kerak, shuning uchun bolalikdan bolani jismoniy mashqlarni ongli ravishda o'zlashtirishga o'rgatish muhimdir». P. F. Lesgaft XIX asr oxiri-XX asr boshlarida original rus ta'lim tizimini yaratdi. U jahon tizimlari va milliy an'analarni hisobga olgan holda yaratilgan. P. F. Lesgaft tomonidan yaratilgan jismoniy tarbiya nazariyasi bizning davrimizga qadar o'z ahamiyatini yo'qotmadi, uning ko'plab qoidalari bugungi kunda ham dolzarbdir.



P. F. Lesgaftning g'oyalarini uning shogirdi V. V. Gorinevskiy (1857-1937 yillarda) sport tibbiyotining taniqli arbobi sifatida davom ettirdi. Jismoniy mashqlar ta'sirida tananing barcha organlariga va ayniqsa, Markaziy asab tizimining faoliyati ta'siriga katta ahamiyat berib, V. V. Gorinevskiy jismoniy tarbiyaga alohida e'tibor qaratdi. U bolalarda insonning individual va aqliy faoliyatini eng aniq aks ettiradigan go'zal, ifodali harakatlarni

tarbiyalashni qo'llab-quvvatladi. V. V. Gorinevskiy aholining jismoniy mashqlar va sport bilan shug'ullanishini tibbiy nazorat qilish to'g'risida kitob yozgan birinchi olim edi. U mashg'ulotning ilmiy asoslarini yaratdi, bolaning jismoniy tarbiya tizimida ochiq o'yinlarning yetakchi rolini alohida ajratib ko'rsatdi. V. V. Gorinevskiy haqli ravishda inqilobdan keyingi jismoniy tarbiya tizimining asoschisi hisoblanadi.

A. I. Bykova bola harakatini rivojlantirish metodologiyasini ishlab chiqdi, uning ma'nosini va mazmunini, tashkil etilishini aniqladi. U N. A. Metlov, M. M. Kantorovich, L. I. Mixaylovalar bilan

birgalikda bolalarni jismoniy tarbiyalash dasturlarini ishlab chiqdi, maktabgacha ta'lim muassasalari uchun ochiq o'yinlar to'plamlarini nashr etirdi. Maktabgacha yoshdagi bolalarning jismoniy tarbiyasini rivojlantirishdagi asosiy mutaxassislardan hisoblangan N. A. Metlov bo'lib, u Moskva davlat universitetining yuridik fakultetini, Moskva konservatoriyasini tamomlagan. U jismoniy tarbiya bo'yicha 130 dan ortiq asar yozgan. 60-yillarda pedagogika bilim yurtlari uchun ko'plab darsliklar, qo'llanmalar, metodik ko'rsatmalar yaratdi. Yaratilgan asarlari orasida "Bolalar jismoniy tarbiya metodikasi", "Musiqqa uchun ertalabki gimnastika" kitoblari alohida ajralib turadi. Universitetlar, va maktablar uchun jismoniy tarbiya bo'yicha birinchi dasturlar uning mualliligidan nashr etilgan.

Maktabgacha yoshdagi bolalarning jismoniy tarbiyasi sohasida ish olib borgan mutaxassislar orasida taniqli pedagog A. V. Kenemanning (1896-1987) alohida o'rin bor. Uning rahbarligida 1960-yilda yangi ochiq o'yinlarni tushuntirishda hikoya va ertaklarni ijro etish metodikasi yaratildi. Kenemanning Xuxlayeva bilan birgalikda ishlab chiqqan "Maktabgacha yoshdagi bolalarni jismoniy tarbiyalash nazariyasi va metodikasi" darsligining yaratilishi saha uchun haqiqiy mujiza bo'ldi. Xuxlayeva jismoniy tarbiya nazariyasi va amaliyoti darsligida asosiy e'tibor bolalarda motorli ko'nikmalarni shakllantirish, otishni o'rganishning usullari va usublarini ishlab chiqish masalasi qamrab olingan.

Jismoniy tarbiya sohasidagi ilmiy tadqiqotlar uzoq vaqtdan beri olib borilmoqda. Jismoniy tarbiya darslari XX asrning 50-yillarida maktabgacha ta'lim tashkilotlari tarkibiga kiritildi. Bu tizimdagi dastlab jismoniy mashqlar yordamida mashg'ulotlar gimnastika va ochiq o'yinlar deb nomlandi. Keyinchalik, bir qator olimlarning tadqiqotlari tufayli maktabgacha yoshdagi bolalar uchun jismoniy mashqlar doirasi kengaydi. Yigirmanchi asrning 70-yillarida Keneman va Leskova jismoniy mashqlarni o'qitish jarayonida bolalarga harakatlarni bajarish texnikasi to'g'risida bilim berish muhimligini ishonchli darajada isbotladilar, shunda vosita qobiliyatlari va ko'nikmalarini shakllantirish nafaqat ko'p sonli takrorlashlar orqali amalga oshiriladi, balki bu nateja harakatlarning tez o'zlashtirilishiga

ta'sir qiladi. Harakatlarni o'rganishda onglilik tamoyilini amalga oshirish orqali, harakat ko'nikmalarini shakllantirish, balki maktabgacha yoshdagi bolalarni jamiyatning jismoniy madaniyati bilan tanishtirish masalasi ko'tarildi.

O'zbekistonda maktabgacha ta'lim yoshidagi bolalarga jismoniy tarbiya berish tizimining rivojlanishi

Mustaqil O'zbekistoning jismoniy madaniyat va sportning yanada rivojlantirishga asos bo'luvchi eng muhim tadbirlar bugungi kunda ko'plab tashkil etilmoqda va bu sohani yanada rivojlantirish yuzasidan O'zbekiston Respublikasining 1992-yil 14-yanvardagi «Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida»gi qonuni qabul qilingan bo'lib, bu qanunning asosiy maqsadi barcha aholi qatlamlarining sog'ligini mustahkamlash uning jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanishiga shart-sharoitlar yaratib berish hisoblanadi.

Shu bilan birga bu hujjatda maktabgacha ta'lim tashkilotlari va boshqa ta'lim muassasalari har yili kamida bir marta maktabgacha yoshdagi bolalarning hamda boshqa ta'lim muassasalari o'quvchi yoshlarining jismoniy tayorgarlik darajasini ko'rikdan o'tkazilishi haqida aytiladi. Bundan tashqari unda respublikadagi barcha umumta'lim maktablari va boshqa ta'lim muassasalarida jismoniy tarbiya fani bo'yicha har yili yakuniy imtixonlar o'tkaziladi-deb ko'rsatilgan. Bu esa barcha ta'lim muassasalaridagi o'quvchi yoshlarning salomatligini mustahkamlash, jismoniy kamolotini oshirish ularni mehnat va mudofaa ishlariga layoqatli kishilar qilib yetishtirishga asosiy e'tiborni qaratishni nazarda tutadi. O'zbekiston o'z mustaqilligini qo'lga kiritgach, o'z istiqbol va istiqloli uchun qat'iy harakat qilishni boshladi va yuksak taraqqiyotlar ichida jismoniy madaniyat va sport ishlari ham alohida o'rin tutadi. 1992-yil 21-yanvarda O'zbekiston milliy Olimpiya qumitasining ta'sis anjumani bo'lib, u rasmiy tashkilot deb e'lon qilindi. 1992-yil 9-martda esa O'zbekiston milliy Olimpiya qo'mitasining tarkibi 133 kishidan iborat bo'lib, uni ijroiya qo'mitasi boshqaradi. Uning tarkibida 23 kishi faoliyat ko'rsatdi. Milliy Olimpiya qo'mitasining Prezidenti etib

O. N. Nazirov uning yordamchisi etib S. O. Ruziyev, I. Barabanov, bosh kotib etib A. K. Hamraqulov saylandi. Shuni e'tirof etish kerakki bu ishlar natejasida sport va jismoniy tarbiya sohasida O'zbekistonning mavqei tobora oshib bordi. Shu o'tgan bir yil davomida O'zbekistin 20 dan ortiq sport turlari bo'yicha xalqaro sport uyushmalariga a'zo bo'lib kirdi. 1994-yilda O'zbekiston terma jamoalari Rossiya o'yinlarida qatnashishga taklif etildi. 1992-1993 yil aprel, may oylarida ilk bor yurtimiz hududida milliy xalq o'yinlari sayli va bayramlari o'tkzildi va bu butun respublika aholisining diqqat-e'tiborini jalb qila oldi. Oynai jahonda namoyish qilingan qizlarning «To'qqiz tosh» yigitlarning otda poyga, ko'pkari, tosh ko'tarish, arqon tortish va boshqa ko'pgina o'yinlarni xalq sevib tomosha qildi. Bu bilan milliy o'yinlarimizning jozibali tomonlari namoyish qilingan bo'lsa, xalqimiz qadr-qimmatining oshishi ko'zda tutildi. Har qanday milliy o'yinlar maktabgacha yoshdagi bolalar va maktab o'quvchilarining jismoniy tarbiya darslari, sog'lomlashtirish tadbirlari va sport musobaqalarining tarkibiy qismiga kiritib borildi. Chunki bu milliy xalq o'yinlari yoshlarda kuch-quvvat, epchillik, chidamlilikni tarbiyalash bilan birga, ularda do'stlik, jasurlik kabi insoniy sifatlar hamda jismoniy kamolotni ham mustahkamlash vositasi sifatida e'tirof etildi. O'zbek xalqining kundalik turmush tarzida jismoniy harakatlardan imkon qadar foydalanish va milliy o'yinlarni ommaga tadbiq etish ishlarida J. T. Toshpo'latov, K. A. Alimov, X. N. Rajabov, X. B. Botirov, M. F. Isxoqov, T. Xoldorov, B. Buriboyev, X. A. Meliyev kabi mutaxassislarni o'rnini alohida ko'rsatish joizdir. Shuningdek, bu vaqtlarda Samarkand, Termiz, Oxangaron, Kosonsoy pedagogika bilim yurti o'rta ma'lumotli mutaxassis xodimlarni tayyorlashdagi xizmatlarini eslash ham O'zbekistonda jismoniy tarbiyaning rivojlanishi sezilarli oshganini ko'rsatadi.

So'nggi yillardan boshlab viloyatlarda sport qo'mitalari, sport jamiyatlari, xalq ta'limi bo'limlari, turli xil tashkilotlar qoshidagi olimpiya rezervlari, oliy sport mahorati va oddiy sport maktablari faoliyat ko'rsatishi ta'minlanmoqda. Bu tashkilotlarning soni 200 dan ortiq bo'lib, bu tashkilotlarda 1,5 mingdan ortiq mahoratli trenerlar

faoliyat olib borgan. Respublika sportining ravnaqi va erishilgan natijalar ko'p sport inshootlar faoliyatiga bog'liq bo'lib Respublikada 185 ta o'yingoh, 125 ta suv havzasi. 4414 ta sport zali shug'ullanuvchilarga faoliyat ko'rsatgan. 2831 ta jamoada 11028 sog'lomlashtirish guruhleri tashkil qilinib ularda 242067 kishi shug'ullangan. Ularning uchdan bir qismini qishloq axolisi tashkil qilgan. Bugungi kunda O'zbekistonning eng ommaviy sport turidan biri voleybol bo'lib, u bilan 263433 kishi shug'ullanadi hamda ularning ixtiyorida 14193 ta o'rin maydonlari mavjud. Futbol bilan shug'ullanuvchilarni bugungi kundagi soni esa 266767 kishi bo'lib, ularga 5664 o'yingoh xizmat qiladi. Ma'lumki, uzoq yillar davomida Toshkent, Samarqand, Navoiy va boshqa shaharlarda sobiq Ittifoq miqyosidagi yoki jahon birinchiliklari turnirlari ham o'tkazilib kelingan. Shu tufayli respublikada yirik sport inshootlari qurilib, ularda ommaviy musobaqalar o'tkazib kelinmoqda.

Bularga Toshkentdagi markaziy «Paxtakor», «Mehnat rezervlari» sport kombinatlari, «Dinamo», «Start», «To'qimachi», «Qibray» markazlari va «Alpomish» su'niy yaxmalak sport saroyi «Mitrofanov» nomidagi suv xavzasi Samarqanddagi eshkak eshish kanali, Navoiy shahridagi suv sporti saroylari diqqatga sazovor-dir. O'zbekiston Respublikasi davlat sport qo'mitasining ma'lumotiga ko'ra, 1990-yilgacha respublikada 26 ming atrofida ixtisoslik mutaxassis xodimlar faoliyat ko'rsatgan bo'lsa, ularning soni 1993-yilga kelib 29 mingdan oshib ketdi. Shulardan 17 mingdan ortig'ini ixtisoslik oliy ma'lumotga ega mutaxassislardir. Mutaxassis xodimlar orasida 1755 kishi xotin-qizlarni tashkil etadi va mutaxassislar orasida xotin-qizlarning soni, afsuski, 100 taga ham yetmaydi. Mutaxassis xodimlardan 16804 kishi 8302 umuta'lim maktablarida, 56 ta oliy o'quv yurtlarida esa 1258 kishi, 225 ta o'rin, maxsus o'quv yurtlarida 749 ta hunar-texnika bilim yurtlarida 701 ta, sport tashkilotlarida 367 ta xodim xizmat qilmoqda. Shuni e'tiborga olish kerakki, ixtisoslik oliy va o'rta ma'lumotli mutaxassislar tayyorlashda **O'zbekiston Davlat jismoniy tarbiya instituti** va Respublika oliy o'quv yurtlari qoshidagi 12 ta jismoniy tarbiya tashkilotlarining hissallari benihoya kattadir. Hozirgi paytda

O‘zbekiston Davlat jismoniy tarbiya institutida 3 mingdan ortiq talaba ta’lim oladi. **Institutda** pedagogik faoliyat bilan birga trenerlik qilib malaka oshirish va sirtqi ta’lim yo‘nalishlarida, 22 nafari mutaxassis faoliyat ko‘rsatmoqda va 300 ga yaqin o‘qituvchi va hizmatchilar orasida 8 ta fan doktorlari va professorlar, 100 ga yaqin dotsentlar faoliyat ko‘rsatmoqda.

Tekshirish va o‘z-o‘zini nazorat qilish uchun savollar:

1. Jismoniy tarbiya haqidagi sharq allomalarining qarashlariga misollar keltiring.
2. Ibn Sinoning «Tib qonunlari» asari haqida nimalarni bilib oldingiz.
2. Xorijiy davlatlarda bolalarga jismoniy tarbiya berish tizimining rivojlanishi haqida tushuntiring.
3. O‘zbekistonda maktabgacha yoshidagi bolalarga jismoniy tarbiya berish tizimining asoschilari haqida nimalar bilasiz?



Jismoniy tarbiya tizimida ta’lim-tarbiya berish tamoyillari

Tamoyil (prinsip, negiz, asos)—bu xatti-harakat yoki ba’holash uchun qo‘llananiladigan taklif yoki qiymat yig‘indisidir. O‘rnatilgan qonunda prinsip amal qilinishi kerak bo‘lgan yoki odatda bajarilishi kerak bo‘lgan qoidalar jamlanmasi demakdir. Tamoyil biror bir maqsadga muvofiq bo‘lishi mumkin, tabiatda kuzatilgan qonunlar yoki tizimni qurish usuli kabi biror narsaning muqarrar natijasi bo‘lishi mumkin. Bunday tamoyillar foydalanuvchilar tomonidan muhim ekanligi isbotlanishi yoki mo‘ljallangan maqsadini aks

ettiruvchi xarakterga ega bo'lishi kerakligi tushuniladi. Agar biron bir tamoyilga e'tibor bermaslik kerak bo'lsa, ulardan samarali ishlashini yoki foydalanishni kutish kerak emas. Faoliyat prinsiplarida ko'rsatilganidek, aniq tamoyillar hujjatlarga asoslanishi va amalga oshirilishi kerak. Pedagogika fanlari tizimida quyadagi tamoyillardan eng ko'p foydalaniladi. Onglilik va faollik tamoyili, tizimlilik va izchilik, uzviylik, amaliyot bilan nazariyaning birligi tamoyili, oddiydan murakkabga qarab borish tamoyili, puxtalik tamoyili, osonlik tamoyili, tushunarlilik tamoyili va ko'rgazmalilik tamoyilli va hokozolar;

Bolalar jismoniy tarbiya nazariyasi va texnologiyalari fanida qo'llaniladigan tamoyillar onglilik va faollik tamoyilli, tizimlilik va izchillik tamoyilli, tushunarlilik tamoyilli, osonlik tamoyilli, doimiylik tamoyilli, oddiydan murakkabga borish tamoyilli, tushunarlilik tamoyillaridan foydalanish maqsadga muvofiqdir.

Onglilik va faollik tamoyill—maktabgacha yoshdagi bolalarning turli yosh guruhlari kesimida jismoniy tarbiya yo'riqchisi tomonidan tashkil etiladigan jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida qo'llaniladigan asosiy yoki qo'shimcha harakatga nisbatan ikki yoqlamali jarayonda onglilik va faollik tamoyilidan foydalaniladi. Yo'riqchining ongliligi ma'lum bir guruh bilan tashkil etilayotgan jismoniy tarbiya mashg'ulotida guruh tarbiyalanuvchilarining bir xilda nazorat ostida bo'lishlarini ta'minlasa, faolligi bolalar tomonidan o'zlashtirilayotgan harakatga nisbatan yondashuvida ko'zga tashlanadi. Jismoniy tarbiya mashg'ulotida qatnashayotgan bolalarda ham o'zlashtirayotgan qo'shimcha yoki asosiy harakatni o'zlashtirishga nisbatan onglilik va faollik talab etiladi.

Onglilik prinsipining asosini ilk bor P.F. Lesgaft ishlab chiqqan edi. U maktabgacha yoshdagi bolalarning jismoniy harakatlarni mexanik o'rganishlariga mutlaqo qarshi edi. Lesgaft «Bolalarni har qanday ishga imitatsiyaga berilmasdan umumiy metodlar asosida bir so'zdan tushunib, ya'ni harakatlarda iloji boricha mustaqil bo'lishga va irodalilik namoyon qilishga o'rgatish zarur», – deb hisoblagan.

Tizimlilik va izchillik tamoyilli—maktabgacha yoshdagi bolalar uchun jismoniy tarbiya yo'riqchisi tomonidan tashkil etiladigan har

bir jarayon ma'lum bir tizim asosida tashkil etilgan bo'lishi va aniq izchillikda o'tkazilishi majburiydir. Izchillik butun maktabgacha ta'lim va tarbiya davri davomidagi jismoniy tarbiya mashg'ulotlari jarayonining uzluksizligi, muntazamliligi, rejaliligi, yuklama va dam olishning majburiy almashinib turishi asosida o'tkazilishi natejasida yuzaga keladi. Mashg'ulotlarning izchilligi, ketma-ketligi, mazmunan o'zaro aloqadorligi namayon bo'ladi. Tizimlilik maktabgacha yoshdagi bolalar o'zlashtirayotgan harakatlari haqidagi bilimlar, malaka va ko'nikmalarning o'zaro aloqasi va bir-biriga bog'liqligida ifodalanadi.

Har hafta muayyan bir vaqtda ma'lum bir guruhdagi tarbiyalanuvchi bilan olib boriladigan bolalarning turli jismoniy mashqlarni har kuni tashkil etiladigan (ertalabki gimnastika, jismoniy daqiqalar, sayr paytidagi harakat faoliyati va h.k.) tizimli bajarish hamda chiniqtirish tadbirlari bolalarni belgilangan rejimiga odatlanishga o'rgatadi. Tizimli mashg'ulotlar to'xtatib qo'yilganda, ular o'rtasidagi tanaffuslar paytida erishilgan funksional imkoniyat darajasining pasayishi, ba'zan esa morfologik ko'rsatkichlarning yo'qolishi kuzatiladi. Bu jarayon quydagi salbiy holatlarda ko'rinadim, ya'ni faol muskul to'qimasi o'zgaradi, solishtirma og'irlik kamayadi, strukturali komponentlarning yo'qolishi namoyon bo'ladi.

A.N. Krestovnikovning fikriga ko'ra, «Maktabgacha yoshdagi bolalarda jismoniy tarbiya mashg'ulotlari hosil qilinayotgan harakat ko'nikmalarining takrorlanishini talab etadi. Faqat ko'p marta takrorlangandagina jismoniy harakatning dinamik stereotiplari shakllanadi. Bunday mashqlarni samarali takrorlash uchun shunday tizim zarurki, unda o'zlashtirilgan harakat yangisi bilan bog'lanib ketshi kerak, boshqacha aytganda, takrorlash jarayoni variativlik xarakteriga ega bo'ladi. Bundan tashqari bolalarda jismoniy mashqlarni takrorlash morfologik va funksional rivojlanishning uzoq muddatga qayta tiklanishini ta'minlaydi. Buning natijasida jismoniy sifatlar rivojlanadi».

I.P. Pavlovning fikriga ko'ra «Hosil qilingan dinamik stereotiplarga ko'ra yangi qo'zg'atuvchilarning kiritilishi asta-sekinlikka rioya qilingan sharoitda keskin o'zgarishlarsiz kechadi. Pedagogika-

da asta-sekinlik bilan mashq qildirishni asosiy fiziologik qoida, deb hisoblashni ta'kidlab o'tgan edi».

Mustaqillik tamoyilli-bolaning jismoniy harakat faoliyatiga ongli va faol munosabatda bo'lishiga tayanishni ko'zda tutadi: Bu tamoyil u yoki bu maqsadni muvaffaqiyatli amalga oshirish uchun nimani qanday bajarishga boshqacha emas, aynan shunday bajarish kerakligini aniq tasavvur qilinishini ifodalaydi. Bolaning mustaqil faoliyati natejasida berilgan vazifaga bo'lgan qiziqish, uni ongli idrok etishi va bu vazifa asosida maqsadini aniq amalga oshirish yo'llarini tushunish mustaqillik tamoyilining asosi hisoblanadi.

Mustaqillik tamoyili bolalarning jismoniy harakatlarning bundan keyingi rivojlanishi bolaning ijodiy faollikni namoyon qilish imkoniyatini, uning tomonidan ijodiy vazifalarni (mashqlarni mustaqil o'zlashtirish, o'z variantini yaratish, yangi narsa o'ylab topish) kabi ijobiy xususiyatlarni namoyon etishida ko'zga tashlanadi.

Maktabgacha yoshdagi bolalarning ijodiy faoliyati orqali ulardagi istiqbolli imkoniyatlarini ochish, bolalarning ilk tashabbuslariga samimiy va e'tiborli munosabatda bo'lish, yangilik izlashni tizimli ravishda rag'batlantirib turish maktabgacha ta'lim tashkiloti jismoniy tarbiya yo'riqchisidan talab qilinadi.

Ko'rgazmalilik tamoyilli-bilish faoliyati aslida hissiy bilish jarayonlarining umumiy amaliyot bilan bog'liqdir. Maktabgacha yoshdagi bolalarni asosiy va qo'shimcha harakatlarga o'rgatish jarayonida bilishning bu ajralmas qismlari o'zaro aloqadorlikda bo'ladi. Amaliyotda ikki xil ko'rgazmalilik, ya'ni aslicha va tasviriy ko'rgazmalilik qo'llaniladi.

Aslicha ko'rgazmalilikda jismoniy tarbiya yo'riqchisi yoki jismoniy jihatdan yaxshi rivojlangan tarbiyalanuvchi tomonidan mashqlar namoyish qilinadi, ko'rsatib beriladi. Mashqlar ko'rsatib berilayotganda to'laligicha yoki mashqning bir qismi ko'rsatib berilishi mumkin. Mashqlar ko'rsatib berilishi bilan birga izohlab savollar berib aniqlab turilishi ham mumkin.

Tasviriy ko'rgazmalilikda qo'shimcha vositalar qo'llaniladi, ya'ni kinogramma, chizma jadvallar, diagramma va boshqalardan foydalaniladi.

Ammo maqsad qilib qo'yilgan vazifalarga qarab ularning izchilligi har xil bo'lishi mumkin:

- bolalarni ma'lum bir harakatga o'rgatishdan oldin uni yo'riqchining o'zi ko'rsatib tushuntirishi;

- yo'riqchining mashqni og'zaki tushuntirishi va uning bolalar tomonidan harakatda bajarilishini ta'minlash;

U holda ham, bu holda ham ko'rgazmali n'amuna ko'rsatish fikrlashni, tushuntirish esa harakat haqidagi tasavvurni istisno qilmaydi. Shunday qilib, ko'rgazmalilik tamoyilida so'z va harakat faoliyati o'zaro ajralmas, bir-biriga chambarchas bog'liq komponentlardir.

Maktabgacha ta'lim tashkilotlarida amalga oshiriladigan jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida ko'rgazmalilik tamoyilidan foydalanish bolani tashqi muhit bilan bog'lovchi tashqi va ichki analizatorlar tomonidan barcha ko'rsatkichlarning keng ko'lamdagi ta'siri va ularning o'zaro aloqadorligi tushuniladi. Har qanday bilish hissiy bosqichdan boshlanadi. Maktabgacha yoshdagi bolalar harakatlarning shakllanishi retseptorlarni, birinchi navbatda, ko'rish, eshitish va propriotsetiv retseptorlarning o'zaro aloqadorligi asosida amalga oshiriladi. Turli retseptor ko'rsatkichlarining o'zaro aloqadorligi harakat obrazini boyitadi, harakat ko'nikmalarini shakllantirishga xizmat qilgan holda uni chuqur idrok qilishni ta'minlaydi. Bu yoshdagi bolalarda yangi harakatlarni o'rganishda ko'rgazmalilik asosi harakatlarni jismoniy tarbiya yo'riqchisi tomonidan juda aniq qilib ko'rsatish orqali amalga oshiriladi. Bu jarayon bolada estetik idrok, harakatni aniq tasavvur qilish, to'g'ri harakat sezgisi va harakatni qayta bajarish istagini hosil qilishga yordam beradi. Ulardagi sezgi organlarini har tomonlama rivojlantirish jismoniy tarbiyaning vazifalaridan biri hisoblanib idrok tizimlarini faollashtirish, ularga tanlab ta'sir etish metodlari bilan biror maqsadda mashq qildirish mumkin bo'ladi.

Maktabgacha yoshdagi bolalarda bevosita ko'rgazmalilik tamoyilli – tashqi muhitni idrok etishdan tashqari bevosita idrokda yashirin ayrim detal va mexanizmlarni tushuntirishda zarur bo'ladigan harakatlar haqidagi tasavvurni kengaytiruvchi kinosyom-

kalardan, kinogrammalar, kinofilmlardan foydalanish natejasida amalga oshiriladi. Ko'rgazmalilik tamoyilli onglilik tamoyilli bilan chambarchas bog'liqdir: maktabgacha yoshdagi bolaga og'zaki berilgan topshiriq uning tomonidan tushunib olinadi, harakatni qaytadan bajarish bilan amalda sinab ko'riladi. Bunda ularning sezgilari, ayniqsa, harakat sezgilari muhim rol o'ynaydi. Bundan tashqari ko'rgazmalilik bilan obrazli so'zning o'zaro aloqadorligi katta ahamiyatga ega bo'ladi. Bu aloqadorlik bolaning hayotiy tajribasiga, uning harakat tasavvuriga tayanadi va aniq harakat obrazini vujudga keltiradi. Bevosita ko'rgazmalilik uchun ahamiyatli bo'lgan so'zning roli bola egallagan tajribaga muvofiq oshib boradi. Ko'rgazmalilik tamoyillining ko'rsatilgan formalaridagi bunday aloqadorlik bilishning hissiy va mantiqiy bosqichlari: ya'ni birinchi va ikkinchi signal tizimlarining o'zaro mutanosibligi bilan belgilanadi.

Tushunarlik va individuallik tamoyilli – bu tamoyil tarbiyalanuvchilarning yosh xususiyatlarini, imkoniyatlarini hisobga olishni hamda uning kuchiga yarasha topshiriqlar berilishini ko'zda tutadi. Maktabgacha 3-7 yoshdagi bolalarni jismoniy tarbiyalash tizimida bu tamoyil talablariga rioya qilish ayniqsa, turli mashqlarni bajarish bolaning hali mustahkam bo'lmagan organizmining hayotiy muhim funksiyalariga bevosita ta'sir qiladi va jismoniy yuklamalarning haddan oshirilishi ularning salomatligiga salbiy ta'sir etishi mumkin. Tushunarlik tamoyillining optimal darajasi bolalarning yosh imkoniyatlariga va topshiriqlarning qiyinchilik darajasiga muvofiq belgilanadi. Tushunarlik tamoyillida ham bola o'ziga xos qiyinchiliklar o'chraydi, aksincha ularni bolaning jismoniy va ruhiy imkoniyatlariga zo'r berish orqali muvaffaqiyatli yengishni ko'zda tutadi. Chin ma'nodagi tushunarlik tamoyilli pulsometriya, xronometriya va hokazolarni qo'llanishi bilan amalga oshiriladigan hamda maktabgacha ta'lim tashkilotining shifokor yoki pedagoglari nazorati bilan tasdiqlanadi yoki inkor etiladi.

Tushunarlik tamoyilining asosiy shartlaridan biri uning izchillik amalga oshirish va jismoniy mashqlarni tobora murakkablashtirib borish hisoblanadi. Izchillik ham aslida alohida tamoyil hisoblanadi. Bolalar harakatining turli shakllari o'rtasidagi aloqadorlik, ularning

o‘zaro harakati hamda struktura jihatdan umumiyligida ifodalanadi. Amalda bu natijaga materialni mashg‘ulotlararo to‘g‘ri taqsimlash orqali erishish mumkin. Bolalarning ular uchun birmuncha qiyinroq vazifalarni bajarishga o‘tishda asta-sekinlikka rioya qilish ham muhim ahamiyatga ega. Bu borada ko‘plab harakat ko‘nikmalarini o‘zlashtirish maqsadida tayyorlov va ko‘makchi mashqlardan maqsadga muvofiq foydalanish zarurligini ta’kidlash lozim.

Individuallashtirish tamoyilli – individuallashtirish tamoyili tarbiyalanuvchilarning o‘ziga xos funksional imkoniyatlarini hisobga oladigan alohida ta’sirlarni ko‘zda tutadi, bu yoshdagi bolalarning harakatlarni o‘zlashtirish darajasi turlicha kechishini ko‘zda tutadi. Bu yoshdagi bolaning organizmi jismoniy yuklamalarni turlicha qabul qilishini inobatga oladi, ulardagi moslashish dinamikasi ham turlicha bo‘lishini nazarda tutadigan tamoyildir. Individuallashtirish tamoyilli – bu faqat u yoki bu bolaning tipologik xususiyatlarini hisobga olishdan iborat emas, balki individual ishlashning maqsadi tug‘ma fazilatlarini rivojlantirish, yangi ijobiy sifatlarni, qobiliyatlarni tarbiyalash, zarurat bo‘lganda ulardagi asab tizimining tipologik xususiyatlarini maqsadga muvofiq tarzda rivojlantirishdan iboratdir.

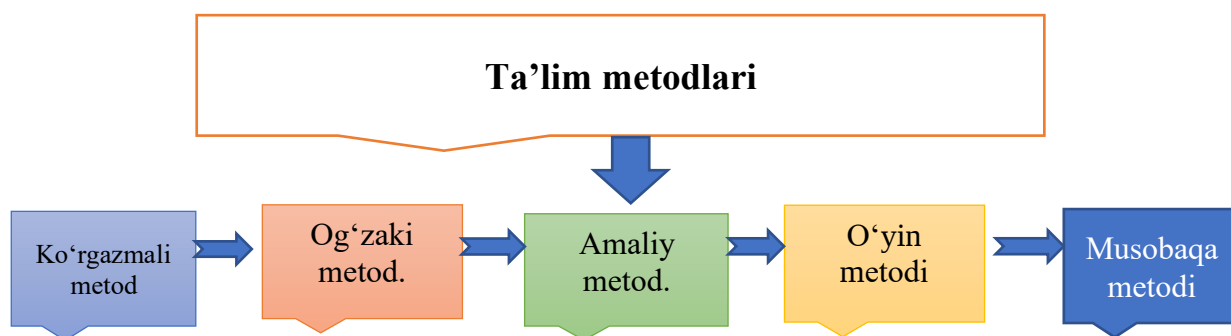
Talablarni asta-sekin oshirib borish tamoyilli – bu tamoyilning asosiy sharti maktabgacha yoshdagi bola uchun unga birmuncha qiyin vazifalar berish va uni bajartirish hamda yuklama ko‘lamini va faolligini asta-sekin oshirib borishdan iborat hisoblanadi. Maktabgacha yoshdagi bolaning hayoti uchun muhim bo‘lgan rang-barang jismoniy malaka va ko‘nikmalarga bajariladigan mashqlarni yangilab va o‘zgartirib turish bilangina erishish mumkin. Ular uchun mashqlarni yangilash jarayonida harakat, malaka va ko‘nikmalarining hajmi kengayadi va boyiydi. Bu bolaga yangi harakat faoliyatini o‘zlashtirishga, o‘zlashtirgan harakatlarni takomillashtirishga yordam beradi. Ulardagi harakat faoliyati formalarini murakkablashtirish bilan birga bolaning kuchiga yarasha beriladigan jismoniy yuklama asta-sekin oshib boradi. Bu jismoniy fazilatlarining rivojlanish qonuniyatlariga nisbatan bolaning kuchi, chidamliligi, tezkorligini shakllantirish bilan belgilanadi. Jismoniy tarbiya mashg‘ulotlari jarayonidagi izchillik, muntazamlilik va yuklamani dam olish bilan almashtirib turish ham majburiy shart hisoblanadi. Yangi

birmuncha murakkab mashqlarni bajarishga o'tish, yuklamaga nisbatan shakllanayotgan ko'nikma va moslashishlarning mustahkamlanishiga ko'ra sekin-asta kechishi lozim: ulardagi yangi, yuqori darajada shug'ullanganlikka erishish imkoniyatini yaratadigan moslashishga oid o'zgarish uchun muayyan vaqt talab etiladi.

Yuqorida qayd etib o'tilgan barcha tamoyillar o'z mazmuniga ko'ra, o'zaro bog'langan va mushtarakdir. Ularning barchasi o'zida yagona va faqat shartli ravishda alohida holda qaraladigan bir jarayonning muayyan jihatlarini va qonuniyatlarini aks ettiradi. Shuning uchun ko'rsatib o'tilgan barcha tamoyillar faqat o'zaro aloqadorlikdagina amalga oshirilishi maqsadga muvofiq sanaladi.

Ta'lim metodlari va ularning umumiy tasnifi.

Ta'lim metodlari – o'quv predmetini, aniq didaktik vazifalarni, vositalarni hamda ta'lim shartlarini uning o'ziga xos xususiyatlarini, usullar tizimining turli birikmalarini, ta'lim jarayonida yuzaga kelgan hamda sodir bo'lishi mumkin bo'lgan muammolarni yechishning umumiy asosidir. Ta'lim metodlari maktabgacha yoshdagi bolalarning nerv tizimiga bevosita ta'sir etib uning butun organizmining plastik va tashqi ta'sirga beriluvchanligini ta'minlaydi. Shuning uchun maktabgacha yoshdagi bolalar bilan mashg'ulot olib borganda psixik va jismoniy kuchni sarflashning to'g'ri vaqt nisbati va undan so'nggi dam olish vaqtini to'g'ri tashkil etish tarbiyachining muhim vazifalaridan biri bo'lishi lozim. Maktabgacha yoshdagi bolalarga ta'lim berishda ularning yosh xususiyatlari va imkoniyatlarini hisobga olgan holda quyidagi ta'lim metodlardan foydalaniladi.



Ko'rgazmali metod – bu metoddan maktabgacha ta'lim tashkiloti-ning jismoniy tarbiya mashg'ulotlari jarayonida foydalanish juda

samarali bo‘lib bu metod bolalarning hissiy idrok va harakat sezgilarining yorqinligini ta’minlaydi. Bu metodni ko‘proq qo‘llash bolalarda sensor qobiliyatlari rivojlanishini faollashtiruvchi harakat haqida juda to‘liq va aniq tasavvurning hosil bo‘lishi uchun zarurdir.

Og‘zaki metod – bu metod maktabgacha yoshdagi bolalar ongiga yo‘naltirilgan, universal metodlardan biri bo‘lib, bolalar oldiga qo‘yilgan vazifalarni tushunib olishga va mashqlar mazmuni va tuzilishini o‘zlashtirib olishda katta rol o‘ynaydigan harakatli mashqlarni ongli ravishda bajarilishi, bu mashqlarni turli vaziyatlarda mustaqil qo‘llay olishni shakllantiradigan metoddir. Bu metod yordamida jismoniy tarbiya yo‘riqchisi bolalarga o‘rganilishi kerak bo‘lgan yangi harakat haqida umumiy tasavvur hosil qilish va obrazli tafakkur hosil qilish uchun foydalanishi mumkin.

Amaliy metod – bu metod maktabgacha yoshdagi bolalarning amaliy harakat faoliyati bilan bog‘liq bo‘lib, unda harakatlarni o‘z muskul motor sezgilarida to‘g‘ri idrok etilishini hamda amalda tekshirishni ta’minlaydi. Amaliy metodlar yordamida o‘rganilayotgan mashqlarni o‘yin shaklida, musobaqa elementlaridan foydalanish bilan o‘zlashtirish mumkin. Amaliy metod yordamida yo‘riqchi yangi harakatni avvalo o‘zi amalda ko‘rsatib beradi, bu esa bolalarning harakatni real o‘zlashtirishlariga ko‘mak beradi. Ta’lim jarayonida amaliy metodning xilma-xil turlari mavjud bo‘lib ulardan biri o‘yin metodidir.

O‘yin metodi – maktabgacha yoshdagi bolalar bilan ishlashda eng samarali va natejali metod hisoblanib uning yordamida bolalar yangi harakatni amaliy tafakkur elementlarini qo‘llagan holda o‘zlashtiradilar. O‘yin metodi bolalarga turli harakat ko‘nikmalarini, harakatlarning mustaqilligini, o‘zgaruvchan sharoitga nisbatan tezkor javob reaksiyasini bir vaqtda takomillashuviga, ijodiy faollik ko‘rsatishga imkoniyat yaratib beradi. O‘yin metodi yordamida kam vaqt sarflab yuqori natejaga erishish mumkin.

Musobaqa metodi – maktabgacha yoshdagi bolalarga jismoniy ta’lim berishda u faqat jismoniy tarbiya yo‘riqchisi rahbarligida qo‘llanilishi mumkin. Bu metoddan katta guruhlarda foydalanish o‘rinli bo‘lib bolalar uchun musobaqalar ularning kuchiga mos bo‘lishi, axloqiy-irodaviy fazilatlarni tarbiyalashi bilan ahamiyatlidir. Bundan tashqari

musobaqa metodi yordamida bolalar o'z yutuqlarini va boshqa bolalarning muvaffaqiyatlarini ko'ra olish talabalarga ongli munosabatda bo'lish asosida to'g'ri baholash musobaqaning majburiy sharti ekanligini anglashadi. Tashabbuskorlik, qa'tiylik, sabotlilik, dadillik, jasurlik, oliyjanoblik, o'rtoqlik kabi irodaviy hamda axloqiy hislatlarni tarbiyalashda musobaqa metodining ahamiyati g'oyat muhimdir. Ammo shuni ham unutmaslik kerakki, maktabgacha yoshdagi bolalar orasida birinchi-lik uchun raqobat qilish, kurashish ulardagi salbiy xususiyatlarni (xudbinlik, hasad qilish, dag'allik...)ni tarkib topishga imkon berishi ham e'tiborli hisoblanadi. Shu sababli musobaqa metodiga mohir jismoniy tarbiya yo'riqchisining rahbarlik qilishi ma'naviy tarbiya sohasidagi asosiy yechim sanaladi.

Pedagogik jarayonda ta'lim metodlaridan mujassam holda foydalanilinish ham muhim hisoblanadi. Masalan: Jismoniy tarbiya mashg'ulotlari jarayonida ko'rgazmali yoki og'zaki metodlardan so'ng darhol bolalar amaliy harakatlarga, harakatlarni mustaqil bajarishga o'tishlari lozim undan so'ng esa o'yin metodi bilan mashg'ulotni yakunlash mumkin bo'ladi. Jismoniy tarbiya mashg'ulotlari jarayonida foydalanilgan har bir metod bir qancha muhim vazifalarni hal etishga yordam beradigan bir qancha usullar majmuasidan tuzilganligi bilan ahamiyatlidir.

Jismoniy tarbiya mashg'ulotlari jarayonida foydalaniladigan ta'lim shakli ta'limda qo'llaniladigan metodning bir qismi, ya'ni uni to'ldiruvchi va aniqlashtiruvchi omildir.

Ko'rgazmali metodga oid usullar

Maktabgacha yoshdagi bolalarni asosiy harakatlarga o'rgatishda ko'rgazmalilikning turli usullaridan foydalaniladi.

- yaqqol ko'rish usullari harakat yoki ayrim harakat elementlarining tarbiyachi tomonidan to'g'ri va aniq namoyish etilishidan;
- tevarak-atrofdagi hayot ko'rinishlariga taqlid qilishdan;
- masofani to'g'ri bosib o'tishda mo'ljal olishdan foydalanish;
- ko'rgazmali qo'llanmalar, teleshtirishlar, fotografiyalar, suratlar va boshqalardan foydalanish;

Taktil – mushak usuli ko'rgazmaliligi bilan bolalarning harakat faoliyatiga jismoniy tarbiya qo'llanmalarini kiritilishi bilan ta'minlanadi.

Masalan: bolalar uchun tizzani baland ko'tarib yugurish ko'nikmasini ularda hosil qilish maqsadida ketma-ket qo'yilgan yoy shaklidagi darvozachalar qo'llaniladi. Bolalar yugurish paytida oyoqni bu to'siqlar osha ko'tarib o'tish ularning tizzani baland ko'tarish ko'nikmasini egallashiga yordam beradi.

Yaqqol eshitish usullari bolalar uchun yangi harakatlarni ovoz orqali yetkazib berishga asoslanadi. Cholg'u musiqasi va ashula eng yaxshi eshitish ko'rgazmasi hisoblanadi. Ular bolalarda estetik his va emotsional ko'tarinkilik kayfiyatini uyg'otadi, yangi harakat xarakterini belgilaydi, uning sur'ati va ritmini boshqaradi. Jismoniy tarbiya yo'riqchisi harakat sur'ati va ritmini boshqarishda childirma asbobida foydalanishi mumkin. Maktabgacha yoshdagi bolalarda yaqqol eshitish usullari bolaning yangi harakatlarni to'g'ri idrok qilishi va tasavvur etishi, ulardagi hissiy ongining kengayishi harakatlarni bajarishda o'z-o'zini nazorat qilishni vujudga keltiradi va yangi harakatning sur'ati va ritmini eshitish orqali anglashga, bolalarda sensor qobiliyatning rivojlanishiga xizmat qiladi.

Og'zaki metodga oid usullar

Maktabgacha yoshdagi bolalarni yangi harakatlarga o'rgatishda og'zaki usullarning quyidagi ko'rinishlaridan foydalaniladi:

Bayon etish va tushuntirish – bu usulda jismoniy tarbiya yo'riqchisi yangi harakatni bolalardagi mavjud hayotiy tajribaga, tasavvurga tayangan holda aniq, qisqa va bir vaqtning o'zida tushuntirib bera olishiga nisbatan qo'llaniladi.

Sharhlash usuli – jismoniy tarbiya yo'riqchisining bu usuli harakatlarni aniq ko'rsatish yoki uning ayrim elementlarini ifodalash asosida yangi harakatni bolalarga tushunarli holda yetkaza olishdir.

Ko'rsatma berish usuli – jismoniy tarbiya yo'riqchisi tomonidan ko'rsatilgan harakatlarni bolalarning qayta bajarishida yoki mashqlarni bolalar o'zlari mustaqil bajarishlarida zarur bo'ladigan ko'rsatmalar bera olishidan iborat bo'ladi.

Suhbat usuli – yo'riqchi bolalarga yangi jismoniy mashqlar bajartirish, harakatli o'yinlarni joriy qilish va yangi harakatlarni o'rgatish hamda ularni tushuntirish, harakatli o'yin syujetini aniqlash oldidan qo'llaniladigan usuldir. Aslida yo'riqchi suhbat usulidan

ma'lum mashg'ulotlarni boshlash yoki yakunlash oldidan o'tkazadi. Mashg'ulot yakunidagi suhbat erishilgan natejalarni sarhisob qilib olish uchun muhim sanaladi.

Savol berish usuli – maktabgacha ta'lim tashkilotining jismoniy tarbiya yo'riqchisi yangi jismoniy mashqlarning bolalar tomonidan bajarilishidan oldin harakatlarni bajarish izchilligini anglash, yangi harakat darajasini aniqlash yoki bolalarda mazmunli harakatli o'yinlar haqidagi tasavvurning bor yoki yo'qligini tekshirish, qoidalarini va yangi o'yin harakatlarini aniqlashtirish maqsadida bolalarga turli xil savollar beradi. Berilgan savollar aniqlangan javoblar natijasiga qarab yo'riqchi bu usulning samaradorligini bilishi mumkin.

Farmoyish va singallar berish usulidan jismoniy tarbiya yo'riqchisi bolalarga nisbatan quydagi farmoyishlar va signallardan foydalanishi mumkin. «To'xtang! Bir, ikki, uch yuguringlar», «Sakrab oyoqlarni yelka kengligida oching!» Bunday buyruqlar bolalarning javob harakat reaksiyasi tezligini oshirish va aniqligini namayon etadigan turli intonatsiya va dinamikani ta'minlab beradi. Bu usulni qo'llash jarayonida yo'riqchiga nisbatan baland ovozdan foydalanib farmoyishlarni dona-dona qilib sanash va o'yin talablarini, yangi harakat qoidalarini ifodali talaffuz etish talablari qo'yiladi.

Mazmunli hikoya usuli – bu usuldan yo'riqchi yangi harakatlardagi ifodalilikni oshirish bolalarning o'yin obraziga yaxshiroq kirishishlari uchun qo'llashi mumkin. Mazmunli hikoya usuli biror bir ertakni qisqa hikoya qilishga o'xshaydi bu usul 1,5-2 daqiqaga mo'ljallangan bo'ladi. Bu usul yordamida yo'riqchi bolalarga o'yin mazmuni va qoidalarini qisqa obrazli tarzda ochib beradi. Maktabgacha yoshdagi bolalarni yangi harakatga o'rgatishda ko'rgazmali va og'zaki usullarning maqsadga muvofiq qo'shib olib borilishi, ularning o'zaro bog'liqligi, harakatlarni idrok etish va qayta bajarishning aniqligiga va obrazlilikini va bolalar bajaradigan harakatli topshiriqlar, ularning mazmuni va har bir harakat faoliyatining barcha elementlari izchilligini ongli tushunishlarini ta'minlaydi.

Amaliy metodga oid usullar

Maktabgacha yoshdagi bolalarni yangi harakatlarga o'rgatishda jismoniy tarbiya yo'riqchisi ko'rgazmali va og'zaki usullar bilan

birgalikda turli amaliy usullarning bir qancha turlaridan foydalanishi maqsadga muvofiq. Bu usul yordamida yo'riqchi yangi mashqlardagi elementlarni, harakatli o'yinlardagi ayrim rollarni tushuntirish, bolalarni berilgan topshiriqlarga jalb qilish, na'amuna ko'rsatib berish, ularni musobaqalarda qatnashishini rag'batlantirish uchun foydalaniladi. Amaliy metodni yo'riqchi bolalarga nisbatan berilgan yangi harakatni kim tezroq, kim yaxshiroq, kim to'g'riroq bajaradi kabilar. Yo'riqchi-ning bunday motivatsiyalari bolalarga o'zini qanday tutish va qanday hatti-harakat qilishni ko'rsatadi. Yo'riqchi bolalarning amaliy faoliyatini tashkil etayotib butun ta'lim jarayonini mashg'ulotning vazifalari, mazmuniga muvofiq rejalashtirish faoliyatini olib boradi. Bolalarga yangi jismoniy harakatlarni o'rgatishda barcha amaliy metod usullaridan o'zaro mujassam holda foydalanish muhimdir. Maktabgacha ta'lim tashkilotlarida yo'riqchi tomonidan tashkil etiladigan jismoniy tarbiya mashg'ulotlari jarayonida bolalar harakat malakasi va ko'nikmasini egallab boradilar.

Harakat malakasi harakat texnikasini egallash darajasi bilan bog'liq bo'lib ikki turi farqlanadi:

- birinchisida yaxlit harakat faoliyati amalga oshiriladi,
- ikkinchisida esa harakatlarning ayrim, murakkabliklariga ko'ra turlicha harakatlar ifodalanadi.

