

O‘ZBEKISTON RESPUBLIKASI OLIY VA O‘RTA MAXSUS
TA‘LIM VAZIRLIGI

O‘RTA MAXSUS KASB-HUNAR TA‘LIMI MARKAZI

M.X. Tadjiyeva, S.I. Xusanxodjayeva

JISMONIY TARBIYA NAZARIYASI VA METODIKASI

(Maktabgacha yoshdagi bolalar uchun)

(to‘ldirilgan va qayta ishlangan 2-nashri)

Kasb-hunar kollejlari uchun o‘quv qo‘llanma

Toshkent
“IQTISOD-MOLIYA”
2014

UO‘K 796(075)
KBK 74.100.5
T14

T a q r i z c h i l a r:

- T.S. Usmonxodjayev** – pedagogika fanlari doktori, professor, birinchi darajali “Sog‘lom avlod uchun” Ordeni sohibi;
- O.U. Hasanboyeva** – pedagogika fanlari nomzodi, professor.

Tadjiyeva, M. X.

T14 Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi (Maktabgacha yoshdagi bolalar uchun): kasb-hunar kollejlari uchun o‘quv qo‘llanma / M.X. Tadjiyeva, S.I. Xusanxodjayeva: O‘zbekiston Respublikasi oliy va o‘rta-maxsus ta‘lim vazirligi, O‘rta maxsus, kasb-hunar ta‘lim markazi. – T: “IQTISOD-MOLIYA”, 2014. -324 b.

I.Xusanxodjayeva S. I.

Maskur o‘quv qo‘llanma pedagogika kollejlarining “Maktabgacha ta‘lim” yo‘nalishi, ”Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi“ fani o‘quv dasturi asosida tuzilgan. Ushbu o‘quv qo‘llanmada maktabgacha ta‘lim yoshidagi bolalar jismoniy tarbiyasiga oid masalalar ochib berilgan bo‘lib, bunda jismoniy tarbiyaning tashkil etish shakllari, jismoniy tarbiya mashg‘ulotlari, harakatli o‘yinlar, sport o‘yinlari va chiqirtirish masalalari keng yoritilgan.

UO‘K 796(075)
KBK 74.100.5

ISBN 978-9943-13-175-0
ISBN 978-9943-13-338-9
ISBN 978-9943-13-513-0

© «IQTISOD-MOLIYA», 2010
© «IQTISOD-MOLIYA», 2011
© «IQTISOD-MOLIYA», 2014

KIRISH

O‘zbekiston Respublikasining mustaqilligi sharofati bilan barcha sohalarida har tomonlama yuksalish yuz berayotgani, tub ijtimoiy-siyosiy va ma’naviy o‘zgarishlar, umuminsoniy qadriyatlar tizimida yangilanish, insonning barcha shaxsiy ehtiyojlari, talablari va manfaatlari birinchi o‘ringa ko‘tarilayotgani, ayniqsa o‘sib kelayotgan yosh avlodning ma’naviy-axloqiy va jismoniy imkoniyatlari yanada oshayotgani bugungi kunda sir emas.

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

O‘zbekiston Respublikasi Prezidenti I.A. Karimov “Sog‘lom avlod uchun” ordenini topshirish marosimida so‘zlagan nutqida: **“Biz naslimizning kelajagi-sog‘lom avlod uchun kurash boshladik. Shu nom bilan orden ta’ sis etdik va maxsus xalqaro jamg‘armani tuzdik. Bu bejiz emas, albatta. Sog‘lom avlod deganda, biz faqat jismoniy baquvvat farzandlarimizni emas, balki ma’naviy boy avlodga ega bo‘lgan xalqni tushunishimiz kerak. Bunday xalqni hech qachon hech kim yenga olmaydi. Buni hammamiz yaxshi anglab olmog‘imiz shart”**, – deb alohida ta’kidlagan:

Bejiz emaski, Prezidentimizning “O‘zbekiston bolalar sportini rivojlantirish jamg‘armasini tuzish to‘g‘risida”gi farmonida (24-oktabr 2002-yil) “Bolalarni jismoniy tarbiyalashning ilmiy asoslangan zamonaviy tizimlari, shakl va uslublarini joriy etish”-sohasida muhim vazifalar belgilangan. Ana shunday vazifalarini amalga oshirish uchun yoshlarni alohida hayotga tayyorlash, boshqa sohalar qatori maxsus jismoniy tarbiya sohasida ham adabiyotlar yaratilishi lozim.

Mazkur o‘quv qo‘llanmaning yaratilishi maktabgacha yoshdagi bolalarga jismoniy tarbiya bo‘yicha mutaxassislar tayyor-

lashdagi bir urinishdir. Chunki avvalgi darslik A.V. Keneman, D.V. Xuxlayeva tomonidan 1985-yilda chop etilgan (“Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста”) darslik “O‘qituvchi” nashriyoti tomonidan 1999-yilda tarjima qilinib, o‘zbek tilida chop etilgan. Bu darslikning ba’zi bir mavzulari O‘zbekiston iqlimi sharoitida o‘sayotgan maktabgacha yoshdagi bolalarning jismoniy rivojlanishiga (chiniqtirish, sport o‘yinlari, harakatli o‘yinlar va boshqalar) mos kelmaydi.

Ushbu tavsiya etilayotgan “Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi” o‘quv qo‘llanmasi O‘zbekiston iqlimi sharoitida bolalarni jismoniy rivojlantirilishiga moslashtirilib, hozirgi kunda pedagogika kollejlari “Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi” fanini o‘qitish o‘quv dasturiga muvofiq yozilgan.

O‘quv qo‘llanma ikki qismdan iborat. *“Jismoniy tarbiya nazariyasining umumiy masalalari”* – deb nomlangan birinchi qismida jismoniy tarbiya nazariyasining predmeti – jismoniy tarbiya tizimi yoritiladi.

“Maktabgacha yoshdagi bolalarni maktabgacha ta’lim muassasalarida va oilada jismoniy tarbiyalash nazariyasi” – deb atalmish ikkinchi qismida yosh bosqichdagi bolalar jismoniy tarbiya nazariyasining predmeti ochib beriladi, jismoniy tarbiya vazifalari, vositalari asoslanadi, ilk va maktabgacha yoshdagi bolalarning rivojlanish xususiyatlari, ta’lim va tarbiyaning asoslari, jismoniy tarbiya mashqlariga o‘rgatish, harakatli va sport o‘yinlarini o‘tkazish metodikasi, maktabgacha ta’lim muassasalarida jismoniy tarbiya ishini tashkil etish shakllari (jismoniy tarbiya mashg‘ulotlari, ertalabki badantarbiya va boshqalar), rejalashtirish va ishini hisobga olish, maktabgacha ta’lim muassasalarida jismoniy tarbiya va tibbiyot nazorati ishini tashkil etish kabi masalalar yoritiladi.

O‘quv qo‘llanma uchun ilmiy tadqiqot materiallari, maktabgacha ta’lim muassasalaridagi ishlarining natijalari asos qilib olingan. Qo‘llanmani yozishda rus pedagoglaridan A.V. Keneman va D.V. Xuxlayevalarning maktabgacha yoshdagi bolalarni jismoniy tarbiyalashga oid adabiyotlaridan foydalanilgan. Shu bilan birga o‘zbek allomalarining pedagogik qarashlari, ularning jismoniy tarbiya sohasidagi qilgan ishlari kiritilgan.

Birinchi qism

I bob. JISMONIY TARBIYA NAZARIYASINING UMUMIY MASALALARI

1-§. Jismoniy tarbiya nazariyasining predmeti va uning asosiy tushunchalari

Jismoniy tarbiya nazariyasi inson jismoniy kamolotini boshqarishning umumiy qonunlari haqidagi fandir. Jismoniy tarbiya nazariyasi jismoniy tarbiya tizimining maqsadi, vazifasi, xususiyati va urinishlarini ifodalash bilan birga jismoniy tarbiyaning boshqa turdagi tarbiyalar (aqliy, axloqiy, nafosat, mehnat tarbiyasi) bilan chambarchas bog‘liq ekanligini ko‘rsatadi va bu bilan insonning jismoniy kamolot nazariyasini rivojlantirishda tashkiliy metodologik ilmiy yo‘nalishlarini ochib beradi. Bu nazariyada jismoniy tarbiya vositalarini o‘rganishga, jismoniy mashqlarga o‘rgatish urinishlari, metod va usullarini kashf qilishga, harakat malakalarini shakllantirishga va jismoniy fazilatlarini takomillashtirishga, sport mashg‘ulotlarining turli xil shakllari (gimnastika mashg‘ulotlar, badantarbiya, ochiq havoda o‘tkaziladigan sport o‘yinlari va hokazo) dan saboq berish yo‘llarini ishlab chiqishga, qolaversa, jismoniy tarbiya mashqlarini rejalashtirish va hisobga olishga katta ahamiyat beriladi. Bulardan tashqari maktabgacha yoshdagi, maktab yoshidagi bolalarning, balog‘atga yetgan yoshlarning, o‘rta yoshli va keksa odamlarning jismoniy tarbiyasidagi maxsus xususiyatlari aniqlanadi. Jismoniy tarbiya nazariyasi doim amaliy ishlar bilan hamjihatlikda rivojlanib kelmoqda. U o‘z faoliyatida ilmiy tadqiqotlardan, ilg‘or tajriba yutuqlaridan, o‘tmishdagi progressiv malakalar va bugungi jahon fani erishgan eng yaxshi samaralardan foydalanadi.

Jismoniy tarbiya nazariyasi o‘z amaliy faoliyatini nazariy poydevor bilan ta‘minlaydi va bu bilan uning yanada barkamol bo‘lishiga imkon yaratadi. Jismoniy tarbiya nazariyasidan saboq

berilganda quyidagi asosiy tushunchalardan foydalanadi: jismoniy rivojlanish, jismoniy kamolot, jismoniy tarbiya, jismoniy tayyorgarlik, jismoniy ta'lim, jismoniy mashqlar, jismoniy madaniyat, sport.

Bizning bugungi kunimizda keng qo'llanilayotgan bu tushunchalar jamiyat taraqqiyoti tarixining turli davrlarda vujudga kelgan. Jismoniy tarbiya va uni amalga oshirish haqidagi faning rivojlanib borishi bilan bu tushunchalarning mohiyati ham teranlashib boradi.

Jismoniy rivojlanish – bu inson organizmining shakl va vazifalarining o'zgarish jarayonidir. “Jismoniy rivojlanish” atamasi tor ma'noda qo'llaniladi, bunda u antropometrik va biometrik ko'rsatkichlarini anglatadi, chunonchi: bo'y, gavda og'irligi, ko'krak qafasi aylanasi, o'pkalarning tiriklik sig'imi, umurtqa pog'onasi egikligining darajasi, qaddi-qomatining holati, kurak uchlari orasidagi masofa, tovon gumbazi o'lchovining ko'rsatkichi, o'ng va chap panja muskullari kuchi, tik tura olish kuchi va boshqalar. “Jismoniy rivojlanish” atamasi keng ma'noda qo'llanganda unga jismoniy sifatlar (tezkorlik, epchillik, egiluvchanlik, muvozanatni saqlay olish, ko'z bilan chamalash, kuch, chidamlilik) ham kiritiladi.

Jismoniy tarbiya – tarbiyaning tarkibiy qismi bo'lib, bu jismoniy kamolotga erishishga yo'naltirilgan pedagogik jarayondir. Jismoniy tarbiya jarayonida aqliy, axloqiy, mehnat, estetik tarbiya amalga oshiriladi.

Jismoniy kamolot – bu jismoniy rivojlanishning tarixan shakllangan darajasi va sog'liqning, hayotga, mehnatga va Vatan himoyasiga har tomonlama jismoniy tayyorgarlikning eng yuqori bosqichidir. “Jismoniy kamolot” tushunchasi belgilari o'sib boradigan ijtimoiy ehtiyojlar – ishlab chiqarish, shuningdek, kishilar ehtiyojining o'sishiga qarab o'zgarib turadi. Har bir tarixiy davr o'zining jismoniy kamolot darajasi bilan xarakterlanadi.

Jismoniy tayyorgarlik – bu jismoniy tarbiyaning professional yo'nalganligidir (aktyor, uchuvchi, kosmonavt va boshqalarning jismoniy tayyorgarligi). U aniq kasb xususiyatiga ko'ra o'tkaziladigan jismoniy mashqlarning vazifalari, vositalari, o'tkazish uslubiyatining spetsifikasi bilan xarakterlangan bo'ladi.

Jismoniy ta'lim – jismoniy tarbiyaning maxsus bilimlar, harakat, ko'nikma va malakalarini egallashdan iborat bir turi.

Jismoniy madaniyat – umumiy madaniyatning bir qismi, jamiyatning ijtimoiy – tarixiy amaliyot jarayonida to'plangan inson jismoniy kamoloti sohasidagi moddiy va ma'naviy boyliklari majmuasidir. Moddiy boyliklarga: sport inshootlari (stadionlar, sport zallari, basseynlar, va h.k), jismoniy tarbiya jihozlari, inventar, maxsus kiyim, poyabzal, shuningdek, kishilarning jismoniy kamolot darajasi (bunga ularning sport sohasida erishgan yutuqlari ham) kiradi. Ma'naviy boyliklarga esa jismoniy tarbiya haqidagi fan va san'at asarlari (adabiyot, haykaltaroshlik, rangtasvir, grafika, musiqa va boshqalar) mansub.

Sport – bu musobaqa jarayonida namoyon bo'ladigan, u yoki bu jismoniy mashq turida eng yuqori natijaga erishishga yo'naltirilgan maxsus faoliyatdir.

Shunday qilib, bolalarni jismoniy rivojlanishida qo'llanadigan asosiy tushunchalar ularni har tomonlama yetuk va barkamol insonlar bo'lib yetishishida katta ahamiyat kasb etadi.

Nazorat uchun savollar

1. Jismoniy tarbiya nazariyasi deganda nimani tushunasiz?
2. Jismoniy tarbiya nazariyasining asosiy tushunchalari mazmuni nimalardan iborat?

2-§. O'zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya tizimining rivojlanishi

Jismoniy tarbiya jismoniy mehnat jarayonida vujudga keldi, ya'ni mehnat bilan birga amalga oshadi. Ibtidoiy jamiyatda uning hamma a'zolari qaysi yoshda bo'lishidan qat'iy nazar, mehnat qilishlari kerak bo'lgan. Bolalar va o'smirlar kattalarning ov qilish vaqtidagi faoliyatlarini kuzatib borib, o'z tajribalarini oshirib borganlar.

Jismoniy tarbiya gohida o'yinlar, gohida maxsus mashqlar sifatida amalga oshirilgan. U hamma uchun bir xilda teng olib borilgan, bunda tarbiya masalalarini katta yoshdagilar o'z zimma-

lariga olganlar. Bu davrda jismoniy tarbiyaning rivojlanishida urf-odatlar, turli xil o‘yinlar, raqslarning tarbiyaga ta’siri katta bo‘lgan.

Ibtidoiy tuzumning tugallanishi arafasida ibtidoiy tuzum o‘rniga sinfiy jamiyat (quldorlik) vujudga keldi. Bu esa shaxsiy mulkchilikning rivojlanishiga yo‘l ochib berdi. Jamiyatda o‘zaro urush, yerlarni bosib olish va u yerda yashovchi aholini qullarga aylantirish kuchayib ketib, natijada dastlabki armiyaning shakllanishiga sharoit yaratib berdi. Armiyaning vujudga kelishi harbiy-jismoniy tayyorgarlikka bo‘lgan talabning oshishiga, armiyada jismoniy madaniyatning tubdan o‘zgarishiga olib keldi. Qadimgi Yunonistondagi Fales, Pitak, Solen, Biant, Xilen, ikki daryo oralig‘ida joylashgan mamlakatlardan Abu Muslim, Muqanna, To‘maris, Spitamen, Temur Malik, Amir Temur, Jaloliddin Manguberdi va uning bahodir safdoshlari aqliy, jismoniy, axloqiy jihatdan yetuk barkamol insonlar edilar. Ular mohir jangchi, kurashchi, chavandoz, qilichboz, nayza otish san’atini mukammal egallagan davlat arboblari bo‘lib yetishganlar.

Jismoniy tarbiya feodalizm va kapitalizm tuzumlarida ham rivojlanib, shakllanib bordi. Bolalarni yoshlik davridan boshlab sportga jalb etish, sport jamiyatlari tuzish, turli xil sport o‘yinlari, musobaqalar tashkil etila boshlandi.

O‘zbekistonda ham sport va jismoniy tarbiyaning rivojlanishi o‘ziga xos xususiyatlarga ega. Sharq mutafakkirlarining konseptual-metodologik merosidan, xalq pedagogikasi an’analariidan diniy tarbiya jarayonida xalqimiz Abu Nasr Forobiy, Abu Rayhon Beruniy, Firdavsiy, Alisher Navoiy, Abu Ali ibn Sino, Mirzo Ulug‘bek, Zahiriddin Muhammad Bobur va boshqa allomalarning jismoniy tarbiyaga oid hozir ham o‘z qimmatini yo‘qotmagan va ilmiy asarlardan samarali foydalanib kelgan. Chunonchi, tibbiy olamning sultoni Abu Ali ibn Sino o‘zining “Tib qonunlari” asarida “Jismoniy mashqlar bilan muntazam ravishda shug‘ullangan odam hech qachon davolanishga muhtoj bo‘lmaydi”, – deb aytgan.

Sohibqiron Amir Temur o‘z “Tuzuklari”da shunday deydi: “Qo‘shin tarkibiga yosh navkarlar olishda 3 qoidaga amal qilindi: Birinchisi – sog‘lom va baquvvat bo‘lishi, ikkinchisi –

qilichdan mohirona foydalanishi, uchinchi – aql-zakovatiga va barkamolligiga”.

Ulug‘ munajjim va davlat arbobi Mirzo Ulug‘bekning pedagogik qarashlari diqqatga sazovordir. Uning “Farzandingiz sog‘lom va baquvvat bo‘lib o‘shini istasangiz, uni kichik yoshdan jismoniy mashqlar bilan shug‘ullantiring va chiniqtiring”, degan so‘zlarining ahamiyati beqiyosdir.

Hozirgi davrda O‘zbekistonda va rivojlangan mamlakatlarda jismoniy tarbiya va sport yuqori rivojlanish darajasiga ko‘tarilgan.

O‘zbekistonda jismoniy tarbiyani tashkil etish maktabgacha ta‘lim muassasalarida, umumta‘lim maktablarida, o‘rta maxsus va oliy o‘quv yurtlarida, maxsus sport ta‘lim muassasalarining o‘quv rejalariga fan sifatida kiritilib, o‘qitiladi.

Mustaqilligimizga erishganimizdan so‘ng O‘zbekiston Respublikasi Prezidenti I.A. Karimov rahbarligida sportni rivojlantirish borasida, ayniqsa, yoshlar orasida jismoniy tarbiya va sportni ommalashtirish, yoshlarni jismonan sog‘lom va baquvvat, ma‘nan barkamol avlod bo‘lib yetishtirish, aholining turmush darajasi va sog‘lig‘ini mustahkamlash, sport maydonchalari va shaharchalari, sport inshootlari qurish, xalqaro musobaqalar tashkil etish borasida xayrli ishlar amalga oshirilmoqda. Sportni rivojlantirish va targ‘ib qilish davlat siyosatining ustuvor yo‘nalishlaridan biriga aylantirildi. Jumladan, Respublikamizda 1993-yil 4-mart kuni “Sog‘lom avlod uchun” ordeni ta‘sis etildi, 1995-yil 13-aprelda “Sog‘lom avlod uchun” oynomasi, 1998-yilda “O‘zbekiston iftixorlari” unvoni ta‘sis etildi, 2000-yil – “Sog‘lom avlod yili”, 2001-yil “Ona va bola yili”, 2002-yilning 24-oktabrida “O‘zbekistonda bolalar sportini rivojlantirish jamg‘armasini tuzish” to‘g‘risida yangi farmon qabul qilindi. 2005-yil – “Sihat-salomatlik yili”, 2008-yil – “Yoshlar yili”, 2010-yil – “Barkamol avlod yili”, 2012-yil – “Mustahkam oila yili”, 2013-yil – “Obod turmush yili”, 2014-yil – “Sog‘lom bola yili” deb e‘lon qilindi. Respublikamiz Prezidenti Islom Karimov 1996-yilda Xalqaro Olimpiya qo‘mitasining oltin olimpiya ordeni bilan mukofotlandi.

O‘zbekiston Respublikasida sportga berilayotgan yuqori e‘tibor natijasida jahon miqyosida yuqori natijalarga erishgan Mu-

hammadqodir Abdullayev, Artur Grigoryan, Lazizbek Zokirov, Timur Tulyakov, Shuhrat Xo‘jayev, Lina Chiryazova, Olmos Yusupov, Abbos Atoev, Rishod Sobirov, Ruslan Nuritdinov singari elga manzur va mashhur sportchilar yetishib chiqdilar.

Nazorat uchun savollar

1. Jismoniy tarbiyaning rivojlanish tarixi va bosqichlarini aytib bering.
2. Mustaqil O‘zbekistonda jismoniy tarbiya va sportning rivojlanishi borasida qanday ishlar amalga oshirilgan?

3-§. Jismoniy tarbiya tizimining xususiyatlari

Jismoniy tarbiya tizimining asosiy xususiyatlaridan biri bu g‘oyaviylik, xalqchilik va ilmiylikdir. Jismoniy tarbiya tizimining g‘oyaviyligi jismoniy mashqlar, mashg‘ulotlarining bir maqsadga yo‘naltirilganligi, barkamol avlodni tarbiyalashga, axloqiy sifatlarni oshirishga qaratilgan. Shug‘ullanuvchilarda jismoniy tarbiyaning o‘ziga xos vazifalarini hal qilish jarayonida ilmiy dunyoqarash shakllanadi va jamiyat quruvchisining yuksak axloq tamoyillari ruhidagi axloqiy sifatlari tarbiyalanadi. Jismoniy tarbiya tizimi mustaqil jamiyat qurish bilan mashg‘ul kishilarni jismoniy va ma‘naviy jihatdan garmonik rivojlantirishdek oliy maqsadlarga xizmat qiladi. Jismoniy tarbiya tizimining g‘oyaviy mohiyati uning maqsadlari, vazifalari, tamoyillari, shuningdek, tashkiliy asoslarida o‘z aksini topgan.

Bizning mamlakatimizda jismoniy tarbiya tizimini rivojlantirishda davlatimiz Prezidenti Islom Karimov rahbarlik qilmoqdalar. Jismoniy tarbiya tizimining yanada rivojlantirish istiqboli davlatimiz tomonidan qabul qilingan hujjatlarda, qarorlarida o‘z ifodasini topgan.

Jumladan, 2000-yil “Sog‘lom avlod” yili deb e‘lon qilinishi va 14-fevral kuni Oqsaroyda bo‘lib o‘tgan majlisda Prezidentimizning sog‘lom avlod kamol topishdagi yo‘nalishlarning belgilab berishi barkamol avlod tarbiyasida katta ahamiyatga ega bo‘ldi. Bu yo‘nalish quyidagilardan iborat:

1. Maktab yillaridan boshlab qizlarning oilaviy hayotga ruhan, jismonan va tibbiy tayyorgarligini yaxshilash maqsadida maxsus qo'llanmalar asosida darslar tashkil qilish.

2. Sog'lom avlod faqat sog'lom oilada tug'iladi. Shu munosabat bilan sog'lom avlod salomatligini o'rganish, jismoniy kamoloti haqida tushunchalarni targ'ib qilish.

3. Onani homiladorlik hamda farzand tug'ilgandan keyingi salomatligini mustahkamlash va himoya qilish.

4. Bolaning 1 yoshgacha bo'lgan davri eng e'tiborga molik va xatarli bo'ladi, ushbu masala bo'yicha mas'ul tashkilotlarning harakatlarini aniqlash va ularning faoliyatini nazoratga olish.

5. 1 yoshdan 5–6 yoshgacha bo'lgan davrda bola so'g'lig'ini mustahkamlash, unga tarbiya berishni to'g'ri yo'lga qo'yish.

6. Davlat tomonidan nogiron bolalar himoyasini kuchaytirish, ular jamiyatning to'laqonli a'zolariga aylanishlari uchun barcha sharoitlarni yaratish.

Kelajagimiz poydevori bo'lgan barkamol avlod hayotida o'z o'rniga ega bo'lgan, ma'naviy boy, axloqan yetuk, intellektual rivojlangan, yuqori bilimli, jismonan baquvvat, har tomonlama kamol topgan shaxsni shakllantirish. Bu esa davlatimizning asosiy g'oyalardan biridir.

Jismoniy tarbiya tizimining xalqchilligi uning maqsadlarining xalq manfaatlariga mosligidir. Mamlakatimizda olib borilayotgan ishlar aholining sog'lig'ini mustahkamlash, jismoniy rivojlanishi, jismoniy tayyorgarligini yaxshilashga erishish va binobarin xalq farovonligini yaxshilashga yo'naltirilmoqda. Shuning uchun ham aholini jismoniy tarbiyalash davlat ahamiyatiga molik ishdir.

Mamlakatimizning barcha aholisi jismoniy tarbiya va sport bilan muntazam shug'ullanishga jalb etiladi. Buning uchun zarur sharoitlar yaratilyapti: stadionlar, basseynlar, sport mashg'ulotlari xonasi va hokazolar. Barcha O'zbekiston fuqarolari millati, ma'lumoti, lavozimidan qat'iy nazar jismoniy mashqlar va sport bilan shug'ullanish huquqiga egadir. Jismoniy tarbiya jarayonida mavjud vositalar qatorida jismoniy mashqlarning ilmiy turlari foydalanilyapti hamda rivojlanyapti. Mamlakatimizda aholini jismoniy mashqlar bilan shug'ullanishga keng jalb qilish sport-

da katta yutuqlarga erishishga imkon yaratilgan. Bizning mamlakatimizda jismoniy tarbiyani boshqarishning rahbarlik organi Respublika Madaniyat va sport ishlari vazirligidir. Bunga taalluqli tarmoqlar viloyatlarda, shaharlarda, tumanlarda mavjud. Bundan tashqari, jismoniy tarbiya jamoatchilik asosida ham olib boriladi. Faqat oxirgi yillarda jamoatchilik jismoniy tarbiya tashkilotlarining tashabbusi bilan bir qator tashkiliy shakllar vujudga keldi. “Salomatlik guruhlari”, “Havaskor yuguruvchilar klubi”, “Aerobika”, “Salomatlik so‘qmoqlari”, “Hamma birgalikda stadionga” – katta yoshdagi aholi uchun. Bolalar uchun “Quvnoq startlar”, “Charm to‘p”, “Oltin shayba” va ko‘pgina boshqa musobaqalar shular jumlasidandir.

O‘zbekistonda jismoniy tarbiya va sportga ommaviy informatsion manbalar: radio, matbuot, televideniye ga katta e‘tibor berilib, jismoniy tarbiya sohasida maxsus bilimlar va axborotlar tarqatish imkoni yaratilgan hamda maxsus sport kanali ham mavjud. “Sport”, “Futbol” gazetalari, “Kurash” jurnallarida aholini jismoniy rivojlantirish orqali ularning sog‘lig‘ini saqlash va sportni targ‘ib qilish borasida ish olib borilmoqda.

Ilmiylik – jismoniy tarbiya tizimining xarakterli xususiyati hisoblanadi. Mamlakatimizda ilmiy tadqiqotlar asosida yagona davlat dasturlari, o‘quv qo‘llanmalari, darsliklar yaratilmoqda, har bir yosh bosqich uchun jismoniy rivojlanganlik, tayyorlanganlikning normativ ko‘rsatkichlari ishlab chiqilmoqda, jismoniy tarbiya jihozlari, inventarlari, kiyimlari va poyabzallariga talablar qo‘yilmoqda. Tadqiqotlar natijasida olingan barcha yangiliklar davlat muassasalari, jamoat tashkilotlari va oilalar ishiga tatbiq qilinmoqda.

Keyingi yillarda jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha ko‘pgina kitoblar, maqolalar chop etildi. Masalan: T.S. Usmonxo‘jayev – “Sog‘lom bola – el boyligi”, “Yangi Asr avlodi”. –T.: 2005-yil, “Milliy harakatli o‘yinlar”, “O‘qtivchi”. –T.: 2000-yil, T.S. Usmonxo‘jayev, S.M. Islomova “Maktabgacha ta‘lim muassasalarida jismoniy tarbiya”, “Ilm-Ziyo”. –T.: 2000-yil, Jismoniy tarbiya. “Bolalar bog‘chalari uchun dastur”. –T.: 1996-yil va boshqalar. Chop etilgan adabiyotlar ota-onalar, bolalarni jismoniy rivojlanishi, bola organizimining o‘shish jarayonid-

agi qonuniyatlarini ochib, jismoniy tarbiya bo'yicha bilimlarni targ'ibot qilishga yordam beradi.

Nazorat uchun savollar

1. Jismoniy tarbiya nazariyasining g'oyaviyligi nimada?
2. Xalqchillik deganda nimani tushunasiz?
3. O'zbekistonda oxirgi yillarda jismoniy tarbiyaga oid qanday adabiyotlar chop etilmoqda?

4-§. Issiq iqlim sharoitida bolalarni jismoniy tarbiyalash

Mamlakatimizda shaxsni har tomonlama va garmonik rivojlantirish, shu jumladan, yosh avlodning jismoniy jihatdan sog'lom va baquvvat bo'lib o'sishi uchun barcha shart-sharoitlar yaratib berilgan.

Moddiy farovonlik darajasining oshayotgani, tibbiyot muassasalari, dam olish uylari, sanatoriyalar, bolalar oromgohlari tashkil etilganligi – O'zbekiston aholisining sog'lig'ini mustahkamlash va ularning jismoniy tomondan rivojlantirish yo'lida qilinayotgan ishlarning bir bo'lagidir.

Bola organizmining mustahkam bo'lishi va rivojlanishi uning, ya'ni organizmini chiniqtirish bilan chambarchas bog'liqdir. Har bir ona o'z farzandini muntazam chiniqtirish yo'li bilan bolaning ko'pgina kasalliklarga chalinishining oldini olishi mumkin.

Oftob, havo va suv barcha yoshdagi kishilar uchun chiniqishning eng oson vositalaridan biri. Tabiatning bu in'omidan jismoniy tarbiya tizimida maktabgacha ta'lim muassasalari, bolalar oromgohlari, sanatoriyalarda chiniqtirish maqsadida foydalaniladi.

Biroq, oftob, havo va suv barcha yoshdagi kishilarga turlicha ta'sir qiladi. Ayniqsa, O'zbekistonning issiq iqlim sharoitida Quyoshning radiatsiya nurlari turli fasllarda har xil bo'ladi. Shuning uchun chiniqtirish bo'yicha olib boriladigan ishlar yurtimizdagi bu sharoitlarni hisobga olgan holda olib borilishi lozim. Endi O'zbekistondagi iqlimga nazar solsak, Respublikada yog'ingarchilik kam, iqlim quruq kontinental, issiqlik va

yorug'lik ko'p. O'zbekiston hududining katta qismi mo'tadil mintaqaga, janubi subtropik mintaqaga mansub. Respublikada quyosh yil davomida qariyb baland, tik bo'ladi. U iyun oyida ufqdan 72 darajaga, Termizda 76 darajaga ko'tariladi. Yozda kunduz 15 soat davom etadi, qishda esa 9 soatdan kam bo'lmaydi. Yozda kunduz 15 soat davom etib, bulut kam bo'lganligi sababli, quyosh uzoq vaqtgacha nur sochib turadi, undan kelayotgan issiqlikning 70–80 %dan ko'prog'i esa tuproq va havoni isitishga sarf bo'ladi.

Eng issiq oylar iyun, iyul, avgust hisoblanadi. Havo harorati +36...+38° C bo'ladi. Qishda O'zbekistonning ko'pgina joylarida ob-havo beqaror bo'lib, iliq va sovuq kunlar almashinib turadi. Eng sovuq oylar yanvar–fevral oylari hisoblanadi. Bahor oylarida iliq va issiq kunlar almashib turadi. O'rtacha harorat +19...+22° C, yomg'irlar tugaydi, lekin vaqti-vaqti bilan kelib turadigan salqin havo issiqlikni ko'tarilib ketishiga yo'l qo'ymaydi. Kuz oylarda ham havo harorati 30–35 daraja bo'lib, kunduz 14 soatni tashkil etadi. Lekin quyosh nurlari tik tushadigan ana shunday issiq iqlim sharoitida o'sayotgan bolalarning rivojlanishi o'ziga xos xususiyatlarga egadir. Bu iqlimda yashovchi bolalarda organizm issiqlikni chiqarishni kamaytira olish, ob-havoga qarab ko'paytirish xususiyatiga egadir (qish oylarida). Ana shunday xususiyatlar bola organizmini chiniqtirish natijasida hosil bo'ladi.

Bola organizmini chiniqtirish tizimi deganda organizmini mustahkamlash, turli kasalliklarga qarshi kurashish, immunitetini oshirish, hayotiy sharoitlarning o'zgarishiga tez moslashish qobiliyatini rivojlantirishiga qaratilgan tadbirlar tizimi tushuniladi. Chiniqqan kishi sovuq va issiqqa, haroratni keskin o'zgarishiga bemalol chidab beradi hamda shamollash kasalliklari bilan ancha kam og'riydi.

Chiniqtirish protsessi fiziologik hodisalarning juda murakkab va xilma-xil kompleksidan iborat. Markaziy asab tizimining faoliyati tufayli kishi organizmi doimo o'zgaruvchi tashqi sharoitga moslashadi. Bunda teri asosiy rol o'ynaydi. Teri kishi organizmini harorat, nur, kimyoviy va mexanik ta'sirlardan va mikroblar kirishidan saqlaydi.

Issiqlikni tartibga solish issiqlikni hosil qilish yo‘li bilan ham va uni atrof-muhitga tarqatish (issiqlik chiqarish) yo‘li bilan ham amalga oshiriladi. Issiqlik barcha to‘qimalarda muntazam ravishda ishlab chiqariladi, u muskullarda va jigarda ayniqsa ko‘p bo‘ladi. Issiqlik, asosan o‘tkazilish va tarqalish yo‘li bilan teri yuzasidan (7 %), shuningdek, nafas olish va ter chiqarishda bug‘lanish yo‘li bilan chiqariladi. Shuni ham qayd etib o‘tish zarurki, issiqlik organizmda mustaqil hosil bo‘lib va chiqarib turiladi. Aks holda organizm qizib ketishi yoki sovib qolishi mumkin.

Bolalardagi issiqlikni tartibga solish mexanizmi murakkab reflektor akti hisoblanadi, unda shartsiz reflekslar, shartli reflekslar ham mavjud. Chiniqtirishning asosiy mohiyati bolada ana shunday shartli reflekslar paydo qilishdan iboratki, bunda ularning yordamida organizm o‘ziga zarar keltirmagan holda tashqi noqulay ta’surotlarga qarshi tura oladi.

Bolalarni butunlay sog‘lom va baquvvat bo‘lishi haqida muntazam g‘amxo‘rlik qilinar ekan, chiniqtirish tadbirlarining o‘zi bilan kutilgan natijalarga erishib bo‘lmasligini unutmaslik kerak. Chiniqtirish tadbirlari tog‘ri tashkil etilishi uchun maxsus sharoitlar bo‘lishi kerak: bolalar muassasalari va uyda sanitariya-gigiyena sharoitlarini to‘g‘ri tashkil etilganligi, organizmning yoshi va uning sog‘liq darajasi talablariga mos keladigan ratsional to‘la qimmatli ovqatlar, bola kun tartibini to‘g‘ri tashkil etilishi, yoshiga qarab uyquni tashkil etish, mehnat bilan dam olishning almashtirib turilishi, bolalarni sof havodan muntazam foydalanishi (sayr), shifokor nazorati va boshqalar.

Chiniqtirishning asosiy tamoyillari:

Bolalarni chiniqtirish tadbirlaridan tashqari uning uch xil tamoyillarini ham ko‘rib chiqamiz.

1. Muntazamlilik.
2. Chiniqtirish miqdorini asta-sekin va izchillik bilan oshirib borish.
3. Har bir organizmning o‘ziga xos xususiyatlarini hisobga olish.

1. Muntazamlilik kursi. Agar bola organizmiga har kuni past yoki yuqori harorat ta’sir qilinsa, bu organizmda tegishli ravishda

shartli reflekslar paydo bo'ladi. Masalan, O'zbekistonning issiq iqlim sharoitida, yozda Rossiyaning o'rta mintaqasidan kelgan bolalar o'zlarini nisbatan yomon sezadilar: ular ko'p suv ichadilar, nafasleri qisiladi, tez-tez nafas oladilar. Hatto ularning organizmi ortiqcha qizib ketadi. Issiq iqlimda yashay boshlaganlaridan keyin bu salbiy hollar asta-sekin yo'qoladi va bola ko'nika boradi (adaptatsiya hosil bo'ladi). Past haroratga ko'nikishda ham xuddi shunday hol ro'y beradi. Biroq chiniqqanlik adaptatsiya hosila xususiyatlari bo'lib, chiniqtirish ishi to'xtatilishi bilan ular yo'qolib ketishi mumkin. Chiniqtiruvchi tadbirlarning muntazamliligiga, ya'ni ularning ahyon-ahyonda emas, balki muntazam ravishda olib borilishi kerak. Chiniqtirishdagi uzoq tanaffuslar organizmning hosila himoya reaksiyasini kuchsizlantiradi yoki yo'qotadi. Shuning uchun uzoq muddatli tanaffuslardan keyin chiniqtirishni boshidan boshlash, birnecha kunlik tanaffusdan keyin esa so'nggi o'tkazilgan mashqlardan boshlash zarur.

2. *Chiniqtirish miqdorini asta-sekin va izchilik bilan oshira borish.* Chiniqtirishni birdaniga katta miqdorda boshlamaslik va miqdorni asta-sekinlik bilan oshira borish zarur. Bolalarni chiniqtirishda yuklamasini asta-sekin va izchilik bilan oshira borish tamoyiliga amal qilish juda muhim ahamiyatga ega, bola qanchalik yosh bo'lsa, bu qoidaga rioya qilish shunchalik muhim ahamiyat kasb etadi.

3. *Har bir organizmning oziga xos xususiyatlarini hisobga olish.* Yoshlari teng bo'lgan bolalar o'z jismoniy rivojlanishlari, salomatliklariga qarab sovuqni yoki oftob ta'sirini sezishlari bo'yicha bir-birlaridan farq qiladilar. Jismoniy tamondan yaxshi rivojlanmagan yoki yaqinda biror kasallikni boshidan kechirgan bola tashqi muhit sharoitining o'zgarishini so'g'lom va baquvvat bolalarga nisbatan ancha kuchliroq, tezroq sezadi.

Bunday hollarda chiniqtirish miqdorini asta-sekinlik bilan oshira borishda izchilik tamoyiliga rioya qilish juda muhim ahamiyatga ega. Chiniqtirish tadbirlarini boshlashdan oldin bolani shifokorga ko'rsatish zarur. Bolalarda biror surunkali kasallik (tonzilit, shamollash)ning kuchayish alomatlari sezilsa, chiniqtirish tadbirlarini boshlamaslik kerak. Ikkinchidan, yuqori na-

fas yo‘llarining tez-tez yallig‘lanib turishi, angina, chipqon, chiniqtirishni boshlash zarurligini ko‘rsatuvchi alomatlardir. Bunday hollarda ma‘lumki, yuqorida ko‘rsatilgan kasalliklar bilan og‘rigan bolalar muntazam chiniqtirilganda, ular bunday kasalliklardan tuzalib ketadilar.

Chiniqtirish ta’sirlari birortasini muntazam qo‘llanishi faqat shu taassurotlarga nisbatan shartli refleks paydo bo‘lishiga olib keladi. Organizmni har tomonlama chiniqtirish, issiq va sovuqqa, yomg‘ir va shamolga bemalol chidab berishi uchun quyosh havo va suvdan alohida-alohida holda ham, birgalikda ham foydalanish kerak.

Maktabgacha yoshdagi bolalar ta‘lim-tarbiyasiga qo‘yilgan davlat talablarida chiniqtirish vazifalarini turli yosh guruhlarda qo‘llanilishi belgilangan. Chiniqtirish tadbirlari bolaning yoshiga va rivojlanishiga qarab belgilanadi. Shifokor tafsiyasiga ko‘ra bolaga individual yondoshgan holda amalga oshiriladi. Chiniqtirishning asosiy vositalari tabiat in’omlari – havo, suv va quyosh vannalari hisoblanadi.

Quyosh vannalari – organizmni chiniqtirishning oson vositasi hisoblanadi. Havoning organizmga chiniqtiruvchi ta’siri havo harorati bilan teri harorati o‘rtasidagi farqqa bog‘liqdir.

Havo vannasini xona ichida boshlash va asta-sekinlik bilan ochiq havoda (yilning issiq fasllarida) bajarishga o‘tish kerak. Havo vannasini havo haroratini asta-sekin pasaytirish yoki o‘sha haroratning o‘zida havo vannasini qabul qilish muddatini asta-sekin uzaytira borish yo‘li bilan miqdorlash mumkin. Havoning namligini va uning harakatini e‘tiborga olish lozim. Bu ko‘rsatkichlar qancha yuqori bo‘lsa havoda yurish muddati shuncha qisqa bo‘lishi kerak. Harakat paytida qabul qilingan havo vannalari bolalarning harakat faoliyati vaqtida havoning terining yalang‘och qismiga bevosita ta’sir etishini ta‘minlaydi. Bunday havo vannasidan eng maqsadga muvofiq‘i va tabiiy ko‘rinishi ochiq havoda derazalari ochiq xonalarda o‘tkaziladigan ertalabki gimnastika, jismoniy tarbiya mashg‘ulotlaridir. Havo vannalarini bunday o‘tkazish sovuq havo va jismoniy mashqlar bolaga bir vaqtning o‘zida ta’sir qildiriladi. Havo bilan chiniqtirishda bolani yil bo‘yi har kuni muntazam ravishda sayr qildi-

rish ham tavsiya etiladi. Sayr vaqtida bolalar band bo'lishi, unda faol qatnashishi, sovuq qotmasligi, haddan tashqari isib ketmasligi uchun ular bilan kam harakatli o'yinlar tashkil etilishi kerak. Kun sovuqroq bo'lganda ko'p harakat talab qilinadigan o'yinlar o'tkaziladi. Bolalarni bog'cha maydonidan tashqarida sayr qildirish uchun bog'cha yaqinidagi parklar, xiyobonlar, bog'larni tanlash kerak.

O'zbekistonda bolalar aprel oyining ikkinchi yarmidan boshlab to oktabr oyigacha yengil kiyimda havoda bo'lishlari kerak. Havo haroratiga qarab mayka, trusi va shippaklarda yurish lozim. Yozgi mavsumda bolalarni deyarli hamma vaqtini ochiq havoda tashkil etish lozim.

Yurtimizning quruq va issiq iqlim sharoitida bunday ishlar olib borishga hamma sharoitlar mavjud: bolalar muassasalari-dagi o'yinlar uchun qurilgan shiypolar, sport maydonchalari, suv havzalari, ochiq ayvonlar.

Suvni haqli ravishda obi-hayot deb atashadi. Ustidan muntazam suv quyib turgan va ayniqsa, sovuq suvda muntazam cho'milib yurgan kishilar intensiv ravishda jismoniy mashq bilan shug'ullansalar bu chindan ham tetik va salomatlikning kuchli manbasi bo'ladi. Haqiqatan ham suvda chiniqtirish tadbiri hamma uchun qulay bo'lgan va sog'liqni mustahkamlashda eng samarali bo'lgan vositadir. Hatto juda qisqa muddat boshdan suv quyish tadbiri ham markaziy asab tizimiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi, charchoqni oladi, kishini tetik qiladi va kayfiyatini ko'taradi.

Sovuq suv ta'sirida qon tomirlari va teridagi mayda tomirlar (teridagi tomirlarda odam a'zosidagi barcha qonning uchdan bir qismi joylashgan bo'ladi) reflektor tarzida qisqaradi. Shuning hisobiga badanning tashqi a'zolaridagi qonning bir qismi o'z joyini o'zgartirib ichki a'zolarga ko'chadi va qisman miyaga ham o'tadi hamda o'zi bilan organizm hujayralariga qo'shimcha ozuqa moddalari va kislorod olib boradi. Dastlabki tarzdagi qisqa muddatli teri tomirlari qisqarishi jarayonidan keyin reaksiyani ikkinchi reflektorlik fazasi uning kengayish bosqichi boshlanadi. Bunda terining qizarishi va asta-sekin isishi sodir bo'ladi. Bunda odam issiqlikdan xushnud bo'lib tetiklashadi va unda muskullar faolligi paydo bo'ladi. Qon tomirlarining qisqarishi,

keyinchalik esa ularning — bu yurak-qon tomir tizimi uchun o‘ziga xos bir gimnastika bo‘ladi. Buning natijasida qon aylani-shi yaxshilanadi. Sovuq suvda chiniqish eng avvalo organizm-dagi termoregulatsiyaning takomillashuvidir.

Suv tadbirlari artinish, boshdan suv quyish, dush, cho‘milish (basseyn, daryo, ko‘l, dengiz) kabi muolajalardan iborat. Shifokorning bolalarning yakka xususiyatlari va sog‘lig‘ini hisobga olib bergan tavsiyasi bu muolajalarni belgilash uchun asos bo‘lib xizmat qiladi.

Artinish hamma yosh guruhlarida yumshoq bo‘lmagan qo‘l-qopchalar bilan o‘tkaziladi. Doira yoki yarim doira bo‘lib tur-gan holda, ular bir vaqtda ko‘krak, yelka va qo‘llarini ishqalab artadilar, shundan so‘ng o‘girilib qo‘lqoplarining orqada tur-gan bolalarga beradilar va ularning har biri o‘rtog‘ining orqasi-ni ishqalaydi. Shunday qilib bola artinish jarayonida harakatda bo‘ladi, sovuq qotmaydi va tarbiyachi rahbarligida zarur hayotiy ko‘nikmaga o‘rganadi. Butun protsedura 10 minut davom etadi. Suvni harorati +33...+35 darajadan boshlab asta-sekin +10...+12 darajagacha pasaytiriladi. Badanda sovuqni sezgan zahoti birne-cha badan qizdiradigan mashqlar bajariladi.

Kontrast dush (navbat bilan iliq va sovuq suv quyish) chini-qishni samarali vositasidan biri bo‘lib, asab tizimi tonusini ancha ko‘taradi. Kontrast dushlarning o‘rtacha haroratining o‘zgarishi +10...+15 daraja badanning issiq-sovuqqa o‘rganib borishiga qarab, kuchli kontrast dushga o‘tish mumkin.

Dush qabul qilish va artinishda suv harorati har uch kunda 1 daraja pasaytirilib, +20 dan +18 darajagacha tushuriladi. Qish kunlari esa 4— 6 kunda pasaytirilib, suv quyishda oxiri +25 dara-jaga tushiriladi. Oyoqlarga xona haroratidagi suv quyiladi.

Ochiq suv havzalarida cho‘milish suvda chiniqtirishning eng ta’sirchan vositalaridan biri bo‘lib hisoblanadi. Cho‘milishni yozda boshlagan ma’qul, so‘ngra haftasiga 2—3 martadan cho‘miltirib, bu tadbirni muntazam davom ettirish lozim. Cho‘milish chog‘ida shaxdam harakatlar qilish, eng yaxsh-isi suvda suzib yurish kerak. Suzish vaqtida suv muhiti ba-danni go‘yo yengil massaj qilgandek ta’sir ko‘rsatadi. Suvda bo‘lish vaqti havoning va suvning haroratiga qarab, cho‘milish

vaqti belgilanadi. Masalan, suvning harorati $+22...+25^{\circ}$ C, cho‘milish davomiyligi 40–60 minut, suv harorati $+18...+21^{\circ}$ C, cho‘milish davomiyligi – 30–40 minut. Cho‘milib chiqqandan keyin, boshini quriguncha artish, tez kiyinib olish lozimdir. Sovuq suvda chiniqish, shu jumladan cho‘milish vaqtida bolaning haddan tashqari sovub ketishiga yo‘l qo‘ymaslik kerak. Bolalarni “g‘oz terisi”dek ko‘karib ketishi, lablarining gezarishi, badanning uvishib qaltirashi sovuqning haddan tashqari ortib ketgan yuklamasidan dalolat beradi. Badan sovub ketgan vaqtlarda, uni sochiq bilan qizarguncha artish tavsiya etiladi yoki qizdiruvchi mashqlar, yugurishlar bajariladi. O‘zbekistonning issiq iqlim sharoitida bolalarni ochiq basseynlarda iyun– sentabr oylarigacha, yopiq basseynlarda yil davomida olib borish tavsiya etiladi.

Quyoshda chiniqish. Quyosh nurlari kuchli qo‘zg‘atuvchi hisoblanadi. Uning yalang‘och badanga ta‘siri deyarli barcha fiziologik funksiyalarda muayyan o‘zgarishlarni vujudga keltiradi. Masalan, gavdaning harorati ortadi, nafas olish tezlashib chuqurlashadi, qon tomirlari kengayadi, butun badanning hamma yog‘idan ter ajralib chiqish kuchayadi, modda almashinuvi faollashadi.

Muntazam ravishda oftobda chiniqish va quyosh nuridan belgilangan darajadagi me‘yorda to‘g‘ri foydalanish eng avvalo asab tizimining funksional holatiga ijobiy ta‘sir ko‘rsatadi, organizmning quyosh radiatsiyasi ta‘siriga bo‘lgan barqarorligi ortib boradi, modda almashinuv jarayonlari yaxshilanadi. Bular bari ichki a‘zolar faoliyatini takomillashtiradi, mushak muskullar ish qobiliyatini oshiradi, organizmning turli xil kasalliklarga qarshilik ko‘rsatish qobiliyatini kuchaytiradi. Biroq shuni ham unutmaslik kerakki, oftobda ko‘p yurish, quyosh vannalari qabul qilishni suiiste‘mol qilish organizmda, jiddiy salbiy o‘zgarishlarga, shu jumladan, kamqonlik kasalligi kelib chiqishiga sabab bo‘ladi, modda almashinuvining buzilishi hatto radiatsion quyosh faolligi oshib ketgan hollarda “leykemiya” kassaligiga chalinib qolishi mumkin.

Mana shuning uchun ham maktabgacha yoshdagi bolalar bilan oftobda chiniqish tadbirlarini boshlagan vaqtda asta-sekinlik

va izchillik talablariga qat'iy ravishda rioya qilib, quyosh nuridan bahramand bo'lish miqdorini oz-ozdan oshirib borish zarur. Bunda bolaning sog'lig'i, yoshi, jismoniy rivojlanishi iqlim va boshqa shunga o'xshash omillar albatta hisobga olinishi kerak. Oftobda chiniqish tadbirlari bahorda, yoz va kuz fasllarida erta tongdan boshlab (soat 8 dan 11 gacha), qish faslida (11 dan 14 gacha) qabul qilinadi. Sog'lom bolalarni oftobda chiniqtirish ularning 5–10 minut davomida oftobda olib yurishdan boshlash, keyin esa muolaja vaqtini asta-sekin 3–6 minutdan oshirib borish lozim. Lekin bolalarni oftobda yurishini 2–3 soatdan oshirmaslik kerak. O'zbekistonning, shu jumladan Toshkentning issiq iqlimi sharoitida quyoshni kuydiruvchi nuriga qarshi chiniqtirish bola organizmining chidamliligini oshirishda muhim ahamiyatga ega. Bolalarni oftobda olib yurishda boshiga oftobdan saqlovchi bosh kiyim kiydirish, oyoqlariga esa ochiq sandal kiydirish kerak. Quyosh vannasidan keyin bolani dushga tushirish yoki uning ustidan suv quyish tavsiya etiladi. Suv harorati dastlab $+30...+28^{\circ}$ C dan past bo'lmasligi kerak.

Dush qabul qilingandan so'ng, bolalar 20–30 minut davomida salqin joyda bo'lishi tavsiya etiladi.

Nazorat uchun savollar

1. Chiniqtirishning ahamiyati qanday?
2. O'zbekistondagi iqlim qanday xususiyatlarga ega?
3. Havo vannalari orqali bola organizmi qanday chiniqtiriladi?
4. Suv vannalari qaysi oylarda va qanday tashkil etiladi?
5. Quyosh nurlaridan qanday foydalanish mumkin?
6. Chiniqtirishni qaysi vaqtlarda o'tkazish tavsiya etiladi?

Ikkinchi qism

I bob. MAKTABGACHA YOSHDAGI BOLALARNI MAKTABGACHA TA'LIM MUASSASALARIDA VA OILADA JISMONIY TARBIYALASH NAZARIYASI

1-§. Maktabgacha yoshdagi bolalarni jismoniy tarbiyalash nazariyasining predmeti

Maktabgacha yoshdagi bolalar jismoniy tarbiya nazariyasi bu – bola jismoniy tarbiyasi shakllanishining umumiy qonuniyatlaridan saboq beruvchi fandır.

Maktabgacha yoshdagi bolalarni jismoniy tarbiyalash nazariyasi jismoniy tarbiyaning umumiy nazariyasi bilan yagona mazmunga va o'rganish predmetiga ega, ayni paytda u 7 yoshgacha bo'lgan bolalar jismoniy tarbiyasi qonuniyatlarini va shunga muvofiq bolaning ta'lim va tarbiya jarayonidagi rivojlantirishini boshqarishning umumiy qonuniyatlarini maxsus o'rganadi.

Bolalar jismoniy tarbiyasi nazariyasi har bir yosh bosqichini o'rganib, ilmiy ma'lumotlar va amaliy tajribani umumlashtirib borib, jismoniy tarbiya vazifalarini belgilaydi, ularning mohiyatini, butun jismoniy tarbiya jarayonini tashkil etishning juda samarali vositalari va metodlarini, maqsadga muvofiq shakllarini kompleks ravishda ochib beradi.

Sog'lom, baquvvat, chiniqqan, xushchaqchaq, mehribon, tashabbuskor, o'z harakatini yaxshi boshqara oladigan, jismoniy tarbiya va sport mashqlarini sevadigan, atrof-muhitda mustaqil harakat qila oladigan, maktabdagi o'qishga hamda kelgusidagi faol ijodiy faoliyatga nisbatan qobiliyatli bola shaxsini shakllantirish, jismoniy tarbiyaning shaxsni har tomonlama rivojlantirish asoslari sifatidagi alohida ahamiyatini belgilab beruvchi muhim vazifasi hisoblanadi.

