

**ЎЗБЕКИСТОН РЕСПУБЛИКАСИ ОЛИЙ ВА ЎРТА
МАХСУС ТАЪЛИМ ВАЗИРЛИГИ
ТЕРМИЗ ДАВЛАТ УНИВЕРСИТЕТИ**

ЖИСМОНИЙ МАДАНИЯТ ФАКУЛЬТЕТИ

**ЖИСМОНИЙ МАДАНИЯТ НАЗАРИЯСИ ВА МЕТОДИКАСИ
КАФЕДРАСИ**

ЖАББОРОВА САЛОМАТ АБДИЖАЛИЛОВНА

**“МАКТАБГАЧА ЁШДАГИ БОЛАЛАРНИ ЖИСМОНИЙ
ТАРБИЯЛАШ ШАКЛЛАРИ, ВОСИТА ВА УСУЛЛАРИНИНГ
ХУСУСИЯТЛАРИ”.**

мавзусидаги

БИТИРУВ МАЛАКАВИЙ ИШИ

Бажарди: Жисмоний маданият факультети 4-босқич
талабаси Жабборова Саломат Абдижалиловна

Илмий раҳбар: Ў. Салимов _____

Битирув малакавий иш кафедранинг дастлабки химоясидан ўтди, баённома,
№ « » 2018 йил

Термиз -2018.

МУНДАРИЖА.	сах.
Кириш.	2
1-БОБ. МАКТАБГАЧА ЁШДАГИ БОЛАЛАРНИ ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯЛАШ ШАКЛЛАРИ, ВОСИТА ВА УСУЛЛАРИ.	7
1.1. Ўзбекистон Республикасида жисмоний тарбия ва спорт бўйича чиқарилган қонун ҳужжатларининг аҳамияти.	10
1.2. Мактабгача ёшдаги болалар жисмоний тарбиясининг мақсади, вазифалари ва воситалари.	20
1.3. Мактабгача ёшдаги болаларда жисмоний сифатларни тарбиялаш хусусиятлари	32
2-БОБ. БОЛАЛАР СПОРТИ РИВОЖЛАНИШНИНГ ХУСУСИЯТЛАРИ.	36
2.1. Болалар спортининг ривожланиш ва жисмоний тарбиясининг ёш хусусиятлари.	36
2.2. Болаларни жисмоний соғломлаштириш ва спорт байрамларини ташкил қилиб ўтказиш.	39
2.3. Боғчаларда спорт мусобоқаларини ташкил қилиш ва ўтказиш методикаси.	43
2.4. Мактабгача тарбия муассасалари иш режасида “Алпомиш” ва “Барчиной” ўйинларининг меъёрий талаблари ва ташкил этиш, тадбиқ қилишга қаратилган методик тавсиялар	44
2.5. “Алпомиш” ва “Барчиной” тестлари бўйича синов турлари ва меъёрлари ҳаракат қобилиятлари.	50
2.6. Болалар спортини ривожланиш йўлида ота-оналар билан иш олиб бориш.	50
2.7. Ҳаракатли ўйинлар орқали болаларни ҳар томонлама тарбиялаш.	57
Хулоса.	61
Фойдаланилган адабиётлар рўйхати.	63

КИРИШ

Мавзунинг долзарблиги: Ўзбекистон Республикаси мустақилликка эришиши миллий ўз-ўзини англаши билан ва миллатнинг тикланиши билан фан, маданият ва таълим соҳаларида тез, мунтазам ўсиб келаётган авлодни жисмоний тарбиялаш масалаларини қўйишда мустақил сиёсат олиб бориш имконияти пайдо бўлди.

Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2016 йил 29 декабр, ПҚ-2707-сонли 2017-2021 йилларда мактабгача таълим тизимини янада такомиллаштириш чора-тадбирлари тўғрисидаги қарорида Мактабгача таълим тизимини янада такомиллаштириш, моддий-техника базасини мустаҳкамлаш, мактабгача таълим муассасалари тармоғини кенгайтириш, малакали педагог кадрлар билан таъминлаш, болаларни мактаб таълимига тайёрлаш даражасини тубдан яхшилаш, таълим-тарбия жараёнига замонавий таълим дастурлари ва технологияларини татбиқ этиш, болаларни ҳар томонлама интеллектуал, ахлоқий, эстетик ва жисмоний ривожлантириш учун шарт-шароитлар яратиш мақсадида:

- илғор хорижий тажрибани ҳисобга олган ҳолда болаларни ҳар томонлама интеллектуал, ахлоқий, эстетик ва жисмоний ривожлантириш шароитларини яратиш;

- мактабгача таълим сифатини ошириш, мактабгача таълим муассасаларида болаларни мактабга сифатли тайёрлашни тубдан яхшилаш, таълим-тарбия жараёнига жаҳон амалиётида кенг қўлланиладиган замонавий таълим дастурлари ва технологияларини жорий этиш;

- мактабгача таълим муассасаларида 5-6 ёшдаги болаларни мактаб таълимига тайёрлаш бўйича 6100 та қисқа муддатли гуруҳни ташкил этиш;

- замонавий педагогик технологиялар ва услубларни иноватга олган ҳолда мактабгача таълим муассасаларига педагог кадрларни тайёрлаш ва малакасини оширишнинг ўқув режа ва дастурларини такомиллаштириш;

- 2200 та мактабгача таълим муассасасининг моддий-техника базасини мустаҳкамлаш, шу жумладан қишлоқ жойларда мактабгача таълим муассасаларини янгидан қуриш, уларни замонавий талабларга жавоб берадиган инвентар, жиҳоз, ўқув-методик қўлланмалар ва мултимедиали воситалар билан таъминлаш.

Қуйидагилар Дастурни амалга оширишни молиялаштириш манбалари этиб белгиланди:

- мактабгача таълим муассасаларини янгидан қуриш, реконструкция қилиш ва мукамал таъмирлаш, шунингдек ўйин майдончалари, болалар айвонлари қуриш ва уларнинг ҳудудини ўраш мақсадлари учун — Ўзбекистон Республикаси Молия вазирлиги ҳузуридаги бюджетдан ташқари Умумтаълим мактаблари, касб-ҳунар коллежлари, академик лицейлар ва тиббиёт муассасаларини реконструкция қилиш, мукамал таъмирлаш ва жиҳозлаш жамғармаси маблағлари (кейинги ўринларда Жамғарма деб юритилади);

- мактабгача таълим муассасалари ҳудудини ободонлаштириш ва ичимлик суви билан таъминлаш учун — Қорақалпоғистон Республикаси бюджети, вилоятлар ва Тошкент шаҳар маҳаллий бюджетларининг маблағлари;

- мактабгача таълим муассасаларини жиҳозлаш учун — Ўзбекистон Республикаси Давлат бюджети маблағлари;

- халқаро молиявий институтлар, ташкилотлар ва донор мамлакатлар маблағлари, юридик ва жисмоний шахсларнинг ҳомийлик хайриялари, шунингдек қонун ҳужжатларида тақиқланмаган бошқа манбалар.

Ўзбекистон Республикаси Молия вазирлиги 2017 йилдан бошлаб Жамғарма параметрларида ҳамда Ўзбекистон Республикаси Халқ таълими вазирлигининг харажатлар сметасида Дастурни амалга ошириш учун зарур маблағларнинг таълим соҳасига ҳар йилги ажратиладиган бюджет маблағлари доирасида алоҳида сатр билан ажратилишини назарда тутилган.

Белгиландики:

- мактабгача таълим муассасаларини янгидан қуриш намунавий лойиҳалар бўйича амалга оширилади;

- мактабгача таълим муассасаларини янгидан қуриш, реконструкция қилиш ва мукамал таъмирлаш ишларини амалга ошириш бўйича буюртмачи вазифаси Қорақалпоғистон Республикаси Вазирлар Кенгаши, вилоятлар ва Тошкент шаҳар ҳокимликлари ҳузуридаги «Ягона буюртмачи хизмати» инжиниринг компанияси зиммасига юклатилди;

- мактабгача таълим муассасаларини жиҳозлаш, мол-мулкидан самарали фойдаланиш ҳамда малакали кадрлар билан таъминлаш Ўзбекистон Республикаси Мактабгача таълими вазирлиги зиммасига юклатилди.

Инсонни ҳар томонлама ва баркамол ривожланиши умумий тизимида мактабгача ёшдаги болани жисмоний тарбиялаш алоҳида ўрин тутди. Айнан мана шу ёшида мустаҳкам соғлиқ, юксак иш бажариш қобилиятига мос солинади: шу йилларда ҳаракатланиш фаолияти ҳамда жисмоний сифатларини дастлабки тарбиялаш содир бўлади. Боланинг жисмоний шаклланиши унинг муҳим ва маънавий-иродавий ривожланиши, барча психик функциялари ривожланиши билан яқин боғлиқ бўлади. Бундай ривожланишда ҳаётини шароитлар ва тарбия муҳим рол ўйнайди. Боланинг мактабгача ёшида жисмоний тарбиянинг муҳим вазифаси ҳаётни қуриқлаш ва соғлиғини мустаҳкамлаш, бола организми функцияларини такомиллаштириш, унинг тўғри ривожланишига, чиниқишига ёрдам бериш, иш бажариш қобилиятини ошириш ҳисобланади.

Тадқиқот мақсади - Мактабгача ёшдаги болаларни жисмоний тарбиялаш шакллари, восита ва усулларининг хусусиятларини очиқ беришдан иборат.

Тадқиқот вазифаси.

1. Мактабгача таълим муассасаларида 3-7 ёшли болаларни жисмоний тарбиялаш самарали шакллари, восита ва усулларини ўрганиш.

2. Машғулотлар анъанавий ва ноанъанавий шакллари самаралилигини, 3-7 ёшли болалар жисмоний ривожланганликларини ҳамда тайёргарликлари кўрсаткичларига уларнинг таъсирини аниқлаш.

3. Болалар спорти ривожланишнинг хусусиятларини очиб бериш.

Тадқиқот объекти. Мактабгача ёшдаги болалар муассасалари болаларининг жисмоний ривожланишлари, тайёргарликлари қонунияти ва жисмоний тарбия жараёни.

Тадқиқот предмети. Машғулотларни ўтказиш сифатини, жисмоний тайёргарлик ва ривожланишни оширишга қаратилган мактабгача ёшдаги болаларни жисмоний тарбиялашни ташкил қилиш йўллари, тузилиши, мазмуни, шакли ва воситалари.

Тадқиқот янгилиги:

- Мактабгача таълим муассасаларида 3-7 ёшли болаларни жисмоний тарбиялаш самарали шакллари, восита ва усулларини ўрганиш.

- Мактабгача таълим ёшидаги болалар спорти ривожланишнинг хусусиятларини очиб бериш.

Ҳимояга олиб чиқиладиган ҳолатлар:

1. Жисмоний ривожланиш ва жисмоний тайёргарликни оширишда ҳамда ҳаракат фаоллигини оширишда фойдаланиладиган машғулотлар шакли, восита ва усулларининг самаралилиги даражаси.

2. 5-7 ёшли болалар жисмоний тарбияси ва жисмоний ривожланиши, жисмоний тайёргарлиги машғулотлари шаклларининг ўзаро боғлиқлиги.

3. Жисмоний тарбия тизимини такомиллаштиришда машғулотлар ноанъанавий шаклларининг аҳамияти.

4. Болалар спорти ривожланишнинг хусусиятлари.

1-БОБ. МАКТАБГАЧА ЁШДАГИ БОЛАЛАРНИ ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯЛАШ ШАКЛЛАРИ, ВОСИТА ВА УСУЛЛАРИ.

Мактабгача тарбия ёшидаги болалар, жисмоний тарбиясининг ривожланиши, ўсиб келаётган ёш авлодларимизни, ҳар томонлама жисмонан ййетук, баркамол авлодни меҳнатсеварлик ва ватанпарварлик руҳида тарбияламоғимиз биз, устоз-мураббийларнинг олий мақсадимиздир. Мактабгача ёшдаги болаларни спорт гимнастикасини, очик ҳавода машғулот олиб борилишини ва болалар билан машғулот ўтказётганда диққатни тиклашга имкон берувчи машқларни бажариш учун кичик танаффуслар қилиш мақсадга мувофиқ бўлади деб таъкидлаган эди К.Д.Ушинский¹. Халқ ўйинларини қудратли тарбия воситаси сифатида К.Д.Ушинский улардан кенг фойдаланишни тавсия этган ва педагогларни худди шундай болаларбоп ўйинларни ййиғишга чақирган эди. Олим-педагог, тиббиёт доктори П.Ф.Лесгафт ўз даврининг етакчи олимларидан бўлиб дунё қараши 19-асрнинг 60-йилларида Н.Г.Чернишевский ва Н.А.Добролюбов билан мос эди. Унинг қарашлари физиолог И.М.Сеченов, машҳур хирург ва педагог Н.И.Пироговларнинг илмий қарашларига яқин эди. У И.П.Павловнинг физиологик мактабини юксак қадрларди. П.Ф.Лесгафт шогирди врач-педиатр ва гигиенист, профессор В.В.Гориневский ўз врачлик–педагогик фаолиятида устози Лесгафтнинг жисмоний тарбия ҳақидаги таълимотини ривожлантирди ва чуқурлаштирди.

Д.В.Хухлаева “Болаларда ҳаракат кўникмаларини шакллантиришга оид дастлабки ишларидан бири 6-7 ёшли болаларда ҳаракат кўникмаларини шакллантиришнинг аҳамияти ва методик усуллар нисбатиларини белгилаб берган”.

Болалар жисмоний тарбияси ижтимоий, табиий ва педагогик фанлар билан боғлиқдир. Болалар жисмоний тарбиясининг илмий-табиий асоси

¹ А.В.Кенеман, Д.В.Хухлаева. Мактабгача тарбия ёшидаги болаларни жисмоний тарбиялаш назарияси ва методикаси. {36-37} Т.1988.

илмий фанлар мажмуаси, анатомия, физиология, гигиена, биохимия, биомеханика ва бошқалардан таркиб топади. Бу мажмуаларда И.М.Сеченов ва И.В.Павлов таълимотлари, шунингдек, ҳаракат кўникмаларини шакллантириш ва жисмоний сифатларни ривожлантириш, таълим ва тарбия жараёнини тўғри қўллаш қонуниятларини тушуниш имконини берадиган олий нерв фаолияти ҳақидаги замонавий тадқиқотлар муҳим ўрин эгаллайди. Табиий фанлар соҳасида эришилган янги ютуқлар жисмоний тарбия томонидан жисмоний машқларни ўрганиш методи воситаларини танлашни асослаш, қўйилган вазифаларни ҳал этишнинг самарали методини ишлаб чиқишда фойдаланилади.

Жисмоний тарбия методикаси педагогик фанлар сирасига киради ва психология ва педагогика, айрим спорт турлари назарияси ва методикаси (гимнастика, енгил атлетика, чанғи, конки, спорт уйинлари, сузиш ва бошқалар) билан чамбарчас боғланган. Жисмоний тарбия методикаси фани эса “Болалар жисмоний тарбияси” фанининг асоси бўлиб ҳисобланади. Кишининг ёш ва индивидуал психологик хусусиятлари (тасаввур, хотира, тафаккур ва бошқалар) ни билиш таълим ва тарбия усулларини тўғри танлаш ва жисмоний машқлар билан шуғулланиш жараёнида юқори натижаларга эришиш имконини беради. Болалар жисмоний тарбияси жисмоний машқлар билан машғулот ўтказиш услубиётини асослашда педагогика фани ишлаб чиққан дидактик принтсипларга, таълим ва тарбиянинг метод ва усулларига таянади. Жисмоний тарбия шуғулланувчиларнинг турли бўлими, таълим бериш ва улар билан машғулот ўтказиш услубиёти ишлаб чиқишда айрим спорт турларининг умумий ва спетсефик қонуниятларини ҳисобга олади. Айрим спорт турлари (чанғи, конки, сузиш ва бошқалар) га оид тадқиқотлар мактабгача ёшдаги болалар билан машғулотлар ўтказиш методикасини ишлаб чиқишга ёрдам беради.

Жисмоний тарбия – бу инсонни жисмоний камолотга эришишига йўналтирилган педагогик жараёндир. Жисмоний тарбия жараёнида ақлий, ахлоқий, эстетик тарбия ва меҳнат тарбияси амалга оширилади. Болалар

жисмоний тарбияси ижтимоий, тиббий ва педагогик фанлар билан боғлиқдир. Жисмоний тарбия назариясининг ғоявий асосий шахс ҳақидаги фалсафий таълимот ҳисобланади. Болалар жисмоний тарбиясининг илмий-тиббий асоси (анатомия, физиология, гигиена, биохимия, биомеханика ва бошқалар) фанлар мажмуасидан таркиб топган. Тиббий фанлар соҳасида эришилган янги ютуқлар жисмоний тарбия томонидан жисмоний машқларни ўргатиш усуллари, воситаларини танлашни асослаш, қўйилган вазифаларни ҳал этишнинг самарали йўллари ишлаб чиқишда фойдаланилади.

Биомеханика ҳаракат техникасини тадқиқот қилиб бориб, уни бажаришни баҳолашда, йўл қўйилган хатоликларни йўқотиш йўллари белгилашга ҳамда ҳаракат малакаларини шакллантиришда энг яхши натижаларга эришишга ёрдам беради.

Биохимия фани жисмоний машқлар бажарилиш таъсирида киши организмида, жумладан, мушакларда бўладиган кимёвий жараёнларини ўрганиш натижасида олган маълумотлар уларни ўтказишда услубиятини такомиллаштиришга ёрдам беради.

Тиббий фанлар асосида эришилган янгиликлар жисмоний тарбия назарияси жисмоний машқларга ўргатишнинг восита ва усуллари танлаш, машғулотларни ўтказиш методикасини ишлаб чиқишга кўмаклашади. Жисмоний тарбия педагогик билимлар тизимига киради, психология, педагогика, спортнинг турлари (гимнастика, енгил атлетика, спорт ўйинлари, сузиш ва бошқалар) назария ва методикаси билан чамбарчас боғланган, жисмоний машқларга ўргатишнинг усуллари танлаш инсоннинг ёш хусусияти ҳамда шахсий психологик хусусиятлари (диққати, фикрлаши, эслаб қолиши) га таянади. Болалар жисмоний тарбияси жисмоний тарбия назарияси ва методикаси фанига таянади.

1.1. Ўзбекистон Республикасида жисмоний тарбия ва спорт бўйича чиқарилган қонун ҳужжатларининг аҳамияти.

Ўзбекистон Республикасининг “Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисида” ги қонуни жисмоний тарбия ва спорт ҳаракатини юритиш, унга раҳбарлик қилувчи давлат ҳамда жамоат идораларининг вазифалари, бурчлари ва ҳуқуқларини белгилаб берган. Бу жараёнлар фанни ўрганиш ва мутахассислар тайёрлаш фаолиятида муҳим омил ҳисобланади.

Ўзбекистон Республикасининг “Таълим тўғрисида” ги Қонуни барча турдаги ўқув юртларида жисмоний тарбия дарслари, дардан ташқари оммавий-соғломлаштириш спорт тадбирларини ташкил қилишга йўл очиб беради. Бу жараёнлар ҳам ташкилотчилик ва бошқарув фаолиятларининг энг муҳим тармоғи сифатида ўз ўрнига эгадир.²

1993-йилнинг март ойида Ўзбекистон Республикаси Президенти Фармонида асосан “Соғлом авлод учун” ордени таъсис этилди. Унинг Низомига кўра соғлом авлодни тарбиялаб етиштириш масъулияти мактаб, тарбия муассасалари каби спорт ташкилотлари зиммасига ҳам юкланган.

