

**O‘zbekiston Respublikasi
Oliy va o‘rta maxsus ta’lim vazirligi**

Andijon davlat universiteti

Jismoniy madaniyat fakul’teti

**“FAKUL’TETLARARO JISMONIY MADANIYAT VA SPORT”
KAFEDRASI**

Qo‘lyozma xuquqida

BITIRUV MALAKAVIY ISHI

**Mavzu: Boshlang‘ich sinf o‘quvchilarining jismoniy tarbiya
darslarida gimnastik mashqlarini tadbiq qilish.**

BAJARDI:

Siddiqova Madina

ILMIY RAXBAR:

R.Isakov

**Bitiruv malakaviy ishi kafedradan dastlabki himoyadan o‘tdi.
sonli bayonnomasi «____» _____ 2018 yil**

Andijon-2018

Mundarija

Kirish	4
I-bob. Boshlang'ich sinf o'quvchilarining jismoniy tarbiya darslarida gimnastika mashqlarini tadbiq qilish.	8
1.1. 9-10 yoshga qadam qo'ygan bolalar harakatining rivojlanish xususiyatlari	8
1.2. 7-10 yoshli bolalarda harakat malakalarini rivojlanishida turli gimnastika mashqlarini tadbiq qilish.	15
1.3. Boshlang'ich sinf o'quvchilari organizmining rivojlanish xususiyatlari	23
II-BOBGA XULOSA	34
II-bob. Tadqiqot ishlarini tashkil qilinishi va uslublari.	35
2.1. Tadqiqot tashkil qilinishi	35
2.2.1. Tadqiqot ishini uslublari	35
2.2.2. Ilmiy adabiyotlarning tahlil qilinishi amaliy tajribalarni umumlashtirish.	35
2.3. Bolalarning jismoniy rivojlanishi va jismoniy tayyorgarligi.	36
2.4. Tadqiqot ishlarini tashkil qilinishi matematik statistic usullar	36
III-bob. Boshlang'ich sinf jismoniy tarbiya darslarida gimnastika elementlaridan iborat o'yinlarni qo'llash.	37
3.1. Boshlang'ich sinflarda jismoniy tarbiya	37
3.2. Irg'itish va ilib olish	45
3.3. Muvozanat saqlash mashqlati	48
III-BOBGA XULOSA	50
UMUMIY XULOSA	51
FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI	54

Mavzu: Boshlang'ich sinf o'quvchilarining jismoniy tarbiya darslarida gimnastik mashqlarini tadbiq qilish.

Reja:

Kirish

I-bob. Boshlang'ich sinf o'quvchilarining jismoniy tarbiya darslarida gimnastika mashqlarini tadbiq qilish.

- 1.1. 9-10 yoshga qadam qo'ygan bolalar harakatining rivojlanish xususiyatlari
- 1.2. 7-10 yoshli bolalarda harakat malakalarini rivojlanishida turli gimnastika mashqlarini tadbiq qilish.
- 1.3. Boshlang'ich sinf o'quvchilari organizmining rivojlanish xususiyatlari

II-bob. Tadqiqot ishlarini tashkil qilinishi va uslublari.

- 2.1. Tadqiqot tashkil qilinishi
- 2.2. Tadqiqot ishini uslublari
 - 2.2.1. Ilmiy adabiyotlarning tahlil qilinishi amaliy tajribalarni umumlashtirish.
 - 2.2.2. Bolalarning jismoniy rivojlanishi va jismoniy tayyorgarligi.
- 2.3. Tadqiqot ishlarini tashkil qilinishi matematik statistic usullar

III-bob. Boshlang'ich sinf jismoniy tarbiya darslarida gimnastika elementlaridan iborat o'yinlarni qo'llash.

- 3.1. Boshlang'ich sinflarda jismoniy tarbiya
- 3.2. Irg'itish va ilib olish
- 3.3. Muvozanat saqlash mashqlati

KIRISH

Mavzuning dolzarblii. Mustaqillikka erishgan kundan boshlab kelajak vorislari bolgan yosh avlodni sog’lom, baquvvat rivoj tetik bo’lib o’sishlari uchun hukumatimiz rahbariyati keng qamrovli ishlar amalga oshirila boshlandi. MDH davlatlari ichida birinchi bo’lib “Jismoniy tarbiya va sport to’g’risida”gi Qonun (1992-yil 14-yanvar) “So’g’lom avlod uchun” ordenini ta’sis etilishi (1993.4.III) va boshqa qator qonun va qarorlar Prezidentimiz va hukumatimiz, rahbaryatimiz tomonidan yoshlарimizга bo’lgan g’amxo’rlikning yorqin ifodasidir.

Hukumatimiz, rahbaryatimiz jismoniy tarbiya va sport to’g’risida qabul qilingan davlat direktiv hujjatlarida ham kelajak avlodlarni salomatligini saqlash va mustahkamlashga katta e’tibor berilayotgani ko’rinib turibdi. Yosh avlodni salomatligi haqida qayg’urish har bir insonni azaliy burchiga aylanmog’i lozimdir.

Bu vazifalarni ijobiy amalga oshirishga jismoniy tarbiya mashg’ulotlarini o’rni beqiyosdir. Shu boisdan ham maktabgacha tarbiya muassasalarini o’rta guruhlariga jismoniy tarbiyani tashkil qilish dolzarbdir.

Mamlakatimizda sport sohasini rivojlantirishga qaratilayotgan e’tibor o’z samarasini bermoqda. Bugungi kunga kelib, O’zbekistonlik sportchilarining turli xalqaro musobaqalarda sovrindorlar safidan joy olishi an’anaga aylanib qoldi.

Mamlakatimizda istiqlol yillarida jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirishga qaratilayotgan yuksak darajadagi e’tibor tufayli iqtidorli yigit-qizlarimiz xalqaro miqyosdagi nufuzli turnirlarda yurt sha’nini munosib himoya qilishmoqda. Buni Xitoyning Guanchjou shahrida bo’lib o’tgan XVI Osiyo o’yinlari misolida ham ko’rish mumkin.

Musobaqalarning o’n to’rtinchи kunida O’zbekiston sportchilari erishgan g’alabalar barchamizga quvonch bag’ishladi. Erta tongdagi yaxshi kayfiyat butun kun davomida kishiga hamroh bo’ladi, deyishadi.

Ikki haftadan oshiqroq vaqt mobaynida Xitoyning qadimiyl Guanchjou shahri to’rt yillikning eng nufuzli sport musobaqalaridan biriga mezbonlik qildi.

Xalqaro Olimpiya qo'mitasi va Osiyo Olimpiya kengashi shafeligida zamonaviy olimpiya harakatining "Birdamlik, tinchlik, do'stlik" an'anasi asosida o'tkazilgan bu galgi Osiyo o'yinlarida qit'amizning qirq besh mamlakatidan kelgan o'n ming nafardan ziyod sportchi 42 sport turi bo'yicha o'zaro bellashdi. Ana shu hayajonli damlarni yurtimiz sport ixlosmandlari ham katta qiziqish bilan kuzatib bordilar.

Chunki unda 224 nafar vakilimiz Vatanimiz sharafini himoya qildi. Yakunda hamyurtlarimiz 11 oltin, 22 ta kumush va 23 ta bronza (jami 56 ta) medal bilan norasmiy umumjamoa hisobida sakkizinchis pog'onadan joy olishdi. Ta'kidlash joiz, bu sportchilarimizning hozirgacha ishtirok etgan Osiyo o'yinlarida qo'lga kiritgan medallari soni bo'yicha eng yaxshi ko'rsatkichdir. Muhimi yurtdoshlarimiz, asosan, Olimpiada o'yinlari dasturidagi sport turlari bo'yicha medallarga egalik qilishdi.

O'zbekiston sport delegasiyasi a'zolarini kutib olishga bag'ishlangan tantanali marosimda so'z olganlar ham istiqlol yillarida mamlakatimizda Yurtboshimiz rahnamoligida jismoniy va ma'naviy jihatdan sog'lom avlodni voyaga etkazishda sport sohasiga davlat siyosati darajasida e'tibor qaratilayotgani amalda o'z samaralarini berayotganini ta'kidlashdi. Ushbu ezgu maqsad yo'lida, ayniqsa, Prezidentimiz tashabbusi bilan tashkil qilingan O'zbekiston "Bolalar sportini rivojlantirish" jamg'armasi, uch bosqichli sport o'yinlari – "Umid nihollari", "Barkamol avlod" va Universiada musobaqalari muhim o'rinn tutayotganligini qayd etishdi. O'tgan yillar mobaynida yurtimizning shahar va tumanlarida, olis qishloq joylarida bir-biridan ko'rakm sport majmualari qad rostladi. Endilikda ularda ko'plab iste'dodli o'g'il-qizlar kashf etilmoqda. Ana shu iqtidorlar mahoratini oshirish va xalqaro miqyosdagi sport musobaqalarida munosib ishtirok etishini ta'minlashda uch bosqichli sport o'yinlari o'ziga xos maktab va ko'prik vazifasini o'tayotir.

Respublikamizda jismoniy tarbiya va sport sohasini rivojlantirishda xizmat qiluvchi mualliflar tomonidan tayyorlangan qator qo'llanmalar ham sportchilarni tayyorlashda muhim ahamiyatga ega, chunki har bir sportchi uchun nazariy tayyorgarlik, yangi ma'lumotlarni o'zlashtirib olish imkonini beradi.

Demak, sportda bugungi kundagi dolzarb masalalardan biri yadro turtuvchilarni kuch qobiliyatlarini rivojlantirish va tarbiyalash natijasida katta g'abalarni qo'lga kiritish bo'lib qolmoqda.

Keyingi 9-10 yillar mobaynida sportchilarni yuqori natijalarga erishishi munosabati bilan bog'liq muammolardan bu – sportchilarning kuch sifatlarini yuqori darajada rivojlantirish muhim va dolzarb masala bo'lib qolmoqda.

Bugungi kunga kelib texnikani, o'yin jarayonida bolalarni harakatga bo'lgan ehtiyoji oshib bormoqda. Shu boisdan ham bolalarni salomatligini mustahkamlash bugungi kundagi davlatimiz rahbariyati va xalqimiz oldiga qo'ygan eng asosiy vazifalardandir.

Muammoni o'rGANIsh DARAJASI. Ushbu muammoni keng va atroficha o'rGANIB chiqildi. Umumta'lim maktablarida jismoniy tarbiyani tashkil qilish va o'tkazish turli yo'llarda ko'plab mutaxassislar tomonidan o'rGANILGAN. Usmanov M.S. (1970) Solihov M., G'ozieva S. (1970), Osokina T.I. (1995), Tuyinova X.B. (1998-2000), Usmonho'jaev T.S . Mechev X.A. (2004). Abu ali Ibn Sino, P.F. Osokina T.Ch. Kinsman, A.B Xuxlaeva, O.B Tenzullaeva, A.I Mahkamjanov, K.M Tulinova, X.B Usmonxo'jaev, Meliev K.A va boshqalarni ilmiy qarashlariga asoslangan.

Tadqiqotni maqsadi: Umumta'lim maktablarini boshlang'ich sinflari jismoniy tarbiya darslarini tashkil qilish va o'tkazish samaradorligini oshirish.

Tadqiqot vazifalari:

1. Mashg'ulot oldiga qo'yilgan vazifalarni ketma-ketlikga olib borish.
2. Boshlang'ich sinf bolalarini gimnastika mashqlarini tadbiq qilish orqali jismoniy rivojlanishi va tayyorgarligini oshirish.
3. Jismoniy tarbiya tadbirlarini o'tkazishni muntazam yo'lga qo'yish.

Tadqiqot obyekti va predmeti. Umumta'lim maktablari boshlang'ich sinf o'quvchilari jismoniy tarbiya darslari jarayoni.

Tadqiqot metodlari. Nazariy va amaliy tahlil qilish, umumlashtirish, pedagogik kuzatish, suhbat, matematik statistika va pedagogik tajriba.

Tadqiqot ishining yangiligi. Boshlang'ich sinf o'quvchilari o'quv kun

tartibidagi jismoniy tarbiyaning turli shakllarida gimnastika mashqlarini tadbiq qilish orqali gimnastika mashg'ulotlarini tashkil qilish va o'tkazish ketma-ketligi tajribada sinab ko'rildi.

Tadqiqot ishini amaliy ahamiyati. Gimnastika mashqlaridan foydalanib jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini samaradorligini oshiruvchi vazifalari aniqlanadi.

Jismoniy tarbiya to'g'ri yo'lga qo'yilishini natijasida bolalarni jismoniy rivojlanishi va tayyorgarligi oshdi.

Bitiruv malakaviy ish 55 bet qo'lyozmadan iborat bo'lib, kirish, 3 ta bob, xulosalar, amaliy tavsiyalar va adabiyotlar ro'yhatidan iborat.

Bitiruv malakaviy ishda 2 ta jadval keltirilgan. Adabiyotlar ro'yxati tamoyilga bo'lingan.

Tadqiqot ishini ilmiy farazi: Umumta'lim maktablari boshlang'ich sinf o'quvchilari jismoniy tarbiya darslarini tashkil qilish va o'tkazishda gimnastika mashqlarini tadbiq qilish orqali bolalarda jismoniy sifatlarni tarbiyalash samaradorligini oshirish.

Tadqiqot ishi natijalari: Matematik statistik uslublardan foydalanib olingen natijalar ishlab chiqildi

Himoyaga quyidagi asosiy holatlar qo'yiladi:

1. Gimnastika mashg'ulotlarini metodik tashkil qilish uslublari.
2. Kun tartibidagi jismoniy tarbiya tadbirlarini muntazam o'tkazish.
3. Jismoniy tarbiya mashg'ulotlari va gimnastika mashqlarini jismoniy rivojlanishiga hamda tayyorgarligiga ta'sirini aniqlash.

I-BOB. BOSHLANG'INCH SINF O'QUVCHILARINI RIVOJLANISH HUSUSIYATLARI

1.1. 9-10 yoshga qadam qo'ygan bolar xarakatining rivojlanishi hususiyatlari.

Bolalarning psixik va jismoniy rivojlanishi davom etadi. Bolalar faoliyati barcha turlarning rivojlanishida, ularni murakkablashib borishiga bolalarning o'zlarida paydo bo'lgan orzu niyatlar kuchli ta'sir kor'sata boshlaydi. Biroq bu niyatlarni hozircha faqat kattalarning yordami bilangina to'la amalga oshirish mumkin bo'ladi.

Bolalar faoliyatining o'yin shakllari o'z ahamiyatini saqlab qoladi Endilikda ular vazifa bajarib o'ynaladigan ijobiy o'yinlar orqali amalga oshiriladi Bu o'yinlarni bolalar unga katta bo'limgan kollektivlar bilan birga o'ynagan. Bolarda o'z xarakatlaeini boshqalar xarakatiga uyg'unlashtirish ,o'z xarakatlaeini umumiyl maqsadga erishish yo'lida bajarish ehtiyoji paydo bo'ladi.

Bolalar o'rtasida do'stona munosabatlarni shakllantirish , bir-biriga o'zaro yordam ko'rsatish uchun shart-sharoitlar vujudgas keladi. Sakkiz yoshga qadam qo'ygan bola umumiy tarzda asosiy xarakatlarnio barcha turlarini bajarishga intiladi ,murakkab harakatlarning yangi-yangi ko'rinishlarini bajarishga xarakat qiladi, murakkab xarakat turlarini va jismoniy mashg'ulotlarni bajarish uchun o'z kujini sinab ko'rishna istaydi.

Bolalarga taqlidiy xarakat-xarakatlarni bajarishga extiyoj paydo bo'ladi bolalar har qanday topshiriqni bajarishga urinib ketaveradilar biroq bu ishga kujlari yetish-yetnasligini o'ylamaydilar, mavjud imkoniyatlarni hisobga olmaydilar. Maskur xarakat faoliyatini bajarish ko'lgan kelmasligiga ishonj hosil qilgan bola o'y harakatini poyoniga yetkizmasdan uning faqat umumiy belgilarini bajaradi lekin bunga u xarakatni to'la bajardik deb astoydil ishonadi Bu yoshda o'sib borayotgan harakat tasavvuri bollar xarakat faoliyatini xilma-xilligi xarakat usullarini olishlaridan biri bolib qoladi9o'rtta guruhdagi bolaning diqqati tobora

barqaror xususiyat kasb etadi, ko'rish, eshitish va anglash qobilyatlari takomillashtiradi, ko'rgan bilmagan narsani esida saqlab qolish va esga tushirish odatlari rivojiana boshlaydi Bolalar harakat turlari bir-biridan farq qila boshlaydilar, ularni ayrim qismlar xolatini yo'nalishini, tezligini, qanday izchillikka joylashganligini bir oz bilib oladilar va xokazo.