Jismoniy tarbiya nazariyasi ilk yoshdagi va maktabgacha ta'lim yoshidagi bolalarning quyidagi psixofiziologik xususiyat-

larini o'z ichiga oladi: organizmning ish qobiliyati imkoniyatlari, yuzaga keluvchi qiziqish va ehtiyojlar, ko'rgazmali harakat, ko'rgazmali obraz va mantiqiy tafakkur formalari, ustun turuvchi faoliyat turining o'ziga xosligi, bu faoliyat rivojlanishi bilan bog'liq ravishda bola psixikasida muhim o'zgarishlar kechadi va "Bolaning yangi oliy rivojlanish bosqichiga o'tishi"ga tayyorlanadi. Shunga muvofiq bolalar jismoniy tarbiya nazariyasi, jismoniy tarbiyani tashkil qilish va ularni optimal pedagogik sharoitlarda amalga oshirishning barcha formalari mazmunini ishlab chiqadi.

Jismoniy tarbiya nazariyasi har bir yosh bosqichdagi bolaning potensial imkoniyatlari qonuniyatlarini o'rganib va hisobga olib borib, jismoniy tarbiyaning butun ta'lim-tarbiya kompleksi ilmiy asoslangan dasturi talablarini (harakat, ko'nikma va malakalari, jismoniy sifatlar, ba'zi elementar bilimlarni) ko'zda tutadi. Ularni o'zlashtirish bolalarni maktabda o'qishi uchun zarur jismoniy tayyorgarlik darajasini ta'minlash imkonini beradi.

Jismoniy tarbiya shaxsni har tomonlama tarbiyalash ishining muhim komponenti hisoblanadi, ayni paytda u aqliy, axloqiy, estetik va mehnat tarbiyasi vazifalarini kompleks tarzda hal etadi. Bolalar jismoniy tarbiyasini tashkil etishning turli shakllarida (mashg'ulotlar, harakatli o'yinlar, mustaqil harakat faoliyati va h.k.) tarbiyachining e'tibori fikrlaydigan, o'z yosh imkoniyatlariga ko'ra ongli harakat qiladigan, harakat ko'nikmalarini muvaffaqiyat bilan egallaydigan, atrof-muhitda mo'ljal olib biladigan, uchraydigan qiyinchiliklarni faol tarzda bartaraf etadigan, ijodiy izlanishga intiladigan bolani tarbiyalashga qaratiladi.

Bolalarni jismoniy tarbiyalash nazariyasi to'xtovsiz rivojlanmoqda va bola tarbiyasining turli tomonlarini qamrab oluvchi tadqiqotlar natijasida olinayotgan yangi bilimlar hisobiga boyib bormoqda. Bolalar muassasalarining ommaviy tajribasida sinovdan o'tgan tadqiqot natijalari dasturlar, o'quv qo'llanmalari, darsliklarga kiritilmoqda va bolalar bilan ishlash amaliyotiga joriy qilinmoqda. Bu butun ta'lim-tarbiya jarayonining taraqqiyotiga yordam beradi. Shunday qilib, maktabgacha yoshdagi bolalarni jismoniy tarbiyalash nazariyasi butun jismoniy tarbiya tizimini takomillashtirishga yordam beradi.

2-§. Jismoniy tarbiya nazariyasining boshqa fanlar bilan bogʻliqligi

Maktabgacha yoshdagi bolalarni jismoniy tarbiyalash nazariyasi ixtisoslashgan fan predmetlarining butun bir kompleksi bilan aloqadordir. Ularning bir butun turi gumanitar xarakterda (jismoniy tarbiyaning umumiy nazariyasi, umumiy pedagogika, maktabgacha taʼlim pedagogikasi, jismoniy tarbiya va sport psixologiyasi, bolalar psixologiyasi) boʻlib, jismoniy tarbiyani tashkil etish va rivojlantirishning ijtimoiy qonuniyatlarini, shuningdek, jismoniy mashqlarning kishi (bola) psixikasiga taʼsirini, shuningdek, pedagogik taʼsir etishning vositalari, shakl va metodlarini qoʻllash qonunlarini oʻrganadi. Ularning ikkinchi bir turi biologik va aralash tabiiy fan predmetlari (jismoniy mashqlarning fiziologiyasi va biomexanikasi, dinamik anatomiya, bioximiya, tibbiyot, pediatriya, jismoniy mashqlar gigiyenasi, shifokor nazorati, jismoniy mashqlar orqali davolash) boʻlib, kishi (bola) ni biologik rivojlantirish jarayonini oʻrganadi.

Yuqorida sanab oʻtilgan har bir fan jismoniy rivojlanishni muayyan bir tomondan oʻrganadi, biroq u tarbiyada yaxshi natijaga erishish maqsadidagi pedagogik taʼsir etish tizimi asosiga qoʻyilishi mumkin emas. Bu vazifani ixtisoslashgan pedagogika fani — oʻzida jismoniy tarbiyaga daxldor boshqa barcha fan yutuqlarini sintezlashtiradigan bolalarning jismoniy tarbiyasi nazariyasi va metodikasi fani hal etadi.

Maktabgacha yoshdagi bolalar jismoniy tarbiyasi nazariyasining tabiiy-ilmiy va psixopedagogik asosini yosh fiziologiyasi va bolalar psixologiyasi qonuniyatlarini oʻrganishga yaxlit yondashish imkonini beruvchi bir-biri bilan oʻzaro aloqador fan predmetlari tashkil etadi. Shu maʼnoda kishi (bola) organizmi faoliyati butun bir tizim sifatida qaraladi va unda oliy asab faoliyati tomonidan boshqariladigan fiziologik, funksional va psixik jarayonlar oʻzaro aloqada boʻladi.

Tadqiqotlar shuni koʻrsatadiki, bola ruhiy faoliyatining neyrofiziologik mexanizmlari shartli refleks bilan ifodalanib va bu narsa butun bolalik davrida tashqi muhit taʼsirida, yaʼni tarbiya jarayonida shakllanar ekan.

3-§. Organizm bilan muhitning birligi

Inson dunyoga kelgan chogʻidan boshlab, uning tashqi muhit bilan oʻzaro munosabati boshlanadi, unda mazkur muhitga moslanish, u bilan tenglashish layoqati vujudga keladi.

I.P. Pavlov bu tenglashish layoqatini, hayotning asosiy qonuni, deb taʼbirlagan edi. Shuni qayd qilish kerakki, tafakkuri, idroki ongining rivojlanishi potensial imkoniyatiga ega boʻlgan inson organizmining hayotga moslanishi, u dunyoga kelgan kundan boshlab, inson shaxsiyatini tadrijiy va muntazam ravishda shakllantira oluvchi kompleks tarbiya taʼsirini talab etadi, shunga koʻra bolani jismonan toʻgʻri rivojlantirish va sogʻlom qilib oʻstirish haqida gʻamxoʻrlik qilish, uni aqliy va maʼnaviy jihatdan rivojlantirish bilan birgalikda olib borilishi lozim.

Yakka tartibda moslanish juda koʻp koʻrinishlarga ega. Ular oddiy hayot sharoitida vujudga kelib, inson ularni maxsus tarzda, ataylab qoʻllashi mumkin. Jismoniy tarbiya jarayonida inson organizmining funksional imkoniyatlarini oshirish yoki kengaytirish gʻoyat muhim ahamiyatga ega.

Bola jismoniy tarbiyasi ilmiy jihatdan asoslangan muayyan tartibni, organizmni chiniqtirishni, harakat malakalarini shakllantirish nazarda tutilgan. Ertalabki gigiyenik gimnastikani davolash tadbirlari (badanini hoʻl sochiqqa artish, boshdan suv quyish va hokazolar) bilan birgalikda muntazam ravishda mashq qilish, gimnastika mashgʻulotlari, oʻyinlar, havo, suv harorati past boʻlgan sharoitda sport bilan shugʻullanish, bularning hammasi organizmning tashqi muhitida yuz beradigan oʻzgarishga chidamliligini oshiradi.

Bola organizmining normal holda rivojlanishi uchun zarur boʻlgan sharoit bu harakat faolligi boʻlib, uning ijobiy asab ruhiy holati, normal oʻsishi va rivojlanishi, funksional imkoniyatlari va ishlash layoqatining darajasi shu harakat faolligiga bogʻliqdir (Lesgaft, A.N. Krestovnikov, I.A. Arshavskiy va b.). Shuni ham aytish kerakki, harakat faolligi nainki, bolalarni shaxsiy xususiyatlariga, balki bolalar muassasalarida va uyda joriy qilingan harakat tartibiga ham bogʻliqdir.

Harakat tartibi uyushtirilgan mashgʻulotlardan va bolalarning

asosan, sayr choʻgʻida amalga oshiriladigan erkin harakat qilish faoliyatidan tashkil topadi. Bolalarning harakat tartibini norma-ga solish chogʻida harakat faolligining darajasi yoki talabi muhim oʻrin egallaydi.

Badanni chiniqtirish va jismoniy mashqlar bola organizmi-ning funksional imkoniyatlarini kengaytirishga yordam bera-di. Bunday imkoniyatlar paytida vujudga kelgan chiniqqanlik va badanining maʼlum darajada mashqlarga koʻnikkanligi har bitta bolaning doim oʻzgarib turuvchi tashqi muhitga mosla-shuvini ifodalaydi. Inson miyasi va oliy asab faoliyatining rivoj-lanishida esa jamiyat muhiti eng muhim ahamiyatga ega. In-sonning ijtimoiy, mehnat jarayoniga, bolaning esa, oilaviy va ijtimoiy tarbiya jarayoniga yakka tartibda muvofiqlashuvi ref-lektorli vaqtincha aloqa (ikkinchi signal tizimi orqali birinchi signal tizimi bilan munosabat) tamoyili boʻyicha amalga oshi-riladi. Bunday holda ikkinchi signal taʼsirlovchilar organizmi-dagi barcha toʻqimalar va ichki organlarda yuz beruvchi fizio-logik jarayonlarga ham, qolaversa, odamning butun axloqiga ham maʼlum darajada oʻz taʼsirini oʻtkazadi. Bolaning oʻz atro-fidagi jamiyat muhitiga yakka tartibga solingan hayot tartibi va butun xulq-atvor sohasini kiritish mumkinki, bularning bari bolaning atrof hayot talablariga ongli munosabatda boʻlishiga asoslangandir.

4-§. Bola asab tizimining alohida xususiyatlari

Ilk yoshdagi va maktabgacha yoshdagi bolalarning toʻlaqonli jismoniy tarbiyasini amalga oshirishda bola markaziy asab tizi-mi rivojlanishining yoshga oid qonuniyatlarini oʻrganish alohida ahamiyatga ega. Bu pedagogik taʼsir etish shakllarni tanlashga va taʼlim-tarbiyaviy jarayonni tashkil etishga yordam beradi.

Olimlarni aniqlashicha, bola oʻzining tugʻma qobiliyati va asab tizimi xususiyatlari bilan dunyoga keladi. Biroq, ular bola psixik rivojlanishining organik zamini boʻlib, bu rivojlanishning xarak-ter va darajasini belgilamaydi. Shuningdek, har bir bola oʻzining asab-ruhiy rivojlanishi uchun ishonchli asosni tashkil etuvchi katta potensial psixofiziologik imkoniyatlarga ega boʻlishi isbot-langan. Shunday qilib, bir tomondan organik zaminni va ikkin-

chi tomondan potensial imkoniyatlarni hisobga olgan holda, eng qulay pedagogik sharoit yaratish, maqsadga yoʻnaltirilgan tarbiya va taʼlim sharoitida bola organizmi va psixikasga bevosita taʼsir etish imkonini beradigan jismoniy tarbiya jarayonini toʻgʻri tashkil etish lozim. Bolaning tugʻma asab tizimi xususiyatlari va uning shakllanishidagi tashqi taʼsirning yetakchi rolini hisobga olgan holda toʻgʻri tartib (yaxshi uyqu, mashgʻulotlar hajmini aniq belgilash, faol harakat faoliyati, ochiq havoda boʻlishga belgilangan vaqt) va uning ogʻishmay bajarilishini taʼminlash muhimdir. Bunda ijobiy emotsional vaziyat – bolalarning oʻzaro va kattalarning bolalar bilan bir maromda vazmin, doʻstona munosabatlari alohida ahamiyatga ega.

Fiziolog N.I. Krosnagorskiy fikricha: “Kattalarning namuna boʻlishi, atrof-muhit va butun sharoit oliy asab tizimining rivojlanishida muhim omillar sanaladi. Norozilik, hayajonli, janjalli vaziyatda bolalar injiqliklarining turli shakllari kelib chiqadi, bolaga har tomonlama vazmin muomala qilish esa qatʼiy, tugalangan xarakter shakllanishining yaxshigina vositasidir”.

Jismoniy tarbiya jarayonida bolalarning tipologik xususiyatlariga individual tartibda yondashish, tartib uchun optimal sharoit, chiniqish, faol harakat faoliyati, bolaning emotsional ijobiy holatini amalga oshirish maqsadida hisobga olinadi.

Tarbiyachining kundalik turmush jarayonidagi shaxsiy kuza-tishlari juda muhimdir. Mavjud tahlil qilish tarbiyachiga zarur xulosalar chiqarishga va bolaning emotsional holatini saqlab tu-rishga, xilma-xil faol faoliyatni rivojlantirishga, ijodiy maylini namoyon qilish yoʻllarini belgilashga yordam beradi.

Jismoniy tarbiya bola shaxsining har tomonlama rivojlani-shiga taʼsir etishning amaliy vositalari va metodlariga ega. Faol harakat faoliyati jarayonida bola axloqiy-irodaviy sifatlar-ni namoyon etishni mashq qiladi: oʻyinda qoʻlga tushish xav-figa qaramasdan botirlik bilan harakat qiladi, oʻrtogʻini qoʻl-lashga, umumiy ishni hamma bilan birgalikda bajarishga in-tiladi, (masalan, oʻz vaqtida yugurib kelib, butun zveno bilan safga tizilishi) va boshqalar. Bunday harakat birnecha bor tak-rorlangach, bola uni zarurat sifatida anglaydi, tarbiyachi va tengdoshlarining ragʻbatlantiruvchi bahosi bolada maʼnaviy

qoniqish tuygʻusi, emotsional koʻtarinkilik, bundan keyin ham shunday harakat qilish istagini uygʻotadi. Yetakchi rollarni tortinchoq bola ijro etishi va tarbiyachining topshirigʻiga koʻra biror mashqni qanday bajarishni barcha bolalarga koʻrsatish va tushuntirish, uni asta-sekin uyatchanlikdan qutqaradi, xotirasini charxlaydi, mashgʻulotlarga qiziqishni uygʻotadi. Bola ancha xushmuomala, tashabbuskor, xushchaqchaq boʻla boradi. Yengiltak, biroq oʻziga bino qoʻygan bolalar mashgʻulotlar va oʻyinlar jarayonida asta-sekin umumiy talablarga boʻysunadigan, ancha vazmin, uyushgan, oʻzgalarga yon beradigan, qiziqarli topshiriqlar (oʻyinda boshlovchi boʻlish, sevimli rolni oʻynash, mashqlarni tushuntirish va namoyish qilish h.k.)ni bajarishda navbatga rioya qiladigan boʻla boradilar.

Chiniqishga oid tadbirlar asab tizimini mustahkamlaydi va uning faoliyatini yaxshilaydi; jismoniy mashqlar, jumladan harakatli oʻyinlar faol harakat faoliyati uchun sharoit yaratadi va emotsional koʻtarinkilik, gʻayrat uygʻotadi, qon aylanishi, yurak faoliyati va miyaning qon bilan taʼminlanishini kuchaytiradi, organizmni umumiy sogʻlomlashtirishga yordam beradi.

Bolada ijodiy tashabbusning tizimli rivojlanishini jismoniy tarbiyaning ajralmas qismi deb hisoblash lozim. Bu tashabbusning namoyon boʻlishiga harakatli oʻyinlar va jismoniy mashqlardagi harakat faoliyati yordam beradi. Bu harakat shakllarida (bolalarga) beriladigan ijodiy topshiriqlar tasavvur va tafakkurning rivojlanishini, assosiatsiya va biror narsa oʻylab topish istagining tugʻilishini, soʻng oʻz niyatini amalda qoʻllashga intilishni kuchaytiradi. (L.M. Korovina, E.Y. Stepanenkova).

“Inson salomatligi haqida gʻamxoʻrlik, ayniqsa bola salomatligi haqida gʻamxoʻrlik, — deb yozgan edi V.A. Suxomlinskiy, — bu faqatgina sanitariya-gigiyena meʼyor va qoidalari kompleksi, tartib, ovqatlanish, mehnat qilish, dam olishga qoʻyiladigan talablar yigʻindisigina emas. Bu avvalo, barcha jismoniy va maʼnaviy kuchlarning garmonik toʻkisligi haqidagi gʻamxoʻrlikdir va garmoniyaning gulchambari — ijod zavqi, quvonchi hisoblanadi”.

Nazorat uchun savollar

1. Maktabgacha yoshdagi bolalarni jismoniy tarbiya nazariyasi nimalarni o'rganadi?
2. Jismoniy tarbiya nazariyasi qaysi fanlar bilan bog'liq?
3. Organizm bilan muhitning birligi nimada?
4. Bolalar asab tizimi yakka xususiyatlarini bilish nima uchun zarur?

5-§. Maktabgacha yoshdagi bolalar jismoniy tarbiyasining vazifalari

Maktabgacha yoshdagi bolalarni maktabgacha ta'lim muassasalarida, oilada jismoniy tarbiyalashning asosiy vazifalari ularni sog'lom va baquvvat qilib o'stirish, ular organizmini chiniqtirish, ta'lim va tarbiyani to'g'ri tashkil etishdan iboratdir.

Maktabgacha yoshdagi bolalarning sog'lomlashtirish vazifalari – bu jismoniy tarbiyaning eng asosiy vazifasi bo'lib, bola hayotini muhofaza qilish, uning sog'lig'ini mustahkamlash, organizmini chiniqtirish yo'li bilan o'zini himoya qilish va turli kasalliklarga chidamlilik xislatlarini oshirishdan iborat. Bola organizmining rivojlanishi o'ziga xos xususiyatga ega bo'lgani sababli, uning vazifalari ancha aniqroq shaklda ifodalanadi; bola suyagini bexato va o'z vaqtida qotishiga orqa umurtqadagi egik joylarning shakllanishiga, tovon yuzasining yaxshi rivojlanishiga, pay-bo'g'im apparatlarni pishitishga yordam ko'rsatiladi.

Tana qismlarining (proporsiyalar) to'g'ri nisbatda rivojlanishiga, suyaklar o'sishi va vaznini bir tartibga solishga yordam berish; barcha muskullar guruhini rivojlantirish (tana, oyoq, qo'l va yelka kamari, panja, barmoqlar, tovon, bo'yin, ko'z, ichki organlar – yurak-qon tomirlar, nafas olish va boshqa muskullar); ayniqsa, zaif rivojlangan bukuvchi muskullar guruhining rivojlanishiga alohida e'tibor berish lozim.

Yurak-qon tomirlari va nafas olish tizimlari faoliyatini takomillashtirishga yordam berish, ya'ni yurakka qon oqishini kuchaytirish, uning qisqarishi ritmini yaxshilash va to'satdan

o'zgaradigan yuklamaga moslashish qobiliyatini rivojlantirish; ko'krak qafasi harakatchanligini o'stirish, chuqur nafas olish, uning ritmi barqarorligiga, o'pka sig'imini oshirishga yordam berish, burundan nafas olishni yaxshilash; ichki organlarning (ovqat hazm qilish, modda ajralish va boshqalar) to'g'ri ishlashiga yordamlashish; termoregulatsiya funksiyasining to'g'ri rivojlanishiga ko'maklashish. Markaziy asab tizimining faoliyatini takomillashtirish: qo'zg'alish va tormozlanish, ularning harakatchanligi jarayonlarining muqobilligiga, shuningdek, harakat analizatori, sezgi organlarining takomillashuviga yordam berish.

Ta'limiy vazifalar. Maktabgacha yoshdagi bolalarni jismoniy tarbiyalash jarayonida ta'limiy vazifalarni hal etish ham muhimdir. Chunonchi: harakat ko'nikma va malakalarini shakllantirish, jismoniy sifatlar (chaqqonlik, tezkorlik, egiluvchanlik, muvozanat, ko'z bilan chamalash, kuchlilik, chidamlilik)ni o'stirish, to'g'ri qaddi-qomat, gigiyena ko'nikmalarini tarbiyalash, jismoniy tarbiya haqidagi bilimlarni o'zlashtirish.

Bolalar asab tizimining plastikligi tufayli ularda harakat ko'nikmalari nisbatan yengil shakllanadi. Ularning ko'pchiligidan (emaklash, yurish, chang'ida yurish, velosipedda sayr qilish va boshqalar) kundalik hayotda harakat vositasi sifatida foydalaniladi. Harakat ko'nikmalari tashqi muhit bilan aloqani osonlashtiradi va uni bilishga yordam beradi: bola emaklab o'zini qiziqtirgan narsalarga yaqinlashadi va ular bilan tanishadi; velosipedda sayr qila oladigan bolalar qor, shamollarni oson idrok etadilar; suzish chog'ida esa bolalar suvning xossalari bilan tanishadilar.

Jismoniy tarbiya mashqlarini to'g'ri bajarish muskullar, paylar, bo'g'imlar, suyak tizimini rivojlantirishga samarali ta'sir qiladi.

Mustahkam shakllangan harakat ko'nikmalaridan foydalanish bolaga mashqlarni bajarishda jismoniy kuchni tejash va o'yin faoliyatida e'tiborni kutilmagan vaziyatlarda yuzaga keladigan turli vazifalarni olishga yo'naltirish imkonini beradi.

Bolalarda 7 yoshgacha shakllangan harakat ko'nikmalari maktabda ularni yanada takomillashtirish uchun zamin bo'lib xizmat qiladi va kelajakda sportda yuqori natijalarga erishish imkonini beradi.

Bolalarda harakat ko'nikmalarining shakllanishi jarayonida birmuncha murakkabroq harakatlar va bu harakatlarni o'z ichiga oluvchi turli faoliyat turlarini osongina egallash qobiliyati hosil qilinadi.

Yosh guruhlarga oid harakat ko'nikmalarining hajmi dasturda berilgan. Maktabgacha yoshdagi bolalarda saflanish, umumrivojlantiruvchi mashqlar, asosiy harakatlar, sport mashqlarini bajarish ko'nikmalarini shakllantirish lozim. Bundan tashqari, bolalarni sport o'yinlariga (Badminton, stol tennisi) va sport o'yinlari elementlari (basketbol, xokkey, futbol, voleybol)ni bajarishga o'rgatish zarur. Harakat ko'nikmalari hajmi maktabgacha ta'lim muassasalarida sharoitning mavjudligi, bolalarning jismoniy tayyorgarligi, tarbiyachilarning malakasi, ota-onalar yordamiga qarab kengaytirilishi mumkin. Maktabgacha yoshdagi bolalarni, o'tirgan, turgan holatda va yurganda qaddi-qomatni to'g'ri tutish ko'nikmalariga o'rgatish muhim.

Bu yoshda shaxsiy va ijtimoiy gigiyenaning boshlang'ich ko'nikmalari (qo'l yuvish, kiyim-kechak, poyabzalni yaxshi tutish, o'yinchoqlar, jismoniy inventarlari, xona va hokazolarni toza tutish) ko'nikmalarini singdirish muhim ahamiyat kasb etadi.

Maktabgacha yoshdagi bolalarga mashg'ulotlarning foydasi haqidagi, jismoniy mashqlarning ahamiyati va texnikasi, ularni o'tkazish metodikasi haqidagi, harakatli o'yinlar va hokazolar haqidagi jismoniy tarbiyaga oid bilimlarni berish muhimdir.

Bolalar gavda qismlarning nomini, harakat yo'nalishi (yuqoriga, pastga, oldinga, orqaga, o'ngga, chapga, to'la aylanish va boshqalar), jismoniy inventarlarning nomini, ularni saqlash, kiyim, poyabzallardan to'g'ri foydalanish va ularga qarash qoidasini bilishlari lozim.

Olingan bilimlar bolalarga jismoniy mashqlar bilan juda ong-oli va to'laqonli shug'ullanish, maktabgacha ta'lim muassasa va oiladagi jismoniy tarbiya vositalaridan mustaqil foydalanish imkonini beradi.

Jismoniy mashqlar bilan shug'ullanish jarayonida tabiat hodisalari, ijtimoiy hayot, hayvonlar, qushlar, hasharotlar haqidagi bilimlarni mustahkamlash zarur.

Tarbiyaviy vazifalar. Jismoniy tarbiya jarayonida bolalarda rejimga rioya qilish, jismoniy tarbiya mashqlari bilan har kuni shug‘ullanish ehtiyojini hosil qilish bu mashqlar bilan maktabgacha ta’lim muassasalarida va oilada mustaqil shug‘ullanish malakalarini rivojlantirish, ularni o‘z tengdoshlari va kichik yoshdagi bolalar bilan o‘tkazish. Bolalarda sport mashg‘ulotlariga muhabbat, ularning natijalariga, sportchilarning yutuqlariga qiziqishini tarbiyalash lozim.

Jismoniy tarbiya jarayonida axloqiy, aqliy, estetik va mehnat tarbiyasini amalga oshirishning katta imkoniyatlari mavjud.

Mashqlarni bajarish jarayonida bolalarda xarakterning ijobiy xususiyatlari (uyushganlik, intizomlilik, kamtarlik, ko‘ngilchanlik va hokazo) va axloqiy fazilatlarini — halollik, haqqoniylik, o‘rtoqlik hissi, o‘zaro yordam, jamoada shug‘ullanish malakasi, jismoniy inventarni ehtiyot qilish, topshiriqni mas’uliyat bilan — botirlik, qat’iylik, o‘z kuchiga ishonch, qiyinchiliklarni yengishda sabotlilik, chidamlilik va boshqalarni namoyon qilish uchun juda qulay sharoit yaratiladi.

To‘g‘ri tashkil etilgan jismoniy tarbiya bolalarning aqliy o‘si-shiga yordam beradi, chunki asab tizimi va boshqa organ hamda tizimlarning normal faoliyati uchun qulay sharoit yaratiladi, bu esa yaxshiroq idrok etish va eslab qolishga yordam beradi. Bolalarda barcha ruhiy jarayonlar (idrok, tafakkur, xotira, xayol va boshqalar), shuningdek, tafakkur jarayonlari (kuzatish, taqqoslash, analiz, sintez, umumlashtirish va boshqalar) rivojlanadi.

Bolalarda harakat faoliyati sohasida olingan bilim va ko‘nikmalardan faollik, mustaqillik, fahmlilik, ziyraklik va topqirlik ko‘rsatgan holda ijodiy foydalana olish malakasini tarbiyalash zarur.

Bolalarda ijobiy emotsiyalar, tetik, xushchaqchaq kayfiyatni tarbiyalash, shuningdek, salbiy ruhiy holatni tezda yengib o‘tish malakasini rivojlantirish juda muhimdir. Bu shuning uchun ham zarurki, ijobiy emotsiyalar barcha organlar va organizm tizimlari ishiga yaxshi ta’sir qiladi, harakat ko‘nikmalarining tez va barqaror shakllanishini ta’minlaydi.

Jismoniy tarbiya estetik tarbiyani amalga oshirish uchun qulaylik yaratadi. Mashqlarni bajarish jarayonida estetik zavqni his qilish va idrok etish, go‘zallikni, harakatlarning ifodaliligini, qomatning nafisligini, kiyim-bosh, sport inventarlari, tevarakatrofning go‘zalligini tushunish va to‘g‘ri baholay olish qobiliyatini rivojlantirish; estetik jihatdan ma‘qul xulqqa intilishni, faoliyat, so‘z va xatti-harakatda qo‘pollikka murosasiz bo‘lishni tarbiyalash lozim.

Mehnat tarbiyasi ham jismoniy tarbiya jarayonida amalga oshiriladi. Bolalar sog‘lig‘i mustahkamlanadi, harakat ko‘nikmalari shakllanadi, mehnat qilish uchun zarur bo‘lgan jismoniy fazilatlar rivojlanadi. Bolalar binoni, maydonchani jihozlash (sakrash uchun qum to‘ldirilgan o‘ralar, qor uyumlari), jismoniy tarbiya inventarini yasash va ta‘mirlash (uloqtirish uchun qopchalar tikish, nishonlarni bo‘yash va hokazo), sport kiyimlari, poyabzalini saqlash, ularga qarash, bino va uchastkani mashg‘ulotga tayyorlash (uchastkani qordan tozalash, to‘kilgan barglarni yig‘ib olish, maydonchaga suv quyish va hokazo) jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarida jismoniy inventarlar, atributlar, o‘yinchoqlarni yig‘ib olish va joy-joyiga qo‘yish bilan bog‘liq mehnat ko‘nikmalarini egallaydilar.

Bundan tashqari bolalar jismoniy inventarlarni saqlashga oid mehnat ko‘nikmalarini hosil qiladilar: gimnastika devori, skameykasi, doska, to‘p, tayoqlar, chamberak va boshqalardagi changni artadilar; foydalangan velosipedni changdan tozalab, o‘z o‘rniga qo‘yadilar. Bolalarda o‘z-o‘ziga xizmat qilish (kiyim-boshni, poyabzalni o‘zi kiyish va yechish), shuningdek, chiniqish va hokazo mashg‘ulotlarini o‘tkazishda tarbiyachiga yordamlashishga intilish ko‘nikmalari shakllanadi. Mashg‘ulotlar vaqtida bolalarda kattalar va tengdoshlari mehnatiga hurmat hissini tarbiyalash zarur.

Bolalarda maktabgacha yoshdanoq ularning mehnatga tayyorlanishlarida jismoniy tarbiyaning rolini tushunishini shakllantirish muhimdir.

Maktabgacha yoshdagi bolalarni jismoniy tarbiyalash jarayoni sog‘lomlashtirish, ta‘limiy va tarbiyaviy vazifalari kompleks ravishda hal etish tarzida qurilishi zarur.

Nazorat uchun savollar

1. Jismoniy tarbiyaning maqsad va vazifalari nimalardan iborat?
2. Sogʻlomlashtirish vazifalarini aytib bering.
3. Tarbiyaviy va taʼlimiy vazifalarning maqsadi nimalardan iborat?

6-§. Oilada bolalarni jismoniy tarbiyalash

Bolalarni oilada va davlat muassasalarida jismoniy tarbiyalashning vazifalari yagonadir, ular ota-onalar va maktabgacha taʼlim muassasalarining umumiy harakati bilan hal qilinishi lozim.

Ishchi va xizmatchilarga dam olish kunlari, koʻp bolali oilalar va yosh bolasi boʻlgan ayollarga qoʻshimcha imtiyozlar yaratilishi – bularning hammasi ota-onalarga oʻz bolalarining tarbiyasiga koʻp vaqt ajratish imkonini beradi. Oilada ilk yoshdan boshlab, bolalarda murakkab harakatlar (velosipedda uchish, suzish va boshqalar) bajarish malakalarini shakllantirib bormoq zarur. Jismoniy mashqlarning bu turlarini egallash ularga individual yordam koʻrsatilishi va xavfsizlikni taʼminlanishini talab etadi, bularga oʻrgatishni tashkil etish oiladagiga nisbatan maktabgacha taʼlim muassasalarida anchagina qiyindir.

Oilada jismoniy tarbiyani toʻgʻri amalga oshirish uchun ota-onalar bolalarning maktabgacha taʼlim muassasalarida, shuningdek, bolalarning sport maktablarida qanday jismoniy mashqlar bilan shugʻullanishlarini va kun hamda butun hafta davomida qanday jismoniy yuklama bajarayotganligini bilishlari zarur. Bolaning bogʻchadan qaytgandan keyingi vaqtda, barcha bajarilayotgan yuklama hajmini hisobga olib, shuningdek, dam olish va bayram kunlaridagi mashgʻulotlari (ertalabki gimnastika, harakatli oʻyinlar va boshqalar) ni rejalashtirish talab etiladi.

Maktabgacha taʼlim muassasasiga qatnamaydigan bolalarning ota-onalari ularning toʻliq jismoniy rivojlanishini taʼminlashga

majburdirlar. Oilada ham maktabgacha ta'lim muassasalarida-gidek, jismoniy tarbiya vositalarini kompleks qo'llanishi muhim. Eng qulay gigiyena sharoitlarini yaratish, tabiatning tabiiy omillari (quyosh, havo, suv)dan, xilma-xil jismoniy mashqlardan foydalanish muhimdir, bolalarning jismoniy mehnatning kuchlari yetadigan turlari bilan shug'ullanishlarini, faoliyatning har xil turlari (rasm chizish, loy o'yini va boshqalar)ning tarkibiga kiradigan harakatlarini to'g'ri bajarilishini kuzatib borish lozim.

Hozirgi davrda, Mustaqil O'zbekistonda ko'pgina oilalar bolalarining tarbiyasiga guvernyorlar (tarbiyachilar) yollamoqdalar. Guvernyor hozirgi kunda oilada bolalar tarbiyasida yetakchi o'rin egallaydi. Guvernyor oilada bolalarni yakka tartibda hayotga har tomonlama yetuk va barkamol, zamon talablariga javob beradigan insonlar qilib tarbiyalashga javobgar shaxsdir.

Guvernyor oiladan ota-onalar va bolalar haqida ma'lumot oladi, bolalar soni, yoshi, sog'lig'i, rivojlanish darajasi egalagan harakat, malaka va ko'nikmalari va jismoniy sifatlari tekshirib, o'ziga xulosa chiqarib oladi. So'ng maktabgacha yoshdagi bolalar ta'lim-tarbiyasiga qo'yiladigan davlat talablari asosida jismoniy tarbiya ishlarini rejalashtirib oladi. Oila tarbiyachisi jismoniy tarbiya bo'yicha olib boriladigan ishlarga puxta tayyorlanishi va oilada tarbiyalanadigan bolani egallagan harakat, malaka va ko'nikmalarini, ta'lim berish metodlarini belgilab olishi bolani faollikka, mustaqillikka, talablarda ko'rsatilgan bajariladigan jismoniy vazifalarini o'z vaqtida egallashlariga o'rgatish lozim.

Oilada bolalarni jismoniy tarbiyalashda guvernyor ota-onalar bilan kelishilgan holda, ertalabdan kechgacha kun tartibiga muvofiq jismoniy tarbiya ishlarini rejalashtiradi: ertalabki gimnastika, jismoniy tarbiya mashg'ulotlari, harakatli o'yinlar yil fasliga qarab maxsus jismoniy tarbiyaga oid jihozlangan xonalarda o'tkaziladi. O'zbekiston sharoitida esa asosan ochiq havoda, hovlida tashkil etiladi. Jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini ilk yoshdagi bolalar bilan guvernyor tomonidan bolaning bedorlik vaqtlarida har kuni passiv-faol, faol massaj va mashqlardan iborat bo'lgan ishlarni olib boradi.

Jismoniy tarbiya mashgʻulotlari 3–4 yoshli bolalar bilan haftada 2 marta, 4–7 yoshli bolalar bilan haftasiga 3 marta oʻtkaziladi. Shundan bitta mashgʻulot kunning 2-yarmida, uyqudan soʻng ochiq havoda oʻtkaziladi. Ularning davomiyligi 20–25 minut. Guvernyor jismoniy tarbiya mashgʻulotlarini rejalashtirishda shu kungi mashgʻulotlar turiga eʼtibor beradi. Uzoq vaqt oʻtirib ishlaydigan mashgʻulotlardan soʻng, jismoniy tarbiya mashgʻulotlari rejalashtiriladi. Jismoniy tarbiya mashgʻulotlari oʻtkaziladigan kuni, sayrda oʻrta va kam harakatlilik oʻyinlar rejalashtiriladi.

Guvernyor ota-onalarni oʻz bolalari bilan birgalikda baddantariya mashqlarini, turli musobaqalarda qatnashishga undaydi, chunki bolalar ota-onalari bilan yaqin boʻlishadi, ota-onalari bilan faxrlana boshlashadi. Ayniqsa, musobaqalarda hamma oila aʼzosi qatnashsa, masalan, “Ota-onam va men – sportchi oilasi” yoki ota-onalar bolalar bilan turistik yurishlarda qatnashsa, chanalarda birgalikda uchsa, suzsa, bolalarga ijobiy taʼsir etadi.

Nazorat uchun savollar

1. Oilada guvernyor qanday ishlarni olib boradi?
2. Guvernyor reja tuzishdan avval nima qiladi?
3. Oilada jismoniy tarbiya mashgʻulotlari necha marta oʻtkaziladi?
4. Oilada bolalar bilan qanday sport oʻyinlari va sport mashqlari oʻtkaziladi?

7-§. Maktabgacha yoshdagi bolalar taʼlim-tarbiyasiga qoʻyiladigan davlat talablarining jismoniy rivojlanish boʻlimi boʻyicha tahlili

Maktabgacha taʼlim muassasalarida maktabgacha yoshdagi bolalar rivojlanishiga qoʻyiladigan davlat talablari, 2012-yil 3-fevralda Oʻzbekiston Respublikasi Xalq taʼlimi vazirligi 2-sonli Hayʼat qarori Oʻzbekiston Respublikasi Xalq taʼlimi vazirligi tomonidan tasdiqlangan boʻlib, ushbu davlat talablari “Taʼlim

to'g'risida"gi qonun, "Kadrlar tayyorlash Milliy dasturi"ga muvofiq ishlab chiqilgan.

Maktabgacha yoshdagi bolalar rivojlanishiga qo'yiladigan davlat talablari aniq bir yoshdagi bolaning rivojlanish standartlarini va bolaning yutuqlari va rivojlanish darajasini baholash imkoniyatini beruvchi indikatorlarni belgilaydi. Ushbu hujjat, birinchi navbatda, bolaning to'laqonli rivojlanishi, ta'lim-tarbiyasida, uni maktabda ta'lim olishga samarali tayyorlashda yordam berishni nazarda tutadi.

U maktabgacha ta'limning mazmunini belgilaydi va mulk shaklidan qat'iy nazar, maktabgacha ta'lim muassasalarini bolalikning qadri qimmatini saqlab qolgan holda barcha bolalarning teng huquqliligi va har bir bolaning individual rivojlanishini tatbiq etishga yo'naltirilgan.

Davlat talablarini ishlab chiqish asosida bola shaxsi rivojlanishining 4 ta yo'nalishi olingan: jismoniy rivojlanish, o'z-o'ziga xizmat va gigiyena; ijtimoiy-hissiy rivojlanish; nutq, o'qish va savodga tayyorgarlik; bilish jarayoni, atrof-olam to'g'risidagi bilimga ega bo'lish.

Davlat talablarida jismoniy rivojlanish, o'z-o'ziga xizmat va gigiyena sohasi birinchi tamoyil sifatida qabul qilingan. Bu soha maktabgacha yoshdagi bolalarning jismoniy rivojlanishi bo'yicha maktabgacha ta'limning mazmunini belgilovchi 3 ta kichik sohadan iborat. Bular: yirik motorikani rivojlantirish; sensomotorikani rivojlantirish; mayda motorikani rivojlantirish. Bu bo'limlar o'z o'rnida talab; indikatorlar; ta'limga yondashuv; hayot xavfsizligi qismlariga ajratilgan.

Davlat talablarida 2,5 oylikdan – 3 oylik bolaning, 3 oylikdan – 6 oylik bolaning, 6 oylikdan – 12 oylikkacha bolaning, 12 oylikdan – 24 oylikkacha bolaning, 24 oylikdan – 36 oylikkacha, 3 yoshdan – 5 yoshgacha bo'lgan bolaning, 5 yoshdan – 7 yoshgacha bo'lgan bolalarning jismoniy rivojlanish ko'rsatkichlari belgilab berilgan. Masalan:

Sensomotorikaning rivojlanishi

Talab	Indikatorlar	Ta'limga yondashuv	Hayot havfsizligi
12 – 24 (1-2 yosh) oylik bolaning rivojlanish ko'rsatkichlari			
Bolada sensomotorika shakllangan.	Uncha katta bo'lmagan tepalikdan koptokni dumalatadi, koptokni dumalatib kattalarga, oldinga va yuqoriga irg'itadi. Qalamni yoki mo'yqalamni ushlab turadi, ular bilan "ajibuji" chiziqlar chizadi.	Ko'rgazmalilik va qiziqarli syurprizli usullardan foydalanish. Predmetlar bilan maqsadli xatti-harakatlar bajarishga o'rgatish. Mashqlarni bir necha marta qaytarish lozim.	Jarahotlanishning oldini olish; bolani ko'chada yiqilishlardan saqlash. Bolaning qaddi – qomatiga e'tibor berish lozim.
24 – 36 (2-3 yosh) oylik bolaning rivojlanish ko'rsatkichlari			
Bola koptokning rangini, kattaligini va shaklini ajratgan holda oladi, qo'yadi, ushlab oladi, yuradi, tashlaydi, yumalatadi irg'itadi.	Kattalarga koptokni irg'itadi, uloqtirilgan koptokni ushlab oladi (masofa 50-100 sm). Predmetni nishonga otadi (masofa 100-120 sm). Koptokni ikki qo'llab oldinga pastdan uloqtiradi; Predmetlar orasidan koptokni yumalatadi	Predmetlar bilan harakat qilishga qiziqishini rag'batlantirish; Bolalar harakatlarini qo'llab-quvvatlash. Oddiy syujetli o'yinlar o'tkazish. Mashqlarni asta murakkablashtirib borish kerak.	Ko'z gimnastikasi va gigiyenasiga rioya qilish. Bola bilan mashg'ulotlar o'tkazilishi 10-15 daqiqadan oshirmaslik. Tananing statik va dinamik almashuvini ta'minlash zarur.

3 yoshdan 5 yoshgacha bo'lgan bolaning rivojlanish ko'rsatkichlari			
Bolada sensomotorika rivojlanadi	To'pni yerga, devorga urgandan so'ng olib oladi. O'ng va chap qo'l bilan to'pni uradi. Oddiy va havo to'plarini (og'irligi 0,5 kg) yerda dumalatadi va uloqtiradi	To'p, shar, lenta bilan o'ynaladigan mustaqil o'yinlarni rag'batlantirish. Tanish o'yinlardan asta-sekinlik bilan yangi o'yinlarga o'tish lozim	Ko'zni jarohatlardan, quyosh nuridan, qum, chang tushishidan saqlash. Umurtqa pog'onasini qattiq nazorat qilish lozim.
5 yoshdan 7 yoshgacha bo'lgan bolaning rivojlanish ko'rsatkichlari			
Otish, ilish, irg'itish Bolada sensomotorika rivojlangan.	To'pni tepaga otadi, yerga otib ikki qo'l bilan olib oladi; bir qo'l bilan; qarsak va mashqlar bilan bajaradi. Hamkoriga turli holatlardan to'pni uloqtiradi; to'r ortidan; to'pni yerga urib, oldinga harakatlanadi yoki turgan joyida to'pni yerga uradi; (1 kg og'irlikdagi) to'pni irg'itadi. To'pni, qum solingan qopchani gorizontal va vertikal nishonga (3-4 m masofaga) otadi.	Maxsus mashqlar, estafetalar tashkil qilish zarur.	Harakatli faoliyatni hordiq bilan navbatma-navbat amalga oshirish. To'p 0,5-1 kg dan oshmasligi lozim. Mashq bajarilayotganda havfsizlik choralari ko'rilishi lozim.

Velosiped haydash	2 – yoki – 3 g'ildirakli velosipedda to'g'ri muyulishlar bilan, aylana qilib, "ilonsimon" usulda haydaydi.		
-------------------	--	--	--

Nazorat uchun savollar

1. Maktabgacha yoshdagi bolalar rivojlanishiga davlat talablari qanday hujjatlar asosida ishlab chiqilgan?
2. Jismoniy rivojlanish, o'z-o'ziga xizmat va gigiyena sohasida qaysi kichik sohalar o'rganiladi?

II bob. JISMONIY TARBIYA VOSITALARI

1-§. Jismoniy tarbiya vositalarining umumiy tavsifi

Maktabgacha yoshdagi bolalar jismoniy tarbiyasi vazifalarini hal etishda gigiyenik omillar, tabiatning tabiiy kuchlari va jismoniy mashqlar va boshqalardan foydalaniladi. Har xil faoliyat turlariga kiruvchi (qo‘l mehnati, musiqa asboblarini chalish, loy yoki plastilindan narsa yasash, qurish-yasash, rasm chizish, kiyinish, yuvinish va boshqalar) xilma-xil harakatlar bolaning jismoniy rivojlanishiga ta’sir etadi. To‘laqonli jismoniy tarbiyaga barcha vositalar, umumiy qo‘llanilganda erishiladi, chunki ularning har biri kishi organizmiga turlicha ta’sir qiladi.

Gigiyenik omillar (mashg‘ulotlar rejimi, dam olish, ovqatlanish, uyqu, kiyim-bosh, poyabzal, jismoniy tarbiya jihozlari, xonalari, maydonchalari va boshqalar) jismoniy tarbiya vazifalarini hal etishning majburiy sharti hisoblanadi. Ular jismoniy mashqlarning shug‘ullanuvchilar organizmiga ta’siri samaradorligini oshiradi. Masalan, jismoniy mashg‘ulotlar suyak va muskul tizimining rivojlanishiga yaxshi yordam beradi (to‘laqonli va o‘z vaqtida ovqatlanilganda). Xonalar, jismoniy tarbiya jihozlari, atribut, o‘yinchoqlar, bolalar kiyimlari va poyabzalining tozaligi kasalliklarning oldini oladi. Gigiyena talablarini bajarish bolalarda ijobiy emotsiya uyg‘otadi va jismoniy mashqlarni o‘zlashtirish uchun qulay sharoit yaratadi.

Gigiyenik omillar ikki turga bo‘linadi.

1. Umumiy madaniy gigiyenik omillar.
2. Shaxsiy madaniy gigiyenik omillar.

Umumiy madaniy gigiyenaning omillariga hamma bolalar uchun umumiy bo‘lgan talablar: xona kengligi, yoritilishi, shkaflarning, stol, stul, yuvinish xonasi, yotoqxonada kravatlarining bolalar yoshiga, bo‘yiga mosligi umumiy madaniy gigiyenaga kiradi.

Shaxsiy madaniy gigiyenik omillarga esa bola shaxsi bilan bog'liq bo'lgan gigiyena, yani bolaning tozaligi, kiyimlarining o'ziga mosligi, tirnoqlarining olinganligi, dastro'molchalarining borligi, o'z shkafi, o'z sochiqlari, o'z kravati, o'z o'rni bo'lishi kabilar kiradi.

Gigiyena omillari mustaqil ahamiyatga ham ega: ular barcha organ va tizimlarning normal ishlashiga yordam beradi. Masalan, muntazam va sifatli ovqatlanish ovqat hazm qilish organining faoliyatiga ijobiy ta'sir qiladi va boshqa organlarga zaruriy oziq moddalarning o'z vaqtida yetib borishini ta'minlaydi, bolaning normal rivojlanish va o'sishiga yordam beradi. To'laqonli uyqu asab tizimiga dam beradi va uning qobiliyatini oshiradi. To'g'ri yoritish ko'z kasalliklari (shabko'rlik va boshqalar)ning sodir bo'lishiga yo'l qo'ymaydi, bolalarning maydonchada harakat qilishi uchun qulay sharoit yaratadi. Kundalik rejimiga qat'iy rioya qilish uyushqoqlikka, intizomlilikka o'rgatadi.

Tabiatning tabiiy kuchlari (Quyosh, havo, suv) jismoniy mashqlarning organizmga ta'sirini kuchaytiradi va kishi ish qobiliyatini oshiradi. Quyoshli, ochiq havoda yoki suvda (suzish) bajariladigan mashqlar jarayonida ijobiy emotsiyalar paydo bo'ladi, ayrim organlar va organizm tizimlarining funksional imkoniyatlari oshadi (ko'proq kislorod yutiladi, modda almashinuvi kuchayadi va hokazo).

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

Tabiatning tabiiy kuchlaridan mustaqil vosita sifatida ham foydalanish mumkin. Suv terini kirdan tozalash, kishi tanasiga mexanik ta'sir etish uchun qo'llaniladi. O'rmon, bog'lar, xiyobonlardagi shifobaxsh moddalar (fitonsidlar)ga boy havo mikroblarni yo'qotishga yordam beradi, qonni kislorodga to'yintiradi, kishi organizmiga yaxshi ta'sir qiladi. Quyosh nuri teri ostida D vitaminining saqlanishiga xizmat qiladi, turli mikroblarni

o'ldiradi va kishini turli kasalliklardan (raxit va boshqalardan) saqlaydi. Organizmga har tomonlama ta'sir ko'rsatish uchun tabiatning barcha tabiiy kuchlarini qo'llash, ularni oqilona tarzda birga qo'shib olib borish zarur.

Jismoniy mashqlar. Jismoniy tarbiyaning kishiga har tomonlama ta'sir etuvchi asosiy o'ziga xos shaklidir. Ulardan jismoniy tarbiyaning sog'lomlashtirish, ta'limiy va tarbiyaviy vazifalarini hal etishda foydalaniladi: aqliy, axloqiy, estetik va mehnat tarbiyasini amalga oshirishga xizmat qiladi, shuningdek, ko'plab kasalliklarni davolashda vosita hisoblanadi.

Musiqqa jo'rligidagi **raqs mashqlari** organizmning barcha tizimlariga ta'sir qiladi, jismoniy fazilatlar (chaqqonlik, tezkorlik va boshqalar)ni rivojlantiradi, shuningdek, harakatlar nafis, erkin, ifodali bo'lib boradi, ijobiy emotsiyalar paydo qiladi, to'g'ri qomatni shakllantirishga yordam beradi. Shuning uchun raqs va o'yinlarning xilma-xil elementlari (oyoqlarni yonma-yon qo'yish kabilar) jismoniy tarbiya vositalari sifatida foydalaniladi.

Xilma-xil faoliyat turlari (mehnat, rasm chizish, va narsa yasash boshqalar)**ga kiruvchi harakatlar**, agar qomatni to'g'ri tutishiga rioya qilinsa, shuningdek, jismoniy yuklamalar bolalarning yosh va individual xususiyatlari, sog'lig'ining ahvoli, jismoniy rivojlanishi va tayyorgarligini hisobga olgan holda berilsagina bola organizmiga ijobiy ta'sir etishi mumkin.

Massaj (silash, surtish, uqalash, shapatilash, titratish) teriga ta'sir qilib kishining butun organizmiga ta'sir etadi. Teri analizatorlarining o'tkazuvchi yo'llari bola tug'ilguncha yuzaga keladi, shuning uchun yangi tug'ilgan chaqloq teri retseptorlari orqali bo'ladigan tashqi ta'sirni ko'proq qabul qiladi (bolalarda 6 oygacha teri yuzasidagi retseptorlar nisbatan ko'p bo'ladi). Massaj qon tomiri tizimiga ham ta'sir qiladi. Terida asab kuchlari ta'siriga javob tariqasida tomir reflekslari yuzaga keladi, kapillarlar kengayadi, qon aylanishi kuchayadi, issiqlik chiqarish ortadi. Shu ma'noda massaj organizmni issiq havodan, qizib ketishidan saqlaydi. Massaj ta'sirida yog' va teri bezlarining sektor funksiyasi yaxshilanadi, muskullarda oksidlanish-qaytarilish jarayoni kuchayadi va ularning qisqarish qobiliyati ortadi. Massaj limfa tizimiga ta'sir qilib, suyuqlik oqimini tezlashtiradi.

Bola hayotining birinchi kunlaridanoq namoyon boʻladigan shartsiz (tugʻma) reflekslar uning jismoniy rivojlanishiga ijobiy taʼsir qiladi. Agar bola qorni bilan yotqizilsa, u boshini koʻtaradi va buradi, chalqancha yotganda oldinga oladi. Oʻngga yonboshlatilganda chapga, chapga yonboshlatilganda oʻng tomonga buriladi. Bolaning oyoq terisiga qoʻl tekkazilsa emaklay boshlaydi, orqa terisiga tekkizilsa qayisha boshlaydi. Shunday qilib, shartsiz reflekslar muskullar qisqarishini yuzaga keltiradi va ulardan bola hayotining birinchi haftasida, hali jismoniy mashqlarni qoʻllash mumkin boʻlmagan (qoʻl va oyoqlarni bukuvchi muskullar gipertoniyasi tufayli) paytda rivojlantirish va umuman organizmga taʼsir etishda foydalanish mumkin. Sogʻlomlashtirish taʼlimiy, tarbiyaviy vazifalarni toʻla hal etishning majburiy sharti: jismoniy tarbiyaning yuqorida sanab oʻtilgan barcha vositalaridan umumiy tarzda foydalanish hisoblanadi. Turli yosh bosqichlarida koʻrsatib oʻtilgan vazifalarning amalga oshirish samaradorligi asosiy va qoʻshimcha vositalarni toʻgʻri qoʻshib olib borgan taqdirdagina oshadi. Chunonchi, bolaning dastlabki uch oyligida gigiyena omillari, tabiatning tabiiy kuchlari, shartsiz reflekslar katta ahamiyatga ega boʻladi. Bola bir yoshga toʻlganida massaj, sust, sust-faol mashqlar, asosiy harakatlar (emaklash va boshqalar) dan foydalaniladi. Yoshi katta boʻlgan sari gigiyenik omillar, tabiat tabiiy kuchlarining roli kamaymaydi, biroq uyqu, ovqatlanish va boshqalarga, ozroq vaqt sarflanadi va bir muncha murakkab jismoniy mashqlardan foydalanish uchun zamin yaratiladi.

Nazorat uchun savollar

1. Jismoniy tarbiya vositalariga nimalar kiradi?
2. Maktabgacha taʼlim muassasalarida qanday gigiyenik omillardan foydalaniladi?
3. Tabiatning tabiiy kuchlariga nimalar kiradi?
4. Massajning bola organizmiga taʼsiri qanday?