Birinchi turdagi malakalar bolalarda ular uchun tashkil etilgan o'yinlar va kurashlar orqali hosil bo'lsa;

Ikkinchi turda egallangan harakat malakalari va texnikasini dastlabki egallangan sifatiga nisbatan yuksalishini va takomillashishini ta'minlaydi.

Harakat ko'nikmasi – bu jismoniy harakatlar texnikasini egallash darajasi bo'lib, unda harakatlarni boshqarish avtomatik tarzda kechadi va harakatlar o'zining barqarorligi bilan ajralib turadi. Maktabgacha yoshdagi bolalarda harakat ko'nikmasini shakllantirish birinchi va ikkinchi signal tizimlarining o'zaro harakatidagi dinamik stereotipning yuzaga kelish jarayoni bilan bog'liq holda yuzaga keladi. Harakat ko'nikmalarining, tarbiyalanuvchilar uchun amaliy ahamiyati juda muhim va u bolada hosil qilingan ko'nikmalarni, jismoniy va psixik kuchlarni tejamkorlik bilan sarf etishda ifodalanadi. Bu usul bolalarga

yaxlit harakat faoliyatiga kiruvchi ma'lum harakatlarni tez va aniq bajarish imkonini yaratadi.

Ta'lim jarayonida bolalarda harakat ko'nikmalarining shakllanish qonuniyatlari

Maktabgacha yoshdagi bolalarda to'g'ri harakat ko'nikmalarini shakllantirish ularning kelajakda jismonan to'g'ri kamol topishlari uchun asos hisoblanadi. Ta'lim qonuniyatlari bolalarni jismoniy tarbiyaga o'rgatishning tabiiy ehtiyoji hisoblanadi.

Ta'lim jarayonida bolalarda harakat ko'nikmalarining shakllanish qonuniyatlari

Harakat haqida dastlabki ko'nikmaning hosil bo'lishi

Harakat haqida shartli refleksidagi ixtisoslashish jarayoning hosil bo'lishi

Harakatning o'yin va kutilmagan hayotiy vaziyatlarda ijodiy qo'llanilishi

Bu qonuniy jarayonda asosan III bosqich farqlanadi:

I bosqich – maktabgacha yoshdagi bolalarda yangi harakat haqida dastlabki ko'nikmaning hosil bo'lishi. Bu bosqich vaqt jihatidan qisqa bo'ladi va unda bolalar yangi harakatlar bilan tizimli tanishadi.

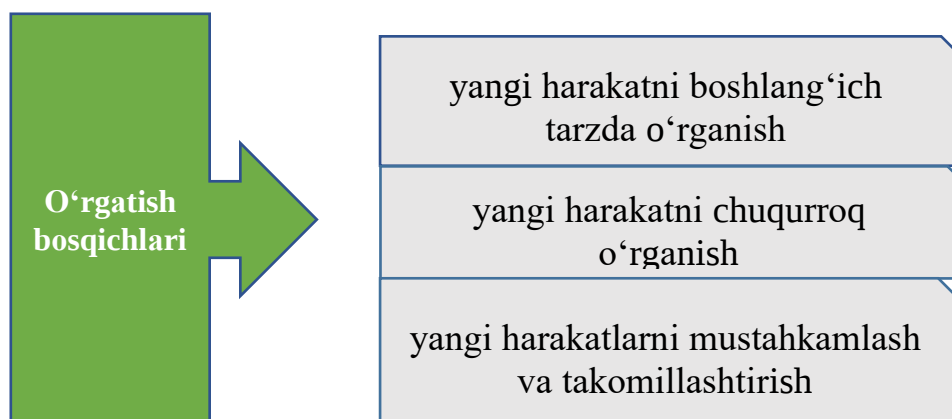
II bosqich – vaqt jihatidan uzoq davom etadi. U maktabgacha yoshdagi bolalarning shartli refleksidagi ixtisoslashish jarayoni bilan bog'liq bo'ladi. Bu bosqich davomida bolalarda takroriy mashqlarga nisbatan jismoniy ko'nikmalar rivojlanadi. Bu bosqich davomida o'rganilayotgan yangi harakatning to'g'ri bajarilishi bolalarda borgan sari yaxshilanib boraveradi. Bolalarda harakat ko'nikmalarining bu bosqichda hosil bo'lishi to'liqsimon kechadi. Bu bosqichda ikkinchi

signal tizimining roli oshadi, buning natijasida bola vazifalarni va o'z xati-harakatlarni ongli tushunadigan bo'ladi.

III bosqich – Bu bosqichda bolalardagi jismoniy ko'nikmaning, dinamik strestipi mustahkamlanadi. Bu bosqichga kelib bola asosiy ko'nikmalarni egallagan bo'ladi. Bola harakatni uning asosiy vazifasini tushungan holda mustaqil va ishoch bilan bajarishi, orttirgan ko'nikmasini o'yin va kutilmagan hayotiy vaziyatlarda ijodiy qo'llay oladi. Bundan tashqari ko'nikma rivojlanishining mazkur bosqichida harakat texnikasining turli variantlariga muvofiq bolalarda qo'shimcha harakat reaksiyalari ham hosil bo'ladi.

Bolalarni yangi jismoniy mashqlarga o'rgatish bosqichlari

Maktabgacha yoshdagi bolalarning harakat malakalari va ko'nikmalarining shakllanish qonuniyatlarini hisobga olgan holda yangi jismoniy mashqlarni bolalarga o'rgatishning quydagi bosqichlarini taklif etish o'rinlidir. Maktabgacha yashdagi bolalarga yangi jismoniy mashqlarni o'rgatishning har bir bosqichda alohida ta'lim berish va uni amaliy vazifalarini orqali hal etish belgilanadi.



I bosqich: yangi harakatni boshlang'ich tarzda o'rganish

II bosqich: yangi harakatni chuqurroq o'rganish

III bosqich: yangi harakatlarni mustahkamlash va takomillashtirish

Boshlang'ich tarzda o'rganish – bu bosqich yangi harakat na'munasini to'g'ri, juda aniq ko'rsatish bosqichi bo'lib, harakat yo'riqchi

tomonidan muayyan sur'atda, boshdan oxirigacha bajariladi. Yo'riqchining bu bosqichga ijobiy yondashishi bolalarning yangi harakatga nisbatan qiziqishini oshiradi va mustaqil bajarishga bo'lgan intilishini uyg'otadi. Yo'riqchining yangi harakat faoliyatini o'ta sekin sur'atda qismlarga bo'lib, ko'rsatishi umumiy harakatni tashkil etgan barcha elementlarni tushuntirib namoyish etishida qo'l keladi.

Chuqurroq o'rganish – Maktabgacha ta'lim tashkiloti yo'riqchisi jismoniy tarbiya mashg'ulotlari jarayonida bolalarning asosiy e'tiborini yangi harakatlarning to'g'ri bajarilishiga qaratadi. O'zlashtirishning bu bosqichida harakatlar bolalarga doimo tanish bo'ladi, shuning uchun tarbiyachi usullarni tanlayotganda har bir harakatning murakkablik darajasini hisobga oladi.

Harakatlarni mustahkamlash va takomillashtirish – Bu bosqichdagi yo'riqchining asosiy vazifasi harakat faoliyati texnikasi bo'yicha bolalarda orttirilgan ko'nikmani mustahkamlash va takomillashtirish, harakatni butunligicha mustaqil bajarishga hamda bolalar o'z o'yinlarida va hayotda qo'llashga o'rgatishdan iboratdir.

**Tekshirish va o'z-o'zini nazorat qilish
uchun savollar:**

1. Tamoyillar haqida nimalar bilib oldingiz.
2. Onglilik va faollik tamoyili haqida gapiring.
3. Ko'rgazmalilik tamoyillining ustunliklari haqida tushuntiring.
4. Individuallashtirish prinsipi haqida gapiring.
5. Ta'lim metodlari mazmuni va tasnifi nimalardan iborat.
6. Ko'rgazmali, amaliy va og'zaki metodlarga oid usullar qaysilar?



II BOB. JISMONIY MASHQLARNING XARAKTERISTIKASI, ILK VA MAKTABGACHA YOSHDAGI BOLALAR RIVOJLANISHIGA QO‘YILADIGAN DAVLAT TALABLARI VA MAKTABGACHA YOSHDAGI BOLALARDA JISMONIY SIFATLARNI RIVOJLANTIRISH

Jismoniy tarbiya vazifalari va vositalari

Bolalar jismoniy tarbiyasining vazifalari. Bugun zamon shiddat bilan rivojlanmoqda hamda texnika taraqqiyoti davrida inson hayotini texnika vositalarisiz tasavvur eta olmaydigan bir zamonda yashayapmiz. Albatta har sohada rivojlanish yaxshi shu jumladan, texnika sohasida ham ammo bu rivojlanish natijasi bir qancha ko‘z tashlanadigan kamchiliklarni keltirib chiqarmoqda. Ma’lumki, O‘zbekistonda bugun jismoniy tarbiya sohasiga va sportga katta ahamiyat qaratilmoqda hamda yetarlicha chora tadbirlar amalga oshirilmoqda. Shunga qaramasdan aholimiz jismoniy mehnatdan uzoqlashib, eng havfli «kam harakat qilish» kasalligiga uchramoqda, bu esa bir qacha ichki va tashqi a’zolar kasalligini keltirib chiqarmoqda.

Hozirda uzluksiz ta’lim tizimining barcha bo‘g‘inlarida O‘zbekistonda jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish bo‘yicha qabul qilingan farmoni va dasturlar asosida jismoniy tarbiya mashg‘ulotlari tashkil etilayotganligi bejiz emas. Tashkil etilayotgan jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarining asosiy maqsadi yosh avlodni ma’naviy va jismoniy rivojlantirish, ularni sog‘lom, mehnatsevar qilib voyaga yetkazishdir. Bu maqsadning to‘laligicha amalga oshirishi jismoniy tarbiya va sport bilan shug‘ullanadigan yoshlarni ko‘paytirish ulardan sport terma jamoalarini tuzish hamda ularning jamiyat manfiatlari uchun kurashishlarini ta’minlashdan iborat bo‘ladi. Shunday ekan, maktabgacha yoshdagi bolalarning jismoniy jihatdan mukammal rivojlanishi uchun jismoniy tarbiya vositalaridan foydalanmog‘imiz muhimdir.

Maktabgacha yoshdagi bolalar jismoniy tarbiyasining asosiy vazifalarini quyidagilar:

1. Sogʻlomlashtirish vazifasi: bolalar sogʻligini mustahkamlash, ularni har tomonlama jismoniy rivojlantirish, ularning umri va ijodiy hayotini uzaytirish.

2. Taʼlim berish vazifasi: harakat koʻnikmasi va malakasini shakllantirish, bolalardagi jismoniy sifatlarni tarbiyalash jismoniy tarbiyaga oid maxsus bilimlar bilan qurollantirish.

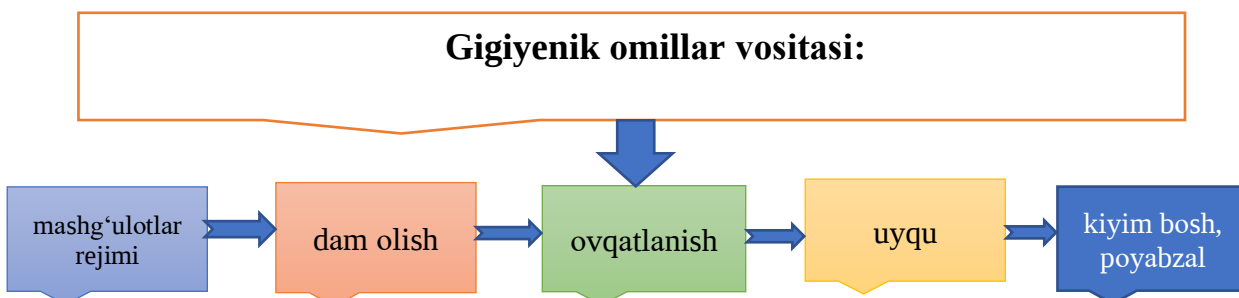
3. Tarbiyalash vazifasi: bolalarni aqliy, axloqiy, jismoniy, estetik jihatdan rivojlantirish va ularning mehnat faoliyatini oshirishga koʻmaklashish.

Jismoniy tarbiya vositalari haqida umumiy tushuncha

Bolalarni jismoniy tarbiyalash vazifalarini samarali hal etishda bir qancha jismoniy tarbiya vositalari yaʼni (gigiyenik omillar, tabiatning tabiiy kuchlari, xilma-xil faoliyat turlari, jismoniy mashqlar, massaj) kabilardan foydalaniladi. Jismoniy tarbiya vositalari har bir kishi organizmiga turlicha taʼsir etadi shu sababli har bir vositalardan mujassam holda foydalanilganda toʻlaqonli jismoniy tarbiyaga erishiladi.

Jismoniy tarbiya vositalarining umumiy tasnifi

1. Gigiyenik omillar vositasi
2. Tabiatning tabiiy kuchlari; (quyosh, havo, suv)
3. Jismoniy mashqlar vositasi
4. Xilma-xil faoliyat turlari.
5. Massaj



Gigiyenik omillar maktabgacha yoshdagi bolalarning barcha organ va tizimlarning yaxshi ishlashiga yordam beradi. O'z o'rnida gigiyenik omillar bir qancha turlarga ajratiladi.

Mashg'ulotlar rejimi–tarbiyalsanuvchilar uchun maktabgacha ta'lim tashkilotidagi va uy sharoitidagi har bir jarayon aniq vaqt hamda aniq tartib asosida tashkil etilishi kerak. Mashg'ulotlar jadvalidagi har bir o'quv mashg'uloti o'z vaqtida boshlanishi davomiyligi esa 25-30 daqiqadan oshmasligi kerak. Bundan tashqari asosiy o'quv mashg'ulotlari kunning birinchi yarmida o'tkazilishi zarur.

To'g'ri ovqatlanish–maktabgacha ta'lim tashkilotidagi muntazam sifatli ovqatlanish bolalarning ovqat hazm qilish organining faoliyatiga ijobiy ta'sir qiladi va boshqa organlarga zaruriy oziq moddalarning o'z vaqtida yetib borishini ta'minlaydi, to'g'ri va o'z vaqtida ovqatlanish bolaning jismoniy rivojlanishi va jismoniy o'sishiga yordam beradi.

1-qoida. Ovqatlanish tartibiga amal qilish qat'iy sanaladi. Juda kam ovqatlanish ham, tez-tez ovqatlanish yoki doimiy ravishda yengil tamaddilar qilish ham zararli hisoblanadi. Sog'lom kishi kuniga 4-5 marta, ovqatlanish oralig'ini 5 soat dan oshirmagan holda taomlanishi eng optimal sanaladi. Ovqat qabuli oralig'i juda ko'p bo'lsa, modda almashinuvi sekinlashadi va organizm tejamkorlik tartibiga o'tib oladi. Buning natijasida tanada yog' to'plana boshlaydi.

2-qoida. Har kuni yangi sabzavot va mevalar iste'mol qilish kerak. Tavsiya etilgan har birining miqdori 300 gr shu tarzda organizm barcha kerakli vitaminlar va kletchatkaga ega bo'ladi. Bo'laklangan mevalarni idishga solib, ish yoki o'qishga olib ketish ham mumkin.

Maktabgacha yoshdagi bolalar istemol qiladigan taomlar orasida eng ko‘p faydalaniladigan mahsulotlar quydagilardan iborat bo‘lishi maqsadga muvofiq.

1. Yangi uzilgan meva va sabzavotlar (C vitamini, kletchatka).
2. Don va ulardan tayyorlangan bo‘tqalar (B, E vitaminlari, magniy, kaliy, foliy kislotalari).
3. Quritilgan mevalar va yong‘oqlarni istemol qilish orqali vitaminlar, yog‘ kislotalari, oqsillarga to‘yinish.
4. Parranda go‘shtini iste‘mol qilish (oqsil, aminokislotalar, A, B, E vitaminlari).
5. Baliq va dengiz mahsulotlari ko‘proq istemol qilish (oqsil, polito‘yinmagan kislotalar, D, E, B12 vitaminlari, kalsiy, fosfor).
6. Sut va sut mahsulotlari: smetana, tvorog, qatiqlarni har kuni istemol qilish (kalsiy, oqsil, aminokislotalar, D, A, B12 vitaminlari, uglevodlar).
7. Ko‘k choy va yaxna choyni muntazam ichib turish (vitaminlar, minerallar, polifenollar).
8. Siqish usulida olingan o‘simlik moylariga to‘yingan mahsulotlarni istemol qilish (fosfolipidlar, linolein va boshqa polito‘yinmagan kislotalar, A, D, E vitaminlari).
9. Toza asal iste‘mol qilish (vitaminlar, minerallar, glyukoza, fruktoza, fitonsidlar, tez hazm bo‘luvchi uglevodlar).
10. Don va donli nonlarni kun davomida istemol qilish (kletchatka, fermentlar, aminokislotalar).

Uyquni tashkil etish – maktabgacha ta’lim tashkilotida o‘z vaqtida tashkil qilingan to‘laqonli uyqu bolalar nerv tizimiga orom beradi va uning sifatli ish qobiliyatini oshiradi. Maktabgacha yoshdagi bolalarning uxlash tartibini to‘g‘ri tashkil etishning 3 ta mustaqil sharti mavjud. Bolalar uchun tungi uyqu taxminan 10 soat davom etishi lozim. Ma’lumki, uyqu fazalarga bo‘linadi va to‘yib uxlash uchun chuqur uyqu fazasi tungi soat 2.30 ga to‘g‘ri kelishi shart. Demak, ayni yarim kechada ya’ni, soat 00.00 da siz uxlagan bo‘lishingiz kerak. Bolalar uchun qulay ko‘rpa-to‘shak to‘g‘ri uyqu qoidalaridan biri – yostiq juda baland va yumshoq bo‘lmasligi kerak.

Shuningdek, to'shak yetarlicha qattiq, choyshab esa toza va tabiiy matodan tikilgan bo'lishi lozim.

Mashg'ulot xonalari va jihozlanishi—maktabgacha ta'lim tashkilotining jismoniy tarbiya mashg'ulotlari o'tkaziladigan xonalarning holati, jismoniy jihozlardan foydalanish, atribut va o'yinchoqlarni yo'g'ri tanlash, bolalar kiyimlari va poyabzalining tozaligi kasalliklarning oldini oladi. O'quv mashg'ulotlari o'tkaziladigan xonalarni to'g'ri va me'yor darajasida yoritilishi bolalarda ko'p uchraydigan ko'z kasalliklarining rivojlanishiga yo'l qo'ymaydi. Maktabgacha yoshdagi bolalarning kun tartibiga qat'iy rioya qilishi ulardagi uyushqoqlik, intizomlilik kabi ijobiy sifatlarni shakllantiradi. Maktabgacha yoshdagi bolalarning kiyim bosh va poyafzaliga alohida e'tibor berish muhimdir. Chunki ulardagi usuvchanlik xususiyati va ulardagi jaddallashgan fizilologik o'zgarishlar avj palada bo'ladi. Noto'g'ri tanlangan kiyim yoki poyafzal ham ularning salomatligiga salbiy ta'sir etishi mumkin.

Kiyinish—maktabgacha yoshdagi bolalar hayotida qanday rol o'ynaydi? Savolning bunday qo'yilishi bejiz emas. Chunki har bir inson o'zi kiyayotgan kiyimning foyda-zararini, qanday matodan tikilganini, kerak bo'lsa, tarixi va ahamiyatini bilishi lozim. Hech kim hech qachon to'g'ri kelgan matoni ustiga ilib ketavermaydi. Kiyinishning bolalar ruhiyati, fe'l-atvori, kayfiyati, tarbiyasi, did-farosati bilan bog'liq jihatlari bor. Insoniyat tarixida dastlab teri va jundan mato to'qish va tikishni o'rgangan odamzod, keyinchalik paxta va ipak tolalarining paydo bo'lishi bilan liboslarga qulaylik va go'zallik baxsh etishni o'rgangan. Borgan sari inson tafakkurining rivojlanishi uning libosiga ham madaniylikni olib kirdi. Ajdodlarimizning kiyinish madaniyatiga nazar salsak, liboslari, zebuziynatlari o'ziga xos, rang-barang bo'lganligini ko'ramiz. Umuman, har bir davr libosi-o'sha zamon madaniyatining ma'lum ma'nodagi ko'zgusi hisoblangan. Ya'ni, libosga qarab har bir davr kishilarining kiyinish odobi, madaniyati xususida fikr yuritish mumkin. Qolaversa, bir mamlakat yoki millatning kiyinish madaniyatida boshqa bir xalq madaniyatining ta'siri, albatta, seziladi.

Tabiatning tabiiy kuchlari vositasining ahamiyati.

Tabiatning tabiiy kuchlariga quyosh, havo, suv vositalar kiradi, ular jismoniy mashqlarning organizmga ijobiy ta'sirini kuchaytiradi va kishining sifatli ish qobiliyatini ta'minlaydi. Quyoshli, ochiq havoda yoki suvda bajariladigan jismoniy mashqlar jarayonida bolada ijobiy emotsiyalar paydo bo'ladi. Ularning organizimi ko'proq kislorod yutadi, ichki organlardagi modda almashuvi kuchayadi. Maktabgacha yoshdagi bolalarni chiniqtirishda quyosh nuri, havo va suvdan foydalaniladi. Bolalar organizmni chiniqtirish, uni yuqori va past temperaturaga moslashish qobiliyatini oshirishda tabiatning tabiiy kuchlaridan foydalanish juda yaxshi samara beradi.

Soha mutaxassisleri tomonidan maktabgacha yoshdagi bolalarni tabiiy omillar orqali chiniqtirish mavzusi uzoq yillardan buyon keng o'rganilayotgan mavzu hisoblanadi.

Chiniqtirish— aniq maqdaga qaratilgan, o'lchovli miqdorda tabiatning tabiiy omillarini qo'llash natejasida bola organizimini kasallikka qarshi kurarishish qobiliyatini ta'minlovchi asosiy vositadir.

Chiniqtirish—kunda bir necha daqiqa davomida bolani sovuq suvda cho'miltirish, yoki qishda qorda yalang oyoq choptirish kabi muolajalar emas, balki bolaga tabiiy hayot tarzini yaratib berishdir.

Chiniqtirish—bola salomatligining mustahkamligini ta'minlash, kasalliklarning oldini olish, jismoniy va asab tizimini rivojlantirish, har xil nojo'ya ta'sirlarga chidamlilikni oshirishni taminlovchi muhim omillardan biridir.

Chiniqtirish—fiziologik mexanizimlarning shartli refleksini hosil qilish manbai bo'lib, organizim va tana haroratining takomillashishini ta'minlaydi.

Chiniqtirish—omilining asosiy prinsipi uni har faslda emas, balki uni issiqroq vaqtda amalga oshirish ma'qul.

Chiniqtirishni to'g'ri tashkil etishning quydagi qoidalari mavjud:

- chiniqtirishni har bir bolaning sog'ligiga, kasalliklar tarixiga,

oliy nerv tizimi faoliyati xarakteriga, jismoniy rivojlanganlik darajasiga, uy va oila sharoitiga qarab belgilab olish;

- chiniqtirishni yil davomida har kuni belgilangan aniq bir vaqtda muntazam tashkil etish;

- chiniqtirish tadbirlarini amalga oshirish jarayonida organizmga beriladigan vazifalarni kam miqdordan sekin-astalikdan bilan ko'paytirib borish. Muolaja vaqtini ko'paytirgan sari, haroratni kamaytirish;

- chiniqtirish tadbirlarini har doim bolaning uyqu vaqtidan so'ng, kayfiyati ko'tarinki bo'lgan vaqtda o'tkazish va chiniqtirish tadbirini o'yin faoliyati orqali qiziqarli qilib tashkil etish;

- chiniqtirish tadbirlarining har kunlik umumiy ko'rinishini ishlab chiqish.

Maktabgacha yoshdagi bolalar uchun kun tartibiga amal qilish, faslga moslab kiyinish, ochiq havoda uxlash, yayov aylanib yurish, jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida faol qatnashish, har kuni cho'milish, kechqurun oyoqlarni yuvish amallari ham chiniqtirish tadbirlari bo'la oladi.

- chiniqtirishni biror bir kasallikka uchragan vaqtda vaqtinchalik to'xtatib turish, kasallik bartaraf etilgach uni takrorlashni qaytadan boshlash.

Chiniqtirish tadbirlarini tabiiy ravishda uy sharoitida tashkil etish quydagi hollatlarda amalga oshirilishi maqsadga muvofiq:

- bolani har qanday havoda ko'chaga olib chiqish.
- bolani harakatchan o'yinlarga jalb qilish.
- bolani terlash darajasida kiyintirmaslik.
- bolani ovqatga majburlamaslik.
- bola harakatlanadigan xonalarni changdan saqlash.
- bolani imkon darajasida dengiz, o'rmon va tog'li joylarga olib boorish.
- xonalarni tez-tez shamollatib turish.

Maktabgacha yoshdagi bolalarni quyosh vannalarida chiniqtirish

Maktabgacha yoshdagi bolalarni quyosh nurida chiniqtirish quyosh vannalari vositasida amalga oshiriladi. Quyosh nurining tarkibi bolalar organizmiga har doim bir xilda tasir etmaydi, buning sababi quyosh nurida ko'zga ko'rinadigan (yorug'lik) va ko'zga ko'rinmaydigan infraqizil hamda ultrabinafsha nurlari bor. Quyosh nuridagi infraqizil nurlar bola organizm to'qimalaridan o'tayotganida issiqlik effektini hosil qiladi va bola terisining nurlanayotgan qismida haroratini oshiradi. Aslida quyosh vannalari bir qator teri va bo'g'im kasalliklarida asosiy davo vositasi bo'lib u, radkulit, nevrit va boshqa kasalliklarda qabul qilinishi tavsiya etiladi bundan tashqari quyosh vannalarida chiniqtiruvchi muolaja sifatida ha foydalanish mumkin. U gripp, angina, yuqori nafas yo'llari kabi kasalliklarni oldini olishda foydalidir.

Quyosh vannalaridan foydalanish asosan ikki yo'nalishda tashkil etiladi.

- umumiy ya'ni butun badanni nurlantirish;
- mahalliy badanning ma'lum bir qismini nurlantirish;

Maktabgacha yoshdagi bolalar quyosh vannasidan avval havo vannasini qabul qilishi to'g'ri bo'ladi. To'g'ri radiatsiyali quyosh vannasini qabul qilishda boshni soyabon yoki to'siq bilan pana qilib olish, ko'zga qora ko'zoynak taqish kerak, uni ovqatlanishdan oldin va ovqalangan zahoti qabul qilish tavsiya etilmaydi. Quyosh vannasi soyada dam olish bilan tugallanadi, shundan keyin cho'milish yoki dush qabul qilish maqsadga muvofiq sanaladi. Maktabgacha ta'lim tashkilotlarida bolalarning quyosh vannasi qabul qilishlarini tashkil etishda tarbiyachi va yo'riqchilardan alohida ehtiyotkorlik talab etiladi. Bolani darrov yalang'och qilib yechintirib qo'ymaslik, boshiga soyabonli shlyapa kiydirish lozim. Badanning juda qizib ketishiga va ultrabinafsha nurlarning ortiqcha ta'sir etishiga yo'l qo'ymaslik uchun vaqt-vaqti bilan soyada dam olishini ta'minlash muhim hisoblanadi. Maktabgacha yoshdagi bola organizmiga ortiqcha quyosh nuri nojo'ya ta'sir etib, terining kuyishi, oftob urishi, terining yallig'lanishi, bolalarda charchash, bosh og'rishi, uyqusizlik, isitma

ko'tarilishiga va ba'zi kasalliklarning zo'rayib ketishiga olib kelishi mumkin.

Maktabgacha yoshdagi bolalarni havo vannalarida chiniqtirishni tashkil etish.

Bilamizki, havo vannasi organizmni ayniqsa, maktabgacha yoshdagi bolalar organizmini chiniqtirishda muhim vosita bo'lib u, organizmning tashqi muhit ta'sirlariga qarshiligini kuchaytirishda, bir qator kasalliklarda, jumladan, o'pka sili, kamqonlik, nerv tizimining funksional kasalliklarida, yurak-qon tomir tizimi kasalliklarida tavsiya etiladi. O'tkir isitma, revmatizm, bo'g'imlarning surunkali yallig'lanishida, nevrit va miozit kasalliklarida havo vannasini qo'llash juda foydali sanaladi. Bolalar havo vannasi qabul qilayotganda, erkin harakatlanayotgan havo teridagi nerv uchlarini qo'zg'atib, uning nafas olishini va qonning kislorodga to'yinishini ta'minlaydi. Bola organizmida oksidlanish jarayonlari va moddalar almashinuvi jadallashadi, mushak va nerv tizimining quvvati oshadi, organizmdagi termoregulyatsiya tizimi chiniqadi, ishtahasi ochiladi, uyqusi yaxshilanadi. Bolalar uchun havosining tarkibida kislorod ko'p bo'lgan joylarda bo'lish ayniqsa, foydali bo'lib bunday havo ularning yosh fizilogik xususiyatlarining takomillashuviga ijobiy ta'sir ko'rsatadi.

Tarbiyalanuvchilar maktabgacha ta'lim tashkilotlarida havo vannasini havo harorati 22° dan yuqori bo'lganda, havo salqin bo'lgan vaqtda $17-20^{\circ}$ va havo sovuq mavsumda 17° dan past bo'lganda amalga oshiriladi. Bolalar uchun havo vannalarini tashkil etishning birinchi kunida havvo vannalarini qabul qilish davomiyligi 10-15 daqiqa bo'lishi kerak keyingi kunlarda har kuni davomiylik vaqtiga 10-15 daqiqadandan qo'shib boriladi va 1,5-2 soatgacha yetkaziladi. Salqin havo vannalarini qabul qilishning boshlanish davomiyligi 3-7 daqiqadan boshlanadi, keyingi salqin vannalarni qabul qilish vaqtlariga 3-5 daqiqadan uzaytirib boriladi, natejada davomiylik vaqti 1 soatga yetkaziladi. Maktabgacha yoshdagi bolalar uchun havo harorati 17° dan past bo'lganda havo vannalarini qabul qilish tavsiya etilmaydi. Sovuq havo vannalari muntazam chiniqtirish tadbirlarida chiniqqan kishilagagina buyuriladi va uning

vaqti 7-20 daqiqadan oshirilmaydi. Savuq havo vannalarini sovqotish alomatlarini sezgan zahoti to'xtatish lozim bo'ladi.

Maktabgacha yoshdagi bolalarni suvda chiniqtirishni amalga oshirish.

Suzish maktabgacha yoshdagi bolalarni jismoniy tarbiyalash jarayonining mustaqil turi bo'lib, u organizmni chiniqtirishda hamda sog'lomlashtirishda muhim ahamiyat kasb etadi. Suvda suzish yoki cho'milish jarayonida bolalar organizmining barcha mushaklari ishlaydi, uning gavdasi bir butun holatda mutanosib ravishda harakatlanadi. Maktabgacha yoshdagi bolalar uchun tavsiya etiladigan suv muolajalariga suv vannalari, dush, badanni hujjat sochiq bilan artish, boshdan suv quyish va boshqalar kiradi. Maktabgacha ta'lim tashkilotida bolalar uchun suv muolajalarini bajarish vaqtida suvning harorati 30° atrofida bo'lishi tavsiya etiladi. Asta-sekinlik bilan bir necha kundan keyin suvning haroratini 25° kamaytirilishi mumkin. Maktabgacha ta'lim tashkilotlarida o'rta guruh bolalaridan ya'ni 4-5 yoshdan boshlab suvda suzish tadbirlarini olib borish mumkin. Aslida suv muolajalari chaqaloqlikdan tavsiya etiladi va suv muolajalarini doimiy qabul qilib yurgan bolalarning organizmi kasallikka chalinmaydi, tabiiy chiniqqan bola organizmida sovuqqa hamda tabiatning barcha injiqliklariga qarshi kurashish immuniteti hosil bo'lgan hisoblanadi. Bolalar uchun suv harorati $33-37^{\circ}$ bo'lishi lozim va bola organizmiga suv muolajasi yoqsa, unda yana 2-3 marta quyish mumkin. Muolajadan so'ng albatta to'la bola tanasi isiguncha quruq sochiq bilan artish va uni sochiq bilan o'rab qo'yish zarur bo'ladi. Ko'pchilikka ma'lumki, sportda va jismoniy tarbiyada suzish ko'pdori-darmonlardan ko'ra foydaliroqdir. Chunki sovuq suvga o'rgangan, chiniqqan bola organizmi sovuq ob-havoda kasallanmaydi, ob-havoning damba-dam sovib isib turishidan, namlikdan qo'rqmaydi, ularga tez moslashib oladi kuchli sovuq havo ham uni bezovta qilolmaydi. Ammo ba'zida ota-onalar farzandlari uchun ehtiyotkorlik choralarini ta'minlash sabab suvda suzishni ular uchun taqiqlashadi. Lekin suzishni bilmaslik ko'p hollarda maktabgacha yoshdagi bolalar uchun ko'plab fojiali holatlarga sabab bo'lishi mumkin. Bola suvda suzganida organizmining barcha a'zolari

ayniqsa, oyoqlari tinimsiz harakat qiladi, kuch bilan har xil shaklda, har xil yo'sinda tanaga turli signal keladi, buning natejasida jismoniy ish bajariladi. Natijada oyoq panjalari, bo'g'imlari mustahkamlanib boradi, tayanch harakat tizimining har xil qiyshayishlariga o'rin qolmaydi.

Bola suvda suzayotganda gavdasi odatda, gorizontal holatda bo'ladi, uning ichki a'zolari ham, xususan, yurak ham shu holatda bo'ladi. Natejada yurak ishi yengillashadi. Bola tik turib mashqlar bajargan vaqtiga nisbatan suvda suzganda yurakka kamroq zo'riqish seziladi. Shu sababli suvdan charchab chiqqan bolaning holatiga nisbatan quruqlikda, ya'ni tik turgan holatda jismoniy mashq bajar-gan bola o'zida ko'proq toliqish sezadi. Maktabgacha yoshdagi bolalar uchun cho'milish, suzish mashqlari uchun tayyorgarlik vazifasini o'taydi. Cho'milish vaqtida bola organizimi suvning haroratini, suvda bo'lish muddatini o'z oldiga qo'ygan maqsaddan kelib chiqib tanlab olishi zarur. Maktabgacha yoshdagi bola organiz-mi bir butun holda harakatchan, o'zgaruvchan, egiluvchan, qayishqoq biologik kompleks bo'lib, uni tashqi muhit bilan muttasil bog'lab turadigan asosiy omil—bu nerv sistemasidir. Bolalar nerv sistemasiga uning oliy bo'limlariga, ya'ni bosh miya yarim sharlari po'stlog'i va po'stlog' osti tizimlari, orqa miya va pereferik nervlar kiradi. Bolaning eng muhim a'zolari funksiyalari mana shu nerv sistemasi orqali boshqariladi va bu hayot davom etayotganligining zaruriy shartlaridan biri bo'lib u, moddalar almashinuv jarayoni bilan davom etadi. Bola organizimida moddalar almashinib turibdimi demak bu organizm tirik demakdir. Bola nerv tizimi ta'sirlanganda tashqi muhitning issiq-sovug'ini, qorong'u-yorug'ligini, nam-quruqligini, tegayotgan bosimning yengil-og'irligini, ishning oddiy-murakkab-ligini va hokazolarni organizim his qiladi, sezadi va payqaydi. Bola nerv tizimi qo'zg'alganda esa mana shu sezish, payqash, his qilish tahlili oqibatida javob berish reaksiyasi vujudga keladi. Tabiiy fanlar tarkibidagi anatomiya fanidan yana shu narsa ma'lumki, odam gavdasining asosini tashkil qiluvchi suyaklar, tog'aylar va paylarning tuzilishida, umumiy bir xillik bo'lsa ham, ularning ba'zi xususiyatlari, xossalari katta-kichiklik jihatidan farq qiladi.

Maktabgacha yoshdagi bolalarning suvda chiniqishlarini to'g'ri tashkil etish va belgilangan qoidalarga amal qilish bolalar nerv tizimi faoliyati uchun ham muhim sanaladi.



Jismoniy mashqlar vositasining ahamiyati.

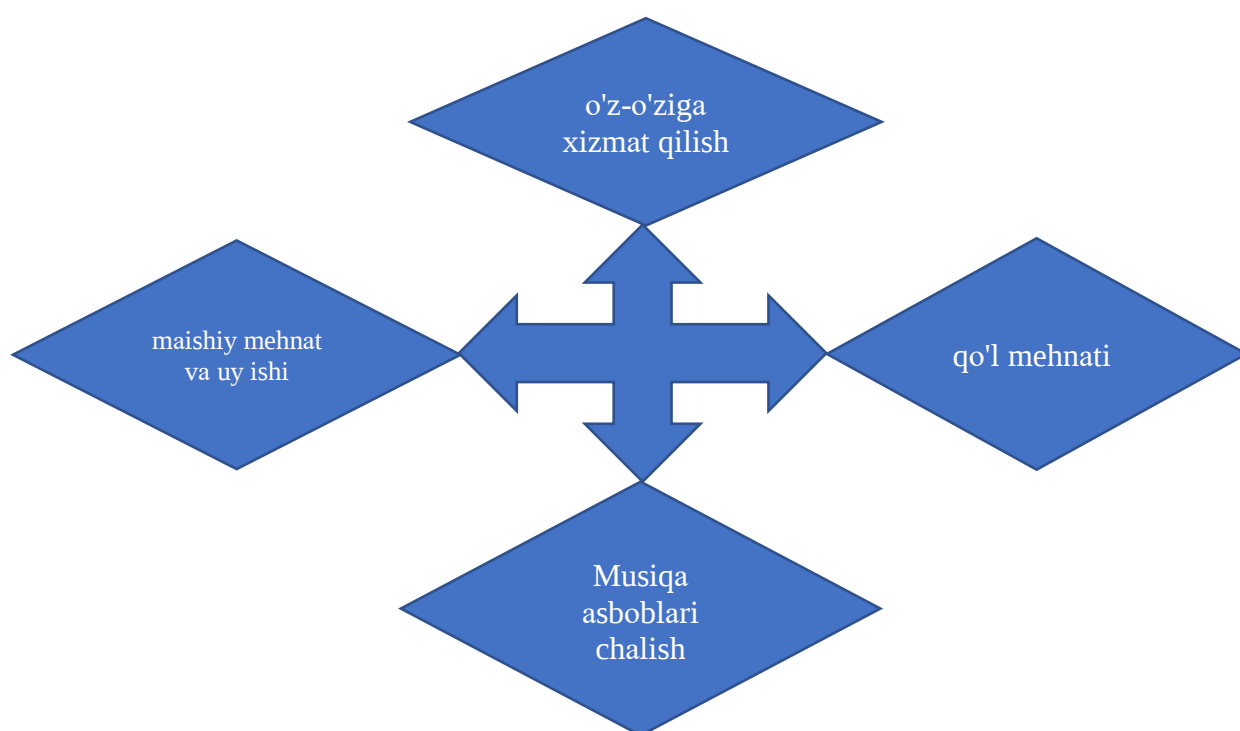
Jismoniy mashqlar bolalar organizimiga har tomonlama ta'sir etuvchi asosiy o'ziga xos shakldir. Ulardan bolalar jismoniy tarbiya nazariyasi va texnologiyalari fanining sog'lomlashtirish, ta'limiy va tarbiyaviy vazifalarini hal etishda foydalanilinish mumkin: jismoniy mashqlar aqliy, axloqiy, estetik va mehnat tarbiyasini shakllantirishga xizmat qiladi. Jismoniy mashqlar bir qancha asosiy harakatlar majmuasidan yoki aylanma takrorlanish jarayoni natijasidan iborat.

Xilma-xil faoliyat turlari.

Xilma-xil faoliyat turlariga mehnat qilish, rasm chizish, narsa yasash va massaj kabi harakatlar kiritilib bu jarayonlardagi asosiy e'tibor qad-qomatni to'g'ri tutishga bog'liq bo'ladi, bundan tashqari bolalarga beriladigan jismoniy yuklamalar bolalarning yosh va individual xususiyatlariga, sog'lig'ining darajasiga, jismoniy rivoj-

lanishi va tayyorlanganligini hisobga olgan holda berilsagina bola organizmiga ijobiy ta'sir etadi.

Bolalar mehnati xilma-xil faoliyatlari tarkibiga kiruvchi omillardan biri bo'lib u maktabgacha yoshdagi bolalarni mehnatga o'rgatish jarayonida namayon bo'ladi. Bolalar mehnat jarayonida umumiy jismoniy holatlar rivojlanadi, ulardagi ishlash qobiliyatini rivojlantirish, psixologik tayyorgarlik shakllanadi, mehnatga nisbatan mas'uliyatli munosabat va mahsulotlarini ishlab chiqish vaqtida bolaning aqliy va jismoniy rivojlanishi takomillashadi.



Maktabgacha 3-7 yoshdagi bolalarni jismoniy mehnatga o'rgatishning asosiy maqsadi—bolaning shaxsiyatini shakllantirish, mehnat jarayoniga to'g'ri munosabatda bo'lishni o'rgatish sanaladi. Jismoniy mehnat maktabgacha yoshdagi bolalarning ongida, kuzatuvda, diqqatida, xotirasida rivojlanadi va ularning jismoniy kuchi va sog'ligini mustahkamlaydi.

Rasm chizish—bolalar uchun eng asosiy va kerakli faoliyatlardan bo'lib rasm chizish bolani fikrlashga undaydi, jismoniy qobiliyatlarini rivojlantiradi, vizual xotirasini kuchaytiradi. Ammo, maktabgacha yoshda bo'lgan bolaga rasm chizishni o'rgatish oson emas,

lekin u qadar qiyin vazifani ham shunchalik qo‘rqinchli va imkonsiz ko‘rinmasligi uchun biz bolalarni rasm chizishga o‘rgatishning bir qancha afzalliklarini keltirib o‘tamiz.

Rasm chizish jarayoni bolalardagi psixologik stressni yuqotadi – bolalar qo‘llarining ish bilan band bo‘lishi aql muammolarini vaqtincha bo‘lsa ham yo‘qotadi, diqqat-e’tiboringiz ayni daqiqalarda sodir bo‘layotgan voqeaga qaratiladi. Bu esa o‘z navbatida psixologik stressdan xalos bo‘lib jismoniy imkoniyatining oshishiga yordam beradi. Rasm chizish jarayoni bola organizmining kayfiyatini ko‘tarishga yordam beruvchi va hayotdan qoniqish hissini paydo qiluvchi serotonin, endorfin, dofamin va norepinefrin gormonlari ishlab chiqaradi.

Rasm chizish jarayoni bolalar miya faoliyatini yaxshilaydi. Rasm chizish vaqtida miyaning har ikki yarimshari faol holatda bo‘ladi, bu ular o‘rtasidagi bog‘liqlikni mustahkamlashga yordam beradi. Neyropsixologlar miyaning ikkita yarimsharini bir vaqtda ishlatish foydali ekanligini ta’kidlaydi. Bolalarning diqqati rasm chizish vaqtida bir yerga jamlanadi, buning natejasida xotirani kuchayadi, kreativlik darajasi oshadi bir qancha jismoniy sifatlari takomillashadi.

Rasm chizish ijtimoiy kompetentsiyalarni rivojlantiradi – bolalar rasm chizish vaqtida ularda shaxsga xos bo‘lgan oilaviy munosabatlarning mustahkamlanishi, oila a’zolariga bo‘lgan e’tiborning kuchayishi va boshqa bir necha qadriyatga aylangan munosabatlarning ulug‘lanishiga ham yordam beradi. Bolalarning qo‘llariga qog‘oz va qalam olib, rasm chizish uchun stolga o‘tirishi bilan yon atrofida yaqinlarining paydo bo‘lishi ular bilan ijodiy suhbat qurib, vaqtni birgalikda o‘tkazishi oqibatida ijobiy imotsiyalar oshib boradi.

Rasm chizish bolalar uchun o‘zligini anglash vositasi – bolalar uchun rasm chizish asablarni tinchlantirishga yordam beruvchi mashg‘ulot hisoblanadi. Rasm chizish jarayoni davomida e’tibor bir nuqtaga qaratiladi, ko‘zlar va qo‘llar harakati nazorat qilinadi. Ba’zida surat orqali bolalarning ichki holati, xavotirlar va his-tuyg‘ularni aks ettirish imkonini beradi, bu esa bolalarning o‘zligini yanada yaxshiroq tushunishga yordam beradi.

Narsa yasash–maktabgacha yoshdagi bolalar uchun har xil faoliyat turlariga kiruvchi asosiy vosita bo‘lib tasviriyl faoliyat mashg‘ulotlari tarkibiga kiruvchi loydan narsa yasash va applikatsiya mashg‘ulotlari orqali amalga oshiriladi. Narsa yasash mashg‘uloti bolalarni har tomonlama jismoniy rivojlantirish omili sanaladi, va narsa yasash bolalardagi ijodiylikni uyg‘otadi, ijodni tug‘diradi, kuzatuvchanligini faollashtiradi, diqqat va tasavvurlarni, jismoniy irodani tarbiyalaydi, qo‘l malakasini rivojlantiradi, shakl sezishni, mo‘ljallay olishni, rang sezish hissini mukamallashtiradi.

Maktabgacha ta’lim tashkilotlarida narsa yasashga o‘rgatish birinchi kichik guruhdan boshlanadi. Bolalar uchun narsa yasash jarayoni tasvirlovchi shakllari noaniq bo‘ladi, chunki bu yoshda bolalarning qo‘l harakati rivojlanmagan, qo‘l muskullari hali o‘smagan, shuningdek, ishlarni kuzatib, nazorat qilib borish xususiyatlari hali rivojlanmagan bo‘ladi. Maktabgacha yoshdagi bolalar uchun narsa yasash ishlari bu jarayonning asosiy xususiyatlari bilan tanishishdir, ya’ni kerakli predmetlarining yumshoqligi, yopish-qoqligi va hokazo. Bu davr quyidagi jismoniy harakatlar bilan xarakterlanadi: bolalar kerakli predmetlarni bir necha bo‘lakka bo‘ladilar, birini ikkinchisining ustiga joylashtiradilar, taxtacha ustida aylantirib, uni taxta ustida yapaloqlashadi, ammo bu jismoniy harakatlarni hech qanday maqsadsiz bajaradilar. Maktabgacha yoshdagi bolalarni narsa yasash faoliyati jismoniy tarbiya yo‘riqchisi va tarbiyachi rahbarligi ostida amalga oshiriladi, odatda narsa yasash sodda yakka predmetlarni yasashga o‘rganib boradilar.

Musiqqa asboblarni chalish – bolalarning musiqqa asboblari musiqiy tovushlar chiqaruvchi ashyo bo‘lib, har qanday tovush chiqaruvchi jism musiqqa asbobi sifatida qo‘llanilishi mumkin. Musiqqa asboblarning tarixi insoniyat madaniyati shakllana boshlagan paytdan boshlanadi. Ilk musiqqa asboblari turli udumlarda, masalan diniy tadbirlar paytida ishlatilgan. Keyinchalik musiqqa asboblardan kuy chalish uchun qo‘llanila boshlangan. Insoniyat uzoq vaqt davomida musiqqa san’ati bilan shug‘ullangan. Arxeologlar doimo ota-bobolarimiz yashagan joylarda musiqqa asboblari na’munalari topilgan, va bu birinchi asboblarni barabanlar, deb taxmin qilinadi.

Ular kishilar jismoniy faoliyatining ish unumdorligi yoki bir xil turdagi jarayonni zarur bo'lgan tezlikda amalga oshirish omili hisoblangan.