Bular bolalar xarakati tamomila va ixtiyoriy xususiyatlarga ega ekanliklarining dalilidir.

Bolada xarakat natijalariga ularni to'g'ri bajarishga , bajarilgan xarakatining ko'rsatib berilgan namunaga muvofiq, kelishishga qiziqish paydo bo'ladi. Umumiyligi ta'lim maktablarni jismoniy tarbiyalashda o'rta guruxdan boshlab o'quv shaklidagi mashg'ulotlar, bolalarning muayyan xatakat texnikasining egallab olish masalalari ,birinchi o'ringa chiqadi. Biroq bu davrdagi o'quv faoliyati hali o'yin faoliyati bilan mahkam bog'lanib ketgan bo'ladi.

Jismoniy tarbiyaning vazifasi.

Sakkiz yoshga qadam qo'ygan bolaning xarakatini rivojlantirishga pedagogiktasir ko'rsatishning umumiyligi yo'nalishini xarakateristikasi uchun ularni faqat xarakatlarga umumiyligi tarzdagina o'rgatish hos bo'libgina qolmay balki bolaning ayri xoldagi bazi qismlari, shuningdek, ularning o'zaro bog'liq xolda aloxida tarkibiy kismlari, xarakat elementlari, ayrim ko'rinishi xolatlarini o'rganishga o'tish xamda shu yoshdagi bolalar xarakatining ribojlanishga xos bo'lgan xususiyatlardir.

Ko'rsatib va to'g'ri bajarishiga erishish vazifasi ko'yiladi. Bu tahmindan tashmiy vazifalarini qo'yilashi , bolalardagi qabul qilish, tasavvur etish, analiz qilish, o'z xarakatining oqibati sifatida baxolash imkoniyatlarini ortib borishiga asoslanadi.

Ilgari o'rganilgan xarakat malakalari va ko'nikmalarini bolalar tomonidan avvalo sifat jihatidan yaxshilash va mustaxkamlash 10 yoshga qadam qo'ygan bolalarni xarakatga o'rgatish uchun bo'lgan xususiyatdir.

Ko'rsatib va to'g'ri bajarishiga erishish vazifasi qo'yiladi. Bu taxmindan talamiy vazifalarning qo'yilishi bolalardan qabul qilish, tasavvur etish, analaz

qilish, o'z harakatlarining oqibati sifatini baholash imkoniyatlari ortib borishiga asoslangan.

Ilgari o'rganilgan xarakat malakalari va ko'nikmalarini bolalar tomonidan avvalo sifat jixatidan yaxshilash ham mustahkamlash 8-9 yoshda qadam qo'ygan bolalarni harakatlarga o'rgatish ujun hos bo'lган hususiyatdir.

Ilgari yosh guruhlarga o'ganilgan mashqlarni sifat jihatidan yana ham yuksak darajada takrorlanish maktabgaja yoshdagi har bir bolada harakat maktabi negizi yaratish uchun muhum amallardan biri hisoblanadi.

Ertalabki gimnastika.

Tashkiliy ko'nikmalar yilning salqin fasllariga yoki ob-havo yomon bo'lganda ertalabgi gimnastikani hona ichida o'tkazish zarur bo'lганida uni imkoniyat boricha guruh honasida emas zalda tashkil etish tavsiya etiladi. 10 yoshga qadam qo'ygan bolalar ertalabgi gimnastikani tayyorlash va o'tkazishda ancha mustahkamroq bo'ladilar.

Tarbiyachining taklifiga ko'ra bolalar tezda uyushqoqlil bilan eginadilar va mashiqlarni bajarishga kirishib ketadilar. Ertalabgi gimnastikani o'tkazish vaqtin kun tartibida ko'zda tutilgan. U 6-8 davom etgan mazmuni. Ertalabgi gimnastika mazmuniga yurish, yugurush va bir joyda turib sakrash mashqlari hamda yelka o'ynov va qo'l muskullarini. Mustahkamlovji mashqlar bajariladi . Komplekslarni mazmuni bolalar shu yil yoki o'tgan yil mashg'ulotlarda o'rgangan mashiqlardan iborat bo'ladi.

O'rta guruhdagi ertalabgi gimnastikada har turli dastlabki holatlar (tik turish , o'tirish, yotish, cho'kkalab turish) va qo'lning har hil dastlabki holatlar yoki (yon tomonlarga, oldinga o'tish ,belgi bosh orqasiga yekkalarga qo'yishi va boshqalar)dan foydalanadi.

Mashqlar uchun mayda buyumlar (kubiklar, romolchalar va boshqalar)dan foydalanadi. Undan tashqari o'rtacha xajmdagi kengliklar , to'p, kublar ham ko'llaniladi. Turli muskil guruhlari uchun mo'ljallanganmashiqlar 4-6 martadan takrorlanadi.

Umumrivojlantiruvchi mashqlardan so'hg turgan joyda sakrash mashqlari

o'tkaziladi . Bu mashqlar tobora har-hil ko'rinishga ega bo'ladi. Oyoqlar kerilgan Oyoqlar- juftlashgan , atrofga burulashlar birga polga yotgan lenta ustidan oldinga orqaga xatlab arrofga oldinga surilib sakrash kabi. Sakrash meyori xar safao 15-20 tadan (1-2 m) sakrash mashiqlari turgan joyda yugurish (yoki zal atrofida sekin yugurishga o'tiladi. Ertalabgi gimnastikaga bazan sakrash va yugurish o'rniga oddiy, lekin his-hayajonli ruhdagi harakatli o'yinlar maqsadga muvofiq.

Ertalabgi gimnastikaning har bir kompleksi bir-ikki hafta mobaynida takrorlanadi Ayrim mashqlarni tarbiyachini hohishi bilan almashtirilishi mumkun.

Rahbarning usullari O'rta guruhlarga bolalarni diqqatini qobilyati shakllariga jab qilish va bolalar bosqijiga kunni uyushqoqlik bilan boshlash uchun ertalabgi gimnastikaning ahamiyati saqlab qoladi . Shu bilan birga bola organizimga uning ahamiyati ortib boradi . Bu esa Tarbiyachidan ertalabki gimnastikani mashqlar orasida uzoq tanaffus qilmasdan yahshi jo'shqin surat bilan o'tkazishni talab qiladi.

Mashqlarni tushuntirishni o'ziga xosxususiyati-bu qisqalik va aniqlikdir. Ertalabgi gimnastika uchun bolalarga tanish bo'lgan yoki juda oddiy masiqlar to'planadilar. Shuning uchun o'yinning har birini mufassal tushuntirib o'tirishga hojat qolmaydi.

Tarbiyaji faqat mashqni umumiy mazmunini uning qismlari qanday isjillikda bajarishini eslatib qo'yadi holos. Masalan u; "oyoqlaringizni kengroq ochiq, qo'llar belda, va oldinga engashish mashqi.Boshladik bir ikki, uch rostlandik" deydi.mashqni bajarish davomida shu tarzda tushuntirish berib boriladi. Bunda harakatda maromini yo'qotmasdan tarbiyaji xarakatlarining tog'ri bo'lishini talab qilib izoh berishda davom etadi; Tastroq pastroq engashishlar, menga qarab turinglar rostlandik. Yana bir marta qaytaramiz tarbiyaji bilan shug'ullanadi. U ko'pgina bolalar ergasha yotgan vaqtida oyoqlarini bukayotganliklar sezib qoladi. Shuning uchun Oyoqlaringizni to'g'ri tuting deydi. "Bir ikki , uch,pasroq, rostlandik" Shunday qilib tarbuyajining ko'rsatmalari mashq mazmuniga uning qismlari izchilligiga qo'shib olib boriladi. Bir qator hollarda tarbiyachi qilinishi ularni his-hayajoni ruhini oshirishdan ham ko'ra mashqning sifatli bajarilishiga

yeterli ahamiyat kasb etadigan xarakatni takitlab ko'rsatish maqsadini ko'zba tutadi; "Agar tebrangij yon tomonlarga aniq borib kelib tursagina, soat to'g'ri yuradi". Sizlar ham yon tomonlarga aniq engashishga xarakat qiling olginga engashmay bellaringizni to'g'ri tuting deydi tarbiyachi.

Tarbiyachi ertalabki gimnastika vaqtida bolalarning asta-sekin harakatlarini xamma uchun umumiyligi bo'lgan suratga barobar bajarishga o'rgatib boradi. Ayrim kuch-g'ayrat va xarakatlarni muvofiqlashni talab qiladigan mashqlar (chalancha yotganda turib o'tirgan va yana yotish' polda jordana qurib o'tirgan holda to'pni o'zatrofida aylantirish va shu kabi mashqlar) bunday mustasnodir.

Orta guruhdan boshlab tarbiyachi mashq bajarilayotgan vaqtida bolalarning gavdalarini to'gri tutishiga yana xam ko'proq qatlam bilan o'rgama boshlaydi. Mashq bajarilayotganda qajon vaqt nafas olish va qachon nafas chiqarish qulay ekanligini bolalarga eslatib va ko'satib turushi , ular yugurgan , sakragan vaqtlarida nafas olinishi to'htatib qo'ymasliklari ko'rsatib turishlari kerak.

Yugurish va sakrash ertalabgi mnastika barcha kop,ekslarning asosiy tarkibiy qismi hisoblanadi.

Huddi mana shu mashqlar bola organizmiga ega ko'p miqdorli va xis-xayajonli tasir ko'satadi. Kichik-kichik miqdordagi har kuni bajariladigan bunday mashq tufayli paydo bo'lgan ijobiy samaraga olib keladi. Ertalabgi gimnastikaning boshlanishda qadam tashlab yugurish mashqni qo'llanilmaydi. Aksincha bir miqdorda mayday qadam tashlab turgan mashlni bajarishi, unga oyoq ujlarida yugurishga qo'llarni erkin bukushga, gavdani to'g'ri tutib oldinga qaraganligi xolda ko'proq yugurishga etibor beriladi. Ertalabki gimnastikaning oxiriga yugurishga ko'proq aktiv, jo'shqil holga keltirishi kerak. Saktash mashqlari vaqtida tarbiyachi unga muayyan surat berib har 10 sekundda taxminan 12-15 martadan sakrashni taklif etadi. Bunday surat shu bilan izohlanadigan yoshga qadam qo'ygan bolalar turgan choyda mashqlar oyoq uchlari poldan sal-pal ko'tariladi holos.

Agar bolalar yogurish va sakrash mashqlaridan keyin xayajonga tushgan bo'lsalar ularni tinjlanib olishlari uchun imkoniyat yaratish kerak. Buning uchun

turgan joyda sekin yurish yoki ayrim nafas olib nafas chiqaradi; qollarni pastdan orqaga uzatib nafas olish, qollarni tushirib nafas jiqrish.

Mana shu mashqlarni o'zini oyoq uchlarida turib bacharish va boshqalarni bacharishi yahshi natija beradi.

Bazan yanashu mashqlarni o'zi ertalabki gimnastikaning oxiriga ham qo'shiladi, biroq bu mashqlarni bajarilishi shart bo'lgan mashqlar deb qaratmaslik kerak.

Bu mashqlarni agar tarbiyajini o'zi zarur deb topsa bajarish uchun taklif qilishi mumkun. Tez-tez yengil nafas olish jadal harakatlarni tabiiy tasiri hisoblanadi , hafas olish rezlagi qo'shimcha tadbirlarsiz ham tezda izga tushib keradi.

Mashg'ulotlar.

Tashkiliy ko'rsatmalar, O'rta guruhda mashqlar o'tkaziladi. Mashg'ulot 20 minut davom etadi Mashg'ulotlat ertalabki soatlarda zalda o'tkaziladi.

Xonani mashg'ulotlar o'tkazish uchun enaga va tarbiyachi belgilagan gigiyenik talablarga binoan tayyorlaydilar (xona shamollatiladi , pol ho'l latta bilan artib chiqiladi).

Tarbiyachi kerakli asbob-uskunalarni oldindan tayyorlab qo'yadi, ularni tarbiyachi shunday joylashtiradiki, toki bolalar ularga yaqinlashtirilishi uchun qulay bo'lsin. Tarbiyachi mashg'ulot o'tkazish uchun tayyorgarlik, jihozlarni qotirib chiqib, yana yig'ishtirib olish ishlariga bolalarni navbat bilan jalb qilib ularga mustaqillik vamehnat sevarlik singarifazilatlarni tarbiyalab boradi.

Mashg'ulotlarni mazmuni va o'rgatish usullari.

O'rta guruhdagi bolalar tomonidan xarakatlarga pedagogikni talabi o'zgaradi.Bu guruhda xarakat texnikasini o'rganilishiga endigina kirishilayotgan bo'ladi.Shuning uchun xarakatlarning ko'rsatib berilgan namunalarga binoan to'g'ri bajarilishi xamisha tarbiyachining diqqat markazida turad. Muayyan o'quv vazifalariga muvofiq ravishda mashqlarni izchillik bilan tanlab olgan tarbiyachi endi harakatlarni muvofiqlashda nisbatan yuksak aniqlikka va mashqlarning sifatini bajarishga olib boradi. Bolalarda mashqlarni xamma uchunumumiyl

suratda, xamma bilan kelishilgan xolda bajarish, turli sifatlanishida yo'qolishlar bo'laga (o'ng va chap tomonlarda) erkin ravishda moljallanib borish mahorati rivojlandi. Bolani turli harakat usullari bir-biridan farq qilishiga ularni eslab kamayishiga va ko'llashga o'rganiladi. Xarakatlarni diqqat bilan, kuzatib nazorat kilib, turli mushlul bo'lib qoladi. Tarbiyachi bolalarni o'z harakatlarini va o'rtoqlari bajarayotgan harakatlarni suhbatga jalg qilish, ular o'quv vazifalarini manosini qanday tushunishini sinab ko'radi.

Mazkur umumiy o'quv talablari mashg'ulot vazifalari va mazmuni amalga oshirilganda va bolalarni turli mashqlarga o'rgatish usullariga o'zining aniq ifodasini topadi.

Saflanish va qayta saflanish

Mustaqil ravishda doira bo'lib juft-juft bo'lib ketma-ket saflanish sherikgacha saflanish malakalarini mustaxkamlash uchun tarbiyachi mashg'ulotning kizish qismiga bolalarga kuyidagicha kichik-kichik topshiriqlar beradi; muayyan tartibda saflanish keyin signal bo'yicha zalning turli tomonlariga tarqalib yugurish, takrori shioriga qarab esa tezda joy-joyini egallash topshirig'i beriladi. Ko'pincha shunday topshiriqlar uchun tovushli signallar qo'llaniladi; japak jalinadi, gurmonda jalinadi, og'zaki aytildi yoki muzika chalinishi to'xtatib qo'yishi ishoralaridan ham foydalanilishi mumkun; qolni ko'tarish va tushurish, yashil va qizil bayroqcha va hokazo.

Bolalarni o'rta guruhda ketma-ket va sheri giga saflashda ular bo'ylariga qarab safga turishga o'rgatiladi. Ular safga bir-birlari urilib tikismasdan erkin tushishlari kerakligini tes-tes eslatish lozim. Shuningdek bolalar to'g'ri chiziq bo'ylab bir-chiziqda ketma-ket turishga ham o'rgatiladi. Tarbiyachi chiziq bo'ylab bir teks turib saflanishga tushuntirishga bunda oyoq uchlarini bir teks bo'lishiga yaxshi oyoq uchlari bitta chiziq ustida bo'ylab turish kerakligini tushuntiradi.

Bolalar mustaqil ravishda ketma-ket saflanishidan o'zicha qo'shni bo'lган о'rtog'i bilan juft-juft bo'lib saflanishdan ketna-ket saflanishga o'tadilar. Bunday paytda saflanishlar tugagan joyining o'zining shuningdek yurib borayotganlar ham amalga oshiriladi.

1.2. 7-10 yoshli bolalarda harakat malakalarini rivojlanishida turli gimnastika mashqlarini tadbiq qilish.