2-§. Jismoniy mashqlarning tavsifi

Maktabgacha yoshdagi bolalar jismoniy tarbiya vazifalarini hal etishda jismoniy tarbiya vositalaridan foydalaniladi. Bunda avvalo bolalarni madaniy gigiyenik ko'nikmalarga ya'ni tozalik va ozodalikka o'rgatiladi, organizm quyosh, suv, havo vannalari orqali chiniqtirilib, sog'lomlashtiriladi. So'ngra ularga salomatlik darajasiga qarab turli jismoniy mashqlar beriladi. Jismoniy mashqlar inson organizmiga har tomonlama ta'sir etuvchi ish shaklidir. Jismoniy mashqlar bolalarni aqliy, axloqiy, estetik va mehnat tarbiyasini amalga oshirib, ko'plab kasalliklarga nisbatan organizmning kurashish qobiliyatini oshiradi. Jismoniy mashqlar ibtidoiy jamoa davrida paydo bo'lgan bo'lib, insonlar o'z ehtiyojlarini qondirish maqsadida turli ov quollaridan foydalanganlar. Inson ov qilishdan ancha oldin bo'lajak faoliyatini mashq qiladi: hayvon tasvirini mo'ljalga to'g'ri olishga harakat qiladi. Bunday harakatlarni ko'plab qaytarish natijasida odamda mo'ljalga bexato urish shakllanar, ko'z bilan chamlash, kuch va jismoniy imkoniyatlar taraqqiy etardi. Shunday qilib jismoniy mashqlar avvaliga ishda qo'llaniladigan harakatlardan iborat bo'lgan. Keyinchalik jismoniy mashqlarning rivoj topishiga tayyorgarlik harbiy ishlari, san'at sohasidagi harakatlarning ta'siri sabab bo'ldi.

Jamiyat va jismoniy tarbiya taraqqiy etishi bilan mehnat harakatlari va jismoniy mashqlar o'rtasida o'xshashlik yo'qoladi. Bu esa murakkab harakat faoliyatidan ayrim mashqlarni (masofaga yugurish, olisga sakrash va boshqalar) ajratib olishga va jismoniy tarbiyalash maqsadida qo'llashga imkon beradi. Jismoniy tarbiyaning nazariyasi va amaliyoti taraqqiyot jarayonida ayrim guruh mashqlar uchun maxsus mashqlar ishlab chiqiladi (predmetsiz, predmet bilan, predmet ustida, gimnastik inventarlarda va boshqalar). Jismoniy mashqlar turkumlarga bo'linadi, ularning rivojlanishi davom etmoqda.

Turkumlarga bo'lish – bu jismoniy mashqlarni muayyan belgilariga ko'ra guruh va kichik guruhlarga taqsimlashdir. Turli jismoniy mashqlar ko'plab o'xshash belgilarga ega. Mashqlarni guruhlashga imkon beradigan asosiy belgini aniqlash muhim-

dir. Bu belgi pedagogik jihatdan ahamiyatli bo'lishi lozim. Turli belgilarga ko'ra tuzilgan klassifikatsiya ko'plab amaldagi jismoniy mashqlar bilan tanishishga, ulardan zarurlarini qo'yilgan vazifalarga muvofiq tanlashga, darslik va qo'llanmalarda zarur mashqlar tavsifini tez topishga yordam beradi (2-jadval).

Gimnastika jismoniy tarbiya tizimida katta o'rin tutadi. U sog'lomlashtirish yoki umumrivojlantiruvchi (asosiy, gigiyenik, atletik), sport (akrobatika, badiiy, sport gimnastikasi – snaryadlarda bajariladigan mashqlar, erkin mashqlar) va amaliy (professional-amaliy, harbiy-amaliy, sport-amaliy, ishlab chiqarishdagi gimnastika, davolash gimnastikasi) kabi turlarga bo'linadi.

Gimnastikaning quyidagi o'ziga xos xususiyatlari mavjud: gavdaning turli qismlari, ayrim bo'g'imlar, muskul guruhlari va ular faoliyatining turli tomonlari va holatiga tanlab ta'sir etish (muskullarning bo'shshishi, cho'zilishi va boshqalar); yuklarni aniq taqsimlash imkoniyati; jismoniy tarbiya snaryadlari, inventarlardan foydalanish; mashqlarni musiqa jo'rligida o'tkazish; mashqlarning rang-barangligi. Gimnastikaning bu xususiyatlari undan xilma-xil vazifalarni hal etish uchun barcha yoshdagi: salomatligi, jismoniy tayyorgarligi turlicha bo'lgan kishilar bilan o'tkaziladigan mashg'ulotlarda foydalanish imkonini beradi.

Harakatli o'yin – bu turli emotsional harakatlardan iborat murakkab faoliyatdir. Bu faoliyat pirovard yakun yoki miqdoriy natijani aniqlashga qaratilgan, belgilangan qoidalar asosida to'satdan o'zgaradigan sharoit va vaziyatlarda bajariladi. Gimnastikadan farqli o'laroq, o'yinlarni o'tkazishda jismoniy yuklamalarni taqsimlash qiyin bo'ladi. Harakatli o'yinlar boshqa jismoniy mashqlardan shug'ullanuvchilar faoliyatini tashkil etish va boshqarish xususiyatlari bilan farqlanadi. O'yin davomida to'satdan o'zgaradigan vaziyatlarda harakat qilish va tezkorlik, chaqqonlik (chalg'itish “tuzoq”dan qochish) kabi jismoniy fazilatlarini namoyon qilgan holda qisqa muddatda harakat vazifalarini hal etish zarurati vujudga keladi. Bu harakat ko'nikmalarini mustahkamlaydi. O'yin paytida bolalar faoliyati obrazli o'yin vazifalari asosida tashkil etiladi va bu bolaning jis-

moniy mashqlarni ishtiyoq bilan va uzoq muddat bajarishi uchun ijodiy emotsiyalar uygʻotadi. Bu ularning organizmiga taʼsirini kuchaytiradi, chidamlilikni rivojlantirishga yordam beradi.

Oʻyin qoidalariga rioya qilish bir-birini taqozo etadigan xatti-harakatni yuzaga keltiradi, axloqiy fazilatlar (oʻzaro yordam, ongli intizom va boshqalar)ni tarbiyalashga yordam beradi. Oʻyin paytida bolalarga harakat metodlarini tanlashda mustaqillik namoyon qilishlari, topqirlik, zehn, sabotlilik koʻrsatish imkoni yaratiladi. Oʻyin faoliyati umumiy xarakterga ega va u turli harakatlar uygʻunligida (yugurish, sakrash va boshqalar) quriladi.

Oʻyinning yuqorida koʻrsatib oʻtilgan xususiyatlari undan barcha yosh guruhlarida, ayniqsa, maktabgacha yoshdagi va kichik maktab yoshidagi bolalar bilan olib boriladigan ishda foydalanish imkonini beradi.

Sport jismoniy mashqlarning biror-bir turida yuqori muvaffaqiyatga erishishga yoʻnaltirilgani bilan xarakterlanadi, kishining maʼnaviy va jismoniy kuchlarga yuksak talablar qoʻyadi. Shuning uchun u faqat muayyan yosh bosqichining rivojlanish darajasidagina qoʻllanishi mumkin. Bu esa jismoniy tayyorgarlik va sogʻligʻiga muvofiq keladigan sharoitni talab qiladi.

Sport jismonan kamol topishga xizmat qiladi va maʼnaviy irodaviy fazilatlarini tarbiyalashga yordam beradi. Shuning uchun sport bilan shugʻullanish ayniqsa, kishi organizmining hamda inson shaxsining shakllanish davrida foydalidir.

Harakatlar texnikasini shakllantirish va jismoniy tarbiyaning xilma-xil vazifalarini hal etish maqsadida maktabgacha yoshdagi bolalar bilan ishlashda turli gimnastika mashqlari (safllanish, umumrivojlantiruvchi mashqlar, asosiy harakatlar), sport mashqlari (changʻida yurish, konkida, chanada uchish, velosiped haydash, suzish va boshqalar), sport oʻyinlari (stol tennisi, badminton va boshqalar)dan foydalaniladi. Buning natijasida jismoniy mashqlar va keyingi yosh bosqichida xilma-xil sport turlari bilan shugʻullanish uchun baza yaratiladi.

Turizm harakat koʻnikmalarini mustahkamlashga va tabiiy sharoitlarda jismoniy fazilatlarini rivojlantirishga imkon beradi. Maktabgacha yoshdagi bolalar bilan turli harakat metodlari-

dan foydalanilgan holda (piyoda yurish, chang'ida, velosipedda yurish) hududdan tashqariga, shahar tashqarisiga sayrlar uyushtiriladi. Sayr chog'ida yo'l-yo'lakay turli mashqlarni bajarish mumkin (masalan, to'nalardan sakrash, arqondan sakrab o'tish, arg'amchida sakrash, koptok bilan bajariladigan mashqlar, harakatli o'yinlar va boshqalar). Jismoniy mashqlarning ochiq havoda bajarilishi ularning sog'lomlashtirish samaradorligini oshiradi.

1. Ko'proq jismoniy fazilatlarining rivojlanishiga qarab ular chaqqonlik, tezkorlik, egiluvchanlik, kuchlilik, chidamlilik kabi mashqlar guruhlariga bo'linadilar (mashqlar bir paytning o'zida barcha jismoniy fazilatlarini rivojlantirsa-da, biroq ulardan birini mukammal darjada egallab oladi, masalan, qisqa masofaga yugurish tezkorlikni rivojlantiradi).

2. Mashqlar predmetlar (gimnastika skameykasida, devorida, xoda ustida bajariladigan mashqlar va hokazo) dan foydalanishga qarab ham bo'linadi.

3. Mashqlar anatomik belgilarga ko'ra ham (qo'l va yelka kamari, gavda, oyoq muskullari uchun mashqlar va hokazo) guruhlariga bo'linadi.

4. Struktura belgilariga ko'ra tuzilgan quyidagi klassifikatsiya ham qo'llaniladi: siklik mashqlar, asiklik va aralash mashqlar. *Siklik* harakatlar (yurish, yugurish, suzish, chang'ida yurish va boshqalar) mashqlarning izchil holda kelish qonuniyati va siklda harakat elementlarining aloqadorligi bilan xarakterlanadi. *Asiklik* harakatlarda (uloqtirish, sakrash va boshqalar) har bir mashq tugallangan harakat hisoblanadi. *Aralash* harakatlarda (yugurib kelib balandlikka sakrash va boshqalar) siklik va asiklik mashqlar birlashadi.

5. Biomekanikada mashqlar ilgari (turgan joydan yugurib kelib uzunlikka sakrash va boshqalar), aylanma (disk uloqtirish va boshqalar) va hokazo turlarga bo'linadi.

6. Fiziologiyada har xil kuch talab etadigan og'ir va yengil mashqlar farqlanadi.

7. Mashqlar tabiiy va abstrakt (chalgitilgan, analitik) kabi turlarga ham bo'linadi. Tabiiy mashqlar (yurish, yugurish, velosiped haydash va boshqalar) kundalik turmushda va ba'zi bir mehnat

turlarida qoʻllaniladi. Abstrakt mashqlar jismoniy tarbiya vazifalarini hal etish uchun maxsus yaratilgan: ayrim muskul guruhlarini gavdaning turli qismlari uchun, shuningdek, koʻrinishi oʻzgarib turadigan tabiiy harakatlar (yurish, turgan joyda yugurish, halqa va bruslarda bajariladigan mashqlar).

8. Mashqlar shuningdek, dinamik va statik turlarga boʻlinadi. *Dinamik* mashqlar fazoda koʻchib yurish bilan bogʻliq. *Statik* mashqlar esa bir holatda uzoq vaqt muskulning zoʻriqib turishiga asoslangan (qaddini tik tutib turish hamda qoʻllarga tayanib tik turish).

2-jadval

Jismoniy mashqlar									
Gimnastika				Oʻyinlar		Sport mashqlari		Oddiy turizm	
Asosiy harakatlar	Umumiy rivojlantiruvchi	Saflanish va qayta saflanish	Raqs mashqlari	Harakatli	Sport oʻyinlari elementlari	Yozgi sport mashqlari	Qishki sport mashqlari	Piyoda	Changʻida

Nazorat uchun savollar

1. Jismoniy mashqlar qanday paydo boʻlgan?
2. Jismoniy mashqlar oʻzi nima? Ularning mazmuni va tuzilishi qanday boʻladi?

3-§. Jismoniy tarbiya mashqlarining mazmuni va shakllari

Jismoniy mashqlar ham mazmun, ham tuzilishi jihatdan bir-biridan farqlanadi. Jismoniy mashqlar tarkibiga kiruvchi harakatlar, shuningdek, mashqlar davomida organizmda kechadigan, shug‘ullanuvchilarga ularning ta’sirini belgilaydigan jarayonlar (ruhiy, fiziologik, bioximik, biologik va boshqalar) jismoniy mashqlarning mazmunini tashkil etadi.

Jismoniy mashqlarni bajarish (ixtiyoriy harakatlar) harakat tasavvuri, diqqat, tafakkur, irodaviy zo‘r berish, emotsiyalar va boshqa shu kabi ruhiy jarayonlar bilan bog‘liqdir. Turli jismoniy mashqlarni bajarayotgan paytida organizmning yurak-qon tomir, nafas olish va boshqa tizimlarida xilma-xil o‘zgarishlar yuzaga keladi. Ular organizmning funksional imkoniyatlarini muayyan darajada o‘zgartiradi va og‘irlik bosimi oshishiga hamda organizm tuzilishining rivojlanishiga olib keladi.

Jismoniy mashqlar mazmun jihatidan pedagogik nuqtayi nazar bilan qaraganda ularning ta’lim - tarbiyaviy vazifalarni hal etish (harakat, ko‘nikma va malakaning shakllanishi, jismoniy fazilatlarni rivojlantirish va boshqalar)dagi ahamiyatini belgilab olish muhimdir.

Jismoniy mashqlarning formasi (shakli) o‘zida ularning ichki va tashqi tuzilishini aks ettiradi. Ichki strukturasi organizmda muayyan mashqni bajarish chog‘ida kechadigan turli jarayonlarning o‘zaro aloqadorligi bilan xarakterlanadi. Tashqi formasi esa ko‘rinuvchi shakl bo‘lib, fazo, vaqt, harakatlarning dinamik parametrlari nisbati bilan xarakterlanadi.

Jismoniy mashqlarning mazmuni va formasi o‘zaro bir-biriga bog‘liqdir. Mazmun formaga nisbatan yetakchi rol o‘ynaydi, chunonchi yugurish tezligiga qarab qadam uzunligi va gavdaning egik burchagi o‘zgaradi. Ayni paytda forma ham mazmunga ta’sir etadi: masalan, uzoqqa uloqtirish chog‘ida to‘g‘ri bajarilgan siltanish jismoniy sifatlarning namoyon bo‘lishiga ta’sir qiladi (uzoqqa uloqtirish uzunligi ortadi, bu esa muskuldagi kuchlarning o‘zgarishidan guvohlik beradi).

Jismoniy mashqlar texnikasi – bu harakatlarni bajarish metodi

bo‘lib, uning yordamida harakat vazifalari hal etiladi. Masalan, predmetni turli metodlarda: “orqadan yelka osha”, “yuqoriga ko‘tarilgan qo‘l bilan balanddan” va boshqacha metodlardan foydalanib uloqtirish mumkin. Uloqtirishning bu metodlari uloqtirish natijalari bo‘yicha ham, muskullar rivojlanishiga ta’siri bo‘yicha ham turlichadir.

Texnikasi jihatidan ham jismoniy mashqlar o‘zgarib, takomillashib boradi. Bu jarayon eng yuqori natijalarga erishishga intilish, harakatlarning biomexanik qonuniyatlarini ochish, ancha mukammal sport inventarini qo‘llash, shuningdek, shug‘ullanuvchilarning jismoniy tayyorgarligini yaxshilash bilan belgilanadi.

Jismoniy mashqlar texnikasida uning asosini belgilovchi zveno va detali farqlanadi. Jismoniy mashqlar vaqt jihatidan ketma-ket keluvchi fazalar (qismlar) dan iborat bo‘ladi. Barcha jismoniy mashqlar fazoda bajariladi.

III bob. JISMONIY TARBIYA JARAYONIDA TA'LIM-TARBIYA ASOSLARI

1-§. Jismoniy tarbiya jarayonida bolalarni tarbiyalash va o'qitishning birligi

Jismoniy tarbiya jarayonida bolalarni harakatga o'rgatish tarbiyachining bevosita rahbarligi hamda uning kuzatuvi ostidagi bolalarning mustaqil faoliyatida amalga oshiriladi. Harakat faoliyatiga o'rgatishda bolaning anglash, irodaviy va emotsional kuchlari rivojlanadi hamda uning amaliy harakat ko'nikmalari shakllanadi. Harakatlarga o'rgatish bola ichki dunyosi his-tuyg'usi, tafakkuri, asta-sekin shakllanadigan dunyoqarashi, axloqiy fazilatlariga; bolalar tomonidan bajariladigan, salomatlik va umum-jismoniy rivojlanish uchun foydali bo'lgan harakat faoliyatiga maqsadga yo'nalgan tarzda ta'sir etadi.

Ta'lim mazmunini muvofiq maktabgacha yoshdagi bolalar ta'lim-tarbiyasiga qo'yiladigan davlat talablari asosida tanlangan jismoniy mashqlar, harakatli o'yinlar tashkil etadi. Ta'lim jarayonida kattalar bolalarga maqsadga yo'naltirilgan faoliyatning tajribasini beradi. Uning mazmuniga rivojlanish va takomillashishiga xizmat qiluvchi harakatlarni egallash tajribasi ham kiradi.

Maktabgacha yoshdagi bolalar bilan ishlashda ularning yosh xususiyatlarini hisobga olish juda zarur, bolaning ongli harakat faoliyatida asqotadigan ayrim bilimlar; bolani harakatlarga o'rgatuvchi faoliyat metodlari, faoliyat va ularni amalga oshirishning malaka va ko'nikmalari haqidagi bilimlar birligi ish jarayonlaridan kelib chiqqan holda tarkibiy qismlarni tashkil etadi. Qismlardan biri ijodiy faoliyat tajribasi hisoblanadi. Bolalikdan mustaqil fikrlashga o'rgatilmagan va hamma narsani tayyor berilgandan so'ng o'zlashtiradigan kishi unga tabiat tomonidan berilgan sifatlarni namoyon qila olmaydi. Shuning uchun jamiyat yosh avlodning ijodiy faoliyatga o'rganishiga tamoman befarq qarab turolmaydi.

1. Harakat faoliyatini tarbiyalash jarayonida kattalar (ot-onalar, tarbiyachilar) bolalar rivojlanishining psixofiziologik xususiyatlarini hisobga olgan holda, ular oldiga yangi harakat vazifalarini qo‘yadilar.

2. Bolaning mashqlar jarayonida yangi harakat vazifalarini tobora hal eta borishi va shu bilan bog‘liq ravishda vujudga keladigan katta imkoniyatlar harakatlar xarakteri va sifatini o‘zgartiradi. Bu yosh davri uchun juda xarakterli bo‘lgan narsa yangi mashqlarga o‘rgatish jarayonida go‘yo bir aylanib yangicha sifat kasb etadi. Chunonchi, bolaning yurishi dastlabki paytda va ikkinchi yilning oxirida butunlay farq qiladi. Bu hodisani yangilikning eski narsani dialektik inkori, barcha rivojlanishning va ziddiyatlarni hal etishning obyektiv sharti, harakatlanuvchi omil sifatida ko‘rsatish mumkin. Hech bir sohada rivojlantirish o‘zidan oldingi yashash shakllarini inkor etmasdan kechishi mumkin emas. Bunday murakkab rivojlanish jarayoni tashqi va ichki sharoitning o‘zaro aloqadorligida to‘xtovsiz kechadi.

Qiyinchiliklarni yengish va yangi vazifalarni hal etish bolada ijobiy emotsional kayfiyat hosil qiladi. Bu erishilgan maqsad, tarbiyachi bahosiga muvofiq yangi muskul sezgilari tufayli yuzaga keladi. Paydo bo‘lgan o‘zgarishlarni mustahkamlash yanada yuksakroq yutuqlarga intilish uyg‘onishiga xizmat qiladi. Bu murakkab jarayon doimo tarbiyachi nazorati ostida bo‘lishi kerak. Bir tomondan bolaning yangi harakat vazifasini tushunib olishini ta’minlash lozim, ikkinchi tomondan bolada mustaqillik va uni mavjud real harakat imkoniyatlari hamda yuzaga keluvchi qiziqish, emotsiyalari asosida amalga oshirish, g‘ayratini uyg‘otish zarur.

Ta’lim boladan diqqatni bir joyga to‘plashni, faol tasavvur, faol fikrlashni, xotirani rivojlantirishni talab qiladi: masalan, agar ta’lim jarayoni qiziqarlilik kasb etib, emotsional ruhda bo‘lsa – emotsional; harakat namunasi tarbiyachi tomonidan obrazli tarzda ko‘rsatilsa va bolalar tomonidan bajarilsa – obrazli; harakatli o‘yin va ularni mustaqil bajarishda barcha mashq elementlarini bajarish izchilligi vazifalari tushunib va eslab qolinsa, og‘zaki mantiqiy mashqlar bolalarning o‘zlari tomonidan amalda baja-

rish bilan bog‘liq bo‘lsa – motor harakat. Buning uchun ta‘lim erkin bo‘lishi kerak, shundagina mashqlarni ongli, mustaqil bajarish mumkin.

Bolalarga ta‘lim berishda axloqiy tarbiya, bolaning ma‘naviy tuyg‘usi va ongini shakllantirish, uning oliyjanoblik va o‘zaro yordam, maqsadga intilish, halollik, adolatlilik kabi axloqiy-irodaviy sifatlarini rivojlantirish bilan bevosita bog‘liqdir.

To‘g‘ri harakatlarga o‘rgatishning butun jarayoni bolalarda estetik hislarni tarbiyalaydi. Bolalar asta-sekin egallab boradigan chiroyli harakatlar, aniq saflanish, ularning yoshiga xos o‘yin obrazlarining ijodiy ifodaliligi, o‘yinlarda she‘riy matnlar, o‘yin boshlanmalari, sanashmachoqlar – bularning hammasi bolalarda estetik didni tarbiyalash vazifasiga xizmat qiladi. Bolalar va tarbiyachilarning kostyumlari, jismoniy tarbiya qo‘llanmalari va hokazolarning tashqi bezatilishi katta ahamiyat kasb etadi.

Ta‘lim jarayonini tashkil etish bolalarni ular kuchi yetadigan mehnat harakatlarida mashq qildirish imkonini beradi.

Tarbiyachi bolalardan jismoniy tarbiya jihozlarini o‘zlari tartibli va toza saqlashlarini (ixcham o‘ralgan bayroqchalar, dazmollangan lenta, ro‘molchalar va h.k.) muntazam talab qilib turadi. Bu haqida birinchi navbatda navbatchilar qayg‘uradilar va zarur buyumlarni avaylab joylashtiradilar. Shu bilan birga ular barcha bolalar foydalanishlari qulay bo‘lishi uchun predmet va inventarlarning joylashish tartibini ham e‘tiborda tutadilar. Bolalar sharlar, to‘plar va hokazolarni vaqti-vaqti bilan yuvib, yirik jihozlarni artib turadilar. Bunday tadbirda barcha tarbiyalanuvchilar tarbiyachi rahbarligida ishtirok etadilar.

Shunday qilib, harakatlarga o‘rgatish jarayonida bolalarda aqliy qobiliyat, axloqiy va estetik tuyg‘ular rivojlanadi, o‘z faoliyatiga ongli munosabat va shu bilan bog‘liq ravishda maqsadga intilish, uyushqoqlik shakllanadi. Bularning hammasi o‘zaro aloqadorlikda ta‘lim jarayoniga umumiy yondashishni amalga oshirilishi hisoblanadi. Mazkur jarayon har tomonlama rivojlangan shaxsning shakllanishiga xizmat qiladi.

2-§. Jismoniy tarbiya tizimida bolalarni har tomonlama rivojlantirish va o‘qitish prinsiplari

Jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarini olib borish hamda asoslab berish jarayonida quyidagi didaktik prinsiplar qo‘llaniladi: tizimlilik va izchillik; ongillik, mustaqillik va ijodiy faollik; ta‘limning ko‘rgazmali, og‘zaki va amaliy metodlarini optimal tarzda birga qo‘shib olib borish; tushunarlilik va individual ishlash asosi; ta‘limning frontal, guruhiy va individual formalarining birligi, talablarni tobora oshirib borish prinsipi. Ular pedagogikaning juda muhim shartlari hisoblanadi hamda o‘zida ta‘lim va tarbiya yagona pedagogik jarayonining metodik qonuniyatlarini ifodalaydi.

Tizimlilik va izchillik prinsipi jismoniy tarbiya maqsadlarida foydalaniladigan tadbirlarning (rejim, chiniqish, harakat ko‘nikmalarining shakllanishi) barcha kompleksi majburiydir. Tizimlilik butun maktabgacha ta‘lim davri davomidagi jismoniy tarbiya jarayonining uzluksizligi, muntazamliligi, rejililigi, yuklama va dam olishning majburiy almashinib turishi asosidagi jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarining aniq izchilligidan, mashg‘ulotlarning izchilligi, ketma-ketligi, mazmunan o‘zaro aloqadorligidan iboratdir. Tizimlilik bilimlar, malaka va ko‘nikmalarining o‘zaro aloqasi va bir-biriga bog‘liqligidan namoyon bo‘ladi: Masalan, bolalarning material (berilgan vazifa)ni o‘zlashtirishi unga tayanib, yangi materialni o‘zlashtirishga o‘tishlariga imkon beradi, yangi material esa o‘z navbatida bolalarni keyingisini bilishga tayyorlaydi.

Har kuni muayyan bir vaqtda tarbiyalanuvchi bolalarning o‘z xarakteriga ko‘ra turli jismoniy mashqlarni (ertalabki gimnastika, jismoniy tarbiya mashg‘ulotlari, sayr paytidagi harakat faoliyati va h.k.) tizimli bajarish shuningdek, chiniqtirish tadbirlari bolalarni belgilangan sog‘lomlashtirish-tarbiyalash rejimiga o‘rgatadi. Tizimli mashg‘ulotlar to‘xtatib qo‘yilganda, ular o‘rtasidagi tanaffuslar paytida erishilgan funksional imkoniyat darajasining pasayishi, ba‘zan esa morfologik ko‘rsatkichlar regressi kuzatiladi. Bu faol muskul to‘qimasi solishtirma og‘irligining kamayishida, uning strukturali komponentlaridagi o‘zgarishlarda va boshqa salbiy ko‘rinishlarda namoyon bo‘ladi.

Jismoniy tarbiya hosil qilinayotgan harakat ko'nikmalarining takrorlanishini talab etadi. Faqat ko'p marta takrorlangandagina harakatning dinamik stereotiplari shakllanadi. Samarali takrorlash uchun shunday tizim zarurki, unda o'zlashtirilgan harakat yangisi bilan bog'lanib ketsin, boshqacha aytganda takrorlash jarayoni variativlik xarakteriga (mashqlarning o'zgarishi, bajarish sharti, metodlarning xilma-xilligi, umuman mashg'ulotlarning shakl va mazmunan farqi) ega bo'ladi. Bundan tashqari takrorlash morfologik va funksional sohada uzoq muddatga qayta moslashishni ta'minlaydi. Ular asosida jismoniy sifatlari rivojlanadi (A.N. Krestovnikov).

Hosil qilingan dinamik stereotiplarga yangi qo'zg'atuvchilarning kiritilishi asta-sekinlikka rioya qilingan sharoitda keskin o'zgarishsiz kechadi. I.P. Pavlov pedagogikada asta-sekinlik va mashq qildirishni asosiy fiziologik qoida deb hisoblashni ta'kidlab o'tgan edi.

Onglilik, faollik va mustaqillik prinsipi bolaning o'z faoliyatiga ongli va faol munosabatda bo'lishiga tayanishni ko'zda tutadi: u yoki bu maqsadni muvaffaqiyatli amalga oshirish uchun nimani qanday bajarish, nega boshqacha emas, shunday bajarish kerakligini aniq tasavvur qilishi lozim.

Onglilik asosini ilk bor P.F. Lesgaft ishlab chiqqan edi. U harakatlarni mexanik o'rganishga mutlaqo qarshi edi. Lesgaft "O'quvchilarni har qanday ishga imitatsiyaga berilmasdan umumiy metodlar asosida bir so'zdan tushunib, ya'ni harakatlarda iloji boricha mustaqil bo'lishga va irodalilik namoyon qilishga o'rgatish zarur", – deb hisoblardi.

Bolaning mustaqil faoliyati berilgan vazifaga bo'lgan qiziqishiga, uni ongli idrok etishiga, bu vazifa maqsadini va amalga oshirish yo'llarini tushunishiga, muammoli ta'lim metodlarini qo'llash, bolalarning berilgan vazifani bajarish metodlarini izlashga harakat qilishlariga bog'liq bo'ladi.

Harakatlarning bundan keyingi rivojlanishi bolaning ijodiy faollik namoyon qilish imkoniyati, uning tomonidan ijodiy vazifalarni (mashqlarni mustaqil o'zlashtirish, o'z variantini yaratish, yangi narsa o'ylab topish) bajarishi bilan bog'liqdir.

Ijodiy faoliyatning istiqbolli imkoniyatlarini ochish, bolalar-

ning ilk tashabbuslariga samimiy va e'tiborli munosabatda bo'lish, yangilik izlashni tizimli ravishda rag'batlantirib turishni talab qiladi.

Ta'limning ko'rgazmali, og'zaki va amaliy metodlarini optimal tarzda birga qo'shib olib borish prinsipi. Bilish faoliyati-hissiy bilish jarayonlari umumiy yondashuvining amaliyot bilan birligidir.

Harakatlarga o'rgatish jarayonida bilishning bu ajralmas qismlari o'zaro aloqadorlikda bo'ladi. Biroq qo'yilgan vazifalarga qarab ularning izchilligi har xil bo'ladi: bolalarni harakatga o'rgatish ko'rsatib tushuntirish; tarbiyachining mashqni og'zaki tushuntirishi va uning bolalar tomonidan harakatda bajarilishi bilan boshlanishi mumkin. U holda ham, bu holda ham ko'rgazmali namuna fikrlashni, tushuntirish esa harakat haqidagi tasavvurni istisno qilmaydi. Shunday qilib, ko'rgazmalilik so'z va harakat faoliyati o'zaro ajralmas, chambarchas bog'liq komponentlardir.

Jismoniy tarbiyada ko'rgazmalilik deganda kishini (bolani) tashqi muhit bilan bog'lovchi tashqi va ichki analizatorlar barcha ko'rsatkichlarining keng ko'lamdagi o'zaro aloqadorligi tushuniladi. Har qanday bilish hissiy bosqichdan boshlanadi. Harakatlarning shakllanishi retseptorlar, birinchi navbatda, ko'rish, eshitish va propriotsetiv retseptorlarning o'zaro aloqadorligida amalga oshiriladi. Turli retseptorlar ko'rsatkichlarining o'zaro aloqadorligi harakat obrazini boyitadi, harakat ko'nikmalarini shakllantirishga xizmat qilgan holda uni chuqur idrok qilishni ta'minlaydi.

Yangi harakatlarni o'rganishda ko'rgazmalilik asosi harakatlarni tarbiyachi tomonidan juda aniq qilib ko'rsatish orqali amalga oshiriladi (bevosita ko'rish namunasi). Bu estetik idrok, harakatni aniq tasavvur qilish, to'g'ri harakat sezgisi va harakatni qayta bajarish istagi hosil qilishga qaratilgandir.

Sezgi organlarini har tomonlama rivojlantirish jismoniy tarbiyaning vazifalaridan biri sanalar ekan, idrok tizimlarini faollashtirish, ularni tanlab ta'sir etish metodlari bilan biror maqsadda mashq qildirish (masalan, yorug'lik va ovoz ko'rgazmalari orientirlari) mumkin bo'ladi.

Bevosita ko'rgazmalilik – tashqi muhitni idrok etishdan tashqari bevosita idrokda yashirin ayrim detal va mexanizmlarni tushuntirishda zarur bo'ladigan (masalan, harakatlar haqidagi tasavvurni kengaytiruvchi kinosyomkalardan, kinogrammalar, kinofilmlardan foydalanish) vositalashtirilgan ko'rgazmalilik katta rol o'ynaydi.

Ko'rgazmalilik onglilik bilan chambarchas bog'liqdir: og'zaki berilgan topshiriq kishi tomonidan tushunib olinadi, harakatni qaytadan bajarish bilan amalda sinaladi. Bunda sezgilar, ayniqsa, harakat sezgilari muhim rol o'ynaydi. Bundan tashqari ko'rgazmalilik bilan obrazli so'zning o'zaro aloqadorligi katta ahamiyatga ega bo'ladi. Bu aloqadorlik bolaning hayotiy tajribasiga, uning harakat tasavvuriga tayanadi va aniq harakat obrazini vujudga keltiradi. Bevosita ko'rgazmalilik uchun ahamiyatli bo'lgan so'zning roli bola egallagan tajribaga muvofiq tobora oshib boradi.

Ko'rgazmalilikning ko'rsatilgan formalarining bunday aloqadorligi bilishning hissiy va mantiqiy bosqichlari: ya'ni birinchi va ikkinchi signal tizimlarining o'zaro aloqadorligi bilan belgilanadi.

Tushunarlilik va individuallilik prinsipi bolaning yosh xususiyatlar imkoniyatlarini hisobga olishni hamda shu bilan bog'liq ravishda uning kuchiga yarasha topshiriqlar belgilashni ko'zda tutadi. Bolalarni jismoniy tarbiyalash tizimida bu prinsipga rioya qilish, ayniqsa, zarur, chunki turli mashqlarni bajarish bolaning hali mustahkam bo'lmagan organizmining hayotiy muhim funksiyalariga bevosita ta'sir qiladi va jismoniy yuklarning haddan oshirilishi salomatligiga yomon ta'sir etishi mumkin.

Tushunarlilikning optimal darajasi bolalarning yosh imkoniyatlariga va topshiriqlarning qiyinchilik darajasiga muvofiq belgilanadi.

Tushunarlilik qiyinchiliklar yo'q degan ma'noni bildirmaydi, balki, aksincha ularni bolaning jismoniy va ruhiy zo'r berish orqali muvaffaqiyatli yengishni ko'zda tutadi. Chin ma'nodagi tushunarlilik pulsometriya, xronometriya va hokazolarni qo'llanishi bilan amalga oshiriladigan shifokor-pedagog nazorati bilan tasdiqlanadi yoki inkor etiladi.

Tushunarlilikning asosiy shartlaridan biri izchillik va jismoniy mashqlarni tobora murakkablashtirib borish hisoblanadi. Izchillik harakatining turli shakllari oʻrtasidagi aloqadorlik, ularning oʻzaro harakati hamda struktura jihatdan umumiylikda ifodalangani. Amalda bunga materialni mashgʻulotlararo toʻgʻri taqsimlash orqali erishiladi. Birmuncha qiyinroq vazifalarni bajarishga oʻtishda asta-sekinlikka rioya qilish ham muhim ahamiyatga ega. Shu maʼnoda koʻplab harakat koʻnikmalarini oʻzlashtirish maqsadida tayyorlov va koʻmakchi mashqlardan maqsadga muvofiq foydalanish zarurligini taʼkidlash lozim.

Individuallashtirish kishi (bola)ning oʻziga xos funksional imkoniyatlarini hisobga oladigan alohida taʼsirlarni koʻzda tutadi (harakatlarni oʻzlashtirish turlicha kechadi, organizm jismoniy yuklamani turlicha qabul qiladi, moslashish dinamikasi ham turlicha va hokazo).

Biroq individuallashtirish — bu faqat u yoki bu bolaning tipologik xususiyatlarini hisobga olishdan iborat emas (ularni taʼlim va tarbiyaning optimal maqsadlarida hisobga olish mumkin emas, biroq ularni belgilovchi xususiyatlarni bila olmaydi). Individual ishlashning maqsadi tugʻma fazilatlarini rivojlantirish, yangi ijobiy sifatlarni, qobiliyatlarni tarbiyalash, zarurat boʻlganda asab tizimining tipologik xususiyatlarini maqsadga muvofiq tarzda oʻzlashtirishdan iboratdir.

Taʼlimning frontal, guruhiy va individual metodlari birligi va ularni optimal tarzda birga qoʻshib olib borish prinsipi. Bu prinsip xatti-harakatlarni sifatli bajarishga erishishda bolalarning emotsional — ongli, maqsad koʻzlangan faoliyatidagi yagona yoʻnalganlikni, taʼlimning turli metodlari qoʻllanilganda uyushqoqlikni koʻzda tutadi. Chunonchi: frontal metod qoʻyilgan vazifani bir vaqtda, ongli va ahil ravishda bajarishni talab etadi; guruhiy metod masʼul, mustaqil va oʻzaro yordamni ragʻbatlantirishni talab etadi; individual metod tarbiyachining baʼzi bolalarga zarur yordam berishi va ancha tayyorgarligi bor boshqa bolalarga nisbatan talabchanlikni oshirishda ifodalanadigan differensial rahbarligini talab qiladi. Taʼlim metodlarining yuqorida sanab oʻtilgan metodlardan foydalanish, bolalar bilan olib boriladigan tarbiyaviy sogʻlomlashtirish vazifalarini samarali bajarishga xizmat qiladi.

Talablarni asta-sekin oshirib borish prinsipi. Bu prinsipning asosiy sharti bola oldiga birmuncha qiyin vazifalar qo'yish va bajartirish hamda yuklama ko'lamini va faolligini asta-sekin oshirib borishdan iboratdir.

Hayot uchun muhim bo'lgan rang-barang malaka va ko'nikmalarga bajariladigan mashqlarni yangilab va o'zgartirib turish bilangina erishish mumkin. Mashqlarni yangilash jarayonida harakat, malaka va ko'nikmalarining hajmi kengayadi va boyiydi. Bu bolaga yangi harakat faoliyatini o'zlashtirishga, o'zlashtirgan harakatlarni takomillashtirishga yordam beradi.

Harakat faoliyati formalarini murakkablashtirish bilan birga bolaning kuchiga yarasha beriladigan jismoniy yuklama asta-sekin oshib boradi. Bu jismoniy fazilatlarining rivojlanish qonuniyatlari nisbatan bolaning kuchi, chidamliligi, tezkorligi bilan belgilanadi.

Izchillik, muntazamlilik va yuklamani dam olish bilan almashtirib turish ham majburiy shart hisoblanadi. Yangi birmuncha murakkab mashqlarni bajarishga o'tish, yuklamaga nisbatan shakllanayotgan ko'nikma va moslashishlarning mustahkamlanishiga ko'ra sekin-asta kechishi lozim: yangi, yuqori darajada shug'ullanganlikka erishish imkoniyatini yaratadigan moslashishga oid o'zgarish uchun muayyan vaqt talab etiladi.

Ko'rib o'tilgan barcha prinsiplar o'z mazmuniga ko'ra o'zaro kirishuvchan va mushtarakdir. Ularning barchasi o'zida yagona va faqat shartli ravishda alohida holda qaraladigan bir jarayonning muayyan jihatlarini va qonuniyatlarini aks ettiradi. Shuning uchun ko'rsatib o'tilgan barcha prinsiplar faqat o'zaro aloqadorlikdagina amalga oshirilishi mumkin.

Nazorat uchun savollar

1. Jismoniy ta'lim-tarbiya berish jarayonida qanday prinsiplardan foydalaniladi?
2. Ta'limning ko'rgazmali prinsipi deganda, nimani tushunasiz?
3. Tushunarliklik va individuallashtirish prinsipi deganda, nimani tushunasiz?

3-§. Jismoniy tarbiya berish jarayonida ta'lim metodlari va ularning tasnifi

Ta'lim metodlari bir qancha usullar tizimini o'quv masalalariga qarab bir-biriga qo'shib olib borishni, bunda aniq didaktik masalalari, o'qitishni real vosita va shartlarni hisobga olishni nazarda tutadi. Jismoniy tarbiya berish jarayonida bunday metodlar ichida eng asosiysi "Jismoniy zo'riqishni muvofiqlashtirish usuli hamda bu zo'riqishlarni dam olish bilan qo'shib olib borish tartibi" hisoblanadi. Bolaning asab tizimi butun organizmi favqulodda egiluvchanlik xususiyatlariga ega bo'lib, tashqi ta'sirlarga juda beriluvchandir. Shuning uchun ham harakatlarni dam olish bilan almashtirib turilishi bilan organizm dinamikasining optimalligini belgilaydi, tiklanish jarayonini o'z vaqtida kechishini ta'minlaydi va ish qobiliyatini oshiradi. Zo'riqish bir tomondan mashqlarning organizmga ko'rsatadigan ta'sirida va bu mashqlar faolligida ifoda etilsa, ikkinchi tomondan bola aqliy faoliyatining psixik funksiyasi dinamikasiga ko'rsatadigan ta'sirida o'z ifodasini topadi. Bunda bolaning tushuntirilayotgan fanning qunt bilan idrok etishi, ko'rsatib berilgan mashqlarni o'rganib olishi, topshiriqni ilg'ab olishi, undagi javob reaksiyasining aniqligida va boshqa shu kabilarda ifoda etadi.

Didaktikaning asosiy muammosi muvaffaqiyatli o'qitish qonuniyatlarini ochib berishdan iboratdir. Didaktika bilish nazariyasiga tayanadi. Sezib idrok etish, abstrakt tafakkur va amaliy didaktikaning tayanchi bo'lgan bilish nazariyasining komponentlari hisoblanadi. Shu munosabat bilan kichik yoshdagi bolalarni ularni yosh xususiyatlari va imkoniyatlarini hisobga olgan holda o'qitish jarayonida o'qitishning ko'rgazmali, so'zlab berish va amaliy uslublari bir-biri bilan o'zaro aloqadorlikda kelishishi kerak. Bola shaxs sifatida asta-sekinlik bilan shakllanadi hamda insoniyat tomonidan to'plangan ijtimoiy tajriba (bilish, faoliyat usuli, ijodiy ishlar va hayotga emotsional munosabat) o'zlashtirib borilishiga doir qonuniyatlar bilan belgilanadi. Bolaning ijodiy imkoniyatlarini shakllantirish maqsadida ta'limning axborot-retseptiv va reproduktiv metodlaridan, umumiy didaktik usullaridan foydalaniladi (3-jadval).

Ta'limning metod va usullari

Reproduktiv metod		Ko'rgazmali metod		Og'zaki metod		Amaliy metod	
1	Muammoli o'qitish	1	Ko'satib berish	1	Izohlab tushuntirish	1	Mashqlarning takrorlash
2	Axborot berish	2	Taqlid qilish	2	So'zlab berish	2	O'yin tariqasida
3	Interaktiv usullari	3	Ko'rgazmali buyumlardan foydalanish	3	Suhbat	3	Musobaqalar
4	Topshiriq berish (ijodiy)	4	Taktik-mushak ko'rgazmasi	4	Hikoya qilish (Obrazli)	—	—
5	Muammoli vaziyat	5	Kompyuterdan foydalanish	5	Savol-javob	—	—
—	—	6	Diagrammalar	6	Ko'rsatma va farmo-yishlar	—	—

Axborot-retseptiv metod shundan iboratki, tarbiyachi bolalarda harakat ko'nikmalari shakllantirishda ularga ayrim zarur bilimlarni ma'lum qiladi va ular idrokini shu bilimlarga qaratadi hamda bilimlarni amaliyot bilan bog'lagan holda harakat faoliyatining namunalarini ko'rsatadi. Shunday ekan, bu metod turli metodlar og'zaki, ko'rgazmali va amaliy metodlardan umumiy tarzda foydalanish imkonini beradi. Bu metodning bosh didaktik mohiyati axborotning tarbiyachi tomonidan aniq berilishi, bolalarning esa uni ongli ravishda idrok etib, eslab qolishdan iboratdir. Bunday o'zaro aloqador, o'zaro bog'liqlik birgalikdagi faoliyat bolalarda iroda, diqqat, faol fikrlash kabi sifatlarning rivojlanishiga yordam beradi.

Bolalar harakat faoliyatini to'laqonli o'zlashtirishlari uchun tarbiyachi ikkinchi — **reproduktiv metod** (yoki faoliyat usullarini qaytadan bajarishni tashkil qilish metodi)ni qo'llaydi. Uning didaktik mohiyati shundaki, tarbiyachi qayta bajariladigan ha-

rakat vazifalari (mashqlar) tizimini o‘ylab topadi. Bu mashqlar avvaldan tanish va bolalar tomonidan tarbiyachi qo‘llagan axborot-retseptiv metod jarayonida o‘zlashtirilgandir. Bolalar bu mashqlarni ko‘p marta bajarib borib, ularni namuna bo‘yicha aniqlashtirib, qayta bajarib o‘zlashtiradilar. Biroq, aynan bir mashqdan haddan tashqari ko‘p foydalanish bolalarning bu mashqqa bo‘lgan qiziqishini kamaytiradi va hatto ma‘lum darajada ularni o‘zlashtirishini susaytiradi. Shuning uchun mashq o‘zlashtirilgach, uni turli boshqa mashqlar yordamida takomillashtirish maqsadga muvofiqdir. Demak, reproduktiv metod bilimlar va ko‘nikmalarni o‘zlashtirishni ularni bolalar tomonidan namuna bo‘yicha va variantli vaziyatlarda qo‘llash darajasiga ko‘taradi.

Ko‘rsatib o‘tilgan ikkala axborot retseptiv va reproduktiv metod bolalar tomonidan bilimlar, harakat, malaka va ko‘nikmalarni o‘zlashtirishni ta‘minlaydi.

Muammoli ta‘lim va bolalarning ijodiy potensialini shakllantirish prinsipi. Avvalgi ikki metod bolalarning o‘quv ishi jarayonidagi bilimlar, malaka va ko‘nikmalarning zarur fondini ta‘minlaydi. Biroq ular faqat ijodiy faoliyat tajribasini o‘zlashtirishga tayyorlaydi hamda bolalarni ijodiy faoliyatga muvaffaqiyatli o‘rgatish uchun zamin hisoblanadi.

Bog‘chadagi katta guruh bolalarining bunday faoliyatini tashkil etar ekan, tarbiyachi muammoli ta‘lim metodiga murojaat qiladi. U bolalarni asta-sekin jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarida va harakatli o‘yinlarda muammoli vazifalarni hal etishga tayyorlaydi.

Tarbiyachi o‘z oldiga vazifa qo‘yar ekan, uni hal etishgacha bo‘lgan butun jarayonni va natijani oldindan o‘ylab oladi. Pedagog bolalarni oldin o‘zlashtirilgan malaka va ko‘nikmalardan foydalangan holda vazifani hal etishga undaydi. Tarbiyachi bunda **muammoli vaziyatdan** foydalanadi va uni aniq sharoitdagi harakatlar bilan hosil qiladi.

Bolalarni jismoniy mashqlarga o‘rgatish jarayonida (ularni o‘zlashtirish darajasida) ijodiy izlanishga tayyorlash ishini tarbiyachi ular bilan birgalikda harakat qilishdan boshlaydi. U harakatlarni o‘zlashtirish, ularni birini ikkinchisi bilan almashti-

rish, yangi variantni o'ylab topish imkoniyatlarini ko'rsatadi va bolalarga ularni to'ldirish hamda o'zgartirishni taklif etadi bunda: (ishning 1-bosqichi) masalan, katta guruh bolalari muntazam bu usullarni (doimiy rahbarlik qilish sharoitida) ijodiy vazifalarni hal etishda turli yakka tartibdagi imkoniyatlarini, qobiliyatlarini namoyon qilgan holda muvaffaqiyatli o'zlashtiradilar. Keyinroq ular mashq variantlarini o'ylab topgan holda o'zlari o'zlashtirgan harakat ko'nikmalaridan foydalanadilar. Shundan so'ng tarbiyachi ularning izlanishlarini murakkablashtiradi va **ijodiy topshiriq** beradi – yangi mashq o'ylab topishni taklif etadi. Bolalar bu vazifalarni ham asta-sekin individual va jamoa bilan birgalikda bajaradilar.

Ma'lumotlarga ko'ra, ilk ijodiy faollik maktabgacha kichik yoshda namoyon bo'ladi. U o'yinda, bola imkoniyatiga yarasha o'yin obrazi – qushchalar, quyonchalar, avtomobil va hokozolar jarayonida ko'rinadi. Bolaning o'yin rolini bajarishi hali jo'n, biroq ijodiy xarakterga ega bo'ladi. Boladagi ijodiy faollik ko'pincha tarbiyachining butun o'yin jarayoniga emotsional rahbarligi sharoitida namoyon bo'ladi va rivojlanadi. Bu o'yin qisqa hikoya shaklida ifodali, orbazli qilib tushuntirishidan boshlanadi (1-2 minut).

O'yin jarayonida bolalarda asta-sekin xayol rivojlanadi, o'zlarini quyoncha va qushchalar deb his qiladigan bolalarning o'yin harakatlari bilan mustahkamlanadigan tasavvuri aniqlashadi va bu quvonchli emotsiyalar bilan kechadi. Bularning barchasi keyingi kichik guruhlarida ijodiy imkoniyatlarni rivojlantirish uchun asos bo'lib xizmat qiladi. "Maktabgacha yoshdagi bola emotsiyalarining rivojlanishi uning ehtiyojlariga muvofiq faoliyatni tashkil etish bilan bog'liqdir. Bola uchun muhim hisoblangan faoliyat faqat uni o'zlashtirishnigina emas, balki unga nisbatan emotsional kechinmalarda namoyon bo'ladigan munosabatni shakllantirishni ham shart qilib qo'yadi.

Metodlarni tanlash tarbiyachi oldidagi vazifalar, o'quv tarbiyaviy ishlarning mazmuni, shuningdek, bolalarning yosh va individual xususiyatlariga bog'liqdir.

Shunday qilib, tarbiyachi hissiy idrok va harakat sezgilarining yorqinligini ta'minlovchi **ko'rgazmali metodlardan** foydalanadi.

Ular bolada sensor qobiliyatlarini rivojlanishini faollashtiruvchi harakat haqida juda to'liq va aniq tasavvurlarning hosil bo'lishi uchun zarurdir; bolalar ongiga yo'naltirilgan **og'zaki metodlar** ular oldiga qo'yilgan vazifalarni tushunib olishga va mashqlar mazmuni va tuzilishini o'zlashtirib olishda katta rol o'ynaydigan harakatli mashqlarni ongli ravishda bajarishga, bu mashqlarni turli vaziyatlarda mustaqil qo'llashga yordam beradi; **amaliy metodlar** bolalarning amaliy harakat faoliyati bilan bog'liq bo'lib, harakatlarni o'z muskul-motor sezgilarida to'g'ri idrok etilishini amalda tekshirishni ta'minlaydi. Amaliy metodlar to'la yoki juz'iy reglamentatsiya, mashqlarni o'yin (obrazli) shaklida o'tkazish, musobaqa elementlaridan foydalanish bilan xarakterlanadi.

Amaliy metodning xilma-xil turlaridan biri o'yin metodidir. Bu metod maktabgacha yoshdagi bolalarning yetakchi faoliyatiga yaqin, ular bilan ishlashda juda o'ziga xos va samarali bo'lib, ko'rgazmali obraz va ko'rgazmali amaliy tafakkur elementlarini hisobga oladi. U turli harakat ko'nikmalarini, harakatlarning mustaqilligini, o'zgaruvchan sharoitga nisbatan tezkor javob reaksiyalarini bir vaqtda takomillashuviga, ijodiy faollik ko'rsatishga imkon yaratadi. O'yin harakatlari jarayonida bolalarda axloqiy-irodaviy sifatlar shakllanadi, bilishga intilish o'sadi, xatti-harakat va jamoada o'zini tutish tajribasi hosil bo'ladi.

Kichik guruhlarda bolalarni harakatlarga o'rgatishda harakatlarning xarakteri haqida emotsional obrazli tasavvur (masalan, "Sichqonlardek yengil va sokin yugurasiz", "quyonchalarga o'xshab sakrash kerak")ni oydinlashtirishga yordam beruvchi o'yin usullari qo'llaniladi.

Musobaqa metodi ham amaliy metodga kiradi. Maktabgacha yoshdagi bolalarga ta'lim berishda u faqat pedagogik rahbarlik sharoitida qo'llanilishi mumkin. Bu metod ko'proq bolalar bog'chalarining katta guruhlarida avval egallangan harakat ko'nikmalarini (biroq birinchilik uchun musobaqani emas) takomillashtirish maqsadida qo'llaniladi. O'tkaziladigan musobaqa bolalar kuchiga mos bo'lishi, axloqiy-irodaviy fazilatlarini tarbiyalash, shuningdek, o'z yutuqlarini va boshqa bolalarning muvaffaqiyatlarini talablarga ongli munosabatda bo'lish asosida to'g'ri baholash musobaqaning majburiy shartidir. Ayniqsa jamoa

hissini, boshqalar muvaffaqiyatidan hasad va g'arazgo'yliksiz shodlanish kabi fazilatlarni tarbiyalash muhimdir. Sifat yoki tezkorlik bo'yicha musobaqa jarayonida topshiriqni o'yin yoki mashq tarzida bajarayotgandagi muvaffaqiyatsizlik bolani xafa qilib qo'yishi mumkin. Bunday paytda tarbiyachining roli, salbiy emotsiyani ijobiy emotsiyaga aylantira olish mahoratining ahamiyati nihoyatda muhimdir. Bunga bolalarni musobaqa jarayonini idrok etishga tayyorlash, muvaffaqiyatsizlikka uchraganda esa, ular ongiga ishonchli dalillar bilan ta'sir etish va salbiy emotsiyalarni topshiriqni muvaffaqiyatli hal etish omiliga aylantirish orqali erishiladi. Pedagogik jarayonda ta'lim metodlaridan umumiy holda foydalaniladi. Tarbiyachi mashqlar mazmuni, bolalarning yosh imkoniyatlari va individual xususiyatlarini hisobga olgan holda birinchi holatda ta'limning ko'rgazmali metodini qo'llaydi – bolaning harakat namunasini tushuntirish orqali idrok qilishiga erishadi, ikkinchi bir holatda mashq mazmuni va tuzilishini og'zaki tushuntirish metodini qo'llaydi. Biroq ikkinchi holatda pedagog bu yoshdagi bolalarda mavjud hayotiy tajriba va harakatlar haqidagi aniq tasavvurga tayanadi. Ko'rgazmali yoki og'zaki metodlardan so'ng darhol bolalar amaliy harakatlarga – harakatlarni mustaqil bajarishga o'tishlari lozim.

