



**O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI OLIY VA O'RTA
MAXSUS TA'LIM VAZIRLIGI**
TERMIZ DAVLAT UNIVERSITETI
PEDAGOGIKA FAKULTETI
MAKTABGACHA TA'LIM METODIKASI KAFEDRASI



**“MAKTABGACHA TA'LIM MUASSASALARIDA
JISMONIY TARBIYAGA OID TADBIRLARNI
TASHKIL ETISH”**

mavzusidagi

BITIRUV MALAKA VIY ISHI

BAJARDI: Maktabgacha ta'lism
yo'nalishi bitiruvchi 4 - kurs talabasi
Qarshieva M. _____
ILMIY RAHBAR:
O'q Qodirova SH.X. _____

Termiz - 2017

MVNDA RIJA:

KIRISH.....

I.BOB. Maktabgacha ta'lim muassasalarida jismoniy tarbiya mazmuni va ahamiyati.....

- 1.1. Maktabgacha ta'lim muassasalarida jismoniy tarbiyaning o'ziga xos xususiyatlari.....
- 1.2. Maktabgacha ta'lim muassasalarida bolalarni jismoniy tarbiyalashning ahamiyati

II. BOB. Maktabgacha ta'lim muassasalarida jismoniy tarbiyaga oid tadbirlarning maqsadi.....

- 2.1. Jismoniy tarbiya, sport tadbirlarining maqsadi va vazifalari.....
- 2.2. Maktabgacha ta'lim muassasalarida jismoniy tarbiya vositalari.....

III. BOB. Tajribani tashkil etish va natijalar taxlili.....

- 3.1. Maktabgacha ta'lim muassasalarida jismoniy tarbiya, sport tadbirlarini tashkil etish shakllari.....

Tajriba-sinov ishlarini tashkil etish.....

III.bob bo'yicha xulosa.....

Tavsiyalar.....

Foydalanilgan adabiyotlar ruyxati. Ilovalar.....

KIRISH

Mavzuning dolzarblii. Sog'lom va barkamol avlodni tarbiyalash insoniyat tarixinining barcha zamonlarida ham eng muhim ustirob muommolaridan ham biri bo'lib kelgan. Shu boisdan respublikamiz mustaqillikka erishgandan so'ng, muxtaram birinchi prezidentimiz I.Karimov tashabbusi bilan yangi mustaqil davlatning buyuk kelajagini yaratishda yurtboshimiz aytganlaridek, “Mamlakatni hech qanday narsa sportchalik dunyoga mashhur qila olmaydi”¹. Bu g'amxo'rlikning natijasi esa, bugun xalqaro miqyosda e'tirof etilmoqda.

Tarixiy qilib, an'analarga sodiq qolgan holda sog'lom, barkamol avlodni tarbiyalab voyaga yetkazishga aloxida e'tibor berilmoqda. Shuning uchun ham respublikamizda jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish ustida katta imkoniyatlar yaratib berilayapti.

Respublikamizda “Jismoniy tarbiya va sport to`g'risida” qonun va farmonlar qabul qilish jismoniy tarbiya va sport davlat siyosati darajasiga ko'tarilganidan darak beradi. Yana shunday qonun va farmonlar dasturlarini ishlab chiqilishi ularning respublikamizda keng ko'lamda bajarilishi natijasida zamon talablariga javob beradigan sport majmualari qurilayapti, ko'plab nufuzli musobaqalar o'tkazalayapti.

Shu munosabat bilan yangi insonni tarbiyalashning murakkab va ko'p qirrali muammosining muhim yo'nalishi har bir kishida o'z sog'lig'i to'g'risida o'zi qayg'urish madaniyatini singdirishdir. Uni tarkib toptirish uchun oila, maktab, mahalla, sog'liqni saqlash, jismoniy tarbiya va sport tizimlarining xodimlari butun kuch-quvvatini, g'ayratlarini ishga solib bolaning ongiga yoshligidan jismoniy tarbiyaga bo'lgan muhabbatni singdirib borishlari darkor.

Birinchi prezidentimizning mustaqillikning ilk yillardan boshlab ushbu sohaga bo'lgan alohida e'tibori, uning taraqqiyoti timsolida yurtimizning porloq kelajagini, davlatimizning buyukligini tasavvur etganligining natijasi o'laroq 1997-

¹ Каримов И.А. Ватан ва саждагоҳ каби мукаддасдир. З-жилд. Тошкент, “Ўзбекистон”, 1996

yilda “Ta’lim to’g’risida”gi Qonun hamda “Kadrlar tayyorlash milliy dasturi ” dunyoga keldi. Unda uzlucksiz davom etadigan bir butun ta’lim-tarbiya jarayonnining belgilovchi ilk turi-maktabgacha ta’lim, deya ataladi. Birgina ushbu yondashuvning o’ziyoq bu ta’lim turiga har tamonlama ehtiyyotkorlik, e’tiborlilik va mehribonlilik bilan qaramoqni talab etadi. Negaki, bugungi bolakay yoki qizaloq kuchga to’lib, sog’lom, bilimli, aqli bo’lib jamiyatimizning faol a’zolariga aylanishdek ulkan vazifa turibdi.

Bunda ular siz-u bizga, kattalarga ishonishadi. Agar yoshlarimizdagи shijoatni, kuch-quvvatni, bilimdonlikni, fidoiylikni va vatanparvarlikni uyg’unlashtira olsak, bundanda ziyoda qudratni topa olmaymiz. O’zbekiston o’z mustaqilligiga erishguniga qadar xalqimiz hayotining barcha sohalarida milliy omil, milliy qadriyatlar, an’analar u yoki bu darajada kamsitib kelindi. Bu o’sib kelayotgan yosh avlodni ma’naviy va jismoniy tarbiyalash sohasida ham o’z ifodasini topdi.

Sog’lom, baquvvat, jismoniy rivojlanib o’sayotgan maktabgacha ta’lim muassasasi bolasi asosan, o’z yoshi, qobiliyatiga ko’ra harakat, malaka va ko’nikmalari shakllanib kelayotgan, o’ziga mos turli harakatlarga qiziqqan, ahloqiy-irodaviy shaxsning ijobiyligi xislatlariga ega bo’lishi lozim. Maktabgacha tarbiya tizimida bolalarni pedagogika va psixologiya asosida har tomonlama shakllanishini, harakat, jismoniy qobiliyatlarining takomillashishini, harakat malakasi, ko’nikma va bilimlarini kattalarning pedagogik jarayoni ta’siri ostida tarbiyalash va o’rgatish lozimdir. Maktabgacha bo’lgan davr bolaning rivojlanishidagi muhim davr hisoblanib, uning salomatligiga, jismoniy rivojlanishiga va harakat madaniyatiga zamin yaratadi. Shuning uchun ham maktabgacha ta’lim muassasalarida jismoniy tarbiya bo’yicha ish olib borish keng ma’noda ahamiyatlidir.

Shunday ekan, ma’naviy merosimiz asosida bolalarda jismoniy barkamollikni shakllantirish bugungi davr talabidir. Katta guruhning jismoniy tarbiya mashg’ulotlarini tashkil qilish va o’tkazish bolalar organizmining har tomonlama garmonik rivojlanishini ta’minlashi, salomatligini mustahkamlashi, harakat malakasi va ko’nikmasini shakllantirishi lozim. Maktabgacha ta’lim

muassasasi bolalarining jismoniy tarbiyasi ularni sog'lomlashtirish, hayotiy ta'lim va tarbiya berish yo'naliшини ko'zda tutadi.

Jismoniy tarbiya mashg'ulotlari jarayonida tartib-intizom malakasini shakllantirish, bir jamoa bo'lib harakat qilish, mashg`ulotlar bilan doimiy shug'ullanish va qiziqishlarning barqarorligini tarbiyalash lozim. Yuqorida qayd etilayotgan bizning bitiruv malakaviy ishimizda mакtabgacha ta'lim muassasalarida jismoniy tarbiyaga oid tadbirlarni targ'ib etish maqsadida, mакtabgacha ta'lim muassasalari o'rni, masalasini tadqiqot ob'ekti qilib o'rganishdan iborat.

Bugungi kunda mакtabgacha ta'lim muassasalarida bolalarni jismoniy tarbiyaga oid tadbirlar orqali bolalar organizmini chiniqtirish, barcha asosiy harakatlarni, sport mashqlarini bajarish ko'nikmalarini tarbiyalash, jismoniy sog'lik, jismoniy qobiliyatlar, sifatlarni rivojlantirish, ozodalik, tartiblilik odatlarini tarbiyalash, yoshlarni mehnatga va Vatanni himoya qilishga o'rgatish, shuningdek jamoa bo'lib harakat qilish malakalarini shakllantirishni mustahkamlash dolzARB masalalari sirasiga kiradi.

Tadqiqotning maqsadi:

Bolalarning sog'ligini mustahkamilashda jismoniy tarbiyaga oid tadbirlardan to'g'ri foydalanish. Jismoniy tarbiya orqali bolalardagi hayotiy zarur bo'lgan jismoniy sifatlarni o'stirish. Mакtabgacha ta'lim muassasasi tarbiyalanuvchilariga jismoniy tarbiyaga oid tadbirlarda ko'rsatilgan jismoniy harakat ko'nikmalarini to'g'ri bajara olish harakat malakalarini shakllantira olishga o'rgatish. Mакtabgacha ta'lim muassasalarida jismoniy tarbiyaga oid tadbirlarni tashkil etishning pedagogik shart-sharoitlarini o'rganish orqali ilmiy-metodik tavsiyalar ishlab chiqish.

Tadqiqotning vazifalari:

- Mакtabgacha ta'lim muassasalarida jismoniy tarbiyaga oid tadbirlarni tashkil etishning pedagogik muammosini dolzarbligini asoslash;
- Mакtabgacha ta'lim muassasalarida jismoniy tarbiyaga oid tadbirlarni tashkil etishning samarali shakl va metodlarini aniqlash;

- Maktabgacha ta’lim muassasalarida jismoniy tarbiyaga oid tadbirlarni tashkil etishga qaratilgan ilmiy-metodik tavsiyalar ishlab chiqish

Bitiruv malakaviy ishning predmeti.

- Maktabgacha ta’lim muassasalarida jismoniy tarbiyaga oid tadbirlarni tashkil etishning vositalari, shakl va metodlarini o’rganish.

Bitiruv malakaviy ishning ob’ekti:

Maktabgacha ta’lim muassasalarida jismoniy tarbiyaga oid tadbirlarni tashkil yetish jarayoni.

Bitiruv malakaviy ish quyidagi metodlar asosida amalga oshirildi:

- tadqiqot mavzusiga oid ilmiy-falsafiy, pedagogik-psixologik adabiyotlar, o’quv-metodik qo’llanmalarni ilmiy-pedagogik jihatdan tahlil etish;
- tadqiqot mavzusi bo'yicha suhabatlar tashkil etish
- pedagogik kuzatuv;

Bitiruv malakaviy ishning metodologik asosi: O’zbekiston Respublikasining “Ta’lim to`g’risida”gi Qonuni va Kadrlar tayyorlash milliy dasturi”, hukumat tomonidan ta’lim-tarbiya tizimini boshqarish borasida qabul qilingan huquqiy-me’yoriy xujjatlar, shuningdek tanlangan yo’nalishda ilmiy tadqiqot ishlari olib borgan pedagog olimlarning nazariy qarashlari va zamonaviy ilg’or ta’limotlar, sharq mutafakkirlarining jismoniy tarbiya haqidagi qarashlari, mavzuga oid ilmiy-pedagogik manbalarda ilgari surilgan ta’limotlar.

Bitiruv malakaviy ishning o’rganilganlik darajasi: Uzluksiz ta’lim jarayonida yoshlarni jismoniy tarbiyalash masalasi keng o’rganilgan sohalardan biri bo’lib, o’ziga xos pedagogik tizimning ishlab chiqilganligi bilan tavsiflanadi. K.Hoshimov, M.Ochilov, S.Temirova, O.Musurmonova, S.Nishonova, U.Mahkamov, M.Inomova, M.Quronov, S.Ochilov, N.Ortiqov, Q.Qurbanboev, J.Toshmatova, SH.Olimov kabi olimlar ta’limning turli bosqichlarida yoshlarni jismoniy tarbiyalashning pedagogik asoslarini ishlab chiqqanlar.

Bitiruv malakaviy ishning nazariy ahamiyati:

Maktabgacha ta’lim muassasalarida jismoniy tarbiya mazmuniga ta’rif berilganligi, yoshlar ta’lim tarbiyasida jismoniy tarbiyaning ahamiyati bevosita

olingen natijalarga asoslangan xulosa hamda ishlab chiqilgan tavsiyalardan iborat bo'lganligi, hamda maktabgacha ta'lif muassasalari tarbiyalanuvchilarida jismoniy sifatlarni shakllantirishga yo'naltirilgan nazariy yondashuvlar bilan boyitildi.

Bitiruv malakaviy ishning amaliy ahamiyati:

Ishda ilgari surilgan nazariy qarashlar maktabgacha ta'lif muassasalari faoliyatini mazmunan boyitadi, ta'lif-tarbiya jarayonini takomillashtirish uchun keng foydalanish mumkin.

Bitiruv malakaviy ishning tuzilishi va hajmi: Kirish, nazariy qism, 1-bob 2 paragrafdan, bo'yicha xulosa, 2-bob 2 paragraf, bob bo'yicha xulosa, 3-bob amaliy qism 2 paragraf, bob bo'yicha xulosa, xulosa va tavsiyalar, foydalanilgan adabiyotlar ro'yhati, disk, ilovalardan iborat.

I.BOB. MAKTABGACHA TA'LIM MUASSASALARIDA JISMONIY TARBIYA MAZMUNI VA AHAMIYATI.

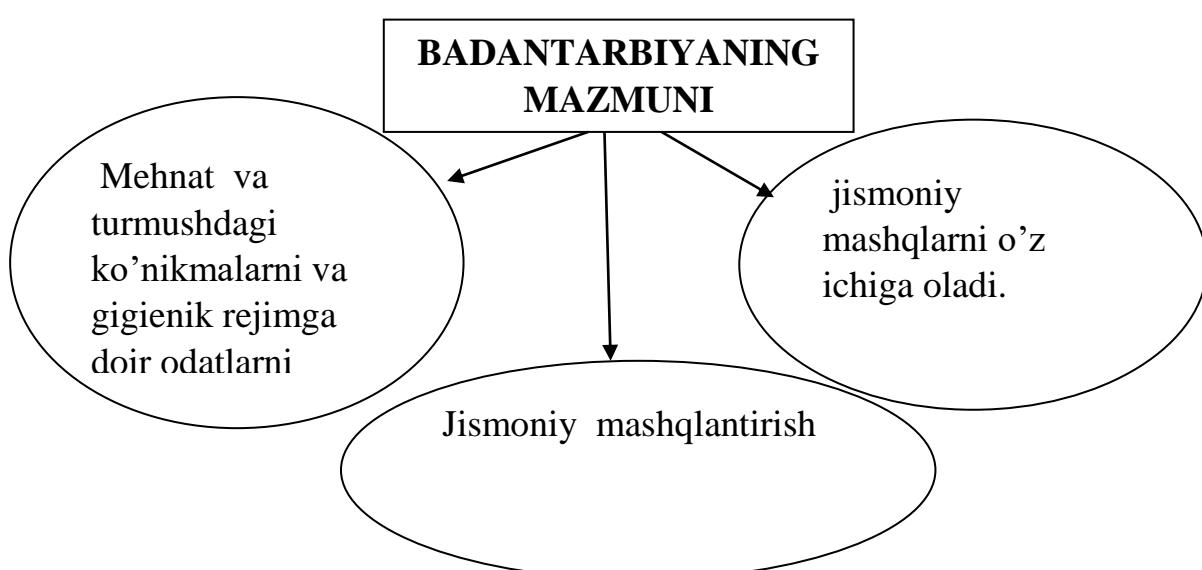
1.1. Maktabgacha yoshdagи bolalarni jismoniy tarbiyalashning o'ziga xos xususiyatlari.

O'sib kelayotgan yosh avlodni uyg'un rivojlantirish har tomonlama jismoniy tarbiyalashni ko`zda tutadi. U tarbiya – ta'lif muassasalari, oila, jamoat tashkilotlarining birgalikdagi kuch g'ayratlari bilan amalga oshiriladi. Jismoniy tarbiya sog'likni yaxshilashga, jismoniy sifatlarni rivojlantirishga, yoshlarni mehnatga va Vatanni himoya qilishga tayyorlashga qaratilgandir.

Jismoniy tarbiya to`g'risidagi ta'limot pedagogikaning tarkibiy qismi hisoblanadi. Pedagogika fanining mazkur sohasiga qarashli turli hodisalarga ta'rif berilganda: «Badantarbiya», «jismoniy barkamollik», «jismoniy tarbiya», «jismoniy rivojlanish» degan asosiy tushunchalardan foydalaniladi.

«Badantarbiya» tushunchasi eng umumiylis hisoblanadi. U xalq umumiylis madaniyatining bir qismi sifatida qaraladi. Badantarbiya jamiyatning odamlarini jismoniy jihatdan mukammallashtirish uchun to'plangan, vujudga keltirilgan va foydalaniladigan moddiy hamda madaniy qadriyatlari yig'indisidir.

1.1.1.pacm



Badantarbiyaning mazmuni quyidagilardan iborat:

- 1) mehnat va turmushdagi ko'nikmalarni (tartiblilik, kiyimlarning ozodaligi, xonalarning tozaligi) va gigienik rejimga doir odatlarni (faoliyat va dam olishning oqilona tartibi, uyqu, ovqatlanish gigiyenasi va hokazolar)ni;
- 2) tabiatning tabiiy sharoitlarida organizmni chiniqtirish (havo, quyosh va suv)ni;
- 3) jismoniy mashqlarni o'z ichiga oladi.

Jismoniy barkamollik – odamning tarixan shart qilib olingan uyg'un jismoniy rivojlanishi, salomatligi, jismoniy tayyorgarligi darajasi bo'lib, u jamiyat talablariga eng maqbul tarzda mos kelishi kerak.

Jismoniy rivojlanish – odam organizmining tarkib topishi, uning shakllari va vazifalarining o'zgarishini ifodalaydigan biologik jarayondir. Tor ma'noda bu antropometrik va biometrik ko'rsatkichlar: bo'y, tana og'irligi, ko'krak qafasi aylanasi, o'pka sig'imi, qaddi - qomat va boshqalardir. Jismoniy rivojlanish biologik hayot qonunlari- muhit va organizmning birligi, miqdor o'zgarishlarining sifat o'zgarishlariga muntazam ravishda o'tishiga muvofiq tarzda amalga oshadi. Zotan, turmush sharoitini, jumladan jismoniy tarbiya metodlarini o'zgartirib, organizmning funksional imkoniyatlari darajasini ancha oshirish, jismoniy rivojlanish ko`rsatkichlarini o'zgartirish mumkin.

Jismoniy tarbiya bilan tarbiyaning boshqa jihatlari o'rtasidagi bog'lanish. Jismoniy tarbiyaning boshqa jihatlari bilan o'zaro aloqasi, bir tomonidan, tarbiya maqsadi va vazifalari birligi bilan, boshqa tomonidan, shaxs tuzilishi va uning rivojlanishida biologik va ijtimoiy narsalarning birligi bilan belgilanadi. Jismoniy tarbiya jarayonida ongni rivojlantirishga, axloqqa muvofiq odamlar hulq-atvoriga faol ta'sir etish mumkin.

Jismoniy tarbiya to'g'risidagi ta'limot pedagogikaning tarkibiy qismidir. Pedagogika fanining bu sohasiga taalluqli ba'zi bir hodisalarni ta'riflashda

- «jismoniy madaniyat»,
- «jismoniy kamolot»,
- «jismoniy rivojlanish» singari asosiy tushunchalardan ham foydalilanadi.