Meditrina fanlari doktori E.I Yankenevich fukriga ko'ra bolalarga go'dakligidanoq to 1-sinfgacha bo'lgan davr ijida sog'lom va to'laqon jismoniy rivojlanish fundamendi qo'yiladi, o'ziga hos xarakter belgilari xamda odatlar yig'ilib boradi. Tabiiyki, bolalarning rivojlanishi uni o'rabi turgan atrof muhitga, xayoti tarbiyasi shu jumladan jismoniy tarbiyasining tashkil etishga bog'liq bo'ladi. 8-9 yoshli bolalar uchun bo'yning o'sishi xarakat tezligidir. 8-9 yoshli bolaarda bosh miya asab xujayralarining rivojlanishi tugallanib o'zining tashqi ko'rinishi og'irligi bilan kattalarning miyasining yaqinlashib qoladi. Lekin bu yoshda asab sistemasining tez qo'zg'aluvchanligining etiborga olish, unga nisbatan ehtiyyot bo'lish kerak. Tayyorlov sinovdagi bolalar bolalar o'z atrof-muxutiga xamisha narsalar bilan qiziqadilar juda ko'p "nima uchun?" degan sabab berib, bular quloq soladilar 8-yoshda toqimalarining o'sishi asosan muskul tolalarining yomonlashishi xisobda so'ladi. Dastlab tas va oyoq muskillari, so'ngra qo'l muskullari rivojlanib bunga jismoniy mashqlar yordam beradi. Bu yoshdagi bolalar uzoq muddatli muskullar kuchlanishlariga moslashmagan.

Yurak tomir sistemasi o'sayotgan organism talablariga juda yahshi maslashgan. Bolalarda tomirlar kattalarnikiga qaraganda kengroq xamda qon oqishi erkinroq bo'lganligi sababli xujayralarning qon bilan taminlanishi talabi yengil kondiriladi. Qonning xarakatlanish yo'li kattalarnikiga qaraganda qisqaroq va qon aylanish tezligi ortiqroq bo'ladi.

Bolalarda o'rtaja artena qon bosimi 73-76 mm simob ustiniga teng organism qanchalik yosh bo'lsa yurak kisqarish tezligi shuncha katta bo'ladi. 8-9 yoshda bolalarda qon tomiri urishi minutiga 90-100 taga to'g'ri keladi. Nafas olish organlari o'ziga hos fiziologik hususiyatlarga ega. Bu davrda o'rta to'qimalarining tuzilishi to'liq rivojlanmagan bo'ladi, burun va o'pka yo'llarining torligi xavoning o'pkaga yetib borishini qiyinlashtiradi. Bolalarda nafas olish kattalarga minutiga 23-25 martaga yetadi. Xavo so'rgich bo'lgan yuqori talab nafas olish tezligi

hisobiga qondiriladi.

Bu yoshda avvalo yugurish yoki sakrash yordamida chuqur nafas olishini kujaytirish zarur ikkinchidan bolalarni harakatini o'yinlar yoki murakkab bo'limgan jismoniy mashqlar gimnastika jarayonida to'g'ri nafas olishga o'rganish zarur. 8-9 yoshli bolalarda xarakat ko'nikma va malakalarining chidamli-shiddatli shakllanishi sodir bo'ladi. Ularda azolarini ajrata olgan holda harakat apeplitudaning rezligini yo'lini ajratish va baholash malakasini takomillashadi. Bola harakat natijalari bog'liqligini tushuna boshlaydi. U endi yahshi natijalarga erishish maqsadida har bir harakat qunt va tirishqoqlik bilan bajariladi.

Bolalarning hammasi asosiy xarakatlar xarakat va sport mashqlari bajarilishining turli usullarini tehnikada o'rganishga qadam qo'ygan bolalar to'g'ri, bir tekis yengil yurish va yugurish; turgan joyda va yugurub kelib sakray olish; yumshoq tushish; to'p tashlash va ilishning, irg'itishning, tirmashib chiqishning turli usullaridan to'g'ri foydalanish, gimnastik mashqlarni aniq bajara olish; xarakatli o'yinlarni mustaqil bajara olish malakasiga ega bo'lishlari kerak.

Shunday qilib bola mакtabga o'qish davrida mustahkam xarakat ko'nikmalariga ega bo'ladi; bu esa maktabda o'qish jarayonida ularga xarakatni takomillashtirib turish uchun yaxshi asos bo'lib qoladi.

Jismoniy tarbiyaning vazifalari.

Tayyorlov sinf o'quvchilarini jismoniy tarbiyalash xalq jismoniy tarbiya sistamasida aloxida o'rinni egallaydi, chunki mana shu yoshda jismoniy rivojlanish, yuqori xayotiy faoliyati. Jismoniy qobiliyatlariga joylashtirilgan mustahkam sog'lik asoslari o'rnatila boshlanadi. Bolalarning jismoniy qibiliyatlarini shakllantirish uning aqliy, axloqiy hamda muxim asab funksiyalash va shaxs rivojlanishi bilan chambarchas bog'liqdir.

Tayyorlov sinflarda jismoniy tarbiya siyosiy vazifasi xayotni muxofaza qilish va sog'liqni mustaxkamlash, bola organizimini chiniqtirish o'sayotgan organizmning har tomonlama normal rivojlanishga ko'maklashish xarakat aktivligini oshirishdir.

Tayyorlov sinf bolalarini jismoniy tarbiyaning ta'limiy vazifalari asosiy

harakatlarini rivojlantirish va shakllantirishdan, umumlashtiruvchi va ayrim safda turib bajariladigan mashqlar bajarish ko'nikmalari, chana, konki, velosipedda uchish, suzish, shuningdek oddiy o'yin malakalarini shakllantirishdan iborat.

Shu bilan birga yosh imkoniyatlariga bog'liq xolda jismoniy sifatlarni (chaqqonlik, tezlik, kuch, chidamlilik) shununingdek, asab fikrlash (jarayonlarini) rivojlantirish jismoniy mashqlar mashg'ulotlari bilan bog'liq bilimlarni berib borish zarurdur.

To'g'ri qaddi-qomatni shakllantirish turganda, o'tirganda, yurganda tana xolatini to'g'ri saqlash katta ahamiyatga ega.

Tayyorlov sinf bolalarini shakllantirish ta'limiy vazifalarga, shuningdek turmushda va jismoniy xarakatlar mashg'ulotida zarur bo'lgan sidirib borish ham kiradi.

Jismoniy tarbiya jatayonida xal etiladigan tarbiyaviy vazifalar turli tumandir. Ulardan asosiyлari; xarakterni ijobiy tomonlarini, ahloqiy va irodaviy ijobiy tomonlarini, cifatlar (intizomlik, botirlik, o'zini tuta bilishlilik)ni tarbiyalashdan, jismoniy harakatylarni kunda bajarish talabi va odatni ishlab chiqishdan iborat. Jismoniy tarbiya bolalarda birdamlik quvvat kayfiyatni saqlashga intilishni tarbiyalashga, shuningdek kollektivda to'g'ri intizom ko'nikma va odatlarini shakllantirishga yordan beradi.

Umumta'lim muassasalaridagi bolalarning jismoniy tarbiyalash vositalarga quyidagilar; gigiyenik va ijtimoiy omillar; tabiatning tabiiy (quyosh, suv, toza havo-sog'lamlashtirish) kujlari kiradi.

Gigiyenik va ijtimoiy omillar bolalarni faqat jismoniy jihatdan tarbiyalab qo'ymay, balki har tomonlama (aktiv, ahloqiy, estetik) jihatdan tarbiyalash mashg'ulitlari yoki jo'milish vaqtida suv va havoning tasirini birlgilikda olib borish)ni muvaffaqiyati tashkil etish va o'tkazish sharoitlaridan biri yoki chiniqish (xavo va quyosh vannalari oyoqqa suv quyish, ustidan suv quyish artinish va hokazo)ning mustaqil vositalari sifatida qo'llaniladi. Bu yoshlarda ularning tasiridan asta-sekinlik bilan sistematik suratda kompleks foydalanish ko'proq samaradorlikka egadir.

Tayyorlov sinf bolalarining suv bilan jiniqtirish-yuvinish, oyoqlarni vannada tutish, xo'l sojiq bilan artinish, dush qabul qilish va cho'milish kabilar yordamida amalga oshiriladi. Yuz-bo'yin ko'krakning yuqori qismi va qo'lni tirsakkacha 24-22 xaroratdagi suv bilan yuviladi,u asta-sekin 16-14 xaroratga tushiriladi.

Oyoqlar vannaga tutilganda birinchi kun 2-3 sukund ikkinchi kun 4-6 sekunt uchinchi kun 10-15 sekunt davomida 36-34 xaroratdagi suvga ko'pincha tushirilib turadi. Xar 3-4 kunda suv xaroratini 1 giradusdan pasaytirib borish tavsiya etiladi. Suvning ohirgi xarorati 20-26 gradusdan pas bo'limgan xamda shamol esmagan paytda tavsiya etiladi. O'tilish vaqt 1-2 minutdan 5-8- minutgacha asta-sekin oshirilib boriladi.unga chuqur bilmagan tagi qum ,suvning oqomi tez bolalarning cho'milishiga ruhsat etiladi. Bolalar cuvda suzish harakatlari bilan mashg'ul bo'lishi zarur. Chomilgandan so'ng kattalar bolalarning tanasini qurigandan artish, yengil xalat bilan (bu albatta soya joyda olib borilishi kerak) isinish tavsiya etiladi.

Bolalar havo vannalarini ertalabgi mashg'ulot paytida hanoda oladilar. Ertalabki mashg'ulot mashqlari yahshi shamollatilgan, po'rjichka ochiq xonalarda olib boriladi.

Bunday bannalar 5 daqiqa 10-12 da qisqacha olib borilib xarorat 20-18 gradus bo'ladi.

Jismoniy mashqlar yosh rivojlanishining hamma bosqichlarida umumiyligi ta'lim muassasalardagi bolalarni jismoniy tarbiyalashning asosiy, o'ziga hos vositasidir.

Ular qishdagi turlar bilan; mashqulot o'yinlar (xarakatli hamda sport o'yinlari elementlari) sport, mashqlari, turizm oddiy turlari sifastida keltiriladi.

Jismoniy mashqlar vaqtida bolaning nafas olishi har qanday har doim erkin va ihtiyyoriy bo'lishi kerak. Nafas olinishi ongli ravishda boshqarish hamda harakat bilan moslashtirilishiga intilish kerak emas. Uzoq vaqt nafas olmaslikka ham yo'l qo'ymaslik lozim. Bu o'yinlarni burun orqali tabiiy nafas olishni tarbiyalash eng to'g'ri yo'ldir. Jismoniy mashqlar bola organizmiga mustahkamlovchi tasi ko'rsatish, hayotda zarur bo'lgan xarakat ko'nikma va malakalarni jismoniy sifatlarini xususiyatlarini shakllantirishga bo'lishi muxumdir.

Tayyorlov sinf bolalari uchun yirik muskil guruhlari faoliyatini qo'zg'atuvchi hamda muskulning ishlashi va dam olishini almashtirib turuvchi sharoitlarni yaratuvchi dinamik mashqlar to'g'ri keladi. Bunday paytda mashiqlar barja muskul guruhlarini rivojlanishiga bir hilda tasir ko'satish kerak. Giunik uchun ham turli buyumlar yordamida yoki ularsiz, shuningdek, mashg'ulot o'tirgich, narvon taxta kub va boshqa oddiy buyumlar zarur. Mashg'ulotlar ko'proq bolalar harakatining tezkorlik va chaqqonlik, shuningdek (yosh imkoniyatlarini qarab) kuchlilik va chidamlilik kabi sifatlarning rivojlanishiga olib krladi, bu esa g'oyat muhumdir. Tajribalar mashg'ulotlaridan sistematik suratda va o'zaro bog'liqdan foydalanish katta ijobiy natijalarni qo'lga kiritishni imkonini berishni lozim deb ko'rsatilmakdir.

Asosiy xarakatlardagi mashqlar

Xayotiy zarur bo'lgan asosiy harakatlar aro yurish yugurish, muozananat saqlash, emaklab yurish, tirmashib chiqish, irg'itish, ilib olish kiradi. Bu harakatlar bolaning har tomonlami rivojlanishiga asos bo'ladi. 8-9 yoshli bola malum tajribaga ega bo'ladi. Shuning uchun tayyorlav sinflari kuyidagi: yil davomida bolani yurish va yugurish malakasini takomillashtirish yani erkinlashtirish yani harakatlantirgan haoda tekis keng qadam tasdhlab yurish yengil bir tekisda yurish vazifasi qo'yiladi.

Yurish yugurish tekis keng qadam tasglab yurish, muvozanat saqlash mashg'ulotlar. Tayyorlov sinf bolalari yurish va yugurishga oid mashqlarni katta ishtiyoq bilan bajariladi. yurish va yugurish ijobiy o'yinlari turli oyingoxlar; g'ildirak, to'p,gardish va hokazolar bilan o'ynaganda ko'p qo'llaniladi. O'qituvchilar ham kattalar ham bolaning bu faoliyatining rag'batlantirib turishlari lozim. Turli usullar bilan, aynilsa.oyoq ujida, tovonda, oyoq taginig chekkasida tovondan oyoq uvhiga bosib yurush juda foydalidir. Ular ko'pincha yassi bosib yurish juda foydalidir. Kattalar ham bolaning bu faoliyatini rag'barlantirib turishlari zarur.

Turli usullar bilan ko'pincha, oyoq uchida tovonda oyoq tagida, tashqi chekkasida, tovon oyoq ujiga bosib yurish juda qoydalidir. Ular ko'pincha yassi

mayday muskullarining rivojlanishiga va uning mustahkamlanishiga yordam beradi. Shuning ujun ham bunday mashqlar jismoniy tarbiya darslarida keng qo'llanilishi lozim.

Muvozanatni saqlashga oid mashqlarni qo'lnanishiga vazifalar bilan murakkablashtiish mumkun . masalan to'htab- to'htab burilish o'tirgan hamda xatlab o'tib, biroq narsa tagidan emaklab o'tib, ko'llarni xaltachini boshlarga qo'yib yurish, orqalab yurish, yon tomonlab yurish, qarama-qarshi yurish. Bu mashqlarning xammasi xarakat koordinatsiyasi ishorasini rivojlantirishga yordam beradi .

Ba'zan 8-9 yoshli bolalar taxta, xoda, reyka, mashg'ulot stollari ustidan yurish o'rniga yugurishga intiladilar.

Chunki yugurishga muvozanatni saqlab turishga osondir. Ammo bunga yo'l qo'yib bo'lmaydi. Buning o'rniga ularni ohista shoshmasdan, qadam bilan xarakatlanishga o'rgatish zarurgir.

Sakrash; Bolalar kundalik xayotda o'yin jarayonida sakrashni turli ko'rinishlardan foydalanadilar.

Bu avvalo sakrashning turli ko'rinishlaridan foydalanadilar. Bir joyda turib ikki oyoqlab oyoqni birlashrinib va oyoqni balantlikka sakrash, yuqori bo'limgan balantlikdan pastga sakrash; arqopn bilan sakrash.

Bolalarning sakrashga o'rgatish avvalo yarim bukilgan oyoqda , oyoq ujidan tovonga qarab yarim yumshoq elastic ko'rishiga eyibor berish kerak. Uzatilgan oyoqlar bilan sakrash oyoq boylamalari va bo'g'implari uchun xovlidir. Bolalarni sakrashga o'rgatishga 2 oyoqlab sakrashdan boshlash kerak. Bunga mumkun qadar yuqoriroq sakrashlariga, yerdan kuchli depsinishga, oyoqni tizzadan elastik bukib yumshoq qo'nishga erishishi zarurdir.

O'yin paytidan biror narsaga taqlid qilinidigan mashg'ulotlardan foydalanish yahshidir: masalan to'pga o'xshash Quyonga o'xshab sakrash . bunday vazifalar ular uchun qiziqarlidir.

Sakrab o'tish mashg'ulotlarini bajarishda bolalar chiziq yoki oldinga yaqinroq qiladilar. Tizza salgina bukiladi, oyoqlar bilan yordam depsinib sakrab

o'tadilar va yengil qo'nadilar. Bunga qo'llar erkin xolda tutiladi,depsinishda va qo'noshida qo'llar zaruriy tarzda xarakatlantiriladi. Bu yoshdagi bolalar sakrashga o'rganishining eng oqilona usuli kattalar va o'qituvchilarning o'zi ko'rsatishidir , chunki bola mashqni qanday bajarishi kerakligini o'zi ko'zi bilan ko'rib turadi.

Mashqlarni asta sekin qo'shimcha vazifalar bilan murakkablashtirib borish va 8-9 yoshli bolalarni faqat yumshoq ko'nishga o'rgatibgina qolmay, balki yerdan uziladi va tizzalarni bukib erga ohista tushishiga harakat qiladi.

Bu yoshdagi bolalarni unga, katta bo'limgan 4-5 metr keladilar masofalardan yugurishga xamda to'siqlar oldiga to'xtash qolmay ustidan saqlab o'tish ketishga o'rgatish mumkun.