Ўзбекистонда барча соҳалардаги ютуқларни таъминлаш мутахассис кадрларга боғлиқ эканлиги эътироф этилди. Шу сабабдан “Кадрлар тайёрлаш миллий дастури” қабул қилинди. Жисмоний тарбия ҳамда спортни ташкил қилиш ва бошқаришда унинг аҳамияти беқиёсдир.

Ўзбекистонда “Кадрлар тайёрлаш миллий дастури” ни амалга ошириш бўйича жисмоний тарбия ва спорт соҳасида муҳим ишлар амалга оширилмоқда. Бўлажак мутахассис кадрларни назарий билим, амалий малака ҳамда кўникмалар билан қуроллантиришда “Жисмоний тарбия назарияси” фанининг аҳамияти катта бўлмоқда. Унинг мазмуни ва моҳияти, хусусан, ўқувчи, талабаларга таълим-тарбия бериш, касб-ҳунарларнинг турли усуллари билан таништириш айниқса, республика, вилоят, шаҳар спорт қўмиталари, уларнинг қуйи тармоқларидаги ташкилий ишлар, уларга

² O'zbekiston Respublikasi "Ta'lim to'g'risida" gi qonuni. // Turkiston. - 1997. - 1 oktyabr.

рахбарлик қилиш йўлларини ўргатиш янги талаблар даражасида амалга оширилмоқда. Бу ўз навбатида ўқувчи ёшлар ва талабаларнинг ижодкорлик фаолиятлари ҳамда ўз вазифаларини пухта билиш масъулиятларини оширмоқда. Жисмоний тарбия ва спорт мутахассисларини тарбиялашда соҳага доир қонунлар, фармонлар ва қарорларни ўрганиш, уларнинг ижросини таҳлил қилиш, талабаларнинг ўқув амалиётларида уларга амал қилиш йўлларини сингдириш ўқув жараёнининг муҳим таркибий қисмига айланмоқда. Жисмоний тарбия назарияси фанини ўзлаштиришда ўқув режасидаги бошқа назарий ва амалий мутахассислик фанлари мазмунини боғлаш, уларни таққослаш ишлари талабаларнинг мустақил ҳамда ижодкорлик билан ўз касбига ёндашишини тақозо этмоқда. Энг муҳими шундаки, жисмоний тарбия ва спортни фанининг асосий таянчларидан ҳисобланган миллий кадриятлар, маънавий-маърифий, маданий мазмундаги халқ миллий ўйинларининг моҳиятини чуқур ўрганиш, “Алпомиш” ва “Барчиной” махсус тестлари талабларини ҳаётга татбиқ этиш усулларини билиш каби фаолиятлар ўқув жараёнида бошқариш билан бевосита боғланмоқда.

Ўзбекистонда аҳолининг ижтимоий-маданий турмуш фаровонлигини янада яхшилаш, уларнинг маънавий етук, жисмонан бақувват бўлиб камолотга етишишларида давлат идораларининг фаолиятлари муҳим аҳамиятга эга. Бунда “Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисида” ги, “Таълим тўғрисида” ги ва бошқа қонунлар, Республика Президентининг “Соғлом авлод учун” орденини таъсис этиш тўғрисидаги (1993-йил) фармони ҳамда Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг Ўзбекистонда жисмоний тарбия ва спортни янада ривожлантириш билан боғлиқ бўлган қатор (1993-йил, 1996-йил, 1999-йил, 2000-йил, 2002-йил) лари муҳим аҳамиятга эгадир.

Давлат идоралари. Ўзбекистон мустақиллигини мустаҳкамлаш ҳамда аҳолини ижтимоий-иқтисодий ва сиёсий жиҳатдан муҳофаза қилишда давлат ҳокимиятининг афзалликлари қайд этилди. Бу фаолиятларда бевосита иштирок этувчи ҳамда масъулият юклатилган турли давлат идоралари ҳақида

хам муайян маълумотлар берилди. Шунга кўра, уларнинг изчиллик билан олиб борадиган иш жараёнлари, жумладан, аҳолининг барча катламлари саломатлигини яхшилаш билан боғлиқ иш тажрибаларда жисмоний тарбия, спорт, саёҳат ва халқ миллий ўйинларининг ҳам катта аҳамиятга эга эканлигини эътироф этиш зарур бўлади. Яна шуни ҳам қайд этиш керакки, давлат идоралари ҳозирги кун шароити ва жаҳондаги илғор давлатларнинг тажрибаларидан келиб чиққан ҳолда соҳалар, тармоқлар, ишлаб чиқариш жараёнларининг хусусиятлари ҳамда муассасаларнинг турларига қараб вазирликлар, давлат қўмиталари, контсернлар, компаниялар ва шунга ўхашаш раҳбарлик органларидан таркиб топган. Буларга мисол тариқасида қуйидагиларни қайд этиш кифоя, яъни: мактабгача тарбия муассасалари, умумтаълим мактаблари, махсус мактаблар (ногиронлар учун), академик литсей, ўрта махсус, касб-хунар коллежлари, ўрта махсус ва олий ўқув юртлари, илмий текшириш институтлари, ўқитувчилар ва тарбиячилар малакасини ошириш инсти-тутлари фаолият курс сифатида. Шуни ҳам эътироф этиш керакки, мамлакатда мутахассис кадрлар тайёрлаш, “Кадрлар тайёрлаш миллий дастури” ни амалга оширишда ўқув юртларига эга бўлган вазирликлар, давлат қўмиталари, бошқармалар давлат идоралари сифатида фаолият кўрсатиб келмоқда. Табиийки, барча турдаги умумтаълим, ўрта махсус ва олий ўқув юртларида жисмоний тарбия ўқув жараёнининг таркибий қисмидир.

Жисмоний тарбия ва спортни ташкил қилишда жамғарма уюшмаларининг фаолиятлари Мустақиллик даврида аҳолининг ижтимоий турмуш даражасини тобора ошириш миллий қадриятларни қайта тиклаш, маънавий-маърифий маданиятимизни жаҳон халқларининг илғор маданияти билан бойитиш “Соғлом авлод учун” давлат дастурини амалга ошириш ва бошқа соҳаларда кўмаклашувчи жамғарма уюшмалари ташкил қилинди.

Ўзбекистон Республикасининг “Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисида” ги “Жисмоний тарбия ва спортни бошқариш ваколатли давлат органи томонидан бошқарилади” деб (5-модда) белгиланган. Шунга асосан,

“Ўзбекистон Республикаси Давлат жисмоний тарбия ва спорт вазирлиги жисмоний тарбия ва спортни бошқаришнинг ваколатли давлат органи ҳисобланади”. Қонунда Республика вазирликга қуйидаги ваколатлар берилган: - жисмоний тарбия ва спортни ривожлантиришнинг аниқ мақсадга қаратилган дастурини ишлаб чиқади ва рўёбга чиқаради;

– жисмоний тарбия спорт жамоат бирлашмалари билан биргаликда Ўзбекистон спортчиларини Олимпия ўйинлари ва бошқа халқаро спорт мусобақаларига тайёрлашнинг аниқ мақсадга қаратилган дастурини ишлаб чиқади ва уларнинг бажарилишини таъминлайди;

– спорт турлари бўйича мамлакат терма командалари таркибларини тасдиқлайди ва уларнинг халқаро спорт мусобақаларида иштирок этишга тайёргарлик кўришларини таъминлайди;

– аҳоли турли қатламларининг жисмоний камолот даражасини аниқлаш учун спорт меъёрларини ишлаб чиқади ва тасдиқлайди;

– жисмоний тарбия спорт кадрларини тайёрлаш, малакасини ошириш ва атгестатсиядан ўтказишни ташкил этади;

– спорт тайёргарлиги марказларини, жисмоний тарбия ва спорт соҳасидаги таълим муассасалари ва илмий ташкилотларини тузади;

– жисмоний тарбия ва спорт муаммолари бўйича илмий, услубий ва оммабоп адабиётлар яратилиши ва нашр этилишини ташкил қилади;

– ўз ваколатлари доирасида жисмоний тарбия ва спортга оид меъерий ҳужжатларни, шу жумладан, жисмоний тарбия – соғломлаштириш ва спорт иншоотларидан фойдаланиш меъёрлари ҳамда қоидаларини ишлаб чиқади ва тасдиқлайди; - жисмоний тарбия ва спортнинг илмий-ахборот таъминоти.

Ўзбекистон Республикасининг Конституцияси, “Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисида” ги Қонун, Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг “Ўзбекистонда жисмоний тарбия ва спортни янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида” ги ва бошқа қарорларида меҳнаткаш аҳоли ва ишчи-хизматчи ёшларнинг меҳнат фаолиятини ҳимоя қилиш ва уларнинг ижтимоий турмуш маданиятини тобора ривожлантириб

бориш масалаларига алоҳида диққат-эътибор қаратилган. Бу, ўз навбатида фуқароларнинг меҳнат ва яшаш фаолиятини яхшилаш омилларидан бири бўлган жисмоний тарбия воситалари, айниқса, халқ миллий ўйинлари эканлигини эътироф этишни тақозо қилади.

Буюк келажак авлодларини ақлан етук, жисмонан баркамол қилиб тарбиялаш муаммолари барча давлат ва жамоат идоралари зиммасига юклатилган. Бундай кенг қамровли ва масъулиятли тарбиявий жараёнларни амалга оширишда маҳалла оқсоқоллари кенгашлари, уларнинг таркибидаги турли комиссиялар, шунингдек, жисмоний тарбия ва спорт фаолларининг уюшмалари (жамоалари) ҳам катта роль ўйнайди. Буларнинг замирида “Соғлом авлод учун”, “Баркамол авлод” давлат дастури мазмуни муҳим аҳамиятга эгадир.

Аҳолининг жисмоний бақувват бўлиши ва узок умр кўриши соғлом турмуш маданияти билан белгиланади. Бу борада Ўзбекистон Президентининг “Ўзбекистоннинг чинакам мустақилликка эришишидан иборат ўз йўли республикани ривожлантиришнинг қуйидаги асосий ўзига хос хусусиятлари ва шарт-шароитларини ҳар томонлама ҳисобга олишга асосланади. Аввало, у аҳолининг миллий тарихий турмуши ва тафаккури тарзи билан, халқ анъаналари ва урф-одатларидан келиб чиқади” деган мулоҳазалари эътиборга лойиқдир. Айниқса, “Соғлом авлод учун” орденининг таъсис этилиши, “Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисида” ги Қонун. “Соғлом авлод учун”, “Баркамол авлод” давлат дастури, “Алпомиш” ва “Барчиной” махсус тестларининг ишлаб чиқилиши ҳамда уларнинг ҳаётга татбиқ қилиниши жисмоний тарбия ва спорт ходимлари зиммасига аҳоли ўртасида соғломлаштириш ва спорт тадбирларини янада ривожлантириш масъулиятларини юклайди. Ўзбекистоннинг мустақилликка эришиши шарофати туфайли маҳаллалар, даҳалар, мавзелар, йирик қишлоқ-кўрғонларида /посёлкалар/ аҳолини жисмоний тарбия, спорт, саёҳат, халқ миллий ўйинлари ҳамда оммавий соғломлаштириш ишларига жалб қилиш анча ривожланди. Мамлакатда миллий қадриятларнинг қайта тикланиши, уни

янада бойитишда маънавий-маърифий тадбирларнинг олиб борилиши муҳим аҳамият касб этмоқда. “Соғлом авлод учун” давлат дастурида белгиланганидек, соғлом авлодни йетиштириш учун энг аввало оналар соғлом бўлиши ва ўз фарзандларининг соғлом ўсиши учун барча шарт-шароит ва имкониятлардан фойдаланиш зарурдир. Бунда болаларни энг кичик ёшдан бошлаб оила, боғча ва мактабларда жисмоний тарбия билан шуғулланишга одатлантириш алоҳида кўзда тутилган. Бу жиҳатларни амалга оширишда маҳалла оқсоқоллари кенгаши, унинг фаоллари ва жисмоний тарбия ва спорт мутахассислари астойдил иш олиб боришлари лозим. Аҳоли ўртасида оммавий жисмоний тарбия ва спорт ишларини ташкил қилиш, “Соғлом авлод учун” давлат дастурини амалга ошириш ҳамда “Алпомиш” ва “Барчиной” махсус тестлари талабларининг моҳиятларини кишилар онгига сингдириш ҳозирги куннинг долзарб муаммоларидандир. Шу сабабдан маҳалла оқсоқоллари кенгаши “Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисида” ги Қонун ҳамда Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг “Ўзбекистонда жисмоний тарбия ва спортни янала ривожлантириш чоратадбирлари тўғрисида” ги /1999-йил 27-май/ қарорини чуқур ўртанишлари, унда кўзда тутилган энг зарур тадбирларни маҳаллаларда ишлаб чиқиш, аҳолини спортга жалб этиш йўллари топишлари лозим.

Спорт ташкилотлари фаолияти асосий вазифалар Ўзбекистоннинг мустақиллиги ва унинг истиқбол сари дадил қадам ташлаши бошқарувчилик функцияларини янгилаш, давлат тузилиши ва унинг қонунлари асосида фаолият кўрсатишни тақозо этмоқда. Бу жараёнлар Ўзбекистон Республикаси Конституцияси, “Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисида” ги, “Таълим тўғрисида” ги қонунлар. Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг спорт соҳасидаги қарорларида акс йўлтирилган. Шунингдек, аҳолининг саломатлигини таъминловчи “Соғлом авлод учун” давлат дастури, “Алпомиш” ва “Барчиной” махсус тестлари мазмунида мамлакатда жисмоний тарбия ва спорт ҳаракатини янада такомиллаштириш вазифалари ишлаб чиқилган ва улар амалда қўлланилмоқда. Ўзбекистонда бошқариш

идораларининг олдига ҳозирги кун талаблари асосида жуда муҳим ва мураккаб вазифалар қўйилмоқда. Ўзбекистон Республикаси Давлат жисмоний тарбия ва спорт қўмитаси, спорт жамиятларининг марказий кенгашлари, ўқув юртларига эга бўлган вазирликлар, давлат қўмиталари, аҳолининг саломатлигини яхшилаш билан алоқадор бўлган “Наврўз”, “Маҳалла”, “Маънавият ва маърифат”, “Соғлом авлод учун”, “Болалар спортини ривожлантириш”, “Экосан”, “Камолот” ва бошқа ташкилотлар. Уларнинг қуйи тармоқларида жисмоний тарбия ва спорт ишларини яхшилаш мақсадида катта вазифалар туради. Спорт ташкилотларининг энг асосий вазифалари қуйидаги фаолиятларга қаратилгандир, яъни: бошқарувчилик қарорларини тайёрлаш, қабул қилиш ва уларни амалда қўллаш; бошқариш билан боғлиқ бўлган барча фаолиятларни ташкил қилиш ва иш юритиш;

- энг муҳим фаолиятларни йўлга солиш барча ишларни ҳисобга олиб бориш ва уларни назорат қилиш;

- амалда бажарилган фаолиятларни таҳлил қилиш, баҳолаш, уларга танқидий қараш ва хоказо. Республика миқёсидаги барча спорт ташкилотлари ва спорт жамиятлари ўз фаолиятларини талаб даражасида юритиш учун юқори давлат органларининг кўрсатмаларига итоат этиши зарур. “Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисида” ги қонуи ва қарорларининг бажарилишини назорат қилишдага асосий вазифалар Ўзбекистон Республикасининг “Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисида” ги қонун 27 моддадан иборат бўлиб, унда турли масалалар мазмун топган. Уларнда таркибида Ўзбекистон “Республикаси Давлат жисмоний тарбия ва спорт қўмитаси билан мувофиқ равишда фаолият кўрсатиши зарур бўлган спорт жамиятлари, уюшмалари кўрсатилган ҳамда Соғлиқни сақлаш, Халқ таълими, Олий ва ўрта махсус таълим ва бошқа вазирликлар, тули жамоат ташкилотларига ушбу қонунни бажаришга қаратилганлиги қайд этилган. Шу асосда Ўзбекистон Республикаси Давлат жисмоний тарбия ва спорт қўмитаси энг аввало ўзига юклатилган вазифа, бурч ва ҳуқуқларнинг бажарилишини таъминлайди, кейинги навбатда эса қайд этилган мутасадди идоралар, турли

ташкilotларининг қонунни амалга ошириши фаолиятларини назорат қилиб боради. Назоратлар асосан қуйидаги шаклларда намоён бўлади:

1. Республика спорт ташкilotлари турли идоралари ва ўқув юртларидаги жисмоний тарбия, 8 спорт мутахассисларининг фаоллар йиғилиши.

2. Республика вилоят ва туман спорт жамиятларининг анжуманлари (конференция, фаоллар йиғилиши).

3. Республика, вилоят спорт қўмиталари ҳамда спорт жамиятлари кенгашларининг коллегия, ҳайъат /президиум/ мажлисларида қонун ижроси ҳақидаги ҳисоботлар.

4. Махсус тузилган комиссияларни жойларга сафарбар этиш ва қонун ҳамда қарорларнинг ҳаётга сингдирилишини ўрганиш, маълумотлар /справка/ тайёрлаш.

5. Телефонлар орқали алоқа боғлаб туриш, қонун ва қарорлар ижроси ҳақида маълумотлар олиш. Юқорида таъкидланганидек, қонунда жуда кўп соҳалар ва масалалар қайд этилган. Уларнинг соҳалар бўйича бажарилишини назорат қилиб бориш жуда мураккаб фаолият ҳисобланади. Шу сабабдан қуйи ташкilotлардан ёзма ҳисоботлар йиғилиши, комиссиялар ҳулосасига таяниш. улар амалга ошираётган тадбирларни кузатиш ва бошқа кўп йўллар билан назоратларини олиб бориш мумкин.

Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг футбол, кураш ва бошқа спорт турларини ривожлантириш, “Ўзбекистонда жисмоний тарбия ва спортни янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида” ги ва бошқа қарорларнинг бажарилишини назорат қилиш бўйича Ўзбекистон Республикаси Давлат жисмоний тарбия ва спорт қўмитаси бир қатор тадбирлар белгилади ва вазифаларни ишлаб чиқди. Спорт ташкilotлари иш фаолиятларини режалаштириш. Йиллик режанинг тузилиши ва кўрсаткичлар. Жисмоний тарбия ва спорт ишларини режалаштириш кўрсаткичларга таянилади:

1. Жисмоний тарбия ва спорт билан шуғулланувчиларнинг сонини кўпайтириш.

2. Спорт иншоотларини кенгайтириш

3. “Алпомиш” ва “Барчиной” махсус тестлари бўйича нишондорларни тайёрлаш.

4. Разрядли спортчиларнинг сонини ошириш.

Ўқув юртлари ва меҳнат жамоадарида жисмоний тарбия ва спортни ташкил қилиш, спорт мактабларида ёшларни тарбиялаш соҳаларида тадқиқотлар олиб борилмоқда. Шунга кўра, ҳозирги муҳит ва шароитни ҳисобга олганда, Республикада мутахассис ходимларга етарли даражада эҳтиёж бор. Фақат уларнинг фаолияти, соҳаларига қараб зарурияти ва муаммоли томонлари илмий жиҳатдан тўла ўрганилмаётир. Шу сабабли кўйидагиларни амалга ошириш мақсадга мувофиқтир:

1. Жисмоний тарбия ва спорт соҳасидаги мутахассис ходимларни тайёрлашни бир тизимга солиш, яъни Ўзбекистон Давлат жисмоний тарбия институти ҳамда республикадаги олий ўқув юртлари жисмоний тарбия факултетларининг ўқув режалари ва дастурларини мувофиқлаштириш.