Musiqqa asboblarni chalish—maktabgacha yoshdagi bolalar bu sog'liq uchun katta foyda keltirishga xizmat qiladi: yurak urishini ushlab turish, bolani tinchlantirish, tashvish yoki tushkunlikni kamaytirish va boshqalar. Shuningdek, mutaxassislarning ta'kidlashicha, bu ko'rish qobiliyatini va bizning bilim va og'zaki mahoratini yaxshilaydi. Musiqqa asboblarni chalish miya funksiyasini yaxshilaydi musiqaning foydaliligini tushunish uchun miyaning hissiy yoki limbik tizimiga qaytish yaxshi, chunki u o'ng yarim sharda hissiyotlarni qayta ishlash imkoni bor. Bu shaxs tasavvurlariga ta'sir qilib, ohang eshitish faollashadi. Shuni ta'kidlash kerakki, til chap yarim sharning katta qismini ishlab chiqarishni nazarda tutsa, musiqqa o'ng yarim sharni ishlatadi. Binobarin, insonning bu ikki yarimshar faoliyati o'zaro bog'liqdir. Bundan tashqari, ushbu satrda tilning intonatsiyasi o'ng yarim sharda, musiqiy ritm esa o'z navbatida chap yarimshar faoliyati mahsulida joylashgan. Tadqiqot natijalariga ko'ra, musiqqa asboblarni chalish bolalar uchun tasalli beruvchi vosita hisoblanadi va organizimning musiqqa kortizol stress gormoni darajasini pasaytiradi, bu esa o'rganish va xotiraga xalaqit beradi, suyakning qobiliyatini pasaytiradi. Kuniga ellik daqiqa musiqqa asboblarni chalish bola organizimning mudofaa qobiliyatini oshiradi, immunitetni tiklaydi. Garchi musiqaning har xil turlari tahlil qilinmagan bo'lsada, shaxsiy ohanglarning afzalligi sog'liqni saqlashning ijobiy ta'siriga ega bo'ladi.

Musiqqa asboblarni chalish — asosiy jismoniy harakatlar tarkibidagi yugurish va yurish malakalarini ham rivojlantiradi. Bolalar tez-tez yurish yoki yugurish uchun ba'zi bir xayajonli musiqalarni tinglash ularni tezligini oshirishga yoki uni saqlab turish foydali hisoblanadi. Londondagi Brunel universitetida o'tkazilgan tadqiqot shuni ko'rsatdiki, musiqqa asboblarni chalish jismoniy chidamliligini 15 foizgacha oshirishga yordam beradi. Bu, o'z navbatida, mashqlar paytida harakatlarni idrokini kamaytirishga va energiya samaradorligini 3 foizga oshirishga yordam beradi. Mutaxassislarning ta'kidlashicha, bu maqsad uchun aerobik harakatlarni rag'batlantiruvchi tropik ritm qo'shiqlari, trans, texno, bu qarshilikka metronomik ta'sir ko'rsatishi mumkin.

Massaj–kishi organizimi uchun silash, surtish, uqalash, shapatlash, titratish kabi muollajalar majmui bo‘lib teriga ta’sir etish orqali bolaning butun organizmiga ta’sir etish usulidir. Massaj orqali kishining qon tomir tizimiga ham ta’sir etish mumkin. Terida mavjud bo‘lgan nerv uchlari ta’sirlariga javob tariqasida tomir refleksleri yuzaga keladi, kapillyar qon tomirlari kengayib, qon aylanishi tezligi kuchayadi, tanaga issiqlik chiqarish ortadi. Massajning ijobiy xususiyatlari keng qamrovli bo‘lib u organizmni issiq havoda keskin darajada qizib ketishidan saqlaydi. Massaj ta’sirida organizimning yog‘ va ter bezlarining sektor funksiyasi yaxshilanadi, mushaklarda oksidlanish-qaytarilish jarayoni va ularning qisqarish qobiliyati massaj yordamida har doim yuqori bo‘ladi. Massaj limfa qon tomir tizimiga ta’sir qilib, suyuqlik oqimini tezlashtiradi. Turli yosh guruhlarida ko‘rsatib o‘tilgan vazifalarni amalga oshirishning samaradorligi asosiy va qo‘shimcha vositalarni to‘g‘ri qo‘shib olib borgan taqdirdagina oshadi.

Tekshirish va o‘z-o‘zini nazorat qilish uchun savollar:

1. Jismoniy tarbiyaning vositalari nechchi guruhga bo‘linadi.
2. Gigeyinik omillar vositasi va tarkibiy bo‘linishi haqida gapiring.
3. Tabiatning tabiiy kuchlariga nimalar kiradi.
4. Jismoniy mashqlar vositasining ahamiyatini tushuntiring.
5. Xilma-xil faoliyat turlarinig mazmunini gapiring.
6. Massaj vositasidan qanday foydalanish muhim hisoblanadi?



Jismoniy mashqlarning xarakteristikasi. Jismoniy mashqlarning paydo bo'lishi

Jismoniy mashqlarning mazmuni paydo bo'lishi tarixi

«**Mashq**» iborasi ma'lum bir harakat faoliyatini bir necha bor takrorlash jarayoni hisoblanadi. **Mashqlar**—jismoniy tarbiya tizimi-ning eng asosiy vositasi bo'lib kelib chiqish tarixi qadim zamonlardan boshlanadi. Arexeologik qazilmalar natijasida topilgan har xil uy-ro'zg'or buyumlari, turli yodgorliklar, qoyalardagi rasmlar va tasvirlar avlod-dan-avlodga o'tib kelayotgan, jismoniy madaniyatini, tarixiy jismoniy hayotini aks etiradi. Aslida jismoniy mashqlarni biz iptidoiy odamlar hayotida mehnat orqali vujudga kelgan deb hisoblaymiz. Jismoniy mashqlarning rivojlanishiga san'at, na'munalar harbiy ish, din va milliy qadriyatlar o'zining salmoqli ta'sirini ko'rsatgan. Kishilar hayotida jismoniy mashqlarning rivojlanishida moddiy talabchanlik va hayot sharoiti hal qiluvchi omil bo'lib hisoblanadi. Jamiyat hayotida jismoniy tarbiyaning rivojlanishi, jismoniy mashqlarni mehnat va harbiy ish bilan o'zaro bog'liqligini ifodalab beradi. Bu murakkab harakat faoliyatlaridan ayrim mashqlar, turli masofalarga yugurish, uzoqqa uloqtirish, uzunlikka sakrashni ajratib olish va ulardan jismoniy tarbiya maqsadlarini amalga oshirishda foydalanish muhim sanaladi. Jismoniy harakatlar bu erkin harakatlar majmui bo'lib ularni bajarish, to'xtatish, o'zgartirish kishi ixtiyori bilan amalga oshiriladi.

Jismoniy mashqlar shakl va mazmun jihatdan alohida-alohida o'rganiladi.

Jismoniy mashqlar foydalanish mazmuniga qator jarayonlar, fiziologik, biologik, biokimyoviy, psixolik xususiyatlar mutanosibligini anglatadi. Jismoniy mashqlarni bajarish, ixtiyoriy harakatlar, harakat tasavvuri, diqqat, tafakkur, irodaviy zo'r berish, hissiyotlar kabi psixik jarayonlar bilan bog'liqdir. Turli jismoniy mashqlarni bajarishda organizmning yurak-tomir, nafas olish tizimida ijobiy o'zgarishlar yuzaga keladi. Jismoniy mashqlar mazmuniga pedago-

gik nuqtai nazardan qaraganda ularning ta'lim-tarbiyaviy vazifalarni hal etish harakat, ko'nikma va malakalarining shakllanishi, jismoniy fazilatlarni rivojlantirish dagi ahamiyatini belgilaydi.

Jismoniy mashqlar shakliga ko'ra ichki va tashqi tuzilishdan iborat.

Ichki tuzilish – ixtiyoriy jismoniy harakatni bajarish chog'ida kechadigan turli jarayonlarning o'zaro aloqadorligi bilan xarakterlanadi.

Tashqi tuzilish – ixtiyoriy mashqning tashqi ko'rinishi demakdir. Tashqi tuzilish harakat jarayonida fazoviy, vaqt va kuch munosabati bilan xarakterlanadi.

Jismoniy mashqlarning mazmuni va shakli o'zaro bog'liq va birgalikda rivojlanadi. Mazmun shaklga nisbatan yetakchi rol o'ynaydi, chunonchi yugurish tezligining oshishiga qarab qadam uzunligi va gavdaning egik burchagi o'zgaradi. Ayni vaqtda shakl ham mazmunga ta'sir etadi: masalan, uzoqqa uloqtirish chog'ida to'g'ri bajarilgan siltanish jismoniy sifatlarning namoyon bo'lishiga ko'maklashadi.

Jismoniy mashqlar texnikasi – bunda ma'lum harakatlarni bajarish usuli bo'lib, uning yordamida harakat vazifalari hal etiladi. Texnika tushunchasi bu harakatlarning tashqi ko'rinishiga nisbatan qo'llaniladi. Jismoniy mashqlar texnikasi to'xtovsiz o'zgaradi va takomillashadi. Jismoniy mashqlar texnikasida uning asosini belgilovchi bo'g'imi texnik detallari mavjud bo'ladi va ular quydagilar:

- *texnikaning asosi*–bu harakat vazifalarini aniq va oqilona yo'l bilan hal qilish uchun kerakli harakatlar yig'indisidir. Texnika asosining biror-bir elementi ishtirok etmasa mashqlarni bajarish mumkin bo'lmaydi yoki bajarilgan taqdirda ham ular chala hisoblanadi.

- *texnikaning belgilovchi usuli* – ushbu harakat asosining muhim va hal qiluvchi qismi hisoblanadi. Masalan: (yugurib kelib balandlikka sakrashning asosiy zvenosi bu depsinishdir. Mashqlarda belgilovchi zvenoni bajarish odatda qisqa vaqt ichida kechadi va katta mushak kuchlanishni talab qiladi.

- texnik detallar – bu mashqlarning ikkinchi darajali xususiyati bo‘lib, ular texnika asosini buzmaganda holda o‘zgarib turishi mumkin. Bu kishining o‘ziga xos xususiyatiga bog‘liqdir.

Jismoniy mashqlar vaqt jihatidan ketma-ket keluvchi fazalardan iborat bo‘ladi. Bu fazalar tayyorlov, asosiy va yakunlovchi faza nomlari bilan yuritiladi.

1. *Tayyorlov fazasi* – asosiy fazani bajarish uchun juda qulay sharoit yaratadi. Masalan, irg‘itishda qo‘lni va tanani orqaga tebratish.

2. *Asosiy faza* – muhim harakat vazifasini hal etishga yo‘naltirilgandir. Masalan, uloqtirishda to‘pni otishga xizmat qiladi. Asosiy faza mashqlarni bajarish usulining mohiyatini tashkil etadi.

3. *Yakunlovchi fazaning* vazifasi harakatni to‘xtatish va muvozanatni saqlash, uzoqqa uloqtirgandan so‘ng chiziqni kesib o‘tmaslik, yugurib kelib uzunlikka sakragandan so‘ng yiqilmaslikdan iboratdir.

Har uchchala faza butun bir tizim sifatida chambarchas bog‘liq bo‘lib, ular bir-birini talab qiladi va bir butunlikda bajariladi.

Jismoniy mashqlarning fazoviy tavsifnomasi

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

Dastlabki holat – bu gavda qismlarining mashqlarni bajarish arafasiga nisbatan harakatsiz holatidir, u harakatga tayyorgarlikni ifodalaydi. Dastlabki holatni o‘zgartirib, tana holati qismlarini ketma-ketligini o‘zgartirish organizmga ijobiy ta’sir etuvchi jismoniy yuklanishlarni to‘g‘ri boshqarib borishga imkon yaratadi.

Harakat trayektoriyasi – ya’ni, tana holati harakatlanayotgan gavda qismining yo‘nalishi trayektoriya deyiladi. Trayektoriyada shakl, yo‘nalish va amplituda aniqlanadi. Tana qismi yoki predmetlardan o‘tish yo‘lini trayektoriya (yo‘nalish) deb aytish mumkin. Shakli jihatidan hamma harakatlar to‘g‘ri chiziqli va egri chiziqli yo‘nalishda bo‘ladi. Boksda va qilichbozlikda to‘g‘ri chiziqli harakatlarni uchratish mumkin. Qolgan hamma mashg‘ulotlarda va

sportning barcha turlarida faqat egri chiziqli harakatlarni ko‘rish mumkin.

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

Harakatlar amplitudasi–bu gavda qismlari o‘zgarishi yo‘lining kattaligidir. Ular burchak kattaliklari (graduslar) chiziqli o‘lchovlar (qadam uzunligi), shartli belgilar (yarim cho‘qqayishlar) yoki tashqi chamalasi (polga tekkuncha engashishlar) bilan belgilanishi mumkin. Harakatlar amplitudasi suyak, bo‘g‘in, pay va mushaklarning elastik tuzilishiga bog‘liq.

Fazoviy – vaqt xarakteristikasiga tezlik va tezlanishlar kiradi.

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

Vaqt xarakteristikasi

Mashq va uning elementlarini bajarish davomiyligi, ayrim statik holatlar hamda harakat sur‘ati vaqt xarakteristikasi hisoblanadi. Texnikaning ayrim elementlari turli vaqtda bajariladi hamda turli mashqlarni bajarishga turlicha vaqt sarflanadi.

Jismoniy mashqlarning sur‘ati – harakat davri yoki harakat miqdorining vaqt birligida takrorlanish tezligi ya’ni chastotasi tushuniladi.

Ritmik xarakteristika

Ritm–bu mushak kuchlanishi va bo‘shashining navbatma-navbat almashinuvi bo‘lib, u o‘zlashtirilgan harakatlarda turg‘un kechishi bilan xarakterlidir. Ritmik harakatlar oson bajariladi, shuning uchun ham u tanada charchoq hosil qilmaydi.

Dinamik xarakteristika

Jismoniy mashqlarni bajarishgabil qancha omillarning ishtiroki muhim ekanligini bilamiz va uning ta'sirini ichki va tashqi kuchlarning ta'siriga ko'ra tasniflaymiz.

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

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

Jismoniy mashqlarning turlari

Jismoniy tarbiyaning asosiy mazmunini jismoniy mashqlar tashkil etadi. Ular quyidagi guruhlariga bo'lib o'rganiladi.

Gimnastika-oddiy va murakkab harakatlarning g'oyat xilma-xil shaklidir. Gimnastika maktabgacha yoshdagi bolalarga jismoniy tarbiya berish tizimining eng muhim tarkibiy qismi hisoblanadi. Gimnastikaning sog'lomlashtiruchi yoki umumrivojlantiruvchi (asosiy, gigiyenik, atletik) gimnastika, sport gimnastikasi va akrobatika, kasbiy gimnastika, sport gimnastikasi, badiiy gimnastika, amaliy gimnastika, ishlab chiqishdagi gimnastika, davolash gimnastikasi turlariga bo'linadi. Gimnastikaning quyidagi o'ziga xos xususiyatlari mavjud-gavdaning turli qismlarini, ayrim bo'g'inlar va ularning faoliyatiga turli tomonlama holatiga qarab ta'sir etadi. Bundan tashqari (mushaklarning bo'shashishi, cho'zilishi...), kabi jismoniy yuklanishni taqsimlash imkoniyatini, sport anjomlari va sport inshootlaridan foydalanishni, mashqlarni musiqa jo'rligida o'tkazishni, mashqlarning rang-barangligidan foydanishni ta'minlaydi. Gimnastikaning bu xususiyatlari undan xilma-xil vazifalarni hal etish uchun barcha yoshdagi, salomatligi, jismoniy tayyorgarligi turlicha bo'lgan kishilar bilan o'tkaziladigan mashg'ulotlarda foydalanish imkonini beradi.

Harakatli o'yinlar. Bu turli emotsional harakatlardan iborat bo'lgan murakkab faoliyatdir. Bu faoliyat belgilangan qoidalar asosida to'satdan o'zgaradigan sharoit va vaziyatlarda bajariladi. Harakatli o'yinlarning gimnastikadan farqli jihati shundaki, o'yinlarni o'tkazishda jismoniy yuklanishlarni taqsimlash qiyin bo'ladi. Harakatli o'yin shug'ullanuvchilar faoliyatini tashkil etish va boshqarish xususiyatlari namayon bo'ladi. O'yin davomida to'satdan o'zgaradigan vaziyatlarda harakat qilish va tezkorlik, chaqqonlik (chalg'itish, «tuzoq» dan qochish) kabi jismoniy fazilatlar namoyon bo'ladi. Harakatli o'yin paytida bolalar faoliyati obrazli syujet yoki o'yin vazifalari asosida tashkil etiladi va bu bolaning jismoniy mashqlarni ishtiyoq bilan va uzoq muddat bajarishi uchun ijobiy hislar uyg'otadi. Bu o'z navbatida ularning organizmga ta'sirini kuchaytiradi, chidamlilikni rivojlantirishga yordam beradi. Harakatli o'yin qoidalariga rioya qilish, axloqiy fazilatlar (o'zaro yordam, ongli intizom) ni tarbiyalashga yordam beradi. O'yin faoliyatida majmua xarakteriga ega turli harakatlar uyg'unligi (yugurish, sakrash...) ko'riladi. Harakatli o'yinlardan ayniqsa maktabgacha yoshdagi bolalar bilan olib boriladigan ishda foydalanish yaxshi natijalarni beradi.

Sport mashqlari

Sport–jismoniy mashqlarning biror turida yuqori muvaffaqiyatga erishishga yo'naltirilgani bilan xarakterlanadi, kishining ma'naviy va jismoniy kuchlariga yuksak talablar qo'yadi. Shuning uchun u faqat muayyan yosh bosqichining rivojlanish darajasidagina qo'llanishi mumkin. Bu esa jismoniy tayyorgarlik va sog'ligiga muvofiq keladigan sharoitni talab qiladi. Sport jismonan kamol topishga xizmat qiladi va ma'naviy irodaviy fazilatlarni tarbiyalashga yordam beradi. Shuning uchun sport bilan shug'ullanish ayniqsa, kishi organizmining hamda inson shaxsining shakllanish davrida foydalidir. Texnika asoslarini shakllantirish va jismoniy tarbiyaning xilma-xil vazifalarini hal etish maqsadida maktabgacha yoshdagi bolalar bilan ishlashda turli gimnastik mashqlar (saflanish, umum-rivojlantiruvchi mashqlar, asosiy harakatlar), sport mashqlari (chang'ida yurish, konkida, chanada uchish, velosiped haydash,

suzish) kabi sport o‘yinlari stol tennisi, badminton, gorodki) dan foydalaniladi. Buning natijasida jismoniy mashqlar va keyingi yosh bosqichida xilma-xil sport turlari bilan shug‘ullanish uchun asos yaratiladi.

Oddiy turizm

Turizm harakat ko‘nikmalarini mustahkamlashga va tabiiy sharoitlarda jismoniy fazilatlarni rivojlantirishga imkon beradi. Maktabgacha yoshdagi bolalar bilan turli harakat usullaridan foydalanigan holda (piyoda yurish, chang‘ida uchish, velosipedda yurish) maydonchadan tashqariga, shahar tashqarisiga sayrlar uyushtirish jarayonlarida namayon bo‘ladi. Sayr chog‘ida yo‘l-yo‘lakay turli mashqlarni bajarish mumkin (to‘nkalardan sakrash, arqondan sakrash, koptok o‘ynash, harakatli o‘yinlar). Jismoniy mashqlarning ochiq havoda bajarilishi ularning sog‘lomlashtirish samaradorligini oshiradi.

Tekshirish va o‘z-o‘zini nazorat qilish
uchun savollar:

1. Jismoniy mashqlarning paydo bo‘lish tarixi va rivojlanish bosqichlari haqida gapiring.
2. Jismoniy mashqlarning shakli va mazmunini izohlang.
3. Jismoniy mashqlarning xarakteristikasi nechta qismdan iborat.
4. Jismoniy mashqlarning dinamik xarakteristikasi nima.
5. Jismoniy mashqlarning vaqt va fazoviy xaraktristikasini izohlang.



Maktabgacha yoshdagi bolalarning rivojlanishining o‘ziga xos xususiyatlari

Ilk yoshdagi bolalarni rivojlanishining o‘ziga xos xususiyatlari. Bolalarni rivojlanish yosh xususiyatlarini o‘rganishda yosh davrlariga katta e’tibor qaratish lozim. Bolalarni yosh davrlariga bo‘lishda bir qancha J. Plake (1896-1970), L. Kolberg, A. Vallon, R. Zazzo, G. Grimm kabi olimlar ilmiy-tadqiqot ishlari olib borgan. Chet el olimlaridan, L. S. Vigotskiy, L. I. Bojovich, D. B. Elkonin, A. A. Lyublinskaya, A. V. Petrovskiy lar bir qancha ilmiy ish olib borgan. O‘zbek psixolog olimlaridan M. Vohidov, E. G‘oziyev, S. A. Axundjanova, M. Sh. Rasulova, R. I. Sunnatova va boshqalar yosh davrlarini turli yosh bosqichlariga ajratish bo‘yicha ilmiy-tadqiqot ishlarini olib borganlar. Bildirilgan fikrlarga asoslangan maktabgacha yoshdagi bolalarning o‘ziga xos xususiyatlarini o‘rish va rivojlanish tushunchalari orqali ifodalash mumkin.

Yosh davrlar fizilogiyasida o‘rish va rivojlanish tushunchalari ajratib tushuntiriladi. O‘rish va rivojlanish jarayonlari tirik organizmning umumbiologik xususiyatlari hisoblanadi. Tuxum hujayrasining urug‘lanishidan boshlanadigan odamning o‘rish va rivojlanishi uning butun umri davomida kechadigan uzluksiz bajaraluvchi jarayon namoyon qiladi. Rivojlanish jarayoni poygasimon holatda kechib, uning hayotini bosqichlari yoki davrlari orasidagi farqlar faqatgina miqdoriy jihatdangina emas, balki sifat jihatdan ham o‘zgarishlarga olib boradi.

Rivojlanish–odam organizmida kuzatiladigan uning barcha tizimlarining umumiy darajalarini murakkablashishini oshishini chaqiruvchi miqdoriy va sifatiy o‘zgarish jarayonlari tushuniladi. Rivojlanish o‘z ichiga uchta asosiy omilni qamrab oladi: o‘rish a‘zo va to‘qimalarning tabaqalanishi. Ushbu omillar bir-biri bilan uzviy bog‘liq va bir-birini to‘ldirib turadi. Bolalar organizmining voyaga yetgan qismidan farq qiluvchi rivojlanish jarayonining asosiy fiziologik xususiyatlaridan biri vaznining tinimsiz ortishi va uning hujayralari sonini yoki ularning o‘lchamlarini o‘zgarishi bilan birgalikda kechuvchi miqdoriy jarayon o‘rish hisoblanadi. O‘rish jarayonida

hujayralar soni, gavda vaznini va antropometrik ko'rsatkichlari ortishi bo'lib, u suyaklar va o'pka kabi ayrim a'zolarida o'zgarishga nisbatan hujayralar sonining ortishi hisobiga ko'payishi, boshqa a'zolarida (muskullar, asab to'qimalarda) hujayralar o'lchamlarining ortish jarayoni ustunlik qiladi. O'sish jarayoniga bunday aniqlik berilishi yog'larning orttirishi yoki suvning ushlab qolinishi bilan ta'minlanuvchi gavda vazni va o'lchamlarini o'zgarishlarini hisobga olmaydi. Organizmning o'sishini ko'rsatuvchi aniq ko'rsatkich—bu undagi oqsillarning umumiy miqdorining oshishi va suyaklar o'lchamlarning kattalashishidir.

Endi tug'ilgan bolaning bo'yi normal rivojlanganda 50 sm bo'lgan bo'lsa, bir yoshning oxiriga kelib 75-80 sm ga yetadi, ya'ni 50 % dan ortishi kuzatiladi, gavda og'irligi esa uch martaga, ya'ni yangi to'g'ilgan bola bor yo'g'i 3,0-3,2 kg bo'lsa, birinchi yil oxiriga kelib 9,5-10,0 kg gacha yetadi. Keyingi yillarda jinsiy voyaga yetish davrigacha o'sish tezligi pasayadi va o'rtacha yiliga 1,5-2,0 kg qo'shilsa, bo'y uzunligiga esa 4,0-5,0 sm qo'shiladi. Yangi tug'ilish davridan to to'lig'icha voyaga yetish yoshigacha tana uzunligi-3,5 marta, gavda uzunligi-3 marta, qo'llar uzunligi 4,5 marta, oyoqlar uzunligi esa 5 marta ortadi.

Yangi tug'ilgan bolaning voyaga yetgan odamlarga nisbatan oyoqlarning kaltaligi, gavda va boshining kattaligi bilan keskin farq qiladi. Yangi tug'ilgan bola boshining balandligi gavda uzunligining $\frac{1}{2}$ qismini, 2 yoshli bolada $\frac{1}{5}$, 6 yoshda $\frac{1}{6}$, 12 yoshda $\frac{1}{7}$ voyaga yetgan odamlarda $\frac{1}{8}$ qismini tashkil qiladi. Yosh o'tishi bilan bosh o'sishi sekinlashib, oyoqlariniki esa tezlashadi. Jinsiy yetilish davri boshlanguniga qadar gavda proporsiyalarida jinsiy farqlar kuzatilmaydi, jinsiy yetilish davrida esa o'smirlarning o'gil bolalarning oyoq-qo'llari qizlarnikiga nisbatan uzunroq, gavda kaltaroq, chanoq suyagi torroq bo'ladi. Gavdaning uzunligi bilan kengligi orasidagi proporsiyalar farqini uch davrga bo'lish mumkin: 4 yoshdan 6 yoshgacha; 6 yoshdan 15 yoshgacha va 15 yoshdan voyaga yetgan holatgacha bo'lgan davrlar. Fizilogik adabiyotlardan olingan ma'lumotlarga ko'ra yosh davrlari quyidagicha tasniflanadi,

1. Yangi tug'ilgan davr 1 kundan 10 kunlikgacha
2. Chaqaloqlik davri 10 kundan 1 yoshgacha

3. Bolalikning old davri 1 yoshdan 3 yoshgacha
4. Birinchi bolalik davri 4 yoshdan 7 yoshgacha.
5. Ikkinchi bolalik davri 8 yoshdan 12 yoshgacha o'g'il bolalar uchun 8 yoshdan 11 yoshgacha qiz bolalar uchun 8 yoshdan 12 yoshgacha.
6. O'smirlik yoshi davri 13 yoshdan 16 yoshgacha o'g'il bolalar uchun 12 yoshdan 15 yoshgacha qiz bolalar uchun 13 yoshdan 16 yoshgacha.
7. Yoshlik davri 17 yoshdan 21 yoshgacha o'g'il bolalar uchun 16 yoshdan 20 yoshgacha qizlar bolalar uchun 17 yoshdan 21 yoshgacha
8. Balog'at yoshi I davri erkaklar va ayollar uchun 22 yoshdan 35 yoshgacha.
9. Balog'at yoshi II davri ayollar uchun 36 yoshdan 60 yoshgacha erkaklar 36 yoshdan 55 yoshgacha.
10. Yoshi o'tgan davr 61 yoshdan 74 yoshgacha erkaklar, 56 yoshda 74 yoshgacha ayollar.
11. Qarilik davri erkaklar va ayollar uchun 75 yoshdan 90 yoshgacha
12. Uzoq umr ko'ruvchilar 90 yosh va undan yuqori.

**Ikki va uch yoshgacha bo'lgan bolalarning jismoniy tarbiyasi.
Markaziy nerv tizimi. Dinamik stereotip. Suyak tizimi haqida
bilim berish.**

Nerv markazlari—markaziy asab tizimining reflektor faoliyati haqidagi ta'lim bo'lib u, nerv markazlari haqidagi tushunchalar bilan tanishtirdi. Organizmdagi ma'lum reflektor aktini bajarilishida yoki u yoki bu funksiyalarni boshqarilishida ishtirok etuvchi markaziy asab tizimining neyronlarining yig'indisiga **nerv markazi** deyiladi. Nerv markazlari asab tizimining turli qismlarida joylashgan funksiyalarni boshqarilishida va reflektor reaksiyalarda kelishilgan holda ishtirok etuvchi murakkab funksional birlashmalar ya'ni «neyronlar ansampli» shaklida ko'z oldimizga keladi. Nerv markazlari markaziy asab tizimidagi sinapslar va ularni tashkil qiluvchi neyronlar zanjirining

tuzilishlari orqali ma'lum xususiyatlarga ega bo'lgan qo'zg'alishlarni o'tkazilishi bilan aniqlanadigan qator xossalari bilan xarakterlanadi.

Qo'zg'alishlarni markaziy asab tizimidagi sinapslar orqali o'tkazilishi. Markaziy asab tizimida qo'zg'alishlar faqat bir tomonga o'tkazilishi qayd qilinadi. Bu xususiyat sinapslarning funksiyasi bilan bog'liq; bu sinapslarda qo'zg'alish faqat bir tomonga o'tkazilish imkoniga ega qo'zg'alish paytida o'tkaziladi. Markaziy asab tizimidagi sinapslarda qo'zg'alishlarning sekinlashtirib o'tkazilishi qayd qilinadi. Markazga intiluvchi neyronlarni yakka qo'zg'alishlariga javob tariqasida markaziy asab tizimi markazdan qochuvchi neyronlar bo'yicha bir-birini orqasidan ma'lum vaqt oralig'ida qator impulslar yuboradi. I. M. Sechenov tomonidan 1863-yilda tushuntirib berilgan. Kuchi bo'yicha zaif qo'zg'alishlar markaziy asab tizimida reflektor reaksiyasini chaqirmaydi. Faqatgina pog'ona kuchiga teng bo'lgan qo'zg'alishlar reflektorli javob chaqirishi mumkin. Agarda bir vaqtda va bir necha retseptorli qismlarda zaif qo'zg'alishlar ta'sir ko'rsatib tursa yoki zaif qo'zg'atuvchilar bir retseptorga ko'p marta ta'sir etsa qo'zg'alishlarning yig'ilishi, ya'ni summatsiyasi tufayli javob reflektor reaksiya yuzaga keladi. Nerv markazlarining charchashi, odatda, retseptorlar uzoq muddat davomida qo'zg'atilganida reflektor javoblarning sekin-asta pasaya borishi va nihoyat uning to'lig'icha to'xtashi bilan namoyon bo'ladi. Qayd qilishlaricha, nerv markazlarining charchashi neyronlararo sinapslardan qo'zg'alishni berilishning buzilishi bilan bog'liq.

Qad-qomat. Har bir odam uchun xos bo'lgan qad-qomat, bo'ybast yoki holat spetsifikdir, ya'ni tik turganda, o'tirganda va ish bajarganda har kim o'ziga xos tana holatini namoyon qiladi. Qadqomat, odatda muskullarning statik kuchlanishi tufayli ushlab turiladi. To'g'ri yoki kelishgan qad-qomatlarda umurtqa pog'onasi-ning qiyshiqliklari juda kam bo'lib yelka keng, oyoqlar to'g'ri, kaftlaridagi gumbazlar normal bo'ladi. Bo'y-basti yaxshi odamlar kelishgan deb hisoblanib ularning boshi doimo oldinga to'g'ri qarab turadi yoki biroz orqaga tashlangan bo'ladi, ko'krak biroz qorindan oldinga chiqib turadi. Bunday odamlarning muskullari tarang harakatlari dadil va aniq bo'ladi. To'g'ri qomat, bo'y-bast odamning

harakat a'zolari tizimining funksiyasi va ichki a'zolar faoliyati uchun ancha qulaylik to'g'iradi, oxir-oqibat ish bajarish qobiliyatining oshishini ta'minlaydi. Qomat noto'g'ri bo'ganida bosh oldinga chiqqan, ko'krak qafasi yalpoq, ichga tortgan, yelka chiqqan, qorin shishgan va osilib turadi. Oyoqlar tizza bo'g'inidan ikki tomonga yoki ichga qiyshaygan bo'ladi. Bel lodozi va ko'krak kifozi kuchli ko'rinadi. Noto'g'ri qomat ko'pchilik holatlarda skoliozlar bilan birga kechadi, ya'ni umurtqa pog'onasining yon tomonga qiyshayishi yuz beradi. Skoliozlarda yelka, kuraklar va tos suyaklari asimmetrik holatda bo'ladi. Noto'g'ri qomat yurak, o'pka, oshqozon-ichaklar tizimining ishini og'irlashtiradi: bu paytda o'pkaning tiriklik sig'imi kamayadi, moddalar almashinuvi sekinlashadi, bosh og'rig'i kuzatiladi, bolalar tez charchaydigan bo'lib qoladi.

Qomat odatda, tadqiqot ishlari olib boriladigan ko'rsatkichlar qatoriga kirmaydi. Yoshlikdanoq u shakllanishni boshlaydi va hayot davomida o'zgarib turadi. Asosan qomatning shakllanishi 6-7 yoshda yuz beradi va uning shakllanishida gavda muskullarining rivojlanishi katta ahamiyatga ega bo'ladi. Bu muskullarning kuchlanishi, qomatni shakllantiradi va o'sha holatda ushlab turadi, ularning kamayishi esa uning buzilishiga olib keladi. Bolalarda gavda muskullari hali zaif rivojlanganligi sababli, ularning qomati chidamsiz bo'ladi. Qomatni shakllantirish bolalarni jismoniy jihatdan tarbiyalashning asosiy vazifalaridan biridir. Bu yerda bosh mezon bo'lib bir tekisda mashqlar bajarish va barcha guruh muskullarini gormonik rivojlantirishdan iboratdir. Qomatning buzilishi nimalarga olib keladi? Voyaga yetganlarga nisbatan bolalarda tanani tik turganda yoki o'tirganda normal yoki bir xil holatda uzoq muddat saqlab turish juda qiyin kichadi. Ular tez charchab tana holatini noto'g'ri holatga o'zgartiradi, bu esa avval qomatning buzilishiga olib kelsa so'ngra yelka muskullarini bo'shashiga va o'sayotgan umurtqa pog'onasini qiyshayishiga olib keladi. Shu sababli jismoniy mashqlar harakatli o'yinlar, sayr qilish, xuddi to'g'ri yig'ilgan mebel singari turli muskul faoliyatining navbatlashuvchi qomatni buzilishining oldini oladi. Bolalarga og'ir yuk ko'tarishga ijozat bermaslik kerak, maktab sumkalariga kitob solib

qo'lda ko'tarib yurish ham umurtqa pog'onasini qiyshayib qolishiga, olib kelishi mumkin.

Maktabgacha yoshdagi bolalarning yosh xususiyatlari yana bir qancha ma'lumotlarning mavjudligi bilan ahamiyatli hisoblanadi. Sut tishlarining doimiy tishlarga aylanishi ham bugungi kun bolalarida ertaroq kechmoqda, chunki bir necha o'n yilliklar avval doimiy tishlarning chiqishi 6 yoshu 2 oy 6 yoshu 4 oyga to'g'ri kelsa, hozirgi vaqtda 5 yoshdagi bolalarning 40 % 1-4 tadan doimiy tishga egadir. Shuningdek, bolaning yurak pulsi chastotasi zarbi ham o'zgargan. Biroq akseleratsiyaga qaramasdan maktabgacha yoshidagi bolalarning funksional ham aqliy, ham jismoniy imkoniyatlari mo'ljaldagidan yuqoridir.

Bola hayotining birinchi yilida uning yurak tomir tizimi katta morfologik va funksional o'zgarishlarga uchraydi. Yurak massasi 3-4 yoshli bolalarda 70,8 gr gacha bo'lsa, 6-7 yoshlilarda 92,3 gr gacha yetadi, buning natijasida yurakni qisqarish kuchi va ish qobiliyati kuchayadi. Arteriya qon tomirlaridagi bosim ham birinchi yilda simob ustunining 80-85 yoki 55-60 mm ni tashkil etsa, 3-7 yoshda 80-110 yoki 50-70 mm atrofida bo'ladi. Yurakning ish qobiliyati ortadi, jismoniy yuklamaga moslashish qobiliyati ham oshadi. Nafas olish miqdori yosh o'tishi bilan kamayadi, bola hayotining birinchi yili oxirida u minutiga 30-35, uchinchi yil oxirida 25-30, 4-7 yoshda esa 26-22 ga teng bo'ladi. Yosh o'tishi bilan nafas olish chuqurligi va o'pkadagi havo almashinishi 2-25 marta kislorod bilan oziqlanish 2 marta ko'payadi. Bolalarning ish qobiliyatini o'sishi ham ta'minlanadi. To'xtovsiz ishlash qobiliyati 10 daqiqadan 25-30 daqiqagacha yetadi. 3 yoshdan 7 yoshgacha bo'lgan davr ichida hayotning uchinchi, beshinchi va yettinchi yili farqlanadi, bu paytda faqat miqdoriy o'sishgina emas, balki funksiyalarning tubdan qayta takomillashishi ham yuz beradi..

Maktabgacha 3-7 yoshdagi bolalar rivojlanishining o'ziga xos xususiyatlari.

Jismoniy mashqlarni bajarish jarayonida bolalarda chaqqonlik, tezlik, kuch, chidamlilik va egiluvchanlik sifatleri tarbiyalanadi.

Ularning anatomik, fiziologik xususiyatlarini e'tiborga olsak, chaqqonlik va tezlik sifatlarini tarbiyalash imkoniyati ularda boshqa sifatlarga nisbatan ko'proq bo'ladi, kuch va chidamlilik sifatlarini tarbiyalashda esa, aksincha, ehtiyotkor bo'lish zarur. Lekin bu sifatlarni rivojlantirish umuman to'xtatib qo'yilmaydi, chunki kuch va chidamlilik elementlari har bir harakat faoliyati uchun zarur, bu sifatlarning tarbiyachining xohishsiz ham boshqa harakat faoliyatlari davomida, xususan, yurish, sakrash, uloqtirishdek harakatlar tarkibida baribir namoyon bo'ladi. Bu yoshdagi bolalar asab tizimining egiluvchanligi jismoniy sifatlarni bir tekisda rivojlantirishga yaxshi imkoniyat yaratadi. Chunki asab tizimidagi qo'zg'alish va tormozlanish birini ikkinchisi bilan tez almashtirish qobiliyati bilan bog'liq. Ayniqsa, harakatli o'yinlar davomida oldindan rejalashtirilmagan, o'yin faoliyati uchun zarur bo'lgan favquloddagi harakatlarni bajarishga to'g'ri keladi va ular qisqa vaqt ichida bir-biri bilan tez o'rin almashinishda namoyon bo'ladi. Bu esa chaqqonlik sifatini oson rivojlantirishga sharoit yaratadi. Asab jarayoni jismoniy sifatlarning rivojlanishini tezlashtiradi. Qisqa vaqt mobaynida o'rtacha tezkorlik bilan yugurish, velosipedda uchish va boshqa mashqlar tezlikning rivojlanishiga omil bo'ladi.

Bolalar oliy asab faoliyatining tipologik xususiyatlari. Maktabgacha yoshdagi bolalarda oliy asab faoliyatini o'rganish N. Krasnogorskiy bosh miyaning po'stloq va po'stloqosti hosilalari orasidagi asab faoliyatini kuchiga muvozanatlashgaligiga, harakatchanligiga hamda signal tizimlari orasidagi nisbatlarga bog'liq holda oliy asab faoliyatining 4 ta tipini ajratdi.

1. Tez tip. Bu tip juda tez shartli reflekslar hosil bo'lishi bilan xarakterlanadi, bu reflekslarning turg'unligi muhimdir. Bu tipga mansub bolalar juda nozik tabaqalashlarni hosil qilish xususiyatiga ega. Ularning shartsiz reflektorli faoliyati funksional jihatdan kuchli po'stloq bilan boshqariladi. Bu tipdagi bolalar yetuk juda yaxshi rivojlangan bo'lib, bir qancha xilma-xil tarkibdan iborat bo'ladi.

2. Sekin tip. Bu tipdagi bolalarda shartli reflekslar juda sekin hosil bo'ladi. So'ngan reflekslarning tiklanishi ham xuddi shunday sekin bo'ladi. Bu tipga mansub bolalarning shartsiz reflekslari va

emotsional holatlari doimo sezilarli darajada po'stloq nazoratida bo'lishi bilan xarakterlanadi. Ular gapirishga juda tez o'rganadi faqat gaplari biroz tartibsiz bo'ladi. Murakkab vazifalarni bajarishda doimiy ravishda faol va turg'un bo'lishi kuzatiladi.

3. Jonsarak tip. Doimo ham po'stloq bilan nazoratda bo'lavermaydigan, kuchli namoyon bo'luvchi po'stloqosti faoliyati yetarlicha tormozlanmaydigan jarayonlar bilan xarakterlanadi. Bunday bolalarda shartli reflekslar tez so'nadi hosil bo'layotgan tabaqalanish esa chidamsiz bo'ladi. Bunday tipdagi bolalar yuqori emotsional qo'zg'aluvchanlik urishqoqligi, jangariligi va affekt kabi psixologik holatlarning ko'p sodir bo'lishi bilan ajralib turadi. Bunday tipdagi bolalar o'z ehtiyojlarini juda tez va ayrim hollarda baqirish-chaqirishlar bilan izohlaydi.

4. Zaif tip. Bu tipdagi bolalar past darajadagi harakatchanlik bilan xarakterlanadi. Bunday bolalarda shartli reflekslar sekin hosil bo'ladi, va ular chidamsiz ular odatiy holatlarda sekin gapiradi, yengil tormozlanuvchi tipdir. Kuchli, aniq ko'rinib turuvchi tashqi tormozlanishlar paytida zaif, ichki tormozlanish xarakterlidir, bu esa bolalarning yangi o'qitish, o'rgatish sharoitlariga va ularning o'zgarishiga qiyin o'rganishi bilan tushuntiriladi. Bu tipdagi bolalar kuchli va davomli qo'zg'alishlarga chiday olmaydi, juda tez charchaydi.

Biz yuqorida ko'rsatganimizdek, bolalarning oliy asab faoliyatining eng asosiy farqlovchi belgilaridan biri uning plastikligidir. Bosh miya katta yarimsharlari hujayralarining plastikligi, ularning tashqi muhitning o'zgaruvchan sharoitiga moslashuvchanligi tiplarning qayta hosil bo'lishiga morfofunktsional asos bo'lib xizmat qiladi. P. Pavlov tiplardagi plastiklik odamlarning muhim xususiyatlardan bo'lib ularni tarbiyalash, chiniqtirish va mijozini o'zgartirish imkonini beradi, deb ta'kidlaydi.



I. 3-4 yoshli bolaning rivojlanish xaritasi

Bolaning familiyasi, ismi: _____ yoshi: _____

Tug'ilgan sanasi: _____ Jinsi: _____ (O'g'il /Qiz)

Pedagog: _____

Kuzda to'ldirilgan sana: _____ Qishda to'ldirilgan sana: _____

Bahorda to'ldirilgan sana: _____

№	Rivojlanish sohasi / Kutilayotgan natija	Dastlabki				Oraliq				Yakuniy				Peda- gog izohi
		K	B	T	D	K	B	T	D	K	B	T	D	
1	Jismoniy rivojlanish va sog'lom turmush tarzining shakllanishi													
1.1	Kichik soha: Yirik motorika													
1	Turli usullarda yuradi (to'g'ri, erkin, ko'rsatilgan yo'nalishda)													
2	Doira bo'lib safda tura oladi													
3	Muvozanatni saqlab yuguradi													
4	Sport narvoni bo'ylab yuqoriga va pastga harakatlanadi													
5	Turgan joyida ikki oyoqda sakraydi													
6	Oldinga harakatlangan holda sakraydi													
7	Yoy ostidan emaklab o'tadi													
8	Badantariy mashqlarini qaytaradi													
9	Uch g'ildirakli velosipedda uchadi													
1.2	Kichik soha: Mayda motorika													
1	Arqonni halqaga kiritadi													
2	Mayda predmetlarni muayyan tartibda taxlaydi													
3	O'yinchoqlarni mustaqil tarzda qutiga soladi va ularni qutidan oladi													
4	Kattalar yordamida yirik munchoqlarni ipga o'tkazadi													
5	Buyumlarni bir idishdan boshqa idishga soladi													
1.3	Kichik soha: Sensomotorika													
1	Katta koptoklarni o'tirgan va turgan holda ikki qo'li bilan masofaga dumalatadi													
2	Predmetni belgilangan nishonga qarata otadi													
3	Koptokni boshqa bolaga dumalatadi voki otadi													

№	Rivojlanish sohasi / Kutilayotgan natija	Dastlabki				Oraliq				Yakuniy				Peda- gog izohi
		K	B	T	D	K	B	T	D	K	B	T	D	
4	Silliq va g'adir-budur tekstura (tuzilish)ni ajrata oladi													
5	Ta'mni aniqlaydi													
6	Qo'g'irchoqlar solingan aravachani uchiradi													
1.4 Kichik soha: Sog'lom turmush tarzi va xavfsizlik														
1	Mustaqil tarzda yuz-qo'llarini yuvadi, tishini tozalaydi, sochiqdan foydalanadi													
2	Taroq va dastro'mol yoki salfetkadan foydalanadi													
3	Ovqatlanish vaqtida mustaqil tarzda qoshiqdan foydalanadi, ovqatlanishdan keyin og'zini chayadi													
4	O'yinchoqlarni yig'ishtiradi, xonada tartib saqlaydi													
5	Hojatxonadan mustaqil foydalanadi													
6	Xavfli bo'lishi mumkin bo'lgan buyumlarni ayta oladi													

№1 maqsadlarni aniqlashtirish (Oraliq kuzatishdan so'ng)

Sana _____

Jismoniy rivojlanish va sog'lom turmush tarzining shakllanishi

- _____
- _____

Ijtimoiy-hissiy rivojlanish

- _____
- _____

Nutq, muloqot, o'qish va yozish malakalari

- _____
- _____

Bilish jarayonining rivojlanishi

- _____
- _____

Ijodiy rivojlanish

- _____
- _____

II. 4-5 yoshli bolaning rivojlanish xaritasi

Bolaning familiyasi, ismi: _____ yoshi: _____

Tug'ilgan sanasi: _____ Jinsi: _____ (O'g'il /Qiz)

Pedagog: _____

Kuzda to'ldirilgan sana: _____ Qishda to'ldirilgan sana: _____

Bahorda to'ldirilgan sana: _____

№	Rivojlanish sohasi / Kutilayotgan natija	Dastlabki				Oraliq				Yakuniy				Peda- gog izohi
		K	B	T	D	K	B	T	D	K	B	T	D	
1	Jismoniy rivojlanish va sogʻlom turmush tarzining shakllanishi													
1.1	Kichik soha: Yirik motorika.													
1	Oyoq uchida, tovonida, oyoq kaftining tashqi tomonida va tizzalarni baland koʻtargan holda yuradi													
2	Arqonda muvozanatni saqlagan holda yuradi													
3	Tizzalarini baland koʻtargan holda yuguradi													
4	Baland boʻlmagan toʻsiqlardan xatlaydi													
5	Argʻamchoqdan sakrashga urinadi													
6	Gimnastika oʻrindigʻida qoʻllari bilan tortilib emaklaydi													
7	Gimnastika devori boʻylab tirmashadi													
8	Samokatda uchadi													
1.2	Kichik soha: Mayda motorika.													
1	Kiyim, poyabzal tugmalarni mustaqil ravishda qadaydi va ochadi													
2	Namuna asosida ipga kichik, oʻrta va yirik munchoqlarni tizib chiqadi													
3	Qulf, zulfinlarni ochadi va yopadi, kalitdan foydalanadi													
4	Mayda predmetlarni burab yopadi va ochadi (konstruktor detallari)													
5	Konstruktorning katta va kichik qismlaridan turli narsalar yasaydi													
6	Namuna asosida toʻgʻri chiziq va aylana chizadi													
7	Berilgan chiziqlar boʻyicha qogʻoz, mato, salfetkani buklaydi													
8	Berilgan chiziq boʻylab qaychi yordamida qogʻozni qirgadi													

№	Rivojlanish sohasi / Kutilayotgan natija	Dastlabki				Oraliq				Yakuniy				Peda- gog izohi
		K	B	T	D	K	B	T	D	K	B	T	D	
1.3	Kichik soha: Sensomotorika													
1	To'pni o'ng va chap qo'llarini galma- galdan ishlatib yerga uradi													
2	O'ng va chap tomonga galma-galdan aylanadi													
3	Turli yuza va teksturalarni farqlaydi													
4	Matrap yordamida suzadigan va uchadigan mayda jismlarni tutib oladi													
5	Sovunli pufakchalarni puflaydi													
1.4	Kichik soha: Sog'lom turmush tarzi va xavfsizlik													
1	Vitaminlar va sog'lom ovqatlanish foydasi to'g'risida biladi													
2	Ovqatdan oldin qo'llarini yuvadi													
3	Sanchqidan to'g'ri foydalanadi													
4	Tashqi ko'rinishini tartibga keltiradi													
5	Xojatxonadan so'ng o'z-oziga xizmat ko'rsata oladi													
6	Yordam so'ray oladi													
7	Xavfli bo'lishi mumkin bo'lgan joylar, predmetlar va moddalarni aytadi (zina, ayvon, ochiq oyna, issiq suv, olov, dari-darmon, o'tkir asboblari, elektr toki)													
8	Notanish odamlar bilan ketish mumkin emasligini tushuntiradi													
9	Qomatni qanday qilib tik tutish mumkinligini tushuntira oladi													

№1 maqsadlarni aniqlashtirish (Oraliq kuzatishdan so'ng)

Sana _____

Jismoniy rivojlanish va sog'lom turmush tarzining shakllanishi

1. _____
2. _____

Ijtimoiy-hissiy rivojlanish

1. _____
2. _____

Nutq, muloqot, o'qish va yozish malakalari

1. _____
2. _____

Bilish jarayonining rivojlanishi

1. _____
2. _____

Ijodiy rivojlanish

1. _____
2. _____



III. 5-6 yoshli bolaning rivojlanish xaritasi

Bolaning familiyasi, ismi: _____ yoshi: _____

Tug'ilgan sanasi: _____ Jinsi: _____ (O'g'il /Qiz)

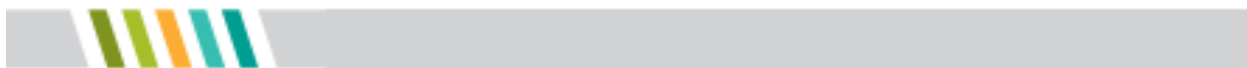
Pedagog: _____

Kuzda to'ldirilgan sana: _____ Qishda to'ldirilgan sana: _____

Bahorda to'ldirilgan sana: _____

№	Rivojlanish sohasi / Kutilayotgan natija	Dastlabki				Oraliq				Yakuniy				Peda- gog izohi
		K	B	T	D	K	B	T	D	K	B	T	D	
1	Jismoniy rivojlanish va sog'lom turmush tarzining shakllanishi													
1.1	Kichik soha: Yirik motorika.													
1	Tovondan oyoq uchiga o'tgan tarzda yuradi													
2	To'siqlardan hatlaydi yoki aylanib o'tadi													
3	Gimnastika skameykasi bo'ylab muvozanatni saqlagan holda qadamma-qadam yuradi													
4	Qiya taxta ustidan to'g'ri va yonbosh turgan holda yuradi													
5	Turlicha yugurish usullarini bajaradi (ilonizi, egri-bugri, makisimon, to'siqlarni yengib o'tgan holda)													
6	Turli usullarda sakraydi													
7	Bir nechta buyum ustidan sakrab o'tadi													
8	Qorinda yotgan holda qo'li bilan tortilib emaklaydi													
9	Gimnastika narvoni bo'ylab tirma-shadi													
1.2	Kichik soha: Mayda motorika.													
1	Yuzalikda turli chiziqlar chizadi (asfaltida klassik o'yini)													
2	Katta, o'rtacha va kichik o'yinchoqlarni hajmi bo'yicha mos keladigan qutilarga joylashtiradi													
3	Murakkab konstruksiyalarni yig'adi													
4	Qopchadagi o'yinchoqlarni paypaslab aytib bera oladi													
5	Qog'ozni chiziq bo'yicha mustaqil qirqadi													

№	Rivojlanish sohasi / Kutilayotgan natija	Dastlabki				Oraliq				Yakuniy				Peda- gog izohi
		K	B	T	D	K	B	T	D	K	B	T	D	
1.3	Kichik soha: Sensomotorika													
1	To'pni yuqoriga otadi va uni qayta ilib oladi													
2	Uzatilgan to'pni turli usullar bilan ilib oladi													
4	Koptokni klyushka bilan to'siqlararo olib o'tadi													
5	Qum solingan qopchani nishonga irg'itadi													
6	Asosiy holatda turib, ko'krak baland- ligida to'pni ikki qo'li bilan boshqa bolaga uzatadi													
7	Turli analizatorlar (<i>yopiq ko'zlar, pay- paslash, ta'miga qarab aniqlash</i>) yor- damida predmetlarni tadqiq qiladi													
1.4	Kichik soha: Sog'lom turmush tarzi va xavfsizlik													
1	Shaxsiy gigienaga rioya qiladi													
2	Stol atrofida ovqatlanish madaniyati- ga rioya qiladi													
3	Vitaminlarning ovqatlanishdagi aha- miyati va rolini biladi													
4	Salomatlik haqida g'amxo'rlik qilish- ning muhimligini anglaydi													
5	Tananing asosiy qismlari va ularning vazifalarini biladi													
6	Piyodalar uchun mo'ljallangan aso- siy ko'cha harakati qoidalarini biladi													
7	Suv iste'mol qilishning muhimligini tushunadi va mustaqil ravishda suv ichish rejimiga rioya qiladi													
8	Xavfsizlik qoidalarini biladi va ularga rioya qiladi													
9	Zarurat tug'ilganda kattalarga yor- dam uchun murojaat qilish mumkin- ligini biladi													
10	Xavfli bo'lishi mumkin bo'lgan faoli- yat turlarini aytadi: xavfli joylarda o'ynash (<i>mashinalar yuradigan yo'lakda o'ynash, notanish suv havza- lari, ariq, ko'llarda cho'milish</i>), yo'lning mashinalar yuradigan qismida velosiped uchish													



IV. 6-7 yoshli bolaning rivojlanish xaritasi

Bolaning familiyasi, ismi: _____ yoshi: _____

Tug'ilgan sanasi: _____ Jinsi: _____ (O'g'il /Qiz)

Pedagog: _____

Kuzda to'ldirilgan sana: _____ Qishda to'ldirilgan sana: _____

Bahorda to'ldirilgan sana: _____.