Yugurib kelib sakrash bajarilganda bola bir oyoqlab yerdan depsinadi va ikki oyoqlab yerga qo'nadi. Yugurib kelish balantlikka sakrashda bola avvalo 15-20 santimetrgacha oshiriladi.

Sakrash uchun esa yaxshi uzunligi 2ta xaltacha osilgan arqondan foydalangan maqlu.

Bunday arqongani balantlikka sakrash uchun 2 ta ustunga also boylash mumkun emas . chunki sakrayotgan bola arqonga osilib qolib keyinchlik sakrashga yuragi dov bermay qolishi mumkun .

Sakrash balantligini xadeb oshirishga intilish kerak emas. Shu narsani yodda saqlash kerakki buyoshda sakrash balantligi emas , balki to'g'ri yura olish densinish va yerga qo'nish ahamiyati yo'qdir. Bolada ana shunday malakani hosil kilish mutlaqo zarur. Emaklab yurish tirmashib chiqish.

8-9 yoshli bolalar bilan emaklab yurish , tirmashib chiqish mashqlari juda keng qo'llaniladi. Bu xarakatlarga oid mashqlar turlicha bo'lib,o'ziga xos tarzda bajariladi.

Avvalo o'rgatish pol ustida gorizontal va qiya qo'shilgan taxta, skameyka, Narvon ustida yurishdan boshlamadi, so'ngra vertika gimnastik devor, Narvon, arqonli narvonga timashib chiqishga o'rgatish bilan davom ettiriladi.

Emaklab yurish mashqlari qomatni rostlab turuvchi mashqlar bilan bog'lab olib borilishi kerak. Masalan, stul oyoqlari orasida emaklab o'rganish, keyin

qomatni rostlab turib ikkala qo'l bilan kattalar qo'lidagi buyum shiqlidoqni ushlab davom ettirish.

Emaklab yurishda bolalar qol va oyoq xarakatlarini yo'g'ri almashtirayotganliklariga etibor berib yurish kerak. Bola emaklab yurish mashqlarining murakkabrog'ini xoda bajarganda o'qituvchi bola yonida bo'lishi, agar zarur bo'lsa, bolani ushlab turishi lozim.

Qonun bo'yicha 8-9 yoshli bolalar emaklab va tirmashib jiqish mashqlarining xamisha turlarini bajarayotgan mashqlarga qo'shimjalar kirishi mumkun. Masalan bosh bilan yuqoriga osilib turgan harakatlantirib tagidan emaklab o'tishi bir qancha to'siqlar ustidan emaklab o'tib, so'ngra yog'och ustidan qadamlash o'tish bu yoshdadi bolalarning mashq bajarish safiga qattiqroq talab qilish lizim. Tirmashib jiqayotganda qadayli navbatma-navbat almashtirishini, oyoq va qo'l xarakatini to'g'ri almashtirib turishni, navbatga jiqayotganda esa pillapoyalarini tashlab o'tmasdan tushishni talab qilish zarur. Bunday mashqlar bajarilayotgan o'qituvchi bola yoniga bo'lishi yordam serish va xafsizligini taminlash darkor.

Bu mashqlarni bajarilayotganda, ko'proq rezinali to'plangan to'p (150-200). Kumli xaltachalardan foydalanadi. Irg'itish va ilib olish mashqlari anja murukkabdir. Masalan: yo'jni bir qo'l bilan pastdan, yondan, bosh, ustidan, yelkadan, ikki qo'l nilan ko'krakdan itarib irg'itish mumkun. Bular bolalardan diqqatni ko'z bilan chamlashni, xarakat koordinatsiyasini talab qiladi. To'jni nishonga va uzoqqa oshirish ham ana shunday talab va vazifalarni o'z ichiga oladi. To'jni qo'llanatib, irg'itish va ilib olish mashqlarini o'tkazishda ularni kuyida tarzda; masofani qo'llab olish va bir qo'llab ilib olish, to'jni irg'itish va ilib olishni chapak chalish bilan murakkablashtirish mumkun.

8-9 yoshli bolalar bilan nishonga va uzoqqa narsa otish mashqlarni ko'proq o'tkazgan maqlul, chuki bunday yoqtiradilar. Ko'pincha ular o'zlariga yo'pmi, qumli xaljalarni, tayoqchalarni uzoqqa otib musobaqalashib turadilar.

Ammo bunday mashqlar bajarilayotganda to'jni, kumli xaltachani uzoqqa otish mashqlarini o'tkazilishda bolalar ularni to'g'ri irg'itishlariga, yahshi qulq oshirishlariga shiddat bilan uloqtirish kerak.

1.3. 10 yoshga qadam qo'ygan bolalar rivojlanishining xususiyatlari.

5 dan 7 yoshgacha bo'lgan yosh davri dastlabki bo'y cho'zishini davri deb ataladi, chunki bu davrda bola yil davomida 7-10 santimetr o'sishi memkun. Maktabgacha 5 yoshli bolani bo'yi 106.0-107.0sm vazni esa 17-18kg ni tashkil etadi. Xayotining oltinchi yili davomida xar oyda o'rtacha vazniga 200,0g bo'yiga 0,5sm qo'shib boradi.

5-6 yoshli bolaning tayanch xarak sistemalari (skelet) bog'in bo'y lash aparati mushaklarining rivojlanishi xam tugallanmagan bo'ladi. 206 suyakni xar biri xajmi, shakli tuzilishi jixatdan o'zgarishda davom etadi , buning shakli tuzilishi jihatdab o'zgarishda davom etadi, buning ustida turli suyaklarining rivojlanishi fazosi bir Hilda bo'lmaydi.

Burun to'siqlari tayanch suyaklarini 8-9 yoshdan boshlansada, ammo olti yoshda tugallanmaydi. Tarbiyaji harakati o'yinlar, o'yin mashqlari va jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini xisobga o'tgazish chog'ida bu xususiyatlarni hisobga olish lizim, chunki burin va quloq atrofining yengil lat yeishi holi shikaslanishga olib kelishi lozim.shu maqsadda sayrda to'p bilan o'ynaladigan turli yo'li mashg'ulotlari xalqaga turish , bayroqchaga tekkiz , kengligini urib yiqit, kabilarni muntazam ravishda o'tqazib turishda bolalar ortasidagi masofani dastur talablari tavsiyadan oshirib yuborishi ham muhimdir,. Katta guruh bolalarda tegishli malaka xisil bo'lgan sharoiddagina tehnik koptogidan foydalanish mumkun. 8-9 yoshli bolaning umurtqa pog'onasi deformatsion tasirni sezuvchi bo'ladi. Skelet muskullari payning ayrim mushak ustidan pardaning, boshlashning kuchsiz rivojlanishi bilab harakterlanadi. Tanadagi ortiqcha yuk, shuningdek, hoqulaysharoitlar (masalan, ko'pincha og'ir yuk , shuningdek, natijasida bolani qomatibuzilishi, shishishib yoki osilib turish hollari yuz berishi mumkun. Shuning uchun bolalar mehnat topshiriqlarni bajarayotganliklarida tarbiyaji ular kuchi yotadigan jismoniy nagruskalargina bajarishlarga mayday buyumlar olib jiqlayotgan yoki ularni zalga olib kirilayotganda bu ishga bir neja bolani jalg qilish lozim.

Bolalar suyagining egiluvchan va bukuluvchanligi (arg’amchidan, tepalikka va boshqalardan yiqilganda) faqat qo’l oyoqni emas, baki umurtqani ham shikastlanishga sabab bo’ladi.

Shuni ham xisobga olish lozimki , bola tepalikda tushib kelayotib chanalar to’qnashib , chang’ilar terib ketib yiqilganida qorin bo’shlig’ida (jicharda,buyrakda qorataloqda) shikastlanishi yuz berishi mumkin.

Umum ta’lim bolalardan bazi bir bo’g’imlar ham no’mutanosib shakllanadi. Masalan 8-9 yoshgacha bo’lgan xaddan tashqari erkin o’sadi. Shuning natijasida (agar bolani qo’lidan tortilsa) ko’pincha suv toshishi ro’y beradi. Pedagog ana shu xolatning oldini olish haqida, albatta ota-onalarning ogohlantirish lozim.

8-9 yoshli bolalarda oyoq yuzi tuzilishinin rivojlantirish hali tugallanmasligi hali kuzatiladi. Shu bois bolalar yassi oyoqli vujutga kelishi va shunday bo’lib qolishining ko’pincha oyoq qiyiminig keragidan katta bolish gavdaga ortiqcha yuk hamda kasallikdan kejirganligi sabab bir joyda turib qolib oyoqlari og’riganligi to’g’risidagi arzlarga quloq solish lozim.

Mushaklar ham bir neja bosqichda rivojlanadi. Ulardan biri 8 yoshlar 6 yoshda bolani gavda va oyoq-qo’llaridagi yirik mushaklar yahshi rivojlangan bo’ladi, ammo mayday mushaklar, ayniqsa qo’l barmoqlarining mushaklari ilgaridagidek kujsiz rivojlangan bo’lado. Shuning uchun bolalar yurish, yugurish sakrashtopshiriqlarni osongina o’zlashtiradilar , mkin mayday mushaklar ishi bilan bog’liq mashg’ulotlarni bajarish malum darajada qiyinchiliklar yuzaga keladi.

Muvozanat saqlashning qiyinchilik rivojlanishi xarakat faoliyat bilanva boshqa reflekslarning o’zaro xarakati darajasiga shuningdek, gavda vazniga xamda tayanch maydoniga bog’liq.

Bolaning yoshi ortib borgan sari unga qatiy muozanat ko’rsatkichlari yaxshilani boradi. Muozanat mashqlarini bajarayotganligiga esa bo’ladilar. Umuman katta guruxdagi bolalar tayanch matdoni katta bo’lganda mashqni ilgaridagidek yengil bojaradilar. Ammo bir oyoqqa tayanib bajariladigan, masalan xarakatli oyinlarga: “shaklga”, “Polda qolib ketma”, “ Boy o’g’li“, va uzoq davom etmaydigan mashqlarni xam bajarishlari mumkun.

Tajribalar va maqsadga qaratilgan jismoniy tarbiya mashg'ulotlari natijasida 8-9 yoshli bolalar xarakat tehnikasiga doir mashg'ulotlar to'g'ri va tushungan holda bajaradilar. Endi terli komplekidagi mashg'ulotlarni bemalol bajara olshlariga tarbiyajining topshirig'iga binoan sekin xarakatdantez harakat qilishga o'ta olishlariga, yani bajarish surati uni o'zgartira olishlarida ko'rindi.

Umumrivojlanirish mashg'ulotlar o'tqazayotganda ushbu yoshdag'i bolalarga xarakat yo'nalichlari; yoqoroga, pastga, o'ngga, malish ekanligi xisobga oladi. Bolalar bajarilayotgan asosan ko'pgina turdag'i mashg'ulotlarni tashkil etishga qodirdirlar.

8-9 yoshli bolalarda o'rganayotgan xarakatlarini taxliliy asosda idrok etib tarkib topa boshlaydi, bu esa ilgarigi yoshga qaraganda xarakat malakalarining shakllantirishlarini tezlashtiradi va sifatdan yaxshilaydi.

Markaziy asab to'qimasining rivojlanishi marfofiziologik belgilarni jadal shakllashi bilan ifodalanadi.

Masalan 8-9 yoshli bola miyasini yuzasi yengillikda katta yoshli kishilar bosh miya po'stlog'i xajmining 90% dan ko'proq tashkil qiladi. Miyaning peshona bo'lagi jadal rivojlanadi; katta maktabgacha tarbiya yoshdag'i bolalar vaqtlarining izchillagini anglash murakkab umumlashtirish tushuna boshlaydilar. Bu yoshda ushbu asosiy jarayonlar takomillashadi; ko'zg'alish, ayniqsa, tormizlanish, shuning. Dek maskur davrda shartli tormozlanishning barja turlari bir muncha yengil shakllanadi. Bolalar uchun tormozlanishga asoslangan, topshiriqlarni oqilona tozalash lozim bo'ladi. Junki tormolanish reaksiyasining vujudga kelishi yurak qisqarishi, nafas olish rastasiga nagruska bo'lib tushishdan dalolat beradi.

8-9 yoshli bolalarda malaka va odatlarning asosini qiluvchi dinamik steriotirlar ancha tez shakllanadi, ammo ularning o'zgarishi ancha qiyin bo'lib, asob jarayonlarining xarakatlanganligining takomillashtirish maqsadida va shakllanayotgan malakalarga tezda moslashganligini bahsh etish uchun rejim jarayonlarini, hatakatli o'yinlar va shu singarilarni o'tqazishga birdek bo'limgan, vaziyatlarni yuzaga keltirish (qiyoman vaqt ni o'zgartirish) dan foydalanadi.

Yurak qon tomir va nafas sistemasining rivojlanishi.

8-9 yoshga borib bola yuragining xajmi (yangi tug'ulgan davrdagisi bilan qiyoslangan)da 4 barobar kattalashadi.

Yurak faoliyati xam jadal shakllanadiammo bu jarayon butun maktabgacha yosh davri davomida tugallanmaydi.

Yurak faoliyati jadal shakllanadi. Birinchi yosh davrida bolaning tomir urishi barqaror va hamma vaqt ham bir hilda bo'lmaydi. 8-9 yoshda tomir urishining o'rtacha miqdori daqiqaga 92-95 martani tashkil etadi. Bola 8-9 yosh bo'lganida yurak faoliyatining tartibga solib turuvchi asab aparatining rivojlanishi asosan tugallanadi, yurak ishi ancha bixillashadi.

Umumiy ta'lim yoshdagi bolaning nafas olish yo'llarining xajmi va tuzilishi kattalarnikidan farq qiladi. Ular anchagina tor bo'lib, honadagi xarorat va xavo kamchiligining buzilishi va nafas olish yo'lini kasallanishiga olib keladi. Maktabgacha yoshdagi bolalar harakat faoliyatini to'g'ri tashkil etish ham muhumdir. Uning yetishmasligi orqasida kasallangan nafas yo'li azolarining soni tahminan 20% yoritadi. 8-9 yoshli bolalar o'pkasining tiriklik sifati 1100-1200 sm kub metr bo'ladi, ammo u ko'pgina olishlar; gavda uzunligi, nafas olish soni minutiga o'rtacha 25 taga teng. 8 yoshda o'pkaga maksimal havo kirib chiqishi minutiga tahminan 42 uni 7 marta yugurushda esa undan ham kattalashadi. Umumiy ta'lim muassasalarini umumiy chidamliligi aniqlashga doir mashqlar misolida bu yoshdagi bolalarning yurak qon tomir va nafas olish sistemasini qo'simcha imkoniyatlari yetarli darahada yuqori ekanligini ko'rsatadi. Masalan; agar jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini oqiq havoda olib borilayotgan ekan, yugurish mashqlarini umumiy hajmi katta guruxga bolalari ujun bir yilda 0,6-0,8 km dan 0,2-0,6 km gaja oshirilishi mumkun. Bolalar sakraydigan kalta arg'imjoqda anchagina uzoq vaqt(13-15 daqiqa) sakrash mashqlarini bajarishlari mumkun. Ko'pchilik bolalarda xarakat faoliyatlariga extiyoj shunchalik yuqoriki shifokor va fizologik 8-yoshdan 9 yoshgacha bo'lgan davrni harakatlar isrofgarjiliyoshi deb isbotlaydi.pedagogning vazifasiuz tarbiyalanuvchilarining xarakat faoliyatiga ular tomonidan namoyon qilinadigon o'ziga xoslikni xisobgaolgan xolda nazorat qilishdan iboratdir. Bu bilan o'tirib oynaladigan