2. Спорт турларининг халқаро миқёсдаги ўрни ва республикадаги зарурияти ҳамда эҳтиёжларига қараб уларни ривожлантириш, уларга тегишли бўлган соҳаларга мураббийларни тайёрлаш.

3. Миллий ўйинларнинг ижтимоий-тарбиявий жиҳатларини ҳисобга олиб, шу соҳада мутахассис ходимлар (ташкилотчилар) тайёрлаш.

4. Хотин-қизлар жисмоний тарбиясини чуқур таҳлил қилган ҳолда, маҳаллий хотин-қизлардан мутахассислар тайёрлашни кўпайтириш, бунда 3-4 ойлик махсус курслар ташкил қилиш, унда йўриқчи-услугчилар (инструктор-методист) тайёрлаш.

5. Мутахассис ходимларнинг малакасини ошириш институтларида (барча табақаларда) илмий-усулий ва назарий-амалий жиҳатдан билимларни чуқурлаштиришга жиддий эътибор бериш.

6. Мактабгача болалар муассасларида мутахассисларни тайёрлашда жисмоний тарбияни чуқурлаштириш. Имкон борича ўрта ва олий жисмоний тарбия ўқув юртларида ходимларни тайёрлашни кенг кўламда олиб бориш.

Мутахассисларнинг малакасини ошириш ишларини ташкил қилиш ва уларга бўлган асосий талаблар: Ижтимоий-маданий тараққиёт таълим-тарбия жараёнларини такомиллаштиришни тақозо этади. Бу эса таълим берувчи мутахассисларнинг давр талаблари даражасида бўлишини, бунинг учун эса улардан ўз малакаларини до-имий равишда ошириб бориш лозимлигини талаб этади. Бундай тарбиявий фаолиятлар ҳам давлат дастури асосида амалга ошириб борилади.

Умумтаълим мактабларининг жисмоний тарбия ўқитувчиларининг малакаларини ошириш қуйидаги тартиб ва шаклларда ўтказилади:

- яқка тартибда доимий малакаларини ошириш;
- мактабда жисмоний тарбия усулий комиссиясида;
- мактаблараро усулий кенгашларда;
- туман-шаҳар кенгашларида пайтлари ва ҳар ойда бир марта белгиланган вилоят халқ таълими қошидаги малака ошириш институтларида;
- ўқитувчилар малакасини ошириш марказий институтида;
- ўрта махсус ва олий ўқув юртларининг жисмоний тарбия ўқитувчилари ихтисосликлари бўйича Ўзбекистон Давлат жисмоний тарбия институти таркибидаги малака ошириш факультетида;
- спорт турлари бўйича мураббийлар республика ва вилоят спорт жамиятлари қошидаги махсус курс-семинарларда;
- ишлаб чиқариш корхоналарининг жисмоний тарбия ва спорт йўриқчилари Касаба уюшмалари федератсияси қошидаги спорт жамиятининг махсус курс семинарларида;
- туман-шаҳар ва вилоят спорт кўмиталарининг раисла-ри, ходимлари Давлат спорт кўмитасининг семинар - кенгашларида. Уларнинг ўқув режаларида Машғулотларнинг мазмунида ҳозирги замон спорт тараққиётининг афзалликлари, инсон ҳаётида спортнинг ўрни, раҳбар ва

шуғулланувчиларнинг ўзаро муносабатларидаги рухий муаммолар, хотин-қизлар спорти ва бошқа соҳалардаги энг янги ҳамда илғор тажрибалар, тадқиқотларнинг натижалари баён этилади.

1.2. Мактабгача ёшдаги болалар жисмоний тарбиясининг мақсади, вазифалари ва воситалари.

Жисмоний тарбия мақсад, вазифаси, воситалари. Ўсиб келаётган ёш авлодни соғлом, баркамол руҳда тарбиялашда жисмоний тарбия мақсад ва вазифалари ёшларимизни тарбиялашда муҳим аҳамият касб этади. Ҳозирги даврда техника тараққиёти шароитида ривожланган ишлаб чиқиш организм функциясининг юқори ҳаракатчанлигини талаб этади. Бу аниқ ва тез жавоб бера олишни, иродали, чиниққан, мард, чидамли, қийинчиликлардан кўрқмайдиган инсонларни тақозо этади. Жисмоний тарбиянинг мақсади соғлом турмуш тарзи, жисмонан баркамоллик, ватан мудофаасига, ҳаётга ва меҳнатга тайёрлашдир. Бу мақсад мамлакатимизда кишиларнинг жисмоний тарбиясини амалга оширувчи ҳамма муассаса ва ташкилотлар учун ягонадир.

1. Соғломлаштириш.
2. Таълимий.
3. Тарбиявий вазифалар ҳал этилади.

Мактабгача ёшдаги болаларда мушакларнинг ҳамма гуруҳлари (тана, орқа, қорин, оёқ, кўл, бармоқ, панжа, оёқ таги, бўйин, юз, кўз, ҳамда ички органлар боғлами ва мушаклари) ни ривожлантириш зарур. Мушакларнинг суст ривожланган гуруҳларини мустаҳкамлашга алоҳида эътибор бериш керак.

Жисмоний тарбия ва спортга эътибор янада кучайтирилиб (17-январ 1996-йил) “Футбол” ни ривожлантириш, Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2002-йил 24-октабрдаги ПФ-3154 “Ўзбекистон Болалар спортини ривожлантириш жамғармасини тузиш туғрисида” ги Фармони, мамлакатимизда амалга оширилаётган жисмоний тарбия ва спортни ривожлантиришга соғлом баркамол авлод тарбиясига қаратилгани ҳаммани

қувонтирди. Инсон саломатлиги жисмоний тарбия ва спортнинг ривожланишидан ажралмаган ҳол бўлиб қолди. Шунинг учун давлатимиз раҳбари томонидан “Жисмоний тарбия ва спорт” бўйича чиқарилган қонун ва “Соғлом авлод учун” фармони болаларнинг маънавий ва жисмоний ривожланиши, уларнинг соғлом, меҳнатсевар, бахтли бўлишлари учун ғамхўрлик кўрсатади. Шундай экан, аҳолини, айниқса болаларни жисмоний, ҳар томонлама гармоник ривожланиши учун қандай жисмоний тарбия воситалардан фойдаланишимиз мумкин.

Маълумки, жисмоний тарбия қадимдан мавжуд бўлиб, инсон ҳаёти билан ривожланиб келган. Инсонлар жисмоний тарбия учун воситаларни аста-секин танлаб бориб, ҳаётида жисмоний тарбия воситаларини вужудга келтирган гигиеник омиллар, тарбиянинг соғломлаштириш кучлари, бу жисмоний машқлар, инсоннинг жисмоний ривожланишига турли ҳаракатлар билан ҳам таъсир этади. Меҳнат, расм солиш, кийиниш ва бошқалар, шартсиз рефлекс, массаж кабилар. Улар соғлиқни мустаҳкамлаш, организмни ҳар томонлама ва гармоник ривожлантириш, ҳаётга зарур бўлган ҳаракат, кўникма ва малакаларни ошириш жисмоний такомиллаштиришувини юқори даражада кўтариш мақсадида фойдаланилади.

Аmmo, фақат мажмуали жисмоний тарбия воситалари қўлланилса, шундагина, юқорида кўрсатилган вазифаларга тўлалигича жавоб бериш мумкин. Сабаб ҳар бир восита организмга ҳар хил таъсир этади. Бу воситалар, шунингдек, даволаш ва профилактик мақсадларда ҳам кенг қўлланилади.

Жисмоний машқлар – бу эркин ҳаракатлардир. Уларни бажариш, тўхтатиш, ўзгартириш киши ихтиёри билан амалга оширилади.

Эркин ҳаракатлар ҳақида олимлардан И.М.Сеченков ва И.П.Павловнинг кўпгина илмий ишлари мавжуд. И.М Сеченков эркин ҳаракатлар – ақл ва природа билан бошқарилади. Лекин бу ҳаракатларни инсон ҳаёт шароити ва тарбия таъсири остида олади. И.П.Павлов эркин ҳаракатларнинг физиологик механизмларини очиб берди. Олимнинг фикрича эркин ҳаракатлар бош мия

ярим шарларнинг умумлашган ҳаракатларнинг натижасидир. Бунда кўпгина анализаторлар, биринчи ва иккинчи сигнал тизими иштирок этади. Лекин асосий ўйинни иккинчи сигнал тизими ҳал этади.

Жисмоний машқларнинг организмга таъсири. Жисмоний машқлар одам организмига чуқур ва ҳар томонлама таъсир кўрсатади. Мўлжалланган мақсадда улардан маълум ижтимоий ва биологик муҳитда фойдаланилади. Шунинг учун ҳам жисмоний машқлар машғулотларининг оптимал самарадорлигини ошириш мақсадида қуйидаги омилларни эътиборга олиш зарур.

1) машғулотда қатнашувчиларининг индивидуал ҳолатлари. Ёши, жинси, саломатлиги, жисмоний ривожланиши, тайёргарлик савияси, ақлий, жисмоний, ҳиссий ва бошқа хусусиятлари.

2) жисмоний машқларнинг хусусиятлари (мураккаблиги, янгилиги, техник тавфсифи).

3) ташқи шароитлар. Ишлаш, ўқиш, яшаш, дам олиш тартиби, ҳаракат фаолиятининг аниқ шароитлари, жойнинг материологик шароитлари, жиҳозларнинг сифати, машғулот ўтказиладиган жойнинг гигиенаси, жамоада ўзаро муносабат, атрофдаги шахсларнинг таъсири ва бошқалар.

Тарихий ривожланиш жараёнида жисмоний тарбия тизимининг муҳим томонини ташкил этувчи жисмоний машқларни турли мажмуаси ва тизими яратилиб борилди. Жисмоний машқларнинг организмга таъсири кўп томонлама, лекин асосийлари қўйида кўрсатилган.

- а) киши психикасига;
- б) тана шаклига;
- д) организмни физиологик функтсиясига;
- э) соғломлаштириш аҳамияти;
- ф) тарбиявий таъсир.

Масалан, эрталабки гимнастика билан кўп вақт шуғулланиб борилса, тана шаклининг ўзгариши, организмда физиологик функтсияларнинг ўзгариши, соғломлаштириш аҳамияти ва киши психикасига таъсирини кўриш

мумкин. Табиий ва педогогик фанлар соҳасида илмий билимларни кенгайтириб бориши натижасида жисмоний қобилиятни ривожлантиришга ҳар томонлама таъсир этувчи жисмоний машқлар тизими яратилди. Тарихий ривожланиш давомида бир қанча турдаги жисмоний машқлардан мақсадга яқинроқлари танлаб олинди ва тизимга туширилди.

Жисмоний машқларни бутун организмга ва унинг айрим орган ва тизимларига таъсир этиш қонуниятларини билиш машқлардан, шунингдек, қўйилган масалаларни ҳал этишда ёрдам берувчи тўғри методик жиҳатдан ишлаб чиқилган мажмуалардан маълум мақсадларда фойдаланишда қўл келади. У ёки бу жисмоний машқлардан фойдаланиш мақсади уларнинг бир ёки бир неча асосий белгилар бўйича аниқланади. Бунда машқларнинг бутун организмга таъсирлар йиғиндиси ҳисобга олинади.

Жисмоний ривожланишга йўналтирилган жисмоний машқларни танлаш ва қўллашга илмий ёндашишни уларнинг инсон организмга таъсирини қатъий ҳисобга олиб бориш ҳамда машқлар самарадорлигини таъминловчи керакли шартларни яратишни талаб этади. Бу ерда тўғри ташкил этилган методика ҳал қилувчи аҳамиятга эга.

Ўқитиш ва тарбиянинг асосий усулиёти. Ҳаракатга ўргатиш кичик ёшдан бошланади. Бу эса ҳаёт учун керакли малака ва кўникмаларни аста-секинлик билан осондан-қийинга борилади ва жисмоний тарбия ҳақида энг содда билимлар, шахсий, умумий гигиена қоидалари талабларига мунтазам риоя қилиш ўргатилади.

Мактаб ёшигача бўлган бола жисмоний тарбияси умумий ўқитиш услублари асосида олиб борилади ва ўқитишнинг қуйидаги – онглилик, фаоллик, кўргазмалилик, кучига ярашалик ва индивидуаллаштириш, системалилик, талабларни ошириш принципларига таянади.

Болани ҳаракатга ўргатишда	Кўрғазмалилик услубиётида бажарилиши керак бўлган ҳаракат, кўрғазмали курол орқали кўрсатилади, тақлид қилинади
	Нарсалар турган томонларга қараб бажариш учун мўлжал берилади
	Сўз ёрдамида кўрсатиб тушунтиради, буйруқ ёрдамидан, айтиб бериш, сўраш ва бошқа усуллардан фойдаланилади
	Машқ қилиш усули – ҳаракатни бажариш шартини ўзгартирмасдан ва ўзгартириб бажаришдан фойдаланилади
	Ўйин ва мусобақа услуби

1-жадвалда кўрсатилганидек, кўрғазмалилик усулиёти ҳамма ёшдаги гуруҳларда ёшнинг катта-кичиклигига, ҳаракат малакаси заҳирасининг кўп ёки озлигига қараб қўллашнинг мезони белгиланади.

Энг кичик ёшдагиларда ҳаракат малакаси заҳираси кам бўлиб, уларда машқлар ҳақида тасаввур ҳосил қилиш жуда қийин бўлади. Машқга ўргатиш учун кўрғазмалилик услубиётдан кўпроқ фойдаланилади. Жисмоний машқларни кўрсатишдан ташқари кўрғазмали курол, расмлар, фоторасмлар, чизмалар, макетлардан фойдаланиш машғулот вақтида машқ техникасини эгаллашни осонлаштиради. Ҳаракатга ўргатишда тақлид қилиш машқлари юқори самара беради. Ҳаракатни бажаришда ўша ҳаракатни ҳайвонлар, қушлар ва бошқа жониворлар ҳаракати мисолида ўқитиш болаларда образга кириб бажаришга қизиқишни шакллантиради ва таълим жараёнини фаоллаштиради.

Сўздан фойдаланиш усулиёти: Болада жисмоний машқ ҳақида тўғри тасаввур ҳосил қилиш уни кўз олдига келтириб, фикрлашига ёрдам беради. Кўрғазмалилик ва сўз ёрдамида тушунтириш усулиёти иккаласи бирга қўшиб олиб борилса, вақт ўтиши билан болалар жисмоний машқларини номини

³ А.В.Кенеман, Д.В.Хухлаева. Мактабгача тарбия ёшидаги болаларни жисмоний тарбиялаш назарияси ва методикаси. {36-37} Т.1988.

эшитиши билан ёки ёзилганларини кўриши билан машқларни қийналмасдан бажара олиш малакасига эга бўла бошлайдилар.

Бола қанчалик ҳаракат малакаси тажрибасига бой бўлса, унга жисмоний машқ ўргатишда сўз билан тушунтириш усулиётидан фойдаланиш осонроқ бўлади. Ўргатишнинг бошланишида ҳаракат тўлиқ тушунтирилади, кейинчалик эса тушунтириш, қисқа кўрсатма беришлари билан алмашинади. Кўрсатмалар ёрдамида ҳаракатдаги хатоларни тўғрилаш, оғоҳлантириш ва уларни баҳолаш мумкин. Буйруқлар ва кўрсатмалар мактабгача ёшдагиларга жисмоний машқларни бараварига бошлаш, тугаллаш, уни суръатини аниқлаш, ритмини, ҳаракатга йўналиш бериш учун қўлланилади. Гимнастикада қабул қилинган энг оддий буйруқлар, машқ мусиқасиз бажарила бошланса, асосан катта ёшдаги гуруҳларда ундан фойдаланиш мумкин. Кўрсатмалардан асосан кичик ёшдаги гуруҳларда кўпроқ фойдаланилади. Кўпчилик жисмоний машқлар, қўшиқлар, шеърлар мазмуни айтиладиган воқеалар ва ҳаракатни қандай бажарилиши кераклиги ҳақида ёзилган матнни ўқиш билан қўшиб ижро этилади.

Машқ усулиёти жуда хилма-хилдир. Мактаб ёшигача болаларда ҳаракатлар ва жисмоний машқлар бирвақтда ҳамма учун умумий ҳолда кўрсатиш ва бажариш кўпроқ олинган жисмоний машқлар боланинг анатомик-физиологик қобилиятига мос келиши керак. Бу ёшда кўпроқ динамик характердаги машқлар танлаб олиниши, кўплаб асосий мускул гуруҳларига, организмга физиологик таъсир ўтказа оладиган, чаққонликни, ҳаракат координатсиясини ривожлантиришга шароит яратадиганларидан фойдаланиш лозим. Бундай талабларга жисмоний машқларни велосипедда юриш, сузиш, ҳаракатли ўйинлар, спорт ўйинлари элементларидан фойдаланилган машқлар жавоб беради. Мактаб ёшигача бўлган болаларга статик характердаги жисмоний машқларни бериш тавсия этилмайди. Бу машқлар нерв тизими ва мускулларни толдиради, қон айланиш ва нафас олишини бузади, тўлиқ мускул қисқаришини талаб қиладиган куч машқлари мускул ва нерв бўғинлари ишини сусайтиради. Ёши улғайган сари жисмоний

машқлар ҳам ўзгартирилади ва мураккаблаштирилиб борилади. Болалар боғчаларида бериладиган машқлар “Мактабгача ёшдагилар жисмоний тарбияси дастури” да (1994) берилган. Бир ёшгача бўлган болаларда катталар ёрдамида пассив ҳаракатлар, фаол ҳаракат элементлари умумжисмоний машқлар (жиҳозли ва жиҳозсиз, чалқанча ётиш билан, ўмбалоқ ошиш билан, бошни ҳар томонга буришлар) эмаклашлар, югуришга тайёрловчи машқлар, баландликка чиқиш ва энг содда ўйинлардан фойдаланилади. Бир ёшдан 3 ёшгача бўлган болаларга бир оз қийинроқ бўлган умумжисмоний машқлар, буюм ва унингсиз (тўп, ёғоч гимнастика ўриндиғи), асосий ҳаракатлар, юриш, югуриш, мувозанат сақлаш машқлари, чуқурликка сакраш, сафланишнинг энг оддий машқлари, айлана бўйлаб юриш, бир колонна, шеренга бўлиб сафланишлар, велосипедда юриш, сузишни ўрганишга тайёрлов машқлари берилади. Дастурда бу ёшдагилар учун керакли ҳаракатли ўйинлар машқлари ажратилган. Танланган ўйинлар бу ёшдагилар учун ўйин қондасини соддалиги ғолибни аниқлашни осонлиги билан фарқланади ва асосан турли образлар тимсолида, тақлид тарзида ўйналади.

3 ёшдан 7 ёшгача бўлган болалар машғулотларга ўргатилади, амалда эса уни болалар фаолиятини ташкиллашнинг “фронтал” усулиёти деб аталади. Масалан, бажарилиши керак бўлган машқни айрим элементларига кўпроқ эътибор берилади. Узоққа улоқтиришни кўрсатиш вақтида олдин дастлабки ҳолатга, сўнг қолган элементларга эътибор берилади.

Болаларда катталарга нисбатан тез ва енгил шартли алоқа вужудга келади, лекин уларни тез-тез қайтариб турилмаса, бу шартли алоқа мустаҳкам бўлмайди. Ҳаракат малакасини мустаҳкамлаш учун уни кўп такрорлайвериш, чарчашни вужудга келтиради. Шунинг учун қайтаришни хилма-хил вариантларда такрорлаш лозим. Машқни такрорий бажаришлар фақат ўзлаштирилаётган материал техникаси ҳақида шуғулланувчи мукамал тасаввурга эга бўлгандан сўнггина амалга оширилади.