№	Rivojlanish sohasi / Kutilayotgan natija	Dastlabki				Oraliq				Yakuniy				Peda- gog izohi
		K	B	T	D	K	B	T	D	K	B	T	D	
1	Jismoniy rivojlanish va sogʻlom turmush tarzining shakllanishi													
1.1	Kichik soha: Yirik motorika													
1	Kolonna boʻylab bittalab, ikkitalab, toʻrttalab, doira, saf boʻlib yuradi													
2	Yurganda turli buyruqlarni bajaradi													
3	Yengil (shiddat bilan, toʻsiqlardan hat- lab, yoʻnalish va muvozanatini saqlagan holda) yuguradi													
4	Aylanib, oyoqlarini oʻngga, chapga tashlab turgan joyida sakraydi													
5	Turli usullar bilan argʻimchoqdan sakraydi													
6	Arqonli narvon, yoʻl gʻon arqondan chirmashib chiqadi													
7	Ikki oyoqli velosipedda uchadi													
1.2	Kichik soha: Mayda motorika													
1	Buyumlarni oʻxshatib, barmoqlari bi- lan koʻrsatadi (gul, qush, kapalak, qulf)													
2	Arqondan turli tugunlar tugadi													
3	Oʻyin faoliyati davomida mayda oʻyinchoqlar bilan oʻynaydi													
4	Belgilangan chiziq boʻylab qogʻozni batartib yirta oladi													
5	Mayda boʻlakli mozaika va pazllarni yigʻadi													
1.3	Kichik soha: Sensomotorika													
1	Toʻpni pastdan va boshidan oshirib otadi													
2	Toʻpni yerdan ilonizi qilib dumalatadi													
3	Chana, rolik, ikki oyoqli velosipedda uchadi													

№	Rivojlanish sohasi / Kutilayotgan natija	Dastlabki				Oraliq				Yakuniy				Peda- gog izohi
		K	B	T	D	K	B	T	D	K	B	T	D	
4	Nishonni to'p bilan uradi (<i>boulring</i>)													
5	Gardish (<i>obruv</i>)ni qo'llari, oyoqlari, beli bilan aylantiradi													
6	Xalqalarni qoziqchaga otadi													
1.4 Kichik soha: Sog'lom turmush tarzi va xavfsizlik														
1	O'z tashqi ko'rinishiga e'tibor beradi													
2	Jismoniy mashqlarni mustaqil bajaradi													
3	Tabiat burchagi o'simliklar va jonzorlarni parvarishlaydi													
4	Sog'lik uchun zararli bo'lgan harakatlarni tushunadi (<i>chekish, ichkilikbozlik, olov bilan o'yinlar va hokazo</i>)													
5	MTTda, ko'chada va transportda o'zini tutish qoidalarini biladi													
6	Yo'lovchi va velosiped haydovchilari uchun yo'l harakati qoidalarini biladi													
7	Yong'in xizmati (101), militsiya (102), tez yordam (103), gaz xizmati (104) raqamlarini aytadi													
8	Xavfli vaziyatlarda o'zini qanday tutishni biladi va tushuntiradi													
9	Supermarket, shahar, qishloq va dalada yo'qolib qolganda o'zini qanday tutish kerakligini tushuntiradi													

№1 maqsadlarni aniqlashtirish (*Oraliq kuzatishdan so'ng*)

Sana _____

Jismoniy rivojlanish va sog'lom turmush tarzining shakllanishi

- _____
- _____

Ijtimoiy-hissiy rivojlanish

- _____
- _____

Nutq, muloqot, o'qish va yozish malakalari

- _____
- _____

Bilish jarayonining rivojlanishi

- _____
- _____

Ijodiy rivojlanish

- _____
- _____

Tekshirish va o'z-o'zini nazorat qilish uchun savollar:

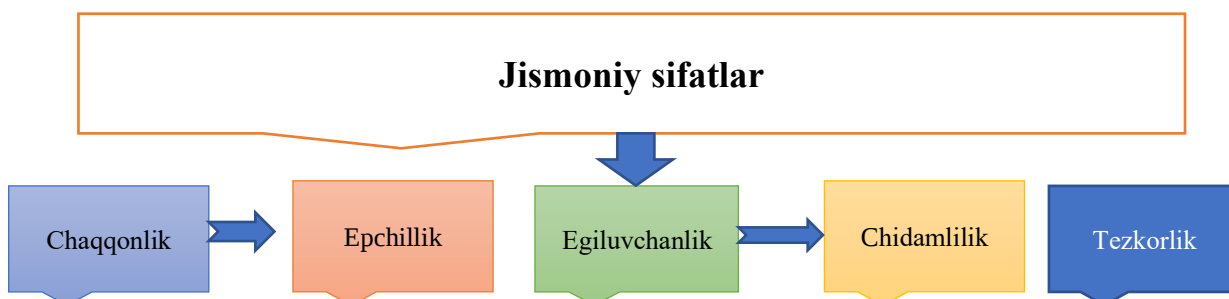
1. Ilk yoshdagi bolalar rivojlanishining o'ziga xos xususiyatlari haqida gapiring.
2. Uch yoshgacha bo'lgan bolalarning markaziy nerv sistemasi haqida tushuntiring.
3. Dinamik stereotiplar haqida tushuntiring.
4. Maktabgacha yoshdagi bolalarning suyak tizimi va tayanch-aparat tizimini izohlang.
5. Bolalardagi noto'g'ri qad-qomatning shakllanish sabablari nimada.
6. Davlat talablari va «Ilk qadam» o'quv darsurlarining ilmiy tahlili.



Maktabgacha yoshdagi bolalarda jismoniy sifatlarni rivojlantirish.

Maktabgacha yoshdagi bolalarda jismoniy sifatlarni rivojlantirish.

Jismoniy rivojlanish – kishining har qanday yosh darajasiga bog'liq bo'lgan ma'lum anatomik va fiziologik xususiyatlar bilan tavsiflangan biologik jarayon. Antropologik atamalarda jismoniy rivojlanish tananing jismoniy kuchlarini yetkazib berishni aniqlaydigan morfofunktsional xususiyatlar majmui sifatida tushuniladi. Buyuk tabib Abu Ali ibn Sino insonni jismoniy barkamol qilib shakllantirishda asosiy jismoniy sifatlarni tarbiya qilishni tavsiya etadi.



Kuch– mushaklarning qisqarish turi, hosil bo‘lgan tezlashuv va o‘ziga xos tezlik bilan yengish uchun qo‘llanilgan qarshilik darajasidir.

Jismoniy tarbiyada kuch turlarini–statik, dinamik, maksimal portlovchi, qarshilik, nisbiy va mutloq deb ko‘rsatadi. Ushbu tasnif 4 ta asosiy jihatga qaratilgan: kuchning namoyon bo‘lishiga, mushaklarning qisqarish turiga, hosil bo‘lgan tezlashuvga va o‘ziga xos tezlik bilan yengish qarshiligiga. Kuchning namoyon bo‘lishi turli xil omillarga bog‘liq masalan: yoshga, jinsga, tana haroratiga, jismoniy tayyorgarlik darajasiga hamda charchoq holatiga yoki mushak tolalari turlariga bog‘liq.

Epchillik–bu sportning barcha turlarida katta ahamiyat kasb etadigan sifat bo‘lib, u ayniqsa, murakkab texnikasi bilan, muttasil o‘zgarib turadigan sharoitlari bilan farq qiluvchi sport turlarida alohida ahamiyat kasb etadi. Hozirgacha epchillikni asosiy o‘lchov birligi sifatida–harakatning koordinasion murakkabligini, bajarish aniqligini va bajarish vaqtini hisoblab kelgan. Epchillikning uch xil darajasini bir-biridan farqlash mumkin.

Birinchi daraja–fazodagi aniqlik hamda harakatlarning muvofiqlashtirilganligi bilan ajralib turadi.

Ikkinchi daraja–fazodagi aniqlik hamda juda qisqa muddat ichida harakatlarni muvofiqlashtirilgan holda bajarilishi bilan xarakterlanadi.

Uchinchi, ya’ni epchillikning oliy darajasi – o‘ziga xos sharoitlarida tezkorlik va chaqqonlik namoyon bo‘lishi bilan ajralib turadi, shu munosabat bilan mazkur sifatlarni rivojlantirish ustida parallel ishlar olib borish zarurat sanaladi.

Chaqqonlik–maktabgacha yoshdagi boladagi tezlik, epchillik, abjirlik kabi jismoniy sifat belgilarining mujasidir. Bunda bolaning mushak harakatlari va asab tolalari muhim vazifalarni bajaradi. O‘z navbatida, bo‘g‘inlarda suyaklarga tutashgan paylar, mushak tolalari-ning mustahkam bo‘lishi suyaklarni tutib turishda xizmat qiladi chunki, tez harakat qilishda bo‘g‘inlarning bo‘shashi, cho‘zilishi natijasida suyaklar o‘z joyidan qo‘zg‘alishi, chiqib ketishi mumkin.

Chaqqonlik sport turlarining barchasida qo'llanuvchi eng muhim jismoniy sifatlardan biridir.

Umuman olganda, jismoniy sifatlarni maktabgacha yoshdagi bolaning turmush sharoiti va ayniqsa, jismoniy harakatlar bilan shug'ullanishidagi eng zarur omillaridan hisoblanadi. Jismoniy sifatlarni shakllantirish va ta'minlashda maxsus jismoniy tayyorgarliklar muhim ahamiyat kasb etadi.

Chidamlilik – bu maktabgacha yoshdagi bolalarda uzoq davom etgan jismoniy mashqlar paytida tananing charchoqqa qarshi turish qobiliyati. Bolada chidamlilikning rivojlanish darajasi, birinchi navbatda, yurak-qon tomir va asab tizimlarining funksional imkoniyatlari, metabolik jarayonlarning darajasi, shuningdek, turli organlar va tizimlar faoliyatini muvofiqlashtirish bilan belgilanadi. Bunda tana funksiyalarini iqtisod qilish muhim rol o'ynaydi. Shu bilan birga, chidamlilik harakatlarni muvofiqlashtirish bolaning aqliy va irodaviy xususiyatlariga ta'sir qiladi.

Chidamlilikning asosiy mezonlari – bu maktabgacha yoshdagi bolaning ma'lum bir faoliyatga nisbatan chidamliligi bevosita va bilvosita usullar yordamida o'lchanadi. Bevosita usulini qo'llash vaqtida boladan biror vazifani bajarish so'raladi va berilgan vazifani intensivlik bilan bajarishi uchun maksimal vaqt ajratiladi. Shu sababli ko'pincha bilvosita usul qo'llaniladi.

Egiluvchanlik – deganda bolada tayanch-harakat apparatining morfofunktsional xususiyatlari tushunilib, bu xususiyatlar shu apparat qismlarining harakatchanligini belgilaydi. Harakatlarning maksimal amplitudasi egiluvchanlikning o'lchovi bo'lib xizmat qiladi. Egiluvchanlikning darajasi bolada mushak va to'qimalarning qayishqoqligiga bog'liq. Mushaklarning elastiklik xususiyatlari ko'p darajada markaziy asab tizimining ta'sirida o'zgarishi mumkin. Egiluvchanlikning namoyon bo'lishi muhitning haroratiga bog'liq: haroratning ortishi bilan egiluvchanlik ham ortib boradi. Mashg'ulot o'tkazayotganda egiluvchanlik turli sharoitlar ta'sirida o'zgarib borishini e'tiborga olish kerak. Bolada egiluvchanlikning yomonlashuviga olib boradigan noqulay sharoitlarni badanni qizdirish yordamida bartaraf qilish mumkin. Egiluvchanlik charchash ta'sirida

sezilarli ravishda o'zgaradi, jumladan, faol egiluvchanlik ko'rsatkichlari kamayadi, sust egiluvchanlik ko'rsatkichlari esa ortib boradi. Faol egiluvchanlik mushak kuchi bilan bog'liq. Bo'g'imlar harakatchanligini oshirayotganda go'yoki bo'g'implarda harakatchanlik zahiralarini yaratayotgan bola harakatni kuch va tezlik bilan bajarish imkoniyatiga ega bo'ladi.

Faol egiluvchanlik—bolaning o'z mushaklari kuchlanishi hisobiga namoyon bo'ladigan holatdir.

Sust egiluvchanlik—gavdaning harakatlanayotgan qismiga tashqi kuchlar - og'irlik va qarshilik kabi kuchlar ta'siri bilan yuzaga chiqadigan egiluvchanlik turidir.

Bola oddiy sharoitlarda anatomik harakatchanlikning faqat nisbatan kichkina qismidan foydalanadi va sust harakatchanlikning doimo ulkan zahirasini asrab qoladi. Yengil atletika, gimnastika, suzish mashg'ulotlari vaqtida bo'g'implarda harakatchanlikni oshirishga oid mashqlar talab qilinadi, anatomik harakatchanlikdan foydalaniladi. Egiluvchanlik maktabgacha yoshdagi bolada gavdaning oldinga, orqaga, yon tomonlarga engashish darajasi bo'yicha aniqlanadi. Gavdaning oldinga egilish darajasini aniqlash uchun skameykalar ustida turib oyoq tizzalarini bukmasdan oldinga imkon qadar chuqur engashish talab etiladi. Skameykaning chetidan to qo'lning uchinchi barmog'i uchigacha bo'lgan masofa o'lchanadi. Bo'g'implardagi egiluvchanlikning eng yuqori ko'rsatkichi tarbiyalanuvchilar uchun 10-16 sm bo'lishi norma hisoblanadi.

Matonat – bu bolaning ma'lum bir jismoniy ishni imkoni boricha uzoq vaqt davomida yetarli darajadagi jadallikni saqlagan holda bajara olish qobiliyatidir.

Har qaysimiz o'z shaxsimizning qadr-qimmatini o'zimiz zarb qilamiz, inson o'z irodasiga qarab buyuk yoki jo'n bo'ladi. (**S. Smayls**)

Faqat halol va beg'araz faoliyatdagina insoniy fazilatlar uchun shart-sharoit mujassam, faqat iroda kuchidagina tanlagan sohamizdagi muvaffaqiyatlarimizga shart-sharoit mavjud. (**V. G. Belinskiy**)

Hech narsa o'z-o'zidan, harakat va irodasiz, qurbon va mehnatsiz yuzaga chiqmaydi. Insoniy iroda, birgina qat'iy odam irodasi ham shu qadar buyukki..... (**A. I. Gertsen**)

Agar inson irodasi sof, maqsad sari fidokorona yo‘nalgan va o‘zida okean quyunini mujassamlashtira olgan bo‘lsa, unday iroda ko‘p narsaga qodir, u dahshatli kuchga ega, unga deyarli chegara yo‘q.(**A. I. Gertsen**)

Insondagi nafsoniyat, o‘zini qaror toptirish uchun sarflangan iroda taqdir ezib tashlamasligi uchun qarshilik ko‘rsatishida unga kuch-quvvat beradi. (**E. Telman**)

Iroda odamzodning farqli belgisidir, faqat aqlgina irodani boshqarish uchun abadiy qoidadir.(**F. Shiller**)

Voqealar oqimi bizning dadil irodamizga va harakatimizga bog‘liq. (**G. Uells**)

Jiddiy, teran, haqiqiy iroda ong avvalo maqsadga erishishga ishonch tasavvuri bilan uyg‘unlikda ifodalanadi.(**I. Gyote**)

Bizning shaxsimiz bog‘ irodamiz esa uning bog‘bonidir. (**V. Shekspir**)

Aql iroda yo‘lini yoritadi, iroda esa faoliyatni idora qiladi. (**Ya. Komenskiy**)

Iroda iste’dodga nisbatan ko‘proq iftihor qilinsa arziydi va shunday bo‘lishi kerak. Agar iste’dod-tabiiy moyilliklarning o‘sib-ulg‘ayishi bo‘lsa, qat’iy iroda esa-irodaga itoat ettirib, uni bostirib turadigan ko‘nikmalar, havaslar ustidan, u yengib o‘tadigan to‘siq va g‘ovlar ustidan, u qahramonona bartaraf qiladigan har qanday qiyinchiliklar ustidan har bir daqiqada qo‘lga kiritiladigan g‘alabadir. (**O. Balzak**)

Dadillik va iroda tufayli ko‘p hollarda aqli zaifroq odamlar aqlilar ustidan g‘olib chiqa oladilar. (**U. Vert**)

To‘g‘ri xulqli odam-bilim yetishmasligiga qaraganda iroda yetishmasligidan ko‘proq azob chekadi. (**G. Spenser**)

Shunday odamlar borki, ular umidsizlangan yoki asabiylashgan holda, o‘z ahvollaridan zavqlanadilar, hatto faxrlanadilar. Bu seni pastga olib ketayotgan ot jilovini qo‘yib yuborib, yana uni qamchilashing bilan baravardir.(**L. N. Tolstoy**)

O‘zimizni o‘zimizga oqlab ko‘rsatish uchun biz ko‘p hollarda o‘zimizni maqsadga erishish uchun kuchimiz yetmaganday qilib ishon-tiramiz, aslida biz kuchsiz emas, irodasizmiz.(**F. Laroshfuko**)

Bizda irodaga qaraganda kuch ko‘p, biz aksariyat hollarda o‘zimizni o‘zimizga begunoh ko‘rsatish maqsadida ko‘p narsalarni o‘zimizning imkoniyatlarimizdan, holi deb hisoblaymiz.(**F. Laroshfuko**)

Irodali kishi uchun hech qanday qiyin ish yo‘q. (**Eram Rotterdamskiy**)

Inson nechog‘li metin bo‘lmasin, dunyoda inson irodasi va tafakkuriga qarshi tura oladigan devor yo‘q.(**J. Amadu**)

Iroda kishi qiyofasi bilan qo‘shilgan holda insonni amalda to‘g‘ri ifodalaydi. (**A. V. Lunacharskiy.**)

Qaysar odatni yenga olgan irodadan go‘zalroq hech narsa yo‘q. (**R. Rollan.**)

O‘z ustingdan qozongan g‘alabang eng buyuk g‘alabadir.(**P. Kalderon.**)

O‘z ustingdan qozongan g‘alaba shunday bir yagona tantanaki-undagi muvaffaqiyat beminnatdir.(**F. Sheridan.**)

Hech narsani hal qilmaydigan iroda haqiqiy iroda emas; irodasiz odam hech qachon bir qarorga kelolmaydi.(**G. Gegil.**)

Tekshirish va o‘z-o‘zini nazorat qilish uchun savollar:

- 1.Jismoniy sifat tushunchasiga ta’rif bering.
2. Jismoniy sifatlarni sanang.
3. Egiluvchanlik haqida gapiring.
- 4.Chidamlilikning asosiy mezonlarini ko‘rsating
5. Epchilikning darajalarini izohlang.
6. Matonat nima.
7. Kuch va uning turlarini sanang.
8. Epchilikning namoyon bo‘lish jihatlari qaysilar.



Maktabgacha ta'lim yoshdagi bolalar uchun gimnastika.

Maktabgacha yoshdagi bolalar uchun gimnastikaning ahamiyati.

Jismoniy tarbiya sohasining alohida yo'nalishi sifatida gimnastika uzoq vaqt mobaynida rivojlanib kelayotganligi haqida gimnastika bo'yicha yaratilgan barcha adabiyotlar guvohlik beroladi. Gimnastikaning vujudga kelishi ijtimoiy tuzum o'zgarishi bilan, odam haqidagi fanning rivojlanishi, shuningdek, urush qilish usullarining o'zgarishi bilan bog'liq bo'lgan. Bular gimnastikadagi mazmunning o'zgarishiga, uning o'qitish metodikasining payda bo'lishiga va hatto mashqlarni bajarish texnikasining o'zgarishiga ham ta'sir ko'rsatgan. Jismoniy tarbiya xalqlarni vatanparvarlik ruhida tarbiyalashning tarkibiy qismi, kishilarni mehnatga, Vatan himoyasiga tayyorlashning jismoniy jihatdan barkamol bo'lib yetishtirishning ta'sirchan vositasidir. Gimnastika yunoncha «gimnos» 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, chaqqonligi, harakat tezkorligi, chidamliligi va boshqa xususiyatlarini takomillashtirish uchun ishlatadigan maxsus tanlangan jismoniy mashqlar metodik usullarining tizimi ham degan ma'nosi bor.

Uning asosiy vazifalaridir quyidagilar:

1. Inson organizmining shakl va funksiyalarini kishilarning jismoniy qobiliyatlarini har tomonlama takomillashtirishga, salomatligini mustahkamlashga, uzoq yillar davomida faoliyat ko'rsatib yashashlarini ta'minlash.

2. Hayotiy muhim harakat, ko'nikma va malakalarini shakllantirish va maxsus bilimlar bilan qurollantirish.

3. Axloqiy-irodaviy va estetik xislatlarini 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 bolalar-u kattalar, keksalar-u yoshlar, yaxshi tayyorgarlik ko'rganlar-u endi boshlovchilar, sog'lom kishilar-u va hatto betob kishilar shug'ullanishlari mumkin. Gimnastika bilan maktabgacha ta'lim tashkilotlarida, 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 tushunarli 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 orttiriladi 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 aktivligini rag'batlantirish imkonini beradi. Markaziy nerv sistemasining moyilligini, uning mushak faoliyatining turli holatlarga moslasha olish qobiliyatini shakllantirishga yordam beradi. Yuqorida qayd qilib o'tganimizdek, gimnastikaning o'ta ta'sirchanligi boshlang'ich jismoniy tarbiya bosqichlarida, insonning jismoniy qobiliyatlarini har yoqlama 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 yoqlama mazmunidagi aniq vazifalarini tashkil etadi.

Gimnastikaning to'rtta mustaqil va 25 yordamchi turi bor.

- Sport yo'nalishidagi gimnastika
- Badiiy gimnastika
- Akrobatika
- Trampolin

Gimnastikaning asosiy vositalari

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

Gimnastika mashqlari pedagogik vazifalarga hamda harakatlantiruvchi faoliyat strukturasi muvofiq tarzda quyidagi asosiy guruhlariga bo'linadi:

1. Saf mashqlari
2. Umumrivojlantiruvchi mashqlar
3. Erkin mashqlar
4. Amaliy mashqlar
5. Sakrash (tayanmay va tayanib) sakrashni rivojlantirish,
6. Snaryadlarda bajariladigan mashqlar
7. Badiiy gimnastik mashqlar

Gimnastikaning asosiy vositalarini kishining maksimal kamol topishi uchun ko'proq qanday ta'sir ko'rsatishni hisoblagan holda quyidagi guruhlariga ajratish mumkin:

a) jismoniy xislatlar va harakatlantiruvchi qobiliyatlarni umumiy rivojlantirishga qaratilgan mashqlar

b) hayotiy zarur ko'nikma va malakalarni shakllantirishga qaratilgan mashqlar

d) harakatlantiruvchi qobiliyat va irodaviy xislatlarni intensiv rivojlantirish va takomillashtirishga qaratilgan mashqlar

Gimnastikaning metodik xususiyatlari:

1. Kishi organizmiga har yoqlama ta'sir ko'rsatish.
2. Nihoyatda xilma-xil jismoniy mashqlarni qo'llash.
3. Tanaga tanlab ta'sir ko'rsatish.
4. O'quv jarayonining qat'iy me'yorda bo'lishi va jismoniy yuklamalarni aniq tartibga solish.
5. Mashqlarni uzluksiz murakkablashtirib boorish.

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 materialni sifat va miqdor jihatdan ham yangicha ifodaga ega bo'ladi, hamda tanaga boshqacharoq ta'sir etadi va zarur o'zgarishlarni keltirib chiqaradi. Bir xil mashqlardan turlicha 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'rilsa, shug'ullanuvchilarning har yoqlama umumiy jismoniy tayyorgarligi, harakatlantiruvchi qobiliyatlarini garmonik rivojlantirish vazifalari, shuningdek ta'lim-tarbiya vazifalari hal etiladi.

Gimnastikani o'tkazish metodikasi

Gimnastikaning mashqlari hamda shug'ullanuvchilar ixtisosining xilma-xilligini hisobga olib, turli pedagogik vazifalarni hal qilish uchun ulardan foydalanishda orttirilgan tajribalarni nazarda tutib, gimnastikani nisbatan bir qancha guruhlari ajratiladi.

1-guruh. Gimnastikaning sog'lomlashtiruvchi (umumrivojlantiruvchi) turlari. Bu guruh asosiy (umumiy) gimnastikani, gigienik gimnastikani va atletik gimnastikani o'z ichiga oladi. Gimnastikaning bu turi shug'ullanuvchilarni har yoqlama garmonik jismoniy kamolotga yetkazish, salomatligini mustahkamlash va harakat funksiyalarini takomillashtirish maqsadida qo'llaniladi.

2-guruh. Gimnastikaning sport turi. Bu guruhga sport gimnastikasi, badiiy gimnastika va akrobatika kiradi. Bu turlar sport yo'nalishiga ega bo'lib, sport turlari sifatida targ'ib etiladi. Bulardan maqsad, mashqlarni ijro etish texnikasida yuksak kamolotga erishish, yuksak sport mahorati ko'rsatish hamda har yoqlama yuksak jismoniy tayyorgarlik asosida gimnastik ko'pkurashning murakkab mashqlarini bajara bilishga erishishdan iboratdir.

3-guruh. Gimnastikaning amaliy turi. Bunga quyidagilar: ish kuni tartibiga kiritiladigan korxona gimnastikasi, sport-amaliy gimnastikasi, davolash gimnastikasi kiradi. Yuqorida zikr etilgan gimnastika turlari

gimnastikaning umumiy yoʻnalishini asosan saqlab qolib, nimaga moʻljallanganligi, mashqlarning oʻziga xosligi va metodik usullari bilan bir-biridan farqlanadi.

Gimnastika oʻquv-ilmiy fan sifatida

Gimnastika oʻsib kelayotgan avlodga taʼlim va tarbiya berish tizimidagi pedagogik ilm sohasi, oʻtilishi shart boʻlgan oʻquv darsi hisoblanadi. Dars va mashgʻulot sifatida u maktabgacha taʼlim tashkilotlarida maktablarda, oʻrta maxsus oʻquv yurtlari va oliy oʻquv yurtlarida oʻqitiladi. Ilmiy soha sifatida gimnastika jismoniy tarbiya haqidagi fanning gimnastikaga xos boʻlgan vositalar, metodlar va mashgʻulotlar uyushtirish formalari yordamida odamning jismoniy rivojlanishi va kamol topishi qonuniyatlarini oʻrganuvchi boʻlagidir. Gimnastika – ilmiy amaliy sohadir. Uning nazariyasi, tarixi, dars berish metodikasi mashgʻulot uyushtirishdagi 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 boʻlimida esa taʼlim va tarbiyaning umumiy asoslari (gimnastika, uning alohida turlari) va mashq guruhlariga qoʻllanishi mumkin boʻlgan turli kontingentlar bilan mashgʻulot uyushtirish metodlari qarab chiqiladi. Amaliy mashgʻulotlar har yoqlama jismoniy rivojlanish maxsus jismoniy xislatlarni takomillashtirishga, gimnastika mashqlari texnikasini bilib olishga, shuningdek, professional-pedagogik koʻnikma va malakalarni orttirishga qaratilgan boʻladi.

Maktabgacha yoshdagi bolalar uchun gimnastika mashgʻulotlarini tashkil etishda mashgʻulot oʻtkaziladigan zallarga va ularning oʻlchamlariga qoʻyilgan talablar boʻlib, bu talabga amal qilish meʼyoriy hujjatlarda belgilab qoʻyilgan. Koʻrsatilgan manbalar boʻyicha ularning oʻlchamlari quyidagicha boʻlishi belgilangan.

T/r	Zal	O'lchami, m			Bir paytda necha talaba shug'ullanishi mumkin
		bo'yi	eni	balandligi	
1.	Kichik gimnastika zali	18	9	5,4	40 tagacha
2.	Kichik gimnastika sport zali	24	12	6,0	60 tagacha

Bolalarning gimnastika mashg'ulotlarini tashkil etish uchun belgilab qo'yilgan talablar soni talaygina. Masalan: Gimnastika maydonchasiga qo'yilgan talablar bo'lib ularning har bir gimnastika mashg'ulotlarning mazmuni va mohiyatidan kelib chiqqan holda belgilab qo'yilgan.

MTT larida gimnastika mashg'ulotlari o'tkazilgan zallarga bir qancha talablar qo'yilgan bu talablar orasida eng asosiy deb topilgan talablar ko'p.

1. Zallarning devorlariga qo'yilgan talab bo'lib ular devorlarning bo'yalishi ochiq rangda bo'lishi kerak.
2. Zalning pol qismi taxtadan qoqilgan holatda bo'lishi kerak.
3. Xonaning havo harorati 18-20 gradus bo'lisdhi kerak.
4. Xona har soatda shamollatim to'rilishi kerak.
5. Xonaning havo namligi 50-60 foiz bo'lishi kerak.

Tekshirish va o'z-o'zini nazorat qilish uchun savollar:

1. Maktabgacha yoshdagi bolalar uchun gimnastikaning ahamiyati haqida gariring.
2. Gimnastika o'tkazish metodikasi qanday tashkil etiladi.
3. Gimnastikaning metodik xususiyatlari nechchi qisimdan iborat.
4. Gimnastika asosiy mashqlari nechta.
5. Gimnastikaning asosiy vositalarini ko'rsating.



III BOB. MAKTABGACHA YOSHDAGI BOLALAR UCHUN ASOSIY HARAKATLAR, UMUMRIVOJLANTIRUVCHI MASHQLAR, HARAKATLI VA SPORT O‘YINLARI

Maktabgacha yoshdagi bolalar uchun asosiy harakatlar

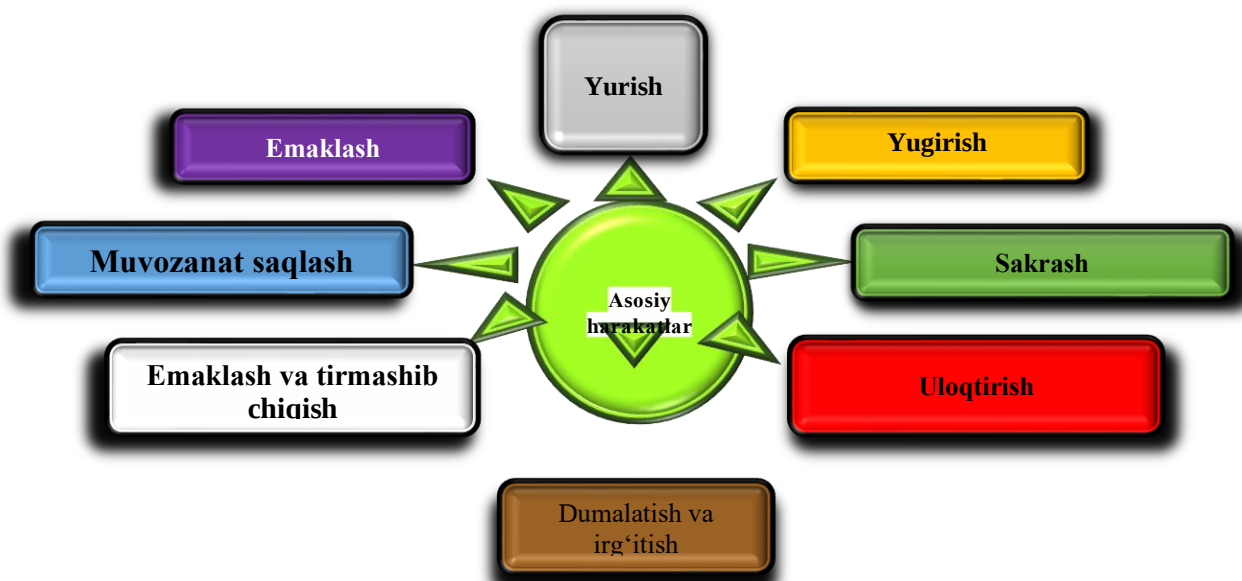
Maktabgacha yoshdagi bolalar uchun asosiy harakatlar. *Harakat*–tushunchasiga berilgan ta’rifga ko‘ra u jonli yoki jonsiz tananing bir qismi yoki butun tana qisimlarning harakatdagi holadi demakdir. Harakat turlari kuzatilayotgan obyektning xususiyatiga qarab o‘zgarib turadi. **Harakat**–borliqning ajralmas xususiyati bo‘lgan o‘zgaruvchanlik va barqarorlikni ifodalovchi falsafiy kategoriya. Harakat tushunchasi imkoniyatlarning voqelikka aylanishini, ro‘y berayotgan hodisalarni olamning beto‘xtov yangilanib borishini aks ettiradi. Olamdagi har qanday jarayon harakat tufayli sodir bo‘ladi. Har qanday o‘zgarish harakatdir. Harakat va o‘zgarishlar tufayli namoyon bo‘ladi. Shu sababli harakat borliqning asosiy mavjudlik shaklidir. Harakat tushunchasi maktabgacha yoshdagi bolalar uchun harakat faoliyati va jismoniy harakatlar mazmunida namoyon bo‘ladi.

Maktabgacha yoshdagi bolalar uchun **jismoniy harakatlar** – ijtimoiy harakatning mustaqil yo‘nalishi bo‘lib u o‘z oldiga aholining jismoniy tarbiya darajasini oshirish va sportni rivojlantirishga yordam beradi va bu tushunchani maxsus kategoriya sifatida o‘rganadi. Bu kategoriya davlat, jamoat tashkilotlari va xalq ommasining jismoniy madaniyatini va sportni rivojlantirish sohasidagi maqsadga yo‘naltirilgan faoliyatini rivojlantirishni ta’nimlaydi.

Harakat faoliyati–maktabgacha yoshdagi bolada harakat tajribasi va bilimlari to‘planib, jismoniy jihatdan zarur darajada rivoj topgach, bolada biror bir harakat vazifasini mustaqil hal qilish imkoniyati yaratiladi. Biror harakat faoliyatida masalan. o‘yinda, yakkama - yakka kurashishda qatnashishni amalga oshirish uchun bola ilgari hosil qilgan ko‘nikma va malakalardan foydalanadi, buning natijasida bolaning jismoniy, ma’naviy, irodaviy sifatlari

tarkib topadi. Bilim va tajribalar asosida egallangan jismoniy harakat ko'nikmalari – harakat faoliyati jarayonida bola uchun avtomatlashmagan holatlar boshqariladi.

Yurish, yugurish, sakrash, uloqtirish, yugurib kelib uloqtirish, muvozanat saqlash harakatlari



Yurish – bola organizimini to'g'ri rivojlantirishning asosiy shakllaridan biri bo'lib bolalar uchun belgilangan yo'nalishda to'p-to'p bo'lib yurish, belgilangan yo'nalishni o'zgartirib yurish, predmetlar oralab o'tish, aylana bo'ylab juft-juft bo'lib, qo'l ushlab yurish, yurishdan yugurishga o'tish, yugurishdan yurishga o'tish yoki oldinga va yonga qadam tashlab yurish turlariga bo'linadi.

Yugurish – yurishdan keyin bajariladigan mashq bo'lib jismoniy mashqlar tarkibiga kiruvchi asosiy harakat hisoblanadi. Yugurishning quydagi ko'rinishlari mavjud: bir-birlariga halal bermasdan yugurish, harakatlanib borayotgan predmetni quvib yetish, ikki chiziq orasida chiziqlarni bosmasdan yugurish, 30-40 soniya davomida to'xtamasdan yugurish, 80 metrgacha bo'lgan masofani sekin yugurib o'tish kabi turlarga bo'linadi.

Sakrash – jismoniy mashqlar tarkibiga kirgan mustaqil harakatlardan biridir. Maktabgacha yashdagi bolalar uchun sakrashning ikki oyoqlab turgan joyida sakrash, sekin-asta oldinga surilish, bolalar

qoʻlidan yuqoriroq qilib osilgan predmetga tegishga harakat qilish, chiziqli shaklida yoki polga parallel holda ikki qator qilib 20-25 sm kenglikda tashlab qoʻyilgan arqonchalardan xatlab oʻtish, turgan joyida ikki oyoqda, iloji boricha uzoq masofaga sakrash, 20-30 sm balandlikdagi predmetdan sakrab tushish kabi harakatlardan iborat boʻladi.

Dumalatish, irgʻitish va ilib olish mashqlari ham asosiy harakatlarning tarkibiga kiradi. Bu harakatlar bolalarning predmetlarni maʼlum bir joga yigʻishi, belgilangan joyga qoʻyishi, dumalab borayotgan predmet ortidan surilib boorish, toʻpni bir qoʻllab yoki ikkala qoʻl bilan qaytarish, qiyalatib bir-biriga dumalatish harakatlari yoki toʻpni ikki qoʻllab pastdan, ilib olish va boshdan oshirib otish, toʻpni ikki qoʻllab masofaga irgʻitish, bolaning koʻkrak qafasi barobar qilib tortib qoʻyilgan lentadan toʻpni otib tushurish mashqlari dumalatish, irgʻitish va ilib olish mashqlariga kiradi.

Emaklash va tirmashib chiqish 3 yoshdan 7 yoshgacha boʻlgan bolalar uchun 3-4 m masofaga emaklash boorish norma hisoblanadi, 25-30 sm masofaga moʻljallangan toʻsiq tagidan emaklab oʻtish, polga yotqizilgan xoda ustidan oshib oʻtish, gimnastika devorchasidan oʻziga qulay va oson boʻlgan usuldan foydalanib yuqoriga tirmashib chiqish va pastga tushish harakatlari kiradi.

Uloqtirish va sportcha uloqtirishdan maqsad-uloqtiruvchi harakatini chegaralovchi maʼlum qoidalarga rioya qilib, asbobini mumkin qadar uzoq masofaga tashlashdir. Uloqtirish-murakkab mashq boʻlib, uloqtiruvchidan katta asab, egiluvchan muskul va yaxshi jismoniy tayyorgarlikni talab qiladi. Uloqtirish – maxsus sport snaryadining qoʻlni siltash harakati bilan masofaga uloqtirish boʻyicha musobaqa hisoblanadi. Intizomlilik uloqtirish mashqlari uchun tegishli boʻlib, yengil atletika dasturining texnik turlariga kiritilgan. Sportchilardan portlovchi kuch va muvofiqlashtirishni talab qiladi. Bu 1896-yildan beri erkaklar uchun, 1948-yildan beri ayollar uchun Olimpiya atletika mashqi hisoblanadi. Uloqtirish yengil atletika koʻpkurashi tarkibiga kiritilgan. Uloqtirish jarayonida tez-tez uchraydigan xatolar – bu sportchi urinishni yakunlab, orqaga qadam tashlamasdan oldinga aylanadan chiqib ketishi yoki siltab

uloqtirishda aylananing chetiga shunchaki tegib ketishidir. Ba'zan, muvaffaqiyatsiz urinishda, sportchilar ularning urinishi hisobga olinmasligi uchun ataylab aylanadan oldinga qadam qo'yishadi.

Muvozanat saqlash – bolalar uchun muvozanatni to'g'ri va tekis saqlash boshqa asosiy harakatlarga qaraganda sekinroq va nisbatan kechroiq rivojlanadi. Muvozanatni saqlash uchun quydagi mashqlar tavsiya etiladi. Yurish, ilon izi bo'lib yurish, maxsus yo'lakchalardan ilon izi bo'lib yurish, aylana shaklda tashlab qo'yilgan arqoncha usidan yurish, bir tomoni poldan ko'tarib qo'yilgan taxtacha ustidan yurish, gimnastika o'rindig'i ustida yurish holatlari kiradi.

Usti silliqlangan taxta ustida emaklab yurish–maktabgacha yoshdagi bolalar usti silliqlangan taxta ustidan emaklab yura olishlari uchun ularga bir qancha harakatlar o'rgatiladi. Masalan: tarbiyalanuvchilar uchun 10-15 sm balandlikdagi to'siqlardan, halqalardan, yashiklardan sakrab o'tish, yerdan 25 sm balandlikdagi o'rindiq ustiga chiqish, qo'llarni ikki yonga o'zatgan holda o'rindiq ustida turish hamda oyoq, uchida ko'tarilish va yana dastlabki holatga qaytish, turgan joyida asta-sekin aylanish kabi harakatlardan foydalanilgan holda bu harakatlarga ko'niktiriladi.

Umumrivojlantiruvchi mashqlar–bolalar uchun belgilangan qo'l va yelka umrov muskullari uchun mashqlar, qo'llarni yuqoriga ko'tarish, yuqoriga va yonga bukish va cho'zish, kukrak oldida chalishtirish va yonga o'zatish, qo'llarni orqaga yashirish, chapak chalish bosh ustida chapak chalish, qo'llarni oldinga va orqaga siltash, qo'llarni bosh ustida va oldinga silkitish kabi mashqlar jamlanmasidan iborat bo'lib bunday mashqlar odatda turli xil predmetlar bilan bajariladi.

Oyoqlar uchun mashqlar–oyoq mashqlari maktabgacha yoshdagi bolalar uchun umumrivojlantiruvchi mashqlar asosiy bir turini tashkil etadi. Bolalar oyoq mashqlari quyidagi harakatlar orqali o'zlashtirib boradi. Turgan joyida yurish, oldinga, yonga, orqaga qadam tashlash. Oyoq uchida ko'tarilish, oyoqni oldinga quyib, tovon bilan turish, oyoq barmoqlarini qimirlatish holatlaridan iborat bo'ladi.

Butun gavdani rivojlantiruvchi mashqlar – maktabgacha yoshdagi bolalarning gavda qisimlarini rivojlantirish uchun ularga o‘ng va chapga burilish, qo‘larni yengil silkitgan holda predmetga uzatish, oldinga va turli tomonga engashish. Polda o‘tirgan holda oyoqlarni bukish va yozish, polga chalqancha yotgan holda oyoqlarni yuqoriga ko‘tarish va tushirish, qo‘llar va oyoqlarni bir vaqtda birgalikda qimirlatish kabi harakatlardan foydalaniladi. Bundan tashqari bolalar gavdasini rivojlantirish uchun tizzalab utirib-turish, tovonda utirish va turish. Qorin bilan polga yotgan hodda qo‘llarni va oyoqlarni kutarish, yonboshdan-yonboshga ag‘darilish harakatlari tavsiya etiladi.

Raqs mashqlari – raqs mashqlari bugungi kunda raqs terapiyasi nomi bilan ham mashhurlashayotgan alohida yo‘nalishga nisbatan qo‘llaniladi. Bilamizki maktabgacha yoshdagi bolalar organizmning barcha tizimlariga raqs mashqlari sezilarli ta‘sir qiladi va harakatlardagi nafislik, joziba, qatiyat, ifoda va mazmun kabi jismoniy fazilatlarni rivojlantiradi. Bolalar tomonidan o‘zlashtirilayotgan harakatlardagi nafislik, erkinlik ortib boradi, bu esa ulardagi ijobiy hislarni paydo qiladi, to‘g‘ri qad-qomatni shakllanishiga yordam beradi. Shuning uchun raqs mashqlaridan terapiya va jismoniy tarbiya vositasi sifatida foydalanish maqsadga muvofiq.

Maktabgacha yoshdagi bolalar uchun asosiy harakatlariga o‘rgatish.

Yurish mashqlariga o‘rgatish – maktabgacha yoshdagi bolalar jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarida jismoniy tarbiya yo‘riqchisining ko‘rsatmasiga binoan belgilangan yo‘nalishda to‘p-to‘p bo‘lib yurish, harakat yo‘nalishini o‘zgartirib yurish, belgilangan predmetlar oralab o‘tish, doira bo‘ylab juft-juft bo‘lib yurish va qo‘l ushlab yurish harakatlari orqali va yurishdan yugurishga, yugurishdan yurishga o‘tish mashqlarini bajarish, oldinga va yonga qadam tashlab yurish mashqlari orqali o‘rgatiladi.