«Jismoniy madaniyat» tushunchasiga xalq madaniyatining bir qismi sifatida qaraladi. Jismoniy madaniyat kishilik jamiyati tomonidan to’plangan moddiy va ma’naviy boyliklar yig’indisi bo’lib, undan kishilarning jismoniy kamoloti uchun faydalilaniladi.

«Jismoniy madaniyat» tushunchasiga quyidagilar kiradi:

- 1) mehnat va turmushdagi tatartiblilik, ozodalik, kiyimlarning, bino va xonalarning tozaligi, shaxsiy gigiena va gigienik kun tartibiga odatlanish (kun davomidagi faoliyat va dam olish, uyqu, ovqatlanish gigienasi va shunga o’xshashlar);
- 2) tabiiy sharoitda organizmni chiniqtirish {havo, quyosh va suv yordamida};
- 3) jismoniy mashqlar.

Jismoniy rivojlanish tor ma’noda bo’yning o’sishi, muskullarning ortishi va shu kabi antropometrik va biometrik ko’rsatkichlardir. Jismoniy rivjolanish kishi organizmini o’rab turgan muhitga bog’liqligi to’g’risidagi biologik qonuniyatlar asosida amalga oshiriladi. Masalan, hayot sharoitini, jismoniy tarbiya metodini birmuncha o’zgartirish orqali organizmning funksional imkoniyat darajasini birmuncha ko’tarish, jismoniy rivojlanish ko’rsatkichlarini yaxshilash mumkin.

Jismoniy tarbiya deganda organizmning morfologik va funksional rivojlanishini jamiyat talablari darajasida amalga oshirish, jismoniy sifatlarni, qobiliyatlarni rivojlantirish, harakat malaka va ko’nikmalarini shakllantirish, jismoniy madaniyat va sport sohasiga taalluqli mahsus bilimlarni o’zlashtirib olish tushuniladi.

Maktabgacha tarbiya yoshidagi bolalarning jismoniy tarbiyasi ular hayotini saqlash, sog’lig’ini mustahkamlash, harakat malakalarini shakllantirish va to’la ma’nodagi jismoniy tarbiya berish, madaniy-gigienik malakalarini shakllantirish, batartib hayot kechirish odatini singdirishga qaratilgan.

Bolaga ta’lim-tarbiya berishda amalga oshiriladigan har qanday ishning muvaffaqiyatli bajarilishi bolaning sog’lig’iga bog’liq. SHuning uchun ko’pchilik

pedagogik ishlar bolaning jismoniy imkoniyati va sog’lig’ini e’tiborga olgan holda amalga oshiriladi.

Bolaning jismoniy rivojlanishi uning har tomonlama uyg’un rivojlangan inson bo’lib o’sishida muhim ahamiyatga ega. Sog’lom, jismonan baquvvat bolaning ish qobiliyati ham yuqori bo’ladi, sharoitga oson moslashadi, har xil topshiriqlarni osonlik bilan tez bajaradi.

Mustahkam salomatlik va to`laqonli jismoniy rivojlanish umumiyligi yuksak ishchanlikni, turli hildagi vazifalarni bajarishga tezda moslashishni belgilaydi. Jismoniy mashqlar organizmning o’sishi va rivojlanishiga, uning funksional imkoniyatlari kengayishiga chuqur ta’sir ko’rsatadi. Harakat faoliyati miyaning peshona qismidagi bilimlari rivojlanishiga ijobiy ta’sir ko’rsatadi, u asliy faoliyatni amalga oshirishda yetakchi o’rin tutadi. Qo’llar va barmoqlarning harakati nutq harakati markazi rivojlanishini rag`batlantiradi. Shu munosabat bilan bolaning nutqi, shu bilan birga fikrashi ertaroq va to’laqonliroq rivojlanadi. Harakat barcha analizator sistemalarning ishini faollashtiradi. Shu tariqa hissiy organlar tezroq va muvaffaqiyatliroq rivojlanadi. Jismoniy va aqliy tarbiyaning mustahkam aloqasi fazodagi muljal olishlarini rivojlantirishda ham namoyon bo’ladi. Ular aqliy faoliyat xilma – xil turlarining zarur jihatni bo’lib, faqat ko’rish organi orqaligina emas, shu bilan birga harakat organlari va boshqa analizatorlar ishtirokidagi jismoniy mashqlar yordamida ayniqsa, faol o`zlashtiriladi.

Rejim jarayonlarini, jismoniy mashqlarni o`tkazish, chiniqish paytida bolalarning dunyoqarashi o`zgaradi, ular ayrim eng oddiy maxsus bilimlarni egallaydilar. Mustahkam sog’lik faol akliy faoliyatning asosi hisoblanadi.

Jismoniy tarbiya axloqiy tarbiya bilan bog’likdir. Bolalar gigiena, chiniqtirish tadbirlarini, harakatli o`yinlarni bajarish chog’ida faqat axloqiy hulq - atvor (mardlik, halollik, tartiblilik va hokazolar) to`g’risidagina tasavvurlarga ega bo’lib qolmay, shu bilan birga ana shu hulq -atvor xususida mashq qiladilar, ularda irodaviy sifatlar (qat’iyat, mustaqillik va hokazolar) rivojlanadi. Aksariyat jismoniy mashqlarning his – tuyg’uga boyligi ularning bola shaxsini shakllantirishga ta’sirini kuchaytiradi.

Jismoniy tarbiya asosan ishning jamoa shakllarida amalga oshiriladi. Jismoniy mashg'ulotlarda, harakatli o`yinlarda bolalarda jamoatchilik tuyg'usi shakllanadi, uyushqoqlik, intizom tarbiyalanadi.

Jismoniy tarbiya bilan estetik tarbiyaning aloqasi dastavval shunda o`z ifodasini topadiki, to`laqonli jismoniy rivojlanish – bola estetik tashqi ko`rinishining garovidir. Bolalarda chiroyli qaddi - qomat, umumiyl estetik qiyofa (chiroyli kiyingan, tartibli va hokazo) to`g'risida tasavvurlar shakllanadi. Bolalar mashqlarni bajarar ekanlar, erkin. chiroyli ifodali xarakat qilishga o`rganadilar, bu esa estetik tuyg'ularni tarbiyalashga ko`maklashadi.

Jismoniy tarbiya mehnat tarbiyasi bilan chambarchas bogliqdir. Umumiyl chidamlilikni rivojlantirish – ishchanlikni tarbiyalash asosidir. Jismoniy mashqlar jarayonida xarakat tajribasini to`plash, xarakatlar uyg'unligini, kuchni, chamalashni va boshqa qobiliyatlarni rivojlantirish mehnat xarakatlarini egallashga o`z ta'sirini ko`rsatadi. Irodaviy kuch - g'ayrat sarflash odatini tarbiyalash ham muhimdir. Sog'lom, chaqqon bola mehnat topshiriqlarini oson bajaradi.

Jismoniy tarbiyaning tabiiy – ilmiy asoslari. Bolaning biologik rivojlanishi jarayonini tabiiy fanlar majmui o`rganadi, ularning asosini I.M.Sechenov, I.P.Pavlov va ular izdoshlarining organizm va muxit birligi, organizmning yaxlitligi va uning hayotiy faoliyatida markaziy asab sistemasining tartibga soluvchilik roli haqidagi ta'limoti tashkil etadi.

Oliy asab faoliyati, shartli reflektorlar vositalari organizmning muhit bilan o`zaro aloqasini va unga eng ko`p darajada moslashuvini ta'minlovchi asosiy qonunlarning kashf etilishi bolani to`laqonli jismoniy va ijtimoiy rivojlantirishda tarbiyaning rolini to`g'ri tushunishga, bolalar organizmining funksional imkoniyatlarini kengaytirishga yordam berdi.

Organizmdagi barcha jarayonlarning birligi to`g'risidagi qoida ko`p qirrali masala sifatida ko`rib chiqiladi.

Birinchidan, organizm yagona bir butunlikdan iborat bo`lib, undagi alohida organlar va sistemalarning ishini o`zaro bog'liq qilib qo`yadi. Bu qoida jismoniy tarbiya, bolaga alohida yondashish vazifalarini hal etishning asosini tashkil etadi:

«jumladan chiniqtirish faqat shamollash kasalliklarini oldini olish uchun emas, shu bilan birga organizmning atrof muhitning turli noqulay ta'sirlariga chidamliligini oshirish uchun o'tkaziladi; har tomonlama jismoniy rivojlanish shuning uchun kerakki, organlar va sistemalar rivojlanishidagi nomutanosibliklar ulardan har birining ishlashiga o'z ta'sirini o'tkazadi, bu esa sog'likning axvolida ham, harakat sifatlarida ham namoyon bo`ladi.»

Ikkinchidan, organizm – yagona bir butun bo`lib, unda jismoniy va ruhiy jarayonlar bir – birini shart qilib qo`yadi. Bu qoida maktabgacha tarbiya muassasasida butun ishni tashkil etish uchun ayniqsa muhimdir. Jismoniy tarbiya vositalari normal jismoniy rivojlanishni, yaxshi kayfiyatni, bolalarning bosiq va ayni paytda shodon holatini ularning ishchanligini ta'minlashga da'vat etilgandir. Busiz bolada ruhiy jarayonlarning to`laqonli kechishi, uning har tomonlama rivojlanishi mumkin emas.

Uchinchidan, organizm yaxlit bir narsa sifatida atrofdagi muxit bilan o`zaro aloqada bo`ladi. O'zgarib borayotgan muxit sharoitlariga yuksak darajada moslashish murakkab dinamik andazalarni va shartli reflektorli aloqalarni vujudga keltirish bilan ta'minlanadi. I.P.Pavlovning beixtiyor harakatlarning shartli reflektor tabiatiga bog'liqligi birinchi va ikkinchi signal sistemalarining o`zaro aloqasi haqidagi ta'limoti negizida jismoniy mashqlar didaktikasi ishlab chiqiladi, bolalarning madaniy – gigienik ko`nikmalarni va odatlarni o`zlashtirishi ro`y beradi.

Oliy asab faoliyati tiplari to`g'risidagi ta'limot katta ahamiyatga ega, chunki bolalarning o`ziga hos hususiyatlarini o`rganish, alohida ish olib borish metodikasi shunga asoslangandir.

Jismoniy tarbiyaning shaxsni xar taraflama kamol toptirish tamoyili:

Jismoniy tarbiya jarayonida aqliy, axloqiy va estetik tarbiya vazifalarini hal etish uchun juda katta imkoniyatlar bor. Bu vazifalarni xal etish shaxsni har taraflama kamol toptirish omili sifatida jismoniy tarbiyaning rolini kengaytirib, bevosita jismoniy tarbiyaning o'z muvaffaqiyatini ta'minlaydi. Ma'naviy va

jismonan har tomonlama kamol topgan kishilargina takomillashgan jamiyat quruvchilari bo'lishi mumkin.

Barkamol insonni tarbiyalash jismoniy tarbiya to'g'ri tashkil etilgan sharoitda amalga oshadi. Har tomonlama rivojlangan shaxs bo'lib, yetishish biologik hamda ijtimoiy qonuniyatlar talabidir. Insonning jismoniy barkamolligi uning ruxiy kamoloti bilan uzviy bog'liqdir. Odamning ruxiy dunyosi tashqi ta'sirlar, ijtimoiy muhit hamda insonning atrofidagi sharoitlarni o'zgartirishga qaratilgan harakati tufayli shakllanadi. Ko'rinish turibdiki, jismoniy tarbiya jarayoni shartli reflekslarni shakllanishi va bog'lanishi uchun fiziologik poydevordir.

Insonning jismoniy tarbiya va sportdagi yutuqlari, rekordlari, oliv darajadagi harakat va ko'nikmalari shakllanishi sportchining aqliy, axloqiy, ma'naviy estetik va g'oyaviy—siyosiy shakllanishi bilan uzviy bog'liq bo'lganda qadr—qimmatga ega bo'ladi. Ijtimoiy faoliyat ixtisoslashgan ko'rinishda bo'lib, ishlab chiqarish va xarbiy jismoniy tayyorgarlikka bog'liqdir, ya'ni ixtisoslashuvning muvaffaqiyati ta'lim va jismoniy tayyorgarlik asosida yaratiladi. Har tomonlama umumiyl jismoniy tayyorgarlik inson kamolotining asosiy qonuniyatlaridandir. Jismoniy fazilatlarning takomillashuvi oliv darajadagi harakat malaka va ko'nikmalarini shakllanganligi maxsus jismoniy tayyorgarligini amalga oshirish imkoniyatini beradi.

Sportda rekordlar ketidan quvish yoki shuxratparastlik hislati shaxsni xar tomonlama rivojlantirish tamoyilini buzadi, va natijada jamiyat uchun xos bo'limgan axloqsiz sportchilar shakllanadi.

Jismoniy tarbiya sog'lomlashtirish tamoyili:

Bu tamoyildan quyidagi qoidalar kelib chiqadi: Jismoniy tarbiya bilan shug'ullanuvchilarning sixat — salomatligini mustahkamlash. Ular gimnastika, sport, o'yinlari va turizm bilan shug'ullanuvchilarning sixat—salomatligini saqlash uchungina emas, balki ularning sog'lig'ini mustaxkamlash uchun ham javobgardirlar. Jismoniy mashqlar to'g'ri qo'llanilgan sharoitlarda sog'lomlashtiruvchi samara beradi. Jismoniy mashqlarni noto'g'ri qo'llash sixat — salomatlikka putur yetkazishi mumkin.

Jismoniy mashqlar bilan shug'ullanuvchilarning yoshi, jinsi, biologik xususiyatlarini va salomatligini xisobga olish zarur. SHuningdek jismoniy tarbiya jarayonlarini samarali tashkil etishda tabiatning sog'lomlashtiruvchi kuchlari va gigienik qoidalarini ham ahamiyati katta.

Sport inshootlari va sport zallarini zamonviy talablarga javob berishi sport jihozlarini yaroqliligi, qulayligi va zamonaviyligi ham mashg'ulotlarni samarali tashkil etishga katta yordam beradi. Muntazam ravishda olib boriladigan shifokor va pedagog nazorati ularning ana shu xususiyatlarini qat'iy xisobga olib borishni ko'zda tutadi.

Tarbiyachi ham, mashg'ulotlarda qatnashuvchining o'zi ham jismoniy mashqlarning ta'siri ostida kishining organizmida yuz beradigan o'zgarishlarni o'z vaqtida sezmasligi mumkin.. Jismoniy tarbiya va sport tashkilotlari mashg'ulotlarni tashkil etishda qatnashuvchilarni doimiy tibbiy nazoratdan o'tkazib turishlikni ta'minlash kerak. Tibbiy nazaoratdan o'tgandan so'ng ular yana o'z soxalari yoki sport turlarida mashug'ulotlarini davom ettirishlari mumkin. Malakali tibbiy xizmatning yetarli darajada tekshirriiluvi va shifokorning ruxsati bilan mashg'ulotlarni olib borishlari mumkin.

1.2 Maktabgacha ta'lif muassasalarida bolalarni jismoniy tarbiyalashning ahamiyati.

Jismoiy tarbiya mazmuni ijtimoiy – tarixiy tajribaning shunday qismiki, u odam salomatligini saqlashni va mustahkamlashni shuningdek, harakat madaniyatini ta'minlovchi bilimlar, malakalar, ko`nikmalarni o`z ichiga oladi.

Jismoniy tarbiya ishining mazmunini belgilab beruvchi asosiy hujjat «Bolajon» tayanch dasturidir. U bolalarni izchil harakat malakalari va ko`nikmalariga o'rnatish imkonini beradi, harakatlarning muvofiqliliginini rivojlantiradi, jismoniy sifatlar (chaqqonlik, tezlik, chidamlilik)ni tarbiyalaydi.

Jismoniy tarbiyaning maqsad va vazifalari jamiyatning ehtiyojlari bilan belgilanadi. Bu ehtiyoj tarbiyaning umumiy maqsadidan kelib chiqadi, bu maqsad

o`zida ma'naviy boylikni, axloqiy poklikni va jismoniy barkamollikni mujassamlashtirgan uyg'un rivojlangan shaxsni shakllantirishdan iboratdir.

Jismoniy mashqlar bola organizmining funktsional imkoniyatlarini oshirib boradi, natijada bu miyaning peshona qismiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi va bola aqliy faoliyatni muvaffaqiyat bilan bajaradi. Qo'l panjalarining harakatlanishi nutqni harakatga keltiruvchi markazning rivojlanishiga ijobiy ta'sir etadi. Buning natijasida bolaning nutqi va tafakkuri rivojlanadi.

Kun tartibidagi gigienik va chiniqtiruvchi muolajalarni bajarish orqali bolaning bilim doirasi kengayadi, aqliy faolligi ortadi, u jasurlik, halollik, batartiblilik, qat'iylik, mustaqillik va shunga o'xshash ijobiy xulq normalari va qoidalarini ham egallab oladi.

Jismoniy tarbiya aksariyat hollarda butun guruh bilan bajariladi. Jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida, harakatli o'yinlarda bolalarda jamoachilik, uyushqoqlik, intizomilik kabi xislatlar shakllanadi.

Jismoniy tarbiya estetik tarbiya bilan ham chambarchas bog'liqdir. Jismoniy mashqlarni bajarayotib bolalar yengil, chiroyli, ifodali harakat qilishga o'rGANADILAR, bu so'zsiz bolalarda estetik hisni tarbiyalaydi.

Bolalarga jismoniy tarbiya berishning vazifa va vositalari birinchi marta N. K.Krupskaya tomonidan belgilab berilgan. N.K. Krupskaya shaxsning bir butunligi va uni rivojlantirishda ma'lum maqsadga qaratilgan tarbiyaviy ta'sir ko'rsatish, to'g'ri ovqatlanish, sog'lomlashtiruvchi, chiniqtiruvchi tadbirlar, jismoniy madaniyat, harakatli o'yinlar, madaniy-gigienik malakalarni tarbiyalash, bolaning o'z vaqtida dam olishi, yaxshi uxlashi kabi vositalardan foydalanish zarurligini ko'rsatib berdi.

Maktabgacha yoshdagi bolalarning jismoniy tarbiyasi vazifalarini hal etishda ularning yosh hususiyatlari hisobga olinadi. Jadal o'sish va rivojlanish maktabgacha yoshdagi bola organizmining o`ziga xos xususiyatidir. Lekin sistemalar va ular vazifalarining shakllanishi hali tugallanmagan bo`ladi. Shuning uchun maktabgacha yoshdagi bola juda nozik bo`ladi. Shu munosabat bilan quyidagi sog'lomlashtirish vazifalari birinchi o`ringa qo`yiladi:

- 1) hayotni muhofaza qilish, kasallikka qarshi kurash olib borish, orgnizmning tashqi muhit ta'siriga qarshiligini oshirish;
- 2) organizmning barcha sistemalarini to`g'ri va o`z vaqtida rivojlantirish, ularning funksional imkoniyatlarini kengaytirish, to`g'ri qaddi - qomat va tovonni shakllantirish, uyg'un jismoniy rivojlantirish.

Bolalar organizmining nomukammalligi, nozikligi bilan birga unga qudratli rivojlanishni ta'minlovchi xususiyatlar ham xosdir. Bu barcha to`qimalarning juda egiluvchanligi, tezkorligi, modda almashinushi jarayonlarining jadalligidir. Uning juda katta moslashish imkoniyatlari shuning natijasidir. Bola sharoitlarning o`zgarishiga, jismoniy zo`riqishga kattalarga nisbatan ancha tezroq va yaxshiroq moslashadi. U o`ziga tushunarli bilim va ko`nikmalarni o`zlashtirishga idroki baland bo`ladi, bu esa bir qancha ta'limiy vazifalarni hal etish imkonini beradi:

- 1) jismoniy mashqlar bilan shug'ullanish va madaniy – gigienik ko`nikmalarni o`zlashtirish bilan bog'lik dastlabki bilimlarni shakllantirish;
- 2) shaxsiy va ijtimoiy gigiena ko`nikmalarini singdirish;
- 3) kelgusida sport bilan shug'ullanish uchun asos bo`lib xizmat qiladigan hayotiy zarur harakatlar malaka va ko`nikmalarini shakllantirish.