Мактабгача ёшдагиларнинг жисмоний тарбия воситалари: Мактаб ёшигача болалар жисмоний тарбиясида табиатнинг соғломлаштириш

кучлари, гигиеник омиллар ва жисмоний машқлари муҳим аҳамиятга эга. Юқоридагиларни таъсиридан ташқари боланинг кунлик ҳаракат фаолияти (ҳар кунлик ҳаракати, дам олиш, ҳар хил ўйинлар, мусиқа, жисмоний меҳнат) шундай режалаштирилиши керакки, уларнинг ҳаммаси унинг ривожланишига имконият яратиши зарур.

Мактабгача ёшдаги болаларда ҳамма орган ва системалар, жараёнларини ишга солиб, чидамлилик сифатини ривожлантиришга йўналтиради. Юриш, югуриш, сузиш ва велосипед ҳайдаш машқларини меъёрини биргаликда олиб борилса бу сифат ривожланади. Машқни бажаришда шуғулланувчи ёшини ҳисобга олишни керак.

Мактабгача тарбия ёшдаги болалар жисмоний тарбияси. Олимлардан Шелованова, Аксариной, Сорочек, Уваров, Биковларнинг тадқиқотлари шуни кўрсатадики боланинг жисмонан чиниққан, чакқон, кучли бўлиб ўсиши учун ўз вақтида тўғри режалаштирилган жисмоний тарбия жараёни муҳим рол ўйнайди. Жисмоний тарбиянинг аҳамиятини нотўғри баҳолаш бола организмни ривожлантиришни сусайтирибгина қолмай, уни ақлий ривожланишига ҳам таъсири кўрсатишини жисмоний тарбия амалиёти кўрсатади.⁴

Ёш организм жадал ривожланиб боради, аммо организмнинг ҳимоя рефлекси аксинча ривожланган бўлади. Мактабгача тарбия ёшдаги болалар жисмоний тарбиясининг вазифаси, соғлигини сақлаш ва мустаҳкамлаш, чиниқтириш, ҳар томонлама жисмоний ривожлантириш, гавдани тўғри тутиш, умумий ва шахсий гигиенага қоидаларига риоя қиладиган баркамол соғлом болаларни вояга етказишдир. Муҳими уларда ҳаёт учун зарурий энг оддий ҳаракат малакаларини юриш, югуриш, сакраш, улоқтириш, тирмашиб чиқиш, сузиш ва велосипедда юришларни ривожлантиришдир. Мазкур ҳаракатларни болалар тез ўзлаштиради, сабаб уларнинг нерв системаси

⁴ Махкамжанов К.М., Насриддинов Ф.Н. Мактабгача ва мактаб ёшдаги болаларнинг жисмоний ривожланиши ва таъйоргарлигини такомillashtirish. – Т., 1995.

эластиклиги юқоридир. Оддий ҳаракат малакаси кейинчалик каттароқ ёшда ўзлаштиришга ёрдам беради.

Мактабгача ёшдаги болаларга машқ беришдан олдин, уларга ўша машқнинг аҳамиятини, бажариш техникасини, озгина бўлса ҳам ҳаракатли ўйин қоидаларини, умумий ва шахсий гигиена қоидалари, танани тарбиялашнинг айрим элементларини ўргатилиб борилиши лозим. Бу ёшдагиларга жисмоний машқни ўзи мустақил ва гуруҳи билан бажаришга ўргатиш кўникмалари бериб борилади. Ўзидан кичик гуруҳларда жисмоний машқларни бажаришга ўргатиш, ўзини спорт натижасини ўсаётганига ва катта спортчилар натижаларига қизиқишга, дўстлик, ўзаро ёрдам, ўйинчоқларга нисбатан муносабат масаласи, ахлоқ нормаларини ривожланишига эътибор берилади. Болаларда жисмоний тарбияни шундай йўлга қўйиш керакки, ёши учун зарур бўлган жисмоний сифатлар, ақлий, ахлоқий ва эстетик дидни тарбиялаш билан қўшиб олиб борилиши айтиш мумкин. Тананинг тузилиши, қоматини тик тутиб юриш, ҳаракатларини майин ҳамда чиройлилиги, кийим бошини қандай тутиш ва бошқалар тўғрисида тушунча бериш керак бўлади. Жисмоний тарбия жараёни даврида мактаб ёшигача бўлган болаларда ақлий қобилиятларини ривожлантиришга, диққат, қабул қилиш, тушунчага эга бўлиш, фикрлаш, тасаввур қилиш, билиминини ва бошқа хислатларни мустаҳкамлаш тарбия жараёнининг асосий мазмунига айлантирилади.

Мактабгача ёшдаги қизларнинг спорт машғулотлари. Болалар боғчасига қатнаб, мактабга борадиган вақт ҳам келиб қолди. Барча оналар бу вақтга келиб қизининг маънавий ва жисмоний тарбиясига, жисмонан камолотга етишишига эътибор берадилар. Энг муҳими аниқ режимни асло бўшаштирмаслик керак. Мактабгача тарбия ёшидаги қиз режимга риоя қилиши – маълум бир вақтда уйқудан уйғониб, ўрнидан туриши ва ухлаш вақти, нонушта, тушлик қилиши, ўйнаши ва машғулот бажариши керак. 4 - 7 яшар қизча тахминан 12 - 14 соат ухлаши, камида 4 -5 соат очик ҳавода ўйнаши ва турли ишларни қилиши лозим. Бола қанчалик

вояга ета борса, жисмоний тарбия унинг ҳаётида шунчалик катта ўрин олади. Ҳар бир кун эрталабки бадан тарбиядан бошланиши шарт. Эрталабки гимнастика ухлаб тургандан кейин организм ҳаёт фаолиятини яна асл ҳолига келтиради, унга тетиклик, бардамлик, куч-қувват беради. Бунинг устига бадан тарбия машқлари болани интизомли қилади, одамни саранжом-саришта бўлишга, дангасаликни енгишга ўргатади, кейинчалик эса бўлажак она учун жуда фойдали бўлади.⁵

Тўғри, ақлли ота-она қизидан ўзлари қилмайдиган нарсани талаб қилмайди, шахсий ўрнак кўрсатиш буйруқ бериш ва панд-насихатлардан кўра яхшироқ таъсир қилади. Она эринмасдан эрталаб қизи ёнида бор-йўғи 15 дақиқа бирга турса, бу иккаласига ҳам фойдали.

Очиқ ҳавода серҳаракат ўйинлар ўйнаш, организмни жуда яхши чиниктиради. Қишнинг совуқ кунларида сайр пайтида албатта ғайрат билан кўп ҳаракат қилиш керак. Ўғил болалар завқ-шавқ билан берилиб яхмалак отадилар, қизлар чана учиб, муз устида ажойиб расмларни соладилар лекин булар энди катта болаларнинг иши. Ёш болалар учун тепалик устидан чанада, фанер устига ўтириб олиб ёки шунчаки яхмалакка ўтириб қийқирик, қий-чув билан пастга учиб тушишдан яхши иш йўқ. Лекин 4-5 яшар қизчанинг конки учишга, чанғида юришга ўрганишига эрта эмасми? Анчагина кучли жисмоний юкламалар унинг мурғак организмга таъсир қилмасмикан?

Олимлар йўқ, зарар қилмайди деб ҳисоблайдилар. Зарар қилиш у ёқда турсин, бола организмни мустаҳкамлайди, уни ривожлантиради. Албатта буни оқиллик билан, тиббиёт илмидан яхши хабардор бўлган ҳолда иш тутиш керак.

Бадий гимнастика: Ниҳоятда нозик, назокатли ва жозибали бўлмиш спортнинг нафис тури бадий гимнастика хусусида. Бу спорт тури билан шуғулланишни қизларга 4-5 яшарлигидан ўргатса бўлади. Спортнинг бу тури

⁵ Махкамжанов К.М., Nasriddinov F.N. Maktabgacha va maktab yoshdagi bolalarning jismoniy rivojlanishi va tayyorgarligini takomillashtirish. – Т., 1995.

бўлғуси жувон организми учун ниҳоятда яхши таъсир кўрсатади. Қисқа муддат ичида ёш бадий гимнастикачи қиз чаққон ва назокатли бўлиб қолади, ҳаракатлари майин, чиройли, юришлари ва қомати гўзал бўлади. Спорт одамнинг ўз гавдасини мукамал эгаллашга ўргатади, мусикавийликни тарбиялайди, ритм ҳиссини пайдо қилади ва албатта организмни чиниқтиради. Ёш бадий гимнастикачилар одатда тажрибали мураббийлар раҳбарлигидаги гуруҳларда шуғулланадилар. Тажрибали мураббийлар албатта қизчани бошланғич тайёрлов гуруҳлари – дастлабки махсус машқлардан бошлайдилар. Кейинчалик бориб махсус тайёрлов гуруҳларида эса анча мураккаб машқларни ўргатадилар.

Спортнинг бадий гимнастика тури қизлар қоматини фақатгина чиройли қилиб қолмай, уларда эгилувчанлик, қайишқоқлик, эпчиллик ва чаққонликни ҳам тарбиялайди. Ҳар бир спорт турини танлашда аввало жисмоний юкламаларга эътибор қаратган маъқул. Чунки қиз боланинг организми ўғил боланикига қараганда нозикроқ бўлади ва қизларда чидамлилиқдан кўра кўпроқ эгилувчанлик ва қайишқоқлик яхши ривожланган бўлади.

Спорт гимнастикаси: Спортнинг ушбу тури эса бадий гимнастикадан фарқли, бунда асосан чаққонлик ва куч талаб этилади. Ушбу спорт тури билан ҳам қизларга 4-5 ёшдан шуғулланиш тавсия этилади. Машғулотларни тажрибали мураббийларнинг қўлида бошлаган маъқул. Албатта бошланғич тайёрлов гуруҳларида мураббийлар қизларнинг эҳтиёжларини ҳисобга олганликлари ҳолда жисмоний юкламаларни берадилар. Спорт гимнастикаси нафақат жозибали бўлибгина қолмай, спортчида куч, чидамлилиқ ва эгилувчанликни яхши ривожлантиради. Спорт гимнастикаси фақат соғлиқ ва машҳурлик учунгина эмас, қизларни ҳаётга чидамлилиқ, жиддийлик ва теран боқишни ўргатади.

Сузиш: қиз болаларга спортнинг сузиш тури ҳам тавсия этилади. Улар мактабга боришдан олдин сувда сузишга ўрганиб олса, жуда яхши бўлади: Сузиш бола организмни чиниқтиради, қоматнинг шаклланишига таъсир қиладиган деярли барча мусқўлларни ишга солади. Сузишга ўрганиш ҳаётда

кўп асқотади. 6-7 яшар бўлган ҳар бир қиз бола сувда туришга, бир неча метрга сузиб боришга ўрганиши лозим. Қиз бола қанчалик ёш бўлса, уни сузишга ўргатиш шунчалик осон бўлади. Сувдан кўрқиш ҳисси ҳали унда уйғонмаган бўлади, қолаверса, болаларнинг “сузувчанлиги” катталарга караганда кучли бўлади: солиштирма оғирлик кам бўлганидан сувнинг бола ёнидан айланиб ўтиши осон бўлади. Бўғимлар майин ва ҳаракатчан бўлганидан Сузиш ҳаракатлари техникасини тезроқ ўзлаштириш имкони бўлади.⁶

Мамлакатимизда жуда кўп очик ва ёпиқ сув ҳавзалари бор. Булардан ташқари Ўзбекистон Болалар спортини ривожлантириш жамғармаси томонидан қуриб фойдаланишга топширилган сув ҳавзалари замонавий, жаҳон андозаларига мос равишда қурилганлиги ёшлар учун қулай имкониятларни яратди. Мавжуд очик ва ёпиқ сув ҳавзаларида тажрибали мураббийлар фаолият кўрсатмоқдалар. Ушбу имкониятлардан кенг фойдаланган ҳолда, ҳар бир қиз бола сузиш ёки умумсоғломлаштирувчи гуруҳларга бориб, машғулотларга мунтазам қатнаса, соғлиғи учун келажакда умуман хавф бўлмайди.

Спортнинг яна синхрон сузиш деб аталадиган тури борки, бунда қизлар гўёки “сув парилари” га ўхшаб ҳаракат қиладилар. Ушбу синхрон сузишнинг ҳам фойдаси қизчаларга нафақат керакли бўлиб қолмай, бунда қоматда энди бошланган касалликлар; сколиозни олдини олиш учун шуғулланиш мақсадга мувофиқдир. Умуман сув спортининг нафақат қизларга, балки барчага ҳам баробар фойдали томонлари жуда кўп.

⁶ Махкамжанов К.М., Насриддинов Ф.Н. Мактабгача ва мактаб ёшидаги болаларнинг jismoniy rivojlanishi va tayyorgarligini takomillashtirish. – Т., 1995.

1.3. Мактабгача ёшдаги болаларда жисмоний сифатларни тарбиялаш хусусиятлари.

Жисмоний сифатларни тарбиялаш жисмоний тарбиянинг асосий жихатлардан бири ҳисобланади. Асосий жисмоний сифатлар (тезкорлик, чакқонлик, чидамлилик, куч, ва эгилувчанлик) нинг ривожланиши болаларда ҳаракат малакасини шакллантириш билан маҳкам боғлиқ ҳолда олиб борилади. Машғулотларга ана шу хусусиятларни изчиллик билан ривожлантириб борадиган машқлар киритилади. Жисмоний машғулотлари, ҳаракатли ўйинлар, спорт машқлари, шунингдек, болаларни сайрга олиб чиқилган вақтда уларни ўзлари мустакил равишда бажарадиган ҳаракатлар ҳам юқорида санаб ўтилган жисмоний спорт турларини ривожлантиришга хизмат қилади.⁷

Тезкорлик – кишининг ҳаракат тезлиги, шунингдек, ҳаракат реактсияси таснифини бевосита ва кўпинча белгилайдиган функционал хусусиятлар комплекси сифатида қаралади. Бу амалда ҳаракатларни қисқа муддатда бажариш қобилиятида намоён бўлади. Кичик мактаб ёшидаги болаларда 15 мдан 30 гача бўлган масофаларга толиқтирмайдиган қисқа муддатли тез югуриш тезлик, куч сифатларини ривожлантирувчи самарали восита ҳисобланади. Бу сифатдан фойдаланганда, риоя қилиш зарур бўлган асосий шартлар югуришнинг шаклларида узок бўлган юқори суръатли ҳаракатларни амалга ошириш, юқори ҳиссий кўтаринкиликни пайдо қилиш.

Чакқонлик – янги ҳаракатларни тез эгаллаши (тез ўрганиб олиш қобилияти) тўсатдан ўзгарувчан вазиятлар, талабга кўра ҳаракат фаолиятини тез қайта кўра олиш қобилиятидир.

Куч – ҳаракат фаолияти жараёнида ташқи қаршиликнинг енгиш ёки унга мусқўл зўркиши воситасида қаршилик кўрсатиш қобилиятидир.

Чидамлилик – бирор-бир фаолиятда толиқишга қарши тура олиш қобилиятидир.

⁷ Гужаловский А.А. Основы теории и методики физической культуры. М.: ФИС, 1986.

Болага туғилганидаёқ, унинг қонига алоҳида ривожланишнинг ирсий дастурлари томонидан жойлаштирилган жисмоний имкониятларнинг тегишли йиғиндиси ато этилган бўлади. Органлар, организм тузилмаларининг биологик етилиши давомида шахсий имкониятлар ривожланиб, инсоннинг ҳар-хил жисмоний хусусиятларини белгилайди.

Мактабгача ёшдаёқ болалар чидамлиликни ривожлантиришга йўналтирилган аероб хусусиятли нисбатан узок муддатли ишларни бажариш қобилиятига эга бўладилар. 5-6 ёшли болалар бир дарс давомида 1,5 км масофани, бир йил мунтазам шуғулланганда эса 2,5 км гача масофани югуриб босиб ўта оладилар.

Кичик мактаб ёшида аероб йўналишдаги юкламалар афзалроқ саналади. Улар юрак қон-томир ва нафас тизимларининг мақбул тарзда ишлаши учун шароит яратади. Бундай машқларнинг самарадорлиги машғулотларнинг дастлабки йилларича юқори шиддатли.

Эпчиллик ва эгилувчанлик: Эпчиллик мувофиқлаш нуқтаи назаридан мураккаб ҳаракатларни бажариш, уларни тез ўзлаштириш, юзага келган вазиятга қараб ҳаракатларни ўзгартира олиш қобилияти билан тавсифланади. Эпчилликни ривожлантириш учун ҳаракатларни фақат оқилона ва тез ўзлаштириш эмас, уларни ўзгарувчан вазиятларда мақсадга мувофиқ тарзда қўллаш каби усуллар физиологик асосланган саналади. Кичик мактаб ёшидаги болаларда бунинг учун ҳаракатли ўйинлар, спорт уйинлари элементлари (масалан, мини-футбол), ўйин машқлар, эстафетадан фойдаланилади. Эпчилликни тарбиялашда ҳаракат кўникмалари захирасини муттасил янгилаб туришга алоҳида эътибор бериш керак. Бу янги ҳаракатларнинг шаклланишида мия пўстлоғи “ижодий” фаоллиги.

Кичик мактаб ёшида эгилувчанликни шакллантириш учун қулай шароит мавжуд. Бу энг аввало, таянч-ҳаракат аппаратининг морфологик хусусиятларига боғлиқ ва мушакларнинг юқори чўзилувчанлиги, умуртқа поғонасининг ҳаракатчанлиги демакдир.

Махсус юкламалар бериладиган вақтдагидан паст бўлмайди. Демак, паст шиддатли аероб юкламаларни қўллаш билан физиологик фаолиятларнинг хаддан зиёд зўриқишига олиб келадиган ўта шиддатли юкламалар ёрдамида эришиладиган натижаларга организм учун мақбул воситалар ёрдамида ҳам эришиш мумкин.

Е.А.Пимонова, Л.В.Карманова ва бошқалар берган маълумотларга кўра, сўнгги 20 йил мобайнида болаларнинг жисмоний ривожланишида қайд этилган умумий ижобий йўналишлар (гавданинг барча ўлчамлари катталашуви) фонида уларнинг ҳаракат тайёргарлигида сезиларсиз ўсиш кузатилади, бир қатор кўрсаткичлар эса (тезкорлик, тезлик-куч, имкониятлари) анча пасаяди. Шунга қарамай, мутахассислар, жисмоний сифатларни мақсадли тарбиялаш айнан мактабгача даврда бошланиши керак.

Болалар ва ўсмирлар ҳаракат фаоллиги сифат жиҳатларини ривожлантиришнинг физиологик омиллари мушаклар ҳамда вегетатив органлар фаолиятининг бошқарилишини такомиллаштиришда намоён бўлади. Қисқа муддатли, тезкорлик ва куч ҳаракатларида асаб-мушак тизими фаолияти бошқарувини яхшилашга кўпроқ аҳамият берилади. Бирмунча узок муддатли фаолиятда ҳаракат функцияларини такомиллаштириш билан бирга вегетатив функсияларни мувофиқлаштириш ҳам жиддий аҳамият касб этади.⁸

Бироқ болалар ва ўсмирлар организмнинг куч, тезлик ва чидамлилиқ кўрсаткичлари яхшиланишини белгилайдиган функсияларининг физиологик бошқарилишини яхшилашда энг муҳим ўринни асаб тизими, айниқса, мушак зўриқишларида организмнинг функсиялари яхшиланишини таъминловчи алоқаларнинг шаклланиши эгаллайди.