Yugurish mashqlariga o‘rgatish – bolalar jismoniy faoliyat jarayonida jismoniy tarbiya yo‘riqchi orqasidan yugurib o‘tish, undan

qochishga harakat qilish, har tomonga bir-birlariga halal bermasdan yugurish, harakatlanib ketayotgan predmetni quvib yetish, ikki chiziq, oralig'ida harakatlanish orqali o'rgatib boriladi.

Sakrash uchun mashqlariga o'rgatish—maktabgacha yoshdagi bolalarni sakrash harakatlariga o'rgatishda ikki oyoqlab turgan joyida sakrash, sekin-asta oldinga surilish, bolalar qo'lidan yuqoriroq qilib osilgan predmetga tegishga harakat qilish harakatlari orqali o'rgatiladi. Chiziqchalar yoki polga parallel holda ikki qator qilib tashlab qo'yilgan arqonchalardan o'tish mashqlari ham bolalarni sakrashga o'rgatishda qo'llaniladi.

Dumalatish, irgitish va ilib olish mashqlariga o'rgatish—maktabgacha yoshdagi bolalarga to'pni ikki qo'llab irg'itish, 50-100 sm masofadagi to'pni ilib olishga o'rgatish. Bola ko'kragi barobar qilib tortilgan lentadan tupni belgilangan masofaga otib tushurish orqali dumalatish mashqlariga o'rgatilsa. Irg'itish mashqlariga esa to'plar, qum xaltachalardan foydalangan holda amalga oshiriladi. Bolalar uchun 100-120 sm masofada gorizantal joylashgan predmetlarni ikki qo'llab yoki o'ng yoki chap qo'l bilan irg'itish orqali bu harakatga o'rgatib boriladi.

Emaklash va tirmashib chiqish mashqlariga o'rgatish — maktabgacha yoshdagi bolalar 3-4 m masofaga emaklash, 25-30 sm masofadagi to'siq tagidan emaklab o'tish, polda yotgan xoda ustidan oshib o'tish orqali emaklash mashqlariga o'rgatilsa, arqon bilan gimnastika devorchasidan bola o'ziga qulay va oson bo'lgan usul orqali yuqoriga tirmashib chiqish va pastga tushish harakatlari orqali tirmashib chiqish mashqlariga o'rgatiladi.

Muvozanat saqlash mashqlariga o'rgatish — maktabgacha yoshdagi bolalar muvozanatlarini saqlay olishlari uchun ular to'g'ri yurishga, ilon izi bo'lib yulakchadan yurishga, yerga aylana shaklda tashlab qo'yilgan arqoncha ustidan yurishga, bir tomoni poddan kutarib qo'yilgan taxtacha ustida yurishga, turli o'rindiqlar ustida harakatlanishga o'rgatiladi.

Usti silliqlangan taxta bo'ylab emaklab yurish mashqlariga o'rgatish — maktabgacha yoshdagi bolalar bu mashqlarga 10-15 sm balandlikdagi to'siqlardan o'ta olish, halqadan - halqaga o'tish,

yashikdan yashikka sakrab o'tish, 25 sm balandlikdagi o'rindiq ustiga chiqqan olish, qo'llarni ikki yonga o'zatgan holda muvozanat saqlash. Bu yoshdagi bolalarning oyoq, uchida ko'tarilishi va yana dastlabki holatga qaytishi hamda turgan joyida asta-sekin aylanish harakatlari bajarishi muvozanat saqlashga o'rgatish asosi sanaladi.

Tekshirish va o'z-o'zini nazorat qilish uchun savollar:

1. Asosiy harakat nima.
2. Asosiy harakatlar qaysilar.
3. Maktabgacha yoshdagi bolalar uchun asosiy harakatlar qaysilar.
4. Yurish, yugurish va sakrash mashqlariga o'rgatish qanday amalga oshiriladi?
5. Uloqtirish harakati va uning asosiy xususiyatlari haqida gapiring.
6. Maktabgacha yoshdagi bolalar rivojlanishida raqs mashqlarining o'rni qanday.



Umumrivojlantiruvchi mashqlar va ularning guruhlari

Umumrivojlantiruvchi mashqlarning xarakteristikasi
.Umumrivojlantiruvchi mashqlar-maktabgacha yoshdagi tarbiyalanuvchilar uchun asosiy bo'lgan va ularning jismoniy sifatlarni o'stirish, rivojlantirish maqsadida, sport bilan o'stirishda bajariladigan tana va uning qismlarini texnik jihatdan yaxshilash uchun mo'ljallangan bir qancha sodda harakatlari majmuidir. Umumrivojlantiruvchi mashqlar maktabgacha yoshdagi bolalarning umumiy jismoniy tarbiya tizimida muhim o'rin tutadi va tananing o'z vaqtida rivojlanishi, asosiy harakatlarni ongli ravishda bajarish uchun zarur bo'lgan mashqlar sifatida tanani davolovchi va mustahkamlovchi vositasi bo'lib xizmat qiladi.

Umumrivojlantiruvchi mashqlar

Katta mushak guruhlariga muntazam ta'sir ko'rsatish orqali umum-rivojlantiruvchi mashqlar metabolik jarayonlarni sezilarli darajada faollashtiradi, tananing barcha hujayralari va to'qimalarini oziqlantirish uchun qulay shart-sharoitlarni yaratadi. Maktabgacha ta'lim tashkilotlarida umumrivojlantiruvchi mashqlardan jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida, ertalabki mashqlarda, mushaklarning qattiqlashuvi bilan birgalikda bolalar bayramlarida qo'llaniladi. To'g'ri tanlangan umumrivojlantiruvchi mashqlar bolalarning jismoniy rivojlanishiga ijobiy ta'sir qiladi.

Umumrivojlantiruvchi mashqlarning tasnifi

1. Anatomik belgisi bo'yicha.

- qo'l va yelka kamari uchun mashqlar;
- bo'yin uchun mashqlar;
- tana uchun mashqlar;
- oyoq va tos kamari mashqlari;
- butun organizm uchun mashqlar

2. Ustun ta'sir tamoyiliga ko'ra, ya'ni ta'sirga ko'ra

- kuchni rivojlantirish uchun mashqlar;
- moslashuvchanlikni rivojlantirish uchun mashqlar;
- chidamlilikni rivojlantirish mashqlar;
- epchillikni rivojlantirish mashqlar;
- mushaklarni bo'shashtirish mashqlari.

3. Obyektlar va qobiqlardan foydalanish prinsipi bo'yicha mashqlar

- obyeksiz;
- biror narsa bilan (gimnastika tayoqchasi, gimnastika arqon, halqa, to'p, bayroqlar)
- qarshilik bilan (rezina bantlar, kengaytirgichlar, amortizatorlar)
- og'irliklar bilan (gantellar, choynaklar, to'ldirilgan to'plar)
- ommaviy turdagi qobiqlarda (devor, skameyka, narvon)

4. Guruhlarni tashkil etish asosida

- bittalik;
- juftlikda;

- uchliklarda;
- aylanada;
- joyida
- harakatda.

Umumrivojlantiruvchi mashqlarni muntazam takrorlash natijasida hayotiy amaliyotda ham, murakkab gimnastika ko'nikmalarini shakllantirish uchun ham zarur bo'lgan harakat tajribasi, harakat sifatlari va qobiliyatlarining o'ziga xos fondi yaratiladi.

Bunday mashqlarning kunlik takrorlanishi quyidagilarni shakllantiradi.

- Durumni shakllantiradi.
- Tayanch-harakat tizimini shakllantiradi
- Faol nafas olish a'zolarini shakllantiradi
- Asab tizimining rivojlanishiga ta'sir etadi.

Durumni shakllantirishda umumrivojlantiruvchi mashqlar muhim rol o'ynaydi: ular tufayli umurtqa pog'onasi va oyoqning to'g'ri holatini ta'minlovchi mushaklar kuchayadi. Bu bolalarning jismoniy rivojlanishi uchun muhim hisoblanadi, chunki maktabgacha yoshdagi bolalarda umurtqa pog'onasi tashqi ta'sirlar natijasida egri shakllanishi sodir bo'ladi va u bolaning 11-13 yoshda tugaydi. Bola gavdasining qorin bo'shlig'i mushaklari ham sezilarli yukni oladi dastlabki moyil holatiga nisbatan ularning kuchayib borishi nafas olish va ovqat hazm qilish jarayonlariga muhim ta'sir ko'rsatadi.

Tayanch-harakat tizimining shakllanishiga ta'siri bilan bir qatorda, umumrivojlantiruvchi mashqlar nafas olish tizimini rivojlantirish uchun ajoyib vositadir, chunki har bir kompleks diafragmani mustahkamlovchi mashqlarni o'z ichiga oladi - asosiy nafas olish mushaklari, qovurg'alararo mushaklar, qorin bo'shlig'i mushaklari. Harakatlarning ritmi, analitik tabiati nafas olish va nafas chiqarishning kuchi va davomiyligini tartibga solish, nafas olish ritmi va chastotasini harakat tuzilishi bilan uyg'unlashtirish qobiliyatidan iborat ratsional nafas olish ko'nikmalarini shakllantirishga imkon beradi. Tayanch-harakat tizimining shakllanishiga ta'siri bilan bir qatorda,

umumrivojlantiruvchi mashqlar nafas olish tizimini rivojlantirish uchun ajoyib vositadir.

Faol nafas olish, ya'ni o'pkada gazlar almashinuvi bolaning tanasi uchun alohida ahamiyatga ega. Bolaning to'qimalarida oksidlanish jarayonlarining intensivligi kattalarnikiga qaraganda yuqori, shuning uchun u 1 kg vazn uchun soatiga so'rilgan ko'p miqdorda kislorodga muhtoj. Bola kislorod ochligiga (gipoksemiya) toqat qilmaydi, chunki to'qimalarning o'sishi va rivojlanishiga katta miqdorda energiya sarflanadi. Shunday qilib, bu yoshda kislorodga bo'lgan ehtiyoj katta bo'lib, bolaning nafas olish apparati hali shakllanmagan. Qovurg'alarining parallel joylashishi, ko'krak qafasining kichik ekskursiyasi, nafas olish mushaklarining zaifligi o'pkaning hayotiy imkoniyatlarini cheklaydi.

Umumrivojlantiruvchi mashqlar umumiy holatda tarbiyalanuvchilarning asab tizimi faoliyatining rivojlanishiga sezilarli ta'sir ko'rsatadi. Ulardagi javob reaksiyasi tezligi oshadi, muvofiqlashtirish imkoniyatlari o'zgaradi, harakatlarni ongli ravishda o'zlashtirish takomillashadi, bolalarning jismoniy rivojlanishi darajasi aktivlashadi.

Mashg'ulotlarda umumrivojlantiruvchi mashqlardan foydalanish.

Umumrivojlantiruvchi mashqlar va ularning guruhleri quyidagicha tasniflanadi.

1. Yelka va qo'l muskullarini rivojlantirish va mustahkamlashga qaratilgan umumrivojlantiruvchi mashqlar.

2. Dastlabki holatlar. Tik turganda oyoqlar uchun dastlabki holatlar, tik turganda qo'llarning dastlabki holatlari. O'tirganda dastlabki holatlar, yotganda dastlabki holatlar.

3. Saflanish mashqlari. Saflanish mashqlari (davra, kolonna) Qayta saflanishlar. Turli tomonlarga burilishlar, tarqalish va yig'ilishlar

Umumrivojlantiruvchi mashqlar maxsus ishlab chiqilgan asosiy maqsadi organizmni jismoniy rivojlantirish bo'lgan alohida mashqlar kompleksidir. Ular butun organizmning rivojlanishi va sog'lomlashishida asosiy o'rinni egalaydi va yelka kamari, gavda, oyoq kabi

yirik muskul guruhlarining rivojlanishi va mustahkamlanishiga, bo‘g‘imlarning harakatchan bo‘lishiga muskullarning taranglashuviga va bo‘shashuviga ta’sir etib bu jarayonlarni normallashtirishga yordam beradi. 3-7 yoshdagi bolalar uchun umumrivojlantiruvchi mashqlarning vazifasi quydagilar hisoblanadi.

- to‘g‘ri qad-qomatni shakllantirish
- butun tayanch-harakat apparatini mustahkamlash
- qon aylanish yaxshilash
- nafas olish jarayonini yengilashtirish
- gazlar almashinish jarayonlari ta’minlash
- asab tizimi faoliyatini yaxshilashdan iboratdir.

Umumrivojlantiruvchi mashqlar harakatlar jozibadorligini idora qiluvchi oliy motor markazlari ishini faollashtiradi buning natijasida quyidagi sifatlar takomillashadi;

- bolaning tezkorligi
- harakatning chaqqonligi
- mushaklar kuchining nisbati
- muskullarning chidamliligi
- qad-qomatning egiluvchanligi kabi jismoniy sifatlarni namoyon qilishga yordam beradi, ijobiy emotsional kayfiyat uyg‘otadi.

Bolalar uchun umumrivojlantiruvchi mashqlar bir necha guruhga bo‘linadi:

1. Bolalarning yelka kamari va qo‘l mushaklarini rivojlantirish va mustahkamlash uchun mashqlar.

2. Bolalar gavdasini, orqa mushaklarini rivojlantirish va mustahkamlash uchun mashqlar.

3. Bolalar uchun oyoq va qorin mushaklarini rivojlantirish va mustahkamlash uchun mashqlar.

Birinchi guruh—bolalarning yelka kamari va qo‘l mushaklari uchun mashqlar ularning ko‘krak qafasini kengaytiradi, nafas olishini yaxshilashga yordam beradi, diafragmani mustahkamlaydi, chuqur-chuqur nafas olishga imkon beradi, bolalar umurtqani rostlaydi va yurak mushaklarini mustahkamlashga yordam beradi.

Ikkinchi guruh—bolalarning gavda va orqa mushaklari uchun mo‘ljallangan mashqlar bo‘lib, bu mashqlar bola qad-qomatning

to'g'ri shakllanishiga ta'sir qiladi va gavdani oldinga va yon tomonlarga engashtirishga, o'ng, chapga yetarlicha burilishga, aylanma harakatda umurtqaning egiluvchanligini ta'minlashga yordam beradi.

Uchinchi guruh – bolalarning oyoq va qorin mushaklari uchun mashqlar bo'lib ular ichki organlarni tez harakatda bo'lishga murakkab bo'lgan sakrashlar, hamda sakrab tushish mashqlari paytida chayqalishdan saqlab qoladi. Bundan tashqari bu guruh mashqlari qorin muskullarini mustahkamlashga yordam beradi, ulardan keng foydalanish vena qon tomirlarida qon yurishmay qolishining oldini oladi.

Maktabgacha yoshdagi bolalar orzanizimi uchun umumrivojlantiruvchi mashqlarga har tomonlama mustahkamlovchi vosita sifatida qaraladi. Mashqdagi har bir harakat dastlabki holatlardan iborat bo'lib, ular bir qancha turlarga ajratilib foydalaniladi. Gavdaning to'g'ri holati, ya'ni tik turganda dastlabki holat, o'tirgan, dastlabki holat, yotgan dastlabki holatlar hamda oyoq va qo'llarning muayyan mashq uchun zarur holatlarga keltirilishidan iborat bo'ladi. Bundan tashqari o'rganilgan adabiyotlardan olingan manbalarga ko'ra dastlabki holatlarning klassifikatsiyasi quyidagicha bo'lishi mumkin.

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.

Maktabgacha yoshdagi bolalarning jismonan sog'lom bo'lishida umumrivojlantiruvchi mashqlar va jismoniy mashqlarning ahamiyati yuqori darajada bo'lib u bu yoshdagi bolalarning ko'krak qafasi harakatchanligining kuchayishiga, nafas olishning chuqurlashishiga, o'pka hayot ko'lamining kengayishiga, qonning kislorod bilan to'yinishiga yordam beradi.

Umumrivojlantiruvchi mashqlar davomida buyumlardan foydalanish

Bolalar bajaradigan umumrivojlantiruvchi mashqlarning katta qismi ma'lim bir buyumlardan foydalangan holda amalga oshiriladi. Bunday predmetlarga tayoqchalar, bayroqchalar, chambaraklar, lentalar, shnurlar, langarcho'plar, sharlar misol bo'lishi mumkin. Bolalar buyumlar bilan bajariladigan mashqlarni qiziqish bilan bajaradilar, mashqlarni takrorlash to'g'ri muskultonusini hosil qilishga yordam beradi. Maktabgacha yoshdagi bolalar uchun umumrivojlantiruvchi mashqlarning bolalar salomatligi va jismoniy rivojlanishidagi ahamiyatini umumiy holatda bolalarning umumiy rivojlanishidagi prinsipologik ahamiyati yuqori deb topiladi.

Tekshirish va o'z-o'zini nazorat qilish uchun savollar:

1. Umumrivojlantiruvchi mashqlarning xarakteristikasi nimada?
2. Umumrivojlantiruvchi mashqlarning tasnifini ko'rsating.
3. Umumrivojlantiruvchi mashqlar nechata guruhga bo'linadi?
4. Dastlabki holatlar, tik turganda oyoqlar uchun dastlabki holatlar, tik turganda qo'llarning dastlabki holatlari, o'tirganda dastlabki holatlar, yotganda dastlabki holatlarni ko'rsating.



Harakatli o'yinlar bolalar jismoniy madaniyatini tarbiyalashning asosiy metodi va vositasi sifatida

Harakatli o'yinlar tushunchasi va uning o'ziga xosligi

Harakatli o'yinlar inson jismoniy kamolotini ta'minlovchi mazmunga ega bo'lgan asosiy vositalardan biridir. Harakatli o'yinlarning juda foydali ekanligini eng qadimgi ajdodlarimiz ham juda

yaxshi bilishgan va undan kundalik turmushlarida ham muntazam shug‘ullanishga amal qilishgan. Kurash milliy o‘yini va ot o‘yinlaridan tashqari, kamondan o‘q otib, nayza sanchib, kaltak, tosh va boshqa moslamalarni uloqtirib yovvoyi hayvonlarni ov qilishgan. Sotsial tuzumlar o‘zgarishi va rivojlanishi tufayli turmush sharoiti ham o‘zgaradi, rivojlanadi. Mehnat qilish, oilada bolalarni tarbiyalash, ov qilish, dushmanlarga qarshi jang qilishga kirishni va boshqa juda ko‘p sabablarga ko‘ra harakatli o‘yinlar va turli jismoniy mashqlardan maqsadli va keng foydalanib kelingan.

O‘rganilgan adabiyotlarga ko‘ra harakatli o‘yinlar 2 ta mustaqil turga ajratiladi.

1. Murakkab harakatli o‘yinlar – bu o‘yinlar shakliga ko‘ra murakkab harakatlardan iborat bo‘ladi va kishi organizimiga to‘g‘ri foydalanilganda ijobiy ta’sir ko‘rsatadi.

2. Oddiy harakatli o‘yinlar – nomlanishiga monand bu o‘yinlar oddiy harakatlardan iborat bo‘ladi va har danday darajadagi bolalarga tavsiya etiladi.

Harakatli o‘yinlarni kelib chiqish va rivojlanish tarixiga ko‘ra quyidagi turkumlarga ajratish mumkin:



1. *Birinchi guruh o'yinlariga* «Ko'chat o'rnat», «Kartoshka ekish», «Yomg'ir», «Ayozi bobo» kabi o'yinlarni namuna qilib ko'rsatish mumkin.

2. *Ikkinchi guruh o'yinlar.* Bunga «Qushlar pitirlab uchdi», «Kalxat keldi, qochbolam», «Bo'rilarva ovchilar», «Zovurdagi bo'rilar», «G'ozlar», «Tulki bilan xo'roz», «It va qarg'a» shu kabi juda ko'p o'yinlar misol bo'la oladi.

3. *Uchunchi guruh o'yinlariga.* Bu o'yinlar faoliyatimizda 2 ta ko'rinishda, ya'ni aqliy va jismoniy mehnat rivojlantiruvchi o'yinlardan iborat bo'ladi. Ularni harakatli o'yinlar mazmunida ham uchratish mumkin.

4. *To'rtinchi guruh o'yinlari* (bayramlar, to'ylar, turli xil marosimlar, sport musobaqalari va h.k.) da qo'llaniladigan, ya'ni namoyish va musohaqalashish maqsadida uyushtiriladigan murakkab va oddiy harakatli o'yinlar.

5. *Beshinchi guruh o'yinlari* o'z navbatida turli turkumlarga bo'linadi. (kuchlilikni rivojlantiruvchi, epchillikni rivojlantiruvchi, chaqonlikni rivojlantiruvchi).

Harakatli o'yinlardan foydalanish va ularni tashkil etish xususiyatiga ko'ra quyidagi yo'nalishlarga bo'lish mumkin:

1. Jamoali (komanda) bo'lib o'ynaladigan harakatli o'yinlar
2. Ommaviy (ko'pchilik birgalikda o'ynaydigan) harakatli o'yinlar
3. Shaxsiy yoki juftlikda o'ynaladigan harakatli o'yinlar
4. Quvnoq estafetali o'yinlar

Harakatli o'yinlarning bolalarni tarbiyalashdagi ahamiyati va harakatli o'yinlarning yaratilish nazariyasi

Harakatli o'yinlar jismoniy tarbiyaning eng samarali usullaridan biri sifatida maktabgacha 3-7 yoshdagi bolalarning aqliy, axloqiy va nafosat tarbiyasini umumiy holatda muvaffaqiyatli amalga oshirishda muhim hisoblanadi. Shuning uchun ham bolalar harakatli o'yinlarining ruhi, tabiati, saviyasi, ishtirokchilarning xatti-harakatlari kabi jihatlariga alohida e'tibor berishadi. Harakatli o'yinlarning ahamiyati nafaqat bolalar hayoti va salomatligida, balki katta yoshdagilarning ham

jismoniy rivojlanishida muhim oʻrni egallashi haqida yaxshi bilamiz. Shunday ekan, harakatli oʻyinlarning ahamiyati haqida bildirilgan fikrlarning xilma-xilligi bilan tanishamiz asosiy mazmun kishilarning uzoq umr koʻrishlarini taʼminlash ekanligiga ishonch hosil qilamiz.

Mutaxassis **Sh. Qosimovning** aytishicha, «Harakatli oʻyinlar oʻquv mashgʻulotlarida yordamchi vosita sifatida qoʻllaniladi. Chunki oʻyin shugʻullanuvchilarda qiziqishni oshiradi, ularga zavq bagʻishlaydi, ish qobiliyatining tezroq tiklanishini taʼminlaydi. Oʻyin tufayli bolalar charchashni unutadi, trenirovka mashgʻulotlaridagi topshiriqlarni diqqat bilan bajaradi».

XIX asrda G. Belinskiy, G. Chernishevskiy, A. Dobrolyubov va N. Pisarevlar Rossiyada taʼlim-tarbiya ishlarida, jumladan, jismoniy tarbiyada harakatli oʻyinlardan keng koʻlamda foydalanish lozimligini aytishgan. Ular harakatli oʻyinlarga xalqning sogʻligʻini mustahkamlash va har tomonlama tarbiyalash vositasi sifatida qarashgan.

Harakatli oʻyinlarga **N. Pisarev** shunday taʼrif beradi: «Barcha harakatli oʻyinlar shugʻullanuvchilar organizmiga kompleks taʼsir koʻrsatadi. Shuning uchun ham harakatli oʻyinlarga umumiy jismoniy taʼsir koʻrsatuvchi mashq sifatida qarash, balki rivojlantiruvchi vosita sifatida eʼtirof etish ham mumkin».

V. Plexanovning taʼkidlashicha, «Harakatli oʻyin jamiyatning tarixiy rivojlanish jarayonida mehnat oʻyindan yuqori turishini ammo bola hayotida oʻyin faoliyati mehnat faoliyatidan oldin ekanligini birinchi boʻlib isbotlab bergan edi.

F. Lesgaft oʻzining jismoniy mashqlar sistemasida harakatli oʻyinlarni jismoniy tarbiya vositasi sifatida ifodalaydi. U oʻyin yordamida bolalarni hayotga tayyorlash mumkinligini aytadi. Uning fikriga koʻra harakatli oʻyinlarni oʻtkazish uchun u belgilagan talablar hozirgi paytgacha ham oʻz qimmatini yoʻqotgani yoʻq;

1-shart. har bir oʻyin oldiga aniq maqsadlar qoʻyishi;

2-shart. oʻtkazilayotgan harakatli oʻyinlar qatnashuvchilarning kuch va qobiliyatlariga mos kelishi;

3-shart. harakatli oʻyin shugʻullanuvchilarga ijobiy emotsional taʼsir koʻrsatishining lozimligi;

4-shart. harakatli o'yinlarni sistemali tarzda va muntazam ravishda o'tkazish,

5-shart. qatnashuvchilarning aktivligi va mustaqilligini oshirishga harakat qilish zarurligini o'qtirgan edi.

K. Krupskaya harakatli o'yinlar bola hayotida katta rol o'ynashini ta'kidlab, shunday degan edi: «Bolalar faqat o'qish mobaynida o'sib qolmaydi, balki o'yin jarayonida ham o'sadi ham o'rganadi, ular harakatli o'yinlardan o'zaro uyushishni, hayotni tushunishni o'rganadilar». Uning fikricha, ishni shunday tashkil qilish kerakki, harakatli o'yinlar yosh avlodni tarbiyalashga yordam bersin. Harakatli o'yinlar har xil bo'ladi. Ba'zi o'yinlar borki, ular bolalarda qo'pollikni, maqtanchoqlikni, kekkayishni hosil qilsa, yana shunday o'yinlar borki, ular o'z o'rtog'iga yordam berish, chidamli bo'lish kabi fazilatlarni tarbiyalaydi.

S. Makarenko harakatli o'yinlar bolalar va yoshlarni mehnatga tayyorlaydi, deb hisoblaydi. Uning fikriga ko'ra, kattalar hayotida mehnat qanday ijobiy rol o'ynasa, bolalar hayotida ham o'yin shunday katta ahamiyatga ega. S. Makarenko maxsus ish harakatlariga o'xshash jismoniy harakatlarni talab etuvchi o'yinlarni birinchi o'ringa qo'yadi.

Maktabgacha yoshdagi bolalar harakatli o'yinlardan o'zgacha foydalanadilar. Masalan, ko'pincha o'yinga berilib ketib, uni o'zgartiradilar, eski qoidalarni yig'ishtirib qo'yib, yangilarini o'ylab chiqaradilar, maqsadga erishish yo'lini qiyinlashtiradilar va shu tariqa yangi o'yinni vujudga keltiradilar. Ana shuning uchun o'yinlarni takrorlash va ularning istagini inobatga olish juda muhim bo'ladi.

Turli yosh guruhlarida harakatli o'yinlarni o'tkazish haqida

Maktabgacha ta'lim tashkilotlarida **kichik guruhlar** uchun asosan jamoali (komanda) o'yinlardan foydalanish maqsadga muvofiq. Jumladan «Kesak qo'ydi»; «Kartoshka ekish» o'yinlari.

«Kesak qo'ydi» o'yini: Bolalarning xotira, eslab qolish kabi xislatlarini shakllantirishga qaratilgan. Turli qirqma hajmdagi o'yinchoqlar, o'yinchi ko'zini bog'lash uchun ro'mol. O'yinda barcha bolalar qatnashishlari mumkin. O'rtada yerga bir qancha predmetlar

qo'yilgan bo'lib, bolalar diqqat bilan predmetlarni ko'rib oladilar va 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7 ketdi deb sanaydilar. «Ketdi» so'zi kimga taqalsa, shu qatnashuvchi ko'zini yumib turadi. Onaboshi o'rtadagi biror predmetdan yonidagi bolalar etagigami, stul orqasigami yashirib qo'yadi. Ko'zi yumilgan bola ana shu yashiringan predmetning nomini qaysi bolada ekanligini topishi kerak. Topa olmasa, o'ynovchilarning talablariga binoan biror bir jismoniy harakat qilib beradi. O'yin yana boshqa o'ynovchining ko'zini yumishi bilan boshlanadi. O'yin shu tariqa davom etadi. Bu o'yin bolalarga xushchaqchqlik va kayfiyat beradi.

Kartoshka o'yinining maqsadi: tezlikni, kuchga chidamlilikni rivojlantirish. Besh kishidan iborat ikkita jamoa tuziladi. Birinchi navbatda turgan o'yinchi jamoa boshi bo'lib, qo'lida beshta kartoshka (tosh) bo'lgan sumkani ushlab turadi. Har bir ustundan yigirma-o'ttiz qadam masofada beshta doira chiziladi. Signalda jamoa sardorlari aylanalarga yugurishadi va har bir aylanada bittadan kartoshka ekishadi, so'ngra qaytib, sumkani keyingi o'yinchiga uzatadilar, u sumkani olib, kartoshkani yig'ish uchun yuguradi va hokazo. Bu o'yinda bolalar faqat kutarinki ruhda va birdamlikda ishlash sifatlarini shakllantiradi.

Maktabgacha ta'lim tashkilotlarida **o'rta guruhlar** uchun ommaviy harakatli o'yinlardan foydalanish maqsadga muvofiq. Masalan, «Yomg'ir», «Quvlashmachoq» va hokazolar.

«Quvlashmachoq» o'yini: Maydon chegarasi oq chiziq bilan belgilab olinadi. O'yinda bitta o'yinboshi quvlovchi tayinlanadi. Boshqa o'yinchilar uning atrofida doira bo'lib yig'ilib turadilar. Quvlovchi «bir, ikki, uch», – deb sanaydi. Hamma bolalar har tomonga yugurib ketadi, qandaydir xavf tug'ilgan paytda o'tirib olishlari mumkin, o'tirib olganlar o'yinchilarni quvlovchi tutmaydi. Quvlovchi tutib olgan bola o'yinboshi, ya'ni quvlovchi bo'ladi. O'yinni istagancha vaqt o'ynash mumkin. Bu o'yinning «Sakrash bilan quvlashmachoq» variantini ham o'ynash mumkin. Faqat farqi – bir oyoqda sakragan bola bunda tutilmaydi. Bunday o'yinlar bolalarga ko'tarinkilik beradi va samimiylik safatini rivojlantiradi.

Xo'rozlar jangi o'yini. O'yin maydonchada o'tkaziladi. Yerga diametri 2 mertli doira chiziladi. Hamma o'yinchilar 2 ta guruhga bo'linadilar va doira yonida bir-birlariga yuzma-yuz bo'lib, ikkita

qatorga saflanadilar. Har bir guruhdan bittadan sardor tayinlanadi. Sardorlar o'z guruhlaridan bitta o'yinchini doiraga yuboradilar. Doiraga kelgan o'yinchilar qo'llarini orqaga qilib, bir oyoqlab turadilar. Ruxsat berilgan zahoti, ular bir-birlarini yelkalari bilan turtib, doiradan itarib chiqarishga harakat qiladilar. O'z raqibini doiradan itarib chiqara olgan o'yinchi g'olib hisoblanadi va guruh uchun bir ochko yutgan bo'ladi. Undan keyin doira o'rtasiga sardorlar tanlagan navbatdagi "xo'rozlar" jufti tushadi. O'yin hamma o'yinchilar "xo'roz" rolini bajarib bo'lgunlaricha davom ettiriladi. Xo'rozlar janggi o'yini bolalardagi maqsadni aniq quyish va unga erishishga intilishni ta'minlaydi.

Maktabgacha ta'lim tashkilotlarida **katta guruhlarda** tarbiyalanuvchilari bilan o'tkaziladigan o'yinlar ko'proq yakka va juftlikda o'ynaladigan o'yinlar sirasiga kiradi. Ulardan kengroq foydalanish bu yoshdagi bolalarni jismoniy rivojlantirishda muhimdir.

«**Chillak**» o'yini: Bolalarni jismonan chiniqtirish, cho'plarni uzoqroq otishga o'rgatish, ularni ko'z qiri bilan qancha chamalashga (masofa necha qadam chiqishini) va ularni ravon sanashga o'rgatish hamda nafas rostlab yugurishni rivojlantirish. Bolalarga bu o'yinni o'ynash uchun 2 dona g'isht va tol daraxtidan qilingan 2 dona cho'p kerak bo'ladi. Birinchi bolalar qur'a tashlab, kim birinchi boshlashini kelishib oladilar. Keyin 2 dona g'ishtning orasini 20 santimetr uzoqlikda qo'yib o'yin boshlanadi. Birinchi bola 1 ta cho'pni g'isht ustiga qo'yib, ikkinchi cho'p bilan pastdagi cho'pni ozgina yuqori ko'tarib uzoqqa otadi. Cho'p tushgan joy chizib belgilanadi. O'yin boshlagan bola g'ishtdan cho'p tushgan joygacha necha tayyoq chiqishini chamlab aytishi lozim. Agar cho'p tushgan joy bola aytganidek, chiqsa bola g'olib noto'g'ri bo'lsa mag'lub bo'ladi. Bunday o'yinlar bolalardagi pozitivlikning asosiy manbai bo'lib hisoblanadi.

Maktabgacha ta'lim tashkilotlarida **tayyorlov guruhlarida** tashkil etiladigan harakatli o'yinlar estafetali harakatli o'yinlar kiradi. Estafetali o'yinlar jamoaviy, ommaviy, yakka yoki juftlikda o'ynalishi ham mumkin.

«**Qirg tosh**» o'yini: Bolalarda masofani mo'ljal olishni o'rgatish, pozitivlik berish va diqqatni taqsimlashga o'rgatishdan iborat. Bu o'yin

uchun sport maydonchasi, koptoklar, toshchalar. O'yinni maysazorda, sport zalida maydonchalarda o'tkazish mumkin. Start chizig'idan boshlab har qaysi bola uchun bir xil oraliqda doiralar belgilanadi. Har bir bola tosh yoki bittadan latta koptokchani qo'lida o'ynab tayyorlanib turadi. Yo'riqchining buyrug'i bo'yicha har qaysi bola belgilangan doirada yugurib borib belgilangan predmetni qo'yib, o'z joyiga qaytib keladi. Oxirgi o'yinchi toshni qo'yib qaytgandan keyin bolalar tartib bilan yugurib borib, o'z toshlarini qaytarib olib ketadi. Qaysi guruh birinchi bo'lib o'z toshlarini terib olib kelsa, o'sha guruh g'olib hisoblanadi.

«Qarmoqcha» o'yini: Bolalarda jismoniy sifatlarni rivojlantiradi va pozitivlik beradi. O'yin uchun 3-4 ta arqon kerak bo'ladi. Arqonning bir tomonida qum yoki kepak solingan xaltacha bog'lab qo'yiladi. Hamma bolalar doira hosil qilib turadilar, boshlovchi doira o'rtasida turib arqonchani o'z atrofida aylantira boshlaydi. Arqonni aylantirganda xaltacha baland ko'tarilmasligi lozim. O'yinchining oyoqlariga xaltacha tegib ketmasligi uchun sakrab turadi. Arqon uchida bog'langan xaltacha o'yinchining oyoq uchi tegsa u qarmoqqa ilingan hisoblanadi. U doira o'rtasiga chiqadi va arqonni boshlovchi sifatida aylantiradi. O'yin oddiy qiziqarli bo'lganligi uchun bolalar bu o'yinni 5-6 yoshdan boshlab o'z pozitivliklarini oshirish uchun o'tkazishlari mumkin.

Tekshirish va o'z-o'zini nazorat qilish uchun savollar:

1. Harakatli o'yinlar tushunchasi va uning o'ziga xosligi nimalardan iborat?
2. Tarbiyalanuvchilar yuqori jismoniy rivojlanishga erishishida harakatli o'yinlarning ahamiyati haqida gapiring.
3. Harakatli o'yinlarning vujudga kelish tarixi va yaratilish nazariyasini tushuntiring.
4. Turli yosh guruhlariga mo'ljallangan harakatli o'yinlarga misol keltiring.
5. O'zbek xalq o'yinlari, uning turlari va bola jismoniy rivojlanishidagi ahamiyati qay darajada deb o'ylaysiz?



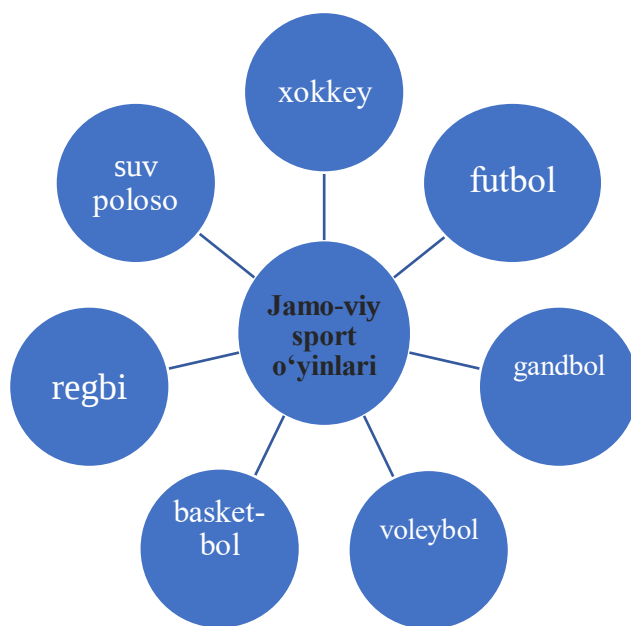
Maktabgacha yoshdagi bolalar uchun sport o‘yinlari

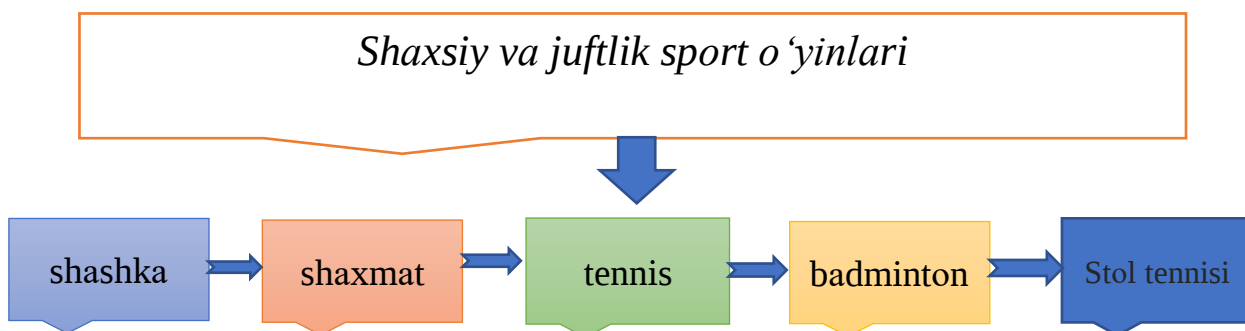
Maktabgacha yoshdagi bolalar uchun sport mashqlari va o‘yinlari.

Sport o‘yinlari – musobaqalar turlari shaklida; uning asosida nishon (raqib darvozasi, maydonchasi va hokazo) ni sport anjomi bilan (odatda, to‘p) bilan turli texnik va taktik usullar va vositalar yordamida amalga oshiriladi, belgilangan qoidalarga muvofiq o‘tkaziladi va maxsus ko‘nikmalarni talab qiladi. Sport o‘yinlarida tabiiy harakatlar va jismoniy mashqlar (yugurish, sakrash, uloqtirish va hokazo) kompleksi qo‘llaniladi.

Sport o‘yinlarining 4 asosiy turi bor:

- jamoaviy sport o‘yinlari
- shaxsiy sport o‘yinlari
- shaxsiy va juftlik sport o‘yinlari
- katta jismoniy kuchni talab qiladigan sport o‘yinlari





Voleybol (inglizcha volleyball volley- «urib qaytarmoq» va ball- «to‘p») to‘pli sport o‘yini bo‘lib, har biri 6 kishidan iborat ikki jamoa bilan ortasidan to‘r tortilgan maydonchada o‘ynaladi. O‘rtasidan tortilgan to‘rning balandligi (erkaklar musobaqasi uchun 2,43 sm, ayollar musobaqasi uchun 2,24 sm balandlikda) bo‘lingan 9x18 m li maydonchada o‘ynaladi. O‘yinchilar to‘pni qo‘l bilan urib, raqib maydoniga tushirishga harakat qiladilar. Koptokni uch urishda raqiblar tomoniga o‘tkazish lozim. Musobaqa 3 yoki 5 partiya o‘ynaladi. Voleybol AQShda 1895-yilda paydo bo‘lgan va voleybol Xalqaro federatsiyasiga 1947-yilda asos solingan bu federatsiyaga bugungi kunda 180 dan ortiq mamlakat a‘zo. Voleybol sport o‘yini 1964-yildan bu o‘yin Olimpiya o‘yinlari dasturiga kiritildi va 1949-yildan ilk bor jahon birinchiliklari o‘tkazilgan.

Basketbol (inglizcha basketball so‘zidan olingan bo‘lib, basket-savat, ball-to‘p) har birida beshtadan o‘yinchi ishtirok etadigan jamoaviy sport turidir. O‘yindan bosh maqsad – to‘pni qo‘l bilan o‘ynagan holda 3,05 sm balandlikdagi shitga mustahkamlangan savatga tushirib, imkon qadar ko‘proq ochko olish. Jahondagi eng kuchli basketbol ligasi ham Milliy Basketbol Assotsatsiyasi (MBA) dir. Liganing nomdor professional basketbolchilari 1992-yilgi Olimpiadadan boshlab AQSH t/j sharafigi yirik musobaqalarda ham himoya qilib kelmoqda. Basketbol tarixidagi eng buyuk o‘yinchilar Karim Abduljabbar, Lerri Berd, Medjik Djonson, Uilt Chamberlen, Uilyam Rassel, Maykl Jordon hisoblanadi. Zamonaviy basketbol yulduzlaridan Shakil O‘nil, Kobi Brayant, Tim Dankan, Alen Ayverson, LeBron Djeyslarni e’tirof etish mumkin.

Gandbol (inglizcha hand – qo‘l, ball -to‘p), qo‘l to‘pi-sport o‘yini bo‘lib bu o‘yin XIX-asr oxirida Yevropada paydo bo‘lgan. Daniyalik Xalger Nilson 1895-yilda ixtiro qilgan. Gandbol sport o‘yini uchun

kattaligi 40x20 m li maydon kerak bo'ladi, bu o'yin og'irligi 325-475 g, aylanasi 54-58 sm bo'lgan charm to'p bilan o'ynaladi. Maydonning ikki tomonida eni 3 m, balandligi 2 m bo'lgan darvozalar o'rnatiladi. Har bir jamoada 7 yoki 11 o'yinchi qatnashadi. O'yinchi to'p bilan faqat 3 qadam qo'yishi va uni qo'lida 3 soniya gacha tutib turishi mumkin. O'yin 2 bo'limdan iborat bo'lib, erkaklar musobaqasi 1 soat, ayollar musobaqasi 50 daqiqa davom etadi.

Futbol (inglizcha foot-«oyoq», ball-«to'p») oyoq sport o'yini hisoblanib, 2 ta darvozali har bir darvozaning o'lchami 7,32x2,44 m li maxsus 120-90 m li maydonda to'p bilan jamoa bo'lib o'ynaladi. Futbol to'pining og'irligi 410-450 gr, aylana diametrining uzunligi 68-70 sm, o'yinning asosiy vaqti 90 daqiqadan iborat bo'lib har bir bo'lim 45 daqiqadan davom etadi, o'yin davomida 12-15 daqiqa tanaffus beriladi. Futbol o'yinining har ikki jamoasida 11 ta ishtirokchi qatnashadi. O'yindan maqsad raqib darvozasiga to'pni oyoq yoki gavda qismlari bilan (qo'ldan tashqari) kiritishdan iborat. Faqat darvozabonlargina qo'l bilan o'ynashi mumkin (jarima maydonchasida).

Badminton sport o'yiniga Angliyaning Badminton shahrida asos solingan. Bu o'yinda patli koptokni raketka bilan urib o'ynaladigan tennisga o'xshash sport o'yini. O'yin to'rtburchakli maydonchada o'tkazilib, yakkama-yakka uchrashuvlarda maydoncha o'lchovi 13,4 x 5,2 m va juftli o'yinlarda 13,4 x 6,1 m li maydonlarda tashkil etiladi. Bu o'yinda 1,55 m balandlikda tortilgan to'rdan foydalaniladi. O'yinda asosiy shart raqib urgan koptokchani yerga tushirmay unga qaytarish sanaladi. 15 xoldan ayollar 11 xoldan bolalar 3 yoki 5 qur o'ynaladi. Xol 0 va juft bo'lganda koptokcha o'ngdan, toq bo'lganda chapdan uriladi.

Maktabgacha yoshdagi bolalarni sport o'yinlari elementlariga o'rgatish (g'ildirakli konkida uchish, velosipedda uchish, somakatda yurish)

Maktabgacha yoshdagi bolalarning jismoniy harakat faolligini ta'minlashda sport mashqlari va sport o'yinlariga alohida ahamiyat beriladi. Mazkur yoshdagi bolalar uchun quyidagi sport o'yinlardan foydalanish mumkin.

Chang'ida yurish: Maktabgacha yoshdagi bolalar uchun mo'ljallangan sport o'yinlaridan biri chang'ida yurish sporti bo'lib bolalarga pozitivlik bag'ishlovchi sport o'yini hisoblanadi. Bu o'yinning asosan ikki turi mavjud; klassik uslub va erkin (konkida uchish) uslublaridir. Konkida uchish usullari 1981-yildan buyon keng qo'llanila boshlandi, o'shanda 40 yoshdan oshgan finli chang'ichi Pauli Siitonen buni birinchi bo'lib musobaqalarda 55 km masofaga yurishda ishlatgan va g'olib bo'lgan.

Konkida uchish: Tarixchilar, odatda muz konkida deb ataydigan narsa bugungi kunda biz ham figurali uchish Yevropada bir necha ming yillar oldin paydo bo'lganiga qaramay birinchi konkida uchish qachon va qayerda qo'llanilganligi noma'lum. Arxeologlar yillar davomida Shimoliy Yevropa va Rossiyada suyakdan yasalgan muzli skeytlarni kashf qilishdi. Taxminan 3000 oldin Shvetsariyadagi ko'l tubidan tortib olingan va u eng qadimgi konkida uchish sportining na'munasi hisoblanadi. Konkida uchish sporti bolalarning eng yoqimli hamda pozitivlikni oshiruvchi sport turi sanaladi.

Velosiped sporti: Velosiped bilan past-baland joyda poyga qilish va figurali yurish musobaqalari tushuniladi. Bu sport o'yini Yevropada 1860-yilda paydo bo'lgan. Velosipeddan bolalar 3 yoshdan boshlab dastaval 3 oyoqli, keyinchalik 2 oyoqli turlarida foydalanish maqsadga muvofiqdir.

Samokat sporti: Bu nafaqat vaqtni chog' o'tkazish va yaxshi kayfiyat garovi, balki foydali sport turi hisoblanadi. Samokatda doimiy ravishda uchish bolalarga ikki yoshdan boshlab shug'ullanishlari tavsiya etiladi. Samokatda uchishning bolalar jismoniy rivojlanishidagi ahamiyati juda kuchli bo'lib bu sport turida psixologik jarayonning bir qancha turi takomillashadi va ayniqsa, diqqatning bir nuqtadan keyingisiga ko'chishi ta'minlanadi, epchillik va abjirlik kabi jismoniy sifatlar rivojlanadi va eng muhimi ijboy kayfiyat ya'ni bola uchish vaqtini haqiqiy his qiladi, bu orqali bolada quvnoqlik namayon bo'ladi.

Suvda suzish: Sportcha suzish rasmiy belgilangan masofaga muayyan usulda suzish sporti hisoblanadi. Suvda suzishga suvga sakrash va suv poloso ham kiradi suvda suzish zamonaviy besh kurashning tarkibiy qismi hisoblanadi. Bu sport tarixi XV-XVI asrlarga to'g'ri keladi. Suzuvchilarning dastlabki sport musobaqalari 1515-yilda Venetsiyada o'tkazilgan. Ilk suzish maktablari XVIII-asrning 2-yarmi XIX-asrning boshlarida Germaniya, Avstriya va Fransiya ochilgan. XIX-asrning oxirida suniy suv havzalari qurilgach sportcha suzish ommalashib ketdi. Bu o'yinning O'zbekistonga kirib kelishi ham suvda turli o'yinlar va musobaqalar o'tkazish bilan boshlanib 1924-1925-yillarga borib taqaladi.