Jismoniy mashqlar bolalarning to`laqonli aqliy, axloqiy, estetik va mehnat tarbiyasiga yordam berib, ularning ma'naviy – irodaviy sifatlarini (jasurlik, halollik, qat'iyat va boshqalarni) rivojlantiradi.

Jismoniy tarbiya maqsadlari va vazifalarini muvaffaqiyatli amalga oshirish uchun bizning mamlakatimizda yagona davlat sistemasi barpo etilgan.

O'zbekistonda jismoniy tarbiya tizimi. O'zbekistonda jismoniy tarbiya tizimi mafkuraviy, ilmiy – metodik, dasturiy – me'yoriy asoslar birligidan iborat. O'zbekistondagi jismoniy tarbiya tizimi o`zini g'oyaviyligi, xalqchilligi va ilmiyligi bilan ajralib turadi. U barkamol avlodni tarbiyalash, rivojlantirish, sog'lomlashtirish bilan bog'liqdir. Shuningdek jismoniy tarbiyaning mehnat bilan aloqasiga bog'liqdir.

Maktabgacha yoshdagi va kichik maktab yoshdagi bolalar bilan ish olib borishda bu qoidalar quyidagilarda o`z ifodasini topadi. Shaxsni har tomonlama

rivojlantirish qoidasi harakat madaniyati asoslarini shakllantirishni va ayni vaqtida aqliy qobiliyatlarni (topqirlik, kuzatuvchanlik, qiziqish va boshqalar), axloqiy fazilatlarni (intizomlilik, jamoatchilik, va boshqalar), estetik didni rivojlantirishni ta'minlaydi. U yoki bu alohida jismoniy mashq turlariga erta ixtisoslashuviga yo`l qo`yib bo`lmaydi. U bola salomatligiga va uning uyg'un jismoniy rivojlanishiga zarar yetkazishi, yangi ko`nikmalar, keyinchalik sport mahorati tarkib topishida, shakllanishida kiyinchilik tug'dirish mumkin.

Sog'lomlashtirish yunalishi qoidasi materiallar va vositalar mazmunini, hajmini tanlashni ko`zda tutadi, u salomatlikni mustahkamlashni, shifokor – pedagog nazoratini amalga oshirishni ta'minlaydi.

Jismoniy tarbiyaning mehnat tajribasi bilan aloqasi qoidasi bolalarni ijtimoiy asoslangan har xil harakatlar tajribasi bilan boyitishda namoyon bo`ladi. Turli vositalardan foydalanib, bolalarda aniqlik, harakatlar tezligi, sharoitga bog'liq tarzda o`zini qayta ko`ra olish, o`quv, mehnat, maishiy kabi har qanday yangi faoliyatda tezda o`z o`rnini topish tarbiyalanadi.

Maktabgacha tarbiya bolalar muassasalarida jismoniy tarbiya sistemasi jismoniy tarbiya vazifalari ro`yobga chiqariladigan ilmiy asoslangan mazmun, vositalar, metodlar va shartlarning kompleks mazmunidan iboratdir.

Jismoniy tarbiya shartlari. Asab sistemasini muxofaza qilish bolani to`laqonli jismoniy va ruhiy rivojlantirishning muhim shartlaridan biridir. Dastavval u faoliyatning turli xillarini almashtirishni belgilab beruvchi oqilona rejimni tashkil etish orqali ta'minlanadi, bunda turli shakklardagi xarakatlarga katta o`rin beriladi. Bolaning kunduzgi va tungi to`laqonli uyqusini ta'minlash ham juda muhim ahamiyatga egadir, bu yakka tartibdagi ehtiyojlar va oliy asab faoliyatining ishi xususiyatlariga muvofiq amalga oshiriladi.

Asab sistemasining bosiqligi uchun qulay ruhiy iqlim yaratish katta ahamiyatga egadir. Ijobiy xis – tuyg'ular bosh miya qobig'i ishini yaxshilaydi, undagi biotoklarning bir me'yorda bo`lishiga ta'sir etadi. Bu barcha analizator sistemalarini rivojlantirishga, turli – tuman ruhiy jarayonlarning muvaffaqiyatli kechishiga yordam beradi.

Hissiy holatning o`zgarishi bilan barcha organlar faoliyati o`zgaradi. Ijobiy hissiyot fiziologiya sistemalari vazifalarini faollashtiradi, salbiylari – charchatadi: yurak urishi tezligi kamayadi, tomir urishi susayadi, qonga kislorodning kelishi pasayadi.

Ijobiy his – tuyg'u holatidagi bola yaxshi ovqat yeysi, yaxshi uxlaydi, atrofdagi bolalarga va kattalarga hayrihohlik bilan munosabatda bo`ladi, kam kasal bo`ladi, to`laqonli rivojlanadi, unda ishonch, dilkashlik, samimiylilik shakllanadi.

Maktabgacha tarbiya muassasalaridagi jismoniy tarbiyaning navbatdagi shakli oddiy muhitni barpo etish zarurligidir, ya'ni xona va maydonni oqilona rivojlantirish, bolalarlarning yoshiga muvofiq tarzda mebel va badantarbiya uskunalar bilan ta'minlashdir.

Zal va maydoncha bolalarning harakatga bo`lgan ehtiyojini qondirish uchun eng ko`p darajada mos bo`lishi kerak. Buning uchun zalda kamida to`rt qator gimnastika devori, to`rtta skameykasi, bordon to`shaklar, bir necha darvozachalar, taxtachalar, nishonlar va bolalarning soniga qarab kichik uskunalar bo`lishi kerak.

Maydonda jismoniy tarbiya anjomlari bo`lgan sport maydonchasi, sakrash chuqurchasi bo`lgan yugurish yo`lkasi, sport tarkibiy qismi bo`lgan o`yinlar uchun turli moslamalar bo`lishi kerak. Qishda sport maydonchasi yaxmalak qilinadi, yugurish yo`lkasi esa chang'i uchish joyi bo`ladi.

Mavjud normativlarga muvofiq tarzda sanitariya – gigiena vaziyatini barpo etish ham jismoniy tarbiyaning muhim shartidir. Bu shart xona va maydonda ozodalik va tartibni saqlashni, xonada oqilona yorug`lik, havo va harorat rejimiga rioya etishni shuningdek bolalar va kattalar kiyimi gigienasini ko`zda tutadi.

I BOB YUZASIDAN XULOSA:

Ushbu bobda maktabgacha ta'lim muassasalarida jismoniy tarbiya mazmuni, ahamiyati, maktabgacha ta'lim muassasalarida bolalarni jismoniy tarbiyalashning ahamiyati, maktabgacha ta'lim muassasalarida jismoniy tarbiyaning o`ziga xos xususiyatlari, jismoniy tarbiyaning shaxsni xar taraflama kamol toptirish tamoyili, jismoniy tarbiya sog'lomlashadirish tamoyilarini o'rgandik, ko'pgina ma'lumotlar to'pladik va ishimizda yoritdik.

II.BOB.MAKTABGACHA TA'LIM MUASSASALARIDA JISMONIY TARBIYAGA OID TADBIRLARNI TASHKIL ETISH

2.1. Jismoniy tarbiya, sport tadbirlarining maqsadi va vazifalari

Jismoniy tarbiyaning maqsad va vazifalarini muvaffaqiyatli amalga oshirish zarur. Jismoniy tarbiya bo'yicha olib boriladigan hamma ishlar bolalarmi mehnatga, o'z vatanini himoya qilishga tayyorlash uchun xizmat qiladi.

Bizda amalga oshiriladigan jismoniy tarbiya xalqchildir. Uning xalqchilligi shundaki, respublikamizda istiqomat qilayotgan barcha kishilar millati, irqidan, nasl-nasabidan qat'i nazar, jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanish huquqiga egadir.

Jismoniy tarbiya aqliy, mehnat va estetik tarbiya bilan bog'liqdir. Jismoniy tarbiyaning maqsadiga bolaning jismoniy kuchini rivojlantirish va sog'lig'ini mustahkamlashga muntazam mashqlar, o'yinlar, sayrlar hamda organizmni chiniqtirish yo'li bilan erishiladi. Bunda mehnat bilan dam olishni almashtirib turishga, rejimga, uyqu, ovqatlanishga rioya qilinishi zarur.

Ajoyib pedagog K. D. Ushinskiy o'yinlarga, gimnastikaga, bolalarning ochiq havoda bo'lishiga katta ahamiyat bergan edi. U bolalar bilan mashg'ulot o'tkazayotganda diqqatni tiklashga imkon beruvchi mashqlarni bajarish uchun kichik tanaffuslar qilishni tavsiya etgandi

Hozirgi kunda maktabgacha ta'lif muassasalarining oldiga qo'yilgan muhim vazifalardan biri bolalarmi jismoniy sog'lom bo'lib o'sishga va o'z sog'lig'ini saqlashga o'rgatishdir. Sog'liqni saqlash degan ibora hozirda juda keng ma'no kasb etmoqda, uning zamonaviy ma'nosini faqat salomatlik ma'nosidagina tushunib qolmay, balki har tomonlama yetuk rivojlangan va yuksak amaliy hamda jismoniy ishslash qobiliyatiga, o'zgaruvchan iqlimga tezda moslashishga o'rGANISHdan iborat deb talqin qilish mumkin.

Ayni texnik yuksalish asri insondan harakatni tezkorlik bilan moxirona boshqara olishni, puxta jismoniy tayyorgarlikni talab etmoqda. Bu narsalarning barchasiga asos esa kichik yoshdan boshlab qo'yiladi.

Bolalarni jismoniy tarbiyalashning asosiy vazifalari quyidagilardan iborat: Sog'lijni mustaxkamlashga, chiniqtirishga xar tomonlama garmonik va jismoniy rivojlanishiga, aqliy hamda jismoniy ish qobiliyatini oshirishga yordamlashish. Sog'lomlashtirish jismoniy rivojlantirish hamda harakat malaka va ko'nikmalarini shakllantirish vazifalari jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanuvchilar yoshi, jinsi hamda shaxsiy xususiyatlariga qarab turli shakllarda bo'ladi. Bolalarning jismoniy tarbiyasi ularni uyg'un jismoniy rivojlanishi va organizmini chiniqtirishga qaratilgan bo'lsa, sport bilan shug'ullanishda sport turi bo'yicha mutaxassislikka erishi va sportda yuksak natijalar ko'rsatishga yunaltirilgan bo'ladi.

Jismoniy tarbiyaning yuqorida qayd etilgan maqsad va vazifalarni amalga oshirishda bosh omil murabbiylar hamda tashkilotchilar hisoblanadi. SHuningdek, jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanuvchilarning yoshi, jinsi, jismoniy tayyorgarliklari, sog'lig'i hamda qiziqishlari ham jismoniy tarbiyani amalga oshirishda xal qiluvchi rol o'ynaydi. Mashg'ulotlarni tashkil qilishda jismoniy tarbiyaning maqsad va vazifasini amalga oshirish ko'zlanmasa, tarbiyada ijobiy natjalarga erishish mumkin emas.

Maktabgacha ta'lim muassasalarida jismoniy tarbiya tadbirlari bolalarni jismoniy rivojlantirish, sog'lomlashtirish va hayot faoliyatiga tayyorlashdan iborat bo'ladi. Jismoniy tarbiya jarayonlari barcha bosqichlarida tashkil etiladi. Jismoniy tarbiyani tashkil etishda ta'lim muassasaning pedagogik jamoasi tarbiyachilar jismoniy tarbiya yo'riqchilarining axamiyati katta. Maktabgacha ta'lim muassasalarida jismoniy tarbiya tadbirlari ertalabki badantarbiya, jismoniy tarbiya mashg'ulotlari sport to'garaklaridagi mashg'ulotlar, sport musobaqalari va bayramlar hamda dam olish kunlari va ta'tillarda olib boriladigan turizm mashg'ulotlari hisoblanadi. Jismoniy tarbiya tadbirlarida bolalar hayotiy zarur harakatlar yurish, yugurish hamda sakrash va uloqtirish, tirmashib chiqish

mashqlarni bajarib harakat malaka va ko'nikmalari shakllantiriladi. Jismoniy tarbiya vositalari bo'lib hisoblangan jismoniy mashqlar va tabiatning sog'lomlashtiruvchi kuchlari hamda gigienik vositalar yordamida ijobiy o'zgarishlar sodir bo'ladi va organizm sog'lomlashadi.

O'zbekiston Respublikasining "Halq ta'limi haqidagi" va "Jismoniy tarbiya va sport xaqida" qonunida O'zbekiston Respublikasining fuqarolari o'z salomatliklarini yaxshilash va mustahkamlash uchun jismoniy jihatidan chiniqishlari to'g'risida qayg'urishlari shart, degan fikr ta'kidlanadi. Bu qonun to'la ma'noda o'quv dargoxlaridagi jismoniy tarbiya ishiga xam ta'luqlidir.

Jismoniy tarbiya mashg'ulotlarining maqsadi: Bolalarni sog'lomlashtirish, jismoniy rivojlantirish va xar tomonlama yetuk inson qilib tarbiyalashdir. Jismoniy tarbiya mashg'ulotlarining vazifalari esa shu mashg'ulotda o'rnatiladigan jismoniy mashqlar va harakatlar texnikasini va taktikasini egallash bo'ladi.

SHuning uchun xar bir mashg'ulot maqsadi o'zgarmasa ham mashg'ulot vazifasi o'zgarib boradi. Jismoniy tarbiya mashg'ulotlarining xususiyatlari shuki, bolalar dars jarayonida jismoniy amaliy harakatlarda bo'lishib, buning uchun ular maxsus sport kiyimlarida bo'lishlari hamda mashg'ulotlar maxsus joylarda va zaruriy jixozlar bilan o'tkazilishi ta'minlanadi. Jismoniy tarbiya mashg'ulotlari jarayonida bolalarning faqat jismoniy fazilatlari tarbiyalanmay, balki ularning axloqiy sifatlari o'zaro xamkorlik, jamoatchilik, tashabbuskorlik, faollik, botirlik va qo'rmaslik xislatlari tarbiyalanadi.

SHuningdek, jismoniy tarbiya mashg'ulotlari jarayonida bolalarda vatanparvarlik fazilatlari shakllantirish kerak. Bolalar jismoniy rivojlanishi, jismoniy qobiliyatlari va shaxsiy xususiyatlari hilma—hil bo'lganligi uchun mashg'ulotlarni tashkil etish va boshqarishda bolalarga individual yondashish hamda kasbiy pedagogik va amaliy tayyorgarlik darajasi yuqori bo'lishligini talab etadi.

MAktabgacha ta'lim muassasasida bolalar jismoniy tarbiyasining maqsadi:

1. Sog'lomlashtirish.
2. Har tamonlama yetuk inson qilib tarbiyalash.
3. Vatan mudofaasiga hamda mexnatga tayyorlash.

Jismoniy tarbiyaning maqsadidan kelib chiqqan holda bolalarni sog'lomlashtirish, chiniqtirish, jismoniy rivojlantirish, harakat malaka va ko'nikmalarini shakllantirish bo'yicha Jismoniy tarbiyaning asosiy vazifalari belgilanadi:

Jismoniy tarbiya darslarining vazifalari: Jismoniy tarbiyadagi pedagogik jarayon natijalari mashg'ulotlarda olib boriladigan o'quv va tarbiya ishining sifatiga bog'liq. Bunga har bir mashg'ulot mazmunidagi vazifalarni xal etibgina erishish mumkin. Jismoniy tarbiya mashg'ulotlari ta'lim, tarbiya va sog'lomlashtirish vazifalariga ega.

***Jismoniy mashqlar va
sportga oid maxsus
bilimlar berish***

***Jismoniy tarbiya
darslarining vazifalar***

Ta'lim vazifalariga, bolalarning jismoni va sport, sog'liqni saqlash, kundalik tartib, to'g'ri nafas olish, chiniqish, jismoniy mashqlarni to'g'ri bajarish xaqida bilim olishlari ham kiradi. Ta'lim vazifalari tarbiya va sog'lomlashtirish vazifalari bilan birga olib boriladi. Jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida tartib intizom, diqqat, iroda, saranjomlik, do'stlik, xamkorlik,

jamoatchilik, tashabbuskorlik, mustaqillik hamda qiyinchiliklarni yengishda botirlik va qo'rmaslik sifatlarni tarbiyalanadi. Bu tadbir milliy qaxramonlar, o'zbek mashxur sportchilari xayoti, O'zbekistonning sport bo'yicha jaxon xamjamiyatida tutgan o'rni xaqida suxbatlar, uchrashuvlar, o'tkazilib amalga oshiriladi.

Sog'lomlashtirish vazifalari ham tarbiyaviy vazifalar kabi xar bir darsda xal etilishi lozim. Jismoniy madaniyat darslarini to'g'ri uyuştirish va o'tkazish, tegishli kiyimlarda shug'ullanish, mashg'ulot joyida zarur sanitariya — gigiena xolati saqlanishi, darslarning ochiq xavoda o'tkazilishi — bo'larning barchasi sog'lomlashtirish vazifalarini xal etishda sharoit yaratadi.

Sog'lomlashtirish vazifalari bolalarni tabiat omillari yordamida mashg'ulot davomida yoki mustaqil chiniqtirib borish muolajalari orqali xal etiladi. Chiniqtirish muolajalari organizmni jismoniy rivojlanishini ta'minlab, kasalliklarga chidamliligini orttiradi. SHu bilan birga ishchanlik qobiliyatini saqlanishi yoki ortib borishi ta'minlaydi. Bu vazifani xal etishga bolalarni uyuştirish, ishtiyoq va qiziqishni shakllantirish kerak. Bu jarayonni tashkil etilgan jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida vazifalarni hal etishga bolalar tayyor bo'ladilar.

Jismoniy mashqlar va sportga oid maxsus bilimlar berish, Jismoniy mashq deb, jismoniy tarbiya qonuniyatları talablariga javob beruvchi, ongli ravishda bajariladigan ixtiyoriy harakat faoliyatlarining turli turkumi tushuniladi. Bunday harakat faoliyatları gimnastika, o'yinlar, sport, turizm mashqlari sifatida tarixan tizimlashtirildi, to'plandi va usluban to'ldirildi. Ularga gigienik bilim va ko'nikmalarni singdirish. Bu vazifa bolalarga jismoniy mashg'ulotlarning foydasi xaqidagi, gigienik qoidalarga, dasturda ko'zda tutilgan barcha jismoniy mashqlarni to'g'ri bajarish qoidalariiga rioya qilish xaqidagi zarur bilimlarni berishdan iborat. Bularning hammasi sog'liqni mustaxkamlashga, ularning gigiena qoidalarni bilishlari va ularga amal qilishlariga bevosita daxldor bo'lib, bunga muktabgacha ta'lim muassasasi,

maktab, oila, jamoatchilik hamda bolalarning o'zlarining bиргаликдаги harakat bilan erishiladi.

Jismoniy mashqlarga va sport mashqlariga jismoniy tarbiya mashg'ulotlari, kun tartibidagi tadbirlar hamda to'garak mashg'ulotlarida o'rgatiladi. Uning natijasida jismoniy rivojlanish ta'minlanadi. SHuningdek, bolalarda sportga qiziqishlar shakllantirilib, sport turlariga jalb etiladi.