Шундай қилиб, болалиқ даврида куч, тезлик ва чидамлилиқнинг ўзаро алоқадорлигига оид турли-туман шаклларни белгиловчи физиологик механизмлар ҳам хилма-хилдир. Шартли-рефлектор омиллар муҳим аҳамиятга эга. Машғулотлар давомида бирор йўналишдаги куч, тезлик ёки

⁸ Гужаловский А.А. Основы теории и методики физической культуры. М.: ФИС, 1986.

чидамлиликни ривожлантирувчи ҳаракатлар учун марказий асаб тизимида мушаклар ҳамда вегетатив органлар ишини дастурлаштиришнинг маълум шакллари юзага келади. Кўпгина муаллифлар мактабгача ёшдаги болаларда алоҳида ҳаракат сифатларининг намоён бўлиш даражасида муайян ритм мавжудлигини аниқлаганлар. Ҳаракатларнинг энг юқори даражадаги мувофиқлиги кундуз кун кузатилган. Мушакларнинг ишчанлик қобилияти баҳорда орта бориб июнда максимал қийматгача етади, айти вақтда жисмоний ривожланиш суръатлари ҳам тезлашади (К.В.Смирнов).

2-БОБ. БОЛАЛАР СПОРТИ РИВОЖЛАНИШИНИНГ ХУСУСИЯТЛАРИ.

2.1. Болалар спортининг ривожланиш ва жисмоний тарбиясининг ёш хусусиятлари.

Болалар спорт мактабларининг тавсифи. Унинг мақсади ва вазифалари, уларга қабул қилиш қонун қоидалари. Мактабгача таълим муассасаларида спорт ишларини ташкил қилиш ва ўтказиш юллари, усуллари. Болалар спортини ривожлантириш жамғармасини ташкил қилишдан кўзланган асосий мақсадлардан бири ҳар томонлама етук, баркамол авлод тарбиясининг муҳим қисми – болаларнинг жисмоний камолотга етиши учун керакли шарт-шароитларни яратиб беришдир. Болалар спорти ва оммавий спортни ривожлантириш режасини амалга тадбиқ этиш биринчи навбатда юртимиздаги чекка-чекка қишлоқларда ҳам замонавий спорт иншоотларини куриш ва мавжудларини таъмирлаш, уларни керакли жиҳозлар билан таъминлашни талаб этади. Шунинг учун ҳам жамғарма фаолиятининг дастлабки йилларида асосий эътибор бунёдкорлик ишларига қаратилади.

Масалан, 2002- ва 2007-йиллар мобайнида жамғарма томонидан 717 та болалар спорт иншоотлари фойдаланишга топширилди. Булар 64 та ТИП, 329 мактабларга спорт заллар ва 224 мавжуд спорт иншоотлари эса қайта таъмирланди. Қишлоқнинг сертупроқ кўчани чангитиб тўп тепаётган боланинг ҳолатини кузатганмиз? Унинг оддий чарм тўп ортидан қувиб ғалабага, гол уришга бўлган иштиёқини олам-олам қувончини кўриб хурсанд бўлади киши. Бугунги кунда кучаларда туп чангитган болалар замонавий спорт иншоотларда, ўйингоҳларда, сув ҳавзаларда ўзларининг қизиқиб яхши курган спорт турлари билан шугулланмоқда. Бирор спорт тури билан шуғулланишдан асосий мақсад – саломатлик экани ҳеч кимга сир эмас. Бу борада аста-секинлик билан эришиб бориладиган ютуқлар эса инсон кўнглида дастлаб мактаб, сўнгра туман, вилоят, ўз навбатида мамлакат шаънини ҳимоя қилиш ҳиссини шакллантира боради. Яна бир эътиборли

жихат турли давлатларда бўладиган халқаро мусобоқалар туфайли спортчи ўзга юртларни танийди, тафаккури кенгаяди, дунёқараши ўзгаради. Спортчининг бундай даражага эришишида эса унинг бу борадаги дастлабки кадамларида кўрсатилган рағбатнинг ўрни бекиёсдир.⁹

Боланинг туғилишидан бошлаб 4-ёшгача бўлган даврида жисмоний тарбия. Бола ҳаётининг дастлабки 7 йили барча орган ва системаларнинг интенсив ривожланиши билан характерланади. Бола наслга хос биологик хусусиятлар, жумладан, асосий нерв жараёнларининг типологик хусусиятлари (куч, мувозанатлилиқ ва ҳаракатчанлик) билан ҳам туғилади. Бироқ, хусусиятлар фақат жисмоний ва психик ривожланишларнинг асосини ташкил этади, ҳаётининг биринчи ойларидаги белгиловчи омил эса ташқи муҳит ва бола тарбияси ҳисобланади. Шунинг учун тарбияга шундай шароит яратиш ва уни шундай ташкил этиш керакки, боланинг тетик, ижобий эмотсионал ҳолати, жисмоний ва психик тўлақонли ривожланиш таъминлансин. Бола ҳаётининг биринчи йилида унинг марказий нерв системаси хусусиятлари морфологик структурасининг тугалланмагани ва бош миё пўстлоғининг функционал ривожланишидан иборат бўлади. Бу жараёнларнинг ниҳоясига етиши кейинги йилларда ташқи ва ички кузғалувчиларнинг таъсирида кечади. Туғма шартсиз рефлекслар базасида (мудофаа, химоя, овкатланиш, чамалаш) олий нерв системаси фаолиятининг ривожланишига эришилади. Масалан, кундалиқ режим, ўз вақтида ухлашга ётқизиш, уйқудан сўнг эрталабки гигиеник гимнастикани мажбурий тарзда бажариш ва ҳоказолар стереотип ҳосил қилиш мумкин. Бироқ, бола нерв системасини айрим стереотиплар (одатлар)ни узгартириш мақсадида шароит, ёшнинг ўзгаришига қараб, болаларда муҳитни онгли идрок қилиш қобилятини ривожлантирган ҳолда эҳтиётлик билан машқ қилдириш зарур. Чунончи, бола ҳаётининг иккинчи йилидаги ҳаракат ривожланиш хусусиятларини ҳисобга олган ҳолда болалар одатдаги юришни ўзлаштиргач, жисмоний тарбия машғулотларига мураккаблаштирилган юриш (йўлкадан,

⁹ Гужаловский А.А. Основы теории и методики физической культуры. М.: ФИС, 1986.

ходадан) ни киритиш лозим. Бола айтилган вазифани йенгил бажаради, янги ҳаракатга қизиқиш билан қарайди, уни бажаришга интилади. Натижада ҳаракат кўникмалари фақат машқларни бажариш пайтидагина эмас, балки кундалик турмушида ҳам такомиллашади. Марказий нерв системасининг ривожланиш даражаси ва дифферентсиациясига (улғайишига) қараб статик ва ҳаракат кўникмалари пайдо бўлади. Мактабгача тарбия ёшидаги болаларда ҳаракат анализаторларининг тез ривожланиши ва такомиллашиши кузатилади. Шартли рефлекслар бу ёшда тез ҳосил қилинади, бироқ даров мустаҳкамланмайди ва шунинг учун боладаги кўникмалар дастлаб беқарор бўлади. Бош мия пўстлоғидаги қўзғолиш ва тормозланиш жараёнлари осонгина иррадиятсияланади, шунинг учун болалар диққати беқарор бўлиб, жавоб реакциялари эмотсионал характер касб этади ва улар тезда толиқадилар. Бундан ташқари мактабгача тарбия ёшидаги болаларда қўзғалиш жараёнлари тормозланишдан устунлик қилади. Ҳаётнинг иккинчи ва учинчи йилида таълим ва тарбия таъсирида тирмашиш ва улоқтириш каби ҳаракатлар мураккаблашади ҳамда сифат жиҳатдан такомиллашиб боради. Бола ҳаётининг учинчи йилида сакрашларга тайёргарлик ҳаракатлари кўрина бошлайди, шу ёшнинг охирида болалар олдинга ҳаракат қилиб сакрайдиган бўладилар. Бола 3 ёшга йетганда деярли барча асосий ҳаракатларни эгаллайди ва муҳими шундаки, у бу ҳаракатларни ўзининг эркин фаолиятида қўллай бошлайди.

Боланинг 4 ёшдан 7 ёшгача бўлган даврида жисмоний тарбия. Бу ёш давомида шартли алоқалар мустаҳкамланади ва таълим жараёнида такомиллашади. Мускулларга бериладиган нагрузкаларнинг ошиши билан ҳаракат сифатларнинг ривожланиши ва жисмоний тайёргарлик даражасининг ошиши жуда интенсив кечади.

Турли ҳаракат фаоллиги даражасига эга бўлган болалар жисмоний таёргарлигининг ёш хусусиятлари¹⁰

(2-жадвал)

	10 м га югуриш вақти, сек.		Турган жойдан узунликка сакраш, см		Чидамлилик (чошиб ўтиладиган масофа, м)	
	Қўшимча шуғулланадиганлар	Шуғулланмайдиганлар	Қўшимча шуғулланадиганлар	Шуғулланмайдиганлар	Қўшимча шуғулланадиганлар	Шуғулланмайдиганлар
4 ёшда						
Ўғил	2,6	2,9	79,3	62,5	740,6	463,1
Қиз	2,9	3,0	72,3	60,3	620,2	377,7
5 ёшда						
Ўғил	2,3	2,5	95,9	83,0	1502,0	601,3
Қиз	2,3	2,5	95,3	73,9	1146,0	454,0
6 ёшда						
Ўғил	2,2	2,3	104,0	88,8	1765,7	680,7
Қиз	2,3	2,5	96,6	79,7	1249,3	659,1
7 ёшда						
Ўғил	1,9	2,1	122,5	105,6	2387,2	937,4
Қиз	2,0	2,2	120,9	103,7	1836,0	715,0

Илк ва мактабгача тарбия ёшидаги жисмоний ривожланиш буй, гавда массаси, бош айланаси, кўкрак қафаси каби асосий кўрсаткичларнинг тинимсиз узгариб туриши билан характерланади

2.2. Болаларни жисмоний соғломлаштириш ва спорт байрамларини ташкил қилиб ўтказиш.

Болалар муассасаларидаги жисмоний тарбия байрамлари болаларнинг соғлом, хушчақчақ ҳолати ва уларнинг ҳаракат кўникмаларининг шакллантиришдаги ютуқлари намойишидан иборат бўлади. Жисмоний тарбия дастурида болаларнинг муайян давр ичида эгалланган ҳаракат кўникмаларини акс эттирилиши қувноқ ҳаракатли ўйинлар ва хилма хил жисмоний машқлар ташкил этиш лозим. Мунтазам жисмоний тарбия машғулотларида ўзлаштирилган бу ҳаракат формалари махсус тайёргарликни талаб этмайди ва байрам дастурига табиий равишда киришиб кетади. Болаларни кайфиятини яхшилайти, завқ бағишлайди. Байрамга тайёргарлик

¹⁰ А.В.Кенеман. Д.В.Хухлаева. Мактабгача тарбия ёшидаги болаларнинг жисмоний тарбиялаш назарияси методикаси. (60-61 б). Қаранг жадвалда кўрсатилган маълумотлар Г.П.Юрко,В.Г.Фролова ишлари.

режадаги тарбиявий ишга халақит қилмаслиги керак. Байрамгача вақт давомийлиги ҳисобга олинмаган ҳолда кўп марта такрорланган “номерлар” болаларда жисмоний ва психик толиқиш уйғотади, қизиқишига таъсир кўрсатиб, эмотсияларни заифлаштиради ва уларни байрамда ўрганилган дарс сифатида бажаришга олиб келади. Байрам болалар билан мунтазам, системали равишда олиб бориладиган ишнинг натижаси бўлиши керак. Жисмоний тарбия ва спорт байрамлари ўзларининг мазмун - моҳиятига кўра дастур ва тузилиши жиҳатдан жуда хилма-хил бўлиши мумкин. Бу байрам кундалик ҳаётда майдончанинг одатдан ташқари безатилиши, жисмоний тарбия ашёлари, гуллар, ленталар ва ҳоказолар ёрдамида жиҳозланиши билан ажралиб туради, болалар майдончасининг одатдаги тусини ўзгартиради ва болаларда байрам кайфияти уйғотади. Байрам давомида мусиқа оҳанги ҳам муҳим ўрин тутди. У эмотсионал кўтаринкилик яратади ва болаларни қувноқ, хушчақчақ кайфиятда бирлаштиради. Байрамнинг биринчи қисми жисмоний тарбия формасида бўлиши мумкин. У алоҳида командаларга бўлинган, ўзларининг нишонларини кўтариб олган болаларнинг юриши билан бошланади. Қўшиқ, шеърлар жўрлигидаги болалар ҳаракати улкан эмотсионал кўтаринкилик уйғотади. Шундан сўнг болалар ўз ютуқларини ўйинлар ва машқларда намоёниш қилишлари мумкин. Катта гуруҳ болалари ўз кучларига яраша мусобоқаларда югуриш, улоқтириш, сакраш, претметлар билан бажариладиган машқлар ва ҳ.к., ўйин эстафеталарда, спорт ўйинларида қатнашадилар. Байрам, тадбирларда қувноқ ўйинлардан фойдаланиш мумкин. Буларнинг барчаси ҳар бир ёш гуруҳлари ва умуман барча группалар учун ажратилган вақтни ҳисобга олган ҳолда ўтказилади. Байрамнинг иккинчи қисми болаларда юқори қувонч уйғотувчи томоша формаси – кўғирчоқ театри сифатида ёки катталар ва болалар иштирокидаги контсерт, ўйинлар ташкил этилиши мумкин. Байрам ниҳоясида болалар бошловчи таклифига кўра меҳмонлар, ота-оналар, тарбиячи, педагоглар, болалар боғчаси ходимларини таклиф этиб тушириладиган умумий рақс яхши кайфият кўтаринки руҳ бағишлайди. Биринчи жуфтликда байрам

бошловчиси – тарбиячи бола билан рақсга тушади. У мураккаб бўлмаган ҳаракатларни кўрсатади, қолганлар уларни такрорлайдилар. Жисмоний тарбия байрамларини қиш фаслида ўтказиш ҳам маъқул. Улар мазмунини ҳам болаларнинг ҳаракат фаолияти ташкил этади, мавсум учун чанада эпчиллик кўрсатиб ўқиш, конкида ўқиш ва ўйнаш, чанғида юриш, хоккей ўйнаш, қувноқ ҳаракатли ўйинлар, мураккаб бўлмаган оммавий рақслар, катталар ҳамда мактаб ўқувчилари томонидан тайёрланган мазмунли дақиқалар характерлидир. Қишки байрамни янги йил арчаси атрофида қорбобо, қорқиз сифатида ёки муайян бир мавзудаги ўйин кўринишида ташкил этиш мумкин. Дастур мазмунини қиш вақтида ҳам болалар шу вақтга қадар ўрганган жисмоний машқлар ва ўйинлар ташкил этади. Чиройли белгилар ва мусикадан фойдаланиш уларга ўзига хослик ва яна ҳам қизиқарлилик бахш этади. Байрамнинг муваффақиятли ўтказилиши бутун педагоглар жамоаси мудира, услубчи, мусиқа раҳбари ва тарбиячиларнинг аҳилликдаги меҳнати самарасидир. Болалар байрамни тайёрлашда ўзларининг кучлари етадиган ишларда қатнашишлари мумкин. Кундалик ҳаёти хурсандчилик кайфияти ўсиб ва кучайиб бориши сайрга бориш, табиатни томоша қилиш, суҳбатлар, шеърлар ва байрам жуда ҳам мазмунли ўтиши керакки, болада таъсурот қолдирсин. Болалар ҳаёт тарзи байрам ўтказиладиган куни кераксиз шошқалоқлик, тартиб, режимга риоя қилмаслик, тарбиячиларнинг асабийлиги билан бузилмаслиги керак. Катталарнинг байрамни муваффақиятли ўтказишдан умумий манфаатдорлиги, уларнинг болаларга қувонч ва завқ бериш истаги қанчалик жўш урганлигидан қатъий назар, байрамда белгиланган режадаги тадбирларнинг давомийлиги 45-60 дақиқадан ошмаслиги лозим. Бўш вақтда жисмоний тарбия машқлари билан шуғулланиш – бу болаларнинг кундалик ҳаётида уларни қувноқ фаолият ҳаракатига бирлаштирувчи ёрқин эмотсионал вақтлардан биридир. Бундай бўш вақтни ўтказишнинг мазмунини асосан болаларга таниш ҳаракатли ўйинлар ва жисмоний машқлар ташкил этади. Улар болалар учун қутилмаган вариантларни

киритиш хисобига янгиланади, бажаришда қизиқиш ва эмотсия уйғотади. Бўш вақтни режалаштириш у ёки бу группа болаларининг умумий жисмоний ривожланганлиги ва уларнинг ҳаракат имкониятларини ҳисобга олган ҳолда амалга оширилади. Бўш вақтда жисмоний тарбия билан шуғулланиш программаси турлича тузилади: кичик ва ўрта гуруҳларда кўпроқ эмотсионал топшириқли мураккаб бўлмаган ўйинлар берилади: ким ўйинчокни, тўпларни тезроқ олиб келади; ким тезроқ югуриб келиб қўғирчоқ ёнига сафланади, ким тезроқ у билан қувноқ уйин ҳаракатларини бажаради ва хоказо. Катта группаларда болалар уз ҳаракат малакаларини мусобоқали қувноқ оддий ўйинларда ва ўйин эстафеталарида, мактабга тайёрлов группаларида эса спорт ўйинларида индивидуал ва коллектив тарзда намоён қиладилар. Катта ёшли болалар шунингдек, унча катта бўлмаган спартакиадалар типигаги мусобоқаларда ҳам қатнашадилар. Улар жисмоний тарбия топшириқларини бажаришда эпчиллик, кучлилик, чидамлилиқ сифатларини намоёниш этадилар. Бўш вақт таркибига умумий қувноқ кайфият уйғотадиган, болалар учун қизиқарли ва уларга яраша аттракционлар ҳам киритилади; болаларга таниш ўйин ва рақслардан ҳам фойдаланиш мумкин. Тарбиячининг бўш вақтни ўтказишдаги асосий вазифаси болаларда қувноқ кайфият ва ҳаракат малакаларини барча болаларни аҳил ижобий фаолиятга ундайдиган қулай шароитда такомиллаштириш имкониятини яратишдан иборатдир.¹¹

¹¹ Гужаловский А.А. Основы теории и методики физической культуры. М.: ФИС, 1986.

2.3. Боғчаларда спорт мусобоқаларини ташкил қилиш ва ўтказиш методикаси.

(Намуна сифатида)

Сурхондарё вилоятида мактабгача таълим муассасалари орасида 2017-йил 25-30-май кунлари ўтказиладиган “Соғломжон–полвонжон” вилоят мусобоқалари

НИЗОМИ

1. Мақсад ва вазифалар: “Халқаро болаларни ҳимоя қилиш куни” га бағишлаб вилоятда мактабгача таълим муассасаларида тарбияланаётган болаларни соғломлаштириш бўйича амалга оширилаётган ишларни тарғибот қилиш орқали болаларни спортга мунтазам жалб этиш.

2. Мусобоқаларнинг ўтказиш муддати: мусобоқалар 2017 йил 25-30 май кунлари соат 10.00 дан қуйидаги спорт турлари бўйича ўтказилади.