Shashka o'yini – arabcha so'z bo'lib «naqsh tosh» ma'nosini bildiradi. Bu o'yinning maqsadi raqib donalarini tugatish yoki yura olmaydigan holatga tushirish hisoblanadi. Bu o'yin ikki xil oq va qora rangda teng katakli taxta (sath) da ikki xil rangdagi donalarda o'ynaladi. Bu sortning eng keng tarqalgan usuli rus, ingliz, nemis, ispan shashkasi 64 xonli taxta, 12 tadan donadan foydalaniladi. Shashka milloddan avvalgi 2700-yilda Misrda ma'lum bo'lgan, Qadimgi Rim va Yunonistonda ham shashkaga oid ma'lumotlar saqlanib qolgan. Bu sport turi bolalarda ko'pgina ijobiy sifatlar mustahkam xotira, ixtiyoriy diqqatni mustahkamlaydi, musobaqa natejalari bolalardagi pozitivlikning asosiy omili hisoblanadi.

Stol tenisi – kichik koptok va raketkalar bilan stolda o'ynaladigan sport o'yini sanaladi. O'yin ilk bor Sharqiy Osiyoda paydo bo'lgan, XX asrning 20-yillarida ko'plab mamlakatlarga tarqalgan. Dastlab bu o'yinning nomi "Ping-pong" ya'ni koptokning raketka va stolga urilishidan sodir bo'ladigan ovoz misolida nomlangan. Bu o'yin yakka, juftlik va jamoa shakllarida tashkil etilishi mumkin. O'zbekistonda ham stol tennisi ommalashgan bo'lib, bu sport aynan maktabgacha yoshidagi bolalar uchun tashkil etiladigan hamda pozitivlik bera oladigan sport turi hisoblanadi.

Tekshirish uchun savollar:

1. Spot o'yinlarining maqsadi nimalardan iborat?
2. Sport o'yinlarining turlari nechta?
3. Jamoviy sport o'yinlarini sanab bering.
4. Shaxsiy va jamoviy o'yinlarga misol keltiring.
5. Ko'p kuchni talab etadigan sport o'yinlariga misol keltiring.



IV BOB. JISMONIY TARBIYA YO‘RIQCHISINING FAOLIYATI, BOLALAR KUNDALIK FAOLIYATINI TASHKIL ETISHI, MASHG‘ULOTLARNI REJALASHTIRISHI VA MASHG‘ULOTLARNING SANITAR- GIGIYENIK SHAROITLARIGA JAVOBGARLIGI

Maktabgacha ta’lim tashkilotlarida bolalar jismoniy tarbiyasini tashkil etish shakllari

Jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarini tashkil etish metodikasi

MTT bolalar jismoniy tarbiyasini tashkil etishning ish shakllari – bu bolalarning rang-barang faoliyatini qamrab oluvchi ta’lim-tarbiyaviy majmuasi bo‘lib, uning asosini harakat faoliyatlari tashkil etadi. Tarbiyalanuvchilarning jismoniy tarbiyasini tashkil etishining ish shakllari quyidagilardan iborat:



1. Jismoniy tarbiya asosiy mashg‘ulotlari;
2. Kun tartibidagi jismoniy sog‘lomlashtirish tadbirlari: ertalabki gimnastikani o‘tkazish, harakatli o‘yinlar olib borish va sayr paytidagi jismoniy mashqlardan foydalanish, jismoniy daqiqalar o‘tkazish, kunduzgi uyqudan so‘nggi jismoniy mashqlar olib borish, chiniqtirish tadbirlaridan foydalanish;

3. Faol dam olish: bolalar turizmining ahamiyati, jismoniy dam olishlarini uyishtirish, jismoniy tarbiya bayramlari tashkil etish, salomatlik kunlari va ta'tillarning samarasi;

4. Bolaning mustaqil harakat faoliyati imkoniyat yaratish;

5. Uyga topshiriq berish.

Jismoniy tarbiya mashg'ulotlarining mazmuni va tuzilishi

MTT larida jismoniy tarbiya mashg'ulotlari bolalarni jismoniy mashqlarga muntazam tayyorlashning asosiy shaklidir. Jismoniy tarbiya mashg'ulotlari bolalardagi bir qancha ijobiy emotsiyalarni, ya'ni xushchaqchaqlik, intizomlilik, atrof-muhitda tartibli harakat qilish, belgilangan vazifaga muvofiq tez va ishonch bilan, maqsadga yo'nalgan holda faoliyat ko'rsata oladigan, axloqiy sifatlar va ijodiylikni namoyon eta oladigan shaxslarni tarbiyalashga xizmat qiladi. Jismoniy tarbiya mashg'ulotlarning ahamiyati bolalarning harakatlar madaniyatini shakllantirish, organizimni sog'lomlashtirish, ta'limiy va tarbiyaviy vazifalarni muntazam amalga oshirishdan iboratdir.

MTT larida amalga oshiriladigan jismoniy tarbiya mashg'ulotlari o'zaro bog'liq quyidagi uch qismdan iboratdir:

Mashg'ulotning boshlang'ich qismi – tayyorgarlik.

Mashg'ulotning asosiy qismi.

Mashg'ulotning yakuniy qismi.

Jismoniy tarbiya mashg'ulotining birinchi qismi qo'yilgan vazifalar va uning asosiy mazmunida foydalaniladigan mashqlarga ko'ra turlicha bo'lishi mumkin. Bunday mashqlarga quyidagilar kiradi:

- saflanish mashqlari
- turlicha saflanishlar
- qayta saflanishlar;
- katta va kichik davra va kolonna bo'lib saflanish;
- turli topshiriqlar bilan bajariladigan yurish
- yugurish mashqlari;
- tarqalib yengil yugurish;
- yassitovonlikning oldini olish maqsadida yurishlar
- tovonda, oyoq uchida yurish va boshqalar.

Mashg'ulot kirish qismi.

Jismoniy tarbiya mashg'ulotlarining kirish qismida bolalarning kolonna, uch to'rttadan bo'lib saflanishi, tarqalishi mashqlari bilan yakunlanadi. Bu bolalarni mashg'ulotning asosiy qismi boshlanishidagi umumrivojlantiruvchi mashqlarni o'rgatishga o'tish uchun xizmat qiladi. Mashg'ulotning bu qismi bolalarda mashg'ulotga nisbatan qiziqish va emotsional kayfiyat paydo qilishdan, diqqatning tayyorgarlik darajasini tekshirishdan, ayrim harakat ko'nikmalarini aniqlashtirishdan, bola organizmini asta-sekin mashg'ulotning asosiy qismida kechadigan birmuncha intensiv tez faoliyatga tayyorlashdan iboratdir. Jismoniy tarbiya mashg'ulotlarining asosiy qismida quyidagi masalalar hal qilinadi.

- O'tkaziladigan kun.
- O'tkaziladigan vaqti.
- O'tkaziladigan joyi.
- Bolalarning soni.
- Jismoniy tarbiya inventarlari, atributlar, o'yinchoqlar.
- Mashg'ulotlarning vazifalari.

Jismoniy tarbiya mashg'ulotlarining kirish qismi kichik guruhlarda 2-4 daqiqa, o'rta guruhda 3-5 daqiqa, katta va tayyorlov guruhlarida 4-6 daqiqa davom etadi.

Mashg'ulot asosiy qismi.

Jismoniy tarbiya mashg'ulotlarining asosiy qismida asosan ikki yo'nalishdagi masalalar ko'rib chiqiladi.

Birinchi yo'nalish – bu yo'nalishda dastlab bolalarni umum-rivojlantiruvchi mashqlarga jalb qilish, so'ngra asosiy harakatlarga o'rgatish va jismoniy sifatlarni tarbiyalash vazifalari hal etiladi;

Ikkinchi yo'nalish – bu yo'nalishda bolaning asosiy holatning o'zida asosiy harakat mashqlariga o'rgatish belgilanadi.

Bu mashqlar yangi harakat materiali bilan tanishtirishni, avvaldan tanish mashqlarni turli variantlardan foydalanib takrorlashni, mustahkamlanish bosqichidagi harakat ko'nikmalarini takomillashtirishni ko'zda tutadi. Shundan so'ng barcha bolalarni intensiv harakatga tortadigan qoidali harakatli o'yinlar o'tkaziladi.

Mashg‘ulot yakunlovchi qismi.

Jismoniy tarbiya mashg‘ulotining o‘yindan keyingi yakunlovchi qismiga alohida e‘tibor beriladi va u tobora sekinlashadigan intensiv suratdagi yurish mashqlarini o‘z ichiga oladi. U umumiy qo‘zg‘aluvchan harakatga yordam beradi yurish jarayonida bolalar bir necha nafas olish mashqlarini bajarishlari mumkin. Odatdagi hollarda yurish mashqlari barcha bolalar ishtirokidagi kam harakatli o‘yin bilan almashtiriladi. Yurish yoki sekin yugurish u bilan almashtirib turiluvchi o‘yin shaklida mashg‘ulotga yakun yasaladi. Yakunlovchi qism: turli yosh guruhlarida turlicha ya‘ni kichik guruhda 2-3 daqiqa, o‘rta, katta va tayyorlov guruhlarida 3-4 daqiqa davom etadi.

Jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarining davomiyligi:

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

Kichik guruhlar jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarining kirish qismi 2-4 daqiqa, asosiy qismi 13-16 daqiqa va yakunlovchi qismi 2-3 daqiqa ajratilgan holda tashkil etilishi maqsadga muvofiq.

O‘rta guruhlar uchun jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarining kirish qismi 3-5 daqiqa, asosiy qismi 14-16 daqiqa yakunlovchi qismi esa 3-4 daqiqa qilib tashkil etilishi belgilab qo‘yilgan.

Katta va tayyorlov guruhlar uchun tashkil etiladigan jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarining kirish qismi 4-6 daqiqa, asosiy qismi uchun 23-25 daqiqa va yakunlovchi qisim uchun 3-4 daqiqa ajratilishi to‘g‘ri holat sifatida baholanadi.

Jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarining kirish, asosiy va yakunlovchi qisimlari uchun ajratiladigan vaqt har doim ham bir xilda tashkil etilmasligi mumkin. Bu jarayonga ta‘sir etuvchi omillar hisobga olinishi maqsadga muvofiq.

3-ILOVA

Namunaviy o'quv reja

Kichik (3 yoshdan 4 yoshgacha) guruhdagi bolalar faoliyati turlarining taxminiy miqdori

№	Bolalar faoliyati turlari	O'quv yili mobaynida			Sog'lomlashtirish davri mobaynida		
		bir hafta ichida	bir oy ichida	o'quv yili davomida	bir hafta ichida	bir oy ichida	Sog'lomlashtirish davrida
1.	Jismoniy tarbiya	1	4	36	Sport va ko'ngilochar o'yinlar - 1	1	3
	Sayrda	1	4	36		4	12
2.	Musiqqa	2	8	72	Ko'nilochar o'yinlar	1	3
3.	Xoreografiya	2	8	72	Raqsli ko'ngilocharlar	1	3
4.	Tasviriy faoliyat	1	4	36	1	4	12
5.	Konstruksiyalar tuzish/ applikatsiya (navbatma-navbat)	1/1	2/2	18/18	1/1	4/4	12/12
6.	Loydan yasash	1	4	36	1	4	12
7.	Sensor tarbiya	1	4	36	Mantiqiy o'yinlar	1	3
8.	Elementar matematika	1	4	36	Mantiqiy o'yinlar	1	3
9.	Fan va tabiatshunoslik asoslari / ekologiya	1/1	2/2	18/18	Tajribalar, o'yinlar, viktorinalar – 1	4	12
10.	Nutq, o'qish va yozish malakalarini rivojlantirish	1	4	36	1	4	12
11.	Badiiy adabiyot	1	4	36	O'yinlar, viktorinalar – 1	4	12
		Kunduzgi uyqu ko'zda tutilmaganda uyqudan oldin o'qiladigan badiiy asarlarni sayr paytida o'qish tavsiya etiladi.					
Mintaqaviy komponent		Mintaqaning tabiiy-geografik va madaniy-tarixiy o'ziga xosligini hisobga olgan holda, o'quv rejasini 20% gacha MTT komponenti bilan shakllantirish tavsiya etiladi, MTT ixtiyoriga ko'ra faoliyat turlaridan birini almashtirish ko'zda tutilgan.					
Jami		14	56	504	6	30	90

O'rta (4 yoshdan 5 yoshgacha) guruhdagi bolalar faoliyati turlarining taxminiy miqdori

№	Bolalar faoliyati turlari	O'quv yili mobaynida			Sog'lomlashtirish davri mobaynida		
		bir hafta ichida	bir oy ichida	o'quv yili davomida	bir hafta ichida	bir oy ichida	Sog'lomlashtirish davrida
1.	Jismoniy tarbiya	1	4	36	Sport va ko'ngilochar o'yinlar – 1	1	3
	Sayrda	1	4	36		4	12
2.	Musiq	2	8	72	Ko'nilochar o'yinlar	1	3
3.	Xoreografiya	2	8	72	Raqslar ko'ngilocharlar	1	3
4.	Tasviriy faoliyat	1	4	36	1	4	12
5.	Konstruksiyalar tuzish/ applikasiya (navbatma-navbat)	1/1	2/2	18/18	1/1	2/2	6/6
6.	Loydan yasash	1	4	36	1	4	12
7.	Elementar matematika	1	4	36	Mantiqiy o'yinlar	1	3
8.	Fan va tabiatshunoslik asoslari / ekologiya	1/1	2/2	18/18	Tajribalar, o'yinlar, viktorinalar – 1	2/2	6/6
9.	Развитие речи, навыки чтения и письма	2	8	72	1	4	12
10.	Badiiy adabiyot	2	8	72	O'yinlar, viktorinalar – 1	4	12
		Kunduzgi uyqu ko'zda tutilmaganda uyqudan oldin o'qiladigan badiiy asarlarni sayr paytida o'qish tavsiya etiladi.					
	Mintaqaviy komponent	Mintaqaning tabiiy-geografik va madaniy-tarixiy o'ziga xosligini hisobga olgan holda, o'quv rejasini 20% gacha MTT komponenti bilan shakllantirish tavsiya etiladi, MTT ixtiyoriga ko'ra faoliyat turlaridan birini almashtirish ko'zda tutilgan.					
Jami		15	60	540	7	32	96

Izoh: Atrof-muhit va tabiat bilan tanishish boshlang'ich ta'limning uzluksizligini ta'minlash va xalqaro tajribani hisobga olgan holda tabiatshunoslik va ekologiya asoslari bilan almashtirildi, chunki tabiatshunoslik tabiat ob'ektlari, hodisalari va jarayonlari haqidagi bilimlarning umumiyligini belgilaydi.

Katta (5 yoshdan 6 yoshgacha) guruhdagi bolalar faoliyati turlarining taxminiy miqdori

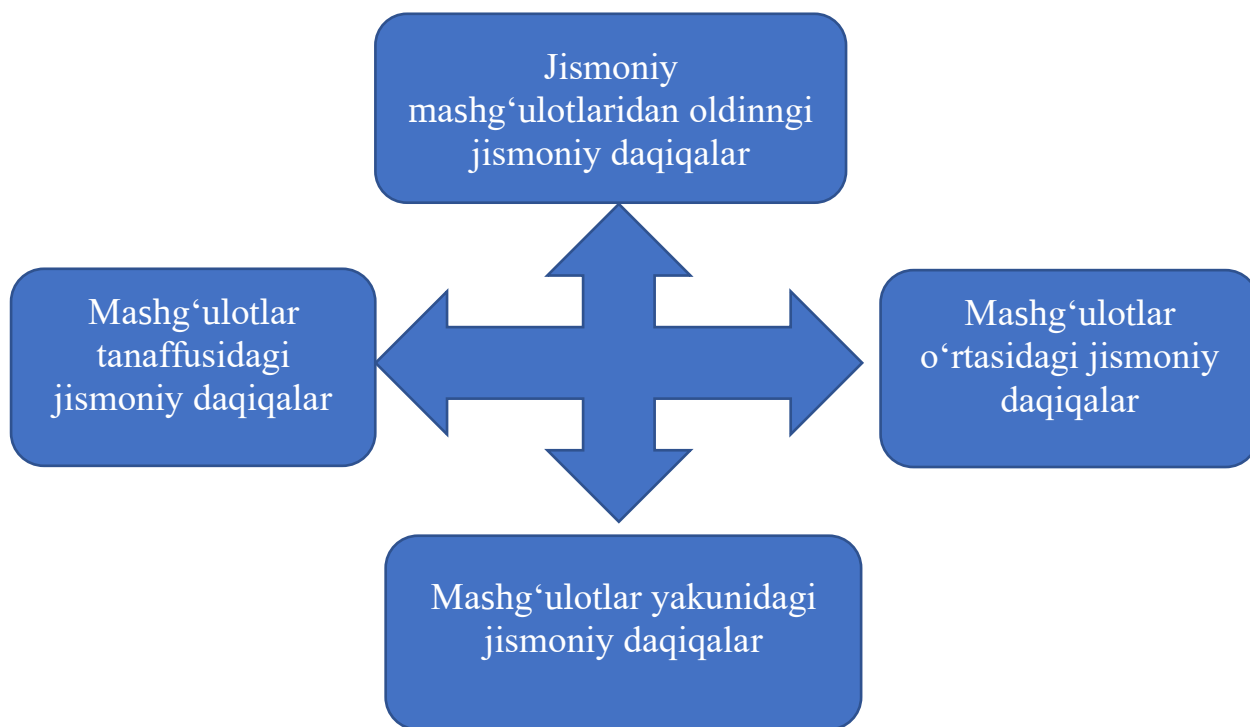
№	Bolalar faoliyati turlari	O'quv yili mobaynida			Sog'lomlashtirish davri mobaynida		
		bir hafta ichida	bir oy ichida	o'quv yili davomida	bir hafta ichida	bir oy ichida	Sog'lomlashtirish davrida
1.	Jismoniy tarbiya	1	4	36	Sport va ko'ngilochar o'yinlar – 1	1	3
	Sayrda	1	4	36		4	12
2.	Musiq	2	8	72	Ko'nilochar o'yinlar	1	3
3.	Xoreografiya	2	8	72	Raqslari ko'ngilocharlar	1	3
4.	Tasviriy faoliyat	1	4	36	1	4	12
5.	Konstruksiyalar tuzish/ applikasiya (navbatma-navbat)	1/1	2/2	18/18	1/1	2/2	6/6
6.	Loydan yasash	1	4	36	1	4	12
7.	Elementar matematika	2	8	72	Mantiqiy o'yinlar	1	3
8.	Fan va tabiatshunoslik asoslari / ekologiya	1/1	2/2	18/18	Tajribalar, o'yinlar, viktorinalar – 1	2/2	6/6
9.	Nutq, o'qish va yozish malakalarini rivojlantirish	2	8	72	1	4	12
10.	Savodxonlikka o'rgatish	1	4	36	1	4	12
11.	Xorijiy til	2	8	72	1	4	12
12.	Badiiy adabiyot	1	4	36	O'yinlar, viktorinalar – 1	4	12
		Kunduzgi uyqu ko'zda tutilmaganda uyqudan oldin o'qiladigan badiiy asarlarni sayr paytida o'qish tavsiya etiladi.					
Mintaqaviy komponent		Mintaqaning tabiiy-geografik va madaniy-tarixiy o'ziga xosligini hisobga olgan holda, o'quv rejasini 20% gacha MTT komponenti bilan shakllantirish tavsiya etiladi, MTT ixtiyoriga ko'ra faoliyat turlaridan birini almashtirish ko'zda tutilgan.					
Jami		18	72	648	9	40	120



Maktabga tayyorlov (6 yoshdan 7 yoshgacha) guruhdagi bolalar faoliyati turlarining taxminiy miqdori

№	Bolalar faoliyati turlari	O'quv yili mobaynida			Sog'lomlashtirish davri mobaynida		
		bir hafta ichida	bir oy ichida	o'quv yili davomida	bir hafta ichida	bir oy ichida	Sog'lomlashtirish davrida
1.	Jismoniy tarbiya	1	4	36	Sport va ko'ngilochar o'yinlar – 1	1	3
	Sayrda	1	4	36		4	12
2.	Musiqqa	2	8	72	Ko'ngilochar o'yinlar	2	6
3.	Xoreografiya	2	8	72	Raqslari ko'ngilocharlar	2	6
4.	Tasviriy faoliyat	1	4	36	1	4	12
5.	Konstruksiyalar tuzish/ applikasiya (navbatma-navbat)	1/1	2/2	18/18	1/1	2/2	6/6
6.	Loydan yasash	1	4	36	1	4	12
7.	Elementar matematika	2	8	72	Mantiqiy o'yinlar	1	3
8.	Fan va tabiatshunoslik asoslari / ekologiya	1/1	2/2	18/18	Tajribalar, o'yinlar, viktorinalar – 1	2/2	6/6
9.	Nutq, o'qish va yozish malakalarini rivojlantirish	2	8	72	2	8	24
10.	Savodxonlikka o'rgatish	2	8	72	1	4	12
11.	Xorijiy til	2	8	72	1	4	12
12.	Badiiy adabiyot	1	4	36	O'yinlar, viktorinalar – 1	4	12
		Kunduzgi uyqu ko'zda tutilmaganda uyqudan oldin o'qiladigan badiiy asarlarni sayr paytida o'qish tavsiya etiladi.					
Mintaqaviy komponent		Mintaqaning tabiiy-geografik va madaniy-tarixiy o'ziga xosligini hisobga olgan holda, o'quv rejasini 20% gacha MTT komponenti bilan shakllantirish tavsiya etiladi, MTT ixtiyoriga ko'ra faoliyat turlaridan birini almashtirish ko'zda tutilgan.					
Jami		19	76	684	10	46	138

Jismoniy daqiqalar (qisqa muddatli jismoniy mashqlar) bo‘lib o‘rta, katta va tayyorlov guruhlarida tashkil etilish nuqtai nazaridan to‘rt guruhga bo‘linadi.



Jismoniy daqiqaning ahamiyati bola faloliyati va holatini harakat faolligi orqali almashtirishdan iborat bo‘lib, u charchoqni yozadi, bolaning emotsional ijobiy holatini tiklaydi. Agar bola jismoniy tarbiya mashg‘ulotlari jarayonida nisbatan harakatsiz turib qolsa toliqish yuzaga keladi. Toliqish bir xil ish, shuningdek, mashg‘ulot yuklamasining buzilishi tufayli kuchayadi, bu bolalarning e‘tiborini susaytiradi. Bu bosh miya po‘stlog‘ida rivojlanadigan tormozlanish va bolaning o‘quv materialini o‘zlashtirish qobiliyatining susayishi bilan izohlanadi. U chalg‘iy boshlaydi, diqqat faolligi, idroki susayadi. Bu belgilarning barchasi faoliyatni o‘zgartirish zarurligini ko‘rsatadi.

Tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, hatto 6 yoshli bolalar ham 20 daqiqagina harakatsiz va diqqatni jamlab tura olar ekanlar; shu muddatdan so‘ng ular toliqish tufayli bilimlarni yaxshi o‘zlashtirish va ko‘nikmalarni egallashga qodir bo‘la olmaydilar. Jismoniy daqiqalar tarkibiga 10-15 marta sakrash, 10-12 marta cho‘qqayib

o'tirish yoki turgan joyida 30-40 soniya yugurish harakatlaridan foydalanish kiradi. Jismoniy daqiqalari o'z ichiga yelka kamari va qo'llarga mo'ljallangan 2-3 ta mashq, tortilish, egilish va gavgani burish mashqlarini qamrab oladi.

**Tekshirish va o'z-o'zini nazorat qilish
uchun savollar:**

1. Bolalar jismoniy tarbiyasini tashkil etishning asosiy ish shakllarini sanang.
2. MTT dagi jismoniy tarbiya mashg'ulotlari bolalar faoliyatini tashkil etishning asosi sifatida.
3. Guruhlar kesimida jismoniy tarbiya mashg'ulotlarining davomiyligi qancha qilib belgilangan?
4. Mashg'ulotlarining kirish, asosiy va yakunlovchi qisimlarida qaysi vazifalar hal qilinadi?
5. Jismoniy daqiqalar tashkil etish mazmuniga ko'ra nechchi guruhga bo'linadi?



***Bolalarning kundalik hayotida jismoniy tarbiya bo'yicha ishni
tashkil etish***

Ertalabki badantarbiya

Bugun jamiyatimizda sog'lom turmush tarzini qaror toptirish va undan samarali foydalanish davlat siyosati darajasiga ko'tarilib, ayni vaqtda, mamlakatimizda jismoniy jihatdan yetuk, sog'lom avlodni tarbiyalash borasidagi tub islohotlar bosqichma-bosqich amalga oshirib kelinmoqda. Chunonchi, O'zbekiston Respublikasining «Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida» gi qonuni hamda Vazirlar Mahkamasining «O'zbekistonda jismoniy tarbiya va sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida» gi qarorida bu yo'nalishda amalga oshirilishi ko'zda tutilgan muhim vazifalar o'z ifodasini topgan. Prezidentimiz tomonidan ilgari surilgan 5 ta muhim

tashabbusning ikkinchisi – aholini jismoniy chiniqtirish, ularning sport sohasida qobiliyatini namoyon qilish etib belgilangan.

Olib borilgan tadqiqotlarga ko‘ra, XIX asrning ikkinchi yarmi va XX asr boshlarida ma’rifatparvar ajdodlarimiz yaratgan pedagogik asarlarning juda katta foiz qismida 7 yoshgacha bo‘lgan bolani jismoniy jihatdan butunlay sog‘lom qilib tarbiyalashning negzini badantarbiya tashkil etishini alohida ta’kidlaganlar.

Sharq dunyosining tabibi Abu Ali ibn Sinoning: «Ertalabki badantarbiya – sog‘liqni saqlashning namoyishkorona usuldir», nomli o‘giti har bir insonning hayotiy qoidasiga aylansa, inson hech qachon kasallikka chalinmaydi. Kishi sog‘ligini saqlashning asosiy talabi – bu badantarbiyadir. Sog‘lom turmush tarsi tashkil etish va sog‘liqni muntazam saqlashda buyuk tabib asosan quydagi yetti narsaga e’tiborni kuchaytirish zarurligini uqtirib o‘tadi:

1. Tana mo‘tadilligini saqlash;
2. Quyuq va suyuq ovqatlarni almashtirib iste’mol qilish;
3. Tanani kir-chirdan tozalash;
4. To‘g‘ri qad-qomatning tuzilishni saqlash;
5. Burun orqali havoni chuqur va toza olish;
6. Kiyimning tozaligi va qulayligiga e’tibor berish;
7. Uyquda va uyg‘oqlikdagi jismoniy va ruhiy holatni tartibga solish.

Ulug‘ tabib ibn Sino qayd etishicha badantarbiya quyidagi turlariga bo‘linadi:

- Arqon tortish orqali kuch sinashish;
- Musht orqali kuch sinashish;
- kamonchilik;
- tez va qoidali yurish;
- nayza uloqtirish;
- tusinlarga osilish ;
- oyoqda alohida-alohida sakrash;
- qilich o‘ynatish;
- nayza otish;
- otda mahoratli yurish;

Bu borada Fitratning quyida na'muna tariqisida keltirilgan fikriga ko'ra, sotsial tarbiya zahirida jismoniy tarbiyani to'g'ri, izchil va tizimli tashkil etish, shaxsni salomat va baquvvatli etib tarbiyalaydi. U o'zining «Rahbari najot» asaridan «Bola tarbiyasi» nomli bob ajratadi: Bu bobda «Badan tarbiyasiga qadim zamonlardan boshlab katta ahamiyat berilganligini va insonning butun ichki va tashqi a'zosi salomat va quvvatga ega bo'lmasa, unda inson uzoq yashashini aytadi. Agar insondagi tana a'zolaridan biriga xalal tegsa, u kishida ishdan qo'lini tortish, boshqalarning muhtojiga aylanish kabi qusurlar paydo bo'ladi» deydi.

Zamonaviy pedagogikada ertalabki badantarbiyaning ikkita mustaqil usuli mavjud.

Istak bo'lsa kifoya usuli

Kishilarning erta tongda uyqudan uyg'onishi bilan bajarish mumkin bo'lgan 15-20 daqiqalik ertalabki badantarbiya mashqlari, 40-60 daqiqa davomida ochiq havoda piyoda yurish natejasida organizimga ta'sir etadigan ijobiy quvvatning, tungi uyqu oldidan 20-30 daqiqalik sayr qilishning samarali foydasini ham, albatta, istak bo'lsa kifoya usuli orqali olish mumkin.

Tetiklik talabi usuli

So'nggi yillarda fiziolog-olimlar tomonidan 200 dan ortiq respondent ishtirokida o'tkazilgan tadqiqot natijasini misol sifatida keltirish mumkin. Kunlik badantarbiya bilan tizimli ravishda, izchil shug'ullanuvchi kishilarning his-tuyg'ulari darajasini aniqlash maqsadida o'tkazilgan. Mazkur tadqiqotning ko'rsatishichini bilish uchun, tajribada ishtirok etganlarning 72 foizi o'zini juda baxtiyor deb hisoblaydi. Buning sababi sifatida ular aynan uzluksiz ravishda badantarbiya bilan shug'ullanishini qayd etadi. Respondentlar fikriga ko'ra, har kuni ertalab 10 daqiqa jismoniy mashqlar bilan shug'ullanish kundalik ish unumdorligini 65-70 foizga oshirishi isbotlangan. 15 daqiqa badantarbiya qilgan kishining xotirasi tiniqlashib, aqli va ko'zi o'tkirlashadi, harakat-tayanch tizimi faoliyati yaxshilanadi.

Ertalabki badantarbiya o'tkazish sharoiti

Mashqlar sport zalida gilam ustida o'tkaziladi. Bolalar saflanadilar va birin-ketin ertalabki badantarbiya mashqlarini bajaradilar.

Sayr qilish. Bu ko'cha, istirohot bog'i, jamoat joylari, ko'l va daryolar bo'yi va shu kabi joylar bo'lishi mumkin. Sayr vaqtida kishi yurishda shoshilmaydi. Goh to'xtab, goh o'tirib, goh yurib, suhbatlashib, sayr davom qildiriladi. Odatda sayr vaqti 30-40 daqiqacha davom etadi. Uyquga yotishdan oldin yengil hordiq chiqarish va asablarni tinchlantirish, ovqatdan keyin uning hazmini yengillash-tirish maqsadida sayr qilinadi. Maktabgacha yoshdagi bolalar uchun sayr qilish ertalabki badantarbiyaning foydasi salomatlik asosi hisoblanadi va sog'lomlashtiruvchi vosida sanaladi.

Muzeylar, ko'rgazmalar, hayvonot bog'i, kino, teatr, tsirk, istirohot bog'lari. Maktabgacha yoshdagi bolalar uchun bu omillar juda yaxshi sog'lomlashtiruvchi mashg'ulotlardir. Bu yerlarda yurish vaqtida organizm nafaqat jismoniy yuklamalar oladi, balki ko'ngilli hordiq, his-xayajonni qo'zg'ovchi san'at asarlari ta'sirida bolalar asablarining dam olishi va kayfiyatlarining yaxshilanishiga sabab bo'ladi.

Velosipedda yurish. Maktabgacha yoshdagi bolalart uchun soatiga 15-20 km tezlik bilan harakat qilish eng qulay va chiniqtiruvchi tezlik hisoblanadi. Velosipedda sayr qilishning afzalliklari bilan birga, o'ziga xos muammolari ham bor. Birinchidan, bolalar-ning velosipedni malakali boshqarishni talab qiladigan transport vositasi. Ikkinchidan, bolalar velosipedda yurish uchun tekis, ravon va qulay yo'l kerak. Bolalar uchun transport harakatlari zich bo'lgan joylarda velosipeddan foydalanishning xavflari bor. Agar yuqoridagi muammolarni ijobiy hal qilish mumkin bo'lsa, velosipeddan sog'lomlashtiruvchi vosita sifatida foydalanish muhim hisoblanadi.

Sport o'yinlari. Nomlanishidan ham ma'lumki, sport o'yinlarida maktabgacha yoshdagi bolalarni qiziqtiruvchi, ma'lum bir ko'rsatkichlarga undovchi, harakatidan yuqori natijaga erishib, do'stlari, tengqurlari, mahallasi, tumani, viloyati, boringki, davlat va jahon miqyosida uning shaxsini ulug'lab, obro'-e'tiborini yuksaklarga

ko'taruvchi va oqibatda unga ma'naviy xuzur-halovat baxsh etuvchi imkoniyatlar beradi. Bolalar uchun sport o'yinlaridagi ko'rsatkichlar esa faqatgina mustahkam sog'liq, bo'g'imlarning egiluvchanligi, mushaklarning kuchi va epchilligi, yurak, o'pka va shu kabi hayotiy muhim a'zolarining chidamliligi hisobida sport o'yinlari muhim hisoblanadi. Sport yaxshi natijalarga erishish uchun ham biz yuqorida eslatib o'tgan sog'lomlashtiruvchi mashqlar bilan muntazam shug'ullantirib borishimiz kerak bo'ladi. Lekin sport bilan bo'sh vaqtni o'tkazish va salomatlikni mustahkamlash maqsadida shug'ullanish bilan, undan sportning biron turi bo'yicha yuqori natijaga erishish yoki uni o'ziga kasb qilib shug'ullanish orasida juda katta farq bor. Bolalar sport o'yinlari bilan salomatlikni mustahkamlash maqsadida shug'ullanadigan kishi undan biron bir ko'rsatkichni ko'zlab musobaqalarda qatnashmaydi, balki yengil shug'ullanib, hordig'ini chiqaradi. Sportni kasb qilgan kishi ko'rsatkichlarini yaxshilab borish hisobiga o'zini jiddiy musobaqalarga tayyorlaydi. Musobaqa esa badan imkoniyatlarini to'la sarf qilish hisobiga bo'ladi.

Raqs mashqlari. Tarbiyalanuvchi yoshdagi bolalar uchun raqs mashqlari, nafaqat badanga jismoniy toliqish beradi, balki kishining ruhiy ozuqa olishi bilan ham juda samarali sog'lomlantiruvchi tadbir sifatida talqin etiladi. Deyarli barcha raqslar bolalar bo'g'imlarning o'ynashi, mushaklarga zo'riqish, badanga silkinishlar berishi bilan bog'liq bo'lganligi uchun u ortiqcha og'irlikni yo'qotib, egiluvchanlik, epchillik, mushaklar tarangligi kabilarni yaxshilaydi. Dilga xush yoqadigan musiqalar hisobiga esa asablar tinchlanib, kishi yaxshi orom oladi. E'tibor qilayotgan bo'lsangiz, milliy madaniyatimizda ham qo'shiqlarni qo'shiq mazmuniga mos harakatlar bilan ijro qilish rusum bo'lmoqda. Bu ham yaxshi hislat bo'lib, qo'shiq ijrochilarini ixcham, qomatli, chiroyli va nihoyatda sog'lom bo'lishiga sabab bo'ladi.

Cho'milish, suzish, ustidan suv quyish, badanni ho'l mato bilan artish. Maktabgacha yoshdagi bolalar uchun jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida ham badandagi barcha mushaklar qatnashadi. Suv va harorat o'zgarishlarining teridagi nerv oxirlariga ta'siridan tomir-

lar chiniqadi, asablar mustahkamlanadi. Bir soatlik suzish davomida kishi shuncha vaqt sekin yugurgandagi holatga qaraganda ancha ko‘p energiya sarf qiladi. Cho‘milishlar orasida tanani quyoshda toblash yaxshi sog‘lomlashtiruvchi ahamiyatga ega. Lekin cho‘milish va quyoshda toblanish vaqtlarini havo harorati va quyosh nurlarining faolligini hisobga olgan holda oz-ozdan ko‘paytirib borish lozim bo‘ladi. Bolalar cho‘milish va toblanishning umumiy vaqti bir soatdan oshmasligi kerak.

Ertalabki badantarbiya uchun mashqlar tanlash metodikasi.

Ertalabki badantarbiya mashqlari yurishdan boshlanadi. Mashq bajarayotganda burun orqali nafas olish kerak. Olingan havo burundan toza va iliq holda o‘pkaga o‘tadi.

1. ***Dastlabki holat*** – asosiy tayanch.tizimi. Yurish mashqlarini, tizza baland ko‘tarilib bel to‘g‘rilanadi. Qo‘llarni erkin va keng harakatlantirish, boshni to‘g‘ri va tik tutish.

2. ***Dastlabki holat*** – asosiy tayanch.tizimi uchun. Oyoqlarning uchida turib, qo‘llarni yuqoriga ko‘tarib, chuqur nafas olish va qo‘llarni pastga tushurib, nafas chiqarish.

3. ***Dastlabki holat*** – asosiy tayanch tizimi. Bola o‘z qo‘llarni orqaga uzatib 5 marta chapak chalish va yana oldinga uzatib 5 marta chapak chalish.

4. ***Dastlabki holat*** – oyoqlar yelka kengligida, qo‘llar pastda. Gavdani chap va o‘ng tomonga chuqurroq engashish holatini hosil qilish.

5. ***Dastlabki holat*** – oyoqlar yelka kengligida, qo‘llar belga qo‘yib. Butun gavdani o‘ng va chap tomonga chuqur burish.

6. ***Dastlabki holat*** – oyoqlar yelka kengligida, qo‘llarimiz belda. Oldinga engashib, qo‘llarni yon tomonga baralla yozish. Dastlabki holatga qaytish

7. ***Dastlabki holat*** – asosiy tayanch tizimi uchun. Cho‘qqayib o‘tirib, qo‘llarni iloji boricha oldinga uzatish. Dastlabki holatga qaytish.

8. **Dastlabki holat** – oyoqlarning yelka kengligidagi, holatini saqlagan holda qo‘llar pastda turadi. Bir sakrab oyoqlarni juftlashtirish va qo‘llarni yuqoriga ko‘tarib 3 marta chapak chalish.

Tekshirish va o‘z-o‘zini nazorat qilish uchun savollar:

- 1.«Jismoniy tarbiya va sport to‘g‘risida» gi qonun haqida gapiring.
- 2.Vazirlar Mahkamasining «O‘zbekistonda jismoniy tarbiya va sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida» gi qarorning tahlili haqida gapiring.
3. Ertalabki badantarbiya haqida Abu Ali ibn Sinoning tavsiyalaridan na‘muna keltiring.
4. Istak bo‘lsa kifoya usuli haqida gapiring.
5. Tetiklik talabi usuli haqidagi fikringiz.



Maktabgacha ta’lim tashkilotlarida jismoniy tarbiya bo‘yicha yo‘riqchiga qo‘yiladigan malaka talablari.

Yo‘riqchi – maktabgacha yoshdagi bolalarga jismoniy rivojlanish jarayoniga hamrohlik qiluvchi va jismoniy tarbiya bo‘yicha mashg‘ulot hamda sayrlarni tashkil etish jarayonida bolalarning xavfsizligini ta’minlovchi professional tayyorgarlikdan o‘tgan mutaxassis. U qiyin vaziyatlarga yechim topoladigan, jismoniy tarbiya jihozlari va atributlar bilan ishlashda, ya’ni hayot uchun xavf ortishi bilan sodir bo‘lishi mumkin bo‘lgan holatlarga javobgar bo‘lgan shaxsdir.

Yo‘riqchi – professional tayyorgarlikka ega bo‘lishi kerak va o‘z kasbi bo‘yicha mutaxassis sifatida quyidagi vazifalarni bajarashi lozim:

- optimal vaziyatni ishlab chiqish;
- zarur jihozlarni tayyorlash;
- mashg‘ulot vaqtida birinchi tibbiy yordamni shakllantirish;
- bolalar guruhning xavfsizligini, qutqaruv xizmatlari bilan favqulodda aloqani ta’minlash;
- ko‘tarilish, sho‘ng‘ish, uchish, sakrash va hokazolarda ko‘nikmalardan foydalanish bo‘yicha maslahatlar beradi.

Jismoniy tarbiya bo'yicha yo'riqchining kasbiy vazifalari.

1. Bolalar bilan ertalabki badantarbiya mashqlarini o'tkazadi;
2. Bolalar bilan o'tkaziladigan sport tadbirlari va jismoniy tarbiya musobaqalarni tashkil etadi;
3. Reja asosida musiqa rahbari, tarbiyachi bilan hamkorlikda sport bayramlarini o'tkazadi;
4. Guruhlar yosh tarkibini hisobga olib, dastur asosida sport o'yinlarini o'tkazadi;
5. Jismoniy rivojlanishda orqada qolgan bolalar bilan alohida mashg'ulotlar olib boradi;
6. Tarbiyachilar va ota-onalarga maslahat - tavsiyalar beradi;
7. Sport o'yinlari va sog'lomlashtirish tadbirlari paytida bolalar sog'ligi va xavfsizligiga javob beradi;
8. Sport maydonchalarini jihozlaydi va unda bolalarning harakatlanish xavfsizligini ta'minlaydi.

Yo'riqchi yordamchisining xizmat vazifalari

1. Guruh tarbiyachi bilan hamkorlikda kun tartibini samarali tashkil etadi;
2. Chiniqtirish va sog'lomlashtirish tadbirlarida tarbiyachiga yordam beradi;
3. guruh hududi, ayvonchalarni tozalaydi;
4. guruh xonalarining sanitar holatini ta'minlaydi;
5. jismoniy tarbiya burchagida ta'limiy-tarbiyaviy jarayonni olib borishda yo'riqchi bilan hamkorlikda faoliyat yuritadi.

Jismoniy tarbiya yo'riqchisining asosiy faoliyati yozgi sog'lomlashtirish davriga to'g'ri keladi. Yo'riqchi o'quv yili davomidagi kasbiy vazifalarini takomillashtirgan holda yozgi sog'lomlashtirish davridagi faoliyatini olib boradi. Yo'riqchining yozgi sog'lomlashtirish davridagi asosiy vazifalari quydagilar.

1. ertalabki gimnastika (an'anaviy, korrektsionalovchi) tashkil etadi;
2. sog'lomlashtiruvchi yugurishni amalga oshiradi;
3. har xil turdagi sport o'yinlarini o'tkazadi;
4. harakatli o'yinlar tashkil etadi;

5. yayov yurib sayr va ekskursiyalarni, yoʻnalishlar boʻyicha (eng oddiy sayyohlik) oʻtkazadi;

6. mayda motorika, diqqat va harakatlarni rivojlantirish, muvofiq-lashtirishga qaratilgan harakatli mashqlar, muvozanatga qaratilgan mashqlar, dam olish gimnastikalari, toʻgʻri qaddi-qomat va tovonlarni jipslash uchun mashqlar;

7. basseyn (hovuz) dagi mashgʻulotlar;

8. sport mashqlari va sport turlari elementlari;

9. uyqudan keyingi sogʻlomlashtiruvchi muolajalar;

10. chiniqtiruvchi tadbirlar;

11. kun tartibidagi yakka tartibdagi ishlar.

Har bir yosh guruhi uchun faol harakatli mashqlar va tadbirlar rejasini tuzishda ularning shakllarini xilma-xilligiga eʼtibor qaratish, shuningdek, jismoniy faoliyat bilan bogʻliq tadbirlar, yaʼni harakatli oʻyinlar, jismoniy tarbiya bilan shugʻullanishda ekskursiya, mehnatni inobatga olish muhimdir. Bunday tadbirlar havo isib ketgunga qadar yoki havo salqin paytda oʻtkazilishi maqsadga muvofiqdir. Eng issiq kunlar(chilla)da bolalar uzoq vaqt davomida toʻgʻridan-toʻgʻri quyosh ostida boʻlishiga yoʻl qoʻymaslik kerak. Maktabgacha taʼlim tashkiloti direktori va shifokor bolalarni chiniqtirish va sogʻlomlashtirish ishlarini toʻgʻri tashkil etish uchun masʼuldirlar. Yozgi sogʻlomlashtirish davrida chiniqtirish muolajalarini tashkil etish juda muhim boʻlib, u bola oganizmini himoya qilish funksiyasini mustahkamlaydi, yuqumli sabablarga va haroratning oʻzgaruvchanligiga bardoshli boʻlishga tayyorlaydi, qon aylanishini, moddalar almashinuvini, aqliy faoliyatini yaxshilaydi va asab tizimi faolligini oshiradi.

Maxsus chiniqtirish tadbirlarini tashkil qilishda MTT dagi barcha bolalarni guruhlariga ajratish tavsiya etiladi.

1-guruh. Bolalar sogʻlom, ilgari chiniqtirilgan.

2-guruh. Bolalar sogʻlom, birinchi marta chiniqtiriladigan tadbirlarni boshlaydigan yoki salomatligida ayrim kamchiliklar bor bolalar.

3-guruh. Surunkali kasalliklarga chalingan bolalar yoki uzoq vaqtdan keyin maktabgacha taʼlim tashkilotiga kelgan bolalar.

Yoʻriqchi faoliyatining samarali tashkil etilishi uning faoliyati mazmunini taʼminlovchi vositalarga ham koʻp jihatdan boʻgʻliq boʻladi. Maktabgacha taʼlim va tarbiya tizimida foydalanilayotgan «Ilk qadam»

o'quv dasturida sport burchalarining jihozlar bilan ta'minlanishiga qo'yilgan talablar quyidagicha:

- sport mashg'ulotlari uchun sport gilamchalari (matlar)
- to'plar, gardish (obrucl)lar, sakrash arqonlari, lentalar
- bolalar sport trenajotlari
- harakatli o'yinlar uchun atributlar

T/r	Jihoz nomi	O'l- chov birli- gi	Ilk yosh guruhi (2-3 yosh)	Ki- chik guruh (3-4 yosh)	O'rta guruh (4-5 yosh)	Katta guruh (5-6 yosh)	Tayyor- lov guruhi (6-7 yosh)
«Ilk qadam» davlat dasturiga asosan guruh xonalarini rivojlanish sohasi bo'yicha jihozlash							
Soha: Jismoniy rivojlanish va sog'lom turmush tarzini shakllantirish							
1.	Kegli	to'p- lam	2	2	2	2	2
2.	Rangli bayroqchalar	dona	har bir bola uchun 1 dona-dan	har bir bola uchun 1 donadan	har bir bola uchun 1 donadan	har bir bola uchun 1 donadan	har bir bola uchun 1 donadan
3.	Sakrash uchun arqon	dona			10	10	10
4.	Gimnastika halqasi (obrucl)	dona		12	12	12	12
5.	Futbol to'pi	dona	1	1	1	1	1
6.	Sog'lom va xavfsiz turmush tarzi bo'yicha ko'rgazmali qo'llanmalar to'plami	to'p- lam	1	1	1	1	1
7.	Odam anatomiya-si bo'yicha ko'rgazmali plakat	dona	1	1	1	1	1

Maktabgacha ta'lim tashkilotlari qo'shimcha xonalarining jihozlari			
Sport zali			
1.	Gimnastika to'shaklari (mat)	dona	8
2.	Gimnastika skameykalari	dona	4
3.	Gimnastika tayoqchalari	dona	har bir bola uchun 1 donadan
4.	Bolalar bouling keglisi	to'plam	2
5.	Turli o'lchamdagi koptoklar	dona	12
6.	O'rta o'lchamdagi quloqchali koptoklar	dona	4
7.	Shved narvonchasi	dona	2
8.	Sudralib o'tish uchun yoylar	to'plam	2
9.	Sog'lomlashtirish gilamchasi	dona	4
10.	Konussimon signal	dona	8
11.	Turli o'lchamdagi gimnastika halqalari (obruv)	dona	14
12.	Halqa tushirgich	to'plam	2
13.	Bolalar shtangasi	dona	2
14.	Bolalar ganteli	to'plam	10
15.	Yumshoq o'yin modullari, transformerlar	to'plam	1
16.	Bayroqchalar	dona	har bir bola uchun 1 donadan
17.	Pardalar	dona	oynalar soni bo'yicha
18.	O't o'chirgich	dona	2
19.	Yong'in vaqtida binoni tark etish evakuatsiya rejasi (sxemasi)	dona	1
20.	Yong'in haqida xabar berish moslamalari	dona	har bir xonaga me'yor asosida

MTT jismoniy tarbiya yo'riqchisining ish hujjatlari

08-01. O'zbekiston Respublikasi Maktabgacha ta'lim vazirligining 2018-yil 18-iyundagi 1-MH-son buyrug'i bilan tasdiqlangan (Adliya

vazirligidagi 3-iyul 2018-yilda 3032-son bilan ro'yxatdan o'tgan) O'zbekiston Respublikasi Ilk va maktabgacha yoshdagi bolalar rivojlanishiga qo'yiladigan Davlat talablari hamda O'zbekiston Respublikasi Maktabgacha ta'lim vazirligining 2018-yil 7-iyuldagi 4-sonli hay'at yig'ilishi qarori bilan tasdiqlangan «Ilk qadam» davlat o'quv dasturi, metodik qo'llanmalar va tavsiyalar.