Bolalarni harakatlarga o'rgatishning metodik usullari. Har bir alohida metod vazifasi va uni hal etishga bir hil yondashish jihatdan birlashadigan xilma-xil usullarning butun bir kompleksidan iboratdir.

Usul – metodning bir qismi, uni to'ldiruvchi va aniqlashtiruvchi detal.

Tarbiyachi xilma-xil usullarni qo'yilgan vazifalarga muvofiq umumiy, ijodiy qo'llanishining ta'lim jarayonini boyitadi, uni individullashtiradi, bir xillikka barham beradi.

Bolalarni harakat faoliyatiga o'rgatish jarayonida metodik usullar har biri alohida holatda harakat materialining vazifalari va mazmuni, uni bolalar tomonidan o'zlashtirish darajasi, ularning umumiy rivojlanishi, jismoniy holati, har bir bolaning yosh va tipologik xususiyatlariga ko'ra tanlanadi.

Shu ma'noda ta'lim usullari bir tomondan bolalar vazifalarni idrok qilayotganda barcha analizatorlarga har tomonlama ta'sir

etishni, ikkinchi tomondan bolalarning harakat vazifalarni ongli va mustaqil bajarishini ta'minlovchi turli birikmalarda kombinatsiyalanadi.

Bolalarni harakatlarga o'rgatishda usullarning birikuvini ularning o'zaro harakati bilan belgilanadi. Tarbiyachi tomonidan ko'proq ko'rgazmali metodga oid usullar qo'llanilsa, masalan, harakat namunasini ta'limning barcha bosqichlarida hamda turli yosh guruhlarida ko'rsatish mashqlarini bola tomonidan mexanik tarzda, tushunmasdan taqlidan bajarishga olib kelishi mumkin.

Bunday holda ko'proq bolaning idrok organlariga ta'sir etish uning idrokini boyitadi, ayni paytda zarur aqliy jarayonini susaytiradi, muayyan mashqning barcha elementlarini mantiqiy izchillikda ongli tarzda eslab qolishga yordam bermaydi, ba'zan bolani keyinchalik mashqni ixtiyoriy bajarish imkoniyatidan mahrum qiladi.

Biroq bunda bolaning yosh imkoniyatlarini (ayniqsa, kichik va o'rta yoshdagilar) hisobga olmagan holda ko'proq va faqat og'zaki usuldan foydalanish ham uni harakatlarni obrazli idrok etishdan, sezgilarining ishonchliligidan, aniq obrazli tafakkur jarayonidan mahrum etadi. Shuning uchun tarbiyachi bolalarni to'g'ri harakatlarga o'rgatishda ta'limning yuqori darajasiga erishishiga intilib ta'limning turli usullari: ko'rgazmali, og'zaki va amaliy usullaridan o'zaro aloqadorlikda foydalanadi. Shunday qilib, u bolalarning har tomonlama rivojlanishiga, mashqlarning ular tomonidan ongli o'zlashtirilishiga, muayyan sharoitlarda ularni mustaqil va ijodiy qo'llashga yordam beradi.

Ko'rgazmali metodga oid usullar. Bolalarni harakatlarga o'rgatishda ko'rgazmalilikning turli usullaridan foydalaniladi, yaqqol ko'rish usullari harakat yoki ayrim harakat elementlarining tarbiyachi tomonidan to'g'ri va aniq namoyish etilishidan: tevarak-atrofdagi hayot ko'rinishlariga taqlid qilishdan; masofani bosib o'tishda mo'ljal olishdan foydalanish; ko'rgazmali qo'llanmalar — kinofilmlar, teleeshittirishlar, fotolavhalar, suratlar va hokazolardan foydalanishdan iboratdir. Taktik-muskul ko'rgazmaliligi bolalarning harakat faoliyatiga jismoniy tarbiya qo'llanmalarini kiritish bilan ta'minlanadi.

Masalan, ketma-ket qo'yilgan yoy shaklidagi darvozachalar tizzani baland ko'tarib, yugurish ko'nikmasini hosil qilish maqsadida qo'llaniladi. Yugurish paytida oyoqni bu to'siqlar osha ko'tarib o'tish bolaning tizzani baland ko'tarish ko'nikmasini egallashga yordam beradi. Bundan tashqari predmetlar bolalarga yo'l qo'ygan xatosini his qilish va tushunish (mazkur holatda agar oyoqning uchi darvozachalarga tegib ketganda) imkonini beradi. Bola ongida tarbiyachining "darvozachaga tegib ketmaslik" haqidagi topshirig'ining saqlanib qolishi xato qilayotgan paytida teri muskul sezgisi bilan bog'lanadi va bola o'z harakatining noto'g'riligini o'zi aniqlay oladi.

Taktil-muskul ko'rgazmaliligi bola gavdasining alohida qismlarini boshqaruvchi tarbiyachining bevosita yordamida ham ifodalanadi (masalan, qad-qomatni to'g'ri muskul tonusi sezgisini uyg'otadigan qo'l tekkazish orqali rostdash). Biroq tarbiyachining bunday yordami qisqa muddatli bo'lishi lozim. Aks holda muayyan dinamik (stereotipni hosil qilishga xizmat qiluvchi doimiy qo'zg'atuvchilar tizimidagi signal) ahamiyatiga ega bo'lib qolishi mumkin. Keyinchalik ko'nikma og'zaki ko'rsatmalar yordamida mustahkamlanadi.

Yaqqol eshitish metodlari harakatlarni ovoz orqali boshqarishga asoslanadi. Cholg'u musiqasi va ashula eng yaxshi eshitish ko'rgazmasi hisoblanadi. Ular bolalarda estetik his va emotsional ko'tarinkilik uyg'otadi, harakat xarakterini belgilaydi, uning sur'ati va ritmini boshqaradi. Ko'pincha bolalar bog'chalarida musiqa asbobini chalishni bilmaydigan tarbiyachi harakat sur'ati va ritmini boshqarishda chirmanda (buben)dan foydalanadi, bu ritmik ko'rinishlarni o'zgartirishda o'zini yetarli darajada oqlaydi. Bundan tashqari o'zining hazil mazmuni va ritmi bilan bolalarni jalb etuvchi xalq termalari, she'rlari va boshqa matnlarini boshqarishga xizmat qilishi mumkin.

Shunday qilib, ko'rgazmalilik usullari bolaning harakatlarini to'g'ri idrok qilishi va tasavvur etishi, hissiy ongini kengayishiga, harakatlarni bajarishda o'z o'zini nazorat qilishning vujudga kelishiga, harakatlar sur'ati va ritmini eshitish

orqali boshqarishga, sensor qobiliyatining rivojlanishiga xizmat qiladi.

Og‘zaki metodga oid usullar. Harakatlarga o‘rgatishdagi og‘zaki usullar quyidagilarda ifodalanadi: bolalarga ulardagi mavjud hayotiy tajriba va tasavvurga tayangan holda yangi harakatlarni aniq, qisqa bir vaqtda bayon etish va tushuntirishda; harakatlarni aniq ko‘rsatish yoki uning ayrim elementlarni aniqlash asnosidagi sharhda; tarbiyachi tomonidan ko‘rsatilgan harakatlarni qayta bajarishda yoki mashqlarni bolalar mustaqil bajarishlarida zarur bo‘ladigan ko‘rsatmalarda; yangi jismoniy mashqlar va harakatli o‘yinlarni joriy qilish yoki harakatlarni o‘rgatishda ularni tushuntirish, harakatli o‘yin syujeti va hokazolarni aniqlashtirish talab etilganda oldindan o‘tkaziladigan suhbatda; tarbiyachi jismoniy mashqlarni bajarilishidan oldin harakatlarni bajarish izchilligini anglash; darajasini aniqlash yoki syujetli harakatli o‘yinlar obrazlari haqidagi tasavvurning bor-yo‘qligini tekshirish, qoidalarni, o‘yin harakatlari va boshqalarni aniqlashtirish maqsadida bolalarga beriladigan savollarida.

Bundan tashqari ko‘rsatib o‘tilgan usullar turli komandalar, farmoyish va signallarni aniq, emotsional va ta’sirchan tarzda berishda ham ifodalanadi. Masalan, tarbiyachi shunday deydi: “Sakrab oyoqlarni yelka kengligida ochib turing!” yoki “To‘xtang! Bir, ikki, uch – yuguringlar!” va hokazo. Bu komandalar bolalarning javob harakat reaksiyasining tezligi va aniqligini vujudga keltiradigan turli intonatsiya va dinamikani talab qiladi. Bular qatoriga baland ovozda dona-dona qilib sanash va o‘yin boshlanmalarini ifodali talaffuz etishni ham kiritish mumkin. Xalq og‘zaki ijodi bunday narsalarga juda boydir.

Qofiyali matnlarning musiqiyligi va ritmliligi bolalarda emotsional ruh uyg‘otadi, natijada bu qofiyalar ular tomonidan oson o‘zlashtiriladi va keyinchalik mustaqil o‘yinlarda foydalaniladi.

Obrazli syujetli hikoya og‘zaki usullarga mansub. U harakatlardagi ifodalilikni rivojlantirish va o‘yin obraziga yaxshiroq kirish maqsadida qo‘llaniladi. Syujetli hikoya amalda ertakni

qisqa hikoya (1,5–2 minut) qilishga o‘xshashdir. U bolalarda o‘yin holati va harakatlarning barchasini xuddi ko‘rib turgandek qayta tasavvur qilishga imkon beradi, emotsional holatni tiklaydi. Tarbiyachi o‘yinni odatdagicha bir xilda tushuntirish, rollarni taqsimlash va harakat o‘rnini ko‘rsatish (syujetsiz o‘yinda bo‘lganidek) o‘rniga o‘yin syujeti va qoidalarini qisqa obrazli hikoyada ochib beradi. Masalan, “Echki, echkichalar va bo‘ri” ertagini shunday boshlaydi: “Bor ekanda yo‘q ekan, chiroyli qayrilma shoxli va beozor kulrang oq ona echki bor ekan. Uning kichik bolalari bor ekan...” va hokazo. Bu usul bolalarda hishayajon uyg‘otadi, xayolga chorlaydi. Tasavvurni oydinlashtiradi. Butun vaziyatni ijodiy tarzda bajarishga undaydi, harakatlarning obrazlilikini ta‘minlaydi.

Syujetli hikoyadan bayon etish xarakterini o‘zgartirgan holda turli yosh guruhlarida foydalanish mumkin.

Harakatli o‘yinlarda o‘yin mazmunini shakllanishiga yordam beruvchi matnlar, she‘rlardan foydalanish mumkin. Ular orqali bolalar tegishli harakatlarni bajaradilar.

Og‘zaki ko‘rsatma. Ruhshunos va pedagoglarning tadqiqotlari 4,5 va ayniqsa 6 yoshli bolalar o‘ziga mos turli harakat faoliyatining vazifa va shartlarini tushunib olishda yetarli tayyorgarlikka ega ekanliklarini ko‘rsatmoqda. Bu harakat ko‘nikmalarini shakllantirishda og‘zaki ta‘sir etish usullaridan keng foydalanish imkonini beradi. Ular faqat ko‘nikmalarni egallash sur‘atini emas, balki sifatini ham oshiradi.

“Bola rivojlanishining keyingi bosqichlarida og‘zaki ta‘sir etish tizimi yordamida avvalgi taassurotlar izlarining yangi birikma va kombinatsiyalarda jonlanishi yuz beradi. Bundan asosan birinchi bor sof og‘zaki ko‘rsatma va tushuntirishlar yordamida yangi muvaqqat aloqa o‘rnatish, yangi bilim va ko‘nikmalar hosil qilish imkoni tug‘iladi”¹.

Maktabgacha katta yoshda harakat ko‘nikmalarini shakllantirish ko‘p jihatdan bolaning mashq mazmuni va tuzilishi, ya‘ni uning barcha elementlarini qaysi izchillikda va qanday bajarish kerakligini anglash darajasiga bog‘liq bo‘ladi.

¹ А.В. Зопорожец, “Развитие произвольных движений”. М. 1960 г. 277 стр.

Shunday ekan, katta guruhlarda tarbiyachi tomonidan berilgan namunaga quruq taqlid qilishga yo‘l qo‘yib bo‘lmaydi. Bunda harakat ko‘nikmalarining bolalar tomonidan o‘zlashtirilishi jarayoni ko‘pincha mexanik tarzda kechadi. Ana shunday hollarda bolalar yuzaki qaraganda mashqlarni durust bajaradilar. Biroq mashq tugagandan so‘ng boladan qanday harakat qilish kerakligi so‘ralganda ko‘pchilik hollarda u bu savolga aniq javob bera olmaydi. To‘g‘rirog‘i, bola javob berish o‘rniga harakatni qayta bajara boshlaydi.

Katta guruhlarning tajribali tarbiyachilari ta‘lim jarayonida og‘zaki topshiriq usullaridan foydalanib, bolada bajariladigan u yoki bu harakat obrazi haqida tasavvur uyg‘otishga intiladilar. Masalan, tarbiyachi shunday deydi: Barchangiz bayroqchalarni oldinga-yuqoriga ko‘tarasiz va ularga qaraysiz, so‘ngra qo‘llarni yon tomonlarga uzatasiz va “pastga” so‘zini aytib, qo‘llaringizni tushurasiz. Tarbiyachi intonatsiyani o‘zgartirgan holda mashqning asosiy holatlari (oldinga-yuqoriga ko‘tarish, ularga qarash, qo‘llarni yon tomonlarga yoyish)ni ta‘kidlab o‘tadi. Bu topshiriqni ko‘rgazmasiz bajarish sharoitida dastlabki mo‘ljal olish imkonini beradi. Shunday qilib, bolalarda harakat va uni qanday izchillikda bajarishlari haqida tasavvur hosil qilinadi. Bu boshlang‘ich va favqulodda muhim holat hisoblanadi va mashqlarning to‘g‘ri bajarilishini ta‘minlaydi.

Bolalar mashqlarni og‘zaki topshiriqqa asosan bajarib bo‘lishgach, tarbiyachi uning alohida elementlarining to‘g‘ri bajarilganini mazkur holat uchun zarur bo‘lgan ko‘rsatma, ko‘rgazmali namoyish, tushuntirish kabi usullarning istalgan bittasi orqali aniqlaydi. Bu bolalar tomonidan anglab olingan topshiriqni amaliy tekshirish orqali aniqlashga xizmat qiladi.

Tarbiyachi bularning barchasini hisobga olib, bolalarda harakat faoliyatining turli usullari ko‘nikmalarini shakllantirish jarayonida foydalanadi.

Chunonchi, bolalarni harakatlarga o‘rgatish jarayonida ko‘nikmalarning shakllanishi bir maromli darajaga yetganda va bolalar turli harakatlarni mustaqil bajarishlari kerak bo‘lganda tarbiyachi ulardan biriga bu harakatni ayni paytda bajarmagan holda uning izchilligini so‘zlab berishni taklif qiladi.

Bola harakatlar izchilligini eslar ekan, masalan, shunday deydi: “Avval tayoqchani yuqoriga ko‘tarib, unga qaraladi, so‘ng uni ko‘tarilgan o‘ng tizzaga tushuriladi, keyin esa yana yuqoriga ko‘tariladi va pastga tushuriladi”. Dastlab bolalar odatda o‘z hikoyalari muayyan harakatlari bilan birga olib boradilar. Bunday hollarda so‘z va bir vaqtdagi harakat xotiraning ko‘rish – harakat tasavvuri ifodasi hisoblanadi va bolaning bu tasavvurga nisbatan javob reaksiyasi osonlashtiriladi. Ba‘zan tarbiyachi barcha bolalarga harakatlarni eslashni, ya‘ni nima qilishlarini o‘zlaricha tasavvur etishni taklif qiladi.

Ta‘limning bunday usullari harakatlar haqidagi tasavurning vujudga kelishiga yordam beradi. Bu tasavvur harakatlarning bolalar tomonidan to‘g‘ri bajarilishi, ularning ishtiyoqi, emotsional holati, diqqatining jamlanganligi va barqarorligi bilan mustahkamlanadi.

Mazkur usullardan muntazam holda foydalanilganda, bolalar tarbiyachining harakatlarni, albatta, bajarib, ko‘rsatib berishini kutmaydilar: ular diqqatlarini topshiriqni tushuntirishga qaratadilar, so‘ng mashqni to‘g‘ri, ishonch bilan mustaqil bajaredilar.

Tarbiyachi keyinchalik og‘zaki usullardan yangi mashqlarni o‘rganishda foydalanishi mumkin. Har qanday yangi harakatda bolalarga avvaldan tanish elementlar mavjud bo‘ladi, shuning uchun u mohiyatan faqatgina tanish elementlarning yangi kombinatsiyasi hisoblanadi. Tizimli shug‘ullanish natijasida barcha bolalar tarbiyachining talablarini muvaffaqiyatli o‘zlashtiradilar, bu talablarga amaliy harakatlar bilan to‘g‘ri, ongli tarzda javob qaytaradilar. Bolalar og‘zaki topshiriqlarni yaxshi tushunadilar va ularni harakatga aniq tatbiq etadilar. Keyinchalik bolalar biror-bir harakatning murakkab bo‘lmagan variantini taklif etishlari va o‘zlariga tanish harakat elementlaridan yangi kombinatsiya tuzishlari mumkin.

Bolalarda javob reaksiyasi doimo turli individual xususiyatlarga molik bo‘lib, u bolaning umumiy rivojlanishini uning asab tizimi xususiyatlari, diqqatini jamlash darajasiga bog‘liq bo‘ladi.

Maktabgacha yoshdagi bolalarda harakat ko‘nikmalarini

shakllantirishning bayon etilgan jarayoni bolaning ruhiy (psixik) va jismoniy tayyorgarligiga mos keladi.

Bolalarda harakat ko'nikmalarini shakllantirishning ilk bosqichida tarbiyachi tomonidan beriladigan og'zaki topshiriqlarning juda aniq, lo'nda bo'lishi hal qiluvchi rol o'ynaydi. Harakat haqidagi tasavvurni shakllantirish jarayonida bu tasavvurlarning to'g'riligini kuzatib borish zarur. Bu haqida harakat faoliyatini og'zaki bayon etish va aniq harakatlarga qarab fikr yuritish mumkin. Tasavvurning mashq qildiruvchi ta'siri boladagi o'z harakatlarini mustaqil boshqarish qobiliyatida va ularni bajarish sifatining yaxshilanishida ko'rinadi.

Bolalar tomonidan harakat (butun harakat faoliyati) mazmunining anglanishi, uning harakat ko'nikmalarini to'g'ri va bir muncha tez shakllantirishga, ijodiy faollikning rivojlanishiga, harakatlarni yangi vaziyatlarda muvaffaqiyatli qo'llashga yordam beradi.

Bolalarni o'rgatishda og'zaki va ko'rgazmali usullarning maqsadga muvofiq qo'shib olib borilishi ularning o'zaro bog'liqligi bir tomondan harakatlarni idrok etish va qayta bajarishning aniqligi va obrazlilikini, ikkinchi tomondan bolalar bajaradigan harakatli topshiriqlar — ular mazmuni va har bir harakat faoliyatining barcha elementlari izchilligini ongli tushunilishini ta'minlaydi.

Amaliy metodga oid usullar. Bolalarni harakatga o'rgatishda tarbiyachi ko'rgazmali va og'zaki usullar bilan o'zaro bog'liq turli amaliy usullar yig'indisidan foydalanadi. U mashqlarni, harakatli o'yinlardagi ayrim rollarni boshqaruvchi rolini bajarib ko'rsatadi, bolalarni topshiriqlarga jalb qilish va namuna ko'rsatib ularni musobaqalarda qatnashishga rag'batlantiradi.

Tarbiyachi bolalarning amaliy faoliyatini tashkil etayotib, butun ta'lim jarayonini mashg'ulotning vazifalari, mazmuniga muvofiq rejalab oladi. U bolalarga tanish harakatlarni takomillashtirish maqsadida ularni kichik guruhlarga bo'ladi, mustaqil harakat qilishni taklif etadi; bolalarga mashqlarni o'rgatayotib, uni birnecha marta takrorlaydi va butun mashq jarayonini rejalagan holda o'zgartiradi; bolalarning ijodiy izlanishini mukofotlab, mashqlarni, harakatli o'yinni o'zgartirish, ularning vari-

antlarini tuzish, yangisini o‘ylab topish kabi topshiriqlarni beradi.

Bola ta’lim jarayonida har bir yosh bosqichida katta bilim va amaliy ko‘nikmalarni egallab boradi. Shuning natijasida harakatlarning mustaqilliligi, egallagan ko‘nikmalarini o‘yin va hayotda qo‘llanishdagi topqirlik kuchaya boradi.

Tarbiyachi bolalarning amaliy faoliyatiga rahbarlik qilar ekan, bola aqliy kamolotida ta’limiy vazifalarni amalga oshirishni ham unutmaydi. U bolalarda ularga berilgan harakatli topshiriqlarga nisbatan juda barqaror qiziqish va emotsional munosabatning vujudga kelishi hamda saqlanishi haqida g‘amxo‘rlik qiladi. Bu topshiriqlar bajarilishi uchun zarur qarorni izlashga yo‘naltirilgan tafakkur faolligini talab qiladi. (Masalan, yurish, yugurish va sakrashlarni navbati bilan bajarishda quyidagi topshiriq beriladi: harakatlarni almashtirish uchun signal shaklini o‘ylab topish, ularni almashtirib turish tartibini taklif etish va nega undoq emas, bundoq bajarish sabablarini keltirish va boshqalar.)

Tajriba shuni ko‘rsatadiki, bolalarga bunday mashqlar (elementlar va bajarilishi oson mashqlar), shuningdek, ularning egallagan bilim va harakat ko‘nikmalari (harakatlar texnikasi va ularni bajarish usullari, fazoda mo‘ljal olish, mashg‘ulotlarda harakatlarning almashinib turishi va hokazo) asosida qiziqarli hal qilish taklif etilganda ular faollik va ishtiyoq namoyon qilishlarini ko‘rsatmoqda, ko‘rsatib o‘tilgan topshiriqlar aqliy va ijodiy faollikning rivojlanishiga, tashkilotchilik ko‘nikmalarini ko‘zlab, maqsadli harakat qilishga, topqirlik va atrof-muhitda mo‘ljal ola bilishni tarbiyalashga xizmat qiladi.

Nazorat uchun savollar

1. Ta’limning metod va usullari haqida tushuncha bering.
2. Ta’limning ko‘rgazmali metod va usullari qaysilar?
3. Ta’limning og‘zaki metod va usullari nechta?
4. Ta’limning amaliy metod va usullari hamda ularning boshqa metodlar bilan bog‘liqligi haqida so‘zlab bering.

4-§. Jismoniy tarbiya mashg'ulotalarini o'tkazishda harakat ko'nikmalarini hosil qilish

Maktabgacha yoshdagi bolalarda to'g'ri harakat ko'nikmalarining shakllanish jarayonlari ularning kelajakda kamol topishi va maktabdagi o'qish yillari davomida bu ko'nikmalarni takomillashtirish uchun zamin hisoblanadi. Bu qonuniy jarayon uch bosqichda bir-biridan farq qilinadi.

I bosqich — dastlabki ko'nikmaning hosil bo'lishi. U vaqt jihatdan qisqa bo'ladi. Bu bosqichda bolalar yangi harakatlar bilan tanishadilar. Bu shakllanish bosh miya po'stlog'idagi qo'zg'alish jarayonining keng irradatsiya va ichki tormozlanishining yetarli emasligi bilan xarakterlanadi. Shu bilan bog'liq ravishda bolalar harakatlarida ishonchsizlik, muskullarning umumiy tarangligi, ortiqcha harakatlar, fazo va vaqtni idrok qilishda noaniqliklar kuzatiladi.

Keng yoyilgan bu qo'zg'alish irradatsiyasi jarayoni natijasida kechib, harakat analizatorlarining boshqa markazlariga ham tarqaladi.

II bosqich — vaqt jihatdan uzoq davom etadi. U shartli refleksning ixtisoslashish jarayoni bilan ajralib turadi. Bu bosqich davomida bolalarda takroriy mashqlar yo'sinidagi ko'nikmaning rivojlanishi, o'rganilayotgan harakatning to'g'ri bajarilishi borgan sari yaxshilanadi. Bu ayrim harakat reflekslari va ularning butun bir tizimini aniqlash darajasi bilan kechadi.

Ikkinchi bosqichda qo'zg'alish jarayonining tarqalishini chegaralovchi ichki differensial tormozlanishning tobora rivojlanishi, ikkinchi signal tizimi rolining oshishi bilan xarakterlanadi. Buning natijasida bola berilgan vazifalar va o'z xarakterlarini ongli ravishda tushunadigan bo'ladi.

Biroq harakat ko'nikmalarining bu bosqichda hosil bo'lishi to'lqinsimon kechadi. Bu degani harakatlarning vaqt-vaqt bilan yaxshilanishi yoki yomonlashuvida ifodalanadi. Tadqiqotlar shuni ko'rsatmoqdaki, umumiy taraqqiyot jarayonida harakat faoliyatining sifatidagi bunday tebranishlar ta'limning boshlanishida sodir bo'ladi. Harakat malakalarining borgan sari sayqallashuvi va takomillashuviga qarab bosh miya po'stlog'ida mu-

vaqqat bog‘lanishlarning murakkab tizimi – dinamik stereotip vujudga keladi.

III bosqich – ko‘nikmaning stabillashuvi, harakatning asosiy variantiga muvofiq keladigan dinamik stereotipning mustahkamlanishidir. Uchinchi bosqichga kelib bola ko‘nikmalarni egalagan bo‘ladi. Uning harakatlari erkin, tejamli, bemalol, ikkinchi signal tizimining yetakchiligida yetarlicha aniq bo‘ladi. Bola oz‘ harakatini va uning asosiy vazifasini tushungan holda mustaqil va ishonch bilan bajaradi, orttirgan ko‘nikmasini real vaziyatlar (o‘yin va hayotiy vaziyatlar)da ijodiy qo‘llay oladi. Bundan tashqari ko‘nikma rivojlanishining mazkur bosqichida harakat texnikasining turli variantlariga muvofiq qo‘shimcha harakat reaksiyalari ham hosil qilinadi.

Harakat ko‘nikmalari o‘zaro harakatda bo‘lishi mumkin. Ko‘chirish mexanizmi borasida orttirilgan ko‘nikma yangi malaka va ko‘nikmaning hosil bo‘lishiga yordam berishi mumkin. Bajarladigan u yoki bu harakat elementlari va tuzilishining o‘xshashligi, bajarishning anglab olingan umumiy asoslari ko‘nikmani ko‘chirishning zarur sharti hisoblanadi. Bunday hollarda bola o‘zidagi tajriba va malakalarga tayanib, yangi ko‘nikmani tez o‘zlashtiradi. Harakat aktining asosiy fazalari bunda o‘xshash bo‘lishi (masalan, gimnastikada) majburiy shartdir. Ko‘rsatilgan ko‘chirish ijobiy ko‘chirish sifatida belgilanadi.

Ko‘nikmalar o‘xshashligi ularning tayyorglik bosqichi uchun xarakterli bo‘lgan, biroq keyingi va ayniqsa asosiy bosqichda farqli bo‘lgan hollarda salbiy o‘zaro harakat – salbiy ko‘chirish yoki harakat aktini egallashga imkon bermaydigan ko‘nikma interferensiyasi vujudga kelishi mumkin.

Ko‘nikma interferensiyasining oldini olish va bartaraf etish uchun mashq bajarishning eski va yangi usullaridagi farqni aniq ko‘rsatish, bajarish shartlari, ularni qarama-qarshi qo‘yish zarur (masalan, uzunlikka sakrash va yugurib kelib balandlikka sakrash).

Murakkab harakat aktlarini egallash jarayoniga tug‘ma avtomatizmlar ta‘sir etishi mumkin. Chunonchi, ko‘nikma hosil qilishga yurish, yugurish va hokazolar harakatlarning tabiiy asosini tashkil etuvchi tug‘ma qobiliyatlar ijobiy ta‘sir ko‘rsatadi.

Ta'lim izchilligini belgilashda irsiy koordinatsiyalar bilan ta'minlanadigan bu qulay sharoitni ham hisobga olish lozim.

Harakatlarga o'rgatish jarayonida ong va emotsiyalarning roli. Ta'limda bolalarning emotsiyalari, o'z faoliyatlariga qiziqishi va ongli munosabatda bo'lishlari katta ahamiyatga ega. O'rganiladigan harakatli mashqlar yoki o'yinlar mazmuniga qiziqish, shuningdek, bolalarni jalb qiluvchi rang-barang metodika emotsional ko'tarinkilik uyg'otadi. Buning natijasida diqqate'tibor ortadi, topshiriqni bajarish, harakatning sifatli bajarilishiga intilish kuchayadi.

Bolalarda harakat ko'nikmalarini shakllantirish asab tizimining individual tipologik xususiyatlarini hisobga olishni talab etadi. Bu xususiyatlar harakat tajribasini egallash, o'zlashtirish sur'atiga, jismoniy sifatlar va harakat ko'nikmalariga ta'sir qiladi. Ko'rib chiqqan yuqoridagi bu ko'rsatkichlar va xususiyatlar pedagogga ta'limning metodik usullarini tanlashda individual yondashish imkonini beradi. Mazkur usullar har bir bolaning harakat ko'nikmalarini muvaffaqiyatli egallashiga yo'naltirilgan bo'ladi.

Vazifalarning qo'yilishi, faoliyat motivlari, psixologik ko'rsatmaning ta'siri. Harakat ko'nikmalarining muvaffaqiyatli shakllanishiga quyidagilar ta'sir ko'rsatadi: bola oldiga uning uchun tushunarli, kuchiga yarasha, ularda qiziqish, emotsiyalar uyg'otadigan, mustaqil harakat faoliyatiga undaydigan vazifalar qo'yish; uning maqsadga muvofiq bo'lishi va ijodiy izlanishlarga ta'sir etuvchi harakat faoliyatining motivlari; psixologik ko'rsatma (psixikaning yaxlit holati). Kishida tug'iladigan maqsad, bu maqsadni amalga oshirish uchun u yoki bu amaliy harakatni bajarish zarurati psixikaning barcha mexanizmini vazifani muvaffaqiyatli bajarishga undaydi. Avvalgi tajriba zaminida bu vazifani hal etishda birinchi navbatda zarur bo'ladigan ma'lumotlar va operatsiya stereotiplarini xotiraga osongina olishga tayyorgarlik ko'riladi.

Harakat ko'nikmalarini hosil qilish uchun zarur sharoit yaratish. Bolalar tomonidan zarur bilimlar va harakat ko'nikmalarining muvaffaqiyatli o'zlashtirilishi ko'p darajada ta'lim jarayoni kechadigan sharoitning tashkil etilishiga bog'liqdir.

Ta'lim harakat vazifalarini bajarishda aqliy, jismoniy va irodaviy zo'r berishni talab qiladi, shuning uchun osoyishta vaziyat va bolalar psixikasining emotsional — ijobiy holati zarurdir. Tashqi muhitning qulay sharoitlarida reflekslarning yuzaga kelishi tabiiy, qonuniy kechadi.

I.P. Pavlov yangi muvaqqat bog'lanishlarining vujudga kelishi miyaning katta yarim shari tashqaridan bo'ladigan qo'zg'alishlardan holi bo'lganda, ya'ni ta'lim jarayonida bola diqqatini hech narsa chalg'itmaganda samarali kechishini ko'rsatib o'tgan edi (xonada birovning to'satdan paydo bo'lishi; taqillash, devor ortidan eshitilgan qo'shiq, bolalarning obyektga nisbatan noqulay saflanishi, ular qiziqishlariga zid bo'lishi, tarbiyachining tushuntirishdagi yaxlitlikni buzuvchi ayrim bolalarga tez-tez beradigan tanbehi va hokazo).

Shunday ekan, ta'lim faqat bolalar diqqati va idroki bir nuqtaga to'planishi ta'minlangan sharoitlardagina juda samarali natijalar berishi mumkin.

Musiqaning bolalarda harakat ko'nikmalarini takomillashtirishga ta'siri. Juda katta emotsional ta'sir kuchiga ega bo'lgan musiqa harakatlariga jo'r bo'lib, ularning bajarilish sifatining oshishiga — ifodali, ritmli, aniq, uyg'un, mayin, yaxlit bo'lishiga ta'sir qiladi. Musiqa jo'rliqidagi harakatlarning ifodali va uyg'unligi bolalar tomonidan musiqa asarlaridagi badiiy obrazlar, ularning turli xarakterlari, musiqali ifoda vositalarining (temp, dinamika, metroritm) idrok etilishi hamda kechinmalarning emotsionalligi bilan belgilanadi. Musiqa bilan bog'liq harakatlar xarakterining bolalar tomonidan bunday emotsional bo'yoqlarda idrok etilishi bu harakatlarni takomillashtiradi, ularga kuch yoki mayinlik, g'ayrat-shijoat yoki vazminlik baxsh etadi va ayni paytda mashqlarni erkin va qiynalmay bajarishga yordam beradi.

Harakatlarni musiqa jo'rligida olib borish eshitishning rivojlanishiga ijobiy ta'sir etadi, vaqt mo'ljali — musiqa asarlaridagi turli metroritmik tuzilmalarga muvofiq o'z harakatini muayyan vaqt ichida bajara olish qobiliyatini tarbiyalaydi.

Musiqa jo'rligidan bolalarning asosiy harakatlarini (yurish, yugurish, sakrashlar): lentalar bilan bajariladigan, ayniqsa bola-

lar uchun qiziqarli umumrivojlantiruvchi mashqlarni (lentalar, bayroqchalar, sharlar, to'plar, chambarak va hokazolar): saf-lanish mashqlarni bajarishda foydalaniladi; u musiqa asarlari xarakteriga muvofiq ularning o'zgarishiga ta'sir etadi. Marsh musiqasi jo'rligidagi yurishda (ayniqsa, dadil va tantanavor xarakterdagi) vujudga keladigan emotsional ko'tarinkilik va bola gavdasining bu vaqtdagi muayyan holati to'g'ri qomat-ning rivojlanishiga yaxshi ta'sir ko'rsatadi. Harakatlarni musiqa jo'rligida bajarishlaridan oldin bolalar musiqani to'liq tinglash-lari, musiqali obrazni idrok etishlari, badiiy mazmun va shakl-ni bir butunlikda his etmoqlari zarur. Pedagog bolalar e'tiborini musiqaning badiiy xususiyatlariga, musiqa ifodaliligi vosita-lariga qaratadi va natijada harakatlarni bajarish xakteri ular uchun tushunarli bo'ladi.

Jismoniy tarbiyaga oid barcha mashg'ulotlarda foydalaniladigan musiqa asarlari yuqori professional mahorat bilan ijro etlishi, bolalarda badiiy idrok va didning shakllanishiga ta'sir ko'rsatishi lozim.

5-§. Bolalarni jismoniy mashqlarga o'rgatish bosqichlari

Harakat malakalari va ko'nikmalarining shakllanish qonu-niyatlarini hisobga olib bolalarga jismoniy mashqlarni o'rgatish uch bosqichda olib boriladi. Har bir bosqichda alohida ta'lim berishning amaliy vazifalarini belgilaydi, masalan:

- birinchi bosqich, harakatlarni boshlang'ich tarzda o'rganish bilan;
- ikkinchi bosqich, chuqurroq o'rganish bilan;
- uchinchi bosqich, harakatlarni mustahkamlash va takomil-lashtirish bilan xarakterlanadi.

Birinchi bosqich harakatlarni boshlang'ich tarzda o'rganish quyidagi vazifalar qo'yiladi: bolalarni yangi harakatlar bilan tanishtirish: butun harakat haqida yaxlit tasavvur hosil qi-lish va uni umumiy nuqtalarini bajargan holda o'zlashtirishga kirishish.

Qo'yilgan vazifalarni amalga oshirish uchun bolaning vazi-fani har tomonlama idrok qilishiga erishish, barcha asosiy ana-

lizatorlar – ko‘rish, eshitish, harakat analizatorlariga ta‘sir etish, uning ongini faollashtirish va unda harakat akti haqida umumiy tasavvur hosil qilish zarur.

Boshlang‘ich tarzda o‘rganish metodikasi. Qo‘yilgan vazifalardan kelib chiqib, tarbiyachi turli usullar yig‘indisidan taxminan quyidagi izchillikda foydalanadi:

1. Harakat namunasini to‘g‘ri, juda aniq ko‘rsatish usuli. U tarbiyachi tomonidan emotsional tarzda – muayyan sur‘atda, boshdan oxirigacha bajariladi, bu bolalarga yaxlit harakat obrazini uning dinamikasida idrok qilishga imkon beradi, ularni bu harakatga qiziqtiradi va bajarishga intilish uyg‘otadi.

2. Harakat faoliyatini o‘ta sekin sur‘atda qismlarga bo‘lib, harakatni tashkil etgan barcha elementlarni tushuntirib namoyish qilish usuli. Masalan, tarbiyachi shunday deydi: “Bolalar yana bir marta qarang: men tayoqni yuqoriga ko‘taraman va unga qarayman, so‘ng uni bukilgan chap oyoq tizzasiga tushuraman va “Tizzada” deyman, oyoq uchi pastga uzatilgan bo‘ladi”. Bunday qismlarga bo‘lib tushuntirishda sanoq (bir, ikki, uch va h.k.) dan foydalanish mumkin emas: sanoq unga yordam bermaydi va bolada dastlabki mo‘ljal olishni hosil qilmaydi; ayni paytda so‘z bolalar ongiga ta‘sir etib, fazoda mo‘ljal olish – tadqiqot refleksini uyg‘otadi (chapgga, o‘ngga, yuqoriga, pastga) hamda o‘z gavdasi qismlari harakati haqida (qo‘lni ko‘tarish, uni bukilgan tizzaga tushirish va boshqalar) tasavvur hosil qiladi.

Shundan so‘ng bolalar tarbiyachi ko‘rsatmalarini tinglagan holda harakatlarni qaytadan mustaqil bajaradilar, ya‘ni o‘zlarida amalda shakllangan harakat obrazini tekshirib ko‘radilar, tarbiyachi esa bolalar topshiriqni qay darajada tushunganliklarini kuzatib boradi.

Yuqoridagi barcha usullar bosh miya po‘stlog‘ida muvaqqat bog‘lanishlarning paydo bo‘lishini ta‘minlashi va bolaning muayyan harakatni tashkil etuvchi harakat elementlari izchilligini ongli ravishda eslab qolishiga, ularning muskul sezgilariga tayanuvchi yaxlit harakat obrazlariga birikuviga yordam berishi kerak. Biroq, agar bunda bolalar harakatida topshiriqqa nisbatan biror-bir nomuvofiqlik sezilsa, ular tushuntirish yoki tarbiyachining namuna tarzida ko‘rsatishi bilan aniqlashtiriladi.

Ko‘rib o‘tilgan usullar o‘rta guruhdan boshlab qo‘llaniladi. Bolalar bog‘chasining ungacha bo‘lgan ikki kichik yoshlilar guruhlariga kelsak, bu yoshdagi bolalarni harakatlarga o‘rgatishda ko‘pincha o‘yin usullari yoki harakat namunasini tarbiyachining tushuntirishi bilan namoyish qilish va unda bolalarni ishtirok ettirish usulidan foydalaniladi. Ta‘limning mazkur o‘ziga xos usuli kichik yoshli bolalar diqqatining yetarlicha to‘planmaganligi, harakatni oldindan kuzatishda sabr-toqatning yo‘qligi, bolalarning ko‘z oldida yuz beradigan aniq harakat namunasiga taqlid qilish jarayonidan qoniqish hosil qilishlari bilan izohlanadi.

Namoyish etiladigan harakatlarning bajarilishi, tarbiyachining rag‘batlantirishi bolalarda emotsional ijobiy kayfiyat uyg‘otadi. Bu to‘g‘ri harakat ko‘nikmalarini shakllantirishning boshlang‘ich bosqichidagi muvaffaqiyatini ta‘minlaydi.

Ikkinchi bosqichdagi harakatlarni chuqurroq o‘rganishda vazifalar o‘rganiladigan harakat texnikasi detallarining to‘g‘ri bajarilishini aniqlash, mavjud xatolarni tuzatib borish va umuman harakatlarni to‘g‘ri bajarishga erishishdan iboratdir.

Pedagog shartli reflekslarning paydo bo‘lish mexanizmini hisobga olgan holda ongda va muskul sezgilarida muayyan harakatning izchilligini, sezgilar aniqliligini tiklashi lozim.

Harakatlarni ongli ravishda takrorlash jarayonida asta-sekin differensial tormozlanish rivojlanadi, ikkinchi signal tizimining roli oshadi. Bosh miya po‘stlog‘ida qozg‘alishlarning irradiansiyalashuvi asta-sekin ularning ko‘proq konsentratsiyalashuvi (yiriklashuvi yoki bir joyda to‘plashuvi) bilan almashinadi. Qo‘zg‘alish tarbiyachi tomonidan mustahkamlanadigan qo‘zg‘atuvchi xarakteriga mos keluvchi asab hujayralariga intiladi. Ayni paytda tarbiyachining termoz qo‘zg‘atuvchisi xarakteridagi ko‘rsatmalari tufayli bolaga xalaqit beruvchi harakatlar borgan sari tormozlanib, yo‘qola boradi. Faqat ko‘rsatilgan harakatga mos harakatlargina mustahkamlanadi yoki ular tarbiyachi so‘zi bilan mustahkamlanadi.

Harakatlar asta-sekin tartibga tushadi, rivojlanayotgan barcha differensial tormozlanishlar imkon doirasida aniqlasha boradi.

Chuqurroq o'rganish metodikasi. Tarbiyachi bola o'rganadigan harakatlarni asta-sekin o'zlashtirish jarayonining fiziologik mexanizmini hisobga olgan holda tegishli metodik usullarni tanlab oladi.

U ta'lim jarayonida bolalar e'tiborini harakatlarning to'g'ri bajarilishiga qaratadi va ularni quyidagicha rag'batlantiradi: "Yaxshi turibsizlar, qomatingiz tik, hammangiz qo'llaringizni orqaga uzatgansiz" (to'g'ri holat mustahkamlanadi) yoki, aksincha ularning diqqatini yo'l qo'yilgan xatolarga jalb qiladi: "Tayoqlarni polga tushurayotganda tizzalarni bukmang" (tormoz qo'zg'atuvchisi). Tarbiyachi harakatning har bir bola tomonidan bajarilishini ko'rib turish uchun ularni kolonnalar bo'yicha tekshiradi. Bunday hollarda u bolalar oldiga kelib, ularning har biriga safda qanday turishni aytib individual tartibda yordam berishi mumkin. Boshqa kolonnalar (saf)da turgan bolalar ham tarbiyachi ko'rsatmalarini tinglaydilar va nimaga intilishlari kerakligini amalda ko'radilar.

Ta'limning ikkinchi bosqichida harakatlar bolalarga doimo tanish bo'ladi, shuning uchun tarbiyachi usullarni tanlayotganda har bir harakatning murakkablik darajasini hisobga oladi. Mazmun va struktura jihatidan sodda harakatlarni bolalarga ko'rgazmali namoyishdan foydalangan holda birnecha og'iz so'z bilan eslatish maqsadga muvofiqdir. Bolalar zarur dastlabki holatni egallagach, tarbiyachi shunday deydi: "Bolalar o'tgan mashg'ulotda bajargan mashqlarimizni eslang. Qo'lingizni yonga-orqaga uzating, ularni bukmagan holda oldinga uzatib chapak chaling". Bunday eslatish harakat obrazini bolalar tasavvurida butun izchilligi bilan jonlantiradi va ular bu mashqni tarbiyachining namunasisiz bajara oladilar. Bunda ularga diqqat, ijodiy tafakkur va mashqlarni mustaqil bajarish istagi faollashadi. Agar harakat birmuncha murakkab bo'lsa, aniq eslatish – harakatni tushuntirib ko'rsatish (nishonga uloqtirish, balandlikka sakrash va boshqalar)dan foydalanish maqsadga muvofiqdir.

Usullarni harakatlar murakkabligini analiz qilish asosida tanlashda ham ularni bolaning aqliy va jismoniy faoliyatga jalb etadigan holatda qo'llashning maqsadga muvofiqlik zarurati namoyon bo'ladi.

Uchinchi bosqichdagi vazifa harakat faoliyati texnikasi bo'yicha orttirilgan ko'nikmani mustahkamlash va takomillashtirish, harakatni butunicha mustaqil bajarishga hamda uni o'yinda va hayotda qo'llashga rag'batlantirishdan iboratdir.

Mustahkamlash va takomillashtirish metodikasi. Ta'limning uchinchi bosqichida bola topshiriqni ongli idrok etadi. Muayyan maqsad bilan harakat qiladi. Biroq bunda harakatlarni bajarish usuli avtomatlashtirilgan bo'ladi. Shuning uchun uning diqqati asosan harakatni sifatli bajarishga qaratiladi.

To'g'ri o'rganilgan harakatlarning uchinchi bosqichida bolalar tomonidan qayta bajarilishi ularning o'tgan vaqt ichidagi mehnati natijasidir. Bolalar harakati aniqligi, ishonchliligi, emotsionalligi bilan ajralib turadi. Shuning uchun tarbiyachi mashqlarning nomini aytgan holda faqat og'zaki topshiriq berish bilan cheklanadi: "Tizzangizga urib chapak chalasiz" yoki "Hozir yugurib kelib, balandlikka sakraysiz". O'zlariga tanish harakatlarning nomini eshitish bilanoq bolalar ongi va tasavvurida u butun izchilligi bilan tiklanadi va ular bu harakatni tez va aniq bajaradilar.

Tarbiyachi biror-bir mashqni mustaqil bajarishda barcha bolalar harakati uyg'un bo'lishi uchun ularni ayrim so'zlar bilan boshqarib turadi, masalan, birinchi holatda shunday deydi: "Qo'llar yuqoriga"; so'ng qo'lni tizzaga tushirib, bolalarning o'zlari "Qo'llar tizzada" yoki "Chapak" deyдилar; tarbiyachi yana "Qo'llar yuqoriga" deydi, bolalar qo'llarini gavda uzra tushurib va mashqni tugatayotib "Qo'llar pastga", deb javob qiladilar.

Mazkur bosqichda bola o'zlashtirilgan ko'nikmani o'yin va hayotiy vaziyatlarda mustaqil qo'llash hamda ijobiy yo'sindagi topshiriqlarni bajarishga tayyor bo'ladi. Mavjud tajriba va orttirilgan mashqlarni bajarish texnikasini hisobga olgan holda unga quyidagi ijodiy topshiriq beriladi: o'ziga tanish bo'lgan mashqqa o'zgarish kiritish va uning variantlarini yaratish, tanish elementlardan o'zining yangi mashqni yaratishni taklif etiladi.

Shunday qilib, yuqorida ko'rsatilgan topshiriqlardan foydalanadigan ta'lim metodikasi bolada hayoti uchun muhim bo'lgan o'z faoliyatiga ijodiy yondashish odatini tarbiyalaydi.

Nazorat uchun savollar

1. Harakat ko'nikmalari nima?
2. Harakat ko'nikmalarining shakllanish qonuniyatlari nimalardan iborat?

6-§. Maktabgacha yoshdagi bolalarda jismoniy sifatlarni tarbiyalash metodikasi

Jismoniy sifatlarni tarbiyalash jismoniy tarbiyaning asosiy jihatlari biridir.

Jismoniy sifatlarda bola organizmining morfofunktsional, psixofiziologik va biologik xususiyatlari bilan bog'liqdir. Jismoniy sifatlarni bolalarni harakat ko'nikmalariga o'rgatish bilan birgalikda tarbiyalash ularning takomillashuviga, butun organizmning sog'lomlashishiga, ruhiyatining emotsional-ijobiy holatiga ta'sir ko'rsatadi, bolalar harakatlarini tobora ishonch bilan bajaradilar, yangi harakatlarni tezroq o'zlashtiradilar, yuqori natijalarga erishishga intiladilar ijodiy mustaqillik ko'rsatadilar.

Asosiy jismoniy sifatlarda (tezkorlik, chaqqonlik, chidamlilik, kuch va egiluvchanlik)ning rivojlanishi harakat ko'nikmalarining shakllanishi bilan uzviy aloqadorlikda kechadi. Ana shu jarayonga xizmat qiluvchi mashqlar qat'iy izchillikda va harakatli topshiriqlari tobora murakkablashtirilgan holda jismoniy tarbiya mashg'ulotlariga, harakatli o'yinlarga, sport mashqlariga kiritiladi, shuningdek, bolalarning sayr paytidagi mustaqil harakat faoliyatida foydalaniladi.

Tezkorlik jismoniy tarbiya nazariyasida "kishining harakatlari tezligi, shuningdek, harakat reaksiyasi tasnifini bevosita va ko'pincha belgilaydigan funksional xususiyatlar umumiyliigi" sifatida qaraladi. Amalda tezkorlik harakatlarni qisqa muddatda bajarish qobiliyatida namoyon bo'ladi.

Tezkorlik harakat reaksiyasi, ayrim harakatlar tezligi, ko'p marta takrorlanadigan harakatlar chastotasi bilan belgilanadi. Sodda va murakkab reaksiyalar farq qilinadi. Oddiy reaksiya avvaldan tanish harakat bilan oldindan tanish, biroq to'satdan paydo bo'ladigan signal (masalan, "Kim o'zar" bolalar o'yinidagi

“yugur!” degan signal)ga javob qilishda ifodalanadi. Murakkab reaksiya bu – harakatlanuvchi obyektga nisbatan reaksiya va tanlama reaksiya demakdir. Maktabgacha yoshidagi bolalar uchun reaksiyaning harakatlanayotgan predmetga nisbatan bo‘ladigan elementlar shakli ma’qul keladi (masalan, to‘p bilan o‘ynaganda uni bir-biriga va to‘rdan oshirib tashlashda va hokazo).

Tezkorlik bolalarni asosiy harakatlarga o‘rgatish jarayonida rivojlanadi. E.N. Vavilova ma’lumotlariga ko‘ra, tezkorlik sifatlarini rivojlantirishda tez va sekin yugurishda qo‘llaniladigan mashqlardan foydalanish zarur ekan. Bunda qisqa masofaga maksimal sur’atda yugurishdan birmuncha sekin sur’atga o‘tish tavsiya etiladi. Mashqlarni turli sur’atlarda bajarish bolalarda muskullarga turlicha zo‘r bera olish malakasining rivojlanishiga yordam beradi.

Mashg‘ulotlar va o‘yin faoliyatida start holati murakkablashtirilgan yugurishdan (o‘tirgan, cho‘kkalab o‘tirgan, bir tizzada turgan holatda) foydalaniladi.

Tezkorlikning yuqori darajada rivojlanishiga harakatli o‘yinlar ham katta yordam beradi. Bu o‘yinlarda bola tezlikka oid topshiriqlarni signalga binoan bajargan holda o‘zgarib turuvchi vaziyatga qarab harakat xarakterini, uning tezligini (masalan, yetakchini ushlab olish, quvlashmachoqlardagi harakat va hokazo) o‘zgartiradi. Bolaning to‘g‘ri harakat reaksiyasi harakatlanayotgan predmet (“ushlovchi”) yo‘nalishi va tezligini uning yaqinlashish masofasi hamda vaqtini tezda ilg‘ay olish malakasi bilan belgilanadi. Bu asab jarayonlari harakatchanligining muayyan darajada rivojlanganligini talab qiladi va ular takomillashuviga, shuningdek, ayrim fazoviy mo‘ljal, vaqtga qarab va ko‘z bilan chamalab baholashga yordam beradi. Bularning barchasi bolaga o‘zgarib turuvchi vaziyatda to‘g‘ri mo‘ljal olish imkonini beradi.

Chaqqonlik yangi harakatlarni tez egallash (tez o‘rganib olish qobiliyati), to‘satdan o‘zgaruvchi vaziyatlar talabiga ko‘ra harakat faoliyatini tez qayta qura olish qobiliyatidir.

Chaqqonlik asab tizimining plastikligi, o‘z harakatlari hamda tashqi muhitni his va idrok qilish qobiliyati asosida rivojla-

nadi. Harakat vazifalarining muvaffaqiyatli bajarilishi mazkur harakatning fazoviy, vaqt va kuch komponentlarining aniqligi bilan belgilanadi.

Bolada chaqqonlikni tarbiyalash ishi harakatlar koordnatsiyasining rivojlanganligi, harakatlarni mos, izchil bajarish bilan bogʻliqdir. Chaqqonlik har bir harakatning (yugurish, sakrash, uloqtirish, tirmashish va hokazo) zaruriy komponentidir.

Bolada chaqqonlikni tarbiyalash uchun asosiy harakatlardagi turli jismoniy mashqlardan foydalaniladi (predmetlararo yurish va yugurish; turli toʻsiqlarni yengib – halqadan oʻtish, skameykada qarshidan kelayotgan bola bilan toʻqnashib ajrashish, turli predmetlar ustidan sakrash va hokazo, shuningdek, uloqtirish, toʻp oʻyini, sakrashlar, tirmashib chiqish, ayniqsa toʻplar bilan boʻladigan umumrivojlantiruvchi mashqlar va boshqalar). Xilma-xil harakatli oʻyinlarda chaqqonlikni takomillashtirishga eng qulay sharoit yaratiladi: bunda bola topqirlik, uddaburonlik, predmetlararo epchil harakat qilish malakasini namoyon qila olishi, toʻsatdan oʻzgaruvchan vaziyatlarda tashabbus koʻrsata olishi buning uchun fazo va vaqt moʻljali yordamida qulay vaziyatlardan foydalana bilishi kerak.

Chaqqonlikni takomillashtirish uchun predmetlar argʻamchi, toʻplar, halqalar, tayoqchalar va hokazolar bilan boʻladigan mashqlarni yaxshi bajarishga oid topshiriqlar berish maqsadga muvofiqdir. Juft boʻlib, guruh boʻlib toʻplar, halqalar, langar choʻplar, shnurlar va boshqalar bilan shugʻullanish ham foydalidir. Chaqqonlikni rivojlantirish vazifasi mashqlarni muntazam almashlab turish yoki yangiligini saqlash uchun ularning variantlarini qoʻllashni, koordinatsion qiyinchilikni birmuncha oshirishni talab etadi.