o'yonlarni afzal ko'radiganlarni ogiperdimaniya hodisasidan asraladi va ular faollashtiriladi. Jismoniy tarbiya mashg'ulotlari o'tqazishga doir metodik ko'zsatmalar (bolalar guruxini) bog'chasini katta guruhida jismoniy tarbiya mashg'uloti haftasiga 3-marotaba ertalabki soatlarga 30 daqiqada o'tkaziladi. Uchchala mashg'ulot xam maydonjada o'tkaziladi. Jismoniy tarbiya mashg'ulotining tuzilishi umum qabul qilingan. Kirish (4-6 daqiqadan) iboratdir. Mashg'ulotning birinchi qismida yurish, yugurish saflanish qayta saflanish mashqlarini murakkan bo'limgan o'yin topshiriqlari taklif qilingan. Tarbiyachi yurish va yugurish mashqlarining navbatlanib turishiga aloxida ahamiyatga ega bo'lishi lozim, bilaks ularni bir hildaligi bolalarda chiniqtirib qo'yadi. Mashg'ulotlarnig bir hildagi bolalarni to'liq tirib qoldi. Mashg'ulotlarni sifati pasaytiradigan , shuning dek nomaxbul oqibatlariga gavda xolatini buzilishini yassi oyoqlik va shu singari olib ketish mumkin. Mashg'ulotning ikkinchisiga umumrivojlantiruvji mashqlarga xolatini asosiy turlariga o'rgatiladi, harakatli o'yinlar o'tkaziladi. Yakunlovchi qismiga yurish, mashqlardan murakkab bo'limgan o'yin topshiriqlaridan foydalilaniladi. Umumrivojlantiruvchi mashqlar butun azolarga, aloxida bo'limgan o'yin guruhlarida maqsadni ko'zlagan xolda tasir ko'rsatadi, xarakatlar shu va oriqligini fazoda, mo'ljal ola bilishini yahshilashga ko'maklashadi. Organizmining yurak qon-tomir va nafas fuksiyasiga ijobjiy tasir ko'rsatadi. Umumrivojlantiruvchi mashqlarni to'g'ri bajarishga dastlabki holat muhum kasb etadi. Turli dastlabki xolatlardan tik turish ,o'tirish, tizzalab turish, chalqancha va qorin bilanyotishlardan foydalilaniladi. Tarbiyachi dastlabki halatni o'zgartirib xarakat vazifalarni murakkablashtirish va osonlashtirish muxumdir. Tarbiyachi katta guruhda umumrivojlantiruvchi mashqlarni o'rgatayorganda mayda (bayroqcha, kubiklar, katta arg'amji, romol tayoqcha va boshqalardan) xamda yirik (peykolar, katta hachmdagi gardishlardan, arqonlardan) jismoniy tarbiya asbob-uskunalarini turli izchillikdan navbatlantirib turliizchillikdan rog'batlantirish turli hilma-hillikni kasb etadi. Chunonchi yirik asbob-uskunalar yordamida mashq bajarish bolalardan onglilikni o'z harakatlarini o'rtoqlarining xarakatlari bilan muvofiqlashtira bilishini talab etadi. Bu yangilik

bilib, katta mактабгача yoshdagi bolalar ujun harakatli va tushunarlidir. Mashg'ulotda turli asbob-uskunalardan foydalanishga bog'liq holda tarbiyachi bolalarni qanday sarflantirishni o'ylab ko'radi va rejalashritadi.masalan, tayoqchalar bayroqchlar bilan mashq bajarish uchun bolalarni qatoriga saflantirish saflantirgan har bolalarni bir-biridan yetarli masofada saflantirish maqsadga muvofiqdir. Chunki xalal beradigan darajada qatorga saflantirish xarakatini zarur anpulutaga darajada qatorga sarflantirish xarakati zarur amplutasiga erishish imkoniyatini bermaydi , bundan tashqari shikastlanishlarga olib kelishi mumkun. Katta guruhda umumrivojlantiruvchi nasqlarni bajarish chog'ida bolalar oldiga murakkabroq vazifalar;turli dastlabkixolatlarni aniqlasg, mashqlarni turli ampilatuda (katta-kijik) bajarish xarakat yo'naliشhiga rioya qilish va boshqalar qo'yiladi. Tarbiyachi mashg'ulot boshlanguncha qadar yirik mayday jismoniy asbob-uskunalarni tayyorlab qo'yadi, uni muayyan joyga o'rnatiladi. Pedagogning ko'ratmasiga muvofiq bolalar bayroqcha, tayoqcha, kubik va boshqalarni mustaqil bolalar. Mashq tugagach esa ularni joy-joyiga qo'yadilar. Tarbiyachi yirik asbob uskunalarini bir choydan ikkinchi joyga kirishda va qayta joylashtirishda bolalarni chalb qiladi. Bu o'rinda maktabgacha yoshdagi bolalarga ortiqcha nagruska zararli jonligini va u nomadbul oqibatlarga; kindik nobdabbasingpaydo bo'lisi, qaddi-qomotni buzilishiga olib kelishi mumkunligini ham xisobga olish zarur. Asosiy harakat turlariga o'rganish belgilovchi bo'lib hisoblanadi. Mashqlar, bolalar bog'chasiga ta'lim-tarbiya dasturi talablariga muvofiq tanishadi. Yil davomida bolalarni jismoniy tarbiyadan garmonik rivojlantirish maqsadida har bir harakat turi bo'yicha taxminan bir miqgorda mashqlar tanlanadi. Har bir mashg'ulotda haratning 3 ta asosiy turi beriladi. Bunda faqat harakatlarni birga qo'shib emas balki har turdag'i mashqni turli bosjichlarda; mashqlarda o'rganish, takrorlash va mustahkamlash bosqichlarida o'rgatish vazifasini ham muhumdir. Kuyida taklif kiynayotgan rejalashtirish sistemasida har oyning birinchi haftasida bolalar muvozanat saqlash mashqlarni mustahkamlash lozim; 2- haftada o'rganish uchun sakrash mashqlaridan foydalaniladi, uloqtirish hamda sakrash, termilib jiqishtakrorlanadi, mustahkamlanadi; uchinchi haftada uloqtirish mashqlari

o'rganiladi, tirmashib chiqish va muvozanat saqlashni mashqlari takrorlanadi. 4-haftada tirmashib chiqishni o'rganadilar, muvozanat saqlashni mashq qiladilar. Modomiki, harakatli o'yinlar keyingi har, bir mashg'ulotlarda osha asosiy harakat elementlarini o'ziga mujassamlashtiribborar ekan, bolalarushbu asosiy elementlarni o'ziga mujassamlashtiribborar ekan, bolalar o'tgan haftada o'rgatuvchi sifatida egallab olganlar, amalda barcha asosiy harakat turlari muntazam rivojlantirib boriladi.

Yakunlovchi qism bolalar qo'zg'lувchan holatdan nisbatan tinch holatda asta sekin o'tishni taminlaydi, boshqa faoliyatga kirishib ketishga imkon yaratadi. Umum ta'lim maktablari ta'lim tarbiya dasturini talablariga muvofiq bolalar umumta'lim maktablarini katta guruhida haftasiga 3-4 mashg'ulot, ulardan biri albatta ochiq havoda o'tkaziladi; shu bois uchunchi jismoniy tarbiya mashg'ulitining metodikasi va tashkil etilishi to'g'risida mufassal to'htalab o'tish lozim. Har bir uchinchi mashg'ulotning tuzilishi umumiyl qabul qilingandek bo'lib, u ham o'sha sxemalar kirish asosiy va yakunlovchi qism bo'yicha tuziladi. Biroq jismoniy tarbiya mashg'ulotlari saynda o'tkazilganda bazi o'ziga hos hususiyatlariga ega bo'ladi. Birinchi qismi, oldinga qo'yilgan maqsadga organizning asosiy qismga tayyor xolatda olib kirishi 2- qismi yurush yugurishga oid murakkab bo'lмаган turli topshiqqlar tarbiyachilarni signaliga muvofiq bajariladi. Ikkinci qismi qiziqarli o'zin shaklidagi mashqlarini qamrab olib sakrashlar, yugurish, uloqtirish, tirmashib chiqish va boshqalardan foydalaniladi. Bolarni uyushtirayotganda ularni katta guruh (komandalar)ga bolish xarakat faoliyatini oshiradi, xilma hil mashqlarni bacharish va ularga qiziqish uyg'otish imkoniyatini taminlaydi shuning bilan birga ushbu mashqlarda ayni paytda bolalar va guruqlar o'rtasida musobaqa elementlari mayjud bo'ladi. Mashg'ulotning ochiq havoda o'tkaziladigan 3- yakunlovchi qismi hajmi jihatdan unga katta emas, unga osoyishda o'zin va o'zin mashqlari o'tkaziladiki bu harakat faoliyatini asta sekin pasaytirishga va dastlabki holatga yakunlashishiga ko'maklashadi. Shunday qilib ochiq havoda o'tkaziladigan mashqlarda asosiy harakat turlariga bevosita yugurish, sakrash, uloqtirish kabi o'zin mashqlarishuningdek sport elementlari bo'lган

o'yinlar va xarakatli o'yinlardan foydalanishasida kirladi.

Bolalarining xarakatlariga ular kiyimli xalaqit bermagan bahor yozgi davri tarbiyachi o'zi hohishiga ko'ra buyumlar bilan bajariladigan umumrivojlanuvchi mashqlarni kiritish mumkun. Bu ko'proq ilik mintaqali regionlariga tasirlidir. Aksincha qish uzoq davom etadigan sharoitlarda chana, chang'i va boshqalardan foydalinadigan mashg'ulotlarning bemalol ko'paytirish mumkun.

Mashg'ulotlar ochiq xavoda o'tkazilganda bolalarining to'g'ri va aniq muxumdir. Bunda tashkil etishning turli hillaridan foydalanish mumkun. Masalan

— bolalar qator bolib turib bir vaqyda (frantal) (usulda) (o'yin mashqlarini to'plashlarni) (o'zaro otish (gardirini) dumalatish) bojaradilar, so'ngra juft-juft bo'lib (to'p bilan bajaradigan o'yinlarda banmenton, fudbol xakkey basketbol singari sport elementi bo'lgan o'yinlarni o'ynaydilar) turadilar.

— bolalar guruxlarga bo'linadilar. Ularning biri tarbiyachini kuzatuvi ostida shug'ullanadilar, boshqalari mustaqil ravishda ketma-ket ikki yoki uch mashqni bajaradilar, songra o'zaro o'rinni almashadilar.

— bolalar uch-to'rt guruhgacha bo'linadilar, har-birlarini topshiriq beriladi. Sharqli signalga binoan joy hamda topshiriqni hamda o'zgartiradilar. Harakatli o'yin estafeda o'tkaziladiganda shikastlanishining oldini olish choralariga amal qilish chunonchi; yugurish sakrash chog'ida bolalar oralig'idagi masofani saqlash, bolalar uchun yetarli miqdorda qo'llanmalar olib kelish lozim va boshqalar. Sayrdagi mashg'ulotning vaqtি iqlim va ob-havo sharoitiga bog'liq. Ochiq havodagi jismoniy tarbiya mashg'ulotini sayr oldidan o'tkazish, songra bolalarni qayta kiyintirish, sayrni davom ettirish yoki mashg'ulotni sayr tugagach o'tkazish ham mumkun.

Asosiy harakat turlarini rivojlantirish. Katta maktabgacha yoshdagи bolalarining asosiy harakat turlarini rivojlantirishni o'ziga hos hususiyatlari mavjud.

O'rgatishning ushbu bosqichida harakat malakalari va ko'nikmalari qo'llashning kengayishi, jismoniy fazilatlar (tezlik chidamlilik, teskorlik va boshqalar)ning rivojlanishi bilan bog'liq holda ham mashqlarni, yahlit hal-harakat

tehnikasi elementlarini alohida-alohida muvafaqiyatliroq o'zlashtirish imkoniyati sayrdagi mashg'ulotning vaqtin iqlim va ob-havo sharoitiga bog'liq. Ochiq havodagi jismoniy tarbiya mashg'ulotini sayr oldidan o'tkazish, songra bolalarni qayta kiyintirish, sayrni davom ettirish yoki mashg'ulotni sayr tugagach o'tkazish ham mumkun.

Asosiy harakat turlarini rivojlantirish. Katta mакtabgacha yoshdagи bolalarning asosiy harakat turlarini rivojlantirishni o'ziga hos hususiyatlari mavjud.

O'rgatishning ushbu bosqichida harakat malakalari va ko'nikmalari qo'llashning kengayishi, jismoniy fazilatlar (tezlik chidamlilik, teskorlik va boshqalar)ning rivojlanishi bilan bog'liq holda ham mashqlarni, yahlit hal-harakat tehnikasi elementlarini alohida-alohida muvafaqiyatliroq o'zlashtirish imkoniyatlari yuzaga keladi.

9-10 yoshli yillarda o'z oldilariga qo'yildan vafifalarni ongli ravishda tushunib yotishi, vaziyatini baholash o'z harakatlarini boshqara olishiga muayyan tayyorgarlik bo'ladi, shuning uchun og'zaki ko'rsatma berishi va tushuntirish yordamida yoshdagи bolalarning harakat faoliyatida mustahkam bo'ladi.

Bolalar bog'jasida ta'lim-tarbiya dasturiga muvofiq katta guruhda bolalar yurish-yugurish muvozanat saqlash, sakrash uloqtirish, tirmashib chiqishga o'rGANISH uni takomillashtirib boradilar, sport o'yinlari basketbol, fudbol, hakkey elementlari va hokazolarni egallaydilar.

Yurish va yugurish mashqlari.

Yurish va yugurish mashqlari qo'l va oyoq harakatlanayotgan muvozanat yahshi saqlangan holda yengil, erkin harakatlar qilishni o'rgatishdir. Bolalar katta mакtabgacha yoshida yo'naliшda bir meyorda yurish va yugurish ko'nikmasini egallaydi yoki biladilar.

Bolalar 10 yoshga yetganda yugurishning xolatining egallab olgan bo'ladilar.

Yurish va yugurishni takomillashtirish uchun oldingi guruhlarda egallangan harakat malakalari asosida turli mashqlarni asta-sekin murakkablashtirib borishdan

foydalanimi.

Tarbiyachi katta guruhga Yurish va yugurishni navbatma-navbat o'rgatib boradi, bunda topshiriqlarni asta-sekin murakkablashtirib boradi, hamda bajarilayotgan mashqlar tehnikasiga talablar qo'yadi.

Masalan tizzalarni baland ko'tarib yutish mashqni o'zlashtirib olishnianchagina qiyin desa bo'ladi. Yurishning ushbu ko'rinishida qadamlar qisqa xarakatlar aniq avvalgi oyoqni olgingi qismi uchi so'ngra oyoq to'liq qo'yiladi Tizzalarni balant ko'tarib yugurishda tizzadan bukulgan oyoq burjak darajasiga ko'tariladi oyoq yerdan yumshoq qo'yishlari ammo oyoq uji shahdam harakat bilan qo'yiladi. Keng erkin qadam bilan yurish va yugurish harakat bir oz qiyinlashishi bilan hakatlanadi bunda qo'l va oyoq odatdagidek o'zaro muvofiq harakay qilib oladi, oyoq tovoni qo'yilib uchiga o'tiladi.

Tezkorlik sifatlarini rivojlantirish

Yuqoriga ko'tarob oyoq ijida ko'ratish. 3-qo'llarni yon tomonga tushurish, 4- dastlabki (yon tomonga) holatga qoytish (7-8 marta).

2. DX oyoqlar yelka kengligida qo'llar bosh orqasida 1- gavdani o'ngga borib qo'llarini yon tomonga ko'tarish. 2- dastlabki holatga qaytish huddi shuning o'zi chap tomonga burilib bajariladi. (8-marta)

3. DX oyoqlar yelka kengligida qo'llar yerda 1-qo'llarni yon tomonga uzatish 2- o'ng (chap) oyoq tomon ergashib qo'l barmoqlarning o'ziga tekkizish 3- rostlatib qo'llarni yon tomonga uzatish; 4-dastlabki holatga qaytish (6-8 marta)

4.DX asosiy tik urish, qo'llar belda 1-2 cho'qqayib qo'llarni oldinga uzatsin 3-4 dastlabki holatga qaytish; (6-8 marta)

5. DX asosiy tik urish, qo'llar yerda 1-o'ng oyoqli o'nga qo'yib, qo'llarni yon tomonlarga uzatish 2-o'ng qo'lni yonga tushirib va chap qo'lni yuqoriga ko'tarish. 3- qo'llarni yon tomonlarga uzatish, xuddi shuning o'zi chap oyoqda bajariladigan. (8- marta)

6. DX asosiy tik turish, qo'llar belda 1-sakrab oyoqlarni kerib, qo'yish, qo'llarni yon tomonga uzatish. 2- sakrash oyoqlarni kerib qo'yish, qo'llarni yon tomonga uzatish; 2- dastlabki holatga qaytish.

1-8 sanog’ida 3-4 marta takrorlash o’rtacha saratda tarbiyachining sanog’i yoki kuy jo’rligida bajarmadi. Malumotlarini jismonoy tarbiya mashg’ulotlarini honada ikki mashg’ulot va ochiq havoda (bitta mashg’ulot) o’tkazishga doir metodik tavsiyalar; turlicha-sukin,o’rtach va katta chadallikdagi o’yinlar tashkil qilish va uning mazmuni o’tkazish metodikasi batafsil bayon etingan mashg’ulotlarni tahminiy rejlashtirish sport yani basketbol, hokkey o’yin vazifalari va hokazolar beriladi. Avtor bo’sh qolgan vaqtida mashg’ulotlarda o’tilganlarni takrorlash hamda mustahkamlash uchun material mavsiya qiladi.