08-02. Jismoniy tarbiya yo'riqchisining shaxsiy ish rejasi (ish jurnali) quyidagi tarkibdan iborat bo'ladi:

1. Ta'lim jarayonini o'tkazish vaqtini taqsimlash jadvalining mavjudligi
2. Jismoniy tarbiya yo'riqchisining yillik ish rejasini tuzish.
3. Jismoniy tarbiya yo'riqchisining oylik ish rejasi taqsimlash
4. Sport musobaqalarini o'tkazish ish rejasini tuzish

1.Ta'lim jarayonini o'tkazish vaqtini taqsimlash jadvali

Ta'lim jarayonining asosiy vaqtini belgilash jadvali «Ilk qadam» davlat o'quv dasturi asosida MTT metodisti bilan kelishilgan holda tuziladi va tashkilot rahbari tomonidan imzo va muhr bilan tasdiqlanadi.

Namuna

7-sonli MTT guruhlarda o'tkaziladigan jismoniy tarbiya jarayonini o'tish vaqtini taqsimlash jadvali

Guruhlar	Kichik guruh	O'rta guruh	Katta guruh	Tayyorlov guruh
Dushanba kuni				
Seshanba kuni				
Chorshanba kuni				
Payshanba kuni				
Juma kuni				
(Shanba) kuni				

2. MTT jismoniy tarbiya yo'riqchisining yillik ish rejasi

O'zbekiston Respublikasi «Ilk va maktabgacha yoshdagi bolalar rivojlanishiga qo'yiladigan davlat talablari» asosida har bir yosh guruhi kesimida tuziladi. Rejada o'quv yili davomida har bir oy uchun asosiy harakat turlari bo'yicha mashqlar va harakatli o'yinlar nomi belgilanadi.

Namuna

7-sonli maktabgacha ta'lim tashkilotining guruhlarda o'tkaziladigan jismoniy tarbiya mashg'ulotlarining yillik ish rejasi

Oylar	Yirik motorika					Mayda motori-ka	Senso moto-rika	Hara- katli o'yin- lar
	yurish	Yugu- rish	sak- rash	Emak- lab chi- qish	Yumala- tish, irg'atish, uloqti- rish			
Sent- yabr								

1. MTT jismoniy tarbiya yo'riqchisining oylik ish rejasi

Yo'riqchining oylik ish rejasi har bir yosh guruh uchun «Ilk qadam» davlat o'quv dasturiga muvofiq yillik ish reja asosida tuziladi. Har bir reja jismoniy tarbiya mashg'ulotining tarkibiy qismidan kelib chiqqan holda shakllantiriladi:

Tashkiliy qism: tashkiliy qismda yurish, yugurish, saflanish, qayta saflanish mashqlari kiritiladi:

Asosiy qism asosiy qismda umumrivojlantiruvchi mashqlar, mustahkamlash bolalar egallagan asosiy harakat turini mustahkamlash, yangi harakat turini bajarish harakatni o'rganish, harakatli o'yin, bilim beruvchi harakat turiga va bolalar yoshiga mos ravishda tanlab olinadi.

Yakuniy qism jismoniy tarbiya mashg'ulotlarining yakuniy qismida tinch o'yin va nafasni rostlovchi mashqlar o'tkaziladi. Har bir yosh guruhlar uchun alohida oylik ish reja tuzilib, har hafta uchun alohida sahifalarda aks ettiriladi.

Namuna

7- sonli DMTT guruhlarida o'tkaziladigan jismoniy tarbiya mashg'ulotlarining oylik ish rejasi

<i>O'tkazish sanasi</i>	<i>Yurish, yugurish, sakrash, qayta saflanish</i>	<i>Ummrivojlantiruvchi mashqlar</i>	<i>Asosiy harakat turlari</i>	<i>Harakatli o'yinlar</i>	<i>Tinch o'yinlar, nafasni rostlash mashqlari</i>

1. Turli xil Sport musobaqalarini o'tkazish ish rejasi

Maktabgacha ta'lim tashkilotida sport musobaqalari har chorakda kamida bir marta o'tkaziladi. Unda bolalarning harakat turlari bo'yicha egallagan malakalarini nazoratdan o'tkazish, bolalarni epchillik, chaqqonlik, tezkorlik, egiluvchanlik, chidamlilik, muvozanatni saqlay olish saqlay olish sifatlarini rivojlantirish maqsadi ko'zlanadi. Mazkur ta'lim tashkilotida sport bayramlarini har yarim yilda bir marta (va undan ortiq) rejalashtirish maqsadga muvofiq. Sport bayramlari milliy va an'anaviy bayramlar munosabati bilan o'tkazilishi ham mumkin.

Namuna

7- sonli DMTT guruhlarda o'tkaziladigan jismoniy tarbiya yo'riqchisining sport musobaqalarini tashkil etish ish rejasi

T/r	Sport musobaqalari va bayramlar nomi	O'tish vaqti	Guruhlar	Ma'sul
1.				
2.				
3.				

08-03. Yo'riqchining pedagoglar bilan o'zaro hamkorlik ish rejasi.

Ushbu hamkorlik ish rejasi mutaxassislar orasida hamkorlikda yuritilib, bir-birlarini to'ldirishga moslashtirilgan. Ya'ni jismoniy tarbiya yo'riqchisi MTT da faoliyat yuritayotgan mutaxassislar, ota-onalar, bolalar hamda xodimlar uchun turli xildagi tavsiya, mahorat maktablari, seminar trening mashg'ulotlarini o'tkazish va turli xil faoliyat turlari davomida uchrashi mumkin bo'lgan noxush holatlarning oldini olish, uchun qulay sharoit yaratish bo'yicha bir yillik reja tuziladi. Ushbu rejani bajarish mutaxassislar bilan birgalikda amalga oshiriladi.

Namuna

**7 - sonli DMTT jismoniy tarbiya yo'riqchisining pedagog
xodimlar bilan ishlash ish rejasi**

T/r	Ish mavzusi	Muddat	O'tkazish sharti	Bajarilganligi haqida ma'lumot
1.				
2.				
3.				
4.				

08-04. Bolalar bilan yakka tartibda ishlash rejasiga jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichi past bo'lgan bolalar bilan bolalar bilan o'tkaziladigan yakka tartibdagi ishlar rejasi kiritilib, uning ijrosi bo'yicha natijalar yozib boriladi. Masalan, (harakat ko'nikmalari, malakalari, jismoniy sifatlarning me'yoriy ko'rsatkichlari)

Namuna

**7- sonli DMTT guruhlarda o'tkaziladigan jismoniy tarbiya
yo'riqchisining yakka tartibdagi ishlash rejasi**

T/r	Tarbiyalanuvchining ismi, familyasi, sahrifi	Qaysi guruh	Yakka tartibda ishlashdan maqsad	Bajariladigan ishlar
1.				
2.				
3.				
4.				

08-05. Mazkur o'quv yili davomida maktabgacha ta'lim tashkilotida o'tkazilgan sport bayramlari va sport musobaqalari ssennariylari yig'ma jildda jamlanadi.

Tekshirish va o'z-o'zini nazorat qilish uchun savollar:

1. Maktabgacha ta'lim tashkilotida jismoniy tarbiya yo'riqchisi kim?
2. Jismoniy tarbiya bo'yicha yo'riqchining kasbiy vazifalarini sanang.
3. Yo'riqchi yordamchisining xizmat vazifalarini izohlang.
4. Jismoniy tarbiya burchaklarining jihozlanishi va jihozlarni sanang.
5. Jismoniy tarbiya yo'riqchisining ish hujjatlarini tahlil qiling.



Maktabgacha ta'lim tashkilotlarida jismoniy tarbiya bo'yicha ishni rejalashtirish

Maktabgacha ta'lim tashkilotlarida jismoniy tarbiya bo'yicha ishni rejalashtirish

Jismoniy tarbiya bo'yicha asosiy mashg'ulotlarini rejalashtirishda eng avvalo, maktabgacha ta'lim tashkilotlari uchun mo'ljallangan me'yoriy hujjatlar, ilk va maktabgacha yoshdagi bolalar rivojlanishiga qo'yilgan Davlat talablari hamda, «Ilk qadam» o'quv dasturiga asosan bolalar yoshlari doirasida asosiy harakatlar: yurish, yugurish, sakrash, irg'itish-emaklash, to'siqlardan oshib o'tish milliy, harakatli, sport hamda tinch o'yinlarni nomini bilishi va o'ynashi zarur deb ko'rsatilgan. Jismoniy tarbiya yo'riqchisi bilan hamkorlikda tashkil etiladigan jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini rejalashtirishda yurish, yugurish, sakrash, uloqtirish, tirmashib chiqish, muvozanat mashqlari kabi asosiy harakatlarni izchil ravishda jismoniy tarbiya mashg'ulotlariga taqsimlab chiqishda ko'proq o'ylanadilar. Jismoniy faoliyatning asosiy mazmunini rejalashtirish vaqtida faqat mashg'ulot o'tkazish shart-sharoitlarini va bolalarning jismoniy tayyorgarligini hisobga olibgina qolmay, ular bilan

birga har bir harakat malakasini izchillik bilan shakllantirishga ham e'tibor berish kerak. Bunga murakkabligi tobora ortib boradigan jismoniy mashqlar va harakatli o'yinlarni ko'proq tanlash orqali erishiladi.

Jismoniy tarbiya mashg'ulotlari vaqtida asosiy harakatlarning bir-biri bilan maqsadga muvofiq ravishda qo'shib olib borishni ko'zda tutish, bolalarning yuksak darajadagi faolligini ta'minlovchi uyushtirish usullarining qo'llanishi ham katta ahamiyatga egadir. O'tilgan materialni takrorlash ham muhim rol o'ynaydi. Ayni bir harakatni taxminan oradan 3-4 hafta o'tgandan keyin bir marta takrorlab olish eng ma'qul holat sanaladi. Har bir o'rganiladigan harakat turiga bir nechta izchil bajariladigan mashg'ulotlarni kiritish maqsadga muvofiqdir. Odatda mashg'ulotlar uchun bolalarni o'qitishning har xil bosqichlari bilan bog'liq bo'lgan mashqlar tanlanadi: bolalarga beriladigan topshiriqlar 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. Mashg'ulot jarayoniga materialni taxminiy taqsimlash rejasida har bir yosh guruhi uchun faqat asosiy harakatlar bilan bog'liq topshiriqlar va harakatli o'yinlar berilgan. Mashg'ulotlar uchun belgilangan umumiy rivojlanish mashqlarining mazmuni mashg'ulotning asosiy maqsadiga bo'ysundiriladi, u bolani asosiy mashqlarga tayyorlab boradi. Kichik va o'rta yosh guruhlari uchun tuzilgan rejada haftasiga ikki marta o'tkaziladigan jismoniy mashg'ulotining faqat bittasida mazmun ochib berilgan. Bu rejalashtirishda birmuncha o'zgartirishlar bo'lishi uchun kerakli erkinlikni ta'minlaydi.

Ikkinchi mashg'ulot birinchi mashg'ulotning mazmunini to'la takrorlashi ham mumkin. Bolalar o'tgan mashg'ulotlarda o'rgangan harakatlarni qayta bajarish orqali, 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, tarbiyalanuvchilarni asosiy harakatlarga o'rgatish vaqtida bolalar jamoasiini uyushtirish uslubi o'zgartiriladi.

O'tilgan mashg'ulotdagi asosiy harakatlar qo'shimcha takrorlash materiali sifatida kiritiladi.

Maktabgacha ta'lim tashkilotida jismoniy tarbiya mashg'ulotlari barcha guruhlarda haftasiga 2 marotaba har bir yosh guruhi bolalarining fiziologik holatiga qarab hafta kunining ma'lum bir qismiga mo'ljallanadi. Maktabgacha ta'lim tashkilotlarida jismoniy tarbiya yo'riqchisi mashg'ulotlarni bolalarning yosh xususiyatlaridan kelib chiqqan holda tashkil etishi zarurligi belgilab qo'yilgan.

Maktabgacha ta'lim tashkilotlarida jismoniy tarbiyaning asosiy mazmunini-kun tartibidagi, an'anaviy jismoniy tarbiya mashg'ulotlari, jismoniy tarbiya bo'yicha mujassam mashg'ulotlar, tabiiy va sun'iy chiniqtirish tadbirlari, mashg'ulotlardagi jismoniy mashqlar, madaniy gigiyenik ko'nikmalar, ertalabki va kechki soatlar, quvnoq jismoniy daqiqalar, davolovchi gimnastika, ritmika, harakatli va sport o'yinlari tashkil etiladi. O'zbekiston Respublikasi Maktabgacha ta'lim vazirligining 2019-yil 30-avgustdagi 155-son «Davlat maktabgacha ta'lim tashkilotlari pedagoglarining ish hujjatlarini tasdiqlash to'g'risida»gi buyrug'iga binoan rejalashtirish hujjatlari quyidagilar deb kiritilgan. Rejalashtirish mashqlar va ularni jismoniy tarbiyaga doir turli ish shakllarida, muayyan vaqt oralig'ida o'tkazish usullarini taqsimlashdir. To'g'ri rejalashtirish jismoniy mashqlarni muntazam qo'llash va o'quv tarbiya jarayonida eng yuqori natijalarga erishish imkonini beradi.

Jismoniy tarbiya ishini rejalashtirish turlari

Maktabgacha ta'lim tashkilotlarida har bir yosh guruhi uchun quydagi ish rejalari tuziladi.

- Yillik reja
- haftalik taqsimlash reja grafigi
- jismoniy tarbiya bo'yicha jismoniy tarbiya mashg'ulotlari reja matni
- ertalabki gimnastika reja matni
- harakatli o'yinlar va boshqa shakllarining reja-matnlari
- Hisobotlar

Rejalashtirish metodikasi

Jismoniy mashqlarni yillik taqsimlash reja-grafigi – jismoniy tarbiya yo‘riqchisi turli yosh guruhlar uchun yillik reja tuzishga kirishishdan oldin bolalarning sog‘lig‘i, jismoniy rivojlanishi, jismoniy tayyorgarligi haqidagi ma’lumotlarni sinchiklab tahlil qilib chiqadi va dasturdan jismoniy mashqlar, shu jumladan, harakatli o‘yinlarni ham tanlab oladi. Agar bolalardagi harakat malakalari va jismoniy sifat-larining ko‘rsatkichlari me’yordan yuqori bo‘lsa, tarbiyachi qo‘shimcha ravishda murakkabroq jismoniy mashqlardan ham foydalanishi mumkin. Agar bolalarning jismoniy tayyorgarlik darajasi yetarli bo‘l-masa, dastlabki mashg‘ulotlarda oldingi guruhlar uchun tavsiya qilingan mashqlardan foydalanish mumkin.

Jismoniy mashqlarni bir yilga taqsimlashning reja-jadvali

	Oylar													
Mashqlar- ning nomlari	<u>Sentyabr</u>				Oktyabr			Noyabr			Dekabr			va boshqa- lar
	Haftalar													
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4		

«Mashqlarni nomlari» grafasiga barcha jismoniy mashqlar, mazkur yosh guruhi uchun bir yilga mo‘ljallangan harakatli o‘yinlar

ham yoziladi. Rejalashtirish va shu rejadan foydalanishning qulay bo‘lishi uchun ularni muayyan izchillikda:

- avvalo, saf mashqlari
- asosiy harakatlarning barcha turlarini
- harakatli o‘yinlar harakat nomlari bilan
- so‘ngra sport mashqlari
- sport harakatlari kiritilgan o‘yinlarni yozish maqsadga muvofiqdir.

Dasturga muvofiq tarbiyachi o‘z yosh guruhi uchun har bir oyning haftalariga mo‘ljallab mashqlarni taqsimlaydi. Bunda mashqlar ishning qanday shakllarida foydalanilishini ko‘rsatadi. Buning uchun shartli belgilardan foydalanishga to‘g‘ri keladi:

M1 - birinchi jismoniy tarbiya mashg‘uloti

M2 - mashg‘ulot

E - ertalabki gimnastika

Es - ertalabki sayr

Kun s - kunduzgi sayr

Kech s - kechki sayr

G m - guruhchalardagi mashg‘ulot

Ya m - yakka tarzdagi mashg‘ulotlar

M m - mustaqil mashg‘ulotlar

Jismoniy mashqlarni taqsimlashda MTT ning sharoiti ya’ni binoning holati, maydonchanning hajmi, jismoniy tarbiya jihozlari va atributlarning yaroqliligi, iqlim-meteorologik omillar hisobga olinishi lozim.

Yillik reja – grafik asosida quyidagi shaklda haftalik reja tuzib chiqiladi.

<u>Ish shakllari, faoliyat turlari</u>	<u>Hafta kunlari</u>		
	<u>Dushanba</u>	<u>Seshanba</u>	<u>va hokazo</u>
	<u>Ish mazmuni va vaqti (min)</u>		

Birinchi grafaga jismoniy tarbiya bo'yicha har kungi ertadan kechgacha MTT da va uyda bajariladigan ishning barcha shakllari yoziladi.

Ertalab (nonushtagacha) maktabgacha ta'lim tashkilotida barcha bolalar harakatli o'yinlar, yakka mashg'ulotlar o'tkazish, bolalarning mustaqil harakat faoliyati rejalashtiriladi.

- haftaning har bir kuniga harakatli o'yinlar kiritiladi
- mashqlarning nomlari,
- qavs ichida mashg'ulotlarga jalb qilinadigan bolalarning ismlari,

- mustaqil harakat faoliyati jarayonida ular foydalanadigan jismoniy tarbiya jihozlarining nomlari

- rejada shu haftaga belgilangan ertalabki gimnastika kompleksining nomeri aks ettiriladi.

Jismoniy tarbiya mashg'ulotlarining reja-matni quyidagicha yoziladi:

- Dastlab sarlavha va mashg'ulot haqida umumiy ma'lumotlar yoziladi:

- ... guruhi bolalari uchun jismoniy tarbiya mashg'ulotlarining reja-matni.

- O'tkaziladigan kun.
- O'tkaziladigan vaqti.
- O'tkaziladigan joyi.
- Bolalarning soni.
- Jismoniy tarbiya inventarlari, atributlar, o'yinchoqlar.
- Mashg'ulotlarning vazifalari.

Mashg'ulotlarning asosiy qismi

Jismoniy tarbiya mashg'ulotlarning asosiy qismida hal qilindigan vazifalargina qayd etiladi. Ularni qisqa va aniq ifodalash lozim. Avvalo, ma'lumot beruvchi vazifalar yoziladi. Masalan: agar yangi mashq-uloqtirish kiritiladigan bo'lsa, unda vazifalar quyidagicha yoziladi: «O'ng qo'l bilan uzoqqa (qo'l siltab) uloqtirishni o'rganish». Bunda qavs ichida, mazkur mashg'ulotda mashq texnikasining qaysi elementiga e'tibor berish lozimligi ko'rsatiladi.

Bolalar bilan jismoniy mashq texnikasining asosiy elementlari o‘rganib chiqilgach, keyin harakat malakalarini mustahkamlash ko‘zda tutiladi.

Jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarning mazmuni va qismlari grafasi

- «Mashg‘ulotlarning mazmuni va qismlari» grafasiga mashg‘ulotlar qismlarining (kirish, asosiy, yakuniy) nomlari yoziladi.
- «Dozasi» grafasiga mashqlarni takrorlashning miqdori (4-6 marta) yoki mashqni bajarishga sarflanadigan vaqt (40 s) yoki (10 m) masofa belgilanadi.
- «Temp» grafasiga mashqlarni bajarish tezligi (sekin, tez) ko‘rsatiladi; agar mashq o‘rtacha tezlikda bajarilsa, unda «o‘rtacha» so‘zi yozilmaydi.
- Yo‘riqchi ochiq mashg‘ulotlar o‘tkazish uchun tayyorlashda jismoniy mashqlar o‘tkazish metodikasini batafsil yozib chiqish lozim.
- «Eslatma» grafasiga turli xil o‘zgarishlar yoziladi, turli xil mulohaza, takliflar qayd qilinadi.

<u>Mashg‘ulotlarning qismlari va mazmuni (mashqlarning nomlari)</u>	<u>Dozasi</u>	<u>Sur‘ati</u>	Nafas olishi	Tashkiliy metodik ko‘rsatma-lar	Eslatma

Ertalabki gimnastikaning reja-matni ham jismoniy tarbiya mashg'ulotlarining yuqorida keltirilgan shakliga o'xshash ko'rinishda tuziladi, ammo vazifalar ko'rsatilmaydi va mashg'ulotlarning qismlari belgilanmaydi. Tarbiyachi kompleks tuzayotganda, birinchi navbatda umumrivojlantiruvchi mashqlarni tanlaydi, so'ngra ertalabki gimnastikaning boshlanishiga va uning oxiriga qanday harakatlarni kiritishni belgilaydi.

Harakatli o'yinlar reja grafigi

- Birinchi grafaga o'yinda bo'lgan barcha harakatlar yoziladi.
- «Dozasi» grafasiga o'yinning davomiyligi va takrorlash miqdori ko'rsatiladi. O'yinda mashqlarning dozadini belgilayotganda, yilning faslini va ob-havoni hisobga olishga to'g'ri bo'ladi.
- «Sur'at» grafasiga har bir mashqni bajarish sur'ati (sekin, tez) belgilanadi.
- «Tashkiliy-metodik ko'rsatmalar» grafasiga bolalarni uyushtirish va o'yinning boshdan oxirigacha borishi yoziladi.
- «Eslatma» grafasida o'yin davomidagi bo'lgan o'zgarishlar yoziladi va o'zgartirishlar asoslanib, o'yin o'tkazilganidan keyin eslatmada belgilab qo'yiladi.

Maktabgacha ta'lim tashkilotlarida dastlabki, kundalik va yakuniy hisobot amalga oshiriladi.

<u>Tartib nomeri</u>	Familiyas i va ismi	Miqdor ko'rsat sekund	Sifat ko'rsatkichlari			
			Bosh va gavda holati	Qo'l va oyoqlar harakat mosligi	Oyoq, yuzining holati	Yo'nalish ni saqlash
Tekshirish sanalari						

**Tekshirish va o'z-o'zini nazorat qilish
uchun savollar:**

1. Rejalashtirish nima?
2. Ta'lim jarayonini rejalashtirishdan maqsad?
3. Rejalashtirish hujjatlarining tasnifi?
4. Yillik rejaning tuzilishi va mazmuni haqida gapiring?
6. Jismoniy tarbiya mashg'ulotlarining tuzilishini tushuntiring?



***Maktabgachga yoshdagi bolalarning jismoniy rivojlanish
monitoringini olib borish***

**Maktabgacha ta'lim tashkilotlarida jismoniy tarbiya ishini
tashkil etishga ma'sul shaxslar**

Salomatlik (sog'lik) – har qanday tirik organizmning o'zi va uning barcha a'zolari o'z vazifalarini to'liq bajara oladigan holati: nuqsonlar va kasalliklarning yo'qligi demakdir. Salomatlikni o'rganadigan fanlarga dietologiya, farmakologiya, biologiya, epidemiologiya, psixologiya (salomatlik psixologiyasi, rivojlanish psixologiyasi, eksperimental va klinik psixologiya, ijtimoiy psixologiya), psixiatriya, pediatriya, tibbiy sotsiologiya va tibbiy antropologiya, psixogigiyena, defektologiya va boshqalar kiradi.

Inson salomatligini muhofaza qilish (sog'liqni saqlash) har bir davlatning muhim vazifalaridan biridir. Dunyo miqyosida inson salomatligini saqlash bilan Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti (JSST) shug'ullanadi. Butunjahon salomatlik kuni har yili 7-aprel kuni nishonlanadi, Butunjahon ruhiy salomatlik kuni 10-oktabrda o'tkaziladi.



Bolalar kasalligini kompleks ba'holashda asosiy belgilar sifatida quyidagilar hisobga olinadi:

- surunkali yoki tug'ma kasalliklarning mavjudligi yoki yo'qligi;
- ichki a'zolar va tizimlarning funksional holati;
- organizmning yoshga oid zaifligi yoki aktivligi;
- jismoniy va psixik rivojlanish darajasining o'zaro uyg'unligi;

Tarbiyalanuvchilarning tekshirilish vaqtida salomatlik darajasi baholanadi. Bolalardagi ichki organ va sistemalarning funksional holati klinik metodlar, zarur vaziyatlarda esa, funksional sinovlar orqali aniqlanadi. Bola organizmining noqulay omillarga qarshilik ko'rsata olish organizmning zaifligi yoki aktivligi o'tkir kasalliklarning shuningdek, surunkali kasalliklarning huruj qilishi ham miqdori, darajasi ularning ko'rik o'tkazilgan yildan keyingi og'ir o'tishi va davomiyligi bo'yicha belgilanadi.

Birinchi toifa – bu toifa asosan sog'lom bolalarni birlashtiradi. Bu guruh bolalari barcha kasalliklardan uzoq bo'lgan, kuzatish davrida kasallanmagan yoki kamroq kasalga chalingan bolalar bu toifaga talluqli bo'ladi. Shu bilan birga sog'liqning xarakterli belgilariga muvofiq kelgusidagi sog'lig'iga unchalik ta'sir etmaydigan va tuzatishni talab qilmaydigan bir qancha morfologik normalardan chetlab o'tish tirnoq kasalligi, quloq suprasi va boshqalarning kam ahamiyatli shakl o'zgarishlarga ega bo'lgan bolalar ham shu toifaga mansub hisoblanadi.

Ikkinchi toifa – bu toifaga biologik jihatdan va ijtimoiy meyorlardan og'ishgan anamezga ba'zi funksional va morfologik o'zgarishlarga ega bo'lgan, tez-tez yoki uzoq muddatga qattiq og'rib turadigan, shuningdek, surunkali kasalliklari tez-tez huruj qilib turadigan sog'lom bolalar ham kiradi.

Uchinchi toifa – bu toifaga surunkali yoki kam uchraydigan tug'ma patologik kasalliklarga chalingan bolalar bu toifaga birlashadi. Bu guruhga surunkali kasalligi hurujining o'tishi xarakteri bo'yicha og'ir bo'lmagan, tashqaridan qaraganda umumiy holati va o'zini ijobiy qilishi unchalik yomonlashmagan, kamroq kasallanadigan bolalar kiradi.

To'rtinchi toifa – bu toifaga surunkali kasalliklari bo'lgan, jismoniy rivojlanishda nuqsoni bo'lgan o'rnini to'ldirish holatida turadigan tug'ma kasalligi bo'lgan bolalar kiradi.

Beshinchi toifa – bu toifaga og‘ir surunkali kasalliklari, rivojlanishda nuqsoning o‘rnini to‘ldirilish qiyin holatda bo‘lgan, ya’ni nogironlik bo‘yicha yoki nogironlik holati xatarli bo‘lgan, ya’ni og‘ir tug‘ma kasallikka ega bo‘lgan bolalarni o‘z tarkibiga qamrab oladi. U yoki bu belgi bo‘yicha sog‘ligi darajasining o‘zgarishiga qarab shifokor jismoniy rivojlanishni muntazam kuzatish jarayonida toifani o‘zgartirishi yoki uni avvalgi toifaga qoldirishi mumkin. Bolalarning maktabgacha ta’lim tashkilotlarida asosan jismoniy mashq mashg‘ulotlari mutlaqo zarar qilmaydigan sog‘lom bolalar bo‘ladilar. Individual yondashishni amalga oshirish maqsadida o‘tkazilgan tadqiqotlar asosida turli jismoniy tarbiya vositalarini qo‘llash uchun shifokor bolalarni asosiy va zaif guruhga ajratadi:

Asosiy guruh – maktabgacha ta’lim tashkilotida ta’lim-tarbiya dasturi bo‘yicha to‘la hajmda mashg‘ulotlar o‘tkazish uchun hech bir chegaralanmaydigan hamda tibbiy va pedagogik jihatdan aks ta’sir qilmaydigan bolalar.

Zaif guruh – jismoniy yuklama va chiniqtiruvchi tadbirlarning me’yori va hajmi bo‘yicha vaqtincha cheklash xarakteriga ega bo‘lgan guruh bo‘lib, bu guruhga sog‘liqning II, III va IV toifasida turgan, asosan tez-tez kasal bo‘lib turadigan uzoq vaqtlik kasallikdan keyin asta-sekin sog‘ayib borayotgan bolalar kiradi.

Mudira, uslubchi, tarbiyachi va musiqa rahbarining faoliyati

Dastur doirasidagi maktabgacha ta’lim tashkilotlarining funksional vazifalari

Maktabgacha ta’lim muassasasi rahbari:

- dasturni amalga oshirish bo‘yicha umumiy ko‘rsatmalar
- dasturni amalga oshirish tahlili
- tahlil yiliga 2 marta bolalarning hayoti va sog‘lig‘ini muhofaza qilishga rioya etilishini nazorat qilish

Uslubchi:

- monitoring (o‘qituvchilar bilan birgalikda)
- dasturning bajarilishini nazorat qilish

AHP boshlig'ining o'rinbosari:

- moddiy-texnik sharoitlar yaratish
- dasturni amalga oshirish jarayonida kichik xizmat ko'rsatuvchi xodimlar tomonidan sanitariya-gigiyena sharoitlariga rioya etilishini nazorat qilish

- maktabgacha ta'lim muassasalarida shikastlanishlar oldini olish uchun shart-sharoitlar yaratish hayot xavfsizligini ta'minlash

Oshpaz:

- bolalar uchun ratsional ovqatlanishni tashkil etish pishirish texnologiyalariga rioya etilishini nazorat qilish

- umumiy ovqatlanish punktida sanitariya-gigiyena me'yorlariga rioya etilishini nazorat qilish

Kichik xizmatchilar:

- sanitariya muhofazasi rejimiga rioya qilish
- jismoniy tarbiyani to'g'ri tashkil etishga ko'maklashish
- dam olish faoliyatini tashkil etishda yordam berish

Maktabgacha yoshdagi bolalarning jismoniy rivojlanishi masalasi yuzasidan pedagogik-tibbiy nazoratni olib borish

1. Bolalarning salomatlik holati

- Bolalarda kasallanish varaqsi
- Bolalar salomatligi guruhlari daftari
- Bolalarning surunkali kasalliklari tibbiy xulosa
- Pigne indeksi (jismoniy rivojlanishning mutanosiblik ko'rsatkichi)

- Davomat va hodisalar daftarchasi
- Profilaktik tekshiruv jurnali
- Bolalarni sog'liqni saqlash guruhlari bo'yicha taqsimlash jadvali

- Chuqurlashtirilgan tibbiy ko'rik: shakl No 26-U

- Antropometriya

2. Jismoniy tayyorgarlik

- Harakat sifatlarining rivojlanish darajasi
- Ekspress - Safonova bo'yicha tahlil

- Sentabr oyi xulosasi

- may oyi hisoboti

3. Maktabgacha yoshdagi bolalarda grafik faoliyatning sifati va nozik vosita ko'nikmalarining shakllanganligi

- Vizual-qo'lda muvofiqlashtirish darajasini aniqlash

- Qo'lda ishlangan grafik topshiriqlarning sifati

- Vizual-qo'lda muvofiqlashtirish darajasini aniqlash usullari

- sentabr

- yanvar

- may

4. Hissiy farovonlik bolalar bog'chasidagi bolalar faoliyati

- Bolalarining maktabgacha ta'lim tashkiloti sharoitlariga moslashish darajasi.

- Bolalarning bolalar MTT ga munosabati

- Moslashuv varaqasi

- Ota-onalar so'rovi

- avgust

- sentabr

Antropometriya jurnali

R/r	Familyasi, ismi, sharifi	To'g'ilgan yili	Vazni	Bo'yi
1.	Tolipova A	30.10.2016	24	122
2.	Toshkanova Sh	13.08.2016	28	126
3.	Baxramov A	17.07.2016	25	120
4.	Abdijamilova Sh	20.09.2016	20	119
5.	Sobijonov F	21.09.2016	29	118
6.	Akmaljonova	11.07.2016	15	120
7.	Sayfullayeva	12.09.2016	23	118
8.	Sobirjonova S	22.07.2016	19	116
9.	Rizayev Sh	23.07.2016	24	123
10.	Shaymardonova A	15.07.2016	25	124
11.	Zokirjonova A	09.07.2016	24	123
12.	Murtazayeva	19.11.2016	25	124
13.	Fayziddinov Z	03.12.2016	24	120
14.	Ibragimov N	27.09.2016	20	119

15.	Latipova D	17.12.2016	21	118
16.	Azimov K	08.12.2016	23	123
17.	Odilov Aslan	02.10.2016	19	119
18.	Samatova D	14.08.2016	18	116
19.	Abdixalimov	25.09.2016	20	121
20.	Jurayeva S	14.10.2016	19	118
21.	Axmadoy T	15.06.2016	18	116

Tekshirish va o‘z-o‘zini nazorat qilish uchun savollar:

1. Salomatlik tushunchasiga ta’rif bering.
2. Bolalar jismoniy rivojlanishini monitoring qilishdan maqsad nima?
3. Bolalar rivojlanishini monitoring qilishda foydalaniladigan hujjatlar qaysilar?
4. Bolalar jismoniy rivojlanishini monitoring qilishga mas’ul xodimlar kimlar?
5. Bolalarning antropometriya jurnali hamda uni yuritish.



Jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarida sanitar-gigiyenik sharoitlar.

Jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarida sanitar-gigeynik sharoitlarga va bolalarning kiyimlariga qo‘yiladigan talablar.

Gigiyena – salomatlikni saqlash va uni mustahkamlash hamda tevarak-atrofdagi omillarning unga ko‘rsatadigan zararli ta’sirini bartaraf etish vositalari va usullari to‘g‘risidagi fandir. Gigiyena ob-havo va iqlimni, mikroiklimni himoyalash havoning, suvning va tuproqning holatini yaxshilash, ovqatlanish sharoitlarini toza saqlash, kiyim-kechak, turar joy, mehnat va dam olishga qo‘yiladigan shartlarini ishlab chiqish, jismoniy tarbiya hamda sport mashg‘ulotlari o‘tkaziladigan shart-sharoitlarni to‘g‘irlash va boshqa bir qator masalalarni o‘rganadigan mustaqil bir tizimdir. Inson salomatligiga ta’sir ko‘rsatadigan omillarni miyorlashtiradi, ya’ni ularning miqdo-

rini va me'yorini belgilab turish gigiyena fanining asosiy maqsadi hisoblanadi. Gigiyenik normalar cheklab qo'yilgan barcha narsalarga (masalan; havoda, suvda, tuproqda zararli moddalarning yo'l qo'yish mumkin bo'lgan miqdorini belgilash shaklida) yoki qulay holatga keltirish (masalan, jismoniy yuklamalar, ovqat ratsionining asosiy me'yorini belgilash) ko'rinishida bo'lishi mumkin.

Gigiyena fani tarixiy rivojlanish yo'lini bosib o'tgan bo'lib, juda qadim zamonlardayoq inson o'z sog'lig'ini saqlash uchun hayot tajribalari asosida insonlar eng oddiy gigiyenik tadbirlarni kundalik tadbirlarni muntazam tarzda amalga oshirgan. Masalan;

- Tuproqni muhofaza qilish va tozalash;
- Suv inshootlar qurish va toza suv manbalarini topish;
- Ovqat tayyorlashda tabbiy o'simlik va hayvon mahsulotlaridan foydalanish;
- Ovqatlanish meyorlariga amal qilish;
- Inson o'z tanasini toza tutish;
- Mehnat jarayonini to'g'ri tashkil qilish;
- Kun davomida to'g'ri dam olish;
- Uyqu meyori va tartibiga amal qilish;
- Yuqumli va xafli kasalliklar tarqalishining oldini olish;
- Yuqumli kasallik bilan og'rikan bemorlarni alohida saqlash;
- Kasallanganlar foydalangan buyumlarini yoqib yuborish;
- Olamdan o'tganlarning murdalarni ko'mib tashlash;

Empirik usulda to'plangan gigiyenik ma'lumotlarni birinchi bo'lib tibbiyot asoschilaridan hisoblangan Gippokrat jamlagan bo'lib, u Qadimgi Yunonistonning buyuk tabibi sifatida olamga mashhur. Gippokrat miloddan avvalgi 460-477 yillarda gigiyena masalalariga bag'ishlangan: «Sog'lom turmush ma'romi to'g'risida», «Havo, suv va joylar to'g'risida» deb nomlangan kitoblarida tashqi muhitning inson salomatligiga ta'sir qilishi, hamda sbu omillarning kasalliklarga qanchalik aloqadorligi to'g'risidagi o'z kuzatuvlari va nazariy mulohazalarini bayon qilgan. U o'z zamondoshlariga qarata shunday deydi «Sen kasalni tuzatmoqchi bo'lsang, birinchi navbatda unga ta'sir qilayotgan tashqi muhit sababini bartaraf et».

Gippokratdan so'ng bu fanning rivojlanishiga buyuk allomalardan yana biri Abu Ali ibn Sino kasalliklarning paydo bo'lishida ichki va tashqi muhit ta'sirini asoslab beradi. Yuqumli kasalliklarning kelib chiqishi, hamda tarqalishida ifloslangan suv va havoning ta'siri borligini aniqlab, qaynatilgan yoki suzgichdan o'tkazilgan suv ichishni tavsiya etadi. Yuqimli kasalliklarning oldini olishda organizmni yoshlikdan chiniqtirish, tana tozaligi va tartibli-likka doimiy amal qilish muhimligini aytadi. XIV asr oxirlariga kelib ko'pgina fanlar qatori gigiyena fani ham tanazulga yuz tutdi. Chunki Feodalizmning kirib kelishi va rivojlanishi davrida Evropada barcha fanlar inqirozga uchradi. Rimda tavsiya etilgan va eng ko'p foydalanilgan gigiyenik tadbirlarning bartaraf qilinishi natijasida shaharlarda sanitariya talablariga itoat etmaslik holati yuzaga keladi. Shu sababli, o'rta asrlar davriga kelib o'lat, ich terlama, vabo, moxov, zaxm va boshqa yuqumli kasalliklarning butun shahar bo'ylab tarqalib ketishi bilan bu davr tarixga kirdi.

XIX asrning o'rtalarida biologiya, kimyo va fizika fanlarining sezilarli rivojlanishi gigiyena fani taraqqiyotida ham yangi davrni boshladi. Bakteriologik, fizik, kimyoviy tahlil usullari gigiyena fani tarkibiga ham kirib keldi, aholi istiqomat qiladigan hududlar va uy-joylarning sanitariya holatini yaxshilash, ovqatlanish gigiyenasining me'yorlarini va talablarini asoslashda qo'llanila boshlandi. Bu gigiyena fanidagi eksperimental yo'nalishning ibtidosi bo'ldi. Mustaqillikdan keyin gigiyena fanining taraqqiyotini biz Toshkent davlat tibbiyot instituti tarkibida tashkil topgan gigiyena kafedrasining ijobiy faoliyati bilan chambarchas bog'liq deb tushunishimiz mumkin. O'zbekistondagi barcha tibbiyot oliygohlarining gigiyenik kafedralarining asosi bo'lib, 1920-yilda tashkil topgan O'rta Osiyo Davlat Universiteti qoshida tashkil etilgan umumiy gigiyena yoki ilgarigi nomi "Eksperimental gigiyena" kafedrasi hisoblanadi. O'sha davrdagi birinchi kafedra mudiri doktor Grigoriy Nikolaevich Pinegin ismli mutaxasis bo'lgan. O'zbekiston Respublikasida gigiyena fanining rivojlanishiga o'zining serqirra faoliyati bilan ulkan hissa qo'shgan olimlar qatorida Z. Zohidov, N. Bobojonov, S. Zoirov, I. Iskandarov, M. Magzumov, U. Ubaydullayev, T. Toxirov, S.

Tajiboyeva, A. Ponomaryova va boshqalarning nomlarini eslab o'tish lozim.

Jismoniy tarbiya tizimining gigiyenasi – jismoniy tarbiya tizimining gigiyenasi gigiyena fanining asosiy bo'limlaridan biri bo'lib, u jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarida inson va salomatligini saqlash va mustahkamlash maqsadida samaraliroq foydalanish uchun o'sha mashg'ulotlar vositalarini, metodlarini hamda shart-sharoitlarini ilmiy jihatdan asoslangan bergan holda normaga solib turish jismoniy tarbiya gigiyenasining mohiyatini tashkil etadi. Jismoniy tarbiya tizimining gigiyenasi jismoniy tarbiya mashg'ulotlarning samaraliroq metodlarini va eng qulay shart-sharoitlarini asoslab berish uchun jismoniy mashqlar odam sog'lig'iga qanday ta'sir ko'rsatishini va ularning sog'ligini mustahkamlashga kerakli darajada xizmat qilishini o'rganadi. Jismoniy tarbiya gigiyenasining ahamiyati fan va texnika rivojlangan bugungi vaqtga kelib ancha ortdi. Agar XIX-asrning oxiri va XX-asrning boshlarida odamlar sog'ligini va hayotini saqlashda sanitariya gigiyenasining ommaviy tarzda saqlanadigan yuqumli kasalliklarning oldini olishga qaratilgan tadbirlarni ya'ni vodoprovodlar qurish, kanalizatsiya o'rnatish, shaharlarni toza tutish o'sha davrda asosiy rol o'ynagan bo'lsa, hozirgi vaqtda aholining kasallanishi va o'limining asosiy sabablari yurak-tomir kasalliklari, moddalar almashinuvi, asab tizimi kasalliklari yetakchi o'rin tutmoqda. Bunday kasalliklarning paydo bo'lishida kasallik xafining asosiy omili sifatida gipodinamiya ko'rsatilmoqda. Shuning sababli gipodinamiyaning oldini olish maqsadida jismoniy mashqlarning qo'llanilishi gigiyenada muhim ahamiyatga ega deb ko'rsatiladi.

Jismoniy jihoz va inventarlarga qo'yiladigan gigiyenik talablar

Jismoniy tarbiya mashg'ulotlari o'tkaziladigan joylar gigiyenasi deganda eng avvalo, jismoniy tarbiya mashg'ulotlari va sport mashg'ulotlari, sport musobaqalari o'tkaziladigan joylarning toza va ozodaligi tushuniladi. Shu asosda quyidagilar talab etiladi:

- sport zallari, o'yin maydonlarini doimo supurib, yuvib tozalash;
- sport asbob-uskunalari, to'plar va boshqa zarur jihozlar butun, toza va o'z joylarida saqlanishi lozim;
- sport zallarini mashg'ulotdan keyin tozalash, o'yin va yengil atletika maydonlarini mashg'ulotni boshlashdan avval tozalash, xonalarning ifloslanishiga yo'l qo'ymaslik;
- jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida, sport mashg'ulotlarida va musobaqalarda faqat maxsus sport kiyimlari bilan shug'ullanish, ularni har doim toza tutish, kiyimlarni boshqalar bilan almash-tirishga yo'l qo'ymaslik;
- mashg'ulot vaqtida va mashg'ulotlar yakunlangandan keyin imkoniyat darajasida to'liq yuvinish, hech bo'lmaganda qo'l, yuz, bo'yin va oyoqlarni yuvish lozim bo'ladi;
- mashg'ulotlarda kiyiladigan kiyimlar toza bo'lish bilan bir qatorda o'ziga loyiq, ortiqcha bezaklar, nishonlar bilan ularni to'ldirmaslik;
- tanada biron illat yoki lat yeyish natijasida jarohatlar paydo bo'lganda tezda tibbiy xodimlarga ko'rsatish;
- sport kiyimlarini uy yoki maktab sharoitidagi ba'zi yumushlar, supurib tozalashlarda kiyimaslik;

Maktabgacha ta'lim tashkiloti obyektlarining joylashuviga qo'yiladigan talablar

- maktabgacha ta'lim tashkilotlarining binolari turar-joy hududida, korxonalar, inshootlar va boshqa ob'ektlarning sanitariya muhofazasi zonalaridan, sanitariya tanaffuslari, garajlar, avtoturar-gohlar, avtomobil yo'llari, temir yo'l transporti obyektlari, metro, aeroportlardan tashqarida joylashgan bo'lishi kerak.
- qattiq tirbandlikka ega shovqinli, changli magistrallar-dan, sanoat korxonalaridan, bozorlar va maktabgacha ta'lim tash-kiloti hududida yuqori darajadagi shovqin va havo ifloslanishining oldini olish kerak.
- yangi qurilgan maktabgacha ta'lim tashkilotlari uchun mavjud shovqin darajasi 45 d BA dan oshmasligi kerak.

- maktabgacha ta'lim tashkilotlari turar-joy mahallalarining ichki kvartalida, shahar ko'chalaridan uzoqda, yashash joyidan piyoda yurish masofasi (shaharlarda - 300 m dan, qishloq aholi punktlarida va kichik shaharchalarda - 500 m dan ortiq bo'lmagan) qismida joylashgan bo'lishi kerak.

- uzoq Shimol, tog'li va janubiy viloyatlar uchun piyodalar uchun qulaylik radiusini 1,5 baravar kamaytirishga ruxsat beriladi.

- maktabgacha ta'lim tashkiloti uchastkasining chegarasidan o'tish joyigacha bo'lgan masofa kamida 25 m bo'lishi kerak. Binolarni joylashtirishda binolar va o'yin maydonchalarini izolyatsiyalash va tabiiy yoritishning standart darajasini ta'minlash uchun turar-joy va jamoat binolaridan sanitariya bo'shliqlari hisobga olinishi kerak.

Maktabgacha ta'lim tashkiloti binosiga qo'yiladigan gigiyenik talablar:

1. Guruh hujayralari – har bir bolalar guruhiga tegishli izolyatsiya qilingan xonalar.

2. Barcha yoki bir nechta bolalar guruhlari tomonidan muqobil foydalanish uchun mo'ljallangan bolalar bilan mashg'ulotlar uchun qo'shimcha xonalar.

3. Hamrohlik qiluvchi binolar (tibbiyot, umumiy ovqatlanish, kir yuvish).

4. Xodimlar uchun xizmat ko'rsatish xonalari.

Har bir yosh guruhi uchun ajratiladigan hududda quyidagi xonalar bo'lishi kerak:

1. Kiyinish xonasi - bolalar kiyimlarini qabul qilish, almashtirish va ustki kiyimlarni saqlash xonasi;

2. O'yinlar, mashg'ulotlar va ovqatlanish xonasi;

3. Yotoqxona- bolalarning kunduzi uyquasi uchun;

4. Kiler xonasi idish-tovoqlarni yuvish va saqlash uchun tayyor ovqatlarni taqsimlash uchun;

5. Tualet, yuvinish xonasi bilan birlashtirilgan.

**Tekshirish va o‘z-o‘zini nazorat qilish
uchun savollar:**

1. Gigiyena fanining paydo bo‘lishi.
2. Gigiyena fani inson salomatligi haqidagi fan sifatida.
3. Jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarida sanitar-gigiyenik sharoitlariga qo‘yilgan talablar.
4. Maktabgacha yoshdagi bolalarning kiyimlariga qo‘yiladigan talablar.
5. Jismoniy jihoz va inventarlarga qo‘yiladigan talablar.



TEST SAVOLLARI

Asosiy harakatlar bu -?

- a) yurish, yugurish, sakrash, uloqtirish, tirmashish
- b) bolaning kiyinishi, ovqatlanishi, so‘zlashishi
- d) yurish, yugurish, kiyinish, ovqatlanish
- e) sakrash, uloqtirish, so‘zlashish, yuvinish

Badantarbiya tushunchasiga ta’rif bering?

- a) kishi organizmiga har tomonlama ta’sir etadigan maxsus ovqatlanish tizimidir.
- b) kishi organizmiga har tomonlama ta’sir etadigan maxsus tanlangan nutqlar tizimidir.
- d) kishi organizmiga har tomonlama ta’sir etadigan maxsus tanlangan mashqlar tizimidir.
- e) kishi organizmiga har tomonlama ta’sir etadigan maxsus tanlangan ta’lim tizimidir.

Bola organizmini ob-havo sharoitiga moslashishini, uning sog‘lig‘ini mustahkamlashning vositasiga ... deyiladi?

- a) Harakat
- b) Chiniqtirish
- d) Jismoniy ta’lim
- e) Hisobga olish

Bola tarbiyasini to‘g‘ri tashkil etib, muntazam tarzda harakatlarga o‘rgatish jarayonida yuzaga keladigan odat qaysi javobda berilgan?

- a) Dinamik stereotip
- b) Chiniqtirish
- d) Jismoniy ta’lim
- e) Hisobga olish

Gavdaning har bir qismini muayyan mashq uchun zarur bo‘lgan holati qaysi javobda berilgan?

- a) Dastlabki holat

- b) Dinamik stereotip
- d) Chiniqtirish
- e) Jismoniy ta'lim

Organizmning hayot faoliyatini yaxshilaydi, uyqudan so'ng nerv tizimini harakatga keltiruvchi, ijobiy hislar uyg'otuvchi mashqlar tizimi qaysi javobda berilgan?