(3-жадвал)

№	Спорт тури	Спортчи сони			Ўтказиш жойи	Вақти
		5 ёш	6 ёш	7 ёш		
1	Волейбол тўпи эстафетаси	2 та ўғил 2 та қиз бола	2 та ўғил 2 та қиз бола	2 та ўғил 2 та қиз бола	Термиз тум. Ангор тум. Жарқ. тум.	25-30.05. 2008
2	Моккисимон югуриш	2 та ўғил 2 та қиз бола	2 та ўғил 2 та қиз бола	2 та ўғил 2 та қиз бола	Термиз тум. Ангор тум. Жарқ. тум.	25-30.05. 2008
3	Кегли билан эстафетаси	2 та ўғил 2 та қиз бола	2 та ўғил 2 та қиз бола	2 та ўғил 2 та қиз бола	Термиз тум. Ангор тум. Жарқ. тум.	25-30.05. 2008
4	Футбол тўпи билан нишонга уриш	2 та ўғил 2 та қиз бола	2 та ўғил 2 та қиз бола	2 та ўғил 2 та қиз бола	Термиз тум. Ангор тум. Жарқ. тум.	25-30.05. 2008
5	Аргимчоқ билан сакраш эстафетаси	2 та ўғил 2 та қиз бола	2 та ўғил 2 та қиз бола	2 та ўғил 2 та қиз бола	Термиз тум. Ангор тум. Жарқ. тум.	25-30.05. 2008
6	Жойдан узунликка сакраш	2 та ўғил 2 та қиз бола	2 та ўғил 2 та қиз бола	2 та ўғил 2 та қиз бола	Термиз тум. Ангор тум. Жарқ. тум.	25-30.05. 2008
7	20 метрга югуриш	2 та ўғил 2 та қиз бола	2 та ўғил 2 та қиз бола	2 та ўғил 2 та қиз бола	Термиз тум. Ангор тум. Жарқ. тум.	25-30.05. 2008

3. Мусобоқаларни ўтказишга раҳбарлик қилиш: Спорт мусобоқаларига тайёргарлик кўриш ва ўтказишга умумий раҳбарлик қилиш,

ушбу Низомда тасдиқланган вилоят халқ таълими бошқармаси томонидан амалга оширилади.

4. Мусобақа сарф-ҳаражатлари: Мусобақаларга иштирок этиш учун барча сарф харажатлар сафарга юборувчи ташкилот томонидан амалга оширилади.

5. Ғолибларни тақдирлаш: Мусобақа ғолиблари вилоят БСРЖ ва “Ёшлик” ЖТСЖ томонидан совға ҳамда 1-,2-,3- даражали дипломлар билан тақдирланадилар.

2.4. Мактабгача тарбия муассасалари иш режасида “Алпомиш” ва “Барчиной” ўйинларининг меъёрий талаблари ва ташкил этиш, тадбиқ қилишга қаратилган методик тавсиялар.

Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг “Ўзбекистонда жисмоний тарбия ва спортни янада ривожлантириш чора-тадбирлари ҳақида”ги 1999-йил 27-май 271-сонли Қарорини амалга ошириш мақсадида Ўзбекистон Республикаси Давлат жисмоний тарбия ва спорт қўмитаси, Ўзбекистон Республикаси халқ таълими вазирлиги, Олий ва ўрта махсус таълим вазирлиги, Қишлоқ ва сув хўжалиги вазирлиги, Мудофаа вазирлиги, Касаба уюшмалари федератсияси Кенгаши Ўзбекистон аҳолисининг жисмоний тайёргарлиги ва саломатлиги даражасини белгилаб берувчи “Алпомиш” ва “Барчиной” махсус тестларини жорий этиш ҳақида қарор қабул қилди.

“Алпомиш” ва “Барчиной” махсус тестлари тўғрисидаги низом.

1. Ўзбекистон аҳолисининг жисмоний тайёргарлиги ва саломатлик даражасини белгилаб берувчи “Алпомиш” ва “Барчиной” махсус тестлари тўғрисида тушунча.

“Алпомиш” ва “Барчиной” махсус тестлари (бундан кейин– тестлар) Ўзбекистон аҳолисининг жисмоний тарбияси тизимининг дастурий ва меъёрий асосидир. Назорат меъёрлари ёрдамида аҳолининг ўқишга, меҳнат фаолиятига ва ҳарбий хизматга бўлган жисмоний тайёргарлигининг умумий

даражаси аниқланади. Тестлар саломатликни мустаҳкамлаш, ижодий ва меҳнат фаоллигини оширишга ёрдам беради. “Алпомиш” махсус тестлари эркеклар, “Барчиной” махсус тестлари эса хотин-қизлар учун мўлжалланган.

2. Мақсад ва вазифалар. Тестлар соғлом турмуш тарзини тарғиб қилиш, аҳолини жисмоний тарбия ва спорт бўйича махсус машғулотларга жалб этиш, ўз соғлигини мустаҳкамлашдаги эҳтиёжини қондириш, ҳамда ҳаётининг турли босқичларида жисмоний тайёргарлигини ошириб бориш воситаси саналади. Шунингдек, тестлар жисмоний машқлар билан мустақил шуғулланишга доир асосий билимлар ва амалий кўникмаларни эгаллашга, ўқиш, меҳнат қилиш ва дам олиш кун тартибидея жисмоний машқларнинг хилма-хил шаклларида фойдаланишга, истеъдодли спортчиларни аниқлаш ва тарбиялаш мақсадида оммавий спортни ривожлантиришга ёрдам беради.

“Алпомиш” ва “Барчиной” тестларида, яхлит жисмоний тарбия тизимини ишлаб чиқиш ва аҳолининг жисмоний тайёргарлигини аниқлаш вазифалари қуйилган. Тестлар қуйидаги мезонлардан иборат: 30 м, 60 м, 100 метрга югуриш. Бу мезонлар тезкорлик сифатларини ривожлантиришга қаратилган. Стадионнинг югуриш йўлакчасида ёки бошқа текис жойларда, олдиндан керакли масофани ўлчаб, старт ва маррага йетиш чизиқларини белгилаб, югуриш ўтказилади. Югуриш юлакчалари бўлган жойларда паст стартдан югуриш учун (30 м. масофадан бошқа) 4-6 киши мусобоқада қатнашадилар. Машғулот давомида ва мусобоқаларда ҳакамлар старт байроқчаси ёрдамида “старт” берадилар. Маррада югуриш натижасини ҳакамлар 0,1 сония аниқликдаги ўлчов асбоби ёрдамида белгилайдилар. Тайёргарлик мақсадида қисқа масофанинг барча югуриш машқлари қўлланилади. 15-20 метрга стартдан югуриш (45 сония ва 1 дақиқа интервал билан 2-3 марта такрорлаш). 15-20 метрга ташқи оғирлик билан югуриш (кўрсатилган интервал билан 2-3 марта такрорлаш). Масофани вақтга югуриш. 1-2 ўринларни ва маррада югуришда кучларни аниқлаш мақсадида назоратли югуриш. 1000м, 2000м, 3000м га югуриш мезонлари чидамлиликни ривожлантиришга қаратилган. Стадионнинг югуриш

йўлакчасида ёки текис жойларда, олдиндан керакли масофани ўлчаб, старт ва маррага етиш чизиқлари белгилаб ўтказилади. Тартиб сонлари белгиланган 2-15 киши бир югуришда катнашиши мумкин. Ҳакамлар жамоаси югурувчиларни қаттиқ назорат қиладилар. Маррада бир сония аниқликдаги ўлчов асбоби билан натижа аниқланади. Машғулотларга тайёрланиш учун узок вақт давомида югуришнинг барча турлари қўлланилади, шу жумладан нотекис жойларда, сайлгоҳларда, қумларда ва бошқа машғулотлар давомида ярим масофани югуриб ўтиш, аста-секин масофани ошириш ва тўлиқ масофани темпни ўзгартириб югуриш тавсия этилади.

Жойдан узунликка сакраш, мезон куч тезкорлигини ривожлантиришга қаратилган. Текис жойларда ва иложи борича юмшоқ ерга тушишга мўлжаллаб бажарилади. Махсус майдончаларда старт чизиги белгиланади, рулетка ёрдамида (сантиметр лентаси, линейка) сакраш томонига қараб 5-10 см бўлинмали чизиқ чизилади. Мусобоқада катнашувчиларнинг (шуғулланувчиларнинг) оёқ учлари ва старт чизиги кесишмаслиги керак. Ярим чўнқайиб дастлабки ҳолатдан, қўлларни эркин силкитиб, олдин қоринга қараб оёқлар тез ростланади (сакраш), икки оёқда баравар ерга тушилади, старт чизигига яқин оёқ товонигача масофа ўлчанади. Агарда ерга тушгандан кейин қўл ёки гавда қисмлари орқадан ерга тегса – старт чизигига яқин қўл, гавда қисмигача масофа ўлчанади. Сакраш вақтида оёқ учи старт чизигига тегса натижа ҳисобланмайди. Уч марта кетма-кет сараланади, энг яхши натижа см ҳисобида баённомага ёзилади. Натижа 1см аниқликда ўлчанади. Машғулотлар жараёнида барча сакраш машқлари қўлланилади, арғамчида сакраш, жойда туриб оғирлик билан сакраш, баланд предмет устига сакраш ва предметдан ошиб сакраш, жойдан туриб натижага сакраш. Югуриб келиб узунликка сакрашда ҳам юқоридаги талабларга риоя қилинади.

Коптокчани улоқтириш мезонлари ҳаракат аниқлиги ва координацияни ривожлантиришга қаратилган. Текис майдончада масофага гранатани улоқтириш, 150 г коптокчани улоқтириш, ёки 20 см баландликдаги

100x100см ҳажмли мўлжалга қараб отиш мезонлари бажарилади. Старт чизиғидан улоқтирилади, мўлжалга қараб отиш учун шитгача 15, 20, 25, 30, 35 метрли масофалар белгиланади. Мусобоқачилар турган жойдан икки марта синов учун ва кейин учинчи марта натижага коптокчани мўлжалга отадилар. “Бор” ёки “Йўқ” деб мўлжалга текканлиги белгиланади. Коптокча ёки гранатани масофага улоқтиришда натижа 1 см аниқликда метр ва сантиметр ўлчов бирликлари орқали белгиланади. Машғулотлар жараёнида қўйидаги улоқтириш машқлари қўлланилади: ҳамма мускул гуруҳларига қаратилган умумривожлантирувчи машқлар ва шу билан бирга – йелка бўғинлари учун қўллар билан айланма ҳаракатлар, имитатсион машқлар, кичик тошларни улоқтириш, масофани узайтириб ва камайтириб улоқтириш. Улоқтириш машқлари чап ёки ўнг қўл билан бажарилади.¹²

Турникда тортилиш мезони: куч жисмоний сифатини ривожлантиришга қаратилган. Баланд турникда қўллар тўғри юқоридан ушлаб осилган ҳолатда машқ бажарилади (оёқлар ерга тегмайди). Машқ бажарувчи турник грифидан ияги ўтганча тортилади, 5 сониядан ортиқ пауза (дам олиш) ва тортилиш пайтида силкиниш ҳаракатларига рухсат этилмайди, тортилиш сони белгиланади (10,15 марта). “Мумкин” буйруғига асосан битта турникда икки киши бирданига тортилиши мумкин. Тортилувчилар қаршисида турган синовчи-ҳакамлар баланд овозда натижаларни синайдилар. Тортилиш машқлари нотўғри бажарилса, “ҳисобланмасин” – деган буйруқ берилади. Тортилиш машқи бажарилгандан кейин синовчи ҳакам мусобоқа баённомасини олиб боровчи ходимга ва бажарувчига натижани эълон қилади. Буюмлар билан ва буюмларсиз умумривожлантирувчи машқлар, турли ҳаракатларда (ётиб, осилиб, тик туриб) баланд турникда шерик ёрдамида ва ташки қаршилиқ билан тортилиш, осилган ҳолатда имкони борича кўп маротаба тортилиш, қўлларга осилган ҳолатларда статик ҳарактердаги машқлар, натижага тортилиш. Аста-секин мунтазам тортилишлар сонини ошириш ва эрталабки жисмоний машғулотлар

¹² Гужаловский А.А. Основы теории и методики физической культуры. М.: ФИС, 1986.

мазмунининг охирида бажариш. Орқа билан ётган ҳолда гавдани кўтариш машқи куч жисмоний сифатини ривожлантиришга қаратилган мезондир. Текис жойда 90 градусга букилган, шерик ёрдамида оёқ товони ушланади, кўллар елкада. “Мумкин” буйруғига асосан гавдани вертикал даражада кутариб дастлабки ҳолатга қайтиш машқи кетма-кет бажарилади. Неча марта бажарилган натижа белгиланади (20, 30 ва бошқа). Машғулот жараёнида турли куринишларда тўғри оёқларни силкитиш умумривожлантирувчи машқлари бажарилади. Масалан, гимнастик уриндикда, стулда, полда утириб оёқларни силкитиш, оёқларни кетма-кет тизадан букиб ростлаш, иккала оёқни тизадан букиб, кўкракка тегизиш, оёқларни тўғри кутариб бурчак ҳосил қилиш. Дастлабки ҳолатдан кетма-кет, оёқларни тўғри кутариб туриш, турли кўл ҳолатларда (кўллар белда, йелкада, бош орқасида) гавдани кутариб тушириш (оёқлар гимнастик ўриндик, швед норвони ёки шерик ёрдамида биркитиш), тулик мезон талабларини бажариш.

Сузиш – сув муҳитида ҳаракат малакаларини, чидамлилиқ жисмоний сифатларини ривожлантиришга қаратилган ўқув мезонидир. Сузиш бўйича мезонларни қабул қилиш ва машғулот ташкил қилиш диққат эътибор, эҳтиёткорликни талаб қилади. Машғулот ва мусобоқа муҳофазасини таъминлаш мақсадида керакли қонун қоидаларга риоя этиш даркор. Табиий сув ҳавзаларида (арик, кўл) махсус жиҳозланган жойларда, бассейнларда муҳофаза қоидаларига риоя қилган ҳолда машғулотлар ва ўқув мезонлари қабул қилиш мумкин. Сузиш масофаси – чуқурлиги 90-120 см бўлган табиий сув ҳавзаларининг қирғоғига яқин жойлардан ўтиши керак. Сузиш техникасини билганлар учун мезон топширишга руҳсат этилади. Сузишни билмаганлар учун эса машғулот ташкил қилиб, ўргатилгандан кейин мезон топширишга руҳсат этилади. Ҳакам буйруқ билан (узлуксиз ҳуштак) қатнашувчиларни стартга чорлайди. Ҳакамнинг “стартга” буйруғига асосан қатнашувчилар “сузувчи старт” ҳолатини бажарадилар, “бошланг” (старт тупончасидан отиб) буйруғидан кейин сузиш бошланади. Бассейндаги сузиш йўлакчалари сонига қараб ҳар бир сузишга қатнашувчилар сони аниқланади.

Ҳар бир йўлакчадаги ҳакам сузишга кетган вақтни 0,1 сония аниқликда белгилайди.

Отиш – қуролни ишлата олиш ва отиш малакаларини шакллантиришга қаратилган ҳарбий – амалий мезондир. Отиш бўйича мезон қабул қилишни ташкил этишдан олдин қуролни ишлатиш қоидалари ва отиш чизиғидаги хатти-ҳаракатлар тўғрисида суҳбат ўтказилади. Махсус жиҳозланган тирда отиш мезони қабул қилинади. ТОЗ-8 кичик калибрли милтиқ билан, 25 метр масофадаги 6 нишонга қараб ётган ҳолатда ёки ИЖ-38 пневматик милтиқ билан 5 метр масофадаги 8 нишонга қараб, тик туриб стол ёки стойкада тирсак тиралади. Нишонлар тайёр бўлгандан кейин, қатнашувчилар отиш чизиғига таклиф этилади ва синов отиш учун учтадан ўқ берилади. Фақат отишма раҳбарининг қатъий рухсати билан отиш мумкин. Синов отишлардан кейин нишонлар янгиланади ва қатнашувчиларга 5 тадан ўқ берилади. Отишма раҳбарнинг рухсати билан ҳаққоний натижа учун отиш мезони бажарилади. Бир сменадаги барча отишма ҳаракатлари учун 15 минут вақт ажратилади. Нишондаги урилган очколар сонига қараб отиш натижаси белгиланади ва мусобоқа баённомасига ёзилади. Агар отиш мезони қабул қилиш бўйича шарт-шароит бўлмаса коптокчани нишонга отиш мезони билан алмаштириш мумкин: 35-40 метр масофадан эркаклар, 25-30 метр масофадан аёллар икки марта синов учун, беш марта ҳаққоний натижа учун коптокча нишонга отилади. 3-5 марта нишонга тегса синовдан ўтди деб ҳисобланади.¹³

¹³ Гужаловский А.А. Основы теории и методики физической культуры. М.: ФИС, 1986.

2.5. “Алпомиш” ва “Барчиной” тестлари бўйича синов турлари ва меъёрлари ҳаракат қобилиятлари.

1-босқич 5-6 ёшлилар

1-билиш. Ювиниш, артиниш, чўмилишнинг гигиеник аҳамияти. Жисмоний машқ, ўйин сайр учун кийимларни танлаш.

2-бажара олиш. Жамоада ўзини тута билиш, мусиқа жўрлигида рақс тушиш, ностандарт буюм ва жиҳозлардан фойдалана олиш.

Синов ва меъёр турлари (4-жадвал)

№	Синов турлари	Ўлчов бирлиги	Ўғил болалар	Қиз болалар
			ҳисоб	ҳисоб
1	Моккисимон югуриш 3x10	сек.	10,8	11,2
2	Сакрагичдан сакраш	марта.	18	20
3	Кўп сакрашлар	марта.	14	10
4	Кичик коптокни нишонга улоқтириш	5 марта.	4	3
5	Жойдан узунликка сакраш	см.	105	95
6	Гимнастика нарвонига тирмашиб чиқиш	м.	2,0	1,5
7	Осилиш ва сакрашлар		билиш	билиш
8	Сузиш (сувдаги ўйинлар)	мин.	15	12
9	Яйловларда сайр қилиш	км.	2,5	2,5

2.6. Болалар спортини ривожланиш йўлида ота-оналар билан иш олиб бориш.

Болаларнинг оилада ва давлат муассасаларида жисмоний жиҳатдан тарбиялаш вазифалари бир бутун жараён бўлиб, бу вазифалар ота-оналар билан мактабгача тарбия муассасаларининг ходимлари биргаликда умумий тарзда куч-ғайрат сарфлашлари орқали ҳал этилади. Ота-оналар билан мунтазам иш олиб бориш муҳим аҳамиятга эга. Тарбиячи ва жисмоний тарбия инструктори ота-оналар учун суҳбатлар, консултатсиялар, мажлислар, очиқ кунлар, машғулотлар тайёрлайди ва ўтказди. Ота-оналарни болалар билан бўлиб ўтадиган мусобоқаларга таклиф этади, уларни ҳакамлик ишларини бажаришга жалб қилади, болалар боғчасида ота-оналар навбатчилигини уюштиради, шунингдек, болаларнинг уйларига бориб оила аъзолари билан учрашиб туради. Жисмоний тарбияни тўғри ташкил қилишда ота-оналарга ёрдам бериш ва кўрғазмали тарғибот ишларини олиб бориш мақсадида махсус бурчак – кўрғазмалар, гуруҳ бурчаглари ҳамда барча ёш

гурухлардаги болаларнинг жисмоний ривожланиш ва жисмоний тайёргарлигига оид маълумотлар ёзилган бурчаклар ташкил қилинади.