I BOBGA XULOSA

Umumiy o'rta ta'lim maktablarida jismoniy tarbiya shakllari ko'p qirrali bo'lib, jismoniy tarbiya eng asosiy mashg'ulotlardan biri hisoblanadi. SHuningdek, darsdan tashqari jismoniy tarbiya maktab o'quv kun tartibidan tashqari tadbirlar hamda sinfdan tashqari ishlar guruhlariga bo'linadi. YUqorida qayd etilgan jismoniy tarbiya shakllari orqali ko'nikma va malakalar shakllanib boradi.

Boshlang'ich sinf o'quvchilarida maktab kun tartibidagi ishlar quyidagicha olib boriladi. Har kuni fanlar orasida jismoniy tarbiya daqiqalari, tanaffusda o'yinlar hamda o'quv jadvalida asosan jismoniy tarbiya mashg'ulotlari tashkil qilingan. Bu shakllar sog'lomlashtirish vazifalarini bajarishga yo'naltirilgan va o'quvchilar organizmining ish qobiliyatini yuqori darajada ushlab turishga yordam beruvchi qo'shimcha omillardir.

II-BOB. TADQIQOT ISHINI TASHKIL QILINISHI VA USLUBLARI.

2.1. Tadqiqot ishi 2017-2018 o'quv yilida olib borilgan. Bunda asosiy o'rta maktab boshlang'ich siniflarida jismoniy tarbiya darslarida gimnastika mashqlarini tadbiq qilish va o'tkazish ishlari kuzatiladi. Tarbiyalanuvchi jismoniy rivojlanishni tayyorgarlik mavzuga oid bo'lgan adabiyotlar ham tashkil qilinad. Mutahasislar bilan suhbat o'tkaziladi. Olingan malumotlar dastlabki va yakuniy natijalar bilan takrorlanadi.

2.2.1. Tadqiqot ishini uslublari.

- a) ilmiy-uslubiy asboblar tahlili.
- b) pedadodik kuzatishlar.
- v) jismoniy tayyorgarlik.
- g) jismoniy rivojlanish.
- d) pedagogic tajriba.
- e) matematik- statistik usullar.

2.2.2. Ilmiy adabiyotlarni tahlil kilish va amaliy tajribalar umumlashtirish.

Maktabgaja ta'lim muassasalaridagi jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini tashkil qilish va o'tkazishni hamda uslubiy manbalar tahlil qilib umumlashtiriladi, bolalarni jismoniy rivojlanishi yayyorgarligi o'rganildi. Amaliy tajribalarni umumlashtirish maqsadida jismoniy tarbiya mutahasislarini hamda tarbiyachilarni flotlari suhbat tariqasida aniqlanadi.

Pedagog kuzatishlar asosan Just tumanidagi bir qator maktabgacha tarbiya muassasalarida olib boeilgan. Asosan bunda jismoniy tarbiya mashg'ulotlari hamda kun tartibidagi sag'lomlashtirish tadbirlari kuzatiladi.

2.3. Bolalarni jismoniy rivojlanishi aniqlashda quyidagi testlardan foydalaniladi.

- a) Gavda uzunligi
- b) Gavda ogirligi
- c) Ko'krak qafasining kengligilar (tinj holatda)
- d) Qo'llar kuji

Bolalarni jismoniy tayyorgarligining aniqlashda quyidagi testlardan foydalaniladi.

- a) 30 mitirga yugurish (soniya)
- b) 4x10 mitirga yugurish (soniya)
- c) joyidan uzunlikka sakrash (soniya)
- d) oldinga engashish (soniya)
- e) bir daqiqa tanani bukub yozish (marta)

2.4. Tadqiqot shuni tasgkil qilish.

Tadqiqot ishi 2017 yil 2018 yil may oyidagi davom etdi. Tatqiqot ishi Xo'jaobod tumanidagi 57 va 19 maktablarda olib borilgi. Tadqiqot shunda 51-ta bolalarda jismoniy rivojlanishi va tayyorgarligi deyarli bir hil holatda. Tajriba guruhida mashg'ulot olib boruvchi mutahasisiga jismoniy tarbiya materiallari ketma-ketligi ishlab jiqrildi, hamda berildi. Nazorat guruhida mashg'ulotlar oldin qanday bo'lsa hej qanday o'zgartirishlarsiz davom ettirildi. 2-guruhda doimiy nazorat olib borildi.

Matematik nazorat olib birildi. To'plamdan materiallarni tahlil qilishida pedagogikada qabul qilingan matematik statistika usullaridan foydalanildi

III-BOB. BOSHLANG'ICH SINF JISMONIY TARBIYA DARSLARIDA GIMNASTIKA ELEMENTLARIDAN IBORAT O'YINLARNI QO'LLASH

3.1. Boshlang'ich sinflarda jismoniy tarbiya.

Tarbiyachi bolalarni bir necha zvenalarga bo'linib, qayta saflanishga o'rgatadi. Buning uchun bolalarni oldingan guruhlarga bo'lib jiqadi. Bu guruhlarni har birida bolalarning soni barobar bo'lishi kerak. Har bir guruhlarni boshlovji tayinlanadi. Boshlovjilar aloqa bo'yicha belgilangan joyda chiqadilar, bolalar esa ularning ketidan turadilar. Keyinchalak bolalar zal bo'ylab tarqalib yurgan vaqtlarida yoki bir-birlarini orqalaridan ketma-ket turib saflanadilar. Bolalar o'z guruhlarini qiynamasdan topib omillari uchun mashg'ulotning dastlabki paytlarida boshlovchilarga bayroqchalar berib qo'yib yoki qo'llariga har hil rangdagi lentalar takib qo'yish mumkun. Boshlovchilar atrofida bir necha doira yasab saflanish ham mumkun. Bolalar tarqatib yuradilar, yoki yuguradolar, signal bo'yija boshlovchini o'rabi oladilar, qo'l ushlashadilar va davra quradilar. Boshlovchilar maydonchani istagan joyda turishlati lozim. Tarbiyaji davraning muayyan kattalikda bo'lishish bolalar tikilib uni toraytirib qo'ymasliklari uchun yoki aksincha kengaytirib doira halqasini uzib qo'ymasliklarini kuzatib turadi, bolalarni shunga o'rgatadi. Bolalar o'ngga, chapga va orqaga durilib mashqlarini saflanishini mahsus usullarini qollamasdan turgan joyda bajardilar. Bu jihatdan 2-jihatga o'tganda bolalar qo'pincha ketma-ket turib saflangan holda harakat qiladilar. Saflanish va qayta saflanish burilish to'g'risidagi ko'rsatmalarni tarbiyachi komanda shaklida aytadi. (o'ng tomonga burildik) zal atrofidan yuramiz. Bolalar boshlanchilaringiz ketidan zvenalarga bo'linib olinglar. Yurish 9-yoshga qadam qo'yan bolalar endi qiynamasdan bemalol yuradigar bo'ladilar. Ularning yurishi yurishi belgilangan yo'nalishiga aniq rioya qilishi bilan belgilanadi. Oyoq va qo'llar harakatini muvofiqligi ham nisbatan, yahshi bo'lib qoladi. Biroq qo'llar harakati ham yetarli, darajada keskin bo'lmay kijik ko'lam bilan bajariladi. Yelkalarni bazan haddan

tashqari siqib oladilar yoki egallab turib yuradilar, gavdalarni yetarli darajada rostlanmagan bo'ladi, lekin bosh to'g'ri tutiladi va bola yurishi vaqtida oldingiga qaragan holda yuradi. Oldingi yosh guruhlarda oyoqlarni paralel bosish hollari kuzatiladi. Biroq endi bu qadam uzunligini olgan bo'lib bola muayyan bir meyorda tekis qadam tashlaydilar bo'lib qoladi. Umuman bola qiyalmasdan yengil yura boshlaydi. Ko'picha bolalarga oyoqni yerga qo'yishdan oldin oyoq uchlarini salpal ko'tarib bosish hollari bastlabki marta paydo bo'lib bo'shlaydi, qadam bosganda avval Tovar, keyin oyoq ujlarini yetga bosib itarilish, depsinish orqali yordam beradi yurish tezligi ortib borishda davom etadi. Yurish tezligi ortib borishda davom etadi. Bolalarda endilikda yurishining har hil usullari (oyoq ujlariga yurish) tovon bilan yurish oyoqni yonma-yon qo'yishib to'htab yurish va bo'shqalar. Biroq umuman olganda 9-yoshga qadam qo'ygan bolaning yurishi hali yetarli darajada takomillashmagan bo'ladi. Ko'pinja qaddi qomatini erkin holda to'g'ri tuta olmaydi, oyoqlarini tapillatib tashlaydi. Qo'llarni muvofiq liqillab, bir meyorda harakatlarni oyoqlarni to'liq rostlab uzata olmaydi. Ayniqla bir joydan 2-joyda o'tganda depsinib bir meyorda harakat qila olmaydi. Yurish vaqtida yo'l harakatlarining haddan tashqari noqulay bo'lishini ular ko'laminig kijikligi ko'pincha harakat moslashuvining yetarli emasligi bilan bog'liq bo'ladi. Shuning uchun bolalarga bu kamchiliklarini aytmaslik tuzatolmay deb yelka va bo'yinlarni yana ham ko'proq qisib oladilar. Bunday qo'ra bolalar diqqatini ko'l harakatlarini boshqa narsaga chalg'itgan maqol. Masalan, tarbiyachi musiqa bolalarni sekin-sekin yurishini takror qiladi. Tarbiyachi bolalar taopshiriqni bajarayotganlarida cho'llarda chaman uni ovozini asta-asta kujaytirib boradi va suratini tezlashtiradi, bolalar oddiy qadam tasglab yurishga o'tadilar, o'yin topshirig'idagi qo'l harakatini unutgan bolalar qo'llarini tabiiy ravshida harakatini unutmagan bolalar qo'llarini tabiiy ravishda harakatlantiradi.

Yurish surati tezlashtirish va sekinlashtirib, shuningdek yugurish bilan qoyib olib borish bilan qo'llarni to'g'ri harakatlantirib fo'ydalaniladi.

Bundan tashqari ular bolalarni erkin (bir meyordagi qadamlar) bilan yugurishini, qadamlar maromini shakllantirishga yordam beradi. Chiziq bo'y lab

yurish va har hil buyumlar hatlab o'tishni kabi topshiriqlardepsinadigan oyoqni rostlashgan oyoqlarni polga tappillatib urmasdan yurishga o'rgatadi. Buning natijasida qadamning uzunligi ham ortadi. Kattaroq buyumlar yoki yerdan 20-30sm ko'tarilgan ritkalar ekokulkalar va boshqa narsalar ustidan bolalar endi ketma ket qadamma-qadam yura oladilar. Shuning ujun ularni qadamni kattakijiklarini hisobga olgan holda qo'vib jiqish kerak.

10 yoshga qadam qo'ygan bolalar har qadamda oyoqni juftlab yoki yon tomonga yugurish mashqi bilan tanishtiriladi. Bu mashqni bolalar ketma-ket zvenalarga bo'linibsafangan vaqtlarida bajarish qulayroqdir. Bolalar baravariga bir oyoqni yon tomonga uzatib uni uchi bilan polga qo'yadilar va burun gavda og'irligini mana shu oyoqqa tushuradilar, keyin 2-oyoqni 1-oyoqqa yaqinlashtirib juftlaydilar. Boshlang'ich sinflardagi bolalar kollektiv bo'lib yurgan vaqtida ancha bemalol va erkin harakat qiladilar. Biroq hali ular bir-birlarini orqasidan muayyan masofa qoldirib yurishini bilmaydilar. Ayniqsa oldinda ketayotgan o'rtoqlaridan qo'pincha yuqorida qolib ketadilar. Tarbiyachi bolalarni ilon izi bo'lib egri-bugri yurishga o'rgatar ekan zalning qarama-qarshi tomoniga qo'yilgan kejlilardan aylanib otishni taklif qiladi. burilishlar ko'proq bo'lisi uchun kenglilar zalning torroq tomoni qo'yib chiqadilar.

Barcha bolalar yurish vaqtida boshlovchilik qilishini o'rganib olishlari kerak. Bolalar guruh zal atrofida yurib borayotgan vaqtida tarbiyachi o'z nomlarini atashini safdan chiqib guruhning oldiga turli va uni tayanchi boshlovchi tayinlaguncha boshqarib borishni aytganda hursand bo'lib ketadilar.

Yugurish; boshlang'ich guruhdagi ko'pchilik bolalarda yugurgan vaqda xarakatlarni yahshi muvofiqlashtirib shakllanib qolgan bo'ladi. Yugurgan vaqtida maromilik payti bo'ladi. Yugurishni boshqa harakat turlariga qo'shib olib borishi yoki ular bilan almashtirish mumkun bo'lib qoladi. Biroq baribir 10 yoshga qadam qo'ygan bola hali yugurishni barcha qimlarini egallab olmagan bo'ladi. Bungaja kogina harakatlar hali yahshi va to'g'ri ifoda etimaydi. Gavdani haddan tashqari engashtirib yurish va boshqa oldinga qarab tik tuta olmaslik hollari uchrab turadi. Yelka-o'mrov va o'ng qo'l muskullarini ko'pincha tarang tortilgan bo'ladi. Qo'llar

harakatidda aktivlik ham bo'lib oyoqlar oldinga bo'sh uzatiladi. Oyoqlarni yonmayon tutib shu yerda avval tovонни, so'ng oyoq uchlarini bosish odati saqlab qoladi. Oyoq kaftlarining yetarli darajada eguluvchan kuchsizligi natijasida yugurish vaqtida depsinish itarilish kujisiz parvoz kijik tezlik esa past bo'ladi.

Bu yoshda yugurib turib ochiq joyda mo'ljal olib ancha yahshilanadi. Bu esa kollektiv bo'lib bajariladigan harakatli o'yinlarda yugurish mashqlaridan keng foydalanish imkonini beradi. Xarakatli o'yinlarda bolalar ihtiyyoriy vaziyatda va tabiiy ravishda yugurishni mashq qiladilar. Bu esa harakat aktivligina shakllantirishga va yugurish tezligini oshirishga hammadan ko'proq yordan beradi.