Bola harakat koʻnikmalarini qanchalik koʻp egallagan boʻlsa, uning yangi harakatlarni oʻzlashtirishi va oʻz chaqqonligini takomillashtirishi shuncha oson koʻchadi.

Kuch – harakat faoliyati jarayonida tashqi qarshilikni yengish yoki unga muskul zoʻriqishi vositasida qarshilik koʻrsatish qobiliyatidir.

Maktabgacha yoshdagi bolalar tarbiyasida kuch organizmining yosh xususiyatlari — asab tizimi rivojlanishining qaror topmaganligi, muskullarning zaifligi, bukuvchi muskullar tonusining ustunligi kabilar hisobga olinadi. Shuning uchun kuchni tobora rivojlantirishga mo‘ljallangan mashqlar asosiy muskul guruhlar va umurtqani rostdashga (umumrivojlantiruvchi mashqlar) yo‘naltirilishi lozim. Dinamik mashqlarni sinchiklab tanlash qisqa muddatli tezlik-kuch zo‘riqishini ko‘zda tutadi (yugurish, uloqtirish, sakrashdagi turli mashqlar, shuningdek, vertikal va qiya narvonga tirmashib chiqish). Bu ko‘proq yirik muskul guruhlarini rivojlanishi tufayli yuzaga keladigan “tayanch-harakat apparatlarini imkoniyatlari, bolalar yurak-qon tomir tizimining qisqa muddatli tezlik-kuch yuklamalarga nisbatan yaxshi reaksiyasi bilan belgilanadi”².

Sakrash, yugurish (30 metrga), uloqtirish (uzoqqa) jarayonida bolada harakatlar tezligi va kuch tezligini namoyon qilishini — harakatni tez bajarishni asab-muskul kuchlanishining kontsentratsiyasi bir joyga to‘plash bilan birga qo‘shib olib borishni, ya‘ni tezkorlik-kuch sifatini namoyon qilishni tarbiyalash zarur.

To‘ldirma to‘plar bilan bajariladigan mashqlar muskul kuchlarining gormonik rivojlanishiga, harakatlar koordinatsiyasi, nafas olish muskullari faoliyati va shunga muvofiq nafas olish funksiyasining takomillashuviga yordam beradi. Uloqtirishdagi muskullarning tez qisqarishi va bu harakatdan so‘ng muskullarining bo‘shashishi asab-muskul regulatsiyasining takomillashuviga, muskullar va binobarin, tezkorlik-kuch sifatlarining rivojlantirilishiga yordam beradi.

Umumrivojlantiruvchi mashqlarni bajarishda bolalar yoshlariga yarasha og‘irliksiz, mashqlarni qanday egallaganliklariga qarab (masalan, to‘pni yuqoriga ko‘tarish, oldinga uzatish, pastga tushirish, to‘p bilan cho‘qqayish, uni dumalatish, to‘pni ko‘krakdan oldinga irg‘itish yoki siltash, boshdan oshirib olish) to‘ldirma to‘pdan keng foydalanish lozim. Bolalar bu mashqlarni o‘zlashtirib olganlaridan so‘ng ularni harakatli o‘yinlar va sayr paytidagi sport mashqlarida qo‘llashlari mumkin.

² Вавилова Э.Н. «Развивается у дошкольников ловкости, силу выносливости». М. 1981.

Chidamlilik biror-bir faoliyatda toliqishga qarshi tura olish qobiliyatidir. Chidamlilik asab markazlarining funksional barqarorligi, harakat apparati va ichki organlar funksiyalari koordinatsiyasi bilan belgilanadi (A.N. Krestovnikov). Maktabgacha yoshda organizmning quvvat resurslari yosh aʼzolarining rivojlanishiga sarf boʻladi, shuning uchun haddan ortiq katta yuklama oʻsishga xalaqit berishi mumkin. Bolada umumiy chidamlilik, yaʼni organizmning asosiy tizimi funksiyasini oshiruvchi moʻtadil faollikdagi davomli ishga nisbatan chidamlilikni asta-sekin tarbiyalab borish zarur.

Faoliyatni turli koʻrinishlari — aqliy, sensor, emotsional, jismoniy koʻrinishlari turlicha toliqishlarga olib keladi. Har qanday faoliyatda toliqishning biror-bir belgisi boʻladi, biroq jismoniy tarbiya jarayonida muskul faoliyati bilan bogʻliq boʻladigan jismoniy toliqish juda muhim ahamiyatga egadir.

Maktabgacha yoshdagi bolalar taʼlim-tarbiyasiga qoʻyiladigan davlat talablari umumiy chidamlilikni har bir guruhda oʻrtacha va bir tekis surʼatda bajariladigan (yurish, yugurish, sakrash va hokazo) mashqlarning hajmi, intensivligi va davomiyligini oshirish, harakatli oʻyinlarda esa ular davomiyligini tobora choʻzish, harakat topshiriqlarini murakkablashtirish yoʻli bilan asta-sekin tarbiyalab borishni koʻzda tutadi.

Maktabgacha yoshdagi bolalar chidamlilikni namoyon qilishda katta imkoniyatlarga egadirlar. Bu sifatning rivojlanish darajasi bolalarning yoshi, jinsi va tayyorgarligiga bogʻliq boʻladi. Maktabgacha yoshdagi bolalarda chidamlilikni tarbiyalashning asosiy shakli ochiq havoda oʻtkaziladigan muntazam mashgʻulotlar boʻlib, ularning mazmunini 2–3 ta harakatli oʻyinlar tashkil etadi. Bu oʻyinlardagi vaqtning yarmi yurish, umumrivojlantiruvchi mashqlar, tirmashib chiqish, uloqtirish bilan almashtirib turiladigan yugurishga ajratiladi.

Chidamlilikni tarbiyalash sport mashqlari jarayonida (velosiped haydash, suzish va boshqalar) amalga oshiriladi.

Egiluvchanlik tayanch muskul va boʻgʻimlarning elastikligi bilan belgilanadi. Maktabgacha yoshdagi bolalarda tayanch-harakat apparati, ayniqsa umurtqa pogʻonasining plastikligini hisobga olib, jismoniy tarbiya mashgʻulotlarida va ertalabki gim-

nastikada umumrivojlantiruvchi mashqlar (predmetlar bilan va predmetlarsiz) bilan chegaralanadi. Egiluvchanlikni rivojlantirishga mo'ljallangan mashqlar (ayniqsa umurtqa pog'onasining egiluvchanligini rivojlantirishga qaratilgan) hajmi va faolligi asta-sekin oshirib borilishi lozim.

Nazorat uchun savollar

1. Maktabgacha yoshdagi bolalarda qanday jismoniy sifatlari shakllanadi?
2. Jismoniy sifatlarning mazmuni nima?
3. Jismoniy sifatlarning bolalar organizmidagi ahamiyati?

IV bob. ILK YOSHDAGI BOLALARNI MAKTABGACHA TA'LIM MUASSASALARIDA VA OILADA JISMONIY TARBIYALASH

1-§. Bir yoshgacha bo'lgan bolalarni jismoniy tarbiyalash

Yurtboshimiz I. Karimov kelajak avlodga katta ahamiyat berib, 2000-yilni “Sog'lom avlod yili” – deb e'lon qildilar. Bu bilan sog'lom avlodni kamol toptirishda asosiy yo'nalishlarni ko'rsatib o'tdilar.

Bular:

1. Bir yoshdan yetti yoshgacha bo'lgan bolalar sog'lig'ini saqlash, tibbiyot xizmatini kuchaytirish.

2. Homiladorlik, farzand tug'ilgandan keyin salomatligini nazorat qilish va uni sog'lig'ini mustahkamlash.

3. Bir yoshgacha bo'lgan bolalar salomatligini ayniqsa nazoratga olish va bu yoshdagi bolalarga qarashli tashkilotlar ishlarini kuchaytirish.

4. Sog'lom avlod salomatligini o'rganish, jismoniy kamoloti haqidagi tushunchalarni targ'ib etish.

5. Davlat tomonidan nogiron bolalar himoyasini kuchaytirish, ularning oila a'zolariga to'liq shart-sharoitlar yaratish.

Oila sog'lom jamiyat tizimini bunyod etish garovidir. Hech kimga sir emaski sog' onadan sog'lom bola tug'iladi. Ayollari-mizning salomatligini ta'minlash uchun har bir onaning o'zi mas'ul bo'lishi kerak. Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatadiki sog'lom avlodni tarbiyalashda bola tug'ilishidan keyin 15–20 minut o'tgach, emizish uchun onasiga berilsa, bola bir yil davomida sun'iy ravishda boqilayotgan bolaga nisbatan baquv-vat bo'ladi. Ona suti bilan o'sayotgan bola kasalliklarga kam-roq chalinadi, uning harakatlari o'z vaqtida namoyon bo'ladi. Umuman bola hayotining birinchi uch yili insonning juda tez rivojlanib boradigan davridir. Bola hayotining keyingi davrlarida hech qachon dastlabki yillaridek ko'p narsani qabul qilib olol-

maydi. Chaqaloq bola bir qancha reaksiyalar zaxirasi (reflekslar) bilan tugʻiladiki, tashqi taʼsirotlarga shu reaksiyalari bilan javob berib boradi. Bola organizmida nasldan naslga oʻtib keladigan muayyan biologik xossalar tugʻiladi. Asosiy asab jarayonlarining xususiyatlari ham tugʻma boʻladi. Ochlik, ogʻriq va boshqa taʼsirlarga koʻrsatilgan reaksiyalarning har xil boʻlishi bolalar asab tizimi qoʻzgʻaluvchanligining bir xilda emasligidan darak beradi. Mana shu tugʻma xususiyatlarning hammasi bola rivojlanishining keyingi davriga muayyan taʼsir koʻrsatib boradi. Bolaning rivojlanishi markaziy asab tizimining nechogʻlik “yetilganligiga” ham bogʻliq. Bola miyasining tegishli boʻlimlari rivojlanmasa, u yurish, gapirishni uddalay ololmaydi. Bolada tugʻma reflekslarning boʻlishi bilan birga, uning feʼl-atvoridagi hal qiluvchi reaksiyalar tugʻma boʻlmay, uning shaxsiy hayotida shakllanib boradigan reaksiyalar boʻlib hisoblanadi. Tugʻma xususiyatlarga ega boʻlgan bola organizmi bilan atrofda muhit oʻrtasida toʻxtovsiz oʻzaro taʼsir boʻlib turadiki, shuning natijasida yangidan yangi asab va ruhiy jarayonlar shakllanib boradi. Mana shu oʻzaro taʼsir bola hayotining birinchi kunlaridan boshlanadi.

Bola: birinchidan, atrofda katta yoshli odamlarning bevosita taʼsir koʻrsatish, taʼlim-tarbiya jarayonida; ikkinchidan, oʻzining mustaqil faoliyati; uchinchidan, atrofda ijtimoiy va moddiy muhitdan bola miyasiga qabul qilinadigan axborotlar taʼsiri ostida rivojlanib boradi. Bolaning turli yoshida bu omillar uning rivojlanishida har xil ahamiyatga ega boʻladi, biroq goʻdaklikning boshidan oxirigacha bolaning rivojlanishi va emotsional holatida kattalarning (ota-ona, tarbiyachi)ning bolaga bevosita koʻrsatadigan taʼsiri hal qiluvchi oʻrin tutadi. Bola qanchalik yosh boʻlsa, uning rivojlanishda katta yoshdagilarning taʼsiri shuncha koʻp boʻladi. Atrofda uni oʻrab turgan kishilarning yurish-turishi goʻdakning rivojlanishga katta taʼsir koʻrsatadi.

Bola hayotining birinchi yili mobaynida tez rivojlanib boradi. Uning organizmi juda muloyim, elastik boʻladi. Muntazam ravishda oʻtkazib turiladigan sogʻlomlashtirish choralari bolaning rivojlanishiga yaxshi taʼsir etadi, bu bilan bir vaqtda arzi-

mas xatolar ham bolaning salomatligini buzib, asab tizimining holatini o'zgartirib qo'yishi mumkin. Shuning uchun, jismoniy tarbiyani to'g'ri uyushtirish go'dak bola tarbiyasining eng muhim bo'limlaridan biri bo'lib hisoblanadi.

Shu yoshdagi bolalar jismoniy tarbiyasi quyidagi vazifalarni bajarishga qaratilmog'i kerak:

1. Bolaning sog'lig'ini saqlashga, kasalliklarning oldini olishga, organizmdagi a'zo va tizimlarning normal ishlab turishini ta'minlashga.

2. Jismoniy jihatdan o'z vaqtida va yaxshi rivojlanib olishni ta'minlashga.

3. Organizmni chiniqtirishga.

4. Harakatlarni rivojlantirishga.

5. Madaniy-gigiyenik ko'nikmalarni tarbiyalashga.

Jismoniy tarbiyaning vositalari quyidagilar:

a) to'g'ri kun tartibi;

b) barcha organik ehtiyojlarni bekamu ko'st va o'z vaqtida qondirish, gigiyenik jihatdan yaxshi qarab borish;

d) xilma-xil faoliyat va bolaning harakatlari uchun qulay sharoitlar yaratib berish.

Tarbiyaning vazifalari, mazmuni, vositalari, uslublarini bir yil uchun emas, balki yoshning har qaysi davriga o'tgan bolaning rivojlanishdagi xususiyatlariga yarasha aniq tarzda ko'rib chiqish lozim.

Bir yoshgacha bo'lgan bolalarning sifat jihatidan bir-biridan keskin farq qiladigan quyidagi davrni (bosqichlarni) ajratish mumkin:

1) 1–1,5 oylikdan – 3 oylikkacha;

2) 3 oylikdan – 6 oylikkacha;

3) 6 oylikdan – 12 oylikkacha.

Ilk yoshdagi bolalarning jismoniy tarbiyasida oqilona kun tartibi va gigiyenik sharoit alohida ahamiyatga ega. Har bir yosh bosqichida bolalar uchun, ovqatlantirish uyqu va bedorlik soatlari belgilanadi, ularni almashtirib turishning zarur izchilligi ta'minlanadi. Bola nechog'li yosh bo'lsa, asab hujayralarining qobiliyati shunchalik sust bo'ladi. U tez charchab qoladi. Shuning uchun uyg'oqlik muddati qisqaroq bo'ladi va bola ko'proq

dam olishga ehtiyoj sezadi. Bolani tartibga o'rgatilib kelinadigan vaqtda uyqu va uyg'ozlikning shu sharoitlarga moslash kerak. Bola hayotining birinchi oylarida hamisha bir xil vaqt oralatib emizish va ma'lum vaqtda uyg'otib, ma'lum vaqtda uxlashi uchun shart-sharoit yaratib berilishi kerak. Bu – bola tanasini ritm bilan ishlashini yengillashtiradi va bola shu ritmga oson o'rganib qoladi. Bola hayotining dastlabki oylarida asab tizimining ish qobiliyatini tiklash uchun kunduzi 1,5–2 soatdan 3–4 mahal, 9–10 oylik bo'lgandan keyin esa kunduzi 2 mahal (2–2,5) soat uxlashi kerak. Bola 1,5 yoshida kunduzi 1 mahal (3–3,5 soat) uxlaydi.

Uyg'ozlik muddati ortib borgan sayin uyqu bilan o'tadigan vaqt qisqaradi. Uch oylik bola bir kecha-kunduzda 16,5 soat uxlashi kerak, 1 yoshli bola bir kecha-kunduzda 14,5 soat, 2 yoshli bola 13,5–14 soat, 3 yoshli bola esa atigi 12 soat uxlaydi. Bolaning yoshi katta bo'lgan sari bir kecha-kunduz davomida ovqatlanishi va ular orasidagi vaqt ham o'zgarib boradi.

Shunday qilib, go'dak va maktabgacha yoshdagi bolalarning kun tartibi quyidagilarga qarab o'zgarib borishi kerak: 1) asab tizimi ish qobiliyatining ortib borishiga; 2) kunduzgi uyqu muddatining qisqarib borishiga; 3) bir kecha-kunduzidagi uyqu muddatining o'zgarishiga; 4) ovqatlanish mahallarining soni va ular orasidagi vaqtga qarab. Kun tartibi organizmning hamma tizimlari ishini tartibga soladi, ichki intizomni tarbiyalaydi.

Ilk yoshdagi bolalarni chiniqtirish. Bolalar sog'lig'ini mustahkamlashda, tabiatning tabiiy omillaridan (havo, suv, quyosh) chiniqtirish maqsadida foydalanish ham katta ahamiyatga ega. Bolalar organizmi chiniqtirilganda sog'lig'i mustahkamlanadi, bolalar muskullarini va suyaklarini rivojlanishiga yordam beradi, qon tarkibi va modda almashinuvini yaxshilaydi. Chiniqtirish muolajalarini o'tkazishdan avval gigiyenik sharoitlarni yaratish lozim. Buning uchun xona havosi toza bo'lishi, bolani ob-havoga qarab kiyintirish kerak, xonani muntazam ravishda kuniga 4–5 mahal shamollatib turish, yoz mavsumida esa derazalarni ochib qo'yish kerak. Go'dak bolalarni chiniqtirishda quyidagi mezonlarga rioya qilish kerak.

1. Chiniqtiruvchi muolajalarni tayinlashda bolaning sog'lig'i,

jismonan va ruhan rivojlanganligi hisobga olinadi. Chiniqtirishni boshlashdan oldin bolani albatta shifokorga ko'rsatish lozim.

2. Chiniqtiruvchi muolajalar miqdori sekin-asta oshirilib boriladi.

3. Chiniqtiruvchi muolajalarni muntazam ravishda, ya'ni har zamonda emas, balki har kuni, ma'lum bir jadvalga asoslangan holda olib borish kerak. Agar uzoq tanaffus qilgudek bo'lsa, organizmning hosil qilgan himoya reaksiyalari susayib qoladi.

4. Chiniqtirishni bir yo'la turli xilda va har xil uslublarda kompleks olib borishning ahamiyati katta. Chunki bola organizmida bir xil muolajalar olib borilsa, u bir tomonlama chiniqadi. Shuning uchun uni har tomonlama chiniqtirish kerak. Quyoshdan, havodan va suvdan alohida-alohida va birgalikda foydalanish kerak bo'ladi.

Chiniqtirish muolajalari o'tqazilayotganda ularni turli jismoniy harakatlar bilan bog'lab olib borilsa, chiniqtirishning ta'siri bola organizmiga yanada kuchliroq ta'sir ko'rsatadi. Bola bir oylik bo'lgandan keyin uni massaj qilish, ikki oylikdan boshlab gimnastika qildirish foydalidir. Hozirgi paytda bolalarda qaysi yoshda, qaysi harakat malakalari paydo bo'lishini bildiruvchi belgilar aniqlangan. Ota-onalar o'z farzandlari qanday o'sayotganini bilishlari kerak. Shuning uchun, ota-onalar bolani jismoniy jihatdan qanday rivojlanishi mumkinligi haqida quyidagi ko'rsatkichlarda berilgan:

– Yangi tug'ilgan bolaning qo'l va oyoq harakatlari nomunosib, betartib harakatda bo'ladi, boshini tik tutib tura olmaydi, qorni bilan yotganda boshini ko'tara olmaydi. Bola 1–1,5 oyligida 10–15 sekund davomida boshini tik ko'taradi. Qorin bilan yotganda boshini ko'tarishga harakat qiladi. Oyoqni bosish uchun tug'ma malakalar ko'rinishda boshlaydi. Agar uni qo'ltig'idan tutilsa, oyog'iga tiranib, biroz turadi.

– Bola 2 oyligida unda qo'shimcha harakatlar paydo bo'ladi: u boshini dadil, tik tuta boshlaydi, qorin bilan yotganida ko'kragini yerdan sal ko'taradi, rangi yorqin o'yinchoqlar, narsalarga tikiilib qaraydigan bo'ladi.

– Bola 3 oyligida qo'ltig'idan tutilsa, anchagina tik tura oladi, qorni bilan yotganda tirsagiga tiranib, sal ko'tariladi,

o‘yinchoqlarga intiladi, yengil narsalarni ushlab tura oladi, ovoz kelgan tomoniga yoki, yorug‘ga tomon boshini bemalol bura oladi.

– Bola 4 oyligida – suyab turilsa, o‘tira oladi, qo‘lidan tortsangiz turadi va biroz oyoqda bosib turadi, yoniga, qorniga aylanib yotadi, mayda narsalarga qo‘l cho‘zib, ushlab oladi.

– Bola 5 oyligida qimirlamaydigan mahkamroq narsani tutib o‘tira oladi. To‘g‘ri turadi, qo‘ltig‘idan ushlansa, qadam tashlashga harakat qiladi. Qorni bilan yotqizganda, chalqanchasiga o‘tirib oladi, narsalarni qo‘lida dadil tutadi.

– Bola 6 oyligida qo‘lidan ushlasa, anchagina turadi, qo‘ltig‘idan ushlansa, odimlaydi yordamchisiz o‘tiradi, to‘rt oyoqlab emaklashga intiladi, narsalarni o‘ng yoki chap qo‘li bilan bemalol tutadi. Yotgan joyida qo‘llariga tayanib ko‘tariladi.

– Bola 7 oyligida o‘tirgan joyida gavdani oldinga, yon tomonga dadil egadi, biror narsaga tayanib cho‘kkalab turadi, to‘rt oyoqlab emaklaydi, qo‘lidan ushlaganda odimlashga intiladi. Harakati qovushgan va maqsadga qaratilgan bo‘ladi.

– Bola 8 oyligida bemalol emaklaydi, o‘zi oyoqqa bosib tura-di, qo‘lidan ushlansa, bemalol qadamlaydi, o‘zi yotadi, o‘tiradi. O‘yinchoqlarga qiziqishi ortadi.

– Bola 9 oyligida o‘zi o‘tiradi, tizzalab turadi, bir qo‘li bilan karavot, divan chetini ushlab yuradi. Tayanchsiz ko‘p yurolmaydi. O‘yinchoqlarni mustaqil o‘ynaydi.

– Bola 10 oyligida tayanchsiz anchagina tik turadi, tayanchsiz o‘rnidan tura oladi, harakatlanayotgan narsaning orqasidan yura-di, bir qator murakkab harakatlarni tushunib bajaradi. Masalan: eshiklarni ochib-yopadi, birov qo‘g‘irchog‘ini tortib olmoqchi bo‘lsa, bermaydi. Kattalar harakatini taqlid qiladi.

– Bola 11 oyligida anchagacha tayanchsiz tura oladi, bir qo‘lidan ushlab turilsa, bemalol yuradi, yordamchisiz yaxshi o‘tiradi.

– Bola 12 oyligida tayanchsiz tik turaveradi, o‘tirib turadi, yordamchisiz yaxshi yura boshlaydi. Keltirilgan ko‘rsatkichlar bolani jismoniy jihatdan rivojlanganligini baholash va go‘dak paytidagi qator kasalliklarini oldini olish uchun juda muhim-dir.

Bir yoshgacha bo'lgan bolalarning harakatini rivojlantirishda jismoniy mashqlarning uyushgan shakllari va massajdan foydalaniladi. Shuningdek, bolani erkin harakat faoliyati uchun sharoit yaratish ham muhimdir. Mustaqil harakat faoliyatining fiziologik ahamiyati bolaga xos ehtiyojlarning harakat orqali qondirilishidir: bola o'z tashabbusi bilan harakat qiladi va o'z ixtiyori bilan holatini o'zgartiradi, harakatni dam olish bilan almashtiradi. Shuning uchun mustaqil faoliyat bola harakat faolligi shakllari ichida eng kam toliqtiradigan faoliyatdir.

Har kuni tarbiyachi harakatlarni rivojlantirish uchun bolaning bedor vaqtida bola bilan to bu harakatlar shakllanib, mustahkamlanguncha o'yin-mashg'ulotlar o'tkazadi.

Bolalar sog'lig'iga to'g'ri kelsa ularga 1–1,5 oyligidanoq kun tartibiga kiruvchi mashq va massajlar belgilaniladi. Bu mashg'ulotlar harakatlarning o'z vaqtida rivojlanishiga, ular si-fati va aniqligini takomillashtirishga yordam beradi.

Birinchi yarim yillikda bolaning faolligini rag'batlantirishda tug'ma, shartsiz reflekslardan foydalaniladi. Bola hayotining ikkinchi yarim yilligida mashqlarni bajarish faolligi shartli qo'zg'atuvchilar: ko'rish (o'yinchoq, halqa, tarbiyachining harakati va hokazolar), harakat (tarbiyachining mashq bajarishdagi yordami – qo'lidan tortish, oyog'ini ko'tarish va hokazo), eshitish (tarbiyachining nutqi – sanashi, “o'tir”, “kelkel” so'zlari va hokazo) qo'zg'atuvchilarini qo'llash orqali rag'batlantiriladi. Bunda, ikkinchi yarim yillikda hali so'z qo'zg'atuvchilar kompleksining kuchsiz komponenti hisoblangan paytda u ko'rib mo'ljallash va eng qudratli qo'zg'atuvchi – harakat qo'zg'atuvchisi bilan albatta birga qo'shib olib borilishi lozim. Tarbiyachi bolaga “o'tir, o'tir” deganda, bola hamisha ham uning aytganini qilavermaydi, agar bolani qo'lidan tortib turg'izilsa va o'tqazib ko'rsatilsa, u bu harakatni osongina bajaradi.

Bola hayotining birinchi yilida gimnastikaning sust turi bo'lmish massajga katta o'rin ajratiladi. U barcha muskul guruhlarini qamrab oladi.

Yuqori fiziologik samaraga erishish uchun jismoniy mashqlar kompleksini tuzishda quyidagi talablarga rioya qilish lozim:

1) mashqlar qo‘l, yelka kamari, orqa, ko‘krak, qorin, oyoq, tovonlardagi barcha muskul guruhlarini qamrab olishi lozim;

2) mashq oldidan jismoniy mashqlar va massajni almashib turish; qo‘l, gavda, oyoq mashqlarini izchillik bilan qo‘llash;

3) mashg‘ulot jarayonida turli muskul guruhlariga mo‘ljallangan mashqlarni almashtirib turish;

4) chalqancha, qorin bilan, yonboshlab yotish, o‘tirish, turish kabi dastlabki holatlarni almashtirib turish;

5) birmuncha oson mashqlardan asta-sekin murakkablariga o‘tish va mashg‘ulotni yana osonlari bilan yakunlash;

6) mashqlarni dam olish (pauzalar) bilan almashlab turish; bunday dam olishlarga massaj ham kiradi, chunki u muskullarni kamroq zo‘riqtiradi;

7) mashqlarni takrorlash vaqti, massaj usullari, mashg‘ulotlar davomiyligini yarim yillikda 5–6 minutdan yil oxirigacha 8–10 minutgacha cho‘zish hisobiga jismoniy yuklamani asta-sekin oshira borish.

Jismoniy mashqlar vaqti va massaj bola qayerda – maktabgacha ta‘lim muassasidami yoki uydami tarbiyalanmasin har kuni o‘tkaziladi. Tarbiyachi mashg‘ulot o‘tkazganda iloji boricha barcha bolalarni ko‘rib turishi, manejdagi bolalar esa uning ovozini eshitib, harakatlarini kuzatib turishlari lozim.

Ilk yoshdagi bolalarni tarbiyalashda oilaga guvernyor (oila tarbiyachisi) taklif etiladi. Ular bolani chaqaloqlik davridan boshlab uning yoshi va jismoniy holatiga muvofiq keluvchi kun tartibiga o‘rgatib borishi kerak. Kundalik tartibini amalga oshirishda bolalarga gigiyenik ko‘nikma va odatlarni singdirish zarur. Guvernyor bolalarni qat‘iy gigiyenik parvarish (yuz-qo‘llarini yuvish, yuvintirish, ichki kiyimlarini almashtirish, cho‘miltirish va hokazolar) qilishga yordam beradi. Onalarga bolalarni o‘z vaqtida emizishni uyqu va bola bedorlik vaqtida ochiq havoga olib chiqilishini, ularni chiniqtirishga yordam beradi. Guvernyor bolalar sog‘lig‘iga to‘g‘ri kelsa ularga 1–1,5 oylikdanoq kun tartibiga kiruvchi mashq va massaj belgilaydi va onasi bilan ularni bajaradi.

Masalan:

1-mashq – qo‘llarni massaj qilish – silash.

D.h.: – bola oyoqlarini stol chetiga yaqinlashtirib, chalqancha yotqiziladi. Qo‘l panjasidan yelkagacha, bola bilagi va yelkasining ichki yuzasi bo‘ylab kaft bilan silanadi. 4–6 marta takrorlash.

2-mashq – qorinni massaj qilish.

D.h.: – o‘shaning o‘zi.

Bajarish: bir yoki ikkala qo‘l kafti bilan qornini aylantirib (soat strelkasining yo‘nalishi bo‘yicha silash). 6–8 marta takrorlash.

3-mashq – oyoqlarni massaj qilish.

D.h.: – o‘shaning o‘zi.

Bajarish: bolaning oyog‘ini panjasidan bir qo‘l bilan sal ushlab turib, ikkinchi qo‘l bilan boldir bilan sonning tashqi va orqa tomoni oyoq panjasidan chovgacha silanadi.

Bir yoshgacha bo‘lgan bolalarni parvarish qilish va tarbiyalash jarayonida guvernior – tarbiyachi (oila tarbiyachisi) massajdan tashqari allalar, ovunmashoq va erkalama she’rlardan keng foydalaniladi.

Chaqaloqni birinchi bor beshikka solayotganda:

- Shugina jonim, bir jonim,
- Bo‘ynimdagi marjonim,
- Xudo berdi sevsin deb,
- Bunday yotadimi?
- Yo‘q, yo‘q!
- Bunday yotadimi?
- Yo‘q, yo‘q!
- Bunday yotadimi?
- Yo‘q, yo‘q!
- Ha, ha!
- Bobo‘lari chiqsin.
- Egalari kirsin.

Chaqaloqni beshikdan olayotganda:

- Bolam beshikdan chiqsin,
- Uyqusi beshikda qolsin,
- Taqur-tuqur chavarasi.

Soʻngra uch marta
“Oʻs, oʻs, oʻs!” – deyilib, oʻng qoʻl bilan chaqaloq yotgan
oʻrni siypanib, bolani orqa beli uqalanadi.

Chaqaloqqa isiriq tutatganda:

Isiriq, isiriq,
Chaqnasin isiriq,
Patlasin isiriq,
Bolamga koʻz tegmasin.

Chaqaloqni ilk bor choʻmiltirganda:

Suv pok, san nopok,
Pok suv senga boʻlsin.
Nopokliklar bari
Yomonlarga boʻlsin.

Bolaning ilk bor tishi chiqqanda:

Bahor keldi, qish chiqdi,
Chaqalloqqa tish chiqdi.
Kichkintoy, deb oʻylamang,
Unga ham yumush chiqdi.
Ovqatini chaynashga,
Har kuni bir ish chiqdi.

Bola birinchi oʻtirganda:

Oʻtirsin-o, oʻtirsin,
Boshini gulga toʻldirsin.
Shuginani koʻrgan qizlar
Hushidan ketib oʻltirsin.

Bola oyoq chiqarganda:

Atak-chechak yursin,
Shunga tikan kirmasin.
Koʻzi qattiq odamning,
Koʻzi shunga tegmasin.
Chopib-chopib yurganda,
Chaqir shunga urmasin.

Yugurib-yugurib yurganda,
Sira tikan kirmasin.

Bola kasal bo'lganida:
Dardingni olay, o'zim
To'rvaga solay, o'zim.
To'ra teshilib ketsin,
Darding to'kilib ketsin.

Bola cho'milganda, yuvinganda:
Aylanayin oqchamdan,
Lablari qaymoqchamdan.
Iskasam zomichchadek
Cho'milsa, gul g'unchadek.
Oymoma illa,
Qanoti tilla.
Dilshodjon yuzingni
Yuvishni hech unutm.

2,5–3 oylikdan kattaroq go'daklarda turli ko'nikmalarni rivojlantirib borish uchun maxsus o'yin mashg'ulotlar o'tkaziladi. Ko'nikmalarni mustahkamlash, shuningdek, shodlantirish va suyuntirish maqsadida gubernyor (oila tarbiyachisi) individual tartibda bolalar bilan o'yin mashg'ulotlar o'tkazib turadi.

2,5–3 oylikdan 5–6 oylikkacha bo'lgan bola bilan o'tkaziladigan individual o'yin-mashg'ulotlar

1. Kattalarning tovushiga va o'yinchoqlarning ovozigacha quloq solish ko'nikmasini rivojlantirish, boshni tovush manbaiga (tovush kelayotgan tomonga va ovoz chiqaradigan o'yinchoq tomoniga) qaratish, ko'ruv va eshituv organlariga taalluqli differensirovkani rivojlantirib borish.

2. Bolada guvranish ehtiyojini paydo qilish.

3. Bolaning ko'kragi ustida katta odam tutib turgan o'yinchoqni va boshqa vaziyatlarda turgan o'yinchoqlarni qo'lga olish va tutib turish ko'nikmasini rivojlantirib borish.

4. Emaklashga tayyorlovchi harakatlarni rivojlantirib borish, qorin bilan yotganda boshni tutib turishga o'rganish. Agar 5–6 oylik bola orqasidan oldiga va aksincha ag'darilib yotib olishni o'zlashtirmagan bo'lsa, bu harakatlarni maxsus mashg'ulotlarda rivojlantirib borish kerak bo'ladi.

5. Bolani katta odamning qo'lida turganida boshini tik tushga va qo'ltig'idan ushlab turilganda, tik turishga o'rgatib borish kerak.

6. Musiqa-o'yin mashg'ulotlarini o'tkazib turish. Ko'ruv va eshituv organlarini rivojlantirish yuzasidan o'tkaziladigan o'yin-mashg'ulotlar bilan musiqa-o'yin mashg'ulotlari avvaliga individual tarzda, keyinchalik esa kichikroq bolalar guruhi bilan o'tkaziladi.

5–6 oylikdan 9–10 oylikkacha bo'lgan bola bilan o'tkaziladigan individual o'yin-mashg'ulotlar ro'yxati

1. Narsa va harakatlarning nomini tushunish layoqatini rivojlantirib borish. Kattalarning “qani?” deb bergan savoliga javoban ma'lum joyda turgan o'yinchoqni topishga, keyinchalik esa uni har xil joydan topib kelishga o'rgatish. Kattalarning savoliga javoban avval bir joydan, keyin esa turli joylardan ikkita, so'ngra uchta narsani, masalan, kuchukchadan tashqari qo'g'irchoqni, xo'rozchani va boshqalarni topishga o'rgatish. Bekinmashoq o'ynash. Oddiy harakatlarning nomini, masalan: “chapak-chapak”, “qo'lingni ber”, “xayr” va boshqa harakatlarning nomini tushunish layoqatini rivojlantirib borish. Bu harakatlarni avval so'z bilan aytib, ko'rsatib, keyin bajarishga, taqlid qilishga, keyinchalik esa faqat so'z bilan aytgandagina bajarishga o'rgatib borish. “Ber” so'zini tushunishga o'rgatish – bolaning qo'lida turgan o'yinchoqni berishga undash.

2. Quloqqa chalinib turgan tovush va bo'g'inlarni talaffuz ettirish, ilgari bolaning o'zi talaffuz qilib yurgan tovushlarga taqlid ettirish, keyinchalik esa kattalarning turli yangi bo'g'inlarni talaffuz etishiga taqlid ettirish.

3. Ko'rsatib va so'z bilan tushuntirib bergandan keyin bolani predmetlar bilan qilinadigan oddiy harakatlarni bajarishga o'rgatish, keyinchalik esa kattalar iltimosi bilan shu harakat-

larni bajarishga, masalan, sharchani dumalashga, idish ichidan undagi har xil o‘yinchoqlarni chiqarib olib, terib qo‘yishga o‘rgatish va hokazo.

4. Harakatlarni rivojlantirib borish: bolani emaklashga o‘rgatish, tayanib turishga undash, biror nimani ushlab yurishga o‘rgatish.

Bola harakatlarni tegishli sharoitlarda mustaqil, kattalar ishtirokisiz o‘rganib olmagan bo‘lsa, unda harakatlarni rivojlantirishga mo‘ljallangan o‘yin-mashg‘ulotlarni o‘tkazish kerak bo‘ladi.

5. Qiziqarli o‘yinlar o‘tkazib turish – bolalarda shodlik uyg‘otish (masalan, “shoshma-shoshma”, “to‘xtab tur, to‘xtab tur” va hokazo).

9–10 oylikdan 1 yoshgacha bo‘lgan bola bilan o‘tkaziladigan individual o‘yin-mashg‘ulotlar

1. Katta yoshli odamlar nutqini tushunish layoqatini rivojlantirish. Narsalar, o‘yinchoqlar, tevarak-atrofdagi odamlar hamda predmetlar bilan qilinadigan harakat nomlarining sonini ko‘paytirish, aytilgan o‘yinchoqni (masalan, qo‘g‘irchoq, mushukcha, kuchukcha, toycha, mashina va boshqalarni) bola biladigan 3–4 o‘yinchoq orasidan topishga o‘rgatish, turli narsalar bilan bir xil harakatni bajarishga o‘rgatish va hokazo. Kattalarning so‘z bilan tushuntirishdan keyin tanish narsalarni (qo‘g‘irchoq, koptok, mashina, chelakcha va boshqalar) axtarib ko‘rish va topib berish, ularni boshqa bolalarga va kattalarga berishni o‘rgatish.

2. Narsalarning nomini dastlabki “umumlashtirish”ni rivojlantirib borish, tashqi ko‘rinishi jihatidan farq qiladigan bir nomdagi o‘yinchoqlarni, masalan, baxmal, plastmassa, rezina va boshqa turdagi, kuchukchani katta odamning istagiga ko‘ra olib berishga o‘rgatish.

3. Tovushlarga taqlid qildirish va dastlabki, so‘zlarni (ber, ma, ol, da-da, oyi, buvi va boshqalarni) aytishga o‘rgatish,

4. Narsalar bilan ko‘rsatib berilgan hamda so‘z bilan tushuntirib aytilgan yangi harakatlarga, keyinchalik esa kattalar-

ning faqat soʻzi bilan qilinadigan yangi harakatlarga, masalan, qoʻgʻirchoqni yotqizib uxlatish, bemalol chiqadigan halqalarni oʻqqa kirgʻizib, chiqarish kabilarga oʻrgatish.

5. Yurish koʻnikmasini rivojlantirish avvaliga bolaning ikki qoʻlidan ushlab, soʻngra ushlamasdan yurishga oʻrgatish.

Nazorat uchun savollar

1. Bir yoshli bolalarning oʻsishi qanday xususiyatga ega?
2. Oilada guvernior qanday ishlar olib boradi?
3. Bolalar tarbiyasida xalq ijodidan guvernior qanday foydalanadi?

2-§. Bir yoshdan ikki yoshgacha boʻlgan bolalarni jismoniy tarbiyalash va rivojlantirish

Ilk bolalik davri bola hayotidagi eng ahamiyatga molik, uning kelajakdagi psixologik rivojlanishini belgilab beruvchi – muhim davr hisoblanadi. Bu davrdagi rivojlanishning asosini bolani toʻgʻri yurishi, muloqotga kirishish va predmetli faolyatni egalash xususiyatlari tashkil etadi. Tikka va toʻgʻri yura olish imkoni bolani doimiy ravishda yangi maʼlumotlarni egallashiga zamin boʻladi. 2 yoshdagi bolalar oʻz xatti-harakatlari bilan juda faol va kattalar bilan kirishishiga intiluvchan boʻladilar. Ular atrof-muhitdagi narsa va hodisalarga nisbatan koʻproq qiziqish bilan qaraydilar. Bolaning nutqi jadal rivojlanib boradi. 2 yoshlarning oxirlariga borib, bola 300 tagacha soʻzni ishlata boshlaydi. Bola serharakat boʻla boradi. Mustaqil yurish koʻnikmasi, asosiy harakatlarning murakkabroq turlari uchun zamin boʻlib, bolalarning atrof-voqealik bilan oʻzaro munosabatda boʻlish imkoniyatlarini kengaytiradi, bu ularning markaziy asab tizimining rivojlanishiga jiddiy taʼsir etadi. Bolaning ikkinchi yoshi ikki bosqichga ajratiladi. 1 yoshdan 1,5–1,6 oylikkacha va 1,5–1,6 oylikdan to 2 yoshgacha. Bu bosqichlarning har biri bola rivojlanishida oʻz xususiyatiga egadir.

Kun tartibi ikki yoshgacha boʻlgan bolalarni jismoniy tarbiyalashda muhim vositaligicha qoladi. Bolalar faoliyatining aniq

almashinib turishi (uyqu, bedorlik, ovqatlantirish) ularning 4–5 soat davomida faol faoliyat holatida bo‘lishini ta’minlaydi. Bunda bolalar ochiq havoda 5 soatdan kam bo‘lmasliklari kerak.

Uyquni yaxshisi ochiq ayvonlarda, agarda bunday imkoniyati bo‘lmasa, deraza yoki darchalari ochiq xonalarda tashkil etgan ma’qul. Qishda 1,5 yoshgacha bo‘lgan bolalarni sayrga olib chiqish uchun kiyintirish va yechintirish qiyin bo‘lgan paytlarda bunday sayrlarni xonada ham tashkil etish mumkin. Bolalarga sport yoki jun kostyumlar kiygiziladi; guruh xonadagi harorati +14 °C gacha pasaytiriladi (derazalarni ochib). Bolalar bilan harakatli o‘yinlar uyushtiriladi yoki ular mustaqil faoliyatga jalb qilinadi. Shunday qilinganda ochiq havoda bo‘lish muddati kamaytirilmaydi.

Ikki yoshga qadam qo‘ygan bolalarda yurish ko‘nikmasini, muvozanat hissini mustahkamlash harakatlar koordinatsiyasi, qomatni to‘g‘ri tutishni tarbiyalash, tovon gumbazining to‘g‘ri shakllanishiga yordam berish lozim. Buning uchun guruh xonasi va hovlida bolalar erkin harakat qila oladigan sharoit yaratish muhimdir. Xona keng-mo‘l bo‘lishi lozim. Bunga bolalar bo‘yiga moslab tanlangan mebellarni to‘g‘ri joylashtirish bilan erishiladi. Shuningdek, quyidagi maxsus jismoniy tarbiya jihozlari ham zarur: narvonli va sirpanchiqli tepalik, xoda, tirmashib chiqadigan narvon, gimnastika devorchasi, katta yashiklar, savatlar, guruh xonasiga vaqti-vaqti bilan doska, gimnastika skameykalari va boshqalarni olib kirish lozim. Bu vositalar bolalarning turli harakatlarini bajarishga imkon yaratadi: tepalikka, narvonga chiqish va tushish, narvonga tirmashib chiqish va tushish, xoda tagidan o‘tish va ustidan yurish, yurishni atrofda buyumlar xususiyatlariga qarab moslash va hokazolar. O‘yinchoqlar: to‘plar, chambaraklar, aravacha va boshqalar bolalarni turli harakatlarga undaydi.

Hovli va sport maydonchasi maxsus qurollar (skameyka, narvoncha va hokazo) bilan jihozlangan bo‘lishi lozim. Bolalarni faqat tekis yuzada emas, balki qumlik kabi notekis joylarda yurishga ham o‘rgatish kerak. Bunda tarbiyachining bolalarning harakatlarga bo‘lgan qiziqishini faollashtirib turishi muhimdir: ularni harakatli o‘yinlarga jalb etadi, ya’ni ularni to‘g‘ri

harakatga o'rgatgan holda (narvonga qanday chiqish va tushish, to'pni otish va hokazo) mustaqil harakatlarga undaydi, imitatsion mashqlardan ("Quyonga o'xshab sakrash", "Qushga o'xshab uchish" va boshqalar) foydalanib, bolalarda harakatlarni rivojlantiradi.

Bolalarning erkin harakat qilishini ta'minlash uchun ularga yengil harakat qila oladigan kiyimlar kiydirish lozim. Poyabzal bola oyog'ining o'lchami va to'laligiga mos, poshnasi 0,5 sm bo'lishi kerak.

Harakatli o'yin jismoniy tarbiyaning muhim vositasi hisoblanadi. O'yinlar 1,5 yoshgacha bo'lgan bolalar bilan asosan individual yoki kichik guruhchalar (3—4 tadan) holatida o'tkaziladi. O'yinlar bolalarning mustaqil faoliyati soatlarida tashkil etiladi. Tarbiyachi har bir bolaning kun davomida o'yinda ishtirok etishini kuzatib boradi. 1,5 yoshdan katta bolalarni harakatli o'yinda 8—10 tadan qilib birlashtirish mumkin.

Harakatli o'yinlarni o'tkazish chog'ida bolalarda jamoa bo'lib harakat qilish malakasi, topshiriqni bajarishga intilish, jasurlik, chaqqonlikni o'rgatiladi, koordinatsiya rivojlanadi, harakatlarning asosiy turlari shakllanadi. Tarbiyachi bolalarni ko'rsatish, tushuntirish yo'li bilan yangi harakatlarga o'rgatadi. Tarbiyachi takrorlash sonini boshqarib, o'yinlarni murakkabligiga ko'ra tanlab muayyan jismoniy yuklamani ta'minlab boradi.

1,5 yoshdan katta bolalar o'yinlarda qator qoidalarni bajarishlari lozim, chunonchi: muayyan yo'nalish bo'ylab chopish, signalga binoan to'xtash, bir-birlariga xalaqit bermaslik, o'ralashib qolmaslik. Bu yoshdagi bolalarni o'yin oldidan atayin safga tizmasdan birdaniga o'yin faoliyatiga jalb qilish lozim. Tarbiyachi o'yinda o'zi ham ishtirok etishi, nimani qanday bajarish kerakligini ko'rsata borib, yetakchi rol o'ynashi kerak. Uning quvnoq faol holati, kayfiyati bolalarga ham o'tadi. Harakatli o'yinlar mustaqil o'tkazilib qolmay, balki jismoniy tarbiya mashg'ulotlariga ham joriy etiladi.

Jismoniy mashg'ulotlari bolalarga ta'lim va tarbiya berishning uyushgan shaklidir. Mashg'ulotlar uchun harakatlarni tanlashda asab-ruhiy va jismoniy rivojlanish sohasidagi bilimlarga asoslanish lozim. Bola hayotining ikkinchi yilida harakat malaka-

larining rivojlanishi tez kechadi, katta kishiga xos yurish, tirmashib chiqish, uloqtirish kabi ko'pgina asosiy harakatlarning takomillashishi davom etadi (chunonchi, o'z tashabbusi bilan qilinadigan harakatlarida o'yinchoqni olib yurish, to'pni dumalatish, uni otish, zinapoyalardan ko'tarilish va hokazo, o'yinlar va mashg'ulotlarda kattalar uyushtiradigan to'p bilan o'ynash, xoda ustida yurish, tayoqchadan hatlash, tayoq ostidan o'tish va hokazo harakatlarda). Bunda kattalar bilan tez-tez bo'ladigan emotsional muloqot bolaning asab-ruhiy rivojlanishiga yaxshi ta'sir etadi.

Jismoniy mashqlar kompleksini tuzishda quyidagilarga amal qilish lozim:

- jismoniy mashqlarni yirik muskul guruhlariga qo'llash;
- turli muskul guruhlariga mo'ljallangan mashqlarni (yelka kamari, gavda-orqa va qorin, oyoqlar uchun) almashtirib turish; harakat bilan dam olishni navbatlashtirib turish;
- qisqa muddatli statik holatlarni dinamik mashqlar bilan almashtirib turish;
- mashqlarni turli dastlabki holatlarda o'tkazish (tik turib, o'tirib, qorin bilan yotib, chalqancha yotib, to'rt oyoqlab);
- birmuncha murakkabroq mashqlardan foydalanib, ularning mashg'ulotlardagi miqdorini, har birining takrorlanishini oshirib jismoniy yuklamaning tobora o'sib borishini ta'minlash;
- mashg'ulotlar paytida harakatlarni chiroyli namoyish qilish, tushunarli o'yin bilan bolalarda ijobiy emotsional kayfiyat hosil qilish;
- bolalarning yosh imkoniyatlariga xos usullar va tashkiliy metodlardan foydalanish (individual, potok, frontal, kichik guruhchalar).

Ilk yoshdagi bolalarning asab -ruhiy rivojlanish xususiyatlari tarbiyachidan ular faoliyatlarini reglamentlashga qat'iy rioya qilishni talab etadi: turli xarakterdagi mashqlar va har xil muskul guruhlarini almashtirib turish faol dam olishni ta'minlaydi; jismoniy yuklamaning mashqlarni bayon etish va ko'rsatib berish bilan almashtirib turishi bolaning bir faoliyat turidan ikkinchisiga o'tishiga, shuningdek, ish qobiliyati va faolligining saqlanishiga yordam beradi. Harakatni faqat qayta takrorlay olsagina emas,

balki uni bajarishda muayyan qiyinchiliklarni yengib o'ta olsagina harakat bo'lagi va quvonch baxsh etishi mumkin.

Bola hayotining ikkinchi yilida ikkinchi signal tizimining faol shakllanishi va rivojlanishi yuz beradi: bolaning lug'at boyligi kengayadi, u kattalar nutqini yaxshiroq tushunadigan bo'ladi. Maxsus tekshirishlar shuni ko'rsatmoqdaki, harakat va nutq analizatorlari uzviy bog'liqdir: nutqni yaxshi egallagan bolalar ancha faol, o'yinga osongina kirishib ketadigan bo'ladi, harakatlarni aniq bajaradilar, so'zni bevosita harakat bilan bog'lay oladilar. Bola harakati va psixikasining rivojlanishi o'rtasida atrof-muhitni anglash bilan o'zi yashaydigan sharoitga moslashish o'rtasida o'zaro shartlilik mavjudligi ko'zga tashlanadi.

Shuni esda tutish kerakki, bir xil yoshdagi bolalarda harakat ko'nikmalarining shakllanishi turlicha kechadi: turli ko'rsatkichlar bo'yicha o'z tengqurlaridan o'zib ketadigan yoki ayni paytda ulardan oqsaydigan bolalar ham bo'ladi. Bu oliy asab tizimi faoliyatining individual xususiyatlariga, bolaning jismoniy rivojlanganligiga, shuningdek, u o'sib ulg'aygan sharoit (kattalar ta'siri, faol harakat faoliyati uchun imkoniyatning mavjudligi va hokazo) ga ham bog'liqdir. Shuning uchun hatto bolalar faoliyatini jamoa uyushtirishda ham ularga individual yondashish: ba'zilarini harakat faolligiga oshirishga harakat qilish, boshqalarni bu harakatni biroz cheklashga chaqirish kerak. Kattalarning individual muloqoti, yordami, rag'batlantirishi kichikintoy uchun juda zarur: Rag'batlantirilgan bola harakatni bajarish ishtiyoqini kuchaytiradi, jismoniy mashg'ulotlarga nisbatan ijobiy munosabatda bo'ladi.

Jismoniy tarbiya mashg'ulotlari kunning birinchi yarmida, nonushtadan so'ng 30 minut o'tgach, yoki kunduzgi uyqudan so'ng kech tushki ovqatdan oldin o'tkaziladi. Mashg'ulotlardan oldin tarbiyachi bolalarni kichik guruhchalarga bo'ladi. 1 yoshdan 1 yoshu 6 oylikkacha bo'lgan bolalarni 2–3 va 4–5 kishilik guruhchalarga, 1 yoshu 6 oylikdan 2 yoshgacha bo'lgan bolalarni 6–8 kishilik guruhchalarga birlashtiriladi.

Bolalarni yosh bo'yicha guruhchalarga taqsimlashda shuni ham esda tutish kerakki, har bir guruhga agar harakat rivojlanishi yetarlicha bo'lmasa, shu guruh uchun yosh jihatidan kat-

taroq, shuningdek, bog'chaga ilk bor kelgan bolalar kiritilishi va aksincha, guruhga yosh jihatdan kichik, biroq harakat rivoji borasida o'z tengqurlaridan o'zib ketgan bolalar ham kiritilishi mumkin.

Mashg'ulotlar guruh xonasida o'tkaziladi. U oldindan shamollatiladi va poli artiladi. Xonadagi havo harorati +18...+20° bo'lishi kerak. Yoz vaqtida havo harorati 20° dan kam bo'lmagan-da, mashg'ulotlar ochiq havoda, soyada o'tkaziladi.

Jismoniy mashg'ulotlar va harakatli o'yinlar o'tkazish uchun oddiy jihozlar: tayoqchalar, aravachalar, ko'priklar, taxtalar, skameykalar (yurish va muvozanatni rivojlantirish uchun), xoda yog'och narvonchalar (tirmashib chiqish uchun), katta savatlar, qutilar, chamberaklar, to'rlar (uloqtirish mashqlari uchun) kerak bo'ladi. Qo'llaniladigan qo'llanmalarining o'lchovi va og'irligi bolalar yoshi va kuchiga mos, shuningdek, foydalanish uchun qulay bo'lishi kerak.

Kiyim bolalar harakatiga xalaqit bermasligi kerak: mashg'ulotlarni yaxshisi, sport kiyimida (trusi-mayka, oyoqda ship-paklar bilan) o'tkazgan ma'qul. Yozda iloji bo'lsa, bolalar yalangoyoq shug'ullanganlari ma'qul. Bunday holda mashg'ulot o'tkaziladigan maydoncha oldindan yaxshilab tayyorlangan bo'lishi lozim.

Tarbiyachi bir guruhcha bilan mashg'ulot o'tkazayotib qolganlarining mustaqil o'ynashlari uchun sharoit yaratadi. Buning uchun u xonaning narigi burchagida yengilroq o'yin tashkil etadi va o'yinchoqlar tanlaydi, enaga esa bolalar harakatini yo'naltirib turadi.

Mashg'ulotlar metodikasi va ularni tashkil etish bolalarning yosh xususiyatlariga muvofiq kelishi lozim. Ilk yoshlilarning ikkinchi guruhida yil boshida jismoniy mashqlar asosan har bir bola bilan individual ravishda o'tkaziladi. Umumrivojlantiruvchi mashqlar harakatlarning asosiy turlaridagi mashqlarni kichik guruhcha bo'yicha bo'lim yoki frontal tarzda bajaradilar. Bolalarning harakatlarni bir vaqtda guruh bo'lib bajarishini osonlashtiradigan buyumlardan keng foydalaniladi.