Sog'lioni mustaxkamlash, bolalarni to'g'ri jismoniy rivojlantirishga va chiniqtirishga yordam berish. Tabiat omillari suv, quyosh, havo ta'sirida o'quvchilarni sog'lagini mustahkamlash, chiniqtirish hamda organizmni kasalliklarga chidamliligin orttirish. Jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini imkoniboricha toza xavoda o'tkazish yoki sport zallarini toza havo bilan ta'minlanishini tashkil etish. Bolalarni suv muolajalari, suzish va cho'milish mashg'ulotlarini olib borish hamda quyoshga toplanish tadbirlarini boshqarish. Bu tadbirlarni sayrlar, ekskurtsiyalar va turizm mashg'ulotlarida amalga oshiriladi. Bu vazifa ta'lim muassasasidagi barcha jismoniy madaniyat va sport ishlarining eng muhimixisoblanadi. U har bir tarbiyachining, pedagoglar jamoasining diqqat markazida bo'lish kerak. SHuning uchun bolalarning jismoniy jihatdan normal rivojlanishi kerak.

Harakat, malakalari va ko'nikmalarini shakllantirish va takomillashtirish, yangi harakat turlariga va harakat faoliyatiga o'rgatish. Bolalarning jismoniy madaniyat dasturi mazmuni shunday tuzilganki, bolalar jismoniy madaniyat mashg'ulotlarida, uyda, jismoniy madaniyat to'garaklarida va sport to'garaklarida muntazam shug'ullanib, yurish, yugurish, uloqtirish, tirmashish, muvozanat saqlash kabi hayotiy zarur harakat ko'nikmalarini sistemali tarzda egallay boradilar. Sanab o'tilgan barcha tadbirlar har tomonlama jismoniy rivojlanishiga, ularni mehnatga tayyorlashga yordam beradi.

Bolalarda harakat malaka va ko'nikmalarini shakllantirishda ularni jinsi, yoshi va jismoniy tayyorgarligi hamda shaxsiy qobiliyatiga qarab yondashish zarur. Jismoniy fazilatlarni takomillashtirish. Tezkorlik, kuch, epchillik va

chidamlilik hamda egiluvchanlik xar bir kishi uchun zarur bo'lgan sifatlardir. Ular bolalarda harakat ko'nikmalarining shakllanishi bilan uzviy bog'liqdir.

Jismoniy mashqlarni qisqa yoki uzoq vaqt davomida turli sur'atda, turli murakkabliklar bilan o'tkazish yuqoridagi sifatlarning rivojlanishiga yordam beradi. Jismoniy fazilatlarni bir—biriga muvofiq holda rivojlantirish. Mashg'ulotlarni shug'ullanuvchilar shaxsiy qobiliyatlariga muvofiq tashkil etish hamda bolalarni sport turlariga jalg etish.

Aqliy va estetik sifatlarni tarbiyalash. Botirlik, qat'iylik, intizomlilik, jamoatchilik, do'stlik va o'rtoqlik xissini, madaniy xulq ko'nikmalarini, mehnatiga va ijtimoiy mulkka munosabatni tarbiyalash. Jismoniy tarbiyaning butun jarayoni bunday qimmatli axloqiy va irodaviy sifatlarni tarbiyalashga yordam beradi. Ko'pchilik jismoniy mashqlar, o'yin harakatlari dovyuraklik va do'stlik xislarini tarbiyalashga yordam beradi.

SHuningdek, Vatanga muxabbat, vatanparvarlik, xis—tuyg'ularni shakllantirish va tarbiyalash. To'g'ri qomatni shakllantirish. To'rganda va yurganda qomatni to'g'ri tutish ko'nikmalarini shakllantirish. Qomatni to'g'ri shakllantirish murakkab va uzoq davom etuvchi jarayondir.

SHunday ekan, bu soxada ijobiy natijalarga erishish uchun, tik to'rganda, yurganda qomatini to'g'ri tutishi masadga muvofiqli; jismoniy mashqlarni keng qo'llash kerak; jismoniy madaniyat darslari mazmuniga albatta qomatni yaxshilashga oid mashqlarni, mashg'ulotlarga bo'lgan gimnastikani, jismoniy madaniyat vaqtalarini, badan tarbiyani kiritish, bolalarga o'zлari ustida tinmasdan jismoniy va aqliy mashg'ulotlar bilan ishlash hamda uyga tegishli vazifalar berish kerak. Berilgan vazifalarni o'z vaqtida tekshirish hamda amaliyotda sinab ko'rish shu asosida natijalarga erishish ko'zda tutiladi. Bolalarni aqliy va axloqiy tamondan keng doirada tarbiyalash muhim vazifalardan biridir chunki bolalar ongi rivojlanish paytida bo'ladi. Tarbiyani yaxshi tomonga yo'naltira olgandagina kerakli natijalarga erishish mumkin.

Jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarga jalg etish. Bolalarni maktabgacha ta'lim muassasalaridagina emas, balki uyda ham jismoniy mashqlarni sistemali

ravishda bajarishga odatlantirib borishdan iborat. Bu muhim vazifani amalga oshirish uchun Bolalar bilan olib boriladigan barcha mashg'ulotlarni jonli, o'r ganiladigan materialning mazmuni va shaklini qiziqarli, hayajonli qilish, mashg'ulot rahbarining samimiy muomalasi ostida o'tkazish, shug'ullanuvchilar o'zaro do'stona xamkorlik qilishlari uchun sharoit yaratish zarur.

Bolalarni shaxsiy qiziqishlari va jismoniy qobiliyatlariga ko'ra ularni sport turlari bilan shug'ullanishga jalb etish. SHuningdek, yashash joylarida, sport to'garaklarga umumiy jismoniy tayyorgarlik va sport mashg'ulotlarni amalga oshirish kerakdir. Bolalarda tashkilotchilikni tarbiyalash, jismoniy madaniyat faoliyatini tayyorlash. Bolalar orasida jismoniy madaniyat tashkilotchilari, sport to'garaklarida jamoa sardorlari, gurux boshliqlari saylanadi. Ular faol ishtirokchi ichidan tanlanadi. Jismoniy tarbiya va sport tadbirlarini tashkil etish va boshqarishda jismoniy madaniyat jamoasiga yaqindan yordam beradilar. SHuningdek, bolalarni sportga jalb etish va jismoniy tarbiyaga qiziqishlarini orttirishda ahamiyati kattadir. Jismoniy rivojlanish-tarbiyaning ta'sirida organizmda biologik shakllar va funktsiyalarning vujudga kelishi, o'zgarishi va takomillashuvidir. Bu jarayon organizm va uning yashash muxiti tuzilishi, o'zgarishi, miqdor va sifat qonuniyatlariga bo'y sunadi. Inson organizmini jismoniy jihatdan baquvvat qilish albatta organizmga berilayotgan jismoniy yuklamalarni meyorida hamda mashg'ulotlarni to'g'ri olib borish natijasida yuzaga keladi.



Jismoniy harakatlarga o'rgatish jarayoni. Buning vazifasi-xaraktani bajarish va uni takomillashtirishdan to ko'nikmani vujudga kelishini ta'minlashdan iboratdir. Bu etapning to'laligicha ko'p marotabalab takrorlash jarayoni yotadi. Har bir takrorlash tashqi tomondan bir xilday ko'rinsada har safargisining mazmuni o'z ichiga yangi. Oldingisidan o'zgacharoq nimanidir olgan bo'ladi. Obrazli qilib aytganda, "takrorlash-takrorlashsiz", "mashq qilish-mashq qilishsiz" takrorlangandek bo'ladi. Aynan shundagina yangi harakat faoliyatining shakillanishi mezoni, poydevori yashiringandir. SHug'ullanuvchilarning ma'naviy xislatlarini tarkib toptirish va uni hayot, jamiyat, ehtiyoji bilan mexnat faoliyati bilan bog'lab olib borish zarur, jismoniy tarbiya jarayoni shug'ullanuvchilarni yangi jamiyat qurish uchun kurashda faol ishtirok etishga ruxlantirish lozim. Bolalarni milliy istiqlol g'oyasi ruxida tarbiyalash uchun qanday yashayotgani, nima xaqida o'yashi, oilada, jamoat joylarda o'zini tutishi bo'sh vaqtini qanday o'tkazishi va boshqalarni jismoniy tarbiya mutaxassislari to'liq bilishi kerak. Jismoniy tarbiya mutaxassislari shug'ullanuvchilarni jismoniy qobiliyatlar rivojlanganlik darajasini bilishi, shaxsiy xarakter xususiyatlarini, aql, idrok, xissiyot irodalarini ahloqiy sifatlari va statik extiyojlardagi individual farqlarni o'rganish zarur.

Mustaqil mashg'ulotlar jarayonlarida bolalarda jismoniy tarbiya va sportga munosabati shakllanadi, jismoniy mashqlar, harakatlar va sport turlari bilan mustaqil shug'ullanish ko'nikmalari ortadi. Mustaqil mashg'ulotlarda hayotiy zarur harakatlar o'rgatilish bilan birga, jismoniy fazilatlar kuch, chidamlilik, egiluvchanlik, tezkorlik, chaqqonlik sifatlari takomllishtirib boriladi. Xar bir jismoniy sifatlarni rivojlantirish natijasida organizda o'zgarishlar sodir bo'ladi. Inson tanasi azolari chiniqadi va qon aylanish doirasi yaxshilanish natijasida rivojlanadi.

2.2.Maktabgacha ta'lim muassasalarida jismoniy tarbiya vositalari.

Jismoniy mashqlar bilan shug'ullanish jarayonida ayniqsa, maktabgacha yoshdagи bolalar bilan shug'ullanishda shaxsni har tomonlama rivojlantirish tamoyiliga tayanish juda muhimdir, chunki xuddi ana shu yoshda aqliy, axloqiy, estetik va mehnat tarbiyasining poydevori qo'yiladi.

Jismoniy tarbiyaning sog'lomlashtirish maqsadiga yo'naltirilganlik tamoyili. Mamlakatimizda kishi salomatligi uchun g'amxo'rlik qilish davlat ahamiyatiga molik ish hisoblanadi.

Maktabgacha ta'lim muassasasida har bir guruh uchun xonalar ajratiladi. Guruh xonalari bolalarning erkin harakat qila olishi va sof havo bilan nafas olish imkonini beradigan darajada katta, yorug', quruq va issiq, derazalari janubi-sharqqa qaragan bo'lishi lozim.

Guruh xonasining balandligi 3—3,5 m bo'lib, har bir bolaga bino sathidan 2,5 kv. m joy, taxminan 8 kub m havo to'gri kelishi; xona bezagi gigienaga xos tez toza bo'ladi, yoqimli, yumshoq rangda bo'lishi kerak. Guruhda tartib bo'lishiga rioya qilish zarur. Xonada yorug'likni to'sadigan og'ir va qalin pardalar, gilamlar, yumshoq mebellar, umuman ortiqcha narsalar bo'lmasligi kerak. Hamma jihozlar ta'lim-tarbiya talabiga, bolalarning bo'yi va gavda

tuzilishiga mos bo'lishi va xalq ta'limi vazirligi tomonidan qo'yilgan maxsus normaga javob berishi lozim.

Bolalarning stol, stullari ancha mustahkam va yengil, tuzilishi sodda hamda oson yuviladigan bo'lishi kerak. Stollar yorug'lik chap tomondan tushadigan qilib joylashtirilishi lozim. O'yinchoq va ko'rgazmali qurollar ham gigienik talablarga javob beradigan, pishiq, zararsiz rangda, tashqi ko'rinishi silliq bo'lishi kerak.

Tarbiyachi o'z guruhining gigienik sharoiti uchun javobgardir. Xonani bolalar sayrga, musiqa mashg'ulotiga chiqib ketgandan keyin shamollatish, deraza va fortochkalar esa yil fasllaridan qat'i nazar doimo ochiq bo'lishi kerak.

Maktabgacha ta'lim yer maydonchasi har bir yosh guruhi uchun butalar bilan ajratilgan alohida maydoncha bo'lishi kerak. Maydonchada bolalarning harakatlarini rivojlantirish uchun joy (tekis maydoncha), qum, suv, qurilish materiallari bilan o'ynaladigan o'yinlar uchun joy, ijodiy o'yinlar va turli o'yinchoqlar bilan o'ynaladipan o'yinlar uchun joy ajratiladi. Maydonchada harakatlarni rivojlantiruvchi jihozlar: tirmashib chiqish uchun devorchalar (uch, to'rt va olti burchakli), muvozanat saqlash mashqlari uchun xoda, tepalik, sakrash, uloqtirish mashqlari uchun kerakli jihozlar bo'lishi kerak. Bularning hammasi bolalarning yoshi va kuchiga mos, pishiq, mustahkam, chiroyli bo'lishi zarur. Maktabgacha ta'lim muassasasi maydonchasida bolalarning velosiped, «avtomobillar»da yurishlari uchun yo'laklar bo'lishi kerak.

YOMG'ir va quyoshdan saqlanish uchun yopiq ayvonlar bo'ladi. Maydoncha har doim ozoda, tartibli bo'lishi zarur. Bog'cha maydonchasi skameykalar, o'ynash uchun zarur bo'lgan o'yinchoqlar, qum yashiklari, har xil kema, samolyot mакетлари, narvonchalar bilan jihozlangan bo'ladi.



Zamonaviy jismoniy tarbiya amaliyotida uning vazifalari turli xil vositalar orqali hal qilinadi. Jismoniy tarbiya vositalaridan faqatgina kompleks ravishda foydalanishi ta'limiy, tarbiyaviy va sog'lomlashtiruvchi vazifalarni muvaffaqiyatli hal etishning garovi hisoblanadi.

- ✖ Jismoniy tarbiya quyidagi vazifalarni hal etishni ko'zda tutadi:
- ✖ **1. Sog'lomlashtirish vazifalari:** sog'liqni mustahkamlash, har tomonlama jismoniy rivojlantirish, organizmni chiniqtirish, kishilarni ijodiy hayotini uzaytirishni ta'minlash.
- ✖ **2. Ta'limiy vazifalar:** harakat ko'nikma va malakalarini shakllantirish, jismoniy sifatlarni rivojlantirish (tezkorlik, chakqonlik, egiluvchanlik, kuch, chidamlilik va boshqalar), maxsus bilimlarni egallash, tashkilotchilik qobiliyatlarni singdirish.
- ✖ **3. Tarbiyaviy vazifalar:** shaxsni axloqiy tamoyillari ruhidagi aqliy, axloqiy, estetik va mehnat tarbiyasini amalga oshirishga ko'maklashish.

Jismoniy tarbiyaning maxsus vositalari bo'lib quyidagilar hisoblanadi:

- A) Jismoniy mashqlar
- B) Tabiatning sog'lomlashtiruvchi kuchlari
- 3) Gigiyenik ozodalik omillari.

Ushbu vositalar ichidan jismoniy mashqlar asosiy hisoblanadi. Chunki, ular jismoniy tarbiyaning barcha vazifalarini hal etishga imkon yaratadi.

Tabiatning sog'lomlashtiruvchi kuchlari va gigiyenik (ozodalik) omillari bunday xususiyatga ega emas, shuning uchun ham ular jismoniy mashqlar bilan birga foydalanishi zarur bo'lgan yordamchi vositalar hisoblanadi.

Jismoniy mashqlar-jismoniy tarbiyaning o'ziga xos vositasi

Jismoniy mashqlar — bu maxsus tanlangan va jismoniy tarbiya vazifalarini hal etish maqsadida o'tkaziladigan ongli harakat faoliyatidir. Ular kishi organizmiga har tomonlama ta'sir etuvchi jismoniy tarbiyaning o'ziga xos vositasi foydalanadi. Jismoniy tarbiyaning sog'lomlashtirish, ta'limiy va tarbiyaviy vazifalari jismoniy mashqlar orqali amalga oshiriladi, shuningdek, aqliy, axloqiy, nafosat va mehnat, tarbiyalarini hal etishda foydalaniladi, undan tashqari, ko'plab kasalliklarni davolashda vosita sifatida qo'llaniladi.

Jismoniy mashqlar organizmning mashq o'tkazshidagi shart-sharoitlariga bog'liqdir. Bunday shartlar quyidagicha:

- mashqlar organizmga ta'siri jihatidan har xil bo'ladi;
- mashq bajarayotgan paytdagi sharoit yoki boshqacha aytganda, mashq bajarilayotgan vaqt va joy;
- mashqlar me'yori, ya'ni shug'ullanuvchining yoshi, jinsi, jismoniy tayyorgarlik darajasi va sog'lig'i bilan bog'liq holda bajarilayotgan mashqlarning davom etish muddati va soni.

Mashqlarda qo'llaniladigan uslubiyatlar.

Jismoniy mashqlar bir-biridan ham mazmun, ham shakl jihatidan farqlanadi. Jismoniy mashqlar tarkibiga kiruvchi harakatlar, shuningdek, mashqlar davomida organizmda bo'ladigan ta'sirni belgilaydigan jarayonlar (psixologik, bioximik, biologik va boshqalar) jismoniy mashqlarning mazmunini belgilaydi. Turli jismoniy mashqlarni bajarish paytida organizmning yurak-tomir, nafas olish va boshqa sistemalarida xilma-xil o'zgarishlar yuzaga keladi. Ular organizmning funktsional imkoniyatlarini muayyan darajada o'zgatiradi va og'irlilikning oshishiga hamda organizm strukturasining rivojlanishiga olib keladi.

Jismoniy mashqlar mazmuniga pedagogik nuqtai nazarda qaraganda, ularning ta'lim-tarbiya vazifalarini hal etish (harakat ko'nikmasi va malakalarining

shakllanishi, jismoniy sifatlarni rivojlantirish va boshqalar)dagи ahamiyatini belgilab olmoq muhimdir. Jismoniy mashqlar shakli ularning ichki va tashqi tarkibini o'zida aks ettiradi. Ichki tarkib organizmda muayyan mashqni bajarish chog'ida kechadigan turli jarayonlarning o'zaro aloqadorligi bilan tavsiflanadi. Tashqi tarkib esa ko'rinvuvchi shakl bo'lib, fazo, vaqt, harakatlarning dinamik parametrlari nisbati bilan tavsiflanadi.

Jismoniy mashqlar texnikasi shu darajada faoliyatni tez, qisqa muddatda, mohirlik bilan bajarilish san'atidir. Masalan, buyumni turli usulda: orqadan yelka osha, yuqoriga ko'tarilgan qo'l bilan balanddan va boshqa usulda uloqtirish mumkin. Uloqtirishning bu usullari uloqtirish natijalari bo'yicha ham, muskullar rivojlanishiga ta'siri bo'yicha ham turlichadir. Jismoniy mashqlar texnikasi o'zgarib, takomillashib boradi.

Barcha jismoniy mashqlar fazoda bajariladi. Fazoviy tavsifnomasi o'z ichiga dastlabki holat, mashqlarni bajarishida gavda va uning qismlari holatini, traektoriyani oladi.

Mashq va uning elementlarini bajarish davomiyligi, ayrim statik holatlar hamda harakat sur'ati vaqt tavsiyanomasi hisoblanadi.

Ritm—u harakatning kuchli, aksentlashtirilgan qismlarining zaif, passiv harakatlar bilan bir vaqtida uyg'unlashuvdir.

Tasniflash — jismoniy mashqlarni muayyan belgilariga ko'ra, guruh va kichik guruhlarga taqsimlashdir. Turli xil jismoniy mashqlar ko'plab o'xshash belgilarga ega. Pedagogik jihatdan mashqlarni guruhashga imkon beradigan asosiy belgini aniqlash muhimdir. Turli belgilarga ko'ra tuzilgan tasnif ko'plab amaliyotdagi jismoniy mashqlar bilan tanishishga ulardan zarurlarini qo'yilgan vazifalarga muvofiq tanlashga, darslik va qo'llanmalardan zarur mashqlar tavsifini topishga yordam beradi. Ayniqsa, umumiy tasnifnomalarning har biri asosida jismoniy tarbiya vositalarining tarixiy shakllangan sistemasi va ularni qo'llash uslublari yotadi: gimnastika o'yinlari, sport va sayohat. Bu guruhlarning har biri o'ziga xos ahamiyatga ega va ular yanada kichik tasnifli guruhchalarga bo'linadi.