9-10 yoshga qadam qo'ygan bolalarda yugurish malakalarini takomillashtirish uchun mashqlar kamdan-kam o'tkaziladi. Ular esa asosiy o'quv vazifasini ham o'tishga (yugurishning bir maromda bo'lishini rivojlantirish hamda belgi oldinga aktiv tarzda chiqarib ko'tarish)ga qaratilgan bo'ladi. Bu sifatlar shakllantirish uchun bolalrga ularni yerdan kujliroq depsinish holiday ancha kattaroq qadam tashlab bellarni oldinga ko'tarishiga o'rgatadilar topshiriqlar berishadi. (yerga tahminan 80-100sm masofada chizilgan chiziqlardan oshib yugurish mashqlar). Bolalar chiziqlardan arqonga hatlab o'tib ular orasida faqat bir oyog'inigina qo'yib yugurish kerak. Buning uchun tekis chambarak halqalar kvadratlardan foydalanish ham mumkin. Bola yugurib o'tadigan 3-4 tadan ko'p bo'limgan ana shunday to'siqlar baravvar qo'yiladi. Bolalar to'siqlardanketma ketligi yugurib o'tadilar. Bu topshiriqlarni bajarish darrov hammani qo'lidan kelavermaydi. Ularni tez-tez takrorlab turishi kerak. Tarbiyachi yugurish tehnikasini, qanday qilib to'g'ri bajarishni ko'rsatib va izohlab beradi, lekin bolalardan uning bajarishini talab qilmasligi kerak, yugurishning yarim qosmlarini (qo'llar harakatiga, gavda halatiga va hokazo) to'g'ri bajarishga bolaning diqqatiga hadek qarataverish ko'picha harakatlarni ortiqcha zo'riqishi bilan bajarishni olib keladiki, bu o'rinsiz bir holder. Bolalar ochiq havoda mo'ljal olish malakasini takomillashtirish yoshga qaratilgan topshiriqlar bilan (yugurib turib yo'nalishni o'zgartirish buyumlardan aylanib o'tish va boshqalarga) o'z harakatlarini va yugurish suratlarini u bilan yonma-yon emas, yugurayotgan bolaning harakatlari

bilan muvofiqlashtirib (o'zi bilan juft bo'lib yugurayotgan o'rtog'idan orqada qolmaslik va uni quvib o'tmasdan va hokazo) yugurishni mashq qiladilar. O'zi bilan birga yugurayotgan o'rtog'iga yetib olib vazifasi taklif qilinadi. Bolalar ketma-ket bitta-bitta guruh saflanadilar, so'ngra esa tarbiyachi bolalarni oldinga yugurib borayotgan bolalargaa yetib olishga va yurushni juft bo'lib yonma-yon turib yugurishni tezligini oshirishga , tez yugurishga o'rgartadi. Deyarli barcha yugurish mashqlarini ham natija beradi. Yugurish mashqlari unga bo'limgan (10-20) masofaga o'rtaja surat bilan qiyoqa muddatli yugurish shakli sifatida kiritiladi. Bunday yugurish yurish bilan almashtiriladi. Har bir mashg'ulotda boshlovchilar o'zgarib turadi. Guruh bo'lib yugurishni boshqarishni hamma bolalar olishlari kerak. Sakrash vaqtida yerga harakatlarni muvofiqlantirib, yumshoq, yengil, yana ham yahshiroq o'zlashtirib borishdan tashqari sakrashning tayyorgarlik vazifasida to'g'ri dastlabki halatida o'rgatish va buni qo'llarni oldingi yuqoriga ko'trib turib qattiq silkitish bilan qo'shib olib borilishi kerak. Qo'llarni qattiq silkitishni yana ham kattaroq yoshda yetganlarida o'rganib oladilar. Bu yoshda ularning silkin kuji ancha rivojlanadi. Tarbiyachi bolalarga turgan joyda unga sakramaslikni, bunda oyoqlarni tizzadan bukmasdan to'lauzatgan holda tushishni, yerga tushayotganda esa tizzalarni sal bukib oyoq uchlari bilan tutishish kerakligini tushuntiriladi. Sakrash va sakrab rushish caqtida gavdani to'g'ri tutish va oldinga qarab tushish kerak. Turgan joyda ikki oyoqlab sakrash tobora hilma-hil bo'lib turadi. Yuqoriroq sakrashga yordam beradigan "jivinni tut", "chirmando chal" va boshqalarga topshiriqlarga qo'shimcha ravishda sakrab o'ngga, chapga burilish va bir joyda aylanib oyoqlarni juftlab yoki turib sakrash singari mashqlarni kiritiladi. Sakrab turish mashqlarida bola kerakli tomonga necha marta sakragandan so'ng burilib olishning ahamiyati yo'q. turgan joyda oyoqlarni ikki yonga kirib sakraganda bolalar qiynaladilar. Ko'pincha sakrash vaqlardida qo'llarini belga qo'yib turish yoki erkin holda sal bukulib pastga uzatib turish kerak. 9 yoshga qadam qo'ygan bolalar endi ikki oyoqlab demalol sakrab oldinga siljiy oladigan bo'lib qoladi. Bu mahsq uchun masofa 2-3 mertdan oshmasligi kerak, junki sakrab-sakrab oldinga siljish mashqi bola gavdasiga katta fiziologik yuk beradi sakrab-sakrab oldinga

siljish mashqlarida bolalartdan uzoqqa sakrashni talab qilmaslik kerak. Bolalar yengil-yengil sakrab tezroq siljiydar saktash mashqlarini o'tkazganda sakrashga oid barja mashqlarda bo'lgani singari taqlidiy harakatlar qo'llaniladi "olmahonlarga o'hshab", "echki bolalari", yoki "qurbaqalar" singari shuningdek bunday o'yinga doir topshiriqlar ham berish mumkun. Masalan: "bayroqchani ol" yo'sinda o'tkaziladi bolalar zalning bir tomoni bo'ylab undan 1-2 qadam masofaga uch qator bo'lib har qatorda 6-8 kishidan ketma-ket saf tortib turadilar. Devorningqarama qarshi tomonida har bir bolaning ro'parasiga bayroqchalar qo'yib chiqilgan bo'ladi. Tarbiyachi "buni qara-buni qara-bu sening bayroqchang" deydi so'ngra sdo'z uchun ishora qiladi. Bolalar bayroqchaga qadar ikki oyoqlab inqillab sakrab boradilar. Bayroqchani olib boshlaridan yuqoriga ko'taradilar, oddiy qadam tashlab yurib o'z guruhlarining ohiriga kelib turadilar. Song navbatdagi bolalar sakrashadi boshqa guruhda har bir soz aytilganda birmartadan sakrash yoli bilan bayroqcha tomon silkinib borish to'g'risida topshiriq bersh ham mumkun. Tarbiyachi bolalarning qaysi biri bayroqchaga tezroq sakrab borgani va uni hammadan oldin qo'lga olganini takidlab turadi. Bolalar 20 smdan ortiq bo'limgan balantlikdan sakrashlari kerak. Bolalar sakraganda avval oyoq uchlari bilan tushishini, so'ngra oyoqni yerga to'la bosishni bilishlari kerak bunda ular oyoqlarini erkin holda bukadilar va barqaror muvozanat saqlab turishlari ham mumkun. Bolalar to'g'ri sakrash mashqiga qo'shmasdan o'rganadilar, yani sakramasdan bir joyda, turgan holda oyoq uchlari bilan 9-yoshga tolgan bolalarning deyatli hammasi ikki oyoq bilan ham namoyon bo'ladilar. Biroq bunda oyoq-qo'llar harakati biri-biriga to'la muvofiq kelmaydui to'pni siltash, oldinga uzatishda kamchiliklar bo'ladi. Hali ular toladepsinishni bilmaydilar. Bunga erishishga harakat ham qilmaslik kerak. Bu va bu yoshdadi tayyorlav ishi va sifatida foydalanish mumkun,. Yarim juqqayib o'tirgan holda qo'llarni pastga tushurish va sal orqaga uzatish rostlanish oyoq ujlarida asta ko'tarib qo'llarni oldinga-yuqoriga siltash. Sakrash vaqtiga bola gavdasiningharakatibarqaror bo'lmaydi, boshi (oldinga asilgan) oyoqlari gavdasigan orqada qoladi, bazan oyoq tagini hammasiga baravardan sakraydilar. Faqat oz bazan oyoqlarini to'ppa-to'g'ri

uzatib sakraydilar. Qwanday qil;ib sakrash qulay ekanini tarbiyachi qayta-qayta tushuntirib ko'rsatib beradi. Emaklab tirmashib bolaning emaklashining har hil usullarida mashq qilishini davom ettiradilar. Tizzaga va tirsakka tayanib emaklash mashqlari kiritiladi ilgari bo'lganidek bu mashqlarda ham ko'rsatilgan hammasini bolalaar emaklab o'tishi kerakligini tarbiyachi talab qilib turadi. To mumkun qadar emasligi to'g'risida topshiriq beriladi. Harakatning boshlanishida beriladigan boshqa (ovoz, ohang hushtak) bilan birga quyidagi usul ham qo'llaniladi. Guruhdagi bolalar polga tashlab qo'yilgan in bo'y lab emaklab turadilar. (darvoza yopiq bo'ladi) Tarbiyachi uning uchini qo'lga olib, uning bir qismini bir nechta darvoza ochiladi, bolalar huddi shunday harakat bilan tarbiyachini yana bir nima bola darvozani ochadi va hokazo. Gimnastika skameykasi bo'y lab emaklasada bolalar skameyka chetlarini ushlab (bosh maydon, skameyka ustida qopqonbarmoqlar ostida) harakat qiladi. Ular skameykaga 2 hil usul bilan chiqadilar skameykaning yonida turib, uning chetlaridan ushlab qo'llariga suyangan holda avvarib oz oyoqlarni so'ngra ikkinchi oyoqlarni skameykaga chiqarib tizza bilan turadilar. Skameykaga minib oladilarda, qo'llari bilan skameyka jetlarini ushlab qo'llariga suyangan holda oyoqlari navbat bilan orqa tomondan skameykaga jiqadilar. Vil qilib qo'yilgan harakat vilsapda bolalar unga faqat emaklab chiqish bilan kifoyalab valmasdan undan , emaklab qaytib chiqish tushishlari kerak. O'rmalab chiqish mashqi vi uning ustidan olib, ikkinchi vi bilan murakkablashtiriladi. Tarbiyachi bolaga yordam berib, unga harakat izchillagini aytib turadi. Tarbiyachi gimnastika devorchasiga almashib qadam qo'yib o'rmalab chiqishini ko'rsatib va tushuntirib berishi bolalarni bu mashqqa undaydi, lekin u bu mashqni hamma tomonlaridan aniq puhta bajarishini talab qilmaydi. Bolalar asosan erkin usul bilan chiqadilar va tushunadilar. Gimnastika devochasining bir qismidan uning yoniga 2-kishiga o'tish mashqi bu guruh uchun yangilik bo'limgan joyda pastdan birinchi ikkinchi pog'onada bajariladi. O'rmalash mashqlarining harakatlarini ko'rsatib va izohlab berishga tarbiyachi qiynaladi. Shuning uchun u ko'pincha mashqni bajarishga ko'satish uchun bolalarni o'zlaridan foydalanadi. Bolalar tarbiyachi bevosita izoh berib, tushunturib tursa tarbiyachi bolalar yo'l

qo'yan honani shu zahoti to'g'rileydi. O'rmalab chiqish mashqi bajarilayotgan paytida tarbiyachi istagan vaqtida bolaga yordam berish mumkun bo'lishi uchun jihoz yonida turadi, jo'nqayib o'ttiradilal, oyoqlari ostida tovon kengligida ojadilar qoplarini erkin haoda oldinga ochadilar. Tarbiyacho bir narsadan tushayotgan holdauzuqroqqa tushihsga harakat qilib u yerdan qattiqroq itarib depsonib sakrash kerak emasligini aytib: buni o'zi bajarib korsatadi. Sakragan paytda va faqat salgina oldinda sakrash lozim. Turgan joydan uzunlikka sakrash o'rta guruhdagi bolalarga turgan joydan uzunlikka sakrash mashqlariga puhta boradigan bo'lib qoladi. Dastlabki holat ham yahshi ifodalangan bo'ladi. Dastlabki holatdagi tez-tez ujraydigan kamjiliklar oyoq tagini yerga to'la tirab yaki oyoqlarini yonma-yon qilib qo'ya olmaslik oyoq uchlarini kengroq kerib tushish shuningdek haddan tashqari "Cho'kib" o'tirish hisoblanada. Trbiyachi bolalarni bu kamjiliklarini tuzatib boradi.

3.2. Irg’itish va ilib olish.

9-yoshga qadam qo’gan bolalarda jismoniy va ko’z bilan nionga olishining rivojlanishi munosabati bilan irg’itish va ilib olish imkoniyatlari ortib boradi. Koptoklar shariklar chambaraklarini yumalatish vaqtida bolalar oldiga arim vazifalar qo’yiladi. Bolalar koprakni kerakli yo’nalishda harakat qildirish uchun ni ikkita qo’l baravariga itarishga o’rganiladi. Bu mashqqa 4 ta taoqcha, yog’och ip gilvir ordamida to’p yo’lakcha 170 sm bo’ylab o’rtacha hajmdagi koptokni yumalatib mashq qilish orqali o’rgatish ko’padilar. Bolalar yo’lakchaning ohiridan tahminan 70-80 sm masofa uzoq ligida o’tiradilar yoki yo’lka devorlariga tekismasdan aniq yumalatishga harakat qiladilar. Bunda koptokni itarilish kujini meyoriga keltirishni o’rgatish ham muhum ahamiyatga egadir. Koptokni faqat yuch bilan qattiq itarishgina emas balki uni ko’pdan unga uzoq ketmasdan sekin-sekin itarish ham o’rgatilishi lozim. Bunga koptokni buchalar atrofida yumalatish mashqi yordam beradi. Tarbiyachi bolaning koptokni sekin unga faqat barmoqlarining uchinigina tegizish yumalatishni kuzatib turadi. Bola koptok ni pastdan yuqoriga qarab orqadan itaradi, yoki uning ustidan itarib harakatiga keltiradi. Yumalatishda aniqligi erishish uchun yumalab borayotgan koptokni burchaklarga, tekkizish, foydalanish va shu yo’l bilan anqlikni takomillashtiradi mumkun. Agar bir qo’llab yumalatilsa bu mashq, tag’in ham hatijaliroq bo’ladi. Bolalar chambarak yumalatishga ham o’rgatiladi. Harakat boshlashidan oldin chambarakni polga tikkia turg’azib chap qo’l bilan pastdan yuqoriga chap qo’l bilan aksincha chambarakni o’ng qo’l bilan pastdan yuqoriga ushlab turib chap qo’l bilan itarish lozim. Chambarakni yumalayotganda uni polga ko’tarish va ko’tarib olish kerak. Bola yumalab borayotgan chambarakni ketidan yugurishi va uni tutib olishi kerak. Bolalar chambarakni erkin ravishda bemalol yumalatishni o’rganib olganlaridan so’ng ularni chambarakni muayyan yo’nalishda yumalatishni buyumlar orasidan yumalatib o’tkaziladi, boshqa mashqlarni taklif qilish mumkun. O’rgatishda tarbiyachi koptokni chambarakni erkin harakat bilan yumalatilgan

vaqtida omillari kuzatib turishi kerak. Yumalab borayotgan koptokni kuzatib turish kerak. Yumalab borayotgan to'plarni yumshoq harakatlantirib koptokni ushlab olish va koptokni tutgan qo'llarni sal orqaga tashlash kerak. Koptokni havoda ilib olganda ham tahminan huddi shunday harakatlar qilish va uni qo'lni yumshoq harakatlar bilan ilib olgandan keyin qo'l parvoz yo'nalishini bir oz orqaga tortiladi.

9-yashar bolalar buyumlarni ilib olish va bir muncha yutuqlarga erishadilar. Endi ular uchib kelayotgan koptokni qiyalmasdan iladilar. U barmoq uchlari bilan yengil ilib olishga harakat qiladilar, biroq ilib olingan keyin , koptokni butunlay quchoqlab olishga ko'kraklariga bosishga avvaliga oson bo'lishi uchun ancha aniqroq irg'itishga o'rgatiladi. Bolalar mashqni barobar tomosha qiladilar va tarbiyachini izohini bir vaqtida tinglaydilar. Tarbiyachi bolalarning mashg'ulotini qanday tushuntirganliklarini mashqni kim yahshiroqbajarayotganligini kimlart yordamga muhtojligini kishigas mashqni yana bir bor ko'rsatib berish kerakligini kuzatib boradi. Shundan keyin mashq kichik-kichik guruhlar bilan yoki individual o'yinlar caqtida takrorlanadi. Oradan birmuncha vaqt o'tgandan keyin mashqni yana butun guruh bilan takrorlash mumkun. Bolalar mashqni qay darajada o'zlashtirganliklarini aniqlanishi uchun shuningdek yana mashqlar namoish qilib ko'rsatish uchun shunday qilinadi. Butun guruh bilan barobar irg'itish va ilib olish mashqlarini uzoq muddat o'tkazish maqsadga muvofiq emas. Katta kantiv bolalar qattiq hayajonlanib tez charchab qoladilar. Koptokni doiraga irg'itishda bolalar bir-birlaridan kamida 15-metr uzoqlikda turishi kerak. Koptokni irg'itish vaqtida bolalar koptokni qaysi tomonga irg'itayotgan bo'lsa, o'sha tomonga, yarim goira mashqida bo'ladilar.

Koptok bilan o'tkaziladigan kollektiv musobaqalar vaqtida bolalar boshqa ishlarga chalg'iydigan bo'lsalar quyidagicha usullardan foydalanadi. U qattiq ohangda kamanda beradi. 9-yoshga qadam qo'ygan bolalar bosh orqasiga koptokni 2-qo'llab to'g'ri irg'iishga o'rgatadi. Koptok otayatgan bola oyoqlarini tovon pinjiga sal kerib yonma-yon tutgan holda koptok otilgan tomonga sal bukulib tik sakrab oldinga chiqariladi. Bola koptokni barmoqlarni erkin halda kaftlari tegizib ushlaydi. Shu holatida belni sal tizza va qorinni sal oldinga chiqarib qo'llarni

orqaga ochib va to'htatishdan shu zahoti oldinga olib chiqish kioptokni oldinga yuqoriga irg'itish, lozim. Bu shunga yarasha harakatga keladi va shu harakatlar bir-biriga qo'shilin ketadi. Bunda oldinga ergilmaslik kerak. Dastlabki vaqtarda bolalardan koptokni uzoqqa otishni talab qilmaslik kerak aksholda uni sifatiga salbiy tasir ko'rsatadi. Mashg'ulot mazmunida nishonga uzoqqa otish mashqlari ham uchraydi.