Mazkur guruhda yurish va muvozanat saqlashni rivojlantirishga katta o'rin ajratiladi. Shu maqsadda mashg'ulotlarga

shugʻullanish darajasiga koʻra kengligi 30 sm dan 10 sm gacha kichraytirilgan gʻadir-budur skameyka boʻylab yurishni murakkablashtirib borish mashqlari va boshqa mashqlar kiritiladi.

Muvozanat saqlash hissi murakablashtirilgan yurish, shuningdek, toʻsiqlar (tayoqcha, kubiklar va boshqalar) dan qanday xatlab oʻtishni oʻrgatadilar. Mashgʻulot vaqtida shuningdek, emaklash (chambarakdan, arqon ostidan emaklab oʻtish) tirmashib chiqish (narvonga chiqish va tushish), otish (katta va kichik toʻplarni uzoqqa otish) mashqlaridan ham foydalaniladi. Bolalar kuchiga mos, barcha muskul aʼzolariga moʻljallangan (qoʻllar va yelka kamari, oyoq va tovon, gavda) umumrivojlan-tiruvchi mashqlar ham albatta, koʻzda tutiladi. Bu mashqlar turli dastlabki holatlar: tik turgan, oʻtirgan, polda, skameykada, stulchada), toʻrt oyoqlab (polda qorin bilan va chalqancha yotib) turgan holatlarda oʻtkaziladi. Bolalar mashqlarni toʻgʻri bajarishlari uchun tarbiyachi dastlabki holatlarni tekshiradi, agar zarur boʻlsa, harakatni bajarishga yordam beradi.

Bolalarning mashgʻulotlardagi harakat faolligi yil oxiriga kelib, ularning harakatlarni egallash darajalariga qarab oshadi. Jismoniy mashqlarni tanlash va oʻtkazishda toʻgʻri qaddi-qomat va tovon gumbazining shakllanishiga alohida ahamiyat berish lozim. Bunga qorin bilan va chalqancha yotgan (umurtqa pogʻonasiga tushayotgan ogʻirlikning yoʻqolishi qoʻshimcha taʼminlangan holatlarda bajariladigan mashqlar, oyoq uchida gʻadir-budur taxta ustidan yurish va boshqalar yordam beradi.

Mashgʻulotlarni muvaffaqiyatli oʻtkazishning muhim shartlaridan biri tarbiyachining toʻgʻri va aniq ish olib borishidir. U har bir mashgʻulotga puxta tayyorlanishi, muayyan yosh guruhiga moʻljallangan jismoniy mashqlar kompleksining mazmunini yaxshi bilishi kerak. Tarbiyachi bevosita mashgʻulotlar oldidan oʻziga kerakli narsalarni tanlab oladi: zarur qoʻllanmalar, oʻyinchoqlarni tanlaydi, stulchalar, skameykalarni joy-joyiga qoʻyadi. U xonaning yaxshi shamollatilganligini, polning tozaligini (agar mashgʻulot xonada oʻtkazilsa), maydonchanning supurilgani va suv sepilganini (agar mashgʻulot ochiq havoda oʻtkazilsa) tekshiradi.

Uyushtiriladigan mashg'ulotlardan tashqari ayrim jismoniy mashqlarni bolalar bilan har kuni o'yin ko'rinishida (masalan, kichik to'plarni chambarakka otish, to'pni otish, ilib olish va boshqalar) o'tkazish mumkin. Agar guruhda harakat ko'nikmalarining rivojlanishi jihatidan oqsaydigan bolalar bo'lsa, ular bilan maxsus mashg'ulotlar o'tkazishi lozim.

Mashg'ulotlarni o'tkazish metodikasi. 2 yoshga qadam qo'ygan bolalar bilan o'tkaziladigan mashg'ulotlar 10–12 minut davom etadi. Mashg'ulotlarga konspekt yozishda, shuni nazarda tutish kerakki, bu yoshdagi bolalar bilan o'tkaziladigan mashg'ulotlar birnecha qismlarga bo'linmaydi. Konspektga asosan yurish mashqlari, o'yin-mashqlar, asosiy harakatlar, umumrivojlantirish mashqlari kiradi. Lekin umumrivojlantiruvchi mashqlar asosiy harakatlarga o'rganish mashqlari bilan almashib turadi. Bu mashqlar buyumlar bilan bajariladi.

Bu yoshdagi bolalarga mashg'ulotlarda birona harakatga o'rgatish maqsad qilib olinmaydi. Ikki yoshga qadam qo'ygan bolalar asosan tarbiyachiga taqlid qilib, ko'p marotaba mashqlarni bajarish orqali o'rganib oladi. Bunda ulardan mashqlarni to'g'ri bajarishni talab qilinmaydi, chunki bu yoshdagi bolalar hali hamma harakatni yaxshilab egallab olishmagan, ular chap va o'ng tomonlarni ajratib ololmaydilar. Shuning uchun bolalarni turli tomonga burilishlarni o'yinchoqlar, predmetlar tomonga qarash orqali o'rgatiladi. Hatto mashqlarni bajarish jarayonida hamma bolalarga qarab murojaat qilmasdan individual har bitta bolaga murojaat qilinadi. Masalan: Azizxon koptokni qo'lga oladi, Madina ham koptokni qo'lga oladi. 2 yoshga qadam qo'ygan bolalar bilan mashg'ulotlarda saflanish, ketma-ket yurishlar o'tkazilmaydi. Mashg'ulotlarga tanlangan mashqlar kompleksini 2 hafta davomida o'zgartirilmasdan o'tkaziladi, 2 haftadan keyin kompleksga kiritilgan mashqlar (asosiy harakatlari) ozgina murakkablashtirilib boriladi. 2 yoshga qadam qo'ygan bolalar bilan o'tkaziladigan mashg'ulotlar turli inventar bilan o'tkaziladi: masalan, koptoklar, o'yinchoqlar, shiqildoqlar, arqonchalar va boshqalar.

2 yoshga qadam qo‘ygan bolalar bilan o‘tkaziladigan jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarining reja-konspekti

Maqsad: Bolalarni to‘g‘ri yo‘nalishda yurish, emaklashga va muvozanat saqlashga o‘rgatish.

Kerakli bo‘lgan predmetlar: quticha (50×50×10 sm), shiqildoqlar, tayoqchalar.

Mashg‘ulotni mazmuni va uni o‘tkazish metodikasi.

1. O‘yinchoqni olib kelish. Bolalar stulchalarda o‘tirishadi. Ularni to‘g‘risiga stul va uning ustiga shiqildoqlar qo‘yiladi (3–5 metr nariga). Tarbiyachi bolalarga qarab: “Bolalar yuringlar birga o‘yinchoqlarni olamiz”, – deb bironta bolani qo‘lidan ushlab o‘yinchoqlar tomon yurib, o‘yinchoqlarni olib bolalarga qaranglar, qanday chiroyli shiqildoqlar qani hammamiz birgalikda shiqillatib o‘ynaymiz. Bolalar o‘ynab bo‘lgandan keyin tarbiyachi ularga o‘yinchoqlarni joyiga qo‘yib stulchalarga borib o‘tirishni taklif qiladi (2–3 marta takrorlanadi).

2. O‘yinchoqni oldiga emaklab borish. Tarbiyachi bolalarga qarab – “Endi bolalar bu o‘yinchoqlar oldiga emaklab borib, ularni qo‘lga olib shiqillatib joyiga qo‘yamiz va yana joyimizga qaytamiz”. Bolalarga o‘yinchoqlarga emaklab borishga yordam berib turiladi. Ularni har bir o‘yindan so‘ng rag‘batlantirib turiladi. (2–3 marta takrorlanadi).

3. Quti ustiga chiqib, tushish (2–3 marta takrorlanadi).

4. D.h.: gilam ustida o‘tirib, tayoqchani ikki qo‘llab ush-lash.

Bajarish. “Tayoqchani baland ko‘tar”, – deb tarbiyachi o‘zi ham bu mashqni bolalar bilan birga bajaradi va tayoqchani yana polga qo‘yishni tushuntirib ko‘rsatadi (2–3 takrorlanadi).

5. “Uzun va kalta oyoqlar” o‘yini.

D.h.: bolalar gilamga chalqancha yotadilar.

Bajarish. Oyoqlaringizni uzating – biram uzun ekan oyoqlaringiz, endi oyoqlaringizni qorningizga, biram kalta bo‘ldi-a, degan so‘zlarga bolalarni mashqni bajarishga undaydi va o‘zi ham bu mashqni barobar bajaradi (3–4 marta takrorlanadi).

Nazorat uchun savollar

1. Bir yoshdan ikki yoshgacha bo'lgan bolalarning o'sishi va rivojlanishi bo'yicha necha bosqichga bo'lish mumkin?
2. Bir yoshdan ikki yoshgacha bo'lgan bolalar bilan qanday harakatli o'yinlar o'tkaziladi?
3. Jismoniy tarbiya mashg'ulotlariga qanday mashqlar tanlanadi?
4. Jismoniy tarbiya mashg'ulotlari qanday tartibda o'tkaziladi?

3-§. Ikki yoshdan uch yoshgacha bo'lgan bolalarni jismoniy tarbiyalash va rivojlantirish

Hayotining dastlabki ikki yili uchun xarakterli bo'lgan jismoniy rivojlanishning jadal sur'ati uchinchi yilda sustlashadi. Bolaning vazni yiliga o'rta hisobda 2 kg, bo'yi 7–8 sm ortadi. Uch yoshida bolaning bo'yi 93–94 sm, vazni 14, 2–14, 6 kg atrofida bo'ladi. Tananing mutanosibligi o'zgaradi (asosan, o'sish oyoq hisobiga bo'ladi), bolalarning qomati xushbichim bo'la boshlaydi. Suyak qotishda davom etadi, barcha organlarning funksiyasi takomillashadi, bu esa bolani jismoniy jihatdan chidamliroq qiladi.

Markaziy asab tizimining faoliyati takomillashadi, bu esa ish qobiliyatining ortishida namoyon bo'ladi, bolalar faoliyatining bir xil turi bilan 20 minutgacha shug'ullana oladilar. Bola endi o'zini tuta oladi, hatto bir joyi og'risa ham yig'lamasligi mumkin. Bolalar muassasasiga ikki yoshdan keyin kelgan bolalar kun tartibiga, hayotning umumiy tarziga ancha tez ko'nikib ketadilar.

Kichikintoy hayotining uchinchi yili – mavjud harakat sifatleri faol takomillashadigan davr bo'lib, bunda qo'l va panja harakatlari muvofiqroq bo'lib qoladi. Bolalar mustaqil ovqatlanadigan bo'ladilar, qalamni to'g'ri tutadilar, tugmani qadashni va yechishni biladilar. Qo'l va oyoq harakatlari muvofiqligi rivojlanib, yurishlari takomillashadi. Bolalar yurib ketayotganlarida buyumlarni o'ynay oladilar, velosiped minishni o'rganadilar. Bola o'z harakatini tashqi sharoitlar bilan

muvofiglashtiradi, masalan, musiqa ohangiga qarab harakatini o'zgartiradi. Yugurish, tepalikka chiqish, biror narsani irg'itish singari harakatlari takomillashadi.

Bola uzoq vaqt jim o'tira olmaydi, ko'p harakat qiladi, lekin bir xil harakatlardan tez charchaydi. O'yin va mashqlarni tanlashda bolalarning yosh xususiyatlarini, xususan skeletining mo'rtligi va egiluvchanligini, mushagi yetarli rivojlanmaganligini, tez charchashini hisobga olish zarur. Ba'zi harakatlar bolalarga zararlidir. Bolalarga qo'lda osilib turishni (ota-onalar bunga ko'pincha yo'l qo'yadilar), balandlikdan sakrashni taklif qilish, bir xil harakatlarni uzoq vaqt takrorlashni talab qilish yaramaydi. Kattalar bolalar e'tiborini o'z vaqtida bunday harakatlardan ko'ra osoyishta o'yinlarga qaratishlari lozim.

Tarbiyachi bolalar harakatlarini rivojlantirish uchun xilma-xil vositalardan foydalanadi. Bular orasida – tartib jarayonlari: yuvinish, kiyinish, ovqatlanish ham bor. Ana shu jarayonlar vaqtida bola bajaradigan xilma-xil va murakkab harakatlarning asta-sekin va tez-tez takrorlanishi uni chaqqonroq qiladi.

Harakatlarni rivojlantirishning samarali vositasi – o'yin faoliyatidir. O'yin vaqtida bolalar xilma-xil harakatlarni bajaradilar, biror hayvonni tasvirlab emaklaydilar, bir-birlarini quvib yetadilar va hokazo. Sayr vaqtida ularga ko'pincha to'siqlardan o'tishga to'g'ri keladi.

Harakatlarni rivojlantirish uchun bolalarning jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida turib, o'tirib va yotib bajaradigan umumiy mustahkamlovchi mashqlar g'oyat muhimdir.

O'yin xonasida bolalar bemalol yugurishi, koptok o'ynashi va boshqa harakatli o'yinlar bilan shug'ullanishi uchun yetarli joy bo'lishi lozim. Ular harakatlarni rivojlantirishga yordam beruvchi o'yinchoqlardan: turli hajmdagi koptoklar, uch g'ildirakli velosipedlar, har xil aravalar, avtomobillardan foydalanishlari lozim. Uchastkada maxsus narsalar – olti burchakli taxta, zarur kenglikdagi taxtachalar bo'lishi lozim.

Maktabgacha yoshda bolalar ta'lim-tarbiyasida qo'yiladigan davlat talablaridan kelib chiqqan holda 2–3 yoshdagi bolalar uchun jismoniy rivojlanish bo'yicha asosiy harakatlarga quyidagi indikatorlar belgilanadi.

Yurish va yugurish: Oyoqni sudramasdan, chamalamasdan to'g'ri yo'nalishda olib yuradi; chegaralangan tekislikdan yuradi (eniga 15–20 sm); 30–40 soniya davomida aylana bo'ylab bir tarafga yuguradi; joyida aylanadi; polga to'lqinsimon yotqizilgan arqon ustida yuradi; 80 metrgacha sekin yuguradi.

Sakrash. Ikki oyoqda joyidan oldinga qarab sakraydi; predmetlardan sakrab tushadi (balandligi 20–30 sm); ariqchalardan sakrab o'tadi(kengligi 20–25 sm).

Irg'itish va ushlab olish. Kattalarga koptogini irg'itadi, uloqtirilgan koptokni ushlab oladi (masofa 50–100); predmetni nisonga otadi (masofa 100–120 sm); koptokni ikki qo'llab oldinga pastdan uloqtiradi; predmetlar orasidan koptokni yumalatadi.

Emaklash. Arqon tagiga emaklab kiradi (balandligi 25–30 sm); chegaralangan tekislik ustida tizza va kaftlar yordamida yuradi (kengligi 20 sm bo'lgan yo'lakcha va skameyka); narvonga chiqadi, tushadi; stullarga chiqadi va tushadi.

Sakrash uchun mashqlar. Ikki oyoqlab turgan joyida sakrash, sekin-asta oldinga surilish, bola qo'lidan yuqoriroq qilib osilgan buyumga tegishli harakat qilish. Chiziqchadan yoki polga parallel holda ikki qator qilib tashlab qo'yilgan arqonchadan (10–30 sm masofaga) hatlash. Turgan joyida ikki oyoqda, iloji boricha uzoqqa sakrash, 10–15 sm balandlikdagi buyumdan sakrash.

Yuqorida ko'rsatilgan asosiy harakatlar quyidagi umum-rivojlantiruvchi mashqlar orqali amalga oshiriladi.

Qo'llar va yelka kamari uchun mashqlar. Qo'llarni belga qo'yish. Qo'llarni yon tomonlardan yuqoriga ko'tarish va pastga tushirish. Qo'llarni navbat bilan yuqoriga ko'tarish va ikkala qo'lni baravar tushirish. Qo'llarni oldinga, yon tomonlarga cho'zish, kaftlarni yuqoriga burish, panjalarni yuqoriga ko'tarish va pastga tushirish; barmoqlarni qimirlatish.

Oyoqlar uchun mashqlar. Barmoqlar uchida ko'tarilish. Bir oyoq uchi bilan oldinga, orqaga, yon tomonga qo'yish. Ketma-ket 2–3 marta cho'qqayib o'tirish. Qo'llarni oldinga cho'zish yoki qo'llar bilan tizzaga tayanib o'tirib turish. Boshni oldinga egib, qo'llar bilan tizzani quchoqlash. Tizzadan bukilgan oyoqlarni navbat bilan ko'tarish. Bukilgan tizzalar ostida qarsak chalish. O'tirgan joyida oyoq kaftlari bilan qum solingan xaltachani

o‘ziga tortib olish. Pol ustida yotgan tayoq, g‘o‘lacha (diametri 6–8 sm) bo‘ylab yonlama qadamlar bilan oyoq panjalari o‘rtasiga tayanib yurish.

Gavda uchun mashqlar. Koptokni boshi ustidan bir-biriga oshirish (oldinga va orqaga). Qo‘llarni oldinga cho‘zib o‘ngga, chapga burilish. O‘tirgan joyida burilib buyumni orqa tomonga qo‘yish, burilib buyumni qo‘lga olish. Orqaga tiralib o‘tirib oyoqlarni yig‘ishtirish, “chordona qurib” o‘tirish, oldinga uzatish; tizzalarni quchoqlab ikkala oyoqni yig‘ishtirish. Oyoqlarni navbatma-navbat ko‘tarish va ularni bir-birining ustiga (o‘ng oyoqni chap oyoqni ustiga va aksincha, chap oyoqni o‘ng oyoq ustiga) qo‘yish. O‘tirgan joyida oldinga engashish. Tiz cho‘kib o‘tirib, oldinga engashish. Orqa bilan yotib, ikki oyoqni balandga ko‘tarish va pastga tushirish; oyoqlarni velosiped haydagandek harakat qildirish. Qorin ustiga yotib, oyoqlarni bukish va uzatish (galma-galdan va baravariga). Orqadan qoringa ag‘darilish va qorindan orqaga ag‘darilish. Qorin ustida yotib pastga engashish va qo‘llarni yon tomonga cho‘zib, yelkani ko‘tarish.

3 yoshga qadam qo‘ygan bolalarning jismoniy inventarlarisiz bajariladigan mashqlari unchalik katta hajmda foydalanilmaydi.

Mazkur yoshdagi bolalar bilan umumiy rivojlanish mashqlari o‘tkazish vaqtida aniq topshiriqlar va taqlidiy harakatlar, mayda predmet va o‘yinchoqlardan foydalanish katta ahamiyatga ega bo‘ladi. Predmetlar bilan bajariladigan mashqlarning eng sodasi bayroqchalar bilan bajariladigan mashqlardir. Xilma-xil va rang-barang bayroqchalar bilan bajariladigan mashqlar bolalarni o‘ziga jalb qiladi va ularga quvonch bag‘ishlaydi.

Dasturda ko‘rsatilgan va bolalar egallab oladigan harakatlar jismoniy tarbiya mashg‘ulotlari va o‘yinlar orqali bolalar tomonidan o‘zlashtirib olinadi. 3 yoshga qadam qo‘ygan bolalar bilan endi ertalabki gimnastika joriy etiladi. Gimnastika 3–5 minut davom etadi. U yil boshidan boshlab guruhda tarbiyalanuvchilarga muntazam ravishda har kuni o‘tkaziladi.

Mazkur yoshda o‘tkaziladigan ertalabki gimnastikada mashqlari asosan bolalarga tanish va jismoniy tarbiya mashg‘ulotlar-

da o'rgatilgan mashqlar bo'lib, ular, o'yin-mashqlardan iborat bo'lishi kerak. Mashqlar taqlidiy harakatga ega bo'ladi.

Bu guruhdan boshlab jismoniy mashg'ulotlar quyidagicha tuziladi: tashkiliy, asosiy, yakuniy qismlar.

I. Tashkiliy qism: yurish, yugurishlar.

II. Asosiy qism:

a) umumrivojlantiruvchi mashqlar (2–3 ta va 3–4 marta takrorlanadi);

b) 1 yoki 2 ta asosiy harakatlarga o'rgatish;

d) harakatli o'yin.

III. Yakuniy qism: sekin yurish yoki kam harakatli o'yin.

Ertalabki gimnastika ham 3 qismdan iborat:

I. Tashkiliy qism: yurish va yugurishlar.

II. Asosiy qism: umumrivojlantiruvchi mashqlar. Qo'l va yelka, o'mrov o'stiradigan mashqlar, oyoq muskullarini mustahkamlovchi mashqlar. Shulardan 3 xil mashq tanlab olinib, 3–4 marta takrorlanadi.

III. Yakuniy qism: tinch yurish yoki nafas olish mashqlari.

Tanlangan mashqlarni ana shunday taqsimlash 3 yoshga qadam qo'yan bolalarga jismonan to'g'ri rivojlanishga, mashg'ulotdan mashg'ulotgacha asta-sekin murakkablashtirishga yordam beradi.

Tarbiyachi o'z ishida tayyor mashqlar kompleksidan foydalanishi mumkin yoki o'zi ham tuzishi mumkin. Mashqlarni tuzishda quyidagilarga rioya qilish kerak:

a) bolalarni jismoniy imkoniyatlarini hisobga olishi;

b) mashqlarni tanlashda bola organizmiga asta-sekin ta'sir etishini;

d) tanlangan mashqlarni yarmisi bolalarga tanish, takroriy, yarmisi esa yangi mashqlar bo'lishi;

e) ko'p mashqlarni dastlabki holati o'tirish, qorinda va orqada yotish;

f) mashg'ulotlarni yakuniy qismida albatta harakatli o'yinni qo'shib olib borish kerak. 2–3 yoshli bolalar bilan o'tkaziladigan ertalabki gimnastika, jismoniy tarbiya mashg'ulotlari, chiniqtirish tadbirlari, tizimlilik va izchilik asosida o'tkazilsagina samarali ta'sir ko'rsatadi.

Nazorat uchun savollar

1. 2–3 yoshli bolalarning o‘ziga xos xususiyatlari nimada?
2. 3 yoshli bolalar bilan qanday jismoniy mashqlar o‘tkaziladi?

4-§. Maktabgacha ta’lim muassasasida, oilada massaj va jismoniy mashqlarni bajarish

Umrining birinchi yili bolaning rivojlanishida alohida o‘rin tutadi. Bolaning birinchi yili rivojlanishi tez sur‘atlar bilan boradigan davrdir. Uning organizmi juda muloyim, elastik bo‘ladi. Muntazam ravishda o‘tkazib turiladigan sog‘lomlashtirish choralari, gimnastik mashqlar va gimnastikani sust turi – massaj bolaning rivojlanishiga katta ta’sir etadi.

Gimnastika bilan muntazam shug‘ullanish ta’sirida bola ancha tik bo‘ladi, uyqusi yaxshilanadi, harakat tufayli bolada anchagina yangi shartli reflekslar hosil bo‘ladi: ular faolroq, xushyorroq bo‘lib boradi, harakatlar uyg‘unligi yaxshilanadi, kayfiyati tetik bo‘ladi. Jismoniy mashq va massaj butun organizmga ijobiy ta’sir ko‘rsatadi: tayanch harakat apparati mustahkamlanadi, suyaklar yaxshi o‘sa boshlaydi, baquvvatlanadi. Muskullarning qisqarish funksiyasi yaxshilanadi. Harakat vaqtida muskularni oziq moddalar bilan qon va limfalar yaxshiroq ta’minlaydi. Massaj va gimnastika nafasni tartibga soladi, bola bir maromda chuqur nafas oladigan bo‘ladi, nafas yo‘li muskullari mustahkamlanadi, ko‘krak qafasi rivojlanadi, shu bilan o‘pkada ventilyatsiya va gaz almashinuvi ancha ortadi. Yurakning birmuncha ritmik qisqarishi qayd qilinadi, yurak bir marta urganda qorinda haydalgan qon miqdori ko‘payadi, periferik qon aylanishi ham tezlashadi, tomirlardagi qon miqdori ko‘payadi.

Massaj va jismoniy mashqlar ovqat hazm qilish tizimi faoliyatini yaxshilaydi. Ular ta’sirida bu tizimning motor va sekretor funksiyasi kuchayadi, qabziyat, gaz to‘planishi barham topadi, oziq moddalarning so‘rilishi yaxshilanadi. Bundan tashqari, qorin muskullari, ayniqsa nafas olishda ishtirok etadigan qorin pressi muskullari mustahkamlanadi.

Kuzatishlarga qaraganda yetarlicha faol harakat qilmaydigan bolaning jismoniy taraqqiyoti sezilarli darajada orqada qolar ekan. Shu sababli o'z vaqtida qilingan gimnastika va massaj bolaning barcha tizimi va organlariga ijobiy ta'sir o'tkazadi. Ammo ularning nafi bola to'g'ri parvarish qilinganda, gigiyena tartibiga puxta rioya etilganda, shifokor nazoratida bo'lgandagina tegadi.

Yuqori fiziologik samaraga erishish uchun jismoniy mashqlar umumiy tuziladi. Har kuni tarbiyachi harakatlarni rivojlantirish uchun bedor vaqtida bola bilan to bu harakatlar shakllanib, mustahkamlanguncha o'yin-mashg'ulotlar o'tkazadi.

Komplekslarga reflektorli mashqlar deb ataluvchi mashqlar kiritiladi. Ular muskullar zo'riqishini faollashtiradi, aniq javob ta'sirini uyg'otadi va muskul yuklamasini qat'iy miqdorlashga imkon beradi. Jismoniy mashqlar jamlamasiga massajning quyidagi turlari kiritiladi:

1) silash, 2) ishqalash, 3) uqalash, 4) kaftning yon tomonlari bilan urish, 5) chimchilash.

1. **Silash.** Bolaning parvarish qilishda eng ko'p tarqalgan massaj usulidir. Silash uchun qo'l iliq, quruq bo'lishi kerak. Ohista bir maromda, turlicha kuch bilan bosib (avval yengil, so'ng qattiqroq massaj oxirida yana yengil) silanadi. Muskullarni silaganda qo'lni uning tolalari bo'ylab, limfa oqimi yo'nalishi bo'yicha eng yaqin joydagi limfa tuguniga tomon jildiriladi.

2. **Ishqalash.** Buning silashdan farqi shuki, bunda qo'l massaj qilinadigan teri ustidan sirpantirib yuritilmaydi, balki terini yig'ib yoki cho'zib ishqalanadi. Massaj harakatlari istalgan yo'nalishda borishi mumkin. Ishqalashni barmoq bolishchasi, butun kaft qir-rasi bilan bajarish mumkin. Ohista ishqalanadi. Avval silab, so'ng ishqalanadi, oxiri yana silash bilan yakunlanadi.

3. **Uqalash.** Muskullarni chuqurroq massaj qilish uchun ishlatiladi. Muskullar bog'larni suyakdan tortib, barmoqlar orasida qismlanadi. Barmoqqa ilinishi qiyin muskullar bosh barmoqlar bilan qismlab cho'ziladi. Bolaning yelka, quymich va sonidagi muskullar kaftning yuzasi, ichki yoki kaft qir-rasi hiyol bukilgan barmoqlar yordamida qisqa, bir maromdagi zarb bilan massaj qilinadi.

4. **Kaftning yon tomonlari bilan urish.** Massaj mashqlarini chiniqtirish va pishitish maqsadida foydalaniladi, o'ng qo'l va chap qo'l kaftning yon qirralari bilan urilib massaj qilinadi.

5. **Chimchilash.** Qo'lning bosh va ko'rsatkich barmoqlari bilan bajarilib, muskullarni chimchilash yo'li bilan cho'zish va pishitish maqsadida foydalaniladi.

Reflektor mashqlar. Bola hayotining dastlabki oylaridan boshlab oyoq, qo'l va tana muskullarining rivoji uchun reflektor mashqlardan foydalaniladi, bu mashqlar uchun tovon, yelka, qo'l terilarining ta'sirlanishiga javob sifatida bajariladigan harakatlar asos qilib olingan.

Chaqaloq 2 oyligida teri muskullariga xos reflekslar asos qilib olingan mashqlardan foydalaniladi.

Birinchi mashq shundan iboratki, ona chaqaloq tovonining chetiga yaqin joyni barmog'i bilan asta bosadi, unga javoban bola oyoq barmoqlarini bukadi. Oyoq panjasi va kaftning tashqi yuzasi bosilsa, u barmoqlarini yozadi.

Keyingi mashq – reflektor emaklash. Bola qorni bilan yotadi. Ona kaftini bolaning tovoniga tiraydi, chaqaloq reflektor tarzda oyog'ini cho'zib, onaning harakatsiz turgan qo'lidan itarilib ol-dinga emaklagandek bo'ladi.

Hozirgi davrda, onalarga bola tug'ilgandan so'ng 2 yillik tug'ruq ta'tili beriladi. Bu ta'til jarayonida onalarga bola parvarishi uchun har oyda davlat tomonidan nafaqa beriladi. Bola ikki yoshga to'lgach bolani parvarishlash uchun onalarga yana bir yil qo'shimcha ta'til beriladi.

Yosh ota-onalar yoki guvernyorlar uchun bir yoshgacha bo'lgan bolalarga tavsiya etilgan quyidagi namuna mashqlar konspekti tavsiya etiladi.

1,5 oydan 3 oygacha bo'lgan bolalar uchun:

1. Qo'llarni silab massaj qilish.
2. Oyoqlarni silab massaj qilish.
3. Qornini silab massaj qilish.
4. Umurtqa pog'onasini refleks yo'li bilan rostdash – yozish (orqa refleksi).
5. Orqani massaj qilish (2 oylikdan boshlab).

6. Umurtqa pogʻonasi va oyoqlarni yozish (vaziyat refleksi).
7. Oyoq panjasini massaj qilish.
8. “Oʻyinga tushirish” (oyoq refleksi).
3 oylikdan 4 oylikkacha boʻlgan bolalar:
 1. Qoʻllarni massaj qilish, silash.
 2. Qoʻllarni koʻkrakda chalkashtirish va yon tomonga uzatish.
 3. Qornini massaj qilish – silash va uqalash.
 4. Oyoqlarni massaj qilish – uqalash.
 5. Boldirni halqa shaklida uqalash.
 6. Chalqancha yotgan holatdan qorniga agʻdarish (reflektor mashqlar).
 7. Orqani massaj qilish – uqalash.
 8. Umurtqa pogʻonasi va oyoqlarni yozish (holat refleksi).
 9. Oyoq panjasini massaj qilish – silash.

Nazorat uchun savollar

1. Massajni bola organizmiga taʼsiri qanday?
2. Qanday massaj turlarini bilasiz?
3. Guvernyor oilada qanday ishlar olib boradi?

V bob. SAFLANISH VA QAYTA SAFLANISH MASHQLARI

1-§. Safda turish mashqlarining turlari va ularning mohiyati

Saflanish va qayta saflanish mashqlariga turli saflanishlar, qayta saflanishlar, tuzilishlar, saf tortib turishlar, burilishlar kiradi. Bu mashqlar mashgʻulotlar jarayonida bolalarni oqilona va tashkiliy ravishda joylashtirish va yurgʻizish uchun xizmat qiladi. Shuningdek, ular intizomlilikni, birgalikda kelishib harakat qilishni, tarbiyachining koʻrsatmalarini bajara bilish mahoratini tarbiyalash vositasi boʻlib, “qator”, “kolonna” “doira”, “ilon izi”, “diagonal”, “boʻlim” (zveno) va boshqa tushunchalarni oʻzlashtirishga yordam beradi. Safda turib bajariladigan mashqlar tik, toʻgʻri qaddi-qomatning yengil va chiroyli yura bilishni shakllantirishga ijobiy taʼsir koʻrsatadi.

Maktabgacha yoshdagi bolalar bilan eng oddiy saflanish mashqlari oʻtkaziladi.

Saflanish mashqlarining turi:

1. Bir, ikki, birnecha doira shaklida saflanish.
2. Yarim doira shaklida.
3. Ketma-ket boʻlib saflanish.
4. Bir qator boʻlib saflanish.
5. Ketma-ketlikda ikkita, uchta boʻlib saflanish.
6. Diagonal boʻlib saflanish.
7. Shaxmat uslubida saflanish.

Qayta saflanishlar:

1. Bir doiradan birnecha doira hosil qilish.
2. Bir ketma-ketlikdan 2–3–4 ketma-ket hosil qilish.
3. Tarqalib turish (bironta predmetlar yonida turish).

Burilishlar:

1. Yarim burilish (180°).
2. Toʻliq burilish (360°).

3. Chap va o'ngga burilishlar.
4. O'yinchoqlar yoki turli buyumlar tomoniga burilish.
5. Orqaga burilish.

Saflanishlar – sherenga bu shunday saflanish turiki, unda bolalar yonma-yon turishadi. Ular o'rtasidagi oralig'i bir qo'l kafti. Sherengada turgan bolalar to'g'ri turib, to'g'ri dastlabki holatda bo'lishadi (oyoqlari kichik ariqcha, qaddi-qomat to'g'ri).

Kolonnada bolalar ketma-ket turishadi. Ularning orasidagi masofa uzatilgan qo'l uzunligiga teng bo'ladi. Kolonna turishda bolalarning dastlabki holatlari: tovonlari birlashtiriladi; oyoq uchlari keriladi, qaddi-qomat tik turadi.

Doira va yarim doiracha bo'lib saflanish uchun tarbiyachi bolalarga qo'l ushlab turishni taklif qiladi. Bunday saflanish asosan kichik guruhlarda foydalaniladi.

Birinchi kichik guruhlarda saflanish va qayta saflanish ham bir-birining orqasidan turib, doira va juft-juft bo'lib turish ham bu yoshdagi bolalarga qiyinlik qiladi. Katta guruhda tashkiliy ravishda harakatlanish ularni charchatadi. Shuning uchun dastlabki vaqtlarda saflanish mashqlari bolalarni 6–8 kishilik kichik-kichik guruhlariga bo'lib o'tkaziladi. Shu yo'l bilan asta-sekin butun guruh saflanish mashqlariga jalb qilinadi.

Saflanish mashqlarining barchasi tarbiyachining yordamida o'tkaziladi. U har bir bolaga uning boshqa bolalar orasidagi turadigan joyini ko'rsatib beradi. Masalan: “Ma'mur, sen Jamilaning yoniga tur. Oliyaxon, sen ham ular bilan birga tur!” – deydi va hokazo. Agar bola shundan keyin ham saflanish vaqtida yaxshi mo'ljal ololmasa tarbiyachi uning yoniga kelib qo'lidan ushlab, yetaklab, uning joyiga olib borib qo'yadi. Kichik guruhda bolalar kim bilan yonma-yon turishni xohlasalar o'sha bilan tarbiyachining yordamida juft-juft bo'lib saflanadilar.

Doira bo'lib saflanish uchun quyidagi usullarni tavsiya etish mumkin. Bolalar dastlab bir qator bo'lib qo'l ushlab turishadi. Tarbiyachi safda birinchi va oxirgi bolaning qo'lidan ushlab doira ushlaydi. Ikkinchi usul: polga stul yoki qandaydir yaxshi ko'rinadigan buyum (kegli, kubik va boshqalar) qo'yilib, bular doiraning markazini ifoda etadi. Bolalarga mana shu buyumga qarab qo'l ushlab turish taklif qilinadi. Keyin doirani kengroq

olib orqaga qadam tashlanadi. Tarbiyachi hamisha bolalar bilan birga doira safida bo‘ladi va bolalar doirani buzmasliklarini kuzatib boradi.

Mashg‘ulot vaqtida bajarilishi zarur bo‘lgan joydan joyga o‘tish mashqlarini bolalar to‘da-to‘da bo‘lib yoki tarbiyachi tomonidan ko‘rsatilgan mo‘ljal (deraza, qo‘nqiroq, skameyka va boshqalar) tomon yurish, yoxud tarbiyachi orqasidan yurib borib bajaradilar.

Bolalar safga erkin holda, bo‘ylarining katta-kichikligini hisobga olmasdan turg‘iziladi. Bunda bolalarni mashq bajaryotganda bir-biriga xalaqit bermasdan turishiga o‘rgatish juda muhimdir. Buning uchun tarbiyachi qo‘llarini yon tomonga ko‘tarishni taklif qiladi. Bolalar qo‘llarini pastga tushirganida yon tomonda turgan bolaning qo‘llariga tegmaydigan holatda mashqni davom ettiriladi. Basharti bolalar bu ishni bajarishga qiynalsalar, ularning oldiga yaqinlashib, bir-birlaridan uzoqroq turib olishlariga yordam berish kerak. Bolalarni joylash tirish qulay bo‘lishi uchun polga bo‘yoq yoki bor bilan, yoki bo‘lmasa yopishqoq lenta – plastir bilan nuqta yo doirachalar belgilab qo‘yilishi kerak. Tarbiyachining taklifi bilan har bir bola o‘zi uchun mo‘ljal (uycha) tanlab oladi va unga borib turadi.

Ikkinchi kichik guruhda saflanish va qayta saflanishda bolalar ancha mustaqil saflanadigan bo‘ladilar. Tarbiyachining ko‘rsatmasiga binoan qiynalmasdan va yetarli darajada tezlik bilan davra qurib, juft-juft bo‘lib va kolonna bolib saflanib, tura oladilar. Dastlabki vaqtlarda ularga bo‘ylaridan qat’i nazar kolonna bo‘lib, ketma-ket saflanishlariga ruxsat beriladi. Borabora ularni boshqa bolalar orasidan muayyan joyni egallashga o‘rgatiladi. Bunga erishish uchun tarbiyachi doimo kim kolonnada, sherengada kimning ketidan turishni, juft bo‘lib yurilganda kim-kim bilan turishini eslab qolish zarurligini aytib turadi. Agar bola joyini topishga qiynalib qolsa, tarbiyachi u kimdan keyin turishi kerakligini aytadi.

Bolalarni sherenga bo‘lib turishga o‘rgatiladi, ya’ni ular to‘g‘ri chiziq bo‘ylab biri ikkinchisining yonida hammalari bir tomonga parallel holda turadilar. Hammadan osoni bir-birin-

ing orqasidan (kolonna bo‘lib) saflanishdan ko‘ra sherenga bo‘lib saflanishga o‘tish oson hisoblanadi. Tarbiyachi kolonna bo‘lib turgan bolalarga hammalari o‘ngga yoki chapga burilishlarini taklif qiladi. Bolalar o‘ng va chap tomonlarni hali yaxshi bilmasliklari tufayli tarbiyachi kolonnaning taxminan o‘rtarog‘iga turib oladi-da, bolalarga yuzlarini o‘ziga qaratishni, ya’ni tarbiyachiga qarab, u turgan tomonga burilishni aytadi. Boshqa bir usul: bolalar bir qator – sherenga bo‘lib turadilar. Bunda ular polga (yerga) bo‘yoq yoki bo‘r bilan tortilgan to‘g‘ri chiziq bo‘ylab, oyoq uchlarini shu chiziqqa tekkizib turadilar.

Doira bo‘lib saflanish uchun polga ikki uchini bir-biriga tugilgan arqoncha tashlash yoki doira qilib chiziq tortish mumkin. Bolalar shu chiziqqa yoki arqonchaga qarab davra quradilar. Boshqa bir usul ham bor: tarbiyachi bir qator bo‘lib turgan bolalar safidan birnecha qadam nari ketib, o‘rtaroqqa turib oladi va qatorning ikki chetida turgan bolalarga davra qurib, o‘ziga qarab yurib kelishlarini taklif qiladi. Bolalar bu harakatni qo‘l ushlab bajaradilar.

Tarbiyachi bolalarga turgan joyda qanday burilish kerakligini ko‘rsatib beradi. Burilish vaqtida ko‘zga ko‘rinib turgan narsalar (devorga qarab turish, derazaga qarab turish) mo‘ljal sifatida keng foydalaniladi.

Mashg‘ulotlarda bir joydan ikkinchi joyga o‘tishda bundan avvalgi yosh guruhida qo‘llaniladigan usullarning o‘zidan foydalaniladi.

O‘rta guruhda saflanish va qayta saflanish, mustaqil ravishda doira, juft-juft bo‘lib, ketma-ket (kolonnaga) saflanish, sheregada saflanish malakalarini mustahkamlash uchun tarbiyachi mashg‘ulotning kirish qismida bolalarga quyidagicha qiziq-qiziq topshiriqlar beradi: muayyan tartibda saflanish, keyin signal bo‘yicha zalning turli tomonlariga tarqalib yugurish, takroriy ishoraga qarab esa yana tez-tez joy-joyini egallash topshirig‘i beriladi. Ko‘pincha bunday topshiriqlar uchun tovushli signallar qo‘llaniladi: chapak chalish, chirmanda chalish, og‘zaki aytish yoki musiqa chalinishini to‘xtatib qo‘yish ham bir signal bo‘ladi va hokazo. Ko‘rib bajariladigan imo-ishoralardan ham foydala-

nish mumkin: qo‘l ni ko‘tarish va tushurish, yashil va qizil bayroqcha va hokazolar.

Bolalarni o‘rta guruhlarda ketma-ket va sherengaga saflashda ular bo‘yiga qarab safga turishga o‘rgatiladi. Ularni safda bir-birlariga urilib tiqilishmasdan erkin turishlari kerakligini tez-tez eslatish lozim. Shuningdek, bolalarga to‘g‘ri chiziq bo‘ylab bir tekis turib (sherenga bo‘lib) saflanish tushuntiriladi, bunda oyoq uchlarini bir tekis bo‘lishga, ya‘ni oyoq uchlari bitta chiziq ustida bo‘lishi kerakligi tushuntiriladi. Bolalar mustaqil ravishda ketma-ket bo‘lib saflanishdan o‘ziga qo‘shni bo‘lgan o‘rtog‘i bilan juft-juft turishga yoki aksincha juft-juft bo‘lib saflanishdan ketma-ket saflanishga o‘tadilar. Bunday paytda saflanishlar turgan joyning o‘zida shuningdek, yurib borganda ham amalga oshiriladi. Tarbiyachi bolalarni bir qator bo‘lib yoki sherenga bo‘lib turishdan birnecha zvenolarga bo‘linib, qayta saflanishga o‘rgatadi. Buning uchun u bolalarni oldindan zvenolarga bo‘lib chiqadi. Bu zvenolarning har birida bolalarning soni barobar bo‘lishi kerak. Har bir zvenoga boshlovchi tayinlanadi. Boshlovchilar signal bo‘yicha belgilangan joyga chiqadilar, bolalar esa ularning ketidan turadilar.

Keyinchalik bolalar zal bo‘ylab tarqalib yurgan vaqtlarida yoki bir-birlarining orqalaridan ketma-ket turib zal atrofida yurgan vaqtlarida zvenolarga bo‘linib qayta saflanadilar. Qayta saflanish to‘g‘risidagi signalni eshitib, boshlovchilar oldindan ko‘rsatilgan joylarga borib to‘xtaydilar va burilib tarbiyachiga qarab turadilar. Qolgan bolalar boshlovchini orqasidan o‘z zvenolarida ketma-ket turib saflanadilar. Bolalar o‘z zvenolarini qiynalmasdan topib olishlari uchun mashg‘ulotning dastlabki paytlarida boshlovchilarga bayroqchalar berib qo‘yish yoki qo‘llariga har xil rangdagi lentalar taqib qo‘yish mumkin.

Boshlovchilar atrofida birnecha doira yasab saflanish ham mumkin. Bolalar tarqalib yuradilar, signal bo‘yicha boshlovchini o‘rab oladilar, qo‘l ushlashadilar va davra quradilar. Boshlovchilar maydonchanning istalgan joyida turishlari mumkin. Tarbiyachi davraning muayyan kattalikda bo‘lishini, bolalar tiqilishib, uni toraytirib qo‘ymasliklarini kuzatib turadi va bolalarni shunga o‘rgatadi.

Bolalar o‘ngga, chapga va orqaga burilish mashqlarini saflashning maxsus usullarini qo‘llamasdan turgan joylarida bajaradilar. Bir predmetdan ikkinchi predmetga o‘tganda bolalar ko‘pincha ketma-ket bo‘lib saflangan holda harakat qiladilar.

Saflanish va qayta saflanish, burilish to‘g‘risidagi ko‘rsatmalarni tarbiyachi komanda shaklida emas, balki oddiy farmoyish shaklida aytadi. (O‘ng tomonga burildik, zal atrofidan yuramiz, bolalar boshlovchilaringiz ketidan zvenolarga bo‘linib yuringlar kabi).

Saflanish va qayta saflanish katta guruhda avval o‘zlashtirilgan mashqlarda olingan malaka va ko‘nikmalar mustahkamlanadi, ayrim yangi mashqlar o‘rgatiladi. Bolalarni ikki va birnecha doirachalarda bo‘linib turishga o‘rgatiladi. Ikkitadan bo‘lib turgan kolonnadan doira hosil qilib turish quyidagicha amalga oshiriladi: juft bo‘lib turganlar bir-biriga yuz o‘girib, yonida turgan bolaning qo‘lidan ushlaydi, sherengadagilar qo‘l ushlab orqaga yuradilar natijada doira hosil bo‘ladi. Juft bo‘lib va kolonnada ikkitadan bo‘lib turgan holatdan ikkita doira hosil qilib turish ham mumkin. Bunday holda tarbiyachining ishorasiga binoan bolalar yuz o‘girib emas, orqa bilan turadilar va yonlarida turgan bolalar bilan qo‘l ushlab. Xuddi shu usulda birnecha zvenolardan birnecha doira hosil qilinib turiladi. Saflanish vaqtida bolalarni ma‘lum tartib bo‘yicha qarab turish, bir-birini orqasidan to‘g‘ri turish, sherengada oyoq uchlarini bir tekis qo‘yib turishga o‘rgatib boriladi.

Katta guruhdagi bolalar aniq va tartibli sur‘atda zvenolarga qayta saflanadilar. Zalni aylanib yurish vaqtida tarbiyachi bolalarga 2–4 zvenoga bo‘linishni taklif etadi. Kolonnani boshqaruvchi zalning o‘rtasiga borgach turgan joyida qadam tashlaydi, bu vaqtda tarbiyachi zvenoni, boshlovchi bolalar nomini aytadi. Birinchi zveno aylanadi va zal bo‘ylab yugurib ketadi, undan keyin qolgan zvenolar boradi.

Harakatda bolalar ilon izi bo‘lib yurishni kolonnadan har tomonga qarab ketib, so‘ngra juft-juft bo‘lib yurishni o‘rganadilar.

Tarbiyachining “Ilon izi bo‘lib yuring!” deb bergan farmoyishidan so‘ng ilon izi bo‘lib yuriladi. Bu farmoyishga binoan

boshlovchi birinchi bo‘lib, (chap) yelka bilan yuradi va qarama-qarshi kelayotgan kolonnaga orada bir qadam joy qoldirib, qarab harakat qilishni boshlaydi.

Kolonnadan bittadan bo‘lib har tomonga tarqalish quyidagicha bajariladi: kolonna markazdan yurib, qarama-qarshi tomonga o‘tadi; tarbiyachi: “Biringiz o‘ngga, biringiz chapga” deb farmoyish beradi. Shunda, zal bo‘ylab har tomonga harakat qilayotgan ikki kolonna hosil bo‘ladi. Ular qarama-qarshi devor o‘rtasida uchrashganlarida tarbiyachi: “Zal markazidan juft-juft bo‘lib yuring!” deb aytadi. Bolalar birlashib, juft-juft bo‘lib yuradilar. So‘ngra ular yana bittadan bo‘lib tarqalishadi yoki juft bo‘lib, zal bo‘ylab yuradilar.

Bolalar yoyilishning ba’zi bir usullarini ham o‘zlashtirib oladilar. Kolonnada qo‘llarini uzatgan holda oralarini ochib turadilar. Bunda boshlovchi o‘z joyida turadi, uning ketidagilar esa qo‘llarini oldinga ko‘tarib, bir-birlariga tegib turmaslik uchun orqaga suriladilar. Shundan keyin qo‘llarini yonga tushuradilar. Doira va sherengada esa bolalar qo‘llarini yon tomonga uzatib, oralarini ochadilar. Hamma bolalar tarbiyachining “qo‘llarni yon tomonga uzatib oralarni oching!”, degan farmoyishiga binonan qo‘llarini yon tomonga uzatib, bir-birlariga xalaqit bermaslik uchun o‘ng va chap tomonga suriladilar.

Burilishni bolalar avvalgidek turgan joyda oddiy qadamlar qo‘yib bajaradilar. Zal bo‘ylab siljish vaqtida bolalarni burchaklargacha yetib borishga va zal markazi tomonlariga oyoq uchlarida burilishga o‘rgatiladi. Lekin ayni burilishning aniq bajarilishini katta guruhdagi hamma bolalardan talab qilinadi.

Maktabgacha tayyorlov guruhlarida saflanish va qayta saflanish oldingi guruhlariga nisbatan ancha murakkab bo‘ladi. Bu guruhda bolalar “Bir, ikki” sanog‘ini o‘zlashtiradilar. Tarbiyachining “Bir-ikkilab sanang”, – degan komandasi bilan o‘ng qanotda turib “bir”, deydi va hokazo.

Bolalar “Bir, ikki” sanog‘ini o‘rganib olganlaridan so‘ng ularga bir sherengadan ikki sherenga bo‘lib qayta saflanish ko‘rsatiladi. Qayta saflanish “Ikkinchi turganlar ikki (uch yoki undan ortiq) qadam orqaga marsh!” yoki “Birinchi turganlar ikki qadam oldinga marsh!” degan komanda bo‘yicha amalga oshi-

riladi. Har ikki holda ham bolalar sherengada shaxmat tartibida turadilar. Basharti ularning biri ikkinchisining orqasidan ketma-ket turadigan qilib saflash zarur bo'lsa, bir qadam o'ngga yoki chapga yurish to'g'risida komanda beriladi.

Bittadan yoki ikkitadan kolonna bo'lib ilon izi shaklida yurish mashqlari o'tkaziladi. Bolalar bittadan yoki ikkitadan bo'lib turli tomonlarga tarqalib ketadilar. Zalning yarmidan keyin tarbiyachi: "bir juft pastga, bir juft o'ngga!" – deb komanda berib turadi. Zal bo'ylab turli tomonlarga qarab harakat qilayotgan, juft-juft bo'lib borayotgan bolalardan kolonnalar tashkil topadi.

Qarama-qarshi tomondagi devorning o'rtasida uchrashgan bolalar tarbiyachining: "To'rtta-to'rtta bo'lib, zalning o'rtasidan marsh!" – degan komandasi bilan to'rttadan sherenga bo'lib birlashadilar ya'ni, bir kolonnaning bir juft bolasi ikkinchi kolonnaning birinchi juft bolasi bilan saf tortadi va hokazo va zalning oxirigacha yurib boradilar.

Bu yerda ular juft-juft bo'lib chap va o'ngga qarab ajralib ketadilar yoki to'rttadan bo'lib, zal atrofida yurishni davom ettiradilar.

Bolalar harakat vaqtida zalning burchagiga yetganda to'g'ri burilishni o'zlashtirib olishlari kerak. Bunday burilish zalning o'rtasiga nisbatan olganda tashqi tomondagi oyoq uchida amalga oshiriladi, undan keyin oldinga tashlanadigan qadam esa ikkinchi oyoq bilan bajariladi.

Bolalarga turgan joyda o'ngga va chapga qanday burilish kerakligi ham sanoq yordamida ko'rsatib beriladi: "Bir" deganda o'ng oyoq to'voni bilan va chap oyoqning uchi bilan burilish kerak (o'ngga burilgan vaqtida). "Ikki" deganda chap oyoqni ko'tarib o'ng oyoq yoniga qo'yiladi. Hozircha turgan joyda burilish mashqini aniq va puxta ijro etish bolalardan talab qilinmaydi. Biroq yurib kelgandan so'ng hamma bolalarning baravaridan to'xtashiga o'rgatish maqsadga muvofiqdir. Bolalar bunday eng oddiy saflanish mashqlarini juda yaxshi ko'radilar, bu mashqlarni egallab olish mashg'ulot vaqtidagi uyushqoqlilikni ancha oshiradi. Bayramlar o'tkazishni yengillashtiradi.

Nazorat uchun savollar

1. Qanday mashqlar saflanish mashqlari deyiladi va ularning ahamiyati nimada?
2. Qanday saflanish turlarini bilasiz?
3. Qayta saflanishlarga qanday harakatlar kiradi?
4. Guruhlar bo'yicha qanday saflanishlar tavsiya etiladi?

2-§. Saflanish va qayta saflanish mashqlarini tuzish va ularni o'tkazish

I va II kichik guruhlarda saflanish va qayta saflanish bo'yicha kichik guruhlar va bunda guruh bilan (tarbiyachi yordamida; mo'ljalga qarab mustaqil ravishda) aylana bo'lib bir qator bo'lib saf tortish, safda o'z joyini topish, o'z joyida qadamlab buri-lish.

O'rta guruh bolalari bilan saflanish va qayta saflanish. Dastur bo'yicha quyidagi saflanish va qayta saflanishlar tavsiya etiladi: mustaqil ravishda kichik guruhlar va butun guruh bo'lib kolonnaga saflanish, doiraga juft bo'lib sherengaga saflanish, zvenolarga qayta saflanish, mo'ljal bo'yicha tekislanish, chapga, o'ngga, orqaga (krugom) aylanish.

Katta guruhlarda saflanish va qayta saflanish. Mustaqil ravishda kolonnaga, qatorga, ikki kolonnaga juft bo'lib, ikki va undan ko'proq aylana bo'ylab tizilib saflanish. Bir kolonnadan birnecha (3–4) kolonnaga qayta saflanish. Chapga va o'ngga qadam tashlab burilishlar qilish, kolonnada oldinma-ketin tizilib tekislanish, qatorda chiziqqa, oyoq uchlariga qarab tekislanish, kolonnada qo'llarini oldinga cho'zgan darajada oraliqni saqlash, qator va aylana bo'lib turganda, yon tomonga qo'l cho'zilganda bir-biriga xalaqit bermaydigan masofadagi oralikda turish.

Tayyorlov guruhlarida saflanish va qayta saflanish. Mustaqil, tez va uyushqoqlik bilan bittadan, ikkitadan saflanish, aylana bo'lib, birnecha kolonna bo'lib, bir qator bo'lib saflanish, kolonnada bir qator turgan joyda tekislanish. Bitta kolonnadan yurib turib birnecha kolonnaga, bitta aylanadan birnecha aylanaga qay-

ta saflanish. Burilishlarni (o'ngga va chapga) bajarish. "Bir-ikki" deb sanash, bir qatordan ikki qator bo'lib qayta saflanish. Uch kolonna bo'lib, saflanayotganda, yon tomonga qadamlar qo'yib, saflar orasini ochish va yopish. Harakat vaqtida maydon burchaklarida burilishlar qilish, yurib kelib, hammaning baravariga to'xtashini mashq qilish.