Gimnastika jismoniy tarbiya tizimida katta o'rinni tutadi. U sog'lomlashtirish yoki umumrivojlantiruvchi(asosiy gigiyenik, atletik, ritmik, aerobik), sport (akrobatika, badiiy sport gimnastikasi- asboblarda bajariladigan va erkin mashqlar) hamda amaliy(kasbiy- amaliy sport- amaliy harbiy amaliy ishlab chiqarishdagi gimnastik, davolash gimnastikasi) kabi turlarga ajratiladi.

Asosiy gimnastika sog'liqni mustahkamlash, organizmni umumiyligi rivojlantirish va chiniqtirishga hamda kishining ish qobiliyatini oshirishga qaratilgan.

Asosiy gimnastika vositalari bilan asosiy harakat ko'nikmalarining shakllanishi va takomillashtirish, shuningdek, amaliy faoliyatda egallangan ko'nikmalarni maqsadga muvofiq qo'llash malakasi ta'minlanadi.

Asosiy gimnastikada quyidagi mashqlar qo'llaniladi: saf, saflanish, qayta saflanish, tartib bilan bajariladigan, umumiyligi rivojlantiruvchi, erkin, amaliy mashqlar, asbobda bajariladigan mashqlar, tayanib sakrash, oddiy akrobatik mashqlar, badiiy gimnastika mashqlari va harakatli o'yinlar.

Asosiy gimnastika maktabgacha va maktab yoshidagi bolalar jismoniy tarbiyasiga doir majburiy dasturlarda, maktab va hunar-texnika bilim yurtlari o'quvchilari, shuningdek, o'rta maxsus va oliy o'quv yurtlari talabalari jismoniy tarbiyasidan muhim o'rinni egallaydi.

Asosiy gimnastika jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarida dastlabki bosqich bo'lib, har qanday sport turi bilan shug'ullanish uchun negiz yaratadi.

Sport gimnastikasi jismoniy tarbiya vositalaridan biri hisoblanadi.U shug'ullanuvchilarning jismoniy rivojlanishini murakkab gimnastika mashqlarini bajarishda yuksak sport mahoratiga erishish bilan birga ta'minlanadi.

Sport gimnastikasi bo'yicha o'quv ishlarining asosiy yagona sport tasnifi dastur hisoblanadi va gimnastika mashg'ulotlari dasturga binoan o'tkaziladi.

Bu dastur bo'yicha hamma mashqlar boshlovchi gimnastikachilar oson bajara oladiganlaridan murakkab mashqlargacha asta-sekin qiyinlashib borish prinsipiga rioya qilgan holda olib boriladi.

Sport gimnastikasi shug'ullanayotgan sportchiga o'zi tanlagan sport turida o'z mahoratini egallahsga yordam beradi. Sport gimnastikasi mashqlari umumiy va maxsus tayyorgarlik jarayonida qo'llaniladi. Ishlab chiqarish gimnastikasining asosiy vazafasi ishchining ishlab chiqarish qobiliyatini, mehnat unumdorligini oshirishdir. Bu gimnastika ishchining ish rejimiga kiritiladi. U xalq xo'jaligi korxonalarida, muassasalarida jismoniy tarbiya tanaffusi va ishdan avval gimnastika pauzasi tariqasida olib boriladi.

Akrobatika sport gimnastikasidagi kabi vazifa va yo'naliishga ega, lekin undan mashqlarning o'ziga xosligi bilan farq qiladi. Akrobatikaning o'ziga xos mashqlari deyilganda, dumalash, egilish, burilish, ko'priklar, har xil turishlar va piramidalar tushuniladi.

Davolash gimnastikasi salomatlik va mehnat qobiliyatini tiklash vazifasini hal qiladi. Asosan, tana tuzilishi kamchiliklari, harakat apparati ishlarini yaxshi yo'lga qo'yishda xizmat qiladi. Dam olish uylari, sanatoriyalar, kasalxonalardagi davolash kabinetlarida amalga oshiriladi.

Ritmik gimnastika: Jismoniy tarbiyadan yangi dasturda ritmik gimnastika elementlarini o'rgatish ko'zda tutilgan. Ritmik gimnastika — bu sog'lomlashtirishga yunaltirilgan bo'lib, uning asosiy maqsad va vazifalari yosh avlodni tarbiyalash, ularda jismoniy mashqlar bilan mustaqil shug'ullanish malaka va odatlarini shakllantirish, mashqlarning garmonik birligi, yugurish, sakrash, raqs elementlaridan tuzilgan kombinatsiyalarni emotsiyal—ritmik muzika jo'rligida uzluksiz bajarishdan iboratdir. Ritmik gimnastika—o'rtacha shiddat bilan ijro etiluvchi mashqlardan iborat bo'lib, uning umumiy sur'ati sekin yugurishga to'g'ri keladi.

Ritmik gimnastikaga raqs elementlari kiritilsa ham, uning asosini baribir gimnastika mashqlari tashkil etishi kerak. Ularning kombinatsiyasi hamma muskul guruhlari uchun mashqlarni o'z ichiga olgan bo'lib, qo'llar, bo'yin, orqa, qorin muskullari uchun qiyin bo'limgan mashqlar, ya'ni qo'lni bukish va yozish, engashish, siltash, gavdani burish va ilgari tanish bo'lgan ko'plab mashqlardan

iborat bo'lishi kerak. Jismoniy mashq o'zining yo'naliishiga ko'ra insoning ruhiy tabiatiga ta'sir qiladi, uni takomillashtirib boradi.

Badiiy gimnastika **gimnastikaning** shunday bir turiki, unda jismoniy tarbiya bilan teng holatda nafosat tarbiyasi ham amalga oshiriladi. Shu bilan birga, badiiy gimnastika xuddi sport gimnastikasi va akrobatika singari sport yo'naliishiga ega. Badiiy gimnastika bilan faqat qiz va ayollar shug'ullanadi. Raqs tarzidagi, jismsiz, jismlar bilan bajariladigan mashqlar bo'lib, o'z ichiga yurish, sakrash, egiluvchanlik talab qiladigan qator mashqlarni oladi va ularni musiqa bilan qo'shib bajarish tushuniladi va u sportning alohida turi sanaladi.

Sport jismoniy tarbiyaning shunday yo'naliishiki, bunda sog'lioni mustahkamlash, ayrim jismoniy mashqlarda (sportning ayrim turlarida) yuqori natijalarga erishish bilan bog'lab hal qilinadi.

Sportda yuqori ko'rsatkichlarga faqat uzoq va uzluksiz mashq qilish natijasida, sportchilarning jismoniy, axloqiy va irodaviy sifatlari to'la namoyon bo'lgandagina erishish mumkin. Shu bilan birga, sportchilarning mashg'ulot jarayoni qa'tiy yo'naltirilganligi bilan ajralib turadi, sport maqsadlariga esa faqat tanlangan sport turi bo'yicha yaxshi umumiy jismoniy tayyorgarlik asosida erishiladi.

Sportning ko'pgina turlari jismoniy tarbiyaning amaliy vositalariga kiradi. Masalan, yurish, yugurish, sakrash, uloqtirish, chang'i, velosiped va mototsikl sporti, chavandozlik, yakkama-yakka kurash va boshqalar shular jumlasidandir.

Sportning o'ziga xos xususiyati — musobaqalardir. Ular sport ishlari ahvolini tekshirish, yaxshi texnik natijalarni aniqlash va ilg'or tajribani yoyish vositasi bo'lib xizmat qiladi. Ayni paytda musobaqalar sport mahoratini yanada takomillashtirishga, sport texnikasini egallashga undaydi va mehnatkashlarning keng ommasini jismoniy tarbiya mashg'ulotlariga jalb etishning samarali vositalaridan biri bo'lib xizmat qiladi,

O'yinlar. Jismoniy tarbiyaning eng ko'p tarqalgan vositasi o'yindir. Ular shug'ullanuvchilar tomonidan ixtiyoriy tarzda belgilangan shartli maqsadga erishishga qaratilgan, ongli va faol faoliyatidan iborat. O'yinlar shartli ravishda

harakatli va sport turlariga kiritiladi. Harakatli o'yinlarga, asosan, umumiy jismoniy tayyorgarlikka qaratilgan va o'ynovchilardan maxsus tayyorgarlikni talab qilmaydigan o'yinlar kiradi. Ular erkin, xilma-xil va oddiy harakatlardan tuzilgan bo'lib, asosan, katta-katta muskul guruhlarini ishga jalb qiladi va sodda qoidalarga asoslanadi. Sport o'yinlariga basketbol, voleybol, qo'lto'pi va boshqalar (sport tavsifidagi belgilarga ega bo'lgan o'yinlar) kiradi. Ular o'yinchilarning tayyorgarligini va sport mahoratini oshirishni talab qiladi.

Sport o'yinlari o'yinchilarning o'z komandasini g'alabasi va shaxsiy birinchilik uchun olib boradigan kurashi bilan tavsiflanadi. Ular qoidalari va texnikasining murakkabligi, o'yin shartlari va qoidalaring barqarorligi bilan harakatli o'yinlardan farq qiladi.

Sayohat — o'lkamizning tabiat go'zalliklari, tarixiy-madaniy yodgorliklari, yangi qurilishlar hamda hududimizning tabiiy boyliklari bilan tanishish, shuningdek, safar qatnashchilarining dunyoqarashini kengaytirish maqsadida qisqa yoki uzoq muddatga uyushtiriladigan jismoniy tarbiya vositasidir. Turistik sayohatlarda tabiatning noma'lum to'siqlaridan o'tish kishilarda aqliy, jismoniy, axloqiy – estetik hislatlarni tarbiyalaydi. Ularga jamoaga munosabat, qo'rmaslik, kuch, chidamlilik sifatlarini rivojlantiradi. Sayohatda tog', dalaning turmush tarzi, unda yashash, mehnat qilish sharoitga moslashish malakasi va ko'nikmalari rivojlanadi.

Abu Ali ibn Sinoning "Safarda bo'ladiganlarning tadbiri haqida" risolasi, Alisher Navoiyning "Safarning foydasi" haqida yozgan asarlarida safarning foydasi to'g'risida ajoyib, yaxshi ma`noli fikrlar bildirilgan.

Ko'pincha safar qiluvchi chidam bilan ochlikka ko'nikishga majbur bo'ladi. Bu esa uning ishtahasini kamaytiradi, deydi Ibn Sino. Shifokorning bildirishicha, ko'pincha quyosh ularning miyalariga zarar qiladi. Shuning uchun boshlarini quyoshdan yaxshi bekitishga harakat qilishlari kerak.

Sayyoohlar sayohat paytida jonli tabiat va uning xilma-xil hodisalari bilan tanishadilar. A.Navoiy yozganidek, safar kishilarni olam ajoyibotlaridan bahramand qiladi, g'aroyibotlar dunyosidan xabardor qiladi.

Sayohat mobaynida kishilarning bilimi, didi oshadi. Xom odamlar harakat tufayli pishiydilar. Chunonchi, musaffo havo, go'zal tabiat, sokinlik jonga orom bag'ishlaydi, ko'ngil chigili yoziladi, mushaklar rohatlanib, turli-tuman kasalliklarga qarshi faol kurashish imkoniyati paydo bo'ladi.

Yo'lda jismoniy harakat ko'payadi, joylardagi qiyin va mashaqqatli to'siqlarni bosib o'tish asab tomirlarini taranglashtiradi, a'zolardagi moddalar almashinuvini tezlashtiradi, taomlar tez hazm bo'ladi.

2. Tabiatning tabiiy omilari

Jismoniy tarbiya vositalari orasida tabiatning tabiiy omillari— **quyosh, havo va suv muhim o'rinnegallaydi**. Ular jismoniy mashqlarning organizmga ta'sirini kuchaytiradi va kishi ish qobiliyatini oshiradi. Quyoshli, ochiq havoda yoki suvda bajariladigan mashqlar jarayonida ijobjiy jo'shqinlik paydo bo'ladi, ayrim organlar va organizm sistemalarining funksional imkoniyatlari oshadi.

Quyosh, havo, suvdan organizmni chiniqtirish, uning yuqori va past haroratga moslashish qobiliyatini oshirish uchun foydalilanadi. Bular natijasida issiqlikni idora qiluvchi apparat harakatga keladi, ya'ni kishi organizmi meterologik omillarning xilma-xil o'zgarishlariga o'z vaqtida javob bera oladigan darajaga keladi. Bunda tabiatning tabiiy kuchlarini jismoniy mashqlar bilan birga qo'shib olib borish chiniqish samaradorligini oshiradi.

Jismoniy tarbiya jarayonida tabiatning sog'lomlashtirish kuchidan mashg'ulotlarni samarali tashkil etish va o'tkazish hamda chiniqish vositasidan foydalilanadi. Tabiat kuchlari sog'liqni mustahkamlash va ish qobiliyatini oshirishning muhim vositasi. Ular harakatlar va mashqlarni organizmga ijobjiy ta'sirini ortiradi. Tabiatning kuchlaridan maxsus davo sifatida ham foydalilanadi. Sog'lomlashtirish kuchlarning ta'siri kishi organizmini chiniqishi xususiyatini orttirishga qaratilgan. Sog'lomlashtiruvchi kuchlar ta'sirida yurak qon tomiri, nerv, modda almashinish, tayanch harakat aparati, boshqa organizmlar sistemasini ish faoliyatini yaxshilaydi va ularni chidamlilagini orttiradi.

Chiniqish deganda organizmnning tashqi ta'sirlariga, sovuqda, issiqlida, quyoshning kuchli nuriga qarshiligining asta—sekin osha borishi tushuniladi.

Organizmning chiniqishi, shamollash va yuqumli kasalliklar, xususan gripp infeksiyasiga qarshi tura olishida namoyon bo'ladi. Havo, suv va quyosh chiniqishning asosiy tabiiy vositalari xisoblanadi. Chiniqish havo, quyosh vannasi, suv muolajalarining organizmga ta'sir ko'rsatishidir. Ochiq havoda jismoniy mashqlar bilan shug'ullanish, mos haroratni saqlash, yoshlikdan boshlab o'zini toza havoda ko'p bo'lishga hamda sovuq suvgaga ko'niktirish, juda issiq kiyinmaslikka, shaxsiy gigiena qoidalariga og'ishmay amal qilishga o'rganish, bularning barchasi sog'liqni mustahkamlaydi, organizmning tashqi muhitning noqulay ta'siriga umumiylar barqarorlikni oshiradi.

Suv muolajasi olish qoidalari: Suv muolajalari organizmni chiniqtiruvchi vosita bo'lib xizmat qiladi. Chiniqish muolajalari bilan organizmni kasalliklarga chidamliligi ortadi. Chiniqish muolajalarini dastur asosida har qanday sharoitda tashkil etish mumkin. Oyoqlarga, badan qismlariga suv quyishdan tortib to suvda cho'milish va suzish mashqlari barchasi suv muolajalari hisoblanadi. Shuningdek jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlaridan so'ng issiq dush qabul qilish yoki hammom va saunaga tushish og'ir jismoniy yuklamalar ta'sirini kamaytiradi hamda sportchilarni tez tiklanishiga yordam beradi. Suv muolajasida eng qulayi sochiq bilan artinish sanaladi. Buning uchun avval badan namlanadi, so'ogra badan qurigunicha sochiq bilan artiladi. Organizmni chiniqtirish uchun doimiy ravishda uyquga yotish oldidan oyoqni yuvish foydali. Oyoq dastlab iliq suvda yuviladi, so'ng suv harorati xona harorati darajasiga tushiriladi. Bunday suv muolajalarini bajarish har bir o'quvchi va talaba uchun odat bo'lib qolishi kerak. Gigiyenik omillar mehnat, dam olish, ovqatlanish, atrof muhitning va ijtimoiy hamda shaxsiy gigiyenasi tadbirdan iborat. Gigiyenik sharoitlarni ta'minlashda moddiy texnika bazasi sport jixozlari, anjomlar hamda kiyimlar xolati katta ahamiyatga ega.



Quyosh vannasi qabul qilish qoidalari: Quyosh radiatsiyasi organizmda modda almashinuvini yaxshilaydi. Bu bilan jismoniy tarbiya jarayonining ta'siri ortadi. Yozda suzish va cho'milishdan so'ng quyosh vannalarini qabul qilish ya'ni quyoshda toblanish terida D vitamin hosil qiladi bu bilan tayanch harakat apparati, muskul tizimi faoliyati kuchayadi organizmni kasalliklarga chidamliligi ortadi. Quyosh vannasini yotib, boshni to'sgan xolda qabul qilgan ma'qul. Quyosh vannasi bahavo joyda qabul qilinishi kerak. Quyosh vannasi kunning birinchi yarmida, ovqatlanishga bir yarim soat qolgungacha yoki undan 1,5 — 2 soat keyin qabul qilingani ma'qul. Quyosh nuri ostida bo'lishni dastlab 8 — 10 daqiqa davom ettirish, so'ng bu muolajani har kuni 5—10 daqiqaga uzaytirish lozim va asta—sekin 30—40 daqiqaga yetkaziladi. Quyosh vannasi qabul qilinayotganda har 5—10 daqiqada gavda holatini o'zgartirib turish kerak, muolaja tutagach, yaxshilab cho'milib olish tavsiya qilinadi. Quyosh vannasiga tushishdan ilgari shifokor bilan maslahatlashish darkor. Shifokor kerakli tafsiyalarni bergandan so'ng quyosh vannasini qabul qilish maqsadga muvofiqdir. Shug'ullanuvchilarda quyosh vannasi, suvda chiniqishning nazariy bilimlarini berish va ularidan sistemali foydalanish, havoning o'zgarishi organizmning issiqsovuuqqa, keskin o'zgarishlarga tez moslashishining oshirishiga olib kelishi amalda

isbotlangan. Chiniqtirish individning yoshligidan amalga oshirilishi lozim. Har tomonlama chiniqtirish uchun tabiat omillarining turli jismoniy mashqlarni bajarish bilan qo'shib olib borilishi tashqi muhitning salbiy ta'sirlariga organizmning qarshilik ko'rsata olish qobiliyatini yanada oshiradi. Bu omillarda samarali va oqilona fodalanish foydadan holi emas.