Машқ бажаришда болаларга ўрнак бўлиш ва жисмоний машқларни тўғри бажариб кўрестиш учун жисмоний тарбия инструктори билан бирга ота-оналар ҳам ўзининг жисмоний тайёргарлик даражасини мунтазам равишда ошириб бориш керак: бунинг учун мустақил равишда, ёхуд умумий жисмоний тайёргарлик гурухларида, спорт тўғаракларида шуғулланиш, мусобоқаларда иштирок этиб туриш керак. Оилада боланинг кичик ёшидан бошлаб уни мураккаб ҳаракатларни бажариш маҳоратига (масалан, велосипед ҳайдашга, сувда сузишга ва бошқа шунга ўхшаш ҳаракатларга) ота-оналар томонидан ўргатилиб борилади. Жисмоний машқларнинг турларини эгаллаб олиш учун болага индивидуал тарзда ёрдам бериш ҳамда машқ чоғида эҳтиёт чорасини таъминлаш зарур. Бундай машқларни болаларга мактабгача тарбия муассасаларида ўргатиш оилада ўргатишга қараганда анча қийинроқдир. Оилада жисмоний тарбияни тўғри амалга ошириш учун болалар мактабгача муассасаларида қандай жисмоний машқлар билан шуғулланаётганлигини ота-оналар билишлари керак. Шунингдек улар болалар спорт мактабида қандай жисмоний нагрузка билан бутун кун мобайнида ва бутун ҳафта давомида қандай шуғулланаётганлигини ҳам ота-оналар билишлари керак. Мана шу бутун нагрузкаларни ҳисобга олган ҳолда бола боғчадан уйга қайтиб келганидан кейин у билан ўтказиладиган машғулотларнинг режаси тузилади. Дам олиш кунлари ва байрам кунлари учун ҳам худди шу тарзда (ерталабки гимнастика, ҳаракатли ўйинлар ва бошқалар бўйича) режа тузиб машқ қилинади.

Мактабгача тарбия муассасалари болаларнинг жисмоний тарбияси тўғрисидаги билимларини оширишга ота-оналарга катта ёрдам бериши мумкин. Бунинг учун болалар боғчасида ота-оналар учун бурчаклар ташкил этилади, очик дарслар, суҳбатлар, консултатсиялар ўтказилади ва ҳоказо, мактабгача тарбия муассасаларининг ходимлари ота-оналарга болаларнинг жисмоний тарбияси бўйича нашр этилган махсус адабиётларни тавсия

этадилар. Болалари боғчага бормайдиган ота-оналар уларнинг тулақонли жисмоний ривожланиши тўғрисида ўзлари ғамхўрлик қилишлари керак. Оилада ҳам худди мактабгача тарбия муассасалари сингари жисмоний тарбиянинг барча воситаларини комплекс тарзда қўллаш катта аҳамиятга эгадир. Бундай қулай гигиеник шароитларни вужудга келтириш, атроф мухитдаги табиий омиллар (қуёш, ҳаво, тиниқ сув) дан фойдаланиш, ҳар хил жисмоний машқларни бажариш жуда муҳимдир; болалар қўлларидан келадиган жисмоний меҳнатнинг барча турлари билан шуғулланишлари, барча ҳаракатларни тўғри бажаришларини, фаолиятнинг ҳар хил турлари (расм чизиш, пластилиндан ва лойдан ҳар хил шакллар ясаш ва бошқалар) билан мунтазам шуғулланишлари кузатиб борилиши лозим.

Ота-оналар болалар билан машғулот ўтказиш учун зарур бўлган жисмоний тарбия инвентарларини (велосипед, самокат, роликли конки, бадминтон, стол тенниси, коптоклар, арғамчилар ва бошқаларни), кийим-кечакларни, пойафзални олдиндан ҳаракат қилиб топиб тартибга келтириб қуйишлари керак. Хонада гимнастика бурчаги ҳам ташкил қилиш ҳам мумкин: у ерга кичкина нарвонча ўрнатилади, унга арқон, ҳалқалар осилади ва бошқа шунга ўхшаган спорт снарядлари ўрнатиб қуйилади. Бу соҳада ота-оналар ўз болалари билан биргаликда шуғулланиб, уларга ўртак кўрсатсалар: Масалан: бадминтон, теннис машғулотларини бирга ўтказиб, бирга ўйнасалар, сувга болалар билан баробар тушиб, улар билан баробар сузсалар ва бошқа шунга ўхшаш тадбирларни ҳамкорликда ўтказсалар. Мисол учун “Биз соғлом оиламиз” деб аталадиган ва бошқа шунга ўхшаш мусобоқалар ота-оналарнинг иштирок этиши мактабгача ёшдаги болалар тарбиясига ижобий таъсир кўрсатади.

Ота-оналар болаларга жисмоний тарбия тўғрисида билим берадилар, уларга жисмоний машқларни тўғри бажаришни ўргатадилар (изоҳлаб тушунтирадилар ва узлари бажариб кўрсатадилар) Шундай қилинганда болаларни тарбиялаш ва уларнинг саломатлигини мустаҳкамлаш учун, айниқса қулай психологик иқлим вужудга келтирилади. Ота-оналар бундай

ишларни амалга оширишлари учун уларда спортга бўлган меҳрни уйғота олиш тарбиячиларнинг буйнидаги катта вазифалардан биридир. Болалар спортини ривожлантириш йўлида ота-оналар билан кўпроқ ишлаб, уларнинг спорт ва жисмоний тарбия ҳақидаги билимларини ошириш, спортнинг бола соғлиғига бўлган ижобий таъсири ҳақидаги маълумот беришдан бошланади.

Мактабгача тарбия муассасаларида жисмоний тарбия қанчалик яхши йўлга қўйилган бўлмасин, бола уйга келиб бу машқларни давом эттирмаса, жисмоний тарбиянинг болага бўлган ижобий таъсири сусаяди. Чунки бола кўпроқ вақтини уйда, ота-онасининг ёнида ўтказди. Агар ота-она спорт ва жисмоний тарбиянинг барча қирралари билан таниш бўлса, унинг ижобий томонлари ҳақидаги тулақонли маълумотга эга бўлса, юқорида айтиб ўтилган барча ишлар амалга оширилади ва бола энг яхши жисмоний тарбияга эга бўлади. Бу борада кўпроқ ота-оналар билан ишлаб, уларнинг ўзини ҳам спортга жалб қилиш, телевидение, радио орқали тарғибот-ташвиқот ишлари олиб бориш, спорт тўғрисидаги кўрсатувларни, журналларни кўпайтириш, чемпионлар билан суҳбатлар ўтказиш, улар ҳаёти билан таништириш ўз самарасини беради.

**1- 7 ёшгача бўлган болаларнинг жисмоний
саломатлик йирик моториканинг ривожланиш кўрсаткичлари
1 – 3 ёшли болалар (5 –жадвал)**

<i>Талаб</i>	<i>Индикаторлар</i>	<i>Таълимга ёндошувлар</i>	<i>Ҳаёт хавфсизлиги</i>
Юриш Болада йирик моторика ривожланади	*оёқни судрамасдан, чамаламасдан тўғри йўналиш олиб, юради; *чегараланган текисликдан юради (енига 15-20 см);	* ҳаракатлар тажрибасини турли жисмоний машқлар ва ҳаракатли ўйинлар билан бойитиш; * катталарга тақлид қилган ҳолда ҳаракатларни тўғри бажарилишига кўмаклашиш (тананинг тўғри	* Катталар боланинг жароҳатланишини олдини олиш мақсадида куйидаги шароитларни яратишлари зарур: *штепсел розеткаларни полдан 0,8-1,2 метр баландликда жойлаштириш; * болалар бўлганда деразаларни очик ҳолда

Юриш ва югуриш	* 30-40 сония давомида айлана бўйлаб бир тарафга югуради; * жойида айланади; полга тўлқинсимон ётқизилган арқон устидан юради; * 80 мгача секин югуради	туриши, тўғри йўналтирилиш); * болаларнинг жамоа бўлиб ҳаракатлар фаоллигига жалб этиш; * таниш ҳаракатларни энгил ва осон, атроф-муҳитни чамалаб, мувозанатни сақлаган ҳолда бажариш малакасини шакллантириш лозим	қолдирмаслик; * болалар қум, сув, майда предметлар билан ўйнаган вақтида уларнинг кўзига бегона жисмлар тушишидан сақлаш; * ўз соғлигини сақлашда керак бўладиган оддий қоидаларни ўргатишни давом йўлтириш (масалан, зинапоялардан сакрамаслик, ўткир предметларни қўлга олмаслик).
Емаклаш	* арқон тагига эмаклаб киради (баландлиги 25-30см); * чегараланган текислик устида тизза ва кафглари ёрдамида юради (кенглиги 20 см бўлган йўлакча, скамейка); * нарвонга чиқади, тушади; * стулларга чиқади ва улардан тушади		
Сакраш	* икки оёқда жойидан олдинга қараб сакрайди; * предметлардан сакраб тушади (баландлиги 20-30см); * ариқчалардан сакраб ўтади (кенглиги 20-25см);		

Сенсомоториканинг ривожланиши (6-жадвал)

Ирғитиш ва ушлаб олиш Бола коптокнинг рангини, катталигини ва шаклини ажратган ҳолда олади, қўяди, ушлаб олади, юради, ташлайди, юмалатади	* катталарга коптокни ирғитади, улоқтирилган коптокни ушлаб олади (масофа 50-100см); * предметни нишонга отади (масофа 100-120 см); * коптокни икки қўллаб олдинга пастдан улоқтиради; * предметлар орасидан коптокни юмалатади;	* предметлар билан ҳаракат қилишга қизиқшини рағбатлантириш; * болалар ҳаракатларини қўллаб – қувватлаш; * оддий сюжетли ўйинлар ўтказиш; * машқларни аста мураккаблаштириб бориш керак	* кўз гимнастикаси ва гигиенасига риоя қилиш; * бола билан машғулотлар ўтказилиши 10-15 дақиқадан оширмаслик; * тананинг статик ва динамик алмашувини таъминлаш лозим
--	---	--	---

3 – 5 ёшли болалар (7 –жадвал)

Талаб	Индикаторлар	Таълимга ёндошувлар	Ҳаёт хавфсизлиги
<p>Юриш Боланинг йирик моторикаси ривожланган</p> <p>Югуриш Бола турли томонларга турли усуллар билан югуради</p> <p>Эмаклаш Бола эмаклаб ва тирмашиб чиқади</p> <p>Сакраш Бола турли ҳолатларда ва турли масофага сакрайди</p> <p>Сафга терилиш ва сафдан чиқиш машқлари Велосипед хайдаш Сузиш</p>	<p>* турли йўналишда юриш: оёқ учида, товонда, тиззани баланд кўтариб, ёнга, олдинга, орқага предметга суяниб юради; * юришни югуриш ва бошқа ҳаракатлар билан навбатма – навбат алмаштириб бажаради: товушга тўхтаб, бурилади; * йўналиш ва тезликни ўзгартириб: қўл ҳолатини ўзгартириб; чегараланган юзада, мувозанатни сақлаб юради; * сафда, доира бўйлаб, якка, жуфт (қўл ушламасдан) югуради; * оёқ учида; катта қадам ташлаб; болдирни орқага ташлаган ҳолда, предметлар атрофида югуради; * йўналиш ва тезликни ўзгартиради; * тезлашади ва секинлашади; * илиб олади ва чап беради; тўсиқларни енгиб ўтади; кескин тўхташдан кейин * мувозанатни сақлаб қолади; * моксимон, тўхтовсиз 1,5 дақиқагача югуради * 30 метрга тез, 40-60 метрга ўртача тезликда югуради; * 200-240 метр масофага секин тезликда югуради; * 10 метргача текисликда тирмашиб эмаклайди; эгилган текислик устида қоринда эмаклаб қўллари билан ҳаракатланади; * нарвончага чиқиш; гимнастик нарвончадан тепага, пастга, навбатма – навбат қадамлар ташлаб чиқади * гимнастик нарвонча рейкалари бўйлаб ўнгга, чапга ҳаракатланади * олдинга силжиб (2-3 метрга); унга, чапга бурилиб; (ўнг ва чап) битта оёқда арқонда сакрайди, 25-30 см баландликдан матга ёки қумли ўрага сакрайди; * 70 смдан кам бўлмаган узунликка сакрайди; * мустақил сафда, гуруҳда, доира тарзида, жуфт-жуфт бўлиб, кетма-кет терилиб туради; * 3 ғилдиракли велосипедни ўнгга ва чапга бурилиб; доира бўйлаб предметларни четлаб ўтиб хайдайди; тормоз беради ва тўхтади; * кўкракгача бўлган чуқурликдаги сувда юради ва югуради, сув тагида ҳаракатланади, сувда сакрайди, ўтириб туради, боши билан сувга киради; * нафас олиб, сув тагига шўнғийди, сув тагида кўзни очиб, тубидаги предметларни кўтаради; * катталар ёрдамида ва мустақил равишда кўкракда ва орқада сирпанади; * сувда ва қуруқликда қулоч ёзиб сузади; оёқ ҳаракатларини нафас олиш билан мос равишда сувда бажаради</p>	<p>* турли ҳаракатли, шу жумладан миллий, эрмак, кўнгилочар ўйинларни қўллаш * эрталабки бадантарбиян и ўтказиш; * уйдан, муассасадан ташқарида пиёда сайрлар ташкил қилиш; чиништирувчи тадбирлар ўтказиш лозим</p>	

Сенсомоториканинг ривожланиши (8-жадвал)

Болада сенсомоторика ривожланади	* тўпни ерга, деворга ургандан сўнг илиб олади; * ўнг ва чап қўл билан тўпни уради; оддий ва хаво тўпларини (оғирлиги 0,5кг) ерда думалатади ва улоқтиради.	* тўп, шар, лента билан ўйналадиган мустақил ўйинларни рағбатлантириш; таниш ўйинлардан аста-секинлик билан янги ўйинларга ўтиш лозим	* кўзни жароҳатлардан, куёш нуридан, кум, чанг тушушидан сақлаш; умуртқа поғонасини қаттиқ назорат қилиш лозим
---	---	--	---

5-7 ёшли болалар (9-жадвал)

<i>Талаб</i>	<i>Индикаторлар</i>	<i>Таълимга ёндошувлар</i>	<i>Ҳаёт хавфсизлиги</i>
Юриш Боланинг юриш моторикаси ривожланган	* турли йўналишларда, оддий кадам, олдинма кетин оёқ қўйган ҳолда олдинга, ёнга, орқага юради; *оёқ учидан товонга суянган ҳолда; турли тезликда; ҳаракатли, кичрайтирилган таянчда мувозанатни сақлаган ҳолда; бир оёқда тўхтаб-тўхтаб юради; * жуфтликда ва якка сафларда оёқларини олдинга, болдирини орқага ташлаб юради; * текис ва қия юзаларда юради; * бошқа ҳаракатлар билан ҳамоҳанг ҳолда; табиий шароитлардаги тўсиқларни енгиб юра олади; * турли тезликда – секин, тез, ўртача тезликда юради * 1,5-2 дақиқа тўхтовсиз югуради; *60-100м ўртача тезликда югуради; *320м масофани секин югуриб босиб ўтади; * мокусимон югуриш – 3x10м; тутиб олиш ва қочиш билан ким ўзарга югуради * турли усуллар билан бир жойда; оёқни чалиштирган ҳолда: оёқлар икки томонга; бир оёғи олдинда, иккинчиси орқада; ўнг ва чап оёқда галма- гал сакрайди; * битта ёки иккита оёғида олдинга силжиш билан, бир оёқдан иккинчи оёққа, чизик ва баланд бўлмаган предметлар устидан сакрайди; * жойидан 80- 90 см узунликка, югуриб туриб узунликка, югуриб баландликка сакрайди, арқонни ўзидан айлантирган ҳолда сакрайди; * чегараланган юзада 2 оёқда эмаклайди; * бир қанча тўсиқлардан эмаклаб ўтади; * гимнастик скамейка устидан коринда қўл билан тортилган ҳолда судралади;	* эрталабки бадантарбия, жисмоний машғулотларни ўтказиш; * болалар спорти билан шуғулланиш; ҳаракатли ўйинлар ва эстафеталар ўтказиш зарур	* боланинг ҳаракат фаолиятини ва дам олишини тўғри ташкил қилиш; * касаллик белгиларга аҳамият бериш (совуққотиш, бош оғриғи, бўшашиш); * жисмоний машқларни меъёрида бўлишини кузатиш; * очиқ ҳаводаги ўйинлар, машғулотларда гигиеник талабларга риоя қилиш; * чиниқтириш меъёрига риоя қилиш; * болаларнинг сузиш эҳтиёжларига талаблар қўйиш; машқларнинг меъёридан ошириб кўп бажарилишига йўл қўймаслик зарур
Югуриш			
Сакраш			

<p>Эмаклаш</p>	<p>* гимнастик нарвонга чиқади ва тушади; * арқонли нарвонга тирмашиб чиқади, эмаклаш машқларини бошқа ҳаракат турлари билан алмаштириб бажаради * кўкрак ва орқада сирпанади; х) кўкракдан орқага бурилади ва аксини бажаради; * кўкрак ва орқада сирпанади, галма-гал нафас олиб чиқаради; нафасни оёқ ва қўл ҳаракатлари билан мослаштиради; (тахта, тахтасиз, ласт билан)</p>		
<p>Сузиш</p>	<p>муस्ताқил равишда сузади</p>		

Сенсомоториканинг ривожланиши (10-жадвал)

<p>Отиш, илиш, ирғитиш Болада сенсомоторика ривожланган</p>	<p>* тўпни тепага отади, ерга отиб икки қўл билан илиб олади; бир қўл билан; қарсак ва машқлар билан бажаради; * ҳамкорига турли ҳолатлардан тўпни улоқтиради; тўр ортидан; тўпни ерга уриб, олдинга ҳаракатланади ёки турган жойида тўпни ерга уради; * (1кг оғирликдаги) тўпни ирғитади; * тўпни, қум солинган қопчани горизонтал ва вертикал нишонга (3-4 м масофага) отади * 2 ёки 3 ғилдиракли велосипедда тўғри, муюлишлар билан, айлана қилиб, “илонсимон” усулда хайдайди</p>	<p>* махсус машқлар, эстафеталар ташкил қилиш зарур</p>	<p>* ҳаракатли фаолиятни хордиқ билан навбатма-навбат амалга ошириш; * тўп 0,5-1кг дан ошмаслиги лозим в) машқ бажарилаётганда ҳавфсизлик чоралари кўрилиши лозим</p>
<p>Велосипед хайдаш</p>			

2.7. Ҳаракатли ўйинлар орқали болаларни ҳар томонлама тарбиялаш.

Ўйин фаолияти болани қувонтиради. Ҳаракатли ўйин фавқулодда хурсандчиликнинг хилма-хил вазият билан, айниқса ижобий ҳислар уйғотишга хизмат қилади. Ўйинларнинг мактабгача тарбия ёшидаги болаларнинг тарбиясидаги аҳамияти ҳақида Н.К.Крупская таъкидлайди: “Мактабгача тарбия ёшидаги болалар учун катта аҳамиятга эга: ўйин улар учун меҳнат, ўйин улар учун тарбиянинг жиддий формасидир.

Чакқонликни, кучни, нишонга теккизишни ўстирадиган ва меҳнатда улкан аҳамиятга эга бўлган шунга ўхшаш барча нарсаларни мактабгача тарбия муассасаларида қўллаш фавқулодда муҳимдир”.