Ayrim bolalarda sal zo'riqish seziladi, ularni harakati ham yetarli darajada keskin bo'lmaydi. Irg'itishni tugallanganda yahshi ifoda etilmaganligi qoladi. Bu yoshdagi bolalardan talab etilayotgan eng muhum narsa shuki buyumni qo'lda uzoq tutib qolmaslik va uni pastga tashlamaslikdir. Tarbiyachilar shuni ko'zda tutishlari zarurki, ko'pchilik bolalar ayniqsa o'g'il bolalar koptokni irg'itish oldidan uni mo'ljalga oladilar. Mahsus malakalari bo'lgani hamda buyumni uzoqqa qulochlarini keng ochib gavdalarini yon tomonga oldindan buradilar. Ularning bu harakatlarini nasihatlar bilan chekmayvermaslik kerak.

Nishonga tekkizish sohasida umumiyl natijaning yahshilanib borish bu yosshdagi bolalarda ham tasodifiy harakterga ega bo'ladi. Irg'itish malakasini takomillashtirish uchun mashqlarning ematsonalvishda o'tkazilib katta ahamiyatga egadir.

9-10 yoshli bola koptokni uzoqqa yoki nishonga olishga tayyorgarlik ko'rish vaqtida dastlabki holatlarni mustaqil ravishda egallab oladiyu, biroq hali u bu harakatlar barcha qismlarini to'g'ri bajarishini uchun zarur bo'lgan malakalarni egallaman bo'ladi. Masalan u gavdani qay holatda ekanini etibor bermaydi, oyoqlarni qanday ochilishi hamda tovon-to'riqlar holatiga unga etibor bermaydi. Vaholanki irg'itish uzunligi va yio'nalish ko'p jihatdanshunga bog'liq bo'ladi. Bola ko'pincha koptok irg'itiladigan tomonga qarab turadi. Koptokni erkin siltamasdan qo'llarni yelkadan bukkan halda irg'itadi. Tarbiyachi koptok qaysi qo'l bilan irg'itilayotgan bo'lsa, o'sha tomondagi oyoqni sal orqaga tortisgni o'rgatadi. Koptok otish vaqtidagi bolalar oyoqlarini bir-biriga juftlab yerga qattiq bosib turishlariga yo'l qo'ymaslik kerak.

Koptokning irg'itish va siltash harakati bir-biriga ko'proq qo'shilib ketish

hollari paydo bo'ladi. Ayni vaqtda hali yahshi qo'llash holatida va harakatlardan to'liq erkinligiga.

3.3. Muvozanat saqlash mashqlari.

Harakatlarni takrorlash imkoniyatining o'sib borish, gavda holati ustidan muayyan nazoratning amalga oshirish qobilyati asosiy harakati muvofiqlantirishning yahshilanib borishi 9-yoshga qadam qo'ygan bolalarga nisbatan muvozanat saqlash mashqlari sifatiga bo'lgan talabni oshirish imkoniyatini beradi. Masalan balalar skameyka, hoda ustidan oyoyqlarini o'zlarini hohlaganday qilib emas balki oyoqning uji bilan ko'tarilib, keyin uni oldinga uzatib yurishga o'rganib borish kerak. Qollar holatni yahshilashga yordam beradi. Mashqlarni murakkablashtiriladigan qo'shimcha harakatlarni bo'ylab qo'lni uzatin kaftda kichkina koptok ko'tarib qadamba-qadam yurish: tahta ustidan kubik turdan hatlab-hadlab yurib o'tish va boshqa shu singari qo'shimcha topshiriqlar kiritilgan. Boshlang'ij sinflarda jihozlarda bajariladigan har hil mashqlar kattas o'rinni egallaydi. Shu bilan birga ochiq havoda mo'ljal olish gavdani holati va yo'nalishini tez o'zgartirish mashqlari ham o'z ahamiyatini yo'qotmaydi.

Bolalarни mas'uliyatli vazifalarga sanoq yordamida tanlash ham mumkun. Bolalar raqamlarni tez jalb qiladilar va ulardan mustaqil ravishda foydalanadilar boshlang'ich sinflarda testni bolalar tanish bo'lgan sanoq o'yinlardan foydalangani ma'qul bunday tanish testni so'zlarini bug'unlarga ajratib o'tirishga hojat qolmaydi. Bolalar davra qurib turadilar tarbiyaji yoki sanoq o'yinini yahshi biladigan bola bo'lmasa hammalari barobariga qisqa sher, tez aytish yoki boshqa test so'zlarini aniq-aniq qwiluib aytadilar, har bir so'z aytildiganda qo'llarini uzatib oynovchilarni navbat bilan ko'rsatib otiradilar. Masalan, quydag'i ikkita hisob o'yiniga misol keltiriladi

Bir, ikki, uch, to'r besh

Quyon sayrga chiqdi

Ovchi kelib qolibdi

Va nishonga olibdi

Quyonga otilmabdi

Bir kuni ayiqchalar
Bu maymoq oyoqchalar
Sayr qilib chiqishdi
Soatga qiziqishdi.

Bir, ikki, uch, to'r deb
Bir-birlarini yurtib
Soatga yopishdilar
Zanjirin tortishdilar
Soat jirininglab ketti
Ayirlarni qo'rqishdilar.
Shunga yugurib arang
Qochishlariga qarang

Hisob o'yinini so'ngi so'zlarini aytgan ijriji qo'li bilan kimni ko'rsatgan bo'lsa o'yinni o'sha boshlaydi. O'yin jarayonida tarbiyaji o'ynovchilar harkatini kuzatib boradi. Harakatli o'yinlarda hach-qachon harakatlarni aniqligi va to'g'ri bo'lishi hususiyati ko'rsatmalar va talablarni suistemol qilmasdan bu o'yinning ematsional holatini pasaytiradi. Bolalar unda faqat ishtirok etmay qoladilar. Qadamlarni bajarilishi persanajlari haqiqiy joyda muvofiq keladigan o'yinlar tobora o'rinni egallay boshlaydi.

III BOBGA XULOSA

Ko'rsatkichlarni 8-9 yoshli gimnastikachilarda 6-7 yoshli gimnastikachilarнига qaraganda biroz yuqoriroq bo'lganligi ularning yosh, jismoniy va funksional jihatdan o'sganligi bilan bog'liq bo'lishi ehtimoldan holi emas.

Barcha integral ko'rsatkichlarning o'rtacha guruhlararo farqi sezilarli miqdor qayd etilmaganligi esa nazorat hamda tajribada guruhlariga mansub 6-7 va 8-9 yoshli gimnastikachilarни pedagogik sinov boshlanmasdan avvalgi davr ichida muvofiq standart dastur asosida shug'ullanib kelganlaridan darak beradi.

Pedagogik sinovdan so'ng qayd etilgan shu ikki yosh va ikki guruhdagi bolalarda turlicha hamda notekis o'zgarganligiga e'tibor qaratadi.

UMUMIY XULOSA

Tadqiqot natijalariga muvofiq shuni ta'kidlash mumkinki, dastlabki tayyorgarlik guruhlarida shug'ullanayotgan yosh gimnastikachilarda maxsus harakat sifatlari, ularning koordinasion qobiliyatları va texnik mahoratini aks ettiruvchi ko'rsatkichlar mashg'ulotning mazmuni va yo'nalishi hamda shu bolalarning yoshiga qarab turli dinamik ko'rinishda o'sib borgan. Jadvaldan ko'rinish turibdiki, maxsus kuch chidamkorligi, tezkorlik-kuch sifatlari, egiluvchanlik, koordinasion qobiliyatlar va texnik tayyorgarlikning ballar bilan ifodalangan ko'rsatkichlari pedagogik sinovdan avval tadqiqotda ishtirok etgan nazorat guruhidagi bolalarda ham, tajriba guruhdagilarda ham deyarli farq qilmagan. Mazkur ko'rsatkichlarni 8-9 yoshli gimnastikachilarda 6-7 yoshli gimnastikachilarikiga qaraganda biroz yuqoriq bo'lganligi ularning yosh, jismoniy va funksional jihatldan o'sganligi bilan bog'liq bo'lishi ehtimoldan holi emas.

O'rganilgan barcha integral ko'rsatkichlarning o'rtacha guruhlararo farqi sezilarli miqdor qayd etilmaganligi esa nazorat hamda tajribada guruhlariga mansub 6-7 va 8-9 yoshli gimnastikachilarni pedagogik sinov boshlanmasdan avvalgi davr ichida muvofiq standart dastur asosida shug'ullanib kelganlaridan darak beradi.

Ammo pedagogik sinovdan so'ng qayd etilgan shu ikki yosh va ikki guruhdagi bolalarda turlicha hamda notekis o'zgarganligiga e'tibor qaratadi. Jumladan, 6-7 yoshli gimnastikachilarda maxsus kuch chidamkorligi tajriba guruhida ($7,05\pm1,21$) nazorat guruhiga ($5,22\pm1,56$) nisbatan 1,83 ballga ko'tarilgan. Tezkorlik-kuch sifati esa, aksincha, kamaygan ($8,82\pm1,03$ – $6,52\pm0,52$). Egiluvchanlik, koordinasion qobiliyat va texnik tayyorgarlikni ifodalovchi qolgan integral ko'rsatkichlar ma'lum miqdorda progressiv tomonga o'zgargan.

Shu bilan bir qatorda, tajriba guruhiga mansub 8-9 yoshli gimnastikachilardan pedagogik sinovdan so'ng barcha ko'rsatkichlar nazorat guruhiga nisbatan sezilarli darajada o'sgan. Binobarin, pedagogik sinov natijalari bo'yicha qayd etilgan ko'rsatkichlar dinamikasi tabaqlashtiruv va ixtisoslashtiruv prinsipida tuzilgan hamda qo'llanilgan texnologik mashqlar majmuasi maxsus jismoniy sifatlar, muvofiq harakat malakalarini, koordinasion qobiliyat va texnik mahoratni samarali shakllantirish xususiyatiga ega ekan. Aynan mazkur texnologik mashqlar ta'sirida murakkab harakat malakalarini o'zlashtirish va o'rgatish samaradorligini kuchaytirish mumkin ekanligi isbot qilindi.

N A T I J A L A R

Natijalar o'rtacha 10 nafardan boshlang'ich sinf o'g'il bolalari ko'rsatkichlari hisobida olingan.

Natijalar (o'quv yili boshida, oktabr 2017 yil) Kuzatuv guruhi

Jismoniy sifatlar	sinf	Yil boshida	Yil oxirida	Bolalar soni
Egiluvchanlik (ko'priq bo'lib turish, oldinga oyoqlarni bukmagan holatda egilish, % hisobida)	3	30	70	10
	3	30	60	10
Epchillik, chaqqonlik (20 m ga 1 min davomida to'xtovsiz borib kelish, marta)	3	5	7	10
Tortilish, (turnikda, marta)	3	3	6	10
Tezkorlik (30 m ga, sek)	3	7,3	6,8	10

Natijalar (o'quv yili oxirida, may 2018 yil) Tajriba guruhi

Jismoniy sifatlar	sinf	Yil boshida	Yil oxirida	Bolalar soni
Egiluvchanlik (ko'priq bo'lib turish, oldinga oyoqlarni bukmagan holatda egilish, % hisobida)	3	30	80	10
	3	30	70	10
Epchillik, chaqqonlik (20 m ga 1 min davomida to'xtovsiz borib kelish, marta)	3	4	8	10
Tortilish, (turnikda, marta)	3	3	7	10
Tezkorlik (30 m ga, sek)	3	7,2	6,5	10

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI

1. O'zbekiston Respublikasi Konstitutsiyasi - T.: O'zbekiston, 1992.-44 b.
2. Jismoniy tarbiya va sport sohasida davlat boshqaruvi tizimi tubdan takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida O'zbekiston Respublikasi prezidenti farmoni № PF-5368 05.03.2018 y.
3. Mirziyoev SH.M. Erkin va farovon, demokratik O'zbekiston davlatini birgalikda barpo etamiz T.: O'zbekiston, 2016 y.
4. Mirziyoev SH.M. Buyuk kelajagimizni mard va olijanob xalqimiz bilan birga quramiz T.: O'zbekiston, 2017 y.
5. Mirziyoev SH.M. Qonun ustuvorligi va inson manfatlarini ta'minlash-yurt taraqqiyoti va xalq farovonligining garovi T.: O'zbekiston, 2016 y.
6. O'zbekiston Respublikasining «Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida»gi Qonuni (1992, 14 I), «Xalq so'zi». -Toshkent: 1992. -19 fevral.
7. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining «Sog'lom avlod uchun» ordenini ta'sis qilish to'g'risidagi Farmoni. (1993. 4 mart). Turkiston. -Toshkent: 1993. 6 mart.
8. O'zbekiston Respublikasining «Ta'lim to'g'risida»gi Qonuni. (1997. 29 avgust). Turkiston. -Toshkent: 1997. 30 avgust.
9. O'zbekiston Respublikasining «Kadrlar tayyorlash milliy dasturi». Ma'rifat. -Toshkent: 1998. 1 aprel.
10. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining «O'zbekiston bolalar sportini rivojlantirish jamg'armasini tuzish to'g'risida»gi Farmoni. (2002 y. 24 oktyabr). Sport. -Toshkent, 2002. № 80. 30 oktyabr.
11. Abdullayev A., Xonkeldiyev SH.X. Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi. -Farg'ona: 2001. -279 b.
12. Barkamol avlod orzusi. / Tuzuvchilar: Qurbonov SH., Saidov X., Ahliddinov R. - Toshkent: SHarq, 1998. -184 b.

13. Ismoilov T., Mahkamjanov K. Boshlang'ich sinf o'quvchilarining harakat faolligini oshirishda noan'anaviy mashg'ulotlarning o'rni. //Pedagogik ta'lism. -Toshkent: 2004. -№ 6. -B. 93-94.
14. Ismoilov T. Boshlang'ich sinflarda jismoniy tarbiya sog'lomlashtirish tadbirdlari. //Uzluksiz ta'lism tizimi asosida jismoniy tarbiyaning uziyiligi va pedagogik kadrlarni tayyorlash muammolari: Respublika ilmiy-nazariy va amaliy anjuman materiallari. -Toshkent: 2008. -B.198-199.
15. Kineman A.V., Xuxlaeva D.V. Maktabgacha tarbiya yoshdagি bolalarni jismoniy tarbiyalash nazariyasi va metodikasi. -Toshkent: «Uqituvchi», 1988. -219 6.
16. Livitskiy A.N, Xamraqulov A.X., Maktabgacha tarbiya yoshdagи bolalar jismoniy tarbiyasishshg nazariyasi va metodikasi. Toshkent: 1995. -495 b.
17. Maxkamjanov K.M. Maktabgacha ta'lism muassasalari uchun umumiyl va kengaytirilgan «Jismoniy tarbiya» variativ dasturi. Toshkent: «Ilm ziyo», 2006. - 80 6.
18. Mahkamjanov K., Mirzamaxmudov SH. Katta sportga yo'llanma maktabdan boshlanadi. «O'zbekistonda ommaviy sportni rivojlantirish muammolari». Ilmiy-amaliy konferensiya materiallari, 2-kitob. -Namangan, 2000. -B. 108-110.
19. Mirzamaxmudov SH., Ismoilov T. Maktabgacha tarbiya muassasalarida olib borilayotgan jismoniy tarbiya bo'yicha noan'anaviy mashg'ulotlarning ahamiyati va samaradorligi. «O'zbekistonda ommaviy sportni rivojlantirish muammolari». Ilmiy-amaliy konferensiya materiallari. 1-kitob. -Namangan, 2000. -B. 72-74.
20. Tulenova X., Mirsagatov B., Madumarov A. Umumta'lism maktablarida darsdan tashqari tadbirdlarning xususiyatlari. // Pedagogik ta'lism. -Toshkent: 2005. - № 4. -B. 79-80.
21. Usmanxo'jaev T, Meliev X. Maktabgacha ta'lism muassasalarida jismoniy tarbiya mashg'ulotlari. Toshkent: 2004. -91 b.
22. Usmanxo'jaev T, Meliev X. Bolalarning asosiy xarakat faoliyatiga oid

mashqlar va ularni o'rgatish uslubiyoti. Toshkent: 2004. -51 b.

23. Frolov V.G. Sayrda jismoniy tarbiya mashg'ulotlari, o'yinlari va mashqlari. -Toshkent: «O'qituvchi», 1990. -176 b.

24. Internet saytlari:

www.pedagog.uz

www.djti.uz