Havo vannasi qabul qilishning qoidalari: Havo o'pkada havo ventilyatsiyasini yaxshilab, o'pkaning tiriklik sig'imini orttiradi. Jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarini ko'p holatda toza havoda o'tkazish tavsiya etiladi. Bu bilan organizmni kislorod bilan ta'minlanish darajasi yaxshilanadi, bunda sportchilarning kislorodsiz muhitda ham yuqori darajada ish bajara olish qobiliyati shakllanadi, ya'ni mashqlarni bajarishda chidamlilik rivojlanadi. Havo vannasiga erta bahorda, kunlar (20% S) iliganda, quyosh nuri tik tushishdan muhofaza qilingan va shamol kuchli esmagan joyda tushgan ma'qul. Havo vannasida dastlab 10 — 15 daqiqa davomida bo'lgan yaxshi, keyinroq u 1,5 — 2 soatga yetkazilishi mumkin. Havo vannasi uchun qulay vaqt kunduzgi soatlardir. Havo vannasini qorin och yoki to'q, ya'ni ovqatlanib bo'lgan zaxoti qabul qilish tavsiya etilmaydi. Iloji bo'lsa, havo vannasiga tushishdan oldin organizmni bir oz qizitish lozim, eng yaxshisi havo vannasini ochiq havoda harakatlanib (o'ynab yoki yurib) olgan ma'qul. Bu organizmni chiniqtiradi. Ishni shunday qayd qilish lozimki jonajon respublikamizning geografik, iqlimiylar va ekologik holati barcha viloyat va hududlarda tabiatning sog'lomlashtiruvchi kuchlaridan foydalanishning ilmiy asosini ishlab chiqarishni taqazo etadi. Jismoniy mashqlarning me'yori, yuklamaning umumiy miqdori, mashqning intensivligini e'tibordan chetda qoldirish salbiy natijalarga olib kelishini unutmaslik lozim. Havo, quyosh nuri, suv jismoniy tarbiya jarayonida tabiatning sog'lomlashtiruvchi kuchlari tarzida tarbiyaning vositasi sifatida foydalaniladi. Hayotiy sharoit, muhit insonni turli sharoitda moddiy ne'mat yaratish, yashashga majbur qiladi. Bunga ko'nikish, tayyor bo'lish muhim ahamiyatga ega. Havo, suv, quyosh nuri inson ish qobiliyatini oshirish, solomatligini mustaxkamlashning asosiy vositasidir. Tabiat

omillari va ne`matlaridan inson oqilona foydalangandagina maqsadiga yetishish hissi ko'payadi.

3.Gigiyenik omillar

Kishining jismoniy tarbiya jarayonida gigiyenik shartlarga amal qilishi muhim ahamiyat kasb etadi. Bunga quyidagilar kiradi: kundalik mashg'ulotlar rejimi, dam olish, ovqatlanish, uyqu, kiyim-bosh, poyabzal, jismoniy tarbiya jihozlari va asboblari, maydon, sport zali, o'yingoh va boshqalar.

Abu Ali ibn Sino jahonda birinchi bo'lib gigiyena faniga poydevor qo'ydi, asos soldi, tabobatning hozirgi zamondagi profilaktik yo'nalishini bashorat qilib berdi. U jismoniy mashq gigiyenasi, uyqu, ovqatlanish rejimi, odamlarning yoshiga qarab jismoniy ish qilishi yuzasidan qimmatli tavsiyalar qoldirdi.

Kunlik rejim deganda, kunlik hayotda qattiq tartib o'rnatilishi , mehnat, dam olish, uyqu va ovqatlanish vaqtining oqlona taqsimlanishi tushuniladi. Taom yeish vaqtлari Ibn Sino shunday deydi:

Ovqat yegil doim riyosatdan keyin,

Sendan chiqib ketgan najosatdan keyin

Ovqatlanishning asosiy qoidasi — qorning to'ydimi, ovqat yeyishni to'xtat, ya'ni tanovvul qilingan narsani tana hazm qilmasdan turib, ustiga ovqat yeyish badanga ortiqcha yuk ortish bilan baravar:

G'izo bo'lsa mufidu tab'r ogib,

Bas et tabing hanuz bo'lganda g`olib.

Bu dog`i topmaguncha hazmi komil,

Badanni qilma ortiq yukka homil.

Sermazmun, to'laqonli va o'z vaqtida ovqatlanish suyak va mushak sistemasining rivojlanishiga yaxshi yordam beradi.

Tinim berib, uyqu etsa baharakat,

Quvvati nafs, quvvati his topar rohat.

Badanlaring qizdiradi, berib orom,

Uyqu, bilsang sening uchun hazmi taom.

Uyqu nafsoniy va hissiy quvvatlarning harakatlardan dam olishidir deydi Ibn Sino. Uyqu kuchni qo'zg'atadi, badanni chiqindilardan tozalaydi. Shuning uchun ham uyqu doimo o'z vaqtida bo'lsin.

Uyg'oqlik uzayib ketsa, deydi u, uyqusizlik paydo bo'lib, ko'zlarga g'am va bezovtalikni vujudga keltiradi. Uyqusizlik ruh va badanlarni ozdiradi, ko'rk va ranglarni buzadi.

Tarbiyachilarning kunlik rejimga rioya qilishi, ularda intizom, ozodalik va saranjom-sarishtalik kabi xislatlarni tarbiyalaydi. Jismoniy tarbiya mashg'ulotlari uchun doimo gigienik shart-sharoitlar yaratilishi lozim, ya'ni mashg'ulotlari, ko'rgazmali chiqishlar, bayramlar va sport musobaqalari toza, shinam joylarda o'tkazilishi, tegishli yorug'lik va havo harorati ta'minlanmog'i lozim.

Mashg'ulot jarayonida foydalaniladigan asboblar, jihozlar o'z o'lchami, vazni va tuzishiga ko'ra, bolalarning yopsh va jnisiga mos kelishi taqozo etiladi.

Jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida maxsus badantarbiya liboslari mashqlarni bajarish sharoitini yaxshilaydi va mashqlarning shug'ullanuvchilar organizmiga samarali ta'sir etishi ko'maklashadi.

Shug'ullanuvchining shaxsiy gigiyenasi ham gigiyenik qoidalar silsilasiga mansub. Shaxsiy gigiyena — bu, bola sog'ligini saqlash va mustahkamlashni ta'minlovchi barcha tadbirlar majmuasidir.

Insonning jismoniy rivojlanishiga turli harakatlar ham ta'sir etadi mehnat, rasm solish, kiyinish, shartsiz refleks, massaj va boshqalar. Ular sog'liqni mustahkamlash, organizmni har tomonlama va garmonik rivojlantirish, hayotga zarur bo'lgan harakat, ko'nikma va malakalarni oshirish jismoniy takomillashtirishni yuqori pog'onaga ko'tarish maqsadida foydalaniladi. Lekin, faqat kompleks holda hamma jismoniy tarbiya vositalari qo'llanilsa, shundagina, yuqorida ko'rsatilgan vazifalarga to'la javob berish mumkin, chunki har bir vosita organizmga har xil ta'sir etadi. Bu vositalar, shuningdek, davolash va profilaktika maqsadlarda ham keng qo'llaniladi.

Maktabgacha yoshdagi bolalarda jismoniy tarbiya sohasidagi kerakli bilimlar ko'nikma va malakalarni shakllantirib borib, onglilik, g'urur,

insonparvarlik, vatanparvarlik, baynalminallik, fuqarolik burchini his etishdek zarur fazilatlar tarbiyalanadi.

Mashqlarni bajarishdagi o'zaro yordam va o'yinda bir-birini qo'llash, berilgan topshiriqlarni jamoa bilan birqalikda bajarish, bolalarda do'stlik, o'rtoqlik, birodarlik hissini rivojlantiradi.

O'yinlarda qoidalarga rioya qilish, darsda jamoat topshiriqlarini yaxshi bajarish (navbatchilik, shergini muhofaza qilish, jihozlarni tarqatish va yig'ib olish), sofdillikni vijdonlilikni, o'ziga topshirilgan ish uchun mas'uliyatni tarbiyalashga ko'maklashadi. Muvozanat saqlash mashqlari, sakrash tirmashish, tog'dan tushishda qiyinchiliklarni yengish, shuningdek, mashqlardagi turli murakkab harakatlar jasurlik, mardlik, qat'iylik kabi hislatlarni namoyon qiladi. Mashg'ulotdagi belgilangan tartibga amal qilish, bolalarining tashqi ko'rinishiga talabchanlik, ozodalik, saranjom-sarishtalik, aniqlik va ixchamlikni yuzaga keltiradi.

II bob yuzasidan xulosalar:

Bitiruv malakaviy ishimizning II bobi "Maktabgacha ta'lif muassasalarida jismoniy tarbiyaga oid tadbirlarning maqsadi" deb nomlanib, unda maktabgacha ta'lif muassasalarida jismoniy tarbiyaga oid tadbirlarning asosiy maqsad va vazifalarini o'rganishga atroflicha to'xtalib o'tildi va ilmiy, o'quv va uslubiy qo'llanmalardan foydalangan holda yoritildi. Jismoniy tarbiya, sport tadbirlarining maqsadi va vazifalari, maktabgacha ta'lif muassasalarida jismoniy tarbiya vositalari orqali bolalarda botirlik, qat'iylik, intizomlilik, jamoatchilik, do'stlik va o'rtoqlik xissini, madaniy xulq ko'nikmalarini, mehnatiga va ijtimoiy mulkka munosabatni tarbiyalash. Jismoniy tarbiyaning butun jarayoni bunday qimmatli axloqiy va irodaviy sifatlarni tarbiyalash, ko'pchilik jismoniy mashqlar, o'yin harakatlari dovyuraklik va do'stlik xislarini tarbiyalash, shuningdek, Vatanga muxabbat, vatanparvarlik, xis—tuyg'ularni shakllantirish va tarbiyalash. To'g'ri qomatni shakllantirish, turganda va yurganda qomatni to'g'ri tutish ko'nikmalarini shakllantirish ishlari yoritildi.

III. BOB. Tajribani tashkil etish va natijalar taxlili

3.1. Maktabgacha ta’lim muassasalarida jismoniy tarbiya, sport tadbirlarini tashkil etish shakllari

Maktabgacha ta’lim muassasalarida jismoniy tarbiya tizimini – kun tartibi, jismoniy tarbiya mashg’ulotlari, chiniqtirish (tabiiy va sun’iy), ixtiyoriy jismoniy mashqlar, madaniy - gigienik ko’nikmalar, ertalabki badantarbiya, quvnoq daqiqalar, gimnastika va sport o’yinlari tashkil etadi.

Kun tartibidagi jismoniy tarbiya tadbirlari:

Maktabgacha yoshdagi bolalarni sog’lomlashtirish va jismoniy rivojlantirish jarayoni uzluksizligini ta’minlash maqsadida maktabgacha ta’lim muassasalarida bolalar kun tartibida jismoniy tarbiya tadbirlari belgilanadi va amalga oshiriladi. Kun tartibidagi tadbirlar mazmuni Jismoniy tarbiya dasturi asosida tuziladi va rejalahtiriladi. Jismoniy tarbiya tadbirlarini tashkil etishda jismoniy madaniyat jamoasi tashkilotchilik va rahbarlik vazifasini boshqaradi. Jismoniy tarbiyaning kun tartibidagi tadbirlari bolalarni jismoniy rivojlanishga, sog’lig’ini mustahkamlashga va chiniqtirishga aqliy qobiliyatlarni oshirishga, tartib intizomni mustaxkamlashni amalga oshiradi. Jismoniy tarbiya tadbirlarini muntazam o’tkazib borish bolalarni o’zini —o’zi nazorat qilish, kun tartibiga rioya qilish hamda faolligini mustahkamlashga o’rgatadi. Jismoniy tarbiya tadbirlari maktabgacha ta’lim muassasalarining ta’lim va tarbiyaviy ishlari shakllaridan bo’lib o’quv mashg’ulotlari bilan muvofiq holda tashkil etilishi kerak. Jismoniy tarbiya jarayonida tarbiyachilar bolalarni harakatlarga o’rgatish va jismoniy mashqlar texnikasini egallahda ta’lim uslublari yordamida ta’lim bosqichlari vazifalarni hal etadilar. Maktabgacha ta’lim muassasalarida jismoniy mashqlarga o’rgatish jarayoni ta’lim tamoyillari va uslublarini to’g’ri tashkil etilishiga bog’liq. Jismoniy tarbiyada ta’lim jarayoni bolalarni jismoniy tarbiya va sportga oid maxsus bilimlar bilan qurollantirish hamda jismoniy mashqlar va harakatlar texnikasi, malaka va ko’nikmasini hosil qilish vazifalarini hal etadi.

Jismoniy tarbiyada shuni ko'rish mumkinki, mashqlarni ko'p marotaba har xil talablar asosida takrorlash va mustahkamlash jismoniy mashqlar texnikasi bajarishda hech bir qiyinchilik bo'lmasligini ta'minlaydi. Bu bilan harakat malaka va ko'nikmalari takomillashib boradi.

Ertalabki gigienik badantarbiya mashqlari. Har kuni kattalar nazoratida ertalabki badantarbiya mashqlarini bajarish. Badantarbiya mashqlarini ochiq havoda gilamcha ustida, yengil kiyimda predmetlar bilan va ularsiz bajarish, mashqlarni suv muolajalari bilan tugallash. Muayyan izchilllikda, aniq, shiddat bilan muskullarni tarang holga keltirish, mashqlarni, qomatni to'g'ri tutgan holda bajarish. O'quv mashg'ulotlarga o'tkaziladigan ertalabki gimnastika—maktabgacha ta'lim muassasasida har kuni mashg'ulotlar boshlanguncha o'tkaziladigan jismoniy mashqlardir. Mashg'ulotlarga bo'ladigan gimnastika asosan tarbiyaviy va sog'lomlashtirish masalalarini hal etadi. Ochiq havoda o'tkaziladigan mashqlar bolalar organizmini chiniqtirishga ham yordam beradi. ertalabki badan tarbiya mashg'ulotlari bolalarda tartib intizomni ham tarbiyalaydi. Bu mashg'ulotlardan so'ng o'quv kunini uyushgan holda boshlash amalga oshiriladi. ertalabki badan tarbiya mashg'ulotlarida bolalar jismoniy tarbiya darslari jarayonida o'rgangan umurivojlantiruvchi mashqlarni bajaradilar. ertalabki badan tarbiya mashg'ulotlariga shifokor ta'qiqlamagan bolalarning barchasi qatnashadilar. ertalabki badan tarbiya mashg'ulotlariga tarbiyachi va jismoniy tarbiya yo'riqchisi raxbarlik qiladi. Mashg'ulotni jismoniy tarbiya yo'riqchisi olib boradilar. SHu bilan birga tarbiyachilar ham mashg'ulotlarni tashkil etishda ishtiroy etadilar.

Chiniqtirish. Xonada yengil kiyimda bo'lish, derazaning kichik darchasini ochib qo'yish. ertalabki badantarbiya mashqlarini har kuni, har qanday havoda bajarish. Kiyim va poyafzalni mavsumga va mashq turiga muvofiq tanlash. YUz, bo'yin, qo'lni tirsakkacha sovuq suv bilan yuvish. Badantarbiyadan so'ng darhol gubka yoki uy haroratdagi suvda ho'llangan kichikroq paxmoq sochiq bilan tana a'zolarini artish: avval qo'llarni, keyin badanni quruq sochiq bilan tana qizarguncha, tezda quruq qilib artish. Faqat kattalarning ruxsati bilan cho'milish,

kattalarning nazorati ostida cho'milishning asosiy qoidalariga rioya qilish. YAlangoyoq yurganda oyoqni shikastlantirish xavfi yo'q joylarda yurish. CHiniqtirish qoidalarini ongli ravishda bajarish.

Qomatni to'g'ri tutish ko'nikmasini tarbiyalash. ertalabki badantarbiya mashqlarini muntazam ravishda bajarib turish. Badantarbiya mashqlari tarkibiga to'g'ri qomatni shakllantiradigan, yassitovonlikning oldini oladigan mashqlarni kiritish (kattalar bilan birgalikda). To'g'ri qomatni mustaqil nazorat qilib borish qoidalariga rioya qilish: orqa bilan devorga suyanib, tik turish, devorga yelkani tekkizib turish, yurishda ana shunday holatni saqlash.

Umumiy jismoniy tayyorgarlik va sport to'garaklari.

Iloji boricha ko'proq bolalarni, shu jumladan, jismoniy rivojlanishda bir oz oqsayotgan bolalarni ham jalb etish lozim. Sport to'garaklarining rahbarlari muayyan sport turining mashg'ulotlarini o'tkazish uslubiyatini, bolalar bilan olib boriladigan mashg'ulotlarning o'ziga xosligini yaxshi bilishlari kerak. Bolalarning jismoniy rivojlanishi hamda jismoniy tayyorgarligini va yosh, jins xususiyatlarini hisobga olgan xolda ular maxsus sport muassasalaridagi jismoniy tayyorgarlik va sport to'garaklariga jalb etiladi. Sport mashg'ulotlarini to'g'ri tashkil etish va boshqarishda, sport turlari bilan shug'ullanishida organizmi rivojlanishining hamda sport natijalarini ko'rsatishni ijobiy natijalariga erishish mumkin. Tarbiyachi jismoniy tarbiya faoliyatiga oid turli usullarni bolalar bilan birgalikda ularning hohishlarini hisobga olgan holda tanlashi maqsadga muvofiqdir. Ularni jismoniy tarbiya bo'yicha mashqlarni ongli ravishda tushunib, aniq va to'g'ri bajarishga, harakatli o'yinlarning qoidalariga rioya etishga o'rgatish, yengil yurish va yugurishga, yurish vaqtida tayanchga kuchliroq tayanib itarilib chopishga, oyoqni balandroq ko'tarish, qadam oralig'ini oshirish uchun sekin, o'rtacha tezlikda, tez yugurishga, yugurish vaqtida, turli to'siqlardan sakrab o'tishga o'rgatish.

Umumiy jismoniy tayyorgarlik to'garaklari bolalarni jismoniy rivojlanirishni ta'minlab to'garak mashg'ulotlari ish faoliyati, yil davomiga quyidagicha rejallashtirish mumkin.

Kuzda — harakatli va sport o'yinlari, qishda—qishki sport turlari, gimnastika, baxorda —sport o'yinlari, yozda—suzish mashg'ulotlari o'tkaziladi. Umumjismoniy tayyorgarlik mashg'ulotlari jismoniy tarbiya asosida tashkil etiladi. Musobaqalar va sport bayramlarida bolalarning umumiy jismoniy tayyorgarligi nazorat qilib boriladi. To'garaklar a'zolari 15 — 20 kishidan iborat bo'lishi mumkin. Guruxlar yoshi, jinsi va jismoniy tayyorgarligi bir hil darajadagi o'quvchi va talabalardan saralanadi. To'garak mashg'ulotlari xafasiga bir yoki ikki marta o'tkaziladi.

Maktabgacha ta'llim muassasalarida sport turlari bo'yicha to'garaklar ham faoliyat ko'rsatib, bu to'garaklarga jismoniy tayyorgarlikka ega, shaxsiy qiziqishlari va jismoniy qobiliyatli bo'lgan o'quvchi va talabalar jalb etiladi. Sport to'garaklari jismoniy tarbiya dasturi asosida ish olib boradilar. Sportchi bolalarni jismoniy tayyorgarligi gurux mashg'ulotlari va sport musobaqalari, bayramlarda nazorat qilib turiladi.

Sayrlar, ekskursiyalar, yurishlar. Sayrlar, ekskursiyalar va sayyoqlik yurishlar katta ta'llim va tarbiyaviy ahamiyatga molik. CHunki bu jarayonda bolalar tabiat, jonajon o'lka va uning diqqatga sazovor joylari bilan tanishadilar. Bu tadbirlar yurish, yugurish va o'zin malakalarining takomillashishiga yordam beradi, organizmni chiniqtiradi va sog'lig'ini mustaxkamlaydi hamda yurish—turish, o'z—o'ziga hizmat qilish, joyni mo'ljalga olish va hokazo ko'nikmalarni egallashga imkon yaratadi. SHuningdek, ular jamoani qaror toptirish va mustaxkamlashda, do'stlik, o'rtoqlik hissini tarbiyalashda bebaho axamiyat kasb etadi.

Bu tadbirlar yordamida bolalar tabiatning sog'lomlashtiruvchi kuchlari quyosh, suv, havo yordamida chiniqib boradilar, mamlakatimizning tabiatini va tarixiy obidalari xaqida tushanchaga ega bo'lib boradilar.