- a) Dastlabki holat
- b) Dinamik stereotip
- d) Ertalabki badantarbiya
- e) Jismoniy ta'lim

... – kishi organizmiga har tomonlama ta'sir etadigan, fiziologik jarayonlarni kuchaytiradigan maxsus tanlangan mashqlar tizimidir. Oddiy va murakkab mashqlarning g'oyat xilma-xilligidir?

- a) Gimnastika
- b) Dastlabki holat
- d) Dinamik stereotip
- e) Jismoniy ta'lim

... – bu bolalarning sog'lig'i, jismoniy rivojlanishi va jismoniy tayyorgarligini aniqlashdir?

- a) Hisobga olish
- b) Dastlabki holat
- d) Dinamik stereotip
- e) Jismoniy ta'lim

... – bu harakat texnikasini egallash darajasi bo'lib, unda harakatlarni boshqarish avtomatik tarzda kechadi va harakatlar o'zini juda ishonchliligi bilan ajralib turadi?

- a) Harakat ko'nikmasi
- b) Hisobga olish
- d) Dinamik stereotip
- e) Jismoniy ta'lim

Harakat texnikasini egallash darajasi bilan ... belgilanadi?

- a) Harakat malakasi
- b) Harakat ko'nikmasi
- d) Hisobga olish
- e) Jismoniy ta'lim

... – bu turli emotsional harakatlardan iborat murakkab faoliyatdir. Bolalar tomonidan avval egallagan harakat ko'nikmalarini takomillashtirish va jismoniy sifatlarni tarbiyalashga qaratilgan bolalarning asosiy faoliyatidir?

- a) Harakat ko'nikmasi
- b) Harakatli o'yin
- d) Harakat malakasi
- e) Hisobga olish

... – bolaning o'ziga xos funksional imkoniyatlarni hisobga oladigan alohida ta'sirlarni ko'zda tutadi?

- a) Individuallashtirish
- b) Hisobga olish
- d) Jismoniy ta'lim
- e) Dastlabki holat

Qisqa muddatli jismoniy mashqlarga ... deyiladi?

- a) Hisobga olish
- b) Jismoniy ta'lim
- d) Jismoniy daqiqalar
- e) Dastlabki holat

... – bu jismoniy rivojlanishning tarixan shakllangan darajasi va sog'liqning, hayotga, mehnatga va Vatan himoyasiga har tamonlama jismoniy tayyorlanganlikning eng yuqori bosqichidir?

- a) Jismoniy kamolot
- b) Jismoniy ta'lim
- d) Jismoniy daqiqalar
- e) Harakatli o'yin

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

- a) Jismoniy madaniyat
- b) Jismoniy kamolot
- d) Jismoniy ta'lim
- e) Jismoniy daqiqalar

... – bu harakatlarni bajarish usuli bo'lib, uning yordamida harakat vazifalari hal etiladi?

- a) Jismoniy mashqlar texnikasi
- b) Hisobga olish
- d) Dastlabki holat
- e) Harakatli o'yin

... – bu jismoniy tarbiya dasturida berilgan me'yorlar bilan belgilanadi?

- a) Jismoniy rivojlanganlik darajasi
- b) Jismoniy mashqlar texnikasi
- d) Jismoniy madaniyat
- e) Jismoniy kamolot

Kishi organizmi shakl va funksiyalarining o'zgarish jarayoniga ... deyiladi?

- a) Harakat malakasi
- b) Individuallashtirish
- d) Jismoniy rivojlanish
- e) Dastlabki holat

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

- a) Jismoniy tarbiya
- b) Harakat malakasi
- d) Individuallashtirish
- e) Dastlabki holat

Patronaj bu – ...?

- a) bolalar sog‘lig‘ini doimiy ravishda kuzatib boruvchi hujjat.
- b) bolalarni bog‘chaga kelib ketishini doimiy ravishda kuzatib boruvchi hujjat.
- d) bolalarni ta‘lim olishini doimiy ravishda kuzatib boruvchi hujjat
- e) bolalar muassalarini doimiy ravishda kuzatib boruvchi hujjat

Musobaqa jarayonida namoyon bo‘ladigan, u yoki bu jismoniy mashqlarning biror turida eng yuqori natijaga erishishga yo‘naltirilgan maxsus faoliyatga ...?

- a) sport deyiladi
- b) mashq deyiladi
- d) usul deyiladi
- e) sur‘at deyiladi

... bu harakat davri yoki harakat miqdorining vaqt birligida takrorlanish sonidir?

- a) Sur‘at
- b) Usul
- d) Sport
- e) Mashq

Anatomik belgisi bo‘yicha umumrivojlantiruvchi mashqlar?

a) kuchni rivojlantirish uchun mashqlar; moslashuvchanlikni rivojlantirish uchun mashqlar; chidamlilikni rivojlantirish mashqlari; epchillikni rivojlantirish mashqlari; mushaklarni bo‘shashtirish mashqlari.

b) obyeksiz; biror narsa bilan (gimnastika tayoqchasi, gimnastika arqon, halqa, to‘p, bayroqlar, shitirlashlar...) qarshilik bilan (rezina bantlar, kengaytirgichlar, amortizatorlar...) og‘irliklar bilan (gantellar, choynaklar, to‘ldirilgan to‘plar ...) ommaviy turdagi qobiqlarda (devor, skameyka, narvon ...)

d) qo'l va yelka kamari uchun mashqlar; bo'yin uchun mashqlar; tana uchun mashqlar; oyoq va tos kamariga mashqlar; butun organizm uchun mashqlar

e) bitta; juftlikda; uchliklarda; aylanada; joyida harakatda.

Ustun ta'sir tamoyiliga ko'ra, ya'ni ta'sirga ko'ra umumrivojlantiruvchi mashqlar?

a) kuchni rivojlantirish uchun mashqlar; moslashuvchanlikni rivojlantirish uchun mashqlar; chidamlilikni rivojlantirish mashqlari; epchillikni rivojlantirish mashqlari; mushaklarni bo'shashtirish mashqlari.

b) obyeksiz; biror narsa bilan (gimnastika tayoqchasi, gimnastika arqon, halqa, to'p, bayroqlar, shitirlashlar...) qarshilik bilan (rezina bantlar, kengaytirgichlar, amortizatorlar...) og'irliklar bilan (gantellar, choynaklar, to'ldirilgan to'plar ...) ommaviy turdagi qobiqlarda (devor, skameyka, narvon ...)

d) qo'l va yelka kamari uchun mashqlar; bo'yin uchun mashqlar; tana uchun mashqlar; oyoq va tos kamariga mashqlar; butun organizm uchun mashqlar

e) bitta; juftlikda; uchliklarda; aylanada; joyida harakatda.

Obyektlar va qobiqlardan foydalanish printsiplari bo'yicha umumrivojlantiruvchi mashqlar?

a) kuchni rivojlantirish uchun mashqlar; moslashuvchanlikni rivojlantirish uchun mashqlar; chidamlilikni rivojlantirish mashqlari; epchillikni rivojlantirish mashqlari; mushaklarni bo'shashtirish mashqlari.

b) obyeksiz; biror narsa bilan (gimnastika tayoqchasi, gimnastika arqon, halqa, to'p, bayroqlar, shitirlashlar...) qarshilik bilan (rezina bantlar, kengaytirgichlar, amortizatorlar...) og'irliklar bilan (gantellar, choynaklar, to'ldirilgan to'plar ...) ommaviy turdagi qobiqlarda (devor, skameyka, narvon ...)

d) qo'l va yelka kamari uchun mashqlar; bo'yin uchun mashqlar; tana uchun mashqlar; oyoq va tos kamariga mashqlar; butun organizm uchun mashqlar

e) bitta; juftlikda; uchliklarda; aylanada; joyida harakatda.

Guruhlarni tashkil etish asosida umumrivojlantiruvchi mashqlar?

a) kuchni rivojlantirish uchun mashqlar; moslashuvchanlikni rivojlantirish uchun mashqlar; chidamlilikni rivojlantirish mashqlari; epchillikni rivojlantirish mashqlari; mushaklarni bo'shashtirish mashqlari.

b) obyeksiz; biror narsa bilan (gimnastika tayoqchasi, gimnastika arqon, halqa, to'p, bayroqlar, shitirlashlar...) qarshilik bilan (rezina bantlar, kengaytirgichlar, amortizatorlar...) og'irliklar bilan (gantellar, choynaklar, to'ldirilgan to'plar ...) ommaviy turdagi qobiqlarda (devor, skameyka, narvon ...)

d) qo'l va yelka kamari uchun mashqlar; bo'yin uchun mashqlar; tana uchun mashqlar; oyoq va tos kamariga mashqlar; butun organizm uchun mashqlar

e) bitta; juftlikda; uchliklarda; aylanada; joyida harakatda.

Umumiy rivojlantiruvchi mashqlarni muntazam takrorlash natijasida quydagilar shakllanadi?

a) Tayanch-harakat tizimini shakllantiradi; Faol nafas olish a'zolarini shakllantiradi.

b) Faol nafas olish a'zolarini shakllantiradi; Asab tizimining rivojlanishiga ta'sir etadi.

d) Durumni shakllantiradi; tayanch-harakat tizimini shakllantiradi; faol nafas olish a'zolarini shakllantiradi; asab tizimining rivojlanishiga ta'sir etadi.

e) Asab tizimining rivojlanishiga ta'sir etadi; Tayanch-harakat tizimini shakllantiradi; Faol nafas olish a'zolarini shakllantiradi.

Durumni shakllantirishda umumiy rivojlanish mashqlari muhim rol o'ynaydi: ular tufayli mushaklar kuchayadi?

a) oyoqning to'g'ri holatiga hissa qo'shadigan

b) umurtqa pog'onasi va oyoqning to'g'ri holatiga hissa qo'shadigan

d) butub tananing to'g'ri holatiga hissa qo'shadigan

e) bosh miya faoliyatining to'g'ri holatiga hissa qo'shadigan

Harakatli o‘yinlar jismoniy tarbiyaning eng ta’sirchan usullaridan biri bo‘lib, o‘quvchilarda qaysi tarbiya turlarini birgalikda muvaffaqiyatli amalga oshirishda muhim vosita hisoblanadi?

- a) aqliy, axloqiy va nafosat
- b) jismoniy, axloqiy, estetik
- d) jismoniy, huquqiy, aqliy
- e) aqliy, jismoniy, ekologik

O‘quv-trenirovka mashg‘ulotlarida yordamchi vosita sifatida harakatli o‘yinlar qo‘llaniladi. Chunki o‘yin shug‘ullanuvchilarda ijobiy qiziqishni oshiradi, bolalarga zavq bag‘ishlaydi, ish qobiliyatini tezroq tiklanishini ta’minlaydi. Harakatli o‘yinlar tufayli jismoniy charchashni unutadi, o‘quv trenirovka mashg‘ulotlarining topshiriqlarini diqqat bilan bajaradilar?

- a) G. Belinskiy,
- b) G. Chernishevskiy,
- d) A. Dobrolyubov
- e) Sh. Qosimov

XIX asr namayondalarining qaysilari jismoniy tarbiya sohasi va uning rivojlanishiga hissa qo‘shgan va ularning nomlarini to‘g‘ri ko‘rsating.

- a) Sh. Qosimov, G. Belinskiy, G. Chernishevskiy,
- b) A. Dobrolyubov va N. Pisarevlar
- d) G. Belinskiy, G. Chernishevskiy, A. Dobrolyubov va N. Pisarevlar
- e) Sh. Qosimov, A. Dobrolyubov va N. Pisarevlar

Bu fikrlar kimga tegishli? «Jamiyatning tarixiy rivojlanish jarayonida mehnat o‘yindan yuqori tursada, bolalar hayotida harakatli o‘yin faoliyati mehnatdan oldin ekanligini birinchi bo‘lib isbotlab bergan edi».

- a) V. Plexanov
- b) G. Chernishevskiy,
- d) A. Dobrolyubov
- e) Sh. Qosimov

Uning fikriga ko'ra, «har bir o'yin oldiga aniq maqsadlar qo'yishi, o'tkazilayotgan o'yinlar qatnashuvchilarning kuch va qobiliyatlariga mos kelishi, o'yin shug'ullanuvchilarga ijobiy emotional ta'sir ko'rsatishi lozimligini o'yinlarni sistemali tarzda va muntazam ravishda o'tkazish, qatnashuvchilarning aktivligi va mustaqilligini oshirishga harakat qilish zarur»?

- a) V. Plexanov
- b) G. Chernishevskiy,
- d) F. Lesgaft
- e) Sh. Qosimov

«Ishni shunday tashkil qilish kerakki, o'yinlar yosh avlodni tarbiyalashga yordam bersin. Harakatli o'yinlar har xil bo'ladi. Ba'zi harakatli o'yinlar borki, ular bolalarda qo'pollikni, maqtanchoqlikni, kekkayishni va boshqalarni hislatlarni o'stirsas. Shunday harakatli o'yinlar borki, ular o'z o'rtog'iga yordam berish, chidamli bo'lish kabi ijobiy fazilatlarini tarbiyalaydi» bu fikr quydagilardan kimga tegishli?

- a) V. Plexanov
- b) K. Krupskaya
- d) F. Lesgaft
- e) Sh. Qosimov

Uning fikricha, «kattalar hayotida mehnat qanday ijobiy rol o'ynasa, bolalar hayotida ham harakatli o'yin shunday katta ahamiyatga ega» bu fikr quydagi mutaxassislardan qaysi biriga tegishli?

- a) V. Plexanov
- b) K. Krupskaya
- d) F. Lesgaft
- e) S. Makarenko

Sport o'yinlarining nechta turi bor?

- a) 5 ta
- b) 2 ta

d) 3 ta

e) 4 ta

Jamoaviy sport o'yinlari?

a) basketbol, karati, gandbol, futbol, xokkey, regbi, suv poloso

b) basketbol, voleybol, stol tennisi, futbol, xokkey, regbi, suv poloso

d) basketbol, kurash, gandbol, futbol, shaxmat, regbi, suv poloso

e) basketbol, voleybol, gandbol, futbol, xokkey, regbi, suv poloso

Shaxsiy sport o'yinlari?

a) basketbol, karati, gandbol, futbol, xokkey, regbi, suv poloso

b) Shaxmat, shashka, velosport, velopoyga, chang'ida uchish

d) basketbol, kurash, gandbol, futbol, shaxmat, regbi, suv poloso

e) basketbol, voleybol, gandbol, futbol, xokkey, regbi, suv poloso

Voleybol sportida erkaklar uchun to'rni balandligi qancha bo'ladi?

a) 2, 42 sm

b) 2, 34 sm

d) 2, 43 sm

e) 2, 45 sm

Voleybol sportida ayollar uchun to'rni balandligi qancha bo'ladi?

a) 2, 28 sm

b) 2, 24 sm

d) 2, 26 sm

e) 2, 22 sm

Voleybol sporti uchun maydonning o'lchamini to'g'ri ko'rsating.

a) 9 x 18 m

b) 9 x 16 m

d) 9 x 14 m

e) 9 x 15 m

Voleybol sporti uchun nechchi partiya o'ynalishini to'g'ri ko'rsating.

- a) 4 yoki 5 partiya
- b) 3 yoki 5 partiya
- d) 3 yoki 6 partiya
- e) 4 yoki 6 partiya

Voleybol sporti qachon va qayerda paydo bo'lgan?

- a) Voleybol Angiliyada paydo bo'lgan 1894-yilda
- b) Voleybol Shvetsiyada paydo bo'lgan 1897-yilda
- d) Voleybol Buyuk Biritaniyada paydo bo'lgan 1898-yilda
- e) Voleybol AQShda paydo bo'lgan 1895-yilda

Basketbol o'yinida shitga o'rnatilgan savatning balandligi qancha bo'ladi?

- a) 3, 07 m
- b) 4, 05 m
- d) 3, 05 m
- e) 2, 75 m

MBA-nima?

- a) Milliy Basketbol Assotsiatsiyasi
- b) Mavsumiy Basketbol Assotsiatsiyasi
- d) Milliy Bo'lim Assotsiatsiyasi
- e) Milliy Basketbol Anjumani

Olimpiada o'yinlari basketbol turnirida eng ko'p AQSH t/j marta g'olib chiqqan?

- a) 14 marta
- b) 12 marta
- d) 11 marta
- e) 15 marta

Gandbol sporti qachon va qayerda paydo bo'lgan?

- a) XIX-asr oxirida Yevropada paydo bo'lgan.

- b) XIX-asr oxirida Angiliyada paydo bo'lgan.
- d) XVIII-asr oxirida AQSHda paydo bo'lgan.
- e) XX-asr oxirida Britaniyada paydo bo'lgan.

Gandbol sportini kim ixtiro qilgan?

- a) AQShlik Xalger Day ixtiro etgan
- b) Negiriyalik Nilson Day ixtiro etgan
- d) Daniyalik Xalger Nilson ixtiro etgan
- e) Osiyolik Xalger Dimon ixtiro etgan

Gandbol uchun kattaligi qancha maydon kerak?

- a) 40 x 20 m li
- b) 50 x 20 m li
- d) 40 x 30 m li
- e) 45 x 25 m li

Gandbol sporti uchun kerakli bo'lgan to'pning og'irligi va deametrini to'g'ri tanlang.

- a) 324-476 g, aylanasi 540-58 sm
- b) 327-474 g, aylanasi 56-58 sm
- d) 325-475 g, aylanasi 54-58 sm
- e) 324-475 g, aylanasi 54-56 sm

Gandbol sportida darvozaning eni va balandligi qancha bo'ladi?

- a) eni 4 m, balandligi 3 m bo'lgan darvozalar o'rnatiladi.
- b) eni 3 m, balandligi 2 m bo'lgan darvozalar o'rnatiladi.
- d) eni 2 m, balandligi 3 m bo'lgan darvozalar o'rnatiladi.
- e) eni 5 m, balandligi 5 m bo'lgan darvozalar o'rnatiladi.

Gandbol o'yinida o'yinchilar soni nechta bo'ladi?

- a) 7 yoki 12 kishi
- b) 5 yoki 10 kishi
- d) 6 yoki 11 kishi
- e) 7 yoki 11 kishi

Gandbol o'yini erkaklar uchun qancha daqiqa davom etadi?

- a) 80 daqiqa
- b) 1 soat
- d) 1 soat 50 daqiqa
- e) 1 soat 25 daqiqa

Gandbol o'yini ayollar uchun qancha daqiqa davom etadi?

- a) 50 daqiqa
- b) 1 soat
- d) 1 soat 50 daqiqa
- e) 1 soat 25 daqiqa

Futbol o'yini uchun darvoza o'lchamini ko'rsating.

- a) darvoza (7,3 x 2,44 m)
- b) darvoza (7,32 x 2,46 m)
- d) darvoza (7,36 x 2,42 m)
- e) darvoza (7,32 x 2,44 m)

Futbol to'pining og'irligi va diametrining uzunligi qancha bo'ladi?

- a) 410-450 g, aylana diametrining uzunligi 68-70 sm
- b) 420- 460 g, aylana diametrining uzunligi 66-73 sm
- d) 430-450 g, aylana diametrining uzunligi 64-75 sm
- e) 410-440 g, aylana diametrining uzunligi 68-74 sm

Badminton o'yini yakkama-yakka uchrashuvlarda o'tkazilganda maydoncha o'lchovi qancha bo'ladi?

- a) 13,6 x 5,4 m
- b) 13,4 x 5,2 m
- d) 13,2 x 6,2 m
- e) 14,4 x 5,2 m

Badminton o'yini juftlik uchrashuvlarda o'tkazilganda maydoncha o'lchovi qancha bo'ladi?

- a) 13,2 x 6,4 m

- b) 13,4 x 6,8 m
- d) 13,6 x 6,2 m
- e) 13,4 x 6,1 m

Badminton o‘yinida to‘r qancha balandlikda tortilgan bo‘ladi?

- a) 1, 35 m
- b) 1, 55 m
- d) 1, 20 m
- e) 1, 45 m

Jismoniy tarbiyani tashkil etish shakllarini ko‘rsating?

a) Jismoniy tarbiyaning asosiy mashg‘ulotlari, kun davomidagi sog‘lomlashtirish ishlari, faol dam olish tadbirlari, bolalarning mustaqil harakat faoliyati, chiniqtirishning turli xil tadbirlari

b) Jismoniy tarbiya chiniqtirish tadbirlari, kun tartibidagi sog‘lomlashtirish ishlari, faol dam olish kunlari, bolalarning mustaqil harakat faoliyati, uyga vazifa.

d) Jismoniy tarbiyaning asosiy mashg‘ulotlari, kun tartibidagi jismoniy tarbiya ishlari sog‘lomlashtirish ishlari, faol dam olish kunlari, bolalarning mustaqil harakat faoliyatini tashkil etish, uyga vazifa.

e) Jismoniy tarbiya asosiy mashg‘ulotlari, bolalar turizimi, faol dam olish kunlari, bolalarning mustaqil harakat tadbirlari, uyga vazifa.

Jismoniy tarbiya mashg‘ulotlari o‘zaro bog‘liq nechta qismdan iboratdir?

- a) 6 ta
- b) 2 ta
- d) 4 ta
- e) 3 ta

Jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarining kirish qismi kichik va o‘rta guruhlarda qancha davom etadi?

- a) 3-4 va 4-6
- b) 2-4 va 4-5
- d) 2-3 va 4-7
- e) to‘g‘ri javob yo‘q

Katta guruhlarda jismoniy tarbiya mashg'ulotlarining kirish qismi qancha daqiqa bo'ladi?

- a) 5-6 daqiqa
- b) 3-4 daqiqa
- d) 3-5 daqiqa
- e) 4-6 daqiqa

U faoliyatning asosini tashkil etib tarbiyalanuvchilarning rang-barang faoliyatini va ta'lim-tarbiyaviy jarayonlarining majmuasi hisoblanadi va bu faoliyat nima deyiladi?

- a) Jismoniy tarbiya ishlarini tashkil etish shakllari
- b) Jismoniy tarbiya ishlarini tashkil etish usullari
- d) Jismoniy tarbiyani tashkil etish bo'limlari
- e) Jismoniy tarbiyani tashkil etish jarayonni

Bolalar harakat faoliyatini tashkil etishini shakllari nechta?

- a) 3 ta
- b) 5 ta
- d) 4 ta
- e) 6 ta

Ulug' tabib Abu Ali ibn Sinoning yozishicha «..... - sog'liqni saqlashda ulug'vor usuldir», degan o'giti har bir odamning hayotiy shioriga aylansa, u hech qachon hech bir kasallikka chalinmaydi?

- a) Sezgilar
- b) Tarbiya
- d) Salomatlik
- e) Badantarbiya

Abdurauf Fitratning fikricha, har bir ijtimoiy tarbiyaning negizida jismoniy tarbiya mavjud bo'lib, u shaxsni salomat va baquvvat etib tarbiyalash masalalariga oid qarashlarini ifodalagan va bu fikr uning qaysi asarida berilgan?

- a) "Rahbar najot"
- b) "Yaxshilik"

- d) “Tozalik”
- e) “Bola tarbiyasi”

Istak bo‘lsa kifoya-usuli har kuni bajarish imkoni bo‘lgan ertalabki badantarbiya qancha vaqt davom etadi?

- a) 10-12
- b) 10-15
- d) 15-20
- e) 12-15

Ertalabki badantarbiya mashg‘ulotlari, ochiq havoda piyoda yurish tavsiya etiladi?

- a) 50-60 daqiqa davomida
- b) 40-50 daqiqa davomida
- d) 30-40 daqiqa davomida
- e) 40-60 daqiqa davomida

Ertalabki badantarbiya tungi uyqu oldidan sayr qilish ham, albatta, bunday istaklar usuliga kiradi?

- a) 20-30 daqiqalik
- b) 25-30 daqiqalik
- d) 25-35 daqiqalik
- e) 15-25 daqiqalik

Jismoniy tarbiya yo‘riqchisining xizmat faoliyati shakllari nechta?

- a) 6 ta
- b) 5 ta
- d) 8 ta
- e) 10 ta

Yo‘riqchi yordamchisining xizmat faoliyati shakllari nechta?

- a) 6 ta
- b) 5 ta
- d) 8 ta
- e) 10 ta

Yoz davrida sogʻlomlashtirish tadbir shakllari nechta?

- a) 6 ta
- b) 5 ta
- d) 8 ta
- e) 11 ta

Maxsus chiniqtirish tadbirlarini tashkil qilishda MTTdagi barcha bolalarni nechta guruhga ajratish tavsiya etiladi?

- a) 6 ta
- b) 5 ta
- d) 3 ta
- e) 11 ta

Bolalar sogʻlom, ilgari chiniqtirilgan bolalar nechanchi guruhga kiradi?

- a) hech qaysi guruhga
- b) 1-guruhga
- d) 2-guruhga
- e) 3-guruhga

Bolalar sogʻlom, birinchi marta chiniqtiriladigan tadbirlarni boshlaydigan yoki salomatligida ayrim kamchiliklar bor bolalar?

- a) hech qaysi guruhga
- b) 1-guruhga
- d) 2-guruhga
- e) 3-guruhga

Surunkali kasalliklarga chalingan bolalar yoki uzoq vaqtdan keyin maktabgacha taʼlim tashkilotiga kelgan bolalar?

- a) hech qaysi guruhga
- b) 1-guruhga
- d) 2-guruhga
- e) 3-guruhga

Maktabgacha ta'lim tashkilotlarida har bir yosh guruhi uchun quydagi ish rejalari tuziladi?

- a) 6 ta
- b) 5 ta
- d) 3 ta
- e) 6 ta

.....grafasiga mashqlarni takrorlashning miqdori (4-6 marta) yoki mashqni bajarishga sarflanadigan vaqt (40 s) yoki (10 m) masofa belgilanadi?

- a) «Temp»
- b) «Dozasi»
- d) «Eslatma»
- e) «Nafas olish»

Maktabgacha ta'lim tashkilotlarida hisobotlar nechta shaklda amalga oshiriladi?

- a) asosiy, kundalik va yakuniy
- b) dastlabki, o'rta va yakuniy
- d) dastlabki, asosiy va yakuniy
- e) dastlabki, kundalik va yakuniy

IZOHLI LUG‘AT

Asosiy harakatlar – yurish, yugurish, sakrash, uloqtirish, tirmashish kabi harakatlar kompleksidir.

Badantarbiya – kishi organizmiga har tomonlama ta’sir etadigan maxsus tanlangan mashqlar tizimidir.

Chiniqtirish – bola organizmini ob-havo sharoitiga moslashishini, uni sog‘lig‘ini mustahkamlashning asosiy vositasidir.

Dinamik stereotip – bu bola tarbiyasini to‘g‘ri tashkil etib, muntazam tarzda jismoniy harakatlarga o‘rgatish jarayonida yuzaga keladigan odatdir.

Dastlabki holat – gavdaning har bir qismini muayyan mashq uchun zarur bo‘lgan holatidir.

Ertalabki badantarbiya – organizmning hayot faoliyatini yaxshilaydi, uyqudan so‘ng nerv tizimini harakatga keltiruvchi, ijobiy hislar uyg‘otuvchi mashqlar tizimidir.

Gimnastika – kishi organizmiga har tomonlama ta’sir etadigan, fiziologik jarayonlarni kuchaytiradigan maxsus tanlangan mashqlar tizimidir. Oddiy va murakkab mashqlarning g‘oyat xilma-xilligidir.

Hisobga olish – bu bolalarning sog‘lig‘i, jismoniy rivojlanishi va jismoniy tayyorgarligini aniqlashdir.

Harakat ko‘nikmasi – bu harakat texnikasini egallash darajasi bo‘lib, unda harakatlarni boshqarish avtomatik tarzda kechadi va harakatlar o‘zini juda ishonchliligi bilan ajralib turadi.

Harakat malakasi – harakat texnikasini egallash darajasi bilan belgilanadi.

Harakat traektoriyasi – ya’ni tana holati harakatlanayotgan gavda qismining yo‘nalishi traektoriya deyiladi. Traektoriyada shakl, yo‘nalish va amplituda aniqlanadi.

Harakat yo‘nalishi – jismoniy mashqlarning ayrim muskullar rivojlanishi va harakat vazifalarini muvaffaqiyatli bajarilishiga harakatlanayotgan gavda, uning qismlariga beriladigan yo‘nalishga bog‘liq. Kishi gavdasining asosiy yo‘nalishlarini quyidagicha nomlash ma’qul deb topilgan: yuqoriga-pastga, oldinga-orqaga, o‘ngga-chapga.

Harakatli o'yin – bu turli emotsional harakatlardan iborat murakkab faoliyatdir. Bolalar tomonidan avval egallagan harakat ko'nikmalarini takomillashtirish va jismoniy sifatlarni tarbiyalashga qaratilgan bolalarning asosiy faoliyatidir.

Harakatli o'yinlar – bu turli emotsional harakatlardan iborat murakkab faoliyatdir.

Harakatlar amplitudasi – bu gavda qismlari o'zgarishi yo'lining kattaligidir. Ular burchak kattaliklari, chiziqli o'lchovlar, shartli belgilar yoki tashqi chamalasi bilan belgilanishi mumkin.

Idividuallashtirish – bolaning o'ziga xos funksional imkoniyatlarni hisobga oladigan alohida ta'sirlarni amalga oshirish hisoblanadi.

Jismoniy daqiqalar – qisqa muddatli jismoniy mashqlardir.

Jismoniy mashqlar – harakatlar, harakat faoliyatlari, harakat faoliyatining murakkab turlari bo'lib, ular jismoniy tarbiya vazifalarini hal etish uchun vosita sifatida qabul qilingan.

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

Jismoniy rivojlanganlik darajasi – bu jismoniy tarbiya dasturida berilgan me'yorlar bilan belgilanadi.

Jismoniy tarbiya bayramlari – bolalarni sog'lom, xushchaqchaqlik holati va ularning harakat ko'nikmalarini shakllantirishdagi yutuqlari namoyishi hisoblanadi.

Jismoniy tarbiya daqiqasi – charchoqni yo'qotish uchun o'tkaziladigan mashqlar jamlanmasidir.

Jismoniy tarbiya tizimining asosiy xususiyatlari – g'oyaviylik, ilmiylik, xalqchilik.

Mazmunli harakatli o'yinlar – hayotiy va afsonaviy epizodlarni shartli shaklda aks ettiradi.

Mazmunsiz harakatli o'yinlar – bolalar uchun qiziqarli bo'lgan maqsadga erishishda ularga yordam beruvchi harakatli o'yin topshiriqlar demakdir.

Massaj – (silash, surtish, uqalash, shapatilash, titratish) teriga ta'sir qilib, bolaning butun organizmiga ta'sir qiluvchi bolalar jismoniy tarbiyasining asosiy vositalaridan biridir.

Ritm – mushak kuchlanishi va bo‘shashining navbatma-navbat almashinuvidir.

Rejalashtirish – mashqlar va ularni jismoniy tarbiyaga doir turli ish shakllarida, muayyan vaqt oralig‘ida o‘tkazish usullarini taqsimlashdir.

Shartli reflekslar – bola tug‘ilishi bilan yuzaga keladigan sezgi anizatorlari ko‘rish va eshitish organlari ishtirokida hosil bo‘ladi.

Sport – bu musobaqa jarayonida namoyon bo‘ladigan, u yoki bu jismoniy mashqlarning biror turida eng yuqori natijaga erishishga yo‘naltirilgan maxsus faoliyatdir.

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

Sur‘at – harakat davri yoki harakat miqdorining vaqt birligida takrorlanish sonidir.

Sayr – jismoniy mashqlarni tashkil etishning asosiy shakli.

Turizm – harakat ko‘nikmalarini mustahkamlashga va tabiiy sharoitlarda jismoniy fazilatlarni rivojlanishiga imkon beradi.

Ta‘lim metodlari – o‘quv predmeti, aniq ta‘limiy vazifalar, real vositalar va ta‘lim shartlarining o‘ziga xos xususiyatlariga bog‘liq usullar tizimidan iboratdir.

Tasnif – bu jismoniy mashqlarni muayyan belgilariga ko‘ra guruh va kichik guruhchalarga taqsimlanishidir.

Texnika – bu harakatlarning tashqi shaklidir. Jismoniy mashqlar texnikasi beto‘xtov o‘zgaradi va takomillashadi.

Jismoniy rivojlanish – bu kishi organizmining shakl va funksional jihatdan o‘zgarish jarayonidir. Bu ibora tor va keng ma’noda qo‘llaniladi, tor ma’noda qo‘llanilganda kishining antropometrik va biometrik ko‘rsatkichlarni (buy, gavda og‘irligi, ko‘krak qafasi aylanasi, o‘pkalarning tiriklik sig‘imi, qaddi-qomati-ning holati)ni bildirsa; Keng ma’noda qo‘llanilganda esa jismoniy sifatlar (tezkorlik, epchillik, egiluvchanlik, muvozanat saqlay olish, ko‘z bilan chamalash, kuch, chidamlilik) kabi sifatlarning takomillashuviga nisbatan qo‘llaniladi.

Jismoniy tayyorligi – bu harakat ko‘nikmalar, malakalar va jismoniy sifatlarning meyoriy ko‘rsatkichidir.

Jismoniy kamolot – jismoniy kamolot jismoniy rivojlanishning tarixan shakllangan darajasi bo‘lib inson sog‘ligining, hayotga, mehnatga va jamiyat himoyasiga har tamonlama jismoniy tayyorlanganlikning eng yuqori bosqichidir.

«Jismoniy kamolot» o‘zgarib boradigan moddiy va ma’naviy ehtiyojlar ishlab chiqarish, shuningdek kishilar ehtiyojining o‘sishiga qarab o‘zgarib turadi.

Jismoniy tarbiya – jismoniy tarbiya jismoniy kamolotga erishishga yo‘naltirilgan pedagogik jarayondir. Jismoniy tarbiya jarayonida boshqa bir qancha aqliy, ahloqiy, estetik va mehnat tarbiyalari shakllanadi hamda amalga oshirib boriladi.

Jismoniy tayyorgarlik – jismoniy tayyorgarlik jismoniy tarbiyaning ma’lum bir kasbga kasbiy yo‘nalganligidir. U aniq kasbiy xususiyatlarga ko‘ra namayon bo‘ladi va amalga oshiriladigan jismoniy mashqlarning vazifalari, vositalari, o‘tkazish metodikasining o‘ziga xosligi bilan xarakterlanadi.

Jismoniy ta’lim – jismoniy ta’lim jismoniy tarbiyaning maxsus va aniq bilimlar, tanlangan harakatga oid ko‘nikma va malakalarini egallashdan iborat bo‘lgan mustaqil ta’lim turi demakdir.

Jismoniy mashqlar – jismoniy mashqlar maxsus harakatlar, harakat faoliyatlari, harakat faoliyatining murakkab turlaridan iborat bo‘lib, ular jismoniy tarbiya vazifalarini hal etish uchun asosiy vosita sifatida tanlab olinadi.

Jismoniy madaniyat – inson umumiy madaniyatning bir qismi bo‘lib u jamiyatning ijtimoiy, tarixiy, madaniy, ma’naviy amaliyoti jarayonida to‘plangan jismoniy kamolotga erishish sohasidagi moddiy va ma’naviy boyliklari majmuidir.

Moddiy boyliklar-inshootlar, jismoniy tarbiya jihozlari, maxsus kiyim va poyabzallar kiradi, shuningdek, kishilarning jismoniy kamolot darajasi ham moddiy ahamiyatiga ega bo‘lgan boylikdir.

Ma’naviy boyliklar-insonning jismoniy tarbiya haqidagi ilmiy salohiyatining oshishiga yordam beradigan fan va san’at asarlari

(adabiyot, haykaltaroshlik, rang-tasvir, grafika, muzika) kabilar ma'naviy boylik sanaladi

Jismoniy harakat – jismoniy harakatning o'z oldiga qo'ygan ijtimoiy maqsad darajasini oshirish va sportni rivojlantirishga yordam berishni maqsad qilib qo'ygan maxsus turi. U jamiyat, jamoat tashkilotlari va xalq ommasining jismoniy madaniyat va sportni rivojlantirish sohasidagi maqsadiga yo'naltirilgan faoliyatini amalga oshirishni ko'zda tutadi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. O'zbekiston Respublikasining «Ta'lim to'g'risida» gi qonuni. Qonunchilik palatasi 19-mayda yangi tahrir. 2020.
2. O'zbekiston Respublikaning 1992-yil 14-yanvardagi N 513-XII «Jismoniy tarbiya va sport to'g'risidagi» qonunning yangi tahriri 14-yanvardagi N 513-XII 1992.
3. O'zbekiston Respublikasi «Maktabgacha ta'lim va tarbiya to'g'risida»gi Qonuni O'RQ-505 T.: 2019.
4. O'zbekiston Respublikasi Maktabgacha ta'lim va tarbiya davlat standarti Vazirlar Mahkamasining 2020-yil 22-dekabrdagi 802-son qarori.
5. O'zbekiston Respublikasi Maktabgacha ta'lim vazirligining Muvofiqlashtiruvchi kengashining 2022-yil 4-fevraldagi 1-son bayonnomasi bilan tasdiqlangan «Ilk qadam» davlat o'quv dasturi. T., 2022.
6. Axmedova M. E. Pedagogika nazariyasi va tarixi. O'quv qo'llanma T.: 2011.
7. Haydarova B. T. Xolboyeva G. X. Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi (maktabgacha ta'lim tashkilotlarida). Darslik. Samarqand., 2020.
8. Hasanboyeva J. To'raqulov X. A. Alqarov I. Sh. Usmanov N. O'. Pedagogika. Darslik T.: «Noshir», 2020.
9. Ivanov P. I. Zufarova M. E. Umumiy psixologiya. Darslik. T.: «O'zbekiston faylasuflari milliy jamiyati», 2008.
10. Nishanova, Z.T. Rivojlanish psixologiyasi. Pedagogik psixologiya. Darslik. T.: «O'zbekiston faylasuflari milliy jamiyati», 2018.
11. Musurmonova A. Umumiy pedagogika. O'quv qo'llanma. T.: «O'zkitobsavdonashriyoti», 2020.
12. Ma'murov B. B. Bolalar rivojlanishida jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi. O'quv qo'llanma. T.: «Turon zamin ziyo», 2014.

13. Mahkamjonov K. Xo‘jayev F. «Jismoniy tarbiya» 3- sinf o‘quvchilari uchun o‘quv qo‘llanma. T.: «O‘qituvchi» nashriyoti-matbaa ijodiy uyi, 2006.
14. Maxnudova M. Muloqot psixologiyasi. O‘quv qo‘llanma. T.: «Turon-iqbol», 2006.
15. Mavlonova R. To‘rayeva O. Xoliqberdiyev K. Pedagogika. Darslik. T.: «O‘qituvchi», 2008.
16. Morgunova I. I. Gimnastika va uni o‘qitish metodikasi. O‘quv qo‘llanma. T.: «Ilm ziyo», 2013.
17. Rahimqulov Karimjon. Milliy harakatli o‘yinlar. O‘quv qo‘llanma. T.: «Tafakkur-bo‘stoni», 2012.
18. Rajamuradov Z. T. va boshqalar. Yosh fiziologiyasi va gigiyenasi. Darslik. T.: «Tafakkur bo‘stoni», 2013.
19. Usmonxadjayev S. Milliy va harakatli o‘yinlar. Darslik. T.:«Iqtisod-moliya», 2015.
20. Umarov B. M. Psixologiya. Darslik. T.: «Vorisi-nashriyoti», 2012.
21. Tadjiyeva M. X. Xusanxodjayeva S. I. Maktabgacha yoshdagi bolalar jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi.– T.: «Iqtisod-Moliya», 2017.
22. Xo‘jayev F. Bolalar maktabgacha ta’lim tashkilotida o‘tkaziladigan harakatli o‘yinlar. O‘quv qo‘llanma - T., 2022.

MUNDARIJA

I BOB. BOLALAR JISMONIY TARBIYA NAZARIYASI VA TEXNOLOGIYALARI FANINING NAZARIY ASOSLARI, TADQIQOT METODLARI VA RIVOJLANISH TIZIMI

Bolalar jismoniy tarbiya nazariyasi va texnologiyalari fanining predmeti va asosiy tushunchalari.....	4
Bolalar jismoniy tarbiya nazariyasi va texnologiyalari fanining tadqiqot metodlari.....	16
Bolalar jismoniy tarbiya nazariyasi va texnologiyalari fanining rivojlanish tizimi.....	27
Jismoniy tarbiya tizimida ta'lim-tarbiya berish tamoyillari.....	53

II BOB. JISMONIY MASHQLARNING XARAKTERISTIKASI, ILK VA MAKTABGACHA YOSHDAGI BOLALAR RIVOJLANISHIGA QO'YILADIGAN DAVLAT TALABLARI, MAKTABGACHA YOSHDAGI BOLALARDA JISMONIY SIFATLAR

Jismoniy tarbiya vazifalari va vositalari.....	69
Jismoniy mashqlarning xarakteristikasi, Jismoniy mashqlarning paydo bo'lishi.....	86
Maktabgacha yoshdagi bolalarning rivojlanishining o'ziga xos xususiyatlari.....	93
Maktabgacha yoshdagi bolalarda jismoniy sifatlarni rivojlantirish.....	109
Maktabgacha ta'lim yoshdagi bolalar uchun gimnastika.....	115

III BOB. MAKTABGACHA YOSHDAGI BOLALAR UCHUN ASOSIY HARAKATLAR, UMUMRIVOJLANTIRUVCHI MASHQLAR, HARAKATLI VA SPORT O'YINLARI

Maktabgacha yoshdagi bolalar uchun asosiy harakatlar.....	121
Umumrivojlantiruvchi mashqlar va ularning guruhlari.....	127
Harakatli o'yinlar bolalar jismoniy madaniyatini tarbiyalashning asosiy metodi va vositasi sifatida.....	133
Maktabgacha yoshdagi bolalar uchun sport o'yinlari.....	140

**IV BOB. JISMONIY TARBIYA YO‘RIQCHISINING
FAOLIYATI, BOLALAR KUNDALIK FAOLIYATINI
TASHKIL ETISHI, MASHG‘ULOTLARNI
REJALASHTIRISHI VA MASHG‘ULOTLARNING
SANITAR-GIGIYENIK SHAROITLARIGA
JAVOBGARLIGI**

Maktabgacha ta’lim tashkilotlarida bolalar jismoniy tarbiyasini tashkil etish shakllari.....	147
Bolalarning kundalik hayotida jismoniy tarbiya bo‘yicha ishni tashkil etish.....	156
Maktabgacha ta’lim tashkilotlarida jismoniy tarbiya bo‘yicha yo‘riqchiga qo‘yiladigan malaka talablari.....	162
Maktabgacha ta’lim tashkilotlarida jismoniy tarbiya bo‘yicha ishni rejalashtirish.....	172
Maktabgachga yoshdagi bolalarning jismoniy rivojlanish monitoringini olib borish.....	180
Jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarida sanitar-gigiyenik sharoitlar	185
Test savollari.....	192
Izohli lug‘at.....	210
Foydalanilgan adabiyotlar.....	215

ОГЛАВЛЕНИЕ

ГЛАВА I. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ, МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И СИСТЕМА РАЗРАБОТКИ ТЕОРИИ И ТЕХНОЛОГИИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ

Предмет и основные понятия теории и технологии физического воспитания детей.....	4
Методы исследования теории и технологии физического воспитания детей.....	16
Система развития науки теории и технологии физического воспитания детей.....	27
Принципы воспитания в системе физического воспитания...	53

ГЛАВА II. ХАРАКТЕРИСТИКИ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ, ГОСУДАРСТВЕННЫЕ ТРЕБОВАНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ПЕРВИЧНЫХ И ДОШКОЛЬНЫХ ДЕТЕЙ, ФИЗИЧЕСКИЕ КАЧЕСТВА У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Задачи и средства физического воспитания.....	69
Характеристика физических упражнений, возникновение физических упражнений.....	86
Государственные требования к развитию детей младшего и дошкольного возраста и освещение вопросов физического воспитания в государственной программе.....	93
Развитие физических качеств дошкольников.....	109
Гимнастика для детей дошкольного возраста.....	115

ГЛАВА III. ОСНОВНЫЕ ДВИЖЕНИЯ, ОБЩЕРАЗВИТИЕ УПРАЖНЕНИЙ, ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ И СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ ДЛЯ ДОШКОЛЬНИКОВ

Основные занятия для дошкольников.....	121
Общеразвивающие упражнения и их группы.....	127
Активные игры как основной метод и средство воспитания физической культуры детей.....	133
Спортивные игры для детей дошкольного возраста.....	140

ГЛАВА IV. ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ИНСТРУКТОРА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ, ОРГАНИЗАЦИЯ ПОВСЕДНЕВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ДЕТЕЙ, ПЛАНИРОВАНИЕ ЗАНЯТИЙ И ОТВЕТСТВЕН- НОСТЬ ЗА САНИТАРНО-ГИГИЕНИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ

Формы организации физического воспитания детей в дошкольных образовательных организациях.....	147
Организация работы по физическому воспитанию в повседневной жизни детей.....	156
Трудовая деятельность экскурсовода по физической культуре.....	162
Планирование работы по физическому воспитанию в дошкольных образовательных организаци.....	172
Проводят мониторинг физического развития детей дошкольного возраста	180
Санитарные гигиенические условия в классах физического воспитания	185
Контрольные вопросы.....	192
Толковый словарь.....	210
Используемая литература.....	215

TABLE OF CONTENTS

CHAPTER I. THEORETICAL FOUNDATIONS, RESEARCH METHODS AND DEVELOPMENT SYSTEM OF THEORY AND TECHNOLOGY OF CHILDREN'S PHYSICAL EDUCATION

The subject and basic concepts of the theory and technology of children's physical education.....	4
Research methods of the theory and technology of children's physical education.....	16
The development system of the science of theory and technology of children's physical education.....	27
Principles of education in the physical education system.....	53

CHAPTER II. CHARACTERISTICS OF PHYSICAL EXERCISES, STATE REQUIREMENTS FOR THE DEVELOPMENT OF PRIMARY AND PRE-SCHOOL CHILDREN, PHYSICAL QUALITIES IN PRE-SCHOOL CHILDREN

Tasks and tools of physical education.....	69
Characteristics of physical exercises, emergence of physical exercises.....	86
State requirements for the development of children of primary and preschool age and coverage of physical education issues in the state program.....	93
Development of physical qualities in preschool children.....	109
Gymnastics for children of preschool age.....	115

CHAPTER III. BASIC MOVEMENTS, GENERAL DEVELOPMENTAL EXERCISES, ACTIVITY AND SPORTS GAMES FOR PRESCHOOL CHILDREN

Basic activities for preschool children.....	121
General development exercises and their groups.....	127
Active games as the main method and means of educating children's physical culture.....	133
Sports games for preschool children.....	140

CHAPTER IV. ACTIVITY OF PHYSICAL EDUCATION INSTRUCTOR, ORGANIZATION OF CHILDREN'S DAILY ACTIVITIES, PLANNING OF LESSONS AND RESPONSIBILITY FOR SANITARY AND HYGIENE CONDITIONS OF THE LESSONS

Forms of organization of children's physical education in pre-school educational organizations.....	147
Organization of work on physical education in children's daily life.....	156
Work activity of the guide on physical education.....	162
Planning work on physical education in preschool educational organizations.....	172
Carrying out monitoring of physical development of children of preschool age	180
Sanitary-hygienic conditions in physical education classes.....	185
Test questions	192
Explanatory dictionary	210
Used literature	215

ASHIROVA SOJIDA BAXROMOVNA

**BOLALAR JISMONIY TARBIYASI
NAZARIYASI VA TEXNOLOGIYALARI**

Toshkent – «Fan va texnologiyalar nashriyot-matbaa uyi» – 2024

Muharrir:	Sh. Kusherbayeva
Tex. muharrir:	Sh. Mirqosimova
Rassom:	U. Ortiqov
Kompyuterda sahifalovchi:	D. Bakirova



E-mail: tipografiyacnt@mail.ru Tel: 97-450-11-14, 93-381-22-07.

Bosishga ruxsat etildi 25.01.2024.

Bichimi 60x84 ¹/₁₆. «Times New Roman» garniturası.

Ofset bosma usulida bosildi.

Shartli bosma tabog‘i 14,50. Nashriyot bosma tabog‘i 14,25.

Tiraji 300. Buyurtma № 43.

**«Fan va texnologiyalar nashriyot-matbaa uyi»
bosmaxonasida chop etildi.
Toshkent sh., Foziltepa ko‘chasi, 22 b uy.**