Ertalabki gimnastika va jismoniy tarbiya mashg'ulotlarining birinchi qismi uchun quyidagi mashqlarni tavsiya etish mumkin.

Mashg'ulotlar uchun mashqlar:

1. Yo'nalishni o'zgartirib tez yurish.
 2. Tizzalarni baland-baland ko'tarib yurish.
 3. 3 marta prujinasimon, 3 marta to'liq o'tirib yurishlar.
 4. Yonma-yon bir qatorga saflanish.
 5. Bir joyda turib, chapga va o'ngga burilib saflanish.
 6. Ilon izi bo'lib va hushtak bo'yicha to'xtab yugurish.
 7. Tez yurib, yo'nalishni o'zgartirib yurish.
 8. Katta va kichik doirada me'yorida yugurish.
 9. Diaganol bo'ylab chopib yugurish, asta-sekin yurish.
 10. Zal bo'ylab tarqalib yurish va yugurish.
 11. Signal berilishi bilan bitta qatorga saflanish, keyin ikki doiracha saflanish.
 12. Oyoq uchlarida, tovonlarda, oyoqning yon tomonlarida yurish. Tez yurish, sekin yugurish.
 13. Bitta qatorda yurish, yo'lni o'zgartirib yugurish, yurish, signallar bo'yicha to'xtab, yana yurish.
 14. Har qadamda bosh ustida chapak chalib yurish.
- Ikkitadan juft-juft bo'lib yurish, ikkitadan keng tarqalib yugurish, signal bo'yicha o'z sherigini izlab topish, ikkita qatorga saflanish.
15. Doiracha saflanish, "Andijon polkasi" musiqasi jo'rligida qadamlarda yurish. Lentalar bilan har tomonga ilon izi va to'xtashlar bilan yurish, yugurish. 3 guruhga bo'linib saflanish.

Bu mashqlardan jismoniy tarbiya mashg'ulotlariga birinchi qismiga saflanish va qayta saflanish mashqlari kiritiladi. Ular quyidagi tartibda plan konspektga yozib borish tavsiya etiladi. Mashqlar katta guruh bolalariga mo'ljallangan.

1-mashg'ulot.

Har tomonga yurish va yugurish. Bir qatorga bittadan saflanish. Oyoq uchlarida yurish, tez yurish, sekin yurishga o'tish. Markazdan chap tomonga, o'ng tomonga bittadan yurish, markazdan ikkitadan qo'l ushlab yurish; ikkitadan o'ngga, chapga, markazdan to'rttadan.

2-mashg'ulot.

Raqsga tushish qadamlari bilan qo'l va panjalar harakatida qo'llarni yon tomonlarga yozish ("Andijon polkasi" musiqasi jo'rligida). Tez qadamlab yugurish; markazdan sekin bittadan chiqish, o'ngga, chapga bittadan; markazdan to'rttadan qo'l ushlab bir joyga yurish.

3-mashg'ulot.

Yonma-yon saflanish. "Chapga", "O'ngga" burilishlar. Tomonlarda oyoq panjasining yon, ichki tomonlarida yurish va yugurishlar. Markazdan juft bo'lib, o'ngga, chapga, markazdan bittadan bo'lib yurish. Tez yurish, sekin-asta yugurish.

Nazorat uchun savollar

1. Kichik guruhlarda qanday saflanish mashqlari olinadi?
2. O'rta va katta guruhlarda qanday saflanish va qayta saflanishlar o'tkaziladi?
3. Qaysi guruhlarda saflanishda bolalar bo'yiga e'tibor beriladi?

VI bob. MAKTABGACHA TA'LIM MUASSASALARIDA VA OILADA ASOSIY HARAKAT MASHQLARI

1-§. Maktabgacha yoshdagi bolalarni maktabgacha ta'lim muassasalarida va oilada asosiy harakatlarini rivojlantirishning ahamiyati

Asosiy harakatlarning ahamiyati. Inson o'z turli faoliyatida foydalanadigan yurish, yugurish, sakrash, uloqtirish, tirma-shish kabi hayotiy zarur harakatlarga *asosiy harakatlar* deyiladi. Bu harakatlarning doimiy zarur komponenti muvozanatni his etishdir.

Asosiy harakatlar dinamik xarakterga ega. Ular ko'p miqdordagi muskullarni ishga soladi va barcha funksional jarayonlarni faollashtirib, organizmga yaxlit ta'sir etib, bolaning jismoniy rivojlanish va sog'lomlashishiga yordam berib, butun organizmning hayot faoliyatini oshiradi.

Asab tizimining boshqarish faoliyati asosiy harakatlarning takomillashuvini belgilaydi. Ayni paytda teskari bog'liqlik – mashqlar ta'sirida asab tizimi faoliyatining takomillashuvi sodir bo'ladi.

Asosiy harakatlarning rivojlanishi maqsadni ko'zlab rahbarlik qilingan sharoitda bilish, irodaviy, emotsional, ruhiy tarbiyalash jarayonlari bilan bog'liqdir.

Asosiy harakatlar bolada turlicha mo'ljal olishni tarbiyalashga xizmat qiladi: fazoda – harakat yo'nalishini, predmetlarning uzoqligini va joylashish o'rnini, predmetlar o'rtasidagi fazoviy nisbatlarni, ko'z bilan mo'ljallashni rivojlantirish; vaqtda – mashqlarni bajarish davomiyligi va uning ayrim fazalarining izchilligini, harakatlarni belgilangan yoki individual sur'atda bajarish; jamoa bo'lib harakat qilish chog'ida mo'ljal olish – barcha guruh saflanayotgan va qayta saflanayotganda, tarqalib harakat qilayotganda o'z o'rnini topish: birgalashib harakat qilayotgandagi turli vaziyatlarda mo'ljal ola bilish. Ularning hammasi tashqi

sharoitni hisobga olish va shu asosida bir maqsadda harakat qilishga yordam beradi.

Asosiy harakatlar estetik his-tuyg'ularni tarbiyalashda ham muhimdir: ular chiroyli, to'g'ri qomatning shakllanishiga, harakatlarning aniq, ifodali va uyushgan bo'lishiga, jamoaviy harakat qila olishga va fazoda to'la foydalanishga yordam beradi. Asosiy harakatlar siklik va asiklik turlarga bo'lina oladi. Birinchi sikldagi harakatlarning xarakterli xususiyati butun gavda va uning alohida qismlari to'xtovsiz ravishda dastlabki holatga (masalan, yurish, yugurish) qaytayotganda bir xil siklning doimiy bajarilishi bilan amalga oshiriladi.

Siklik tipdagi harakatlar tez o'zlashtiriladi va avtomatlashadi. Bu sikllarning muntazam takrorlanishi bilan izohlanadi. Ular mazkur siklning harakat elementlari izchilligi tizimida mustahkamlanadi. Harakatlarning almashinishi va ularni takrorlashda tegishli muskul sezgilari bilan sikllar takrorlanish izchilligining bog'liqligi mazkur harakatning ritmliligini hosil qiladi.

Asiklik tipdagi harakatlar takroriy sikllarga (uloqtirish, sakrashlar) ega bo'lmaydi. Har bir shunday harakat o'zida harakat fazalarining muayyan izchilligini saqlaydi, ayrim fazalarni bajarishning muayyan ritmiga ega bo'ladi. Asiklik harakatlar siklik harakatlarga qaraganda o'zlashtirishning juda izchil bo'lishini talab qiladi. Ularni bajarishda harakatlarning birmuncha murakkab koordinatsiyasi, diqqatini yig'ish va irodaviy zo'r berish zarur bo'ladi.

Asosiy harakatlar ta'lim va tarbiya jarayonida asta-sekin yuzaga keladigan shartli reflekslardir. Maktabgacha bo'lgan davr ichida asosiy harakatlar rivojlanadi, takomillashadi, harakat stereotiplari sifatida mustahkamlanadi.

Harakatlarning muayyan izchilikda ko'p martalab takrorlanishi, masalan, yurish, yugurish, uloqtirish va hokazo mashqlarda alohida elementlarning har biri o'rtasida muvaqqat bog'lanishlar paydo bo'ladi. Dastlabki harakatni bajarishda boshlanadigan bo'g'im-muskul signalizatsiyasi bevosita keyingi tizimga mustahkamlanadigan, avtomatlashadigan barcha signallarni uyg'otadi. Bolalarda shu tufayli hosil bo'ladigan dinamik stereotiplar juda barqaror bo'ladi.

Biroq bolalarni asosiy harakatlarga o'rgatish va ularni rivojlantirishda chidamli dinamik stereotipni shakllantirish, tezda qayta qura olish, tashqi muhitning o'zgaruvchan sharoitga moslashish qobiliyatiga alohida e'tibor berishni talab etadi. Bu mashqlarni turli variantlarini bajarish topshiriqlarni, harakat sur'atini ular bajaradigan sharoitni o'zgartirish yo'li bilan amalga oshiriladi.

Nazorat uchun savollar

1. Asosiy harakatlar deb nimaga aytiladi?
2. Asosiy harakatlarning ahamiyati nimada?
3. Asosiy harakatlar qanday turlarga bo'linadi?

2-§. Yurish mashqlarining turlari va ularni o'tkazish metodlari

Yurish kishining siklik harakatiga mansub tabiiy siljish metodlaridan biridir.

Aniq teri-muskul sezgilari, birinchi signal qo'zqatuvchilari harakatning bevosita regulatori hisoblanadi. Har bir qadam tashlash paytida, ya'ni ikkala oyoq polga tekkanda muayyan vaziyat mavjud, bu oyoqni poldan uzib ikkinchisini qo'yishga signal bo'lib xizmat qiladi. Bu ikkala oyoq harakatini vaqt va fazoda to'g'ri almashtirib turishni boshqaruvchi signaldir.

To'g'ri yurish ko'nikmasini shakllantiruvchi mashqlarning vazifasi bolada to'g'ri qomat, olg'a qadam tashlash, gavda muvozanitini saqlashga, tovon gumbazining shakllanishiga yordam beruvchi qo'l va oyoq harakatlari uyg'unligini tarbiyalashdan iboratdir.

Oddiy olg'a yurishda yerga oyoq tovonini bilan qo'yiladi, so'ng esa, gavda og'irlik markazi oldinga ko'chirilsa, og'irlik tovonidan asta-sekin oyoq uchiga o'tadi. Bola yurganda ko'krak holatini kuzatib borish zarur: u oldinga yo'naltirilgan bo'lishi lozim; shuningdek, uning pastki qismidagi nafas olish harakatlariga xalaqit beruvchi to'siqlarni bartaraf etmoq lozim. Bosh bunda oldinda turishi kerak, chunki bu holat to'g'ri nafas olishga yordam beradi.

Yurishdagi jismoniy yuklama uning sur'ati va bunda sarf bo'ladigan kuchga bog'liq bo'ladi. Yurishning odatdagi o'rtacha, tetik sur'ati katta miqdordagi muskullarni faoliyatga jalb etadi va yurak-qon tomir hamda nafas olish tizimi faoliyatini kuchaytiradi, shu asosida modda almashinishining oshishiga yordam beradi. Yurish muskullarning faol ishlashiga qaramasdan muayyan miqdorlash sharoitida bolani toliqtirmaydi. Bu yurishning ritmikligi va avtomatizmi, muskullar ishida qisqarish va bo'shashish vaziyatlarining almashinib turishi, asab tizimining optimal ishi bilan izohlanadi: bu vaqtda o'ng oyoq ishlaydi va gavdaning butun og'irligini ko'tarib turadi, chap oyoq esa yerdan uzilib, mayatnik taxlit harakat qiladi va uning ishidagi ishtiroki kam bo'ladi.

Sekinlashtirilgan sur'atda yuzaga keladigan osoyishta yurish faol harakatlar — yugurish, sakrash va hokazolardan keyin jismoniy yuklamaning asta-sekin pasayishiga yordam beradi, tezlashgan pulsni normal holatga keltiradi.

Bola o'z hayotining birinchi yili oxirida yurishga o'rgana boshlaydi. Bu yoshda va ikkinchi yoshda undagi harakatlar avtomatizmi va koordinatsiyasi hali yaxshi rivojlanmagan bo'ladi. Dastlab bola oyoqlarini keng yozgan holda yuradi: qo'llarini yon tomonlarga, yuqoriga va oldinga uzatgan holda o'z muvozanatini saqlaydi. Bu harakatlar muvozanatni saqlash bilan bog'liqdir: tik turganda bola gavdasining og'irlik markazi kattalarnikiga nisbatan yuqoriroqda joylashgan bo'ladi, shuning uchun ham u osongina yiqiladi. Bola qadam tashlar ekan oyoqlarini to'liq rostlay olmaydi (ular biroz tizzalardan va chanoq-son bo'g'imlaridan bukilgan bo'ladi). Oyoqlarni parallel yoki uchini ichkariga qaratib qo'yadi. Bola yurayotib qadamini tovondan oyoq uchiga o'tkazmasdan qo'yadi, boshqacha aytganda, oyog'ini yerdan to'la uzadi. Ko'pchilik bolalar yurganda yon tomonlarga tebranadilar, qo'llarini gavdalariga yopishtiradilar yoki faqat bir qo'l bilan harakatlanadilar, oyoqlarini poldan to'liq uza olmaydilar (sudraydilar).

Bolalarda harakatlar sur'atining notekisligini ko'ramiz: ular gohida tez yurib, deyarli chopib ketadilar, gohida qadamlarini sekinlatadilar. Bola ikki yoshga qadam qo'yganida o'zi uchun qulay bo'lgan sur'atda yuradi. Uch yoshga qadam qo'yganda bar-

cha bolalarda oyoq va qo‘l harakatlarining uyg‘unligini ko‘ramiz; bolalar yurganda yo‘nalishga rioya qiladilar, yurishdan yugurishga o‘tadilar. To‘rt yoshga qadam qo‘ygan bolada yurishni shakllantirishning asosiy sharti maqsadga yo‘nalgan ta‘limdir. Bu bolalar tomonidan yaxlit mashqlar metodi bilan to‘g‘ri yurish usullarini o‘rganish orqali o‘ziga xos o‘yin formasida amalga oshiriladi.

Bola besh yoshga qadam qo‘yganda (ayniqsa ikkinchi yarmida) ta‘lim jarayonida asta-sekin to‘g‘ri qomat, qo‘l va oyoqlarni bemalol idora qilish, fazoni, yo‘nalish o‘zgarishini erkin mo‘ljalga olish ko‘nikmasini egallay boshlaydi.

Tarbiyachi bolalarning yosh imkoniyatlarini hisobga olgan holda harakatlar sifatiga juda katta talablar qo‘yadi. Odatdagi to‘g‘ri yurish quyidagi belgilar bilan xarakterlanadi: gavda tik holatda tutiladi, yelkalar kerilgan, qorin chiqarilmaydi, bosh biroz ko‘tarilgan (yo‘lni ko‘rish nazorati oyoq ostidan 2–3 metr) bo‘ladi. Nafas ritmik holda burun yoki og‘iz orqali bir tekis olinadi. Barcha qadamlar bir xil, muayyan yo‘nalish va ritmda tashlanadi, qo‘l va oyoq harakatlari koordinatsiyasi to‘g‘ri bo‘ladi.

Avvalgi yosh guruhlarida egallangan yurish ko‘nikmalari mustahkamlanadi va takomillashtiriladi; tovonda yurishni oyoq uchida yurish bilan oyoqni yon tomonlari bilan yurishni ichki tomonlarida yurish bilan almashinib turadi va hokazo. Barcha bolalar endi boshlovchi bo‘la oladilar va fazoda tarbiyachi topshirig‘iga binoan va mustaqil mo‘ljal ola biladilar.

Olti yoshga qadam qo‘ygan bolalarning yurishi birmuncha barqarorligi va sur‘atining sekinligi, qadamining kattaligi bilan xarakterlanadi.

Tarbiyachi har bir bolaning qomatini tutishiga, oyoq va qo‘l koordinatsiyasiga, nafas olishni idora etishga rioya qilayotganligiga (3 qadamda chuqur nafas olinadi; 4 qadam yurib uzoq nafas chiqariladi), dadil, bir tekis yurish odatiga, uni o‘zgartirish malakasiga (tizzalarni bukmasligi, cho‘qqayib tizzalarni baland ko‘tarib, katta qadam tashlab tovonlarda yurish va hokazo) e‘tibor berib boradi.

Yurishni takomillashtirish, shuningdek, yassitovonlikning oldini olish maqsadida qator maxsus mashqlardan foydalaniladi. Oyoq uchida yurish kichraytirilgan tayanch maydonchasida ba-

jariladi va boldir hamda oyoq yuzasi muskullarining zo‘riqishini talab etadi va shu asnoda tovon gumbazini mustahkamlaydi. Bunday mashq kichik qadam tashlab qo‘llarini kamroq siltab yurishni taqozo etadi va umurtqa pog‘onasini to‘g‘irlashga yordam beradi. Oyoqning tashqi tomoni bilan yurish (“Maymoqoyoq ayiq”). Yarim bukilgan oyoqlarda munkayib yurish. Qovurg‘asimon narvonchaga oyoq barmoqlari bilan uning qirralarini ushlab oyoqyalang yurish. Tovondan oyoq uchida yurishga o‘tib harakat qilish.

Katta yoshda orqa, qorin va oyoq muskullarini mustahkamlaydigan, qo‘llarini kuchli siltashni talab qiladigan va yelka kamarining rivojlanishiga, bog‘lovchi va bo‘g‘im apparatlarini mustahkamlashga yordam beradigan sonlarni baland ko‘tarib yurish qo‘llaniladi; epchillikni rivojlantiruvchi oyoqlarni chalishtirib yurish; oyoqlarni yonma-yon qo‘yib yurish qo‘llaniladi.

Bolalarga fazoda mo‘ljal olish, sur‘atni, yo‘nalishni o‘zgartirish, predmetlararo turli saflanishga oid signallar bo‘yicha turli topshiriqli yurish; kichraytirilgan tayanch maydonida asta-sekin yuqoriga ko‘tarilib, shuningdek, turli balandlikda (ko‘prikcha, taxta, xoda) yurish. Bu muvozanat saqlash hissi, chidamlilik, ixchamlik, chaqqonlik harakatini tejash kabi xislatlarni tarbiyalaydi. Oyoq uchida bajariladigan, qo‘lni erkin siltab yuriladigan gimnastika yurishi ham qo‘llaniladi. Bunday yurish yelka kamari, qorin, oyoqlar, tovon muskullarini mustahkamlaydi.

Yetti yoshli bolalarga oqilona rahbarlik qilinganda yaxshi va erkin shug‘ullanadilar, to‘g‘ri qomatga, harakatlar koordinatsiyasiga ega bo‘ladilar, turli sharoitlarga kirishib ketadilar va shuning uchun ham yurishning turli metodlaridan foydalana oladilar, uning texnikasini o‘zlashtirib oladilar. Yurishni takomillashtirish maqsadida ularga birmuncha murakkab mashqlar beriladi: cho‘qqayib yurish – oyoqlar tizzalardan bukilgan bo‘ladi, qadam tashlaganda oyoq uchidan tovonga o‘tiladi, so‘ng oyoq uchiga o‘tilib, yuzaga tiralib itariladi. Hamla qilib yurish – tizzadan bukilgan oyoq oldinga uzatiladi, yerga to‘la bosiladi va qadam tashlanganda rostlanadi; ikkinchi – orqada oyoq uchida turgan o‘ng oyoq bilan siltalanadi, qo‘llar erkin tutiladi. Bundan tashqari yetti yoshli bolalar ko‘zlarini yumib (qisqa qadam tash-

lab), orqa bilan oldinga (bu mashqlar paytida bola xavfsizligini ta'minlash zarur) yurishni mashq qiladilar. Yurishni mashq qilish dinamik streotipning hosil bo'lishiga yordam beradi. Bu esa yurish vaqtida qomatni va qadam tashlashni belgilaydi.

Yurishni takomillashtirish maktabgacha bo'lgan butun bolalik davri mobaynida davom ettiriladi. Yoshi ortib borishi bilan yurish ko'nikmasini o'zlashtirishning faqat sifat ko'rsatkichi emas, balki miqdor ko'rsatkichi ham o'zgaradi: 4 yoshli bolalarda qadam uzunligi 39–40 sm dan 7 yoshga yetguncha 51–53 sm gacha uzayadi, shunga muvofiq qadamlar soni minutiga 170–180 tadan 150 tagacha kamayadi.

Nazorat uchun savollar

1. Yurish qanday harakat va bola qaysi yoshdan yura boshlaydi?
2. Yurish qanday takomillashib boradi?
3. 4 yoshli bolalar qadam uzunligi necha sm?
4. 7 yoshli bolalarda qadamlar soni bir minutda nechta?

3-§. Yugurish mashqlari turlari va ularni o'tkazish metodlari

Yugurish siklik tipdagi harakatdir. Yurish kabi u ham tayanch vaziyatlarning yuzada almashinib turishi bilan bajariладigan sikllarning takrorlanishi, oyoqlarning navbatma-navbat oldinga ko'chirish, qo'llar harakatining uyg'unligi bilan xarakterlanadi. Biroq yugurishning yurishdan sezilarli farqi bor. Yugurish chog'ida yuguruvchining ikkala oyog'i yerdan uzilganda parvoz fazasi mavjud bo'ladi. Parvoz vaziyati kishining yugurish tezligini oshiradi. Inersiya ta'sirida bo'shashtirilgan muskul-lar bilan oldinga harakat qilishga imkon bergan holda qadamini uzaytiradi. Asab markazlari faoliyati vujudga keladigan tormozlanish tufayli ular ish qobiliyati, shuningdek, butun asab-muskul tizimining qayta tiklanishini ta'minlaydi.

Yugurishga o'zgartishdagi mashqlar oyoq va qo'lning muvofiq harakati bilan kechadigan, oldinga intiladigan, yengil, tezkor, erkin harakatni hosil qilishga qaratilgandir. Yurish jarayoni kat-

ta miqdordagi muskul guruhlarining navbatma-navbat qisqarishi va bo'shashishi yuz beradi. Yugurish paytida kuch sarfi oshadi, shuning uchun nafas olish hajmi, qon aylanish, gaz almashish tezligi ortadi. To'g'ri belgilangan me'yor asosida yugurish umumiy jismoniy rivojlanishga, markaziy asab tizimi funksiyasi takomillashuviga, yurak-qon tomir va nafas olish tizimining chiniqishiga yordam beradi.

Tezkor, faol yugurish jismoniy yuklamaning sekin-asta pasayib borishi bilan tugashi lozim – qadam sekinlatib yurishga o'tiladi, bu pulsning normal holatga kelishiga yordam beradi. Tez harakatdan birdan statik holatga o'tish, (tik turish yoki o'tirish) yaxshi chiniqmagan yurak-qon tomir tizimi uchun noxush vaziyat tug'dirishi mumkin, buni bolalar bilan ishlashda hisobga olish lozim. Yugurish bola ikki yoshga yetganda shakllanadi va uch yoshga yetganda o'z takomiliga yetadi. 2,5–3 yoshli bolaning yugurishi mayda qadamligi bilan xarakterlanadi. Ko'pchilik bolalar joylaridan qiyin qo'zg'aladilar, oyoq kaftini to'liq bosib yuguradilar. Bu yoshda bolalar yurishdan ko'ra yugurishni ma'qul ko'radilar. Yugurish ko'nikmasini dastlab o'zlashtirayotganda ular notekis, qiyin qadam tashlab, yo'nalishga yaxshi rioya qilmay yuguradilar. O'rgatish natijasida to'g'ri yugurish belgilari mustahkamlana boradi: parvoz holatida gavda oldinga biroz egilgan, bosh ko'tarilgan, qo'llar tirsaklardan bukilgan, qo'l va oyoqlar harakati muvofiqlashgan bo'ladi.

Bola 4 yoshga yetganda mashq qilish ta'sirida yugurish vaqtidagi qo'l va oyoqlar harakatlari koordinatsiyasi yaxshilanadi, parvozlilik, ritmik takomillashadi. Biroq qadam uzunligi hali yetarlicha bo'lmaydi, shuning uchun bolalarga chiziq, doiralar bo'yicha yugurish mashqlari, tez yugurayotganda chap berish va ilib olish mashqlari beriladi.

Bola besh yoshga yetganda yugurish texnikasini, garchi uning detallarigacha aniq bajarish darajasiga erishmagan bo'sa-da, asosan egallab oladi. Yugurishga o'rgatishda detallarni takomillash-tirishga, yugurishning yengil va tezkor bo'lishiga e'tibor beriladi.

Bolalar 6 yoshga yetganda o'zlarining yoshiga mos yugurish texnikasini egallaydilar. Ular yengil ritimli, g'ayrat bi-

lan bir maromda, harakatlar koordinatsiyasi, parvozlilik bilan yoʻnalishlarga rioya qilib ulguradilar. Oʻrgatishda asosiy eʼtibor yugurishni takomillashtirishga, uning tezligini oshirishga (30 metrli masofani yil oxiriga kelib 7, 5–6,5 minutda bosib oʻtish) beriladi. Bolalar turli topshiriqlarni yugurishda chap berib, mashq qildiradilar.

Bolalarda yurishda boʻlgani kabi yugurish sifatini takomillashtirish maqsadida, yugurishning quyidagi xilma-xil turlaridan foydalanish maqsadga muvofiqdir: oyoq uchida yugurish, katta qadam tashlab yugurish, qorin devori, orqa va oyoq yuzasi muskullarini chiniqtiruvchi sonlarni baland koʻtarib yugurish; harakat koordinatsiyasi va yengilligini taʼminlashga taʼsir qiluvchi musiqa ostida va ritmik yugurish; signallar asosida bajariladigan topshiriqlar bilan yugurish, predmetlarni oralab va predmetlar bilan (argʻamchi, chambarak) yugurish; toʻsiqlarni yengib, cheklangan yuzada (chizilgan chegara) yugurish, fazoda moʻljal olish va harakatlar koordinatsiyasini egallashga yordam beruvchi moki yugurish; kim oʻzarga yugurish; chap berish va ilib olib hamda tarqalib yugurish. Yugurishning bu turi fazo va jamoada moʻljal olish uchun yaxshi mashq boʻlib xizmat qiladi, chaqqonlikni atrof-muhitning oʻzgarishiga nisbatan hozirjavoblikni tarbiyalaydi.

Yugurishdagi mashqlarning tarbiyaviy ahamiyati bolalarning turlicha foydali moʻljal olishlarini egallashdan iboratdir.

Yugurish jismoniy tarbiya mashgʻulotlarida turli surʼatlarda oʻtkaziladigan mashgʻulotlar rejasiga muvofiq amalga oshiriladi:

1) tez yugurish (20 metrga 2–3 marta, tanaffus qilib), bu tezlik – kuch sifatlarining tezkorligini tarbiyalaydi va bolalarning funksional imkoniyatlarini oshiradi;

2) 80–120 metrga yurish bilan almashinib (oʻrtacha tezlik bilan) yugurish (2–4 marta). Bu umumiy chidamlilikni tarbiyalashga yordam beradi: oʻnqir-choʻnqir joylardan 400 metrga sekin yugurish, bu ham umumiy chidamlilikni tarbiyalashning muhim vositasi hisoblanadi.

Nazorat uchun savollar

1. Yugurish qanday tipdagi harakat?
2. Yugurish bola necha yoshga yetganda shakllanadi?
3. Bolalar necha yoshdan boshlab yugurish texnikasini egallab olishadi?

4-§. Sakrash mashqlarining turlari va ularni o‘tkazish metodlari

Sakrash asiklik tipdagi harakatdir. Unda sikllar takrori yo‘q va sakrashning butun jarayoni bir tugal harakatdan iboratdir. Sakrashlarning organizmga fiziologik ta’siri juda katta, shuning uchun bolalar bilan mashq o‘tkazayotganda to‘g‘ri belgilangan me’yorga rioya qilish, tayyorgarlik mashqlarini qo‘llash va barcha bolalarni diqqat bilan kuzatib borish zarur. Sakrashlar shug‘ullanayotgan bolalarning butun organizmiga ijobiy ta’sir ko‘rsatadi. Bu mashqlarni bajarish vaqtida qon aylanish va nafas olish kuchayadi, oyoq, qorin va butun gavda muskullari rivojlanadi, oyoq to‘qimlari va tomirlari mustahkamlanadi. Bolalarda sakrash qobiliyatini o‘stirishda ularni harakatchan, chaqqon va ephil qilib o‘stirishda sakrash mashqlari katta ahamiyatga ega. Ertalabki gimnastika va jismoniy mashg‘ulotlarga kiritilgan har xil sakrash turlari bu mashqlarning fiziologik ta’sirini kuchaytiradi.

Sakrashning har xil turlari mavjud:

1. Turgan joyida sakrash.
2. Yurib turib sakrash.
3. Turgan joydan oldinga sakrash.
4. Yugurib kelib uzunlikka va balandlikka sakrash.
5. Tepadan pastga qarab yoki chuqurlikka sakrash va boshqalar.

Sakrash turlaridan biri hisoblangan arqoncha bilan o‘ynab sakrash keng tarqalgan.

Sakrash to‘rt bosqichdan iborat:

1. Tayyorlov bosqichi – dastlabki holatda turish yoki yugurib kelish.

2. Asosiy bosqich – depsinish.

3. Parvoz etish.

4. Oxirgi bosqich – yerga tushish.

Turgan joydan sakrashdagi tayyorgarlik bosqichi quyidagicha bo‘ladi: cho‘qqayib, gavda umumiy og‘irlik markazi pasaytiriladi, qo‘llar juda kuchli siltash maqsadida orqaga uzatiladi, oyoq muskullari keyingi bosqichda yaxshi qisqarishi uchun cho‘ziladi.

Yugurib kelib sakrashda – tezlanuvchan yugurish, bir oyoq bilan tiralib itarilish metodi qo‘llaniladi.

Asosiy bosqich itarilish va parvozdir. Itarilish parvozning dastlabki tezligi va to‘g‘ri yo‘nalishini ta‘minlaydigan yozuvchi muskullarning kuchli qisqarishi bilan bog‘liqdir; parvoz ko‘tarilish va yerga tushishga tayyorlanishda gavdaga kerakli holat baxsh etadi.

Yakunlovchi bosqich – yerga tushish parvozning keskin chayqalmasdan va zarbsiz tugallanishidir. Bunda muvozanatni saqlash uchun barcha harakatlar koordinatsiyasi zarur.

Turgan joyidan (100 sm dan kam emas) va yugurib kelib (180–190 sm dan kam emas), uzunlikka sakrashda ikkala oyoqda, oyoq uchidan butun kaftga o‘tib yerga tushiladi.

Turgan joyidan (ip, uncha katta bo‘lmagan kubik ustidan) va yugurib kelib (50 sm dan kam bo‘lmagan) balandlikka sakrashda avval oyoq uchida qo‘nilib so‘ng oyoq kafti to‘liq bosiladi, bu oyoq kaftining amortizatsiya rolini o‘ynashiga imkon beradi.

Chuqurlikka sakrashda (sakrab tushishda) avval oyoq uchida tushiladi, so‘ng oyoq to‘la bosiladi.

Yarim bukilgan oyoqlarda yumshoq tushish itarilish kuchi harakatini bo‘g‘indan bo‘g‘inga asta-sekin o‘tishini ta‘minlaydi, ichki organlar va bosh miyani chayqalishdan, shuningdek, oyoq tagini qotib qolishdan saqlaydi. Tizimli mashqlar jarayonida bolalarda asta-sekin zarur harakat koordinatsiyasi shakllana boradi. Bunda proprioseptiv sezish, vestibular apparat, ko‘rish bilan bog‘liq shartli reflektorli harakat reaksiyalari muhim rol o‘ynaydi. Sakrashlar bosh miya po‘stlog‘i rivojlanganligining muayyan darajasini oyoq va qo‘l suyaklarining mustahkamligini, qayishqoqligi va ko‘z mo‘ljalini talab qiladi. Ko‘rsatib o‘tilgan barcha sifatlarning rivojlanishi mashqlar jarayonida kechadi:

ular miya po'stlog'ining harakat markazlarini chiniqtiradi, ular funksiyasini va shu asnoda harakatlarni idora qilish qobiliyatini yaxshilaydi.

Sakrash ko'nikmasining rivojlanishi u to'la shakllantirmasdan oldin boshlanadi: bolalar bir yoshda kattalar ko'magida ikki oyoqda yerdan ajralmasdan ritmik tarzda cho'qqaya boshlaydilar, so'ngra ritmik sakray boshlaydilar. 2 yoshga yetganda bolalar turgan joylarida mustaqil cho'qqayib o'tirish, prujinasimon harakatlar qilish, yerdan oyog'ini biroz uzib yengil sakrash malakalarini egallaydi. Bolalar chuqurlikka sakrash (sakrab tushish) va turgan joyidan uzunlikka sakrash (polda yotgan ikki ip yoki ikki chiziq osha sakrash) ni balandlikka sakrashdan ko'ra osonroq bajaradilar.

3 yoshgacha bo'lgan bolalar kamdan kam to'g'ri sakraydilar. Buning uchun ularda hali zarur koordinatsiya, muvozanatni saqlash, tayanch-harakat apparatlarining tayyorgarligi (suyak-muskul tizimi va paylar yaxshi rivojlanmagan, tovon gumbazi to'la shakllanmagan bo'ladi) bo'lmaydi va shuning uchun prujinasimon xususiyatlar yetishmaydi.

Tizimli mashg'ulotlar natijasida 2,5 yoshli bolalarning uchdan bir qismi turgan joyida oyoq uchida birmuncha aniq sakray oladigan va 20 sm balandlikdan sakrab tusha oladigan bo'ladi. 3 yoshga yetganda bu malakani bolalarning 90 % egallaydi, biroq balandlikdan sakrashganda ularning barchasi oyoq kaftini to'la bosib tushadilar.

3 yoshga qadam qo'ygan bolalar joyida turib uzunlikka sakrash malakasini egallay olmaydilar. Agar bu harakatga maxsus o'rgatilsa, bolalar uni juda tez o'zlashtiradilar. 2,5 yoshda bolalar turgan joyidan 10 sm dan 25 sm gacha, 3 yoshda esa 25—40 sm uzunlikka sakraydilar.

Sakrashga o'rganishda asosiy e'tibor yerga yumshoq tushishga qaratiladi. Bolalarni kelajakda sakrash texnikasini egalashga tayyorlaydigan oddiy mashqlar asta-sekin joriy qilina boshlanadi (dastlabki holatlarda oyoqlarni parallel qo'yish, oyoqni tizzadan bukish, "prujinasimon", qo'llarning erkin harakati). Sakrash masofasi ham uzayadi (70 sm dan kam bo'lmaydi).

Keyinchalik bolalar olti yoshga qadam qoʻyganlarida turgan joyidan va yugurib kelib uzunlikka (100 sm dan kam emas) va balandlikka (30—40 sm) sakrash texnikasi elementlarini oʻzlashtirib oladilar, qoʻl va oyoqlarini birmuncha muvofiq harakatlantiradilar. Biroq itarilish vaziyati yetarli darajada faol va keskin boʻlmaydi. Sakrashga oʻrganishda yugurib kelishga (u qadamlarning tezlashishi bilan toq sanoqda: 3—5—7—9 da tuga ydi), oʻz vaqtida va kuch bilan itarilishga, turgan joyidan balandlikka sakrashdagi kabi yumshoq tushishga eʼtibor beriladi. Uzun, qisqa va aylanadigan argʻamchilar bilan bajariladigan mashqlar kiritiladi.

Yetti yoshga qadam qoʻygan bolalar xilma-xil sakrash texnikasini yetarli darajada egallagan boʻladilar. Ularda qoʻl va oyoqlar harakatining yengilligi, ritmliligi, muvofiqligi birmuncha kuchli itarilish, parvoz uzoqligining ortishi, yerga tushishining yumshoqligi kuzatiladi.

Sakrashni takomillashtirish uchun qisqa, uzun va aylan tiriladigan argʻamchilar bilan bajariladigan mashqlar, bir oyoqda navbati bilan sakrashlar, oyoqlarni toʻgʻri va chalishtirilgan holda yengil sakrashlar, polga qator qilib predmetlardan sakrab oʻtish mashqlari; burilib va qoʻllarni turlicha harakatlantirib bajariladigan sakrashlar; oldinga, orqaga yon tomonlarga siljib sakrash va boshqalar tavsiya etiladi.

Argʻamchi bilan sakrash mashqlarini bajarish vaqtida bolalarda harakatlarni moslashtirish qobiliyati takomillashadi, chunki argʻamchi bilan sakrash vaqtida qoʻl va oyoq harakatlarini aniq muvofiqlashtirib borish, bir maromda sakrash, aylanib turgan argʻamchining yoʻnalishi hamda tezligi, surʻatiga muvofiq ravishda harakat qilish talab qilinadi. Argʻamchi bilan sakrash mashqlari xilma-xil boʻlib hayajon bilan bajariladi. Argʻamchida sakrashni oldinga qarab sakrashdan boshlab oʻrgatiladi. Sakrashni turgan joyda, oldinga qarab yurish va yugurishdan keyin esa orqaga qarab sakrash, yonga qarab sakrash, diagonal yoʻnalishda sakrashlar. Argʻamchi bilan sakrashlar bayramlarda bolalarni gimnastik chiqishlari vaqtida bunday mashqlardan keng foydalaniladi.

Nazorat uchun savollar

1. Sakrash harakati qanday turdagi harakat va bola organizmiga qanday ta'sir qiladi?
2. Sakrash turlari nechta?
3. Sakrash nechta bosqichni o'z ichiga oladi?
4. Necha yoshdan boshlab bolalar arg'amchidan sakray boshlaydi?

5-§. Muvozanatni saqlash mashqlarining tavsifi

Muvozanat saqlash hissi har qanday harakat va har qanday holatni saqlab turishning zarur doimiy komponentidir. Muvozanat saqlash hissining rivojlanishi kishi bosh miya po'stlog'i funksiyasining takomillashuvi bilan aloqadorlikda, qo'zg'alish va tormozlanish jarayonlarining muvozanatlashuvida, vestibulator apparatning holati va o'rin almashinuvidagi barcha o'zgarishlarni baholashga yordam beruvchi muskul hissi bilan bog'liqlikda asta-sekin kechadi.

Maktabgacha yosh davomida muvozanatni saqlash funksiyalarini rivojlantirish gavdaning ma'lum holatini (o'tirgan, tik turgan, emaklash, keyinchalik yurishda ham) saqlashdan boshlab har qanday harakat va holatlarda gavdani barqaror tuta olishgacha bo'lgan yo'lni bosib o'tadi.

Muvozanat saqlash funksiyalarini rivojlantirishda mashq qilish, jumladan jismoniy tarbiyaning xilma-xil vositalaridan foydalanish katta ahamiyat kasb etadi. 4 yoshdan 7 yoshgacha bo'lgan bolalardagi statik va dinamik muvozanat yuzasidan olib borilgan tadqiqotlar (T.I. Osokina) yosh o'sgan sari muvozanat saqlash funksiyalarini ifodalovchi barcha ko'rsatkichlarning yaxshilanib borishini ko'rsatdi. Bu o'rinda eng faol rivojlanish 5 yoshda kechishi qayd etilgan.

Muvozanat saqlash gavdaning barqaror holatini saqlash vositasi sifatida diqqatning to'g'ri rejalanganligini, harakatlar kordinatsiyasini, muayyan sharoitlarda mo'ljal olishni, ularga tez, to'g'ri javob qila olishni, botirli va o'z-o'zini tuta bilishni talab qiladi. Shuning uchun muvozanat saqlash mashqlari tez sur'atda,

juda harakatchanlik bilan bajariladigan yugurish, sakrash va hokazo harakatlardan oldin o'tkaziladi.

Muvozanat saqlash hissi kichraytirilgan tayanch maydonidagi mashqlar jarayonida hosil qilinadi va tekshiriladi. Bunda galdagi yiqilishdan saqlash, nojo'ya harakatdan masalan, ensiz taxtacha, reyka ustidan yurish, oyoq uchida yurish, bir oyoqda turish, yugurishdan so'ng to'xtash va hokazolarda o'zini tiyish talab etiladi.

Muvozanat saqlash mashqlari ilk yoshdan joriy etiladi. Ilk yoshdagi boladan parallel qo'yilgan ikkita ip orasidagi cheklangan fazo (20–25 sm masofa) dan o'tishda diqqat, muayyan harakat koordinatsiyasi, iroda kuchi, yo'nalishga rioya qilish talab etiladi. Keyinchalik mashqlar murakkablashtiriladi: bolalarga poldan 15–20 sm ko'tarilgan taxta ustidan, qiya qilib qo'yilgan taxtadan yurish, skameykaga qo'yilgan predmetlardan hatlab o'tish, skameyka bo'ylab qarshidan kelayotgan bola bilan uchrashib, qaytish va hokazolar taklif etiladi. Bu mashqlarning barchasi zarur muvozanat saqlash hissi, o'z gavdasini idora qila olish, harakatlar koordinatsiyasini, chaqqonlik, vaziyatlarda mo'ljal olish, o'z vaqtida to'g'ri reaksiya ko'rsatish sifatlarini hosil qiladi. Ijobiy natijalarga erishilgach, mashqlar yana ham murakkablashtiriladi: bolaga turli predmetlarni (savatcha, to'p, xaltachani) boshda ko'tarib yurish tavsiya etiladi: bola yurayotgan yuza tebratiladi (muayyan balandlikdagi tebranadigan yog'och); bola, shnur, narvon yog'ochlarda yuradi; to'satdan to'xtab, cho'qqayib, gavdani har xil holatda tutib yuradi va hokazo. Bu mashqlarning barchasi o'yinlar va mashg'ulotlarda qo'llaniladi, shuningdek, kundalik turmushda foydalaniladi (bolalarning mustaqil faoliyatida).

Muvozanat saqlash hissi sport mashqlarida ham takomillashtiriladi (muz yo'lakda sirg'alish, chang'ida yurish, konkida uchish, ikki g'ildirakli velosipedda, g'ildirakli konkida yurish va boshqalar).

Nazorat uchun savollar

1. Muvozanatni saqlash qanday harakatlar turiga kiradi?
2. Maktabgacha ta'lim muassasasida muvozanatni saqlash bo'yicha qanday turlardan foydalanish tavsiya etiladi?

6-§. Tirmashish va emaklash mashqlarini o'tkazish metodlari

Tirmashish ko'p martalab takrorlashlar jarayonida hosil qilinadigan murakkab shartli refleksdir. U muskullarning katta qismini ishga jalb qiladi va shu asnoda bolaning butun organizmi funksional faoliyatini kuchaytirishda, shuningdek, to'g'ri qaddiqomatning shakllanishiga yordam beradi.

Tirmashib chiqish muskullarning navbatma-navbat qisqarishi va bo'shashishi bilan xarakterlanadi. Bu harakat davomida sarflangan quvvatni tiklashga va jismoniy kuchni uzoqroq muddat namoyon qilishga imkon beradi. Tirmashish mashqlari harakatlar koordinatsiyasini yaxshilaydi, nafas olish va qon aylanish funksiyasini takomillastiradi, modda almashinuvini oshiradi.

Tirmashish siklli harakatlar tipiga mansubdir. Tirmashib chiqish va tushish yugurishdagiga o'xshash harakat elementlarining qisqa muddatli takroriga egadir: narvon zinapoyasiga har bir oyoqda tayanish va unda ikkala oyoqqa tayanib turishda qo'l va oyoq navbatma-navbat harakatlantiriladi. Tirmashishda sikllarning to'xtovsiz takrorlanib turishi gimnastika devorining balandligi bilan belgilanadi: 1–1,5–2 metr.

Maktabgacha yoshdagi bolalar tirmashib chiqishning quyidagi turlarini egallaydilar: emaklab o'tish, oshib o'tish, oradan suqilib o'tish, gorizontaal va qiya tekislikda (polda, gimnastika skameykasida) to'rt oyoqlab emaklash, tik devor (gimnastika devori), narvon, arqonli narvoncha, kanat va langarcho'pga tirmashib chiqish.

Bola 8–9 oyligida egallaydigan to'rt oyoqlab emaklashda tirmashishda bo'lgani kabi orqa, qorin devori, oyoq va qo'llar muskullari mustahkamlanadi. Bundan tashqari emaklashda oyoq, qo'lga tayanish tufayli umurtqaga tushadigan og'irlik kamayadi,

bu bolaning o'sish davri uchun juda muhimdir. Bunday mashqlar to'g'ri qaddi-qomatning shakllanishiga yordam beradi.

Bolalar dastlab qorin bilan, so'ng to'rt oyoqlab, kaft va tiz-zalariga tayanib emaklaydilar. Tarbiyachi mashqlarni tobora murakkablashtirib boradi — gorizental va qiya holatdagi taxtada, so'ng skameykada, xodada emaklashni taklif etadi. Bundan tashqari darvozachalardan o'tish, shnur, darvoza tagidan o'tish, xoda, skameykadan oshib o'tishni mashq qiladilar. Bu mashqlardan so'ng umurtqani to'g'rilash (rostlash) maqsadida bolalarga to'pni otish va ilib olish, bayroqchani baland ko'tarish va hokazolar taklif etiladi.

Bola mustaqil harakat qila oladigan bo'la olganda unga zich va tik holatdagi balandligi 1 metrli narvonga tirmashib chiqish topshiriladi.

Tirmashish bola hayotining ikkinchi yilida shakllanadi. Tirmashish harakatlari tobora sikllilik kasb etadi, qo'l va oyoq harakatlarining amplitudasi va harakati aniqlanadi. Dastlab bu ko'rish analizatori, keyinchalik kinestetik analizatorlar bilan idora qilinadi. Yonma-yon qadam qo'yish avval aralash, so'ng esa navbatma-navbat tashlanadigan qadam bilan almashinadi. Hatto qiya narvonga tirmashishga o'rgatishda almashinadigan qadamni ikki yoshli bolalarning faqat 20 %ida, 3 yoshlilarning 40 %ida shakllantirishga erishilgan, xolos. (M.Yu. Kistiyakova va Z.S. Uvarova).

Besh yoshda almashinuvchi qadam o'z-o'zidan o'rgatishsiz paydo bo'ladi. Bu turdagi qadamdan 6–6,5 yoshdagi bolalarning ko'pchiligi foydalanishi kuzatilgan. Biroq, 7,5 yoshli o'g'il bolalarning 40 % va qiz bolalarning 47 % narvonga chiqishda va ayniqsa tushishda asosan qo'shimcha qadamdan ko'proq foydalangan holda aralash qadamni qo'llaydilar. Bunda oyoq va qo'llarning kesishma koordinatsiyasi yuzaga kelmaydi. Tirmashib chiqishda tezlikning juda o'sishi 5–5,5 yoshda kuzatiladi, chunonchi, o'g'il bolalar tezroq tirmashib chiqa oladilar va bu sifat ularda 7–7,5 yoshlarda yuqori darajaga yetadi. (A.D. Udalov).

Maktabgacha yoshdagi kichik va katta bolalar uchun emaklash va tirmashishni mashq qilish, bolalarda harakatlar koordinatsiya-

sini tarbiyalaydi. Emaklash mashqlari qo'llar kuchini, yelkani va gadvani rivojlantirishda ancha qulaydir. Bolalar bajonu-dil emaklaydilar va polda, skameykada, narvonda va boshqa jihozlarda bajariladigan harakatlarni o'zlashtirib oladilar. Emaklash va emaklab o'tish mashqlari ko'pincha boshqa harakatlar bilan birgalikda bajariladi. Masalan, bolalarga parallel holda qo'yilgan skameykadan emaklab o'tish, tik turish, aylanish va skameyklardan hatlab o'tish, orqaga qaytish yoki ikki yog'och tortib qo'yilgan arqon tagidan emaklab o'tish, tik turish, yugurib kelib xuddi shu arqon ustidan sakrab o'tish taklif qilinadi. Gimnastika skameykasi bo'ylab emaklaganda bolalar skameyka chetini ushlab harakat qiladilar. Qiya qilib qo'yilgan taxta ustidan harakat qilganda bolalar unga faqat emaklab chiqish bilan kifoyalanib qolmasdan, undan yana emaklab qaytib tushishlari ham kerak.

Katta va tayyorlov guruh bolalari tizimli ravishda o'rgatib borilganda, tirmashib chiqish mashqlarini tez bajara oladilar. Masalan: bu yoshdagi bolalar bilan arqonga tirmashish mashqlarini o'tkazganda, bola arqonga yaqin turib, ko'tarilgan qo'llari bilan arqonni ushlaydi, so'ngra qo'llariga osilib, tizzalaridan bukilgan oyoqlarini yuqoriga tortadi va oyoq kaftlari bilan arqonga tayanadi. Oyoqlarini rostlab, gavda yuqoriga ko'tariladi, tirsaklar bukiladi. Faqat shundan keyingina qo'llarni navbati bilan bosh uzra harakatlantirilgan arqondan yuqoriga ko'tariladi. Maktabgacha yoshdagi bolalarga uzoq muddat osilib turish tafsiya etilmaydi: bu muskullarning uzoq vaqt zo'riqishiga, bo'g'im va bo'g'imlarning juda erta cho'zilishiga olib keladi, asab tizimini toliqtiradi. Shunday bo'lsa-da, 3 yoshdan boshlab turli balandlikdagi turnik, gimnastika devorida 1–1,5 sekund osilishdan foydalanish mumkin.

Tirmashib chiqish jarayonida topqirlik, botirlik, chaqqonlik kabi irodaviy sifatlar tarbiyalanadi.

Tayyorlov guruhida gimnastika devorchasining yuqori qismi-gacha chiqib, uning narigi tomoniga oshib o'tishni ham o'rganadilar. Emaklash va tirmashib chiqish malakasi harakatlil o'yinlarda takomillashtiriladi. Har kungi tirmashib chiqish mashqlari bolada zarur hayotiy ko'nikma hosil qiladi va harakatlar koordinatsiyasini tarbiyalaydi.

Nazorat uchun savollar

1. Tirmashish mashqlari qanday tipdagi harakat va bola organizmiga qanday ta'sir qiladi?
2. Tirmashib chiqish turlari nechta?
3. Emaklash mashqlari qaysi yosh guruhlarda qo'llaniladi?

7-§. Uloqtirish mashqlarini o'tkazish metodlari

Uloqtirish asiklik tipdagi harakatdir. Maktabgacha yoshdagi bola uchun yuqoriga, oldinga, pastga uloqtirish ma'qul keladi. U barcha muskul guruhlari, ayniqsa, yelka kamari muskullarini rivojlantirishga, shuningdek, chaqqonlik, egiluvchanlik, tezkorlik, muvozanat saqlash, ko'z bilan mo'ljal olishni tarbiyalashga yordam beradi.

Uzoqqa va nishonga uloqtirish. Birinchi harakat ikkinchisi uchun qo'l kelishi lozim, chunki uzoqqa uloqtirishda asosiy kuch asosan to'g'ri uloqtirish metodlarini egallashga qaratiladi; ayni paytda bolalar masofaga uloqtirishni mashq qiladilar. Nishonga uloqtirishda bolaning diqqati buyumni belgilangan nishonga tekkizishga muvofiq qaratiladi. Bunda irodaviy kuch diqqatni to'plash, diqqat, maqsadga yo'nalganlik va masofani ko'z bilan chamalashdagi harakatlar koordinatsiyasi bilan birga qo'shib olib boriladi.

Maktabgacha yoshdagi bolalar bilan shug'ullanganda uzoqqa va nishonga uloqtirishning turli usullari qo'llaniladi: "orqaga yelka osha uloqtirish", "o'ng qo'l bilan pastdan uloqtirish", "o'ng qo'l bilan yuqoridan uloqtirish", "o'ng qo'l bilan yondan uloqtirish" (D.V. Xuxlayeva).

"Orqadan o'ng qo'l bilan yelka osha uloqtirish" texnikasi quyidagicha bo'ladi: dastlabki holatda o'ng oyoq orqaga olinadi, yelka biroz keriladi, gavda uloqtiruvchi qo'l tomon birozgina buriladi, o'ng qo'l ko'krak oldi tomon yarim bukiladi, chap qo'l yonga tushiriladi. Silkish paytida gavda uloqtiruvchi qo'l tomonga buriladi, orqaga tashlanadi va gavda og'irligi orqaga olingan oyoqqa ko'chiriladi, o'ng qo'l orqa tomonga uzatilgan bo'ladi.

Uloqtirish paytida o‘ng oyoq, gavda rostlanadi, rostlanayotganda oldinga buriladi; uloqtirishning yakunlovchi bosqichida gavda og‘irligi oldinda turgan oyoqqa ko‘chiriladi. O‘ng oyoq chap oyoq yoniga qo‘yiladi. Chap qo‘lda uloqtirish ham shu metoddan foydalangan holda bajariladi.

“O‘ng qo‘l bilan pastdan uloqtirish” usuli. Dastlabki holatda oyoqlar yelkadan kengroq qilib qo‘yiladi, o‘ng oyoq orqaga olinadi, o‘ng qo‘l ko‘krak oldi tomon yarim bukiladi.

Silkishda o‘ng qo‘l pastga-orqaga imkon boricha uzatiladi va uloqtirish qo‘lni oldinga-yuqoriga harakatlantirish bilan bajariladi.

“O‘ng qo‘l bilan yuqoridan” uloqtirish usuli. Dastlabki holatda oyoqlar yelkadan kengroq qilib qo‘yiladi, o‘ng oyoq orqaga olinadi. O‘ng qo‘l (to‘p yoki xaltacha ushlagan holda) gavda yonida bo‘ladi. Silkishda o‘ng qo‘l yuqoriga-orqaga harakatlantiriladi, so‘ngra oldinga yo‘naltiriladi va xaltacha uloqtiriladi.

“O‘ng qo‘l bilan yondan” uloqtirish usuli. Dastlabki holat – oyoqlar yelkadan biroz kengroq qilib qo‘yiladi, o‘ng oyoq orqaga olinadi, narsa ushlagan o‘ng qo‘l gavda yonida tutiladi. Silkishda gavda yon tomonga engashadi, o‘ng qo‘l iloji boricha orqaga uzatiladi, gavda og‘irligi tizzadan bukilgan o‘ng oyoqqa olinadi. Uloqtirishda o‘ng oyoq rostlanadi, gavda chapga-oldinga buriladi, o‘ng qo‘l oldinga harakat qilib narsani uloqtiradi.