Sayyoqlik yurishlar davomida bolalarda hayotiy zarur jismoniy harakatlar yurish, yugurish, sakrash, tirmashib chiqish, oshib o'tish, malaka va ko'nikmalari shakllanish bilan birga tabiat omillari yordamida chiniqish va suv muolajalari suzish, cho'milish bilan qabul qilishni amalga oshiradilar. Bolalarda sayyoqlik

yurishlarda kerakli jihozlardan foydalanish harakatlanish usullari dala joylarida ovqatlanish va dam olish, o'yinlar bilan madaniy xordiq chiqarish va sportga doir tadbirlari o'tkaziladi.

Sport musobaqalari va bayramlari. Sport musobaqalari maktabgacha ta'lim muassasasidagi jismoniy tarbiyaga oid mashg'ulotlardan tashqari ishning eng qiziqarli shakllaridan biridir. Ular bolalarni uyda va jismoniy madaniyat jamoalaridagi doimiy jismoniy mashg'ulotlarga jalb etishga yordam beradi, bolalarning jismoniy tayyorgarligini oshiradi, sog'lig'ini mustaxkamlaydi. Musobaqalar, mashg'ulotdan tashqari ishning boshqa turlari qatori, ta'lim muassasasining umumiyligi yillik ish rejasiga kiritiladi. Bu muddatlarni hisobga olgan holda musobaqalarga oldindan tayyorgarlik ko'rildi. Har bir musobaqa muayyan nizomga muvofiq o'tkaziladi. Nizomda musobaqaning maqsadi va vazifalari, vaqt va o'tkazilish joyi, qatnashuvchilar, dasturi, o'tkazilish sharti va hisobga olish, eng yaxshi ishtirokchilarni va komandalarni mukofotlash tartibi ko'rsatiladi. Sport bayramlari tantanali kunlarga bag'ishlanib o'tkazilish mumkin.

Sport bayramlari bolalarni chiqishlari, bayramni ochilishi, bayroq ko'tarish, davlat va yoshlardan madaxiyasini ijro etilishi, bolalarni jismoniy mashqlar va harakatlarni tashkil etishi, ommaviy tadbirlar o'yin kulgi, g'oliblarni aniqlash g'olib jamoa yoki yakka tartibdagi ishtirokchini tayorlangan sovg'alar bilan tabriklash hamda bayram yakunida uyuştirilgan tadbirni yoki bayramni yopilishi marosimini tantanali ravishda o'tkaziladi. Tadbirda ishtirok etganlarga rag'batlantirishlar va kelgusi tadbirlarga tayyorgarlik ko'radilar.



Mustaqil mashg'ulotlar: Bolalar bilan sport tadbirlarini o'tkazish uchun ularning ixtiyoriy harakatlanishi ta'minlanadi. Bu tadbirlar jismoniy mashqlar va harakatlar bilan shug'ullanish malaka va ko'nikmasi shakllangandan so'ng mustaqil mashg'ulotlar shaklida o'tkazilishi mumkin. Bolalarni jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanishlarining mustaqil shakli mazmunini umumjismoniy tayyorgarlik mashqlari, umumrivojlantiruvchi mashqlar, jismoniy fazilatlarni rivojlantirish, buyumlar, jismlar va jixozlardagi mashqlar, sport va harakatli o'yinlar shaklida o'tiladi. Tabiat qo'yniga sayrlar, cho'milish hamda quyoshda toblanish muolajalari ham mustaqil mashg'ulotlar shaklida tashkil etilishi mumkin.

Jismoniy mashqlarni turlari - ularni bir-biriga bog'liq guruxlarga saralashdir. Buning natijasida ta'siri va xususiyatlariga ko'ra mashqlar taqsimlanadi. Jismoniy mashqlar jismoniy fazilatlarni rivojlantirish hamda harakat malaka va ko'nikmalarini shakllantirish darajasiga muvofiq saralanadi. Ular jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyoti, jismoniy mashqlar biomexanikasi va sport fiziologiyasi yo'naliishlarida xar xil shaklda ko'rindi.

Bolalarni jismoniy tarbiya va sport tadbirlarida jismoniy rivojlantirish jarayonlari jismoniy harakatlar va jismoniy mashqlar bajarish yordamida tashkil

etiladi. Jismoniy rivojlanish darajalari bolalarning tana tuzilishidagi ijobiy o'zgarishlar bo'y o'sishi, vazn ortishi, o'pkaning tiriklik sig'imi kengayi hisobiga ko'krak qafasini aylanasini ortishi, muskul kuchini ortishi munosabati bilan tana qismlari muskullarnii shaklini o'zgarishi, yurak qon-tomir tizimi va boshqa organlarning jismoniy yuklamalarga chidamliligi ortishida namoyon bo'ladi va ular doimo nazorat ostida bo'ladilar.

Maktabgacha ta'lim muassasalarida jismoniy tarbiya va sport tadbirlarini tashkil etishda asosiy vazifalarni jismoniy madaniyat jamoasi amalga oshiradi. Jismoniy tarbiya yo'riqchilari jismoniy tarbiya mashg'ulotlari va kun tartibidagi jismoniy tarbiya tadbirlarini o'tkazadilar.

Ta'lim mussasaslari kundalik rejimida sog'lomlashtirish tadbirlari o'tkazishda jismoniy tarbiya yo'riqchisi tomonidan nazorat qilishning to'g'ri yo'lga qo'yilishi katta axamiyatga egadir.

Mashg'ulotlar boshlanguniga qadar o'tkaziladigan kundalik jismoniy tarbiyaga va sportga doir o'tkaziladigan tadbirlar muxim shakllaridan biridir. U bolalarning jismoniy jixatdan to'g'ri o'sishlariga yordam beradi, ularning sog'lig'ini mustaxkamlaydi, ularga jismoniy mashqlar bilan muntazam suratda shug'ullanish odati tarbiyalanadi.

Bolalarni jismoniy tarbiyalashda kuni tartibidagi jismoniy madaniyat va sport tadbirlari muxim rol o'ynaydi. Ulardan asosiyлари quyidagilar: ertalabki badan tarbiya, mashg'ulot vaqtida bolalarni toliqishdan saqlash uchun o'tkaziladigan jismoniy madaniyat daqiqalari va tanaffuslarni harakatli o'yinlar bilan uyushgan holda o'tkazish. YUqoridagi tadbirlarning barchasi kun davomida jismoniy tarbiyaning muayyan vazifalarini xal etishga, bolalarni o'quv mashg'ulotlari jarayonidagi aqliy faoliyatiga tayyorlashga qaratilgandir.

Bolalarni jismoniy tarbiyalash bo'yicha ish shakllari quyidagilar: Jismoniy tarbiya mashg'ulotlari; jismoniy tarbiya tadbirlari: ertalabki badan tarbiya, mashg'ulotda jismoniy madaniyat daqiqalari, harakatli o'yinlar; jismoniy tayyorgarlik va sport to'garaklari, mashg'ulotlari, sport musobaqalari va

bayramlari, sayyohlik yurishlari va turizm, oilada va yashash joylarida jismoniy tarbiya tadbirlari bilan shug'ullanishlar kiradi.

Maktabgacha ta'lismuassasasida har bir guruh bolalarining jismoniy tarbiyasi ularni sog'lomlashtirish, hayotiy ta'lismi va tarbiya berish yo'nalishini ko'zda tutadi. Gavdaning hamma muskullar ishtirokida bajariladigan umumrivojlanish mashqlari, qaddi-qomatni rostlaydigan, harakat malakasi va ko'nikamasini hosil qiladigan, jismoniy xislatlarni tarbiyalaydigan mashqlar orqali yuqoridagi fikrlarni amalga oshirish mumkin. Jismoniy tarbiya mashg'ulotlari jarayonida tartib-intizom malakasini shakllantirish, bir jamoa bo'lib harakat qilish, mashg'ulotlar bilan doimiy shug'ullanish va qiziqishlarning barqarorligini tarbiyalash lozim.

Maktabgacha ta'lismi jismonan sog'lom, har tomonlama yetuk bolalarni tarbiyalash uchun zaruriy tashkiliy, uslubiy, psixologik, pedagogik shart-sharoitlar yaratadi. Tarbiyachilarga yordam tariqasida "**Bolajon**" tayanch dasturida ko'zda tutilgan butun materialni bolalar muvoffaqiyatlroq o'zlashtirishini ta'minlash maqsadida metodik ko'rsatmalar, qo'llanmalar ishlab chiqarilgan.

Maktabgacha ta'lismuassasalarida jismoniy tarbiyani tashkil etish shakllari xilma-xil bo'lib ularning barchasi maktabgacha yoshdagি bolalarni jismonan sog'lom va har jihatdan aqlan yetuk qilib tarbiyalashga qaratilgan.

SHuningdek, maktabgacha ta'lismuassasalari tarbiyachilar, muassasada tarbiyalanayotgan bolalar bilan o'z farzandlari kabi yaqin bo'lmog'i lozim. CHunki, ular ham ota-onalari, ham pedagog-tarbiyachi vazifasini o'taydilar. Demak, maktabgacha ta'lismuassasalarida faoliyat ko'rsatuvchi tarbiyachilar o'z tarbiyalanuvchilariga nisbatan o'ta shirinso'z, muloyim, xushmuomlali va ayni chog'da, talabchan bo'lishlari zarur.

Ma'lumki, hayajonga tushgan kishi nihoyatda ta'sirchan bo'ladi. Maktabgacha ta'lismuassasasida jismoniy tarbiyaga oid tadbirlarni his tuyg'ularning qudratli katalizatori kabi loyihalashtirish kerak. Har bir sport tarbiyaviy-tadbirlarni tarbiyalanuvchiga yaqin, hamohang bo'lgan jihatlarni topish va unda ijobiylarning xislatlarni rivojlantirish, mustahkam hayot tarzini shakllantirish,

tarbiyaviy-tadbir ishlar madaniyatini oshirishning muhim yo'llaridan biri bo'lib, o'rab turgan dunyo haqiqatini to'g'ri tushunishga yordam beradigan qilib o'tkazish kerak.

Maktabgacha ta'lim muassasalari tarbiyalanuvchilariga har bir jismoniy tarbiyaga oid tadbirlarning ahamiyati juda katta. Jismoniy tarbiyaning sog'lomlashtirish, ta'limiy va tarbiyaviy vazifalari jismoniy mashqlar orqali amalga oshiriladi, shuningdek, aqliy, axloqiy, nafosat va mehnat, tarbiyalarini hal etishda foydalaniladi, undan tashqari, ko'plab kasalliklarni davolashda vosita sifatida qo'llaniladi. Jismoniy mashqlarni tanlab olishda umuman maktabgacha ta'lim muassasasi bolalarini emas, balki bolalarning aniq, yoshdagি guruxlarini hisobga olmoq, zarur.

Tadbir ishlarini rejalashtirish bosqichi maqsadni ko'zlash bosqichidan keyin boshlanadi va undan faqat nazariy jihatdan farqlanadi, ammo amaliy jihatdan bu ajralmas jarayondir.

Jismoniy tarbiyaning samaradorligini oshirishning asosiy yo'li —bu maktabgacha ta'lim muassasasida kun tartibi jarayonida nafaqat muntazam o'tkaziladigan ertalabki gimnastika, xarakatli o'yinlar, balki ulardan tashqari, ochiq havoda o'tkaziladigan jismoniy mashg'ulotlar, imkoniyat darajasida harakat faoliyatini mashg'ulotlar o'rtasida tashkil etish, daqiqali jismoniy mashqlarni, turli harakatlarni kunduzgi uyqudan keyin o'tkazishdir.

Maktabgacha ta'lim muassasalaridagi guruxlarga kiritilgan kun tartibidagi jismoniy xarakatlar bolalarga ijobiy ta'sir etib, ularning jismoniy rivojlanishiga, ish faoliyatiga, bolalar badanining chiniqishiga olib kelib, bularning hammasi bolalarmi turli kasalliklardan saqlab olishga sabab bo'ladi.

SHuni aytib o'tmoq lozimki, muntazam ravishda ota-onalar bilan hamkorlikda suhbatlar o'tkazish, oilada jismoniy tarbiya to'g'risida maslaxatlarni to'g'ri tashkil etish, faqatgina jismoniy tarbiyani maktabgacha ta'lim muassasasi bilan oila hamkorligida tadbirlar tashkil qilinib olib borsa, amaliy mashg'ulotlar samaradorligi yanada ortib boradi.

Burch tushunchasi har bir inson unga tegishli vazifalarni bekamu-ko'st bajarishni, sodiqlikni, shu jarayonda boshqalar bilan to'g'ri va halol munosabatda bo'lishni anglatadi.

Jismoniy tarbiyaga oid tadbirlarni oldindan maxsus tayyorgarlik kurgan mutaxassislar yoki tarbiyachilar o'tkazish kerak. Maktabgacha ta'lim muassasasidagi xizmat ko'rsatuvchi xodimlar va tibbiyot hamshirasi tarbiyachiga yordam berish uchun mashg'ulotga taklif qilinadilar. SHifokor mashg'ulot o'tkaziladigan joyning sanitariya holatini doimiy ravishda nazorat qilib boradi hamda shug'ullanuvchilar salomatligini tekshirib turadi.

Maktabgacha ta'lim muassasalarida jismoniy tarbiyaga oid tadbirlarni tashkil etishda jismoniy vositalardan foydalangan holda ularda jismoniy tarbiyaga, sportga qiziqishlarini orttirish maqsadida sport tadbirlarini tashkil qilish va o'tkazish kutilgan natijani beradi.

Jismoniy tarbiya mashg'ulotlari maktabgacha ta'lim muassasalarida jismoniy tarbiyadan bo'ladigan ishlarning asosiysi bo'lib, mashg'ulotlar ta'limiy tarbiyaviy va sog'lomlashtirilgan vazifalarni hal etishga qaratilgan.



3.2. Tajriba-sinov ishlarini tashkil etish.

Maktabgacha ta’lim muassasalarida bolalarni jismoniy rivojlanishiga oid mashg’ulotlar, kun tartibida badantarbiya mashqlari, turli harakatli o’yinlar bilan birgalikda sport tadbirlari ham tashkil yetish ko’zda tutiladi.

Ushbu bitiruv malakaviy ishda Maktabgacha ta’lim muassasasida jismoniy tarbiyaga oid tadbir tashkil etish metodikasini kuzatish hamda tajriba-sinovishlari olib borish rejalashtirilgan. Jismoniy tarbiyaga oid tadbirlarda harakatlarga o’rgatish bevosita jismoniy tarbiya yo’riqchisi rahbarligi ostida hamda uning kuzatuvi ostidagi bolalarning mustaqil faoliyatida amalga oshiriladi.

Maktabgacha ta’lim muassasalarida jismoniy tarbiyaga oid tadbirlarni tashkil etish uchun bu jarayonning samaradorligini ta’minlovchi shakl va metodlarni aniqlab olish taqozo etiladi. Maktabgacha ta’lim yoshidagi bolalar jismoniy rivojlanishida, jismoniy tadbirlarni tashkil etishda va ushbu bitiruv malakaviy ishimizni ilmiy loyixamizdagi kuzatuv va tajribalari olib borildi.

Bolalarga ta’lim-tarbiya berish, maktabga oid bilimlar berish ilk yoshdan boshlanadi. Ular tug’ilgandan boshlab tevarak-atrofni qiziqib kuzata boshlaydilar, ulg’aya boshlagan sayin o’zlarini o’rab turgan narsalarni, buyumlarni, yuz berayotgan tabiat hodisalarini bilgilarini keladi.

Bitiruv malakaviy ishishimizda ilmiy tadqiqot va pedagogik amaliyot jarayonlarida jismoniy tarbiya va sog’lomlashtirish tadbirlarining asosiy shakllari va vositalari o’rganilgan.

Ilmiy tadqiqot ishlarimizning pedagogik uslubida bolalarning jismoniy tarbiya va sog’lomlashtirish tadbirlari me’yoriy xujjalarni bo’lgan ta’lim muassasalari jismoniy tarbiya dasturi, jismoniy tarbiya mashg’ulotlarining chorak rejalar, sport to’garaklari mashg’ulotlarining oylik rejalar, jismoniy tarbiya mashg’ulotlari va sport mashg’ulotlarining bayonlari, sport musobaqalari va sport bayramlarining yillik rejalar, sport musobaqalari dasturi, nizomi o’tkazilgan sport musobaqalarning bayonlari o’rganilib taxlil etildi.

Bitiruv malakaviy ishimizda va pedagogik amaliyot jarayonlarida bolalarning sog'lomlashtirish tadbirlarini o'rganish va nazorat qilish uchun pedagogik nazorat tashkil etildi. Pedagogik nazorat davomida bolalarning jismoniy tarbiya va sog'lomlashtirish tadbirlariga jalg etish shakllari, tadbirlarda bolalarning faolligi, tadbirlarda ishtirok etish uchun bolalarda qiziqish, vujudga keltirish hamda tadbirlar tashkil etishda jismoniy tarbiya jamoasining faoliyati va axamiyati o'rganildi.

SHuningdek pedagogik nazoratda bolalar bilan jismoniy tarbiya va sog'lomlashtirish tadbirlarini tashkil etish bo'yicha olib borilayotgan ishlarning mazmuni va tashkil etish jarayonlari, jismoniy tarbiya yo'riqchisi faoliyati, bolalarning shaxsiy qiziqishlari, ota—onalarning e'tibori bo'yicha suxbatlar, munozaralar, hamda tadbirlar uyushtirildi.

Jismoniy tarbiyaga oid tadbirlarni o'tkazish uchun o'tkaziladigan tadbirlarga rahbarlik hamda nazorat to'g'ri tashkil qilinsa va yo'naltirilsa, maktabgacha ta'lim muassasalari tarbiyalanuvchilari faoliyati adolatli baholansa va rag'batlantirilsa, bu borada yaxshi natijalarga erishish mumkin.

Tadqiqotimiz davomida bizga shu holat ayon bo'ldiki, maktabgacha ta'lim muassasalari barchasida jismoniy tarbiya uchun mo'ljallangan jihozlar, sport maydonchalari maktabgacha ta'lim muassasalarida esa zamonaviy tarzda jihozlangan sport zallari qisman mavjudligini guvohi bo'ldik.

Kuzatilgan maktabgacha ta'lim muassasalarining barchasida muassasa hududida ko'rilgan sport jihozlari, muassasa pedagog xodimlari va rahbariyatining ijodiy yondashuvida ikkilamchi materiallar: avtomobil balonlari, daraxt to'nkalar, yohoch bo'laklari, rezina moslamalar va boshqa materiallardan foydalanib yaratilgan.

Kuzatilgan maktabgacha ta'lim muassasalari ichida ko'pgina maktabgacha ta'lim muassasalari imkoniyatlari yaxshi. Maktabgacha ta'lim muassasalarida jismoniy tarbiya mashg'ulotlari, to'garak ishlari va ommaviy sport bayramlarini o'tkazish uchun jismoniy tarbiya yo'riqchisi tomonidan nazorat qilib borilishi lozim. Maktabgacha ta'lim muassasasi jismoniy tarbiya yo'riqchisi maktabgacha yoshdagi bolalar bilan jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarini hozirgi zamon

talablari darajasida olib borish uchun nazariy, metodik bilimlar bilan qurollanishi, shu sohadagi ilg'or ish tajribalarni aniqlashi va o'rganishi g'oyat dolzarbdir. Chunki, Maktabgacha ta'lismuassasalarida jismoniy tarbiya mashg'ulotlari bolalarning jismoniy rivojlanishini ta'minlashda hamda sportga bo'lgan qiziqishlarini oshirishda muhum ahamiyat kasb etadi.

Maktabgacha ta'lismuassasalarida jismoniy tarbiya mashg'ulotlari o'quv yiliga 72 - ta mashg'ulotga muljallanadi. Barcha guruxlarda haftasiga 2 ta mashg'ulotdan bolaning fiziologik holatiga qarab, hafta kunlariga taqsimlanadi. Maktabgacha ta'lismuassasalarida jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini yo'riqchi olib boradi.