Ҳаракатли ўйинлар ролининг муҳимлиги улар тематикасини, мазмунини синчиклаб таҳлил қилиш ва шунга мувофиқ турли ёшдаги болалар учун

танлашни талаб этади. Ҳар қандай ўйин хоҳ у ижодий, дидактик, муסיқали, шунингдек, ҳаракатли бўлмасин болаларнинг атроф-муҳитни билишида ўзига хос восита ҳисобланади. Ҳаракатли ўйинлар мазмунида бола дунёқарашини кенгайтирувчи ва тасаввурини аниқлаштирувчи кўплаб билиш материали мавжуд. Ўйин вазияти болани қизиқтиради ва тарбиялайди.

Қоидалар катта тарбиявий аҳамиятга молик. Улар ўйиннинг боришини белгилайди, болалар ҳаракат фаолиятини, уларнинг хатти-ҳаракати, ўзаро муносабатларини йўлга солади. Ахлоқий-иродавий сифатларни тарбиялашга ёрдам беради. Қоида ўйинда муайян шароит яратади. Бунда, бола ўйинга тегишли раҳбарлик қилинганда ўзида ҳосил қилинган сифатларни намоён қилмасдан туролмайди. Л.Ф.Артемова маълумотларига қараганда катта гуруҳларда қоидаларга ва уларни албатта бажаришга онгли муносабат болаларда аста-секин ва турли вақтда ҳосил қилинади. Болалар дастлаб қоидаларни педагог раҳбарлигида, кейинчалик болалар жамоасининг қоидаларнинг ижтимоий аҳамиятини англаган айрим аъзолари таъсири остида бажарадилар; ниҳоят қоидалар болаларнинг ижтимоий хулқи-атвори нормаларини бевосита белгиловчи омилга айланадилар. Ҳаракатли ўйинларни болаларни ахлоқий тарбиялашнинг таъсирчан воситаларидан бири сифатида белгилашга асос бўлиб хизмат қилади.

Ўйин фаолиятида диққатни, идрокни ривожлантириш, мавжуд тафаккур, тушунча ва мўлжал олишни аниқлаштириш учун қулай шароит яратилади; ўйинлар ижодий ҳаёл, хотира, топқирлик, фикр юритиш фаолликни ривожлантиришга ёрдам беради. Шундай қилиб, ҳаракатли ўйинлар боланинг ақлий ривожланишига ёрдам беради. Болаларнинг психик жараёнларини такомиллаштиришда ўйин ҳаракатларини ижодий бажаришга ундайди. Ўйинда фазони идрок этиш ўзининг асосий формаларида намоён бўлади: бевосита; ҳиссий билиш – сенсор (ҳиссий-образли) ва билвосита (мантиқий тафаккур, тушунча). Масалан, бола томонидан ҳаракат йўналишини мустақил танлаш ва ҳаракатни ўйин қоидасида қатъий белгиланган йўналишда бажариш бир томондан ўйин вазиятини (бевосита

идрок қилинадиган) ва кўриш мотор реакциясини (ўйин ҳаракатларини) дарҳол баҳолашни, иккинчи томондан ўз ҳаракатларини фазо ўйин муҳитида англаш ва тассаввур қилиш ҳамда ўша кўриш мотор реакциясини намоён этишни талаб қилади. Ҳаракатли ўйинда педагог томонидан ишлаб чиқилган ўйин қоидалари бола ҳаракати учун фазода олдиндан мўлжал олишнинг зарур имкониятини яратади. Айти пайтда ўйин вазиятидаги тўсатдан бўладиган ўзгаришлар (бошловчи ҳаракати ёки сигналлар билан боғлиқ равишда) ҳаракат режасини бузади ва жуда мураккаб – болаларнинг тезкор реакцияси ҳамда фазода мўлжал олишини талаб қилади. Бундай реакция боладаги ўз фаолияти ва ҳаракатларини муайян муҳитга мослаш қобилиятининг ривожланганлик даражаси билан белгиланади. Болага тарбиячи ёрдам бериши лозим, тарбиячи болани аста-секин ўйин вазияти ва кўйилган вазифага эришиш заруратини ҳисобга олган ҳолда бирмунча муваффақиятли ҳаракат усулини топишга ўргатади. Масалан, айнан бир ўйинни катта ва чекланган фазода ўтказганда бола бошловчидан тез ва узоққа қочиш усулидан фойдаланади, ёки унга яқин жойда туриб чакқонлик ва абжирлик кўрсатади.

Е.Е.Степаненкова тадқиқотида болаларнинг предметлараро фазовий муносабатлар: олдинда, орқада, ўртада, чапда, ўнгда, устида, остида, ёнида, пастда, юқорида, оралиғида, қарама-қаршисида, кетма-кет ва ҳоказо ҳақидаги тушунчаларини аниқлаштирувчи ўйинлар кўрсатилган (“Тезроқ юр”, “Тўқиш”, “Ким тезроқ”, “Чамбарак орқали байроқча томон югуриш”, “Тўпни кеглилараро думалатиш” ва ҳоказо). Ҳаракатли ўйинлар боғча ёшидаги катта болаларда ижодийликни ривожланиши учун қулайлик яратади. Л.М.Коровина маълумотларига кўра, 5-6 ёшли болалар тегишлича раҳбарлик қилинса узларига таниш ўйиннинг вариантларини ўйлаб топишлари, унинг мазмунини мураккаблаштиришлари, қоидаларини тўлдиришлари мумкин.

Мактабгача тарбия ёшидаги болалар ижодий фаолиятининг ривожланиш жараёни барча ёш гуруҳалардаги тарбияланувчиларнинг топшириқларга ва уларни амалга оширишга эмотсионал муносабати билан характерланади.

Бунда тарбиячи раҳбарлигининг умумий ижодий йўналганлиги, унинг болалар изланишларига хайрихоҳлик муносабати катта аҳамиятга эга.

Ҳаракатли ўйинлар ўз мазмуни ва формасига кўра эстетик фаолият ҳисобланади. Ўйин ҳаракатларининг ранг-баранглиги уларни болалар аниқ чаққонлик билан, ўзига хос ифодали бажаришларида ҳарактерланади. Болалардаги кўтаринкилик ўйин фаолиятига эмотсионал тус берган ҳолда, ҳаракатларни жуда сифатли бажаришда намоён бўлади ва уларда ҳаракат жараёнининг ўзидан қониқиш ҳиссини уйғотади. Бир ёки бир неча доирага, шеренга, колоннага, бўлиб туриш каби хилма-хил сафланишлар ҳаракатларнинг аниқлигини, талаб қилади ва болаларда эстетик ҳисни ўстиради.

Хулоса.

Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2016 йил 29 декабр, ПҚ-2707-сонли 2017-2021 йилларда мактабгача таълим тизимини янада такомиллаштириш чора-тадбирлари тўғрисидаги қарорида Мактабгача таълим тизимини янада такомиллаштириш, моддий-техника базасини мустаҳкамлаш, мактабгача таълим муассасалари тармоғини кенгайтириш, малакали педагог кадрлар билан таъминлаш, болаларни мактаб таълимига тайёрлаш даражасини тубдан яхшилаш, таълим-тарбия жараёнига замонавий таълим дастурлари ва технологияларини татбиқ этиш, болаларни ҳар томонлама интеллектуал, ахлоқий, эстетик ва жисмоний ривожлантириш учун шарт-шароитлар яратиш мақсадида:

- илғор хорижий тажрибани ҳисобга олган ҳолда болаларни ҳар томонлама интеллектуал, ахлоқий, эстетик ва жисмоний ривожлантириш шароитларини яратиш;

- мактабгача таълим сифатини ошириш, мактабгача таълим муассасаларида болаларни мактабга сифатли тайёрлашни тубдан яхшилаш, таълим-тарбия жараёнига жаҳон амалиётида кенг қўлланиладиган замонавий таълим дастурлари ва технологияларини жорий этиш;

- мактабгача таълим муассасаларида 5-6 ёшдаги болаларни мактаб таълимига тайёрлаш бўйича 6100 та қисқа муддатли гуруҳни ташкил этиш;

- замонавий педагогик технологиялар ва услубларни инобатга олган ҳолда мактабгача таълим муассасаларига педагог кадрларни тайёрлаш ва малакасини оширишнинг ўқув режа ва дастурларини такомиллаштириш;

- 2200 та мактабгача таълим муассасасининг моддий-техника базасини мустаҳкамлаш, шу жумладан қишлоқ жойларда мактабгача таълим муассасаларини янгидан куриш, уларни замонавий талабларга жавоб берадиган инвентар, жиҳоз, ўқув-методик қўлланмалар ва мултимедиали воситалар билан таъминлаш кўзда тутилган.

Жисмоний тарбия – бу инсонни жисмоний камолотга эришишига йўналтирилган педагогик жараён дир. Жисмоний тарбия жараёнида аклий, ахлоқий, эстетик тарбия ва меҳнат тарбияси амалга оширилади. Болалар жисмоний тарбияси ижтимоий, тиббий ва педагогик фанлар билан боғлиқ дир. Жисмоний тарбия назариясининг ғоявий асосий шахс ҳақидаги фалсафий таълимот ҳисобланади. Болалар жисмоний тарбиясининг илмий-тиббий асоси (анатомия, физиология, гигиена, биохимия, биомеханика ва бошқалар) фанлар мажмуасидан таркиб топган. Тиббий фанлар соҳасида эришилган янги ютуқлар жисмоний тарбия томонидан жисмоний машқларни ўргатиш усуллари, воситаларини танлашни асослаш, қўйилган вазифаларни ҳал этишнинг самарали йўллари ишлаб чиқишда фойдаланилади.

Ўйин фаолияти болани қувонтиради. Ҳаракатли ўйин фавқулодда хурсандчиликнинг хилма-хил вазият билан, айниқса ижобий ҳислар уйғотишга хизмат қилади. Ўйинларнинг мактабгача тарбия ёшидаги болаларнинг тарбиясидаги аҳамияти ҳақида Н.К.Крупская таъкидлайди: “Мактабгача тарбия ёшидаги болалар учун катта аҳамиятга эга: ўйин улар учун меҳнат, ўйин улар учун тарбиянинг жиддий формасидир.

- Ҳаракатли ўйинлар ўз мазмуни ва формасига кўра эстетик фаолият ҳисобланади. Ўйин ҳаракатларининг ранг-баранглиги уларни болалар аниқ чаққонлик билан, ўзига хос ифодали бажаришларида характерланади.

- Болалардаги кўтаринкилик ўйин фаолиятига эмоционал тус берган ҳолда, ҳаракатларни жуда сифатли бажаришда намоён бўлади ва уларда ҳаракат жараёнининг ўзидан қониқиш ҳиссини уйғотади. Бир ёки бир неча доирага, шеренга, колоннага, бўлиб туриш каби хилма-хил сафланишлар ҳаракатларнинг аниқлигини, талаб қилади ва болаларда эстетик ҳисни ўстиради.

Қоидалар катта тарбиявий аҳамиятга молик. Улар ўйиннинг боришини белгилайди, болалар ҳаракат фаолиятини, уларнинг ҳатти-ҳаракати, ўзаро муносабатларини йўлга солади.

Фойдаланган адабиётлар рўйхати.

1. O‘zbekiston Respublikasi Konstituciyasi - T.: O‘zbekiston, 1992.-44 b.
2. Karimov I.A. Bizdan ozod va obod Vatan qolsin. - T.: O‘zbekiston, 1994.-300 b.
3. Karimov I.A. Vatan sajdagoh kabi muqaddasdir. -T.: O‘zbekiston, 1996. -378 b.
4. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2016 yil 29 dekabr, PQ-2707-sonli “2017-2021 yillarda maktabgacha ta’lim tizimini yanada takomillashtirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi qarori.
5. O‘zbekiston Respublikasi “Ta’lim to‘g‘risida”gi qonuni. // Turkiston. - 1997. - 1 oktyabr.
6. O‘zbekiston Respublikasining “Jismoniy tarbiya va sport to‘g‘risida” qonuni. (yangi tahriri). Toshkent sh., 2015 yil 4 sentyabr, O‘RQ-394-son.
7. O‘zbekiston Prezidentining “O‘zbekiston bolalar sportini rivojlantirish jamg‘armasini tuzish to‘g‘risida”gi // Xalq so‘zi.-2002.-24 oktyabr.
8. O‘zbekiston Respublikasi Vazirlar Maxkamasining “O‘zbekiston bolalar sportini rivojlantirish jamg‘armasi faoliyatini tashkil etish to‘g‘risida”gi. // Xalq so‘zi.-2002.-31 oktyabr.
9. O‘zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining "O‘zbekiston Respublikasi jismoniy tarbiya va sport davlat qo‘mitasi to‘g‘risidagi nizomni tasdiqlash haqida” qarori. O‘zbekiston Respublikasi qonun hujjatlari to‘plami, 2017 y., 11-son, 170-modda.
10. O‘zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining “Umumiy o‘rta ta’lim to‘g‘risidagi nizomni tasdiqlash haqida” qarori. O‘zbekiston Respublikasi qonun hujjatlari to‘plami, 2017 y., 11-son, 167-modda.
11. O‘zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining “Umumiy o‘rta va o‘rta maxsus, kasb-hunar ta’limining davlat ta’lim standartlarini tasdiqlash to‘g‘risida”qarori. O‘zbekiston Respublikasi qonun hujjatlari to‘plami, 2017 y., 14-son, 230-modda.
12. O‘zbekiston Respublikasi Xalq ta’limi vazirligi, O‘zbekiston Respublikasi Sog‘liqni saqlash vazirligining “Bolalar sog‘lomlashtirish oromgohlari

to'g'risidagi nizomni tasdiqlash haqida" qarori. O'zbekiston Respublikasi qonun hujjatlari to'plami, 2017 y., 13-son, 212-modda.

13. O'zbekiston Respublikasining "Yoshlarga oid davlat siyosati to'g'risida"gi qonuni. 406-O'RQ. 14 sentyabr, 2016 yil.

14. Вавилова Е.Н. Учите бегать, прыгать, лазать и метать. – М.: ФИС, 1983. – 132 с.

15. Вольфганг Л. Бег, прыжки, метания //Физкультура и спорт. – Москва, 1985. – С. 102-122.

16. Гужаловский А.А. Основы теории и методики физической культуры. М.: ФИС, 1986. -366 с.

17. Гужаловский А.А. Этажность развития физических двигательных качеств и проблема систематизации физической подготовки детей школьного возраста.: Автореф.дис. ... д-ра. пед. наук. – М., 1979. -26 с.

18. Детские народные подвижные игры /Сост. А.В.Кенеман, Т.И.Осокина и др. – М., 1995. -78 с.

19. Качашкин В.М. Физическое воспитание в начальной школе. – М.: Просвещение, 1983. – 224 с.

20. Кузнецов В.В. Бег, прыжки, метания. – М.: ФИС, 1974. – 150 с.

21. Курбонов Ш., Сейтхалилов Э. Национальная программа по подготовке кадров влияние на развитие общества. - Т.: 1999. – 103 с.

22. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. – М.: ФИС, 1991. – 544 с.

23. Mahkamjanov K.M. Boshlang'ich sinflarda jismoniy tarbiya.-T., 1986. - 238 b

24. Maxkamjanov K.M., Nasriddinov F.N. Maktabgacha va maktab yoshdagi bolalarning jismoniy rivojlanishi va tayyorgarligini takomillashtirish. – T., 1995. – 74 b.

25. Минаев В.Н., Шиян Б.М. Основы методики физического воспитания школьников. – М.: Просвещение, 1989. – 222 с.

26. Мирошниченко В.И. Методика формирования двигательных навыков у детей младшего школьного возраста: Автореф.дис... канд. пед. наук. - М., 1988. – 11 с.
27. Насриддинов Ф.Н., Махкамджанов К.М. Физическое развитие и физическая подготовленность детей дошкольного и школьного возраста. – Т., 1992. – 87 с
28. Nasriddinov F.N., Qosimov A.Sh. O‘zbek xalq o‘yinlari. T.: 1993. 17 b.
29. Столж И.Н. Формирование основных двигательных навыков у учащихся шести лет на уроках физической культуры (на примере бега, прыжков, метаний): Автореф. дис. ... канд. пед. наук. -М., 1989. – 19 с.
30. Твое здоровье в твоих руках: Метод пособие. – Т., 2002 – 49 с.
31. Usmonxujayev T.S. Jismoniy tarbiya dars materiallari (I-III sinf uchun). – T.: O‘qituvchi, 1995. – 175 b.
32. Курбонов Ш., Сейтхалилов Э. Влияние Национальной программы по подготовке кадров – основа для достижения и результат независимости Узбекистана. Т.: Шарк, 2001.
33. Ломан В. Бег, прыжки, метания. – М.: ФИС, 1985. – 159 с.
34. Лях. В.И. Важнейшие для различных видов спорта координационные способности и их значимость в техническом и технико-тактическом совершенствовании // Теория и практика физ. культуры. - Москва, 1988. - № 2. – С. 57-59.
35. Попов Л.Ю. Методика формирования двигательных навыков метания у учащихся общеобразовательной школы. // Теория и практика физической культуры. - Москва, 2000.- № 3. - С 14-15.
36. Працко Ю.Ф. Семикол А.Ф. Уроки по легкой атлетике в школе: Метод. пособие. – Мн.: Полымя, 1989. -144 с.
37. Физическое состояние школьников и спортивной молодежи. /Рихсиева А.А. Насриддинов Ф.Н., Рихсиев А.И. Т.: Ибн Сино, 1992, - 152 С.

38. Саломов Р.С. Исследование воспитания качества быстроты у учащихся IV класса с использованием игрового метода.: Автореф.дис. ... канд. пед. наук. - М. 1975. -24 с.
39. Salomov R.S. Sport mashqlarida qo'llaniladigan usullar. – T.: O'zavtotranstexnika, 1991. – 31 b.
40. Сейтхалилов Э.А. Педагогические основы оздоровительной направленности учебно-воспитательного процесса в общеобразовательных школах Узбекистана: Автореф.дис...д-ра. пед. наук. -Т., 2000. - 31 с.
41. Sodikov A.T. I-IV sinf o'quvchilarning jismoniy tarbiya darslaridagi mashklar nagruzkasini me'yorlash: Dis.... ped. fan. nom. – T., 1997. –154 b.
42. Теория и методика физической культуры /Под ред. Б.А.Ашмарина. – М.: Просвещение, 1990. – 360 с.
43. Тер-Овенесян А.А. Как самому научиться метать- М.Фис, 1975.
44. Usmonxujaev T.S. Jismoniy tarbiyadan umumiy o'rta ta'limning davlat ta'lim standarti va o'quv dasturi (I-IV sinflar uchun) – T.: Shark, 1999. – B. 319-372.
45. Usmonxujaev T.S., G'iyosov G.Sh., Qodirov Q.I. Jismoniy tarbiya fanidan majburiy standart nazorat ishlarini o'tkazish yuzasidan tavsiyalar. (I-IV sinf). – T., 2006. 40 b.
46. Усмонходжаев Т.С., Мелиев Х.А., Орипов Ю.Ю. Практическая реализация задач физического совершенствования у детей равных возрастных групп с учетом их двигательной активности. //Актуальные проблемы теории и практики физической культуры: Тез.докл. Междун. научно-практическая конф. (13-14 апрел 2001г). – Алматы, 2001. С. 238-240.
47. Usmonxujaev T.S. Xarakatli o'yinlar jismoniy tarbiya darslarida. //Xalk ta'limi. – Tashkent, 1995. - №1.- B.39-40.
48. Фокин Г.Ю. Уроки легкой атлетики в начальной школе: // Физическая культура в школе. – Москва, 2004. - №1. С. 20-25.
49. Ханкелдиев Ш.Х. Педагогические особенности физического воспитания учащейся молодежи в регионах с жарким климатом.: Автореф. дис. ... д-ра. пед. наук. - М., 1991. – 43 с.