Maktabgacha ta'lismuassasida "Davlat talablari" va "Bolajon" tayanch dasturi asosida jismoniy tarbiya tadbirlari yo'naliishlari belgilanadi.

Ammo hamma maktabgacha ta'lismuassasalarida ham ahvol bir xil emas. Maktabgacha ta'lismuassasalarida jismoniy tarbiya mashg'ulotlari va boshqa barcha sport sog'lomlashtirish tadbirlarini o'rnatilgan tartibda maxsus oliv ma'lumotli jismoniy tarbiya mutaxassisidir deyarli yo'q. Ertalabki gimnastika, jismoniy mashqlar daqiqalarini esa har bir guruhan tarbiyachilari o'zlarini o'tkazishadi.

Termiz shahar **20**-maktabgacha ta'lismuassasida u bitiruv malakaviy ishi mavzusi yuzasidan 2017 yil mart-aprel oylarida o'tkazilgan tajriba sinov ishlari davomida 4 marta jismoniy tarbiya mashg'ulotlari o'tkazilishi kuzatilib tahlil etildi.

Tajriba sinov ishlari rejasiga muvofiq 2017 yil **16 aprel** kuni to'rtta o'rta yosh guruhi, ikkita katta va ikkita maktabga tayyorlov guruqlarida "Sog'lomjon-polvonjon" sport sog'lomlashtirish tadbiri o'tkazildi. Tadbir shartiga ko'ra arqondan sakrash, to'pni nishonga uloqtirish, estafeta yugurish va kross yugurish shartlari bo'yicha bolajonlar bellashdilar.

Maktabgacha ta'lismuassasalarida bolalarni jismoniy tarbiyaga oida tadbirlar orqali bolalar organizimni chiniqtirish, barcha asosiy harakatlarni, sport mashqlarini bajarish ko'nikmalarini tarbiyalash, jismoniy sog'lik, jismoniy qobiliyatlar, sifatlarni rivojlantirish, ozodalik, tartiblilik odatlarini tarbiyalash,

yoshlarni mehnatga va Vatanni himoya qilishga o'rgatish, shuningdek jamoa bo'lib harakat qilish malakalarini shakllantirish ishalri amalga oshirildi.



Quyida **20**-maktabgacha ta'lif muassasasi uchun ikkita mujassamlashgan jismoniy tarbiya mashg'ulotlari ishlanmasini tavsiya etamiz.

Katta guruhlar uchun:

I-mashg'ulot

Dasturning mazmuni. Bolalarni doira bo'y lab yurish va yugurishga mashq qildirish;

gimnastika skameykasidan yurishda qat'iy muvozanatni saqlashni o'rgatishni davom ettirish;

ikki oyoqda sakrashni va tik turgan nishonga otishni mashq qildirish.

Qo'llanmalar: 2 ta gimnastika skameykasi, 6-8 ta gardish, yarim gruppaga yetarli qopchalar.

I-qism. Bir qator bo'lib yurish, doira bo'y lab tarhalib yurish va yugurish (navbatma-navbat). Chizimchadan o'ng hamda chap oyoqda navbatma-navbat xatlab o'tib yurish (chizmalar 30-40 sm oralatib qo'yilgan).

II-qism. Umumrivojlantiruvchi mashqlar.

1.D.h.: asosiy tik turish, qullar belda. 1-2-oyoq uchida ko'tarilib, qo'llarni yon tomondan yuqoriga ko'tarish va cho'zilish; 3-4-dastlabki holatga qaytish (6-7 marta).

2.D.h.: oyoqlar yelka kengligida qo'yilgan, qo'llar orqada. 1-qo'llarni yon tomonga uzatish; 2-o'ngga egilib, qo'llarni yuqoriga ko'tarish; 3-rostlanib, qo'llarni yon tomonga uzatish; 4-dastlabki holatda qaytish. SHuning o'zini chapga egilib bajarish (6-marta).

3.D.h.: oyoqlar biroz kerib qo'yilgan, qo'llar yon tomonga uzatilgan, 1-2-chuqur o'tirib tizzani qo'llar bilan quchoqlab olish, boshni pastga tushirish; 3-4-dastlabki holatga qaytish (6-8-marta).

4.D.h.: tizzalarda turish, qo'llar belda. 1-o'ngga burilib, o'ng qo'lni chap oyog'ning uchiga tekkizish; 2-dastlabgi holatga qaytish. SHuning o'zini chapga burilib bajarish (6-8-marta).

5.D.h.: tizzalarda turib, kaft bilan polga tayanish. 1-2-tizzalarni bukmay egilib tayangan holatni egallash (19-rasm). 3-4-dastlabki holatga qaytish (4-5 marta).

6.D.h.: Qorin bilan yotish, qo'llarni bukib ko'krak oldida tutish. 1-2 egilib, qo'llarni oldinga uzatish; 3-4 dastlabki holatga qaytish (5-6 marta).

Asosiy harakat turlari

1.Muvozanat saqlash-gimnastika skameykasidan o'rtaga kelganda 3600 burilib yurish (2-3 marta).

2.Gardishdan gardishga (6-8 dona) o'ng va chap oyoqlarda sakrash (2-3 marta).

3. 4 m masofadan o'ng hamda chap qo'lda tik turgan nishonga otish (5-6 marta).

Dastlabki bolalar yelkadan tik turgan nishonga o'ng hamda chap qo'l bilan otadilar. Muvozanat saqlash va sakrash mashqlari ikki-uch kolonna bo'lib ketma-ketlik usulida (qo'llanmalarning soniga bog'liq holda) bajariladi.” Ayiqchalar va asalarilar” harakatli o'yin.

III.Tarbiyachining “SHakl yasa!” degan ishorasiga binoan to'xtab, bir qator bo'lib yurish.

II-mashg'ulot

Dasturning mazmuni: Bolalarni buyumlar orasidan yurish va yugurishga mashq qildirish; kalta chizimcha bilan sakrashni o'rgatish; gardishlarni qildiratishni va undan o'tishni mashq qildirish.

qo'llanmalar: Bolalarning soniga yetarli arhamchi, 6-10 kubik, yarim gruppaga uchun keng qirrali gardishlar.

I-qism. Saflanish, gavda holatini va tekislanishni tekshirish; bir qator bo'lib yurish va yugurish; buyumlar orasidan yurish va yugurish (navbatlashtirib).

II-qism. Kalta arhamchi bilan bajariladigan umumrivojlantiruvchi mashqlar.

1.D.h.: asosiy tik turish, arhamchi ikki buklab pastda ushlangan. 1-o'ng oyog'ni uchi bilan qo'yish, arhamchini yuqoriga ko'tarish, 2-dastlabki holatga qaytish; shuning o'zini chap oyog' bilan bajarish (6-marta).

2.D.h.: oyoqlar kerib qo'yilgan, arhamchi pastda. 1-arhamchini yuqoriga ko'tarish; 2-o'ngga egilish; 3-rostlanish; 4-dastlabki holatga qaytish. SHuning o'zini chapga egilib bjarish (6-marta).

3.D.h.: o'tirib oyoqlarni kerish, arhamchini yuqoriga ko'tarish; 1-2 egilib, arhamchini oyoqlarning uchiga qo'yish; 3-4 dastlabki holatga qaytish (6-7 marta).

4.D.h.: tizzalarda turish, arhamchi pastda. 1-2 o'ng songa o'tirib, arhamchini oldinga uzatish; 3-4 dastlabki holatga qaytish. SHuning o'zini chap songa o'tirib bajarish (5-6 marta).

5.D.h.: qorin bilan yotish, arhamchini bukib qo'llarni oldinga tutish. 1-2 egilib, qo'llarni oldinga – yuqoriga uzatish; 3-4 dastlabki holatga qaytish (6-7 marta).

6.D.h.: asosiy tik turish, qo'llar yonda erkin holatda, arhamchi polda. Arhamchi ustidan aylanib sakrab (8-10 marta).

Asosiy harakat turlari

1.Kalta arg'imchini oldinga aylantirib turgan joyida 5-6 martagacha ketma-ket sakrash (3-4 marta).

2.Safda turib gardishni bir-biriga dumalatish (4-5 marta).

3.Gardishdan o'tish (4-5 marta).

Bolalar zal bo'ylab bir-birlariga halaqit bermaydigan va shikast yetkazmaydigan bo'lib tarhaladilar. Tarbiyachi tayyorgarligi ancha tuzik bo'lган bola misolida, arhamchini polga tegish paytini poylab turib sakrash lozimligini ko'rsatadi. Sakrash ikki oyohda (yonma-yon qo'yib) bajariladi. Bir qancha vaqtdan so'ng tarbiyachi bolalarni to'xtatib, bir oz tin oldiradi. Sakrashni amalda uddalay oladigan bolalar ko'rsatib beradi.

Arhamchidan sakrash bajarib bo'lguncha, tarbiyachi bolalarga ikki saf tortib turishni va birinchi gruppachaga gardish olishni taklif qiladi. Bolalar bir-birlaridan 3 m masofada turadilar va bir-birlariga gardish dumalatadilar. Tarbiyachi gardishni tik qo'yib, uni ustidan chap qo'l bilan ushlab, o'ng qo'l bilan o'rtoqi tomon to'g'riga keskin itarib yuborishni eslatib o'tadi. Gardishni dumalatish tarbiyachining ishorasidan keyin, u barcha bolalar mashqni bajarishga tayyor ekanliklariga va dastlabki holatni to'g'ri egallab turganliklariga ishonch hosil qilgandan so'ng bajariladi.

SHundan so'ng bolalar gardishidan o'tishni bajaradilar. Bir safdag'i bolalar gardishni ushlab turadilar, boshqasi undan va uning ichki qirrasiga tegib o'tmaslikka harakat jqilib ketma-ket uch marta o'tadilar. Keyin ular o'rin almashadilar.

“quvalashmachoq” harakatli o'yini. III- qism. Bir qator bo'lib yurish.

X U L O S A

Ta’lim muassasalarida o’quvchi va talabalr bilan jismoniy tarbiya sport va sog’lomlashtirish tadbirlari tashkil etish bo'yicha olib borilgan ilmiy tadqiqot va pedagogik amaliyat ishlarimizda bir qator kerakli bo’lgan aniq xulosalar keltirdik.

Bitiruv malakaviy ishi ishida maktabgacha ta’lim muassasalarda bolalarni jismoniy tarbiyalash, sog’lomlashtirish tadbirlarining asosiy shakllari hamda vositalari keng doirada o’rganildi. Bitiruv malakaviy ishisi mavzusi bo'yicha uslubiy va ilmiy adabiyotlar, o’quv darsliklar, qo’llanmalar, kino va videofilmlar hamda internet materiallari taxlil etildi.

Maktabgacha ta’lim muassasalarida bolalarni jismoniy tarbiyalash va sog’lomlashtirishning asosiy shakllari jismoniy mashqlar va tabiat omillarining sog’lomlashtiruvchi ta’siri keng axamiyat kasb etadi. Maktabgacha ta’lim muassasalarida bolalar jismoniy mashqlar bilan ertalabki badantarbiya, jismoniy tarbiya mashg’ulotlari, sport to’garaklaridagi mashg’ulotlar, sport musobaqalari va bayramlari hamda kun tartibidagi sport va sog’lomlashtirish tadbirlarida shug’ullanishni amalga oshiradilar. Jismoniy mashqlar bolalarni jismoniy xarakatlarini ta’minlovchi asosiy vositasi turi bo’lib xisoblanadi.

Jismoniy tarbiya mashg’ulotlari va sport to’garaklaridagi umumrivojlantiruvchi mashqlar tayyorlov mashqlari bo’lib organizmga mashg’ulot jarayonida tushadigan jismoniy yuklamaga tayyorgarlik ko’riladi. Surunkali kasalliklarni davolash xamda shikastlanishlarda tiklanish jarayonlarida davolovchi jismoniy mashqlar bilan shug’ullanish tavsiya etiladi.

Tabiat omillari xisoblangan suv, quyosh va havo muolajalari bolalarni sog’lomlashtirish tadbirlarining asosiy vositalaridan biridir. SHuningdek tabiat qo’yniga tashkil etiladigan sayrlar va sayoxatlarda ham bolalar tabiat omillari yordamida chiniqib boradilar. Ochiq havoda o’tkaziladigan jismoniy tarbiya, sport va sog’lomlashtirish tadbirlarining jismoniy rivojlantirish va sog’lomlashtirish axamiyati katta. Bolalarni yoz fasllarida suv muolajalarini muntazam qabul qilishi, quyosh nurlarida toblanish, kuz va qish oylarida hamda bahorda toza havoda sayr

va sayoxatlar tashkil etilishi, ular organizmini sog'lom bo'lishi va kasalliklarga chidamliligi ortishini kafolatlaydi.

Bitiruv malakaviy ishi ishimizda ilmiy tadqiqot va pedagogik amaliyot jarayonlarida jismoniy tarbiya tadbirlarining asosiy yo'llari va vositalari o'r ganilgan.

Bitiruv malakaviy ishimizda va pedagogik amaliyot jarayonlarida bolalarning sog'lomlashtirish tadbirlarini o'r ganish va nazorat qilish uchun pedagogik nazorat tashkil etildi. Pedagogik nazorat davomida bolalarning jismoniy tarbiya va sog'lomlashtirish tadbirlariga jalb etish shakllari, tadbirlarda bolalarning faolligi, tadbirlarda ishtirok etish ularda qiziqish, vujudga keltirish hamda tadbirlar tashkil etishda jismoniy tarbiya jamoasining faoliyati va ahamiyati o'r ganildi.

Maktabgacha ta'lif muassasalarida bolar bilan jismoniy tarbiya sport va sog'lomlashtirish tadbirlari tashkil etish bo'yicha olib borilgan ilmiy tadqiqot va pedagogik amaliyot ishlarimizda bir qator kerakli bo'lgan aniq tavsiyalar keltirdik.

TA VSİYALAR

1. Maktabgacha ta'linda eng avvalo jismoniy tarbiya ishlari bo'yicha mutahasis kadrlarni jalb qilish.
2. Jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini olib borishda gigienik talablari asosida sport maydonchalarini bolalarni yoshiga mos holda jihozlash
3. Jismoniy tarbiya vositalaridan reja asosida kun tartibida to'g'ri foydalanish
4. Harakatli o'yinlar va gimnastika mashg'ulotlari orqali bolalarda harakat faoliyatini shakllantirish
5. Jismoniy tarbiya sport va sog'lomlashtirish shakllaridan jismoniy tarbiya tadbirlarida samarali foydalanish maqsadga muvofiqdir.
6. Tabiat qo'ynida o'tkazilgan jismoniy tarbiya tadbirlari bolalarni jismoniy rivojlantirish va sog'lomlashtirishdagi ta'siri muxim axamiyatga egadir.
7. Bolalarni jismoniy tarbiyalash va sog'lomlashtirish jarayonlarida tabiat omillarining chiniqtirish ahamiyati muxim o'rinn tutadi.

Foydalanilgan adabiyotlar.

1. Karimov I.A. Ma'naviy yuksalish yo'lida. -T.: Ma'naviyat, 2008 y
2. Karimov I.A. O'zbekiston mustaqillikka erishish ostonasida – T.: O'zbekiston, 2011.
- 3.Karimov I.A. Barkamol avlod – O'zbekiston taraqqiyotining poydevori. – T.: SHarq , 1997.
- 4.O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Maxkamasining Qarori "O'zbekiston bolalar sportini rivojlantirish jam'armasi faoliyatini tashkil etish to'g'risida", Toshkent, 30.X.02y
5. "Kadrlar tayyorlash milliy dasturi to'g'risida" O'zbekiston Respublikasining Qonuni - Toshkent. 1997.
- 6.“Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida” O'zbekiston Respubliksining Qonuni. Toshkent. 2015.04.09.
- 7.Mirjalilova S.M, Rasulova T, “Bolajon” tayanch dasturi. Toshkent 2010y
- 8.AbdullaevA., XonkeldievSH. Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi Toshkent., O'zbekiston Davlat jismoniy tarbiya instituti, 2005 yil.
- 9.Livisskiya.N Maktabgacha yoshdagি bolalarni jismoniy tarbiya nazarisi va metodikasi Toshkent: 1995 yil.
10. SalomovR.S. Sportmashg'ulotning nazariy asoslari – Toshkent., O'zbekiston Davlat jismoniy tarbiya instituti, 2005 yil.
11. Goncharova O.V. Yosh sportchilarning jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirish Toshkent., O'zbekiston Davlat jismoniy tarbiya instituti 2005 yil.
12. Maxkamjanov K.M., Tulenova X.B. Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi – ToshkentTDPU, 2001-2002 yil.
13. Sushko G.K.Gimnastika i metodika yevo prepodavaniyaTDPU, 2008 g
14. Usmonxo'jaevT, Xo'jaev.F.«Harakatli o'yinlar»Toshkent O'qituvchi 1992 y
15. AbdullaevA., XonkeldievSH. Jismoniy tarbiya asoslari va metodikasi Toshkent., O'zbekiston Davlat jismoniy tarbiya instituti, 2005 yil - 300 b.

- 16.Xo'jaevF, RaximqulovK.D, NigmanovB.B 12.«Sport va harakatli o'yinlar va uni o'qitish metodikasi» TDPU nashriyoti Toshkent 2008 y
- 17.Xo'jaevF, Raximqulov K.D, NigmanovB.B «Harakatli o'yinlar va uni o'qitish metodikasi» CHo'lpon nashriyoti Toshkent 2011
- 18.TulenovaX.B., MalininaN.N., InozemtsevaL.A. Umumrivojlantiruvchi mashqlarni (URM) o'rgatish metodikasi. TDPU nashriyoti 2005 y
19. Raximqulov K.D. Harakatli o'yinlar (ma'ruzalarmatni) TDPU nashriyoti 2001
- 20.RaximqulovK.D. «Kichik yoshdagi bolalarning qaddi – qomatini rivojlantirishga mo'ljallangan mashqlar va harakatli o'yinlar» TDPU nashriyoti 2001 y
21. SalomovR.S. Sport mashg'ulotning nazariy asoslari – Toshkent., O'zDJTI nashriyoti 2005 y
- 22.Abdurasulov R. Sog'lom avlodni tarbiyasi buyuk davlat qurish zaminidir. Ilmiy-amaliy anjuman materiallari. T.: 1993, 1-qism 6-11 b.
- 23.Azimov I.G. Jismoniy tarbiyaning yosh fiziologiyasi. T.: 1994. 72-73 b.
- 24.Aliev M. Jismoniy tarbiya haqidagi ilmiy uslubiy bilimlarni bolalarga singdirish kelajak sog'lom turmush tarzining asosidir. Sog'lom avlod tarbiyasining buyuk davlat qurish zaminidir, ilmiy-amaliy anjuman materiallari. 2-qism.T.: 1994.16-18
- 25.Kudratov.R.K. Bolalar sport murabbiylari kasb faoliyatiga qo'yiladigan talablar.// Fan sportga. T.,2004 №1 b 7-10.
- 26.To'xtaboev N.T.– “Jismoniy tarbiya mutaxassislarining kasbiy mahoratini rivojlantirish” O'quv-uslubiy qo'llanma O'zDJTI 2010 y
- 27.Yusupova P. “Maktabgacha tarbiya pedagogikasi” Toshkent,O'qituvchi 1995 y
- 28.O.Xasanboeva va boshqalar “Oilada barkamol avlod tarbiyasi” T: “Fan va texnologiya” nashriyoti. 2010 yil
29. Nishonova S. “Komil inson tarbiyasi”, Toshkent istiqlol. 1993 yil.
30. “Barkamol avlod tarbiyasida jismoniy tarbiya va sportning urni”. Respublika ilmiy-amaliy anjuman materiallari, Jizzax, 2001 yil, 30 aprel