Barcha metodlardagi uloqtirishlar joyida turib bajariladi. Katta yoshdagi bolalarni ham to‘rt qadam yurib kelib uloqtirishga o‘rgatish maqsadga muvofiqdir.

To‘rt qadam yurib uloqtirish bolalarni yugurib kelib uloqtirishni o‘rganishga tayyorlaydi. O‘ng qo‘l bilan buyumni uloqtirishda o‘ng oyoq bilan qadam tashlanadi, ikkinchi qadam chap oyoqda qo‘yiladi. Dastlabki ikki qadam odatdagicha, uchinchisi chalishtirib qo‘yiladi. O‘ng oyoq uchi bilan o‘ngga buriladi va oldinga, uloqtirish yo‘nalishiga perpendikulyar qo‘yiladi. Uchinchi qadam qo‘yilayotganda o‘ng qo‘l orqaga olinadi. To‘rtinchi qadamda chap oyoq oldinga tashlanadi, gavda og‘irligi o‘ng oyoqda qolib, rostlangan holda o‘ngga buriladi, qo‘l iloji boricha orqaga uzatiladi – uloqtiriladi.

Yugurib kelib uloqtirish. Tezlashtirilgan yugurish o'ng oyoqni chalishtirib, chap oyoqni oldinga tashlash bilan, ya'ni uloqtirish uchun dastlabki holat bilan tugallanadi. Yugurib kelib, chalishtirib oldinga qadam tashlash va uloqtirish qo'shib bajariladi. Yugurib kelib uzoqlikka uloqtirish bolalarda 2–2,5 metrga ortadi.

To'pni yoki boshqa buyumni dumalash, g'ildiratish, otish uloqtirishning tayyorlov formasidir. Otish ko'nikmasining rivojlanishi ikkinchi yarim yillikda, bolada o'yinchoqni tashlab yuborish va o'yinchoqni itarish malakasi paydo bo'lgan paytda boshlanadi. 9–10 oylikdagi bola endi to'pni tik turgan, karavot yoki manej gardishini tutgan holda pastga ota oladi. Otish ikkala qo'lda yoki o'ng va chap qo'l bilan alohida tarzda bajariladi. Otish yo'nalishi yuqoriga, yon tomonlarga, oldinga, gorizontaal va vertikal nishonga tomon burilishi mumkin. Ikki yoshga to'lish oldida bolalarda otish paytida siltash elementlari paydo bo'ladi. Agar bolalarni chap qo'lda otishga maxsus, o'rgatilmasa, ularning ko'pchiligi asosan o'ng qo'l bilan otadilar. Bola 2,5 va undan katta yoshda harakatning to'g'ri texnikasini asta-sekin o'zlashtira boradi.

Kichik to'pni nishonga uloqtirish qiyinroq. Harakatning bu turida kuchni, nishonga bo'lgan uloqtirish masofasini va nishonni muvofiqlashtirish lozim. Bunday muvofiqlik uchun bola markaziy asab tizimini rivojlantirish, "muskul hissi"ning mavjudligi, ko'rish idrokining aniqligi, harakatlarni eslab qolish va qayta bajara olish talab etiladi.

3–4 yoshli bolalar uchun uzoqqa va nishonga otishda o'z holatiga befarqlik xosdir. 3–4 yoshdagi bolalarning eng katta kamchiligi to'g'ri dastlabki holatni egallay olmaydilar. Bu yoshdagi bolalar hali gavdalarini otadigan o'ng qo'l tomonga bura olmaydilar. Nishonni ko'zlab otishda bola nigohi faqat kerakli tomonga qaratiladi, xolos. Nishonni ko'zlash vaqti 1 dan 3–4 sekundgacha bo'ladi. Bola qo'lini kuchsiz siltaydi, otish kuchi va masofani o'lchash qiyin, shuning uchun ham bolalar faqat 1–1,5 m uzoqlikdangina nishonga tekkizadilar.

3–4 yoshli bolalar uchun to'pni yuqoriga otib ilish ham qiyinlik qiladi. Yuqoriga otishda 3 yoshga qadam qo'ygan bolalarning faqat 20 %, 4 yoshga qadam qo'yganlarning 37 %, 5 yoshga qadam qo'yganlarning 62 %, 6 yoshga qadam qo'yganlarning

94 %, 7 yoshga qadam qo‘yganlarning 97 %gina yo‘nalishga rioya qila oladilar.

Bolalarning yoshi o‘sishi bilan to‘pni ilib olish malakasi takomillashib boradi: 3 yoshli bola to‘pni biroz yuqoriga otib (20– 25 sm) qo‘lidan deyarli uzmay ilib oladi, 4 yoshdagi bolalarning 30 foizi ilib oladilar, bunda ularning 25 foizigina to‘pni panjasi bilan ilib oladi. Besh yoshda bu ko‘rsatkich 52 foizni, 6 yoshda 95 foizni va 7 yoshda 95,5 foizni tashkil etadi. (N.P. Kochetova)

O‘rta va katta guruhlarda uloqtirishga oid turli mashqlar (dumalatish, otish, ilib olish, uzoqqa va nishonga uloqtirish, to‘rdan oshib otish) har kuni o‘tkazilishi, to‘p esa bolalarga erkin foydalanish uchun berib qo‘yilishi lozim. Turlicha mashqlar qancha ko‘p qo‘llanilsa, bu murakkab harakat metodlarini shuncha yaxshi o‘zlashtiradilar.

To‘p bilan turli variantlarda o‘tkaziladigan tizimli mashqlar asta-sekin bolalarga mos uloqtirish texnikasini hosil qiladi. Bolalar bog‘chaga qatnash davrida dumalatish, g‘ildiratish, to‘pni otish va ilib olish, to‘pni uloqtirish, uzatish, olib yurish, qaytarishning barcha turlarini, “to‘p maktabi”ni o‘zlashtirishlari lozim. Bolalar imkoniyatini kengaytirgan holda ularga ijodiy yo‘sindagi topshiriq – to‘p o‘yinining yangi kombinatsiyalarini o‘ylab topish tavsiya etiladi.

Xonada va maydonchada voleybol, basketbol, xokkey o‘yinining ba’zi ko‘nikmalarini egallash uchun halqa, to‘p tashlagich, kegli, badminton, to‘rlar, savatlarni bolalar ixtiyoriga berilishi kerak.

Nazorat uchun savollar

1. Uloqtirish harakati bola organizmiga qanday ta’sir qiladi? Uning tarbiyaviy ahamiyati nimada?
2. Guruhlarda uloqtirishning o‘ziga xos xususiyati nimada?
3. Uloqtirishning dastlabki holatlari qanday?

VII bob. MAKTABGACHA TA'LIM MUASSASALARIDA VA OILADA UMUMRIVOJLANTIRUVCHI MASHQLARNI O'RGATISH METODIKASI

1-§. Bolalarning qaddi-qomatini jismoniy tomondan shakllantirishda umumrivojlantiruvchi mashqlarning ahamiyati

Umumrivojlantiruvchi mashqlar – bu maxsus mashqlardir. Ular butun organizmning rivojlanishi va sog'lomlashishida muhim rol o'ynaydi va yelka kamari, gavda, oyoq kabi yirik muskul a'zolarining rivojlanishi va mustahkamlanishiga, bo'g'imlarning harakatchan bo'lishiga muskullar taranglashuvi va bo'shashuvi jarayonini normallashtirishga yordam beradi.

Bu mashqlarning vazifasi qaddi-qomatni to'g'ri shakllantirish, butun tayanch-harakat apparatini mustahkamlash va qon aylanish, nafas olish, almashinish protsesslari, asab tizimi faoliyatini yaxshilashdan iboratdir.

Umumrivojlantiruvchi mashqlar harakatlarni idora qiluvchi oliy motor markazlari ishini faollashtiradi; tezkorlik, chaqqonlik, kuchlar nisbati, chidamlilik, egiluvchanlik kabi jismoniy sifatlarini namoyon qilishga yordam beradi, kishida ijobiy – emotsional kayfiyat uyg'otadi.

Muayyan izchillikda beriladigan umumrivojlantiruvchi mashqlar butun organizmni asta-sekin faoliyat holatiga jalb etishga, uning umumiy hayotiy faoliyatiga yordam beradigan funksional jarayonlarni kuchaytirishga qaratilganidir.

Mashqlarning birinchi guruhi yelka kamari va qo'l muskul-larini rivojlantirish va mustahkamlashga qaratilganidir. Ular ko'krak qafasining nafas olish ko'lamani kengaytirish va oshirishga yordam beradi: diafragmani qovurg'alar aro muskullarini butun nafas olish muskulaturasini mustahkamlaydi, chuqur nafas olishga imkon beradi, orqa muskullarni mustahkamlaydi, umurtqani rostlaydi, yurak muskullarini mustahkamlashga yordam beradi, yurak qisqarishlari ritmini optimallashtiradi.

Mashqlarning ikkinchi guruhi gavda, orqa muskullarini rivojlantirish va mustahkamlashga qaratilgandir. Bu mashqlar qaddi-qomatning to'g'ri shakllanishiga ta'sir qiladi va gavdani oldinga va yon tomonlarga engashtirishda, o'ngga, chapga burilishda, shuningdek, aylanishda umurtqaning egiluvchanligini rivojlantirishga yordam beradi. So'nggi mashqning asosiy vazifasi o'tirganda oyoqni chalishtirib, chordana qurib o'tirib yoki oyoqlarni kerib o'tirib (harakatsiz holat) gavdani aylantirayotganda tos holatini mustahkamlashdan iboratdir.

Mashqlarning uchinchi guruhi oyoq va qorin muskullarini rivojlantirish va mustahkamlashga mo'ljallangandir. Ular ichki organlarni intensiv harakatlar (sakrashlar, sakrab tushishlar va hokazo) paytida chayqalishdan saqlaydigan qorin muskullarini mustahkamlashga yordam beradi, shuningdek, vena qon tomirlarida qon yurishmay qolishining oldini oladi (tizzaga shapatilash, yarim cho'qqayish, cho'qqayish va hokazo).

Shunday qilib, foydalaniladigan mashqlar majmuyi bolalar organizmiga har tomonlama mustahkamlovchi ta'sir ko'rsatadi. Shu bilan birga aniqlik, zukkolik, muayyan alohidalik va ayni paytda, yaxlitlik talab qiluvchi umumrivojlantiruvchi mashqlar diqqat, iroda, maqsadga yo'nalganlik, to'xtab qolish reaksiyalari, o'z harakatini butun bolalar jamoasi harakati bilan muvofiqlashtirish olish, fazoda mo'ljal o'la bilishni tarbiyalaydi.

Har bir harakat dastlabki holatdan: gavdaning to'g'ri holati (tik turgan), o'tirgan, yotgan holatlardan hamda oyoq va qo'llarning muayyan mashq uchun zarur holatidan boshlanadi.

Tik turgan holatda oyoqlar uchun dastlabki holat: asosiy tik turish – tovonlar birlashtiriladi, oyoq uchlari keriladi (katta guruhlar). Bu holatdan quyidagi paytlarda foydalaniladi: mashq oldidan va oxirida (ba'zan oyoq uchlari ko'tarilib); yarim cho'qqayishda va to'la cho'qqayishda (orqa rostlanadi, tizzalar yon tomonlarga keriladi, tovonlar biroz ko'tariladi); oyoqlarni ko'tarish va tizzadan bukishda: oyoqlarni oldinga, chapga, o'ngga, orqaga uzatishda. Oyoqlarni biroz kerib turish – oyoqlar keriladi (oyoq yuzasi, qadam kengligida), oyoq uchlari biroz yoyilgan; oyoqlarni kerib turish (yelka kengligi-

da) oyoq uchlari biroz kerilgan; oyoqlarni juftlab turish oyoq uchlari va tovonlar birga qo'yiladi. Bu holatdan cho'qqayib o'tirishda foydalaniladi; oyoqlarni chalishtirib turish – birinchi oyoq ikkinchisining oldida, tovonlar parallel qo'yiladi; tizzalarda turish – tizzalar, boldirlar, oyoq uchlari polga tayanib turadi, oyoq uchlari yoziladi – bu holatdan burilishlar, tovon-ga o'tirishda foydalaniladi; oyoqlarni biroz kerib oyoq yuzasi kengligida qo'yib, oyoq yuzasi biroz yon tomonlarga, biroq ichkariga qaratmasdan turish. Bu holatdan kichik guruhlarda foydalaniladi.

Tik turganda qo'llarning dastlabki holatlari; qo'llar pastga, gavda yonlariga tushuriladi, kaftlar gavdaga qarab turadi; qo'llar oldinga yuqoriga ko'tarilgan, barmoqlar musht qilingan, kaftlar bir-biriga qaratilgan; qo'llar yon tomonlarga uzatilgan, kaftlar pastga yoki oldinga qaratilgan; qo'llar belda to'rt barmoq oldinga, pastga, tirsak va yelkalar orqaga tortilgan; qo'llar ko'proq oldinga – tirsaklar yelka balandligida, kaftlar pastga qaragan; qo'llar bosh orqasida – tirsaklar orqaga olingan, barmoqlar ensaga tekkizilgan holda oldinga qaratilgan; qo'llar oldinda, panjalar musht qilingan, bir qo'l ikkinchisi ustiga qo'yilgan; qo'llar orqada, orqaga tekkan holda, bukilgan qo'llar bilaklarga chirmashgan; qo'llar orqada, panjalar "qulf" holida chalishtirilgan yoki biri ikkinchisi ustiga qo'yilgan.

O'tirgandagi dastlabki holatlar: oyoqlar oldinda, juftlashtirilgan, oyoq uchlari biroz kerilgan, oyoqlar kerilgan holda to'g'ri qo'yilgan; oyoqlar tizzalarda bukilgan, oyoq kafti polga qo'yilgan; oyoqlar chalishtirilgan, qo'llar holati mashqlar mazmuniga bog'liq bo'ladi.

Yotgandagi dastlabki holatlar: chalqancha yotiladi – rostlangan oyoqlar bukiladi, oyoq uchlari biroz kerilib, uzatiladi, qo'llar gavda yonida, kaftlar pastga qaragan bo'ladi; qorin bilan yotganda – rostlangan oyoqlar bukiladi, tirsakdan bukilgan qo'llar polga tayanadi, kaftlar oldinda (biri ikkinchisi ustida) yoki kaftlarga tayanib gavda biroz ko'tariladi; o'ng yoki chap tomon bilan yotgan holda bir tomonga tayanib rostlangan oyoqlar yig'iladi, qo'llar yuqoriga uzatiladi.

Nafas olish. Bolada ko'krak qafasi tuzilishidagi mavjud yosh

xususiyatlari asorati (qovurgʻaning biroz ogʻishi yuqorida turuvchi diafragma) tufayli nafas olish chuqur boʻlmaydi. Jismoniy mashqlar koʻkrak qafasi harakatchanligining kuchayishiga, nafas olishning chuqurlashishiga, oʻpkaning hayotiy koʻlamining kengayishiga, qonning kislorod bilan toʻyinishiga yordam beradi. Ular yurak-qon tomir tizimi faoliyatini takomillashtiradi, organizmning energiya bilan taʼminlanishini kuchaytiradi va shu asnoda uning ish qobiliyatini oshiradi. Shuning uchun bolaning toʻgʻri nafas olishi barcha mashqlarni bajarishida muhim rol oʻynaydi. Bolalarni harakat fazasini nafas olish fazasi bilan toʻgʻri qoʻshib olib borish va shu asnoda nafas olish apparati ishini takomillashtirishga oʻrgatish lozim.

Bolalar bogʻchasi tarbiyachisi turli mashqlardagi toʻgʻri nafas olish va nafas chiqarish paytlarini aniq tasavvur qilishi shart. Yelka kamari muskullarini rivojlantirish mashqlaridagi nafas olish qoʻllarini yon tomonga, orqaga uzatgan, yelkadan kengroq qilib yuqoriga koʻtargan chogʻdagi koʻkrak qafasining kengayishiga toʻgʻri keladi; nafas chiqarish esa koʻkrak qafasining qoʻllarni pastga tushirgan, oldinga oʻtkazib chapak chalgan holdagi qisqarishi bilan bogʻliqdar.

Oyoq va qorin muskullarini mustahkamlovchi mashqlarda nafas olish – oyoqlarni rostlash, nafas chiqarish esa ularni tizzadan bukish, choʻqqayish paytida kechadi.

Gavdaga moʻljallangan, orqa muskullarini va umurtqa egiluvchanligini mustahkamlovchi mashqlarda nafas olish oldinga engashib, rostlangan choqqa toʻgʻri keladi, nafas chiqarish esa gavadani oldinga-pastga engashtirishga toʻgʻri keladi; yon tomonlarga engashishlarda nafas olish bir tomonga, masalan, oʻngga engashganda, boshqa tomonga (chapga) engashganda nafas chiqarishga toʻgʻri keladi yoki bir tomonga engashganda nafas chiqariladi, rostlanganda nafas olinadi.

Gavdani toʻla burganda bir tomonga burilish chogʻida nafas olinadi, ikkinchi tomonga burilib, nafas chiqariladi (navbati bilan har tomonga). Yarim burilishlarda nafas olish bir tomonga burilgan paytga toʻgʻri keladi, nafas chiqarish esa tik toʻgʻri turgan holatga toʻgʻri keladi, xuddi shuning oʻzi boshqa tomonga burilganda amalga oshiriladi.

Mashqlarni bajarish jarayonida bolalarni burundan nafas olishga o'rgatish lozim. Bu o'pkaga havoning bir tekis kirib turishini ta'minlaydi, bundan tashqari havo burundan o'tayotganda iliydi va tozalanadi.

Jismoniy mashqlarni muntazam qo'llash zarur shartli reflektorli aloqalarning hosil qilinishiga yordam beradi va bolalarda asta-sekin ritmik nafas olish stereotipi tarkib topadi.

Bolalarga qo'yiladigan talablarni murakkablashtirish. Ikki yoshli bolalarni harakatlarga o'rgatishda murakkab bo'lmagan mashqlardan foydalaniladi.

Bunda kichkintoylarda harakat koordinatsiyasining yetarlicha rivojlanmaganligi va ularning harakat aktini bo'la olmasliklari hisobga olinadi. O'yin usullari, emotsional-obrazli mashqlarni qo'llash, bolalarning "Qushcha", "Shaqildoq" va shu tipdagi harakatlarni tarbiyachi bilan bir vaqtda bajarishlari juda samarali bo'ladi.

3 yoshli bolalar bir qadar harakat tajribasiga ega bo'ladilar, tushuntirishlarni tinglay oladilar, harakatlarni kuzata oladilar, ularni yetarlicha to'g'ri idrok qila oladilar. Bu esa mashqlar hajmini oshirishga, ularni xilma-xilligiga, mashqlarni aniq bajarishga qo'yiladigan talablarni kuchaytirishga imkon beradi.

4 yoshli bola yetarli barqaror diqqatga ega bo'ladi, harakatlarni bajarishga oid talablarni tushunadi, mustaqillikka intiladi, o'z harakatlarining natijalari bilan qiziqadi. Ana shu o'zgarishlarni hisobga olib, mashqlarni murakkablashtirish, yuklamani oshirish, qaddi-qomatni tutishga katta talablar qo'yish, ta'limning ko'rgazmali va og'zaki usullaridan foydalanish, to'la mustaqil harakat qilishga imkon berish mumkin.

5 yoshli bolalarda aniqlik, koordinatsiya, harakatlarda ishonchlilik hosil qilingan bo'ladi. O'quv vazifalarini tushunish, harakatlarni yaxshi sifat bilan bajarishga intilish qaddi-qomatga aniqlik, harakatlarning maqsadga yo'nalganligiga, mustaqillikka qo'yiladigan talablarni oshirish imkonini beradi.

6 yoshli bolalar yaxshi qaddi-qomatga, harakat ko'nikmalarining katta zaxirasiga, o'z-o'zini nazorat qilish va harakat sifatini baholash qobiliyatiga ega bo'ladilar. Ular og'zaki ko'rsatmaga to'g'ri amal qiladilar, harakatlarni aniq, ishonch bi-

lan bajaradilar, bajarish jarayonini fazo atamalaridan foydalangan holda tushuntiradilar. (“Bayroqchalarni yuqoriga ko‘tarish, shundan so‘ng ularni o‘ngga, pastga uzatish, yana yuqoriga ko‘tarish va chapga, pastga uzatish kerak”). Bolalar ijodiy topshiriqlarni emotsional idrok etadilar: harakatlarni o‘zgartiradilar, turlicha kombinatsiyalaydilar, yangilarini o‘ylab topadilar.

Umumrivojlantiruvchi mashqlar nihoyatda xilma-xil. Ular bolalar tomonidan buyumlar yordamida va buyumlarsiz ham bajariladi. Bunday mashqlar faqat poldagina emas, balki maxsus gimnastik asboblarda ham bajariladi (masalan, yerdagi va devor narvonchalarida, taxtalar ustida).

2-§. Oilada bolalarni umumrivojlantiruvchi mashqlarga o‘rgatish

Umumrivojlantiruvchi mashqlar bolani rivojlantirish va sog‘lomlashtirishda muhim rol o‘ynaydi va yelka kamari, gavda, oyoq kabi yirik muskul guruhlarining harakatchan bo‘lishiga, muskullar taranglashuvi va bo‘shashuvi jarayonini normallashtirishga yordam beradi.

Bu mashqlarning vazifasi to‘g‘ri qaddi-qomatni shakllantirish, qon aylanish, nafas olish, almashish jarayonlari, asab tizimi faoliyatini yaxshilashdan iborat.

Guvernyor oilada bolalarning chiroyli qomatini shakllantirish uchun bolalar bilan ertalabki badan tarbiya, jismoniy mashg‘ulotlar jarayonida umumrivojlantiruvchi mashqlarga katta e‘tibor beradi, bolalar bu mashqlarni to‘g‘ri bajarishga, to‘g‘ri nafas olishga, ayniqsa muvozanatni saqlash mashqlarni qiziqib bajarishga o‘rgatadi. Shu bilan birga guvernyor qaddi-qomatni shakllantiruvchi mashqlarni kundalik hayotda bajarishga undaydi. Halqani bel va qorin ustida aylantirish, hovli sharoitida yo‘lkalardan boshga bironta narsa qo‘yib yurish mashqlarni bajartirib boradi.

Uy sharoitida qaddi-qomatni shakllantirish bo‘yicha quyidagi mashqlarni o‘tkazish tavsiya etiladi:

1. Bolalar chordana qurib o‘tiradilar, mashqni bajarishda, oldinga engashib, boshni o‘ng chap tizzaga tekkizib olish zarur.

Qo'llar yordamida yon tomonga egilib, mashqni bajarishda tiz-zani ko'tarmaslik va har qaysi mashqdan so'ng gavdani to'g'ri tutish lozim.

2. Gavdani o'ngga va chapga burish mashqini o'tirgan, turgan, oyoqlar yozilgan, yelka kengligi holatida o'tkazsa ham bo'ladi. Qo'llar esa belda, yon tomonga yozilgan, bosh orqasida ham bo'lishi mumkin.

3. O'tirgan holatda oldinga engashgan holda qo'ldagi biron-ta buyumni o'ng, chap tomonga pol ustiga qo'yish va qayta uni ko'tarib olish.

4. Polda, gilam ustida o'tirgan holda qo'llar orqaga, tayanch hosil qilish, oyoqlarni to'g'ri ushlab ko'tarib tushurish, ikkala oyoqni juft qilib arg'amchidan o'tkazish. Bolalar mashqni bajarayotganda bukrisimon bo'lmasligini, boshini yelkasiga siqmasligini guvernyor kuzatib borishi kerak.

5. Tik holatdan qo'llar oldinga cho'zilgan, devorga suyangan holda o'tirib-turish mashqlari. Devorga tayangan holda ushbu mashqni birnecha bor qaytarib bajariladi.

6. Tik turgan dastlabki holatda o'ng yoki chap oyoqni silkitib oldinga chiqarish (karate) shu payt oyoq tagida chapak chalish. Qaddi-qomatni to'g'ri ushlashga o'rgatish, oldinga bukilmadan oyoqni to'g'ri ushlab silkitish.

7. Gilamda o'tirgan holatda oyoqlarni oldinga cho'zib, panjalar bilan biron-bir narsani tortib, yon tomonlarga olib qo'yib, oyoqlarni juft qilish, ko'tarish va hokazo. Shu mashqlar orqali bolalar o'tirgan joylarida qo'llari orqada tayanch hosil qiladilar. Guvernyor bolalar shu mashqlarni bajarish paytida ularning yelka, umurtqa, boshi to'g'ri harakatda bo'lishini kuzatishi lozim.

8. Yelkani ko'tarish va tushurish.

Ushbu mashqni bajarishda bolalar boshini oldinga egmasligi, yelkalarini oldinga burmasligi, bukrisimon bo'lmasligini kuzatish hamda yelkani aniq tepaga ko'tarish va pastga tushurishlari lozim.

Bolalar uchun belgilangan har bir jismoniy mashq va mashg'ulotlar oila shifokori maslahati bilan kelishilgan holda amalga oshirilishi lozim. Guvernyor – tarbiyachi har bir o'tkaziladigan mashqning maqsadini bilishi muhim ahamiyatga ega. Gavda

mushaklarini, birinchi navbatda, harakatlantiruvchi apparat, qon aylanishi va nafas olish tizimini rivojlantirib olish qaddi-qomati-ning shakllanishiga juda katta ta'sir ko'rsatadi. Shuning uchun gubernyor bolalar bilan mashqlarni bajarayotganda bolalarni nafas olishiga, nafas chiqarishlariga e'tibor berishi kerak.

3-§. Jismoniy buyumlar bilan bajariladigan umumrivojlantiruvchi mashqlar

Maktabgacha yoshdagi bolalar bilan ishlashda jismoniy buyumlar bilan bajariladigan mashqlar keng qo'llaniladi. Jismoniy inventarlar orasida turli kattalikdagi koptoklar, chamberaklar, arg'amchilar, tayoqchalar, bayroqchalar, kubiklar va boshqa shu singari anjomlar ko'proq ishlatiladi. Chiroyli rang berib tayyorlangan inventarlardan foydalanish bolalarni gimnastika mashg'ulotlariga bo'lgan qiziqishlarini oshiradi, ularning emotsional tarbiyasiga ham yaxshi ta'sir qiladi.

Mashqlarni jismoniy buyumlar bilan bajarish ularning ijrosini qulaylashtiradi, mashqlarni aniqlashtiradi va ularni bajarishga qo'yiladigan talablarni ancha ko'rgazmali bo'lishini ta'minlaydi, bolalar inventarlar bilan mashq bajarayotganlarida tarbiyachi harakatlarini to'g'ri bajarilishini kuzatib turishi ham oson bo'ladi.

Bolalar buyumlar bilan mashq bajarganda o'z harakatlarini o'zlari nazorat qilish imkoniyatiga ega bo'ladilar.

Inventarlar yordamida shunday mashqlar bajaradilarki, bu inventarlarsiz umuman ularni bajarib bo'lmaydi: tayoqchadan, narvonchadan sakrab o'tish, chamberak ichidan va boshqalar shular jumlasidandir.

Inventarlarda uning holati va yuqoriga (yuqoriga, pastga, oldinga, va boshqa tomonlarga) yo'nalishi inventarsiz bajarilgan umumiy rivojlanish mashqlaridagi ana shunday holatlar va harakatlarga to'la muvofiq keladi.

Bayroqchalar bilan bajariladigan mashqlar umumrivojlantiruvchi mashqlar ichida eng oddiy hisoblanadi. Bayroqchalar yordamida bajariladigan barcha mashqlar inventarlarsiz bajariladigan eng oddiy umumrivojlantiruvchi mashqlar-

da bajariladigan harakatlarga asoslangan. Bayroqcha mavjudligi harakat xususiyatini o'zgartirmaydi, vazifani oshirmaydi, faqat mashqlarni rang-barang qilib, harakatlarini ancha aniqlashtiradi, ularga emotsional ruh bag'ishlaydi. Shiqildorlar, kubiklar bilan bajariladigan mashqlar ham xuddi shunga o'xshagan bo'ladi. Bular bilan quyi guruhlarda mashqlar o'tkazish ko'proq maqsadga muvofiq bo'ladi.

Koptok bilan turli mashqlar, jumladan; yumalatish, ulotqirish, ilib olish mashqlaridan tashqari yana umumrivojlantiruvchi turkumdagi mashqlarni bajarish mumkin. Masalan; engashish, burilish, cho'qqayib o'tirish va boshqa ana shunday mashqlar hisoblanadi.

Umumrivojlantiruvchi mashqlar uchun turli kattalikdagi koptoklardan foydalaniladi. Bunda oddiy koptoklardan tashqari yana og'irligi 1 kg dan ortiq bo'lmagan ichi to'ldirilgan koptoklar ham foydalanish uchun qulay bo'ladi. Ichi to'ldirilgan koptoklarda xuddi oddiy koptoklar bilan o'tkaziladigan umumrivojlantiruvchi mashqlarga o'xshagan mashqlar o'tkaziladi. Bunday og'irlikdagi mashq o'tkazilgan vaqtda fiziologik vazifa ancha ortadi, muvofiqlashtirish, chaqqonlik va kuch-quvvat rivojlanadi.

Tayoqchalar bilan bajariladigan mashqlar qo'l va yelka muskullari faoliyatini kuchaytirish, engashish, burilish va qadam tashlash vaqtida harakat miqyosini ko'paytirish uchun xizmat qiladi. Tayoqchalar bilan bajariladigan mashqlar qo'l harakatlari yo'nalishi (yuqoriga, oldinga va boshqa tomonlarga bo'lgan yo'nalish)ni aniq egallab olishga yordam beradi, qo'lni harakatlari hamda gavdaga va polga nisbatan oldinga uzatilganda polga bo'lishini, yelkaga nisbatan gavda bo'ylab uzatilishini va hokazolarni aniq tasavvur qilish imkonini beradi.

Tayoqchalar bilan bajariladigan mashqlar, inventarlar bilan bajariladigan mashqlar ichida eng murakkablari hisoblanadi.

Bu shu bilan izohlanadiki, tayoqchalar bilan bajariladigan mashqlarda oyoq va qo'llarning muayyan va aniq holatini egallab turishi, muvozanat saqlay olishi tayoqchalarning esa tarbiyachi ko'rsatganidek to'g'ri yo'nalish va holatda ishlata bilish talab qilinadi. Buning uchun esa bolalardan anchagina muskul harakat-

larini namoyish etish, o'z diqqat-e'tiborlarini bir nuqtaga qarataish talab qilinadi. Tayoqchalar bilan bajariladigan mashqlar eng oddiy harakatlar negiziga kiradi.

Individual tartibda qisqa tayoqchalar bilan o'tkaziladigan mashqlardan yana juft-juft bo'lib bajariladigan ayrim mashqlar ham mavjud. Uzun tayoqlar bilan guruh bo'lib bajariladigan mashqlar uyushtiriladi. Tayoqchalar yordamida guruh bo'lib bajariladigan mashqlar singari bolalarni jamoada ahillik bilan birgalikda harakat qilishga o'rgatadi. Bunday mashqlar bolalarga juda qiziqarli va foydali bo'lib mashg'ulotlarning mazmunli o'tilishiga yordam beradi, bolalarning faolligini ancha oshirishni ta'minlaydi.

Chambarak yordami bilan bajaradigan mashqlar juda xilma-xil harakatlarni amalga oshirish hamda ular bilan g'oyat qiziqarli o'yinlar uyushtirish mumkin. Chambarakni yumalatish, mo'ljalga tashlash, g'ildiratish va boshqa mashqlar bolalarda harakat faolligini oshirish, chaqqonlik va mustaqillikni rivojlantirish uchun juda foydalidir. Ko'pgina umumiy rivojlantiruvchi mashqlar yelka va qo'l harakatlari faoliyatini oshirishga, burilish, engashish va boshqa mashqlarni bajarish vaqtida harakat miqyosini ko'paytirishga yordam beradi. Bu jihozni doira shaklida ekanligi ba'zi bir o'ziga xos harakatlarni, masalan, ko'proq barmoqdagi mayda muskullarni va yelkadagi muskul guruhlarini rivojlantirish va mustahkamlash (chambarakni qo'lda turlicha aylantirish, uni bir qo'ldan ikkinchi qo'lga hamda polga qo'yib aylantirish va hokazo) harakatlarni amalga oshirish imkonini beradi.

Avval chamberakni eng oddiy holatlari va harakat yo'nalishlari (oldinga, yuqoriga, ko'krakka va shu kabilar) o'rganiladi, keyin oddiy harakatlarni, gavdani turli harakatlarini uncha murakkab bo'lmagan kombinatsiyalar bilan bog'liq olib boriladi. Katta chamberak (diametri 1–1,5) bilan bir yo'la 4 yoki besh bola jamoa bo'lib mashq bajarishi mumkin.

Uzun arg'amchi (15–20 m) bilan bajariladigan mashqlar butun guruhda bir vaqtda o'tkaziladi. Bunda engashish, tik turish va boshqa mashqlarni, qo'llarini bukish, yozish singari harakatlarni, cho'kkayib o'tirish, qadamlab oshib o'tish, sakrab o'tish va

shunga o'xshash mashqlarni tik turilgan, o'tirilgan va chalqancha yotilgan dastlabki holatdan boshlab bajarish mumkin.

Uzun arg'amchi bilan bajariladigan mashqlarni tuzishda inventarsiz bajariladigan hamda tayoqcha va chamberaklar bilan bajariladigan asosiy umumrivojlantiruvchi mashqlarga tayanish mumkin.

Qisqa (70–80 sm) arg'amchi bilan barcha mashqlarni, shu jumladan gimnastika tayoqchasi bilan bajarish tavsiya etilgan mashqlarni ham bajarish mumkin.

Kalta arg'amchi bilan bajariladigan bir qator maxsus mashqlar mavjud. Ularning ba'zilari barmoq, tovon, to'piq, muskul-larini rivojlantirish uchun juda foydalidir. Masalan, tik turgan yoki o'tirgan holda arg'amchini ikki qavat, to'rt qavat qilish va yana asli holiga keltirish, arg'amchini yumaloq yoki uzunchoq qilib o'rash va boshqalar. Polga tashlab qo'yilgan arg'amchini oyoq barmoqlari bilan yig'ishtirib olish, uni bir joydan ikkinchi joyga ko'chirish va yana oyoq yordamida uni polga tekislab qo'yish.

4-§. Kichik va o'rta guruh bolalariga umumrivojlantiruvchi mashqlarni o'rgatish

Mazkur yoshdagi bolalar bilan umumiy rivojlantiruvchi mashqlarini o'tkazish vaqtida aniq topshiriqlar va taqlidiy harakatlar mayda buyum va o'yinchoqlardan foydalanish katta ahamiyatga ega bo'ladi. Kichik guruhlar bilan o'tkazilgan mashg'ulotlardan foydalanadigan buyumlar soni shug'ullanayotgan bolalarning soniga barobar bo'lishi kerak, aks holda, biror bolaga bayroqcha yoki koptokcha yetmay qolsa, bola qattiq xafa bo'ladi va mashg'ulotga qiziqmay qo'yadi, yoki jahli chiqib predmetni o'rtog'ini qo'lidan tortib olishga urinadi.

Predmetlar bilan bajariladigan mashqlarning eng soddasi bayroqchalar yordamida bajariladigan mashqlardir. Xilma-xil va rang-barang bayroqchalar bilan bajariladigan mashqlar bolalarni o'ziga jalb qiladi va ularga quvonch bag'ishlaydi. Kichkintoylar bilan mashq o'tkazish uchun sariq, yashil, va ko'k singari asosiy rangdagi bayroqchalardan foydalanish tavsiya etiladi.

Bolalar umumrivojlantiruvchi mashqlarni bayroqchalardan tashqari shiqildoqlar, kichkina chamberaklar, kubiklar, o'yinchoqlar, tayog'chalar bilan ham bajaradilar.

Bu yoshdagi bolalarning o'rtacha hajmdagi (18–20 sm) koptok bilan harakat qilishlari qulay bo'ladi. Koptok bilan bajariladigan mashg'ulotlarning boshlanish qismida o'tkazilgan bo'lsa, u holda bu mashqlardan keyin koptokni irg'itish, ilib olish, yumalatish, nishonga tushurish mashqini tashkil etish qulay bo'ladi va hokazo. Bunday hollarda mashg'ulotning yakuniy qismida koptok bilan bajariladigan harakatli o'yin o'tkazish maqsadga muvofiqdir. Bir mashg'ulotda birnecha mashqni qo'shib o'tkazilishi bolalar harakatini boyitadi, mashg'ulotni o'tkazish va tashkil etishni yengillashtiradi, uning zichligini oshiradi.

Bu yosh guruhda qo'l, oyoq, gavda muskullarini mustahkamlovchi, buyumsiz bajariladigan mashqlar hajmi biroz ko'paytiriladi.

Umumrivojlantiruvchi mashqlarni bajarganda bolalar erkin va chuqur nafas olishlari, mashq harakatlarini to'g'ri nafas olishlari bilan qo'shib olib borishlari kerak. Tarbiyachi bolalarga qay vaqtda nafas olib, qachon nafas chiqarish qulay ekanligini aytib turadi. Masalan, oldinga engashish va undan keyin rostlanish harakati bo'lsa, u holda nafas chiqarish engashish vaqtida, nafas olish esa rostlanish, ya'ni bolaning ko'krak qafasi kengaygan vaqtida amalga oshirilgani maqsadga muvofiqdir. Bolalarga qachon to'g'ri nafas olib, qachon to'g'ri nafas chiqarish kerakligini yana bir marta mashg'ulot jarayonida aniqlab olish uchun bolalarga ayrim tovushlarni va tovush turkumini talaffuz qilishni yoki "uf", "uh", "pastga" singari so'zlarni aytish taklif qilinishi mumkin.

Mashg'ulotlarda ko'pincha umumiy rivojlanish xususiyatiga ega bo'lgan mashqlar o'tkaziladi. Bu mashqlarning har biri 4–6 martadan takrorlanadi.

O'rta guruhda 5–6 umumrivojlantiruvchi xususiyatga ega mashqlar tanlanadi, ularning har biri 4–6 martadan takrorlanadi.

O'rta guruhda inventarsiz bajariladigan umumrivojlantiruvchi mashqlar hajmi ortib boradi. Lekin, baribir bu mashqlarning

kattagina qismi inventarlar bilan bajariladigan harakatlarga asoslangan bo'лади. Ilgari, sanab o'tilgan jihozlardan tashqari, bunday mashqlarni bajarishda ko'pgina kichkina koptoklar, arqonchalar, tayoqchalar, chambaraklar va ichi to'ldirilgan to'plar qo'llaniladi.

O'rta guruhdagi bolalar zarur jihozlarni mutlaqo mustaqil ravishda olib keladilar. Har bir bola davradan chiqib shoshilmasdan chambarakni, koptokni va boshqa shunga o'xshagan zarur narsalarni oladi-da, yana o'z joyiga borib turadi. Bunday vaqtlarda jihozlarni bir kichik jamoa bolalari, keyin esa ikkinchi kichik jamoa bolalari olishi qulaydir.

Ikkinchi yarim yillikda jihozlarni tarqatish ishiga kichik jamoa boshliqlari ham jalb qilinadi. Mashqlarni bajarib bo'lgandan keyin, bolalar kolonna bo'lib saflanib turadilar-da va buyumlarini joy-joyiga qo'yib o'tadilar.

Tayoqlar va chambaraklar bilan bajariladigan mashqlar o'rta guruhda asosan ikkinchi yarim yillikda, bolalar mustaqil saflinishni ancha bilib olganlaridan, hamda qo'llarining asosiy holati va harakatini yaxshi o'zlashtirib olganlaridan keyin uncha ko'p bo'lmagan miqdorda o'tkaziladi. Tayoq bilan bajariladigan mashqlar ichida eng ahamiyatlilari qo'l-oyoqni yozish uchun uzatib, kerib qilinadigan harakatlar hisoblanadi. O'rta guruhda polda yotgan tayoqlardan hatlab o'tish va aylanib o'tish mashqlaridan foydalanmaslik kerak.

Yurish vaqtida bolalar chambarakni o'ng yoki chap qo'llarida osiltirib yoki yelkalariga osib ko'taradilar. Chambarakni, shuningdek, bir qo'llab yuqoriga ko'targan holda olib yurish ham mumkin. O'rta guruhda tarbiyachi bolalardan chambarak va tayoqning holatlari hamda harakat yo'nalishlarida yuksak darajadagi aniqlikka erishishni talab qilmaydi.

O'rta guruhda uzun arqoncha bilan bajariladigan mashqlar keng tarqalgan. Uzun arqoncha bilan bajariladigan mashqlarni o'rgatish vaqtida tarbiyachi ko'pincha og'zaki izohlash va ko'rsatma berib turish usulidan foydalanadi.

Oddiy koptoklardan tashqari og'irligi 1 kgdan ortiq bo'lmagan to'ldirma to'plardan foydalanish ham mumkin. Bunday mashqlar turli muskul guruhlarini qamrab oladigan bo'lishi lozim. O'rta

guruhda to‘ldirma to‘plarni bir joydan ikkinchi joyga olib borish, yumalatish tashish, gavadani turli tomonga engashtirish va burish tavsiya etiladi. To‘ldirma to‘plarni bir-biriga irg‘itish, o‘ynash o‘rta guruhda qo‘llanilmaydi.

Tarbiyachi bolalarning nafas olishini kuzatib boradi, nafasni to‘la chiqarish zarurligini eslatib, buni qay vaqtda amalga oshirishini aytib turadi.

Umumrivojlantiruvchi mashqlarni reja-konspektini tuzishda quyidagi talablarga amal qilish kerak:

1. Mashqlarni tanlashda bolalar yoshini, ruhiy xususiyatlarini hisobga olish kerak.

2. Mashqlarni tanlashda ko‘proq bolalarni qaddi-qomatini to‘g‘ri shakllanishiga qaratilgan mashqlar bo‘lishi kerak.

3. Kichik va o‘rta guruh bolalariga mashqlar tanlashda ular taqlidiy xarakterga ega bo‘lishi lozim.

4. Umumrivojlantiruvchi mashqlar tanlashda bolalar gavdasining hamma qismlarini rivojlantirishga qaratilgan bo‘lishi kerak: qo‘l va yelka-o‘mrov, oyoq va gavda muskullarini mustahkamlovchi mashqlar.

Kichik va o‘rta guruh bolalarining umumrivojlantiruvchi mashqlarining reja-konspekti

1-kompleks – qo‘l va yelka-o‘mrov muskullarini rivojlantiradigan mashqlar.

1. D.h.: tik turgan xolda, oyoqlar yelka kengligida ochiq, qo‘llar gavda yonida.

B: qo‘llarni ikki yonga uzatish, ularni tepaga ko‘tarib, pastga tushirib, xarakatga keltirish. (“Qush qanot qoqadi”) 3–4 marta.

2. Oyoq muskullarini mustahkamlovchi mashqlar.

D.h.: bir qo‘l bilan stol suyanchig‘ini ushlab turish.

B: oyoqlarni bukish va rostlab oldinga uzatish (“Toychoq”).

3. Gavda muskullarini mustahkamlovchi mashqlar.

D.h.: o‘tirish, qo‘llarni orqaga uzatib po‘lga tayanish.

B: oyoqlarni bukish, cho‘zish (“Uzun va qisqa oyoqchalar”).

2-kompleks.

1. D.h.: oyoqlar yelka kengligida.

B.: qo'llarni oldinga uzatish, kaftlarni tepaga qilish ("Kaftingni ko'rsat"). Qo'llarni orqaga yashirish ("Kaftingni berkit") mashqlarni 4–5 marta takrorlash.

2. D.h.: to'g'ri turish, oyoqlar yelka kengligida, qo'llar belda.

B.: o'ng tomonga engashib, rostlanish. Chap tomonga engashish, rostlanish. 3–4 marta takrorlash.

3. D.h.: to'g'ri turish, oyoqlar yelka kengligida.

B.: o'tirib qo'llarni pastga tushurish, rostlanish 3–4 marta takrorlash.

4. D.h.: tik turish, qo'llar pastga tushirilgan. Oyoqlar yelka kengligida.

B.: cho'qqayib o'tirish, boshini tizzalarga engashtirib, tizzalarni qo'llar bilan quchib turish ("Berkindi"). 5–6 marta takrorlanadi.

5. D.h.: chalqancha yotish.

B.: Oyoq-qo'llarini ("Qo'ng'izlarga o'xshab") qimirlatish. 5–6 marta takrorlanadi.

5-§. Katta va maktabgacha tayyorlov guruhi bolalari uchun umumrivojlantiruvchi mashqlarni tanlash va ularni o'tkazish

Katta guruhda bolalar umumrivojlantiruvchi mashqlarni faqat tarbiyachining ko'rsatmasi bilangina bajarmay, uning tushuntirishi orqali ham bajaradilar. Bunga ularning oldiga qo'yilgan harakat topshiriqlarini tushuna olishlari, asosiy harakatlar yo'nalishi (yuqoriga, pastga, yon tomonlarga, o'ngga, chapga) haqida aniq tasavvurga ega ekanliklari asosiy holatlar, butun gavda va uning ayrim qismlari harakatlarini bilishlari, o'z harakatlarini nazorat qila olishlariga yordam beradi. Katta guruhda gimnastika bilan shug'ullanish mashg'ulotlarida har-xil narsalardan foydalaniladi. Tayoqcha, halqa, koptok, arqon, arg'amchi kokillar (o'rilgan birnecha chilvirlar), katta keglilar, kublar ko'proq qo'llaniladi. Bolalarning o'zlari jihozlarni bilib-bilib olib keladilar, tarqatadilar va yig'ishtirib oladilar.

Tayoqchalarni ushlab usullari xilma-xil bo'lib boradi: tayoqcha uchidan, o'rtasidan, bir qo'l bilan tayoqchani bir uchidan, ikkinchi qo'l bilan o'rtasidan va hokazo ushlanadi. Ushlabning

ana shu barcha usullarida tayoqcha ustki yoki pastki tomondan va yuqori tomondan ushlanadi. Maktabgacha yoshdagi bolalarning tayoqcha bilan bajaradigan mashqlarida ushlash asosan o'zgarishsiz amalga oshiriladi.

Uzun tayoqchalar (2,5–3 m), katta halqalar (diametri 1,5 m) bilan mashq qilish maqsadga muvofiqdir. Bu mashqlarni bajarishda bir jihozda bir vaqtning o'zida bir nechta yoki ko'p bolalar harakat qiladilar. Har bir bola o'z harakatlarini shug'ullanuvchi boshqa bolalarning harakatlari bilan moslashtirishlari kerak bo'ladi.

Inventarlar bilan mashq bajarish vaqtida tarbiyachi aytilgan yo'nalishda buyumlarni aniq ko'chirish, buyumlarning shuningdek, qo'l, oyoq va gavda dastlabki, oraliq va oxirgi holatining aniq bajarilishiga erishadi.

Oddiy koptoklardan tashqari, og'irligi 1 kg keladigan to'ldirma to'plardan ham foydalaniladi. To'ldirma to'plar bilan bajariladigan mashqlar ikkinchi chorakdan boshlab o'tkaziladi va har bir mashg'ulotda 3–4 mashq bajariladi. Bu mashqlar har bir guruh muskullarini harakatga keltirishi kerak. Bu to'pni bir joydan ikkinchi joyga olib qo'yish, dumalatib borish, to'pni olib borib qo'yish, to'ldirma to'pni uzatish, har xil tomonga egilishlar, gavadani burish, ikki qo'llab koptok ushlagan holda cho'qqayib o'tirish mashqlaridir. To'ldirma to'pni oshirib otish katta guruhda kamdan kam qo'llaniladi.

Katta guruhda mashg'ulot o'tkazish uchun barcha muskullarni o'stiruvchi mashqlardan 6–8 tasi tanlab olinadi va ular murakkabligiga qarab 6–8 martadan takrorlanadi. Har bir mashg'ulotda 1–2 tadan ortiq yangi mashqdan foydalanmaslik kerak. Tarbiyachi mashg'ulotlar orasida nafas olib, to'g'ri nafas chiqarishni bolalarga aytib o'tadi.

7 yoshga qadam qo'ygan bolalarning umumrivojlantiruvchi mashqlarni yuksak darajada ijro etishlarini ta'kidlab o'tish zarur. Aniq maromli harakatlar bolalarni qiziqtiradi, ular bunday harakatlarni ishtiyoq bilan bajaradilar, gavadani zarur holatda to'g'ri tutishga o'zlaricha, mustaqil ravishda harakat qiladilar, yo'nalishni aniq oladilar, jamoa mashqlarni bajarishda

harakat ko‘lamining yaxshi bo‘lishiga, harakatlarning bir biriga muvofiq bo‘lishiga intiladilar.

Bolalar ayniqsa musiqa jo‘rligida bajariladigan mashqlarini juda yaxshi ijro etadilar. Harakatlarning mayin va ifodali bo‘lishi ortadi. Bularning bari bolalarda o‘z harakatlarini bemalol boshqara olish imkoniyati o‘sib borayotganligini, olingan harakat topshirig‘iga to‘la muvofiq keladigan tarzda harakat qilishlarini ko‘rsatadi.

Shuni nazarda tutish kerakki, mashqlardagi fiziologika hamda emotsional vazifalar o‘zgarib turgan taqdirdagina puxta o‘zlashtirib olingan gimnastik mashqlar o‘zining yaxshi samarasini beradi. Mana shuning uchun ham mashq tanlaganda uning xilma-xil bo‘lishiga, harakatlar ko‘lami va sur‘atining o‘zgarib turishiga, mashqlarni baho olish uchun va musobaqada qatnashish uchun turli usullarda bajarilishiga va boshqa shu kabi tomonlarga ahamiyat berish lozim.

Mazkur metodik usullarning hammasi umumiy rivojlanish mashqlariga barqaror qiziqish uyg‘otishda yaxshi yordam beradi. Bolalar tomonidan jismoniy mashqlarni muntazam ravishda takrorlab turish zarur ekanligini tushintirish ham bunga yordam beradi. Ular bu mashqlarni faqat o‘zlariga yoqqanligi uchun emas, balki ularning foydali bo‘lganligi, bajarish zarurligi uchun ijro etishlarini tushunib olishlari kerak. Harakatlarni muttasil ravishda doimo murakkablashtirib borishga, ularga akrobatik alomatlarini kiritishga, kuch talab qilinadigan mashqlarni ko‘paytirishga hech qanday zaruriyat yo‘q. Agar puxta o‘ylangan va tekshirilgan, shifokor va pedagoglar sinovidan o‘tgan, yetarli asos bo‘lmasa jismoniy tarbiyaning yangi vositalaridan foydalanishning iloji yo‘q. Tayyorlov guruhida muskullarning, gavdaning turli qismidagi muskul va bo‘g‘imlarning: qo‘l va yelka-o‘mrov muskullarining, oyoq, gavda, bo‘yin muskullarini muayyan ravishda rivojlantirishga qaratilgan mashqlarni o‘rganish va takomillashtirish davom ettiriladi.

Ayrim mashqlar bilan bir qatorda bolalarga bir-biri bilan hech qanday oraliqsiz qo‘shilib ketadigan bir qator mashqlarni bajarishni ham taklif etib ko‘rish kerak. Bolalar endilikda bir qan-

cha umumiy rivojlanish mashqlarini bir-biriga muvofiqlashtirishni biladigan va buni qanday izchillikda bajarishni eslab qolishga qodir bo'ladilar.

Mashg'ulotlarda ikki bola baravar bajaradigan, ya'ni juft-juft bo'lib bajariladigan mashqlarni qo'llash bilan bog'liq bo'lgan topshiriqlarni tez-tez berib turish kerak. Bunday mashqlarni bajarishda har ikkala bola faol qatnashadi. Ular faoliyatining xususiyati bir bo'ladi (har ikkala bola o'rtada yotgan tayoq yoki arqonchani o'tirgan joyida o'z tomoniga oyoqlari bilan tortib olishga harakat qiladi). Boshqa hollarda esa bolalar mashqlarni bajarishda bir-birlariga yordam beradilar (bir bola mashq bajarayotgan o'rtog'ining oyog'idan ushlab turadi, ikkinchisi esa gimnastika skameykasida ko'ndalang yotgan holda engashadi). Birgalikda bajariladigan mashqlar bolalarni o'z kunini to'g'ri taqsimlashga, bunda uchraydigan muayyan qarshiliklarni hisobga olishga o'rgatadi.

To'ldirma to'plar bilan o'tkaziladigan mashqlar tobora ko'proq foydalaniladi. Ularni bir-biriga otib ilib olish, to'p ustida muvozanat saqlab yotish, koptokni belga qo'yib va oyoqlar orasiga qisib, bir joydan ikkinchi joyga olib borish singari mashqlar kiritiladi va hokazo.

Tayyorlov guruhidagi mashg'ulotlar uchun umumrivojlantiruvchi xususiyatga ega mashqlardan ko'pi bilan 6–10 xil mashq tanlanadi. Bu mashqlar taxminan 6–8 martadan, asosan, yaxshi kayfiyat bilan jadal sur'atda bajariladi. Bolalar nafas olish maromini harakatlarning bajarilish xususiyati bilan muvofiqlashtirish, ularni bir-biriga moslashtirishni bilishlari kerak.

Katta va tayyorlov guruh bolalari uchun mashqlarni tanlashda ularni o'ziga xos psixologik va fiziologik xususiyatlarni hisobga olgan holda mashqlarni barcha muskullarni o'stiruvchi mashqlardan 5–6 tadan tanlanadi va ular murakkabligiga qarab 6–8 martadan takrorlanadi.

Katta guruh bolalari uchun mashqlar kompleksi

“Tayoq bilan bajariladigan umumrivojlantiruvchi mashqlar”.

1. D.h.: to'g'ri turish, oyoqlar yonma-yon holda, tayoqlar oldinda ikkita qo'lda.

B.: 1–2 tayoqni yuqoriga ko‘tarish, oyoqlar uchida, ko‘tarilib cho‘zilish, 3–4 tayoqni pastga tushirish, dastlabki holat (8 marta).

2. D.h.: xuddi shuning o‘zi.

B.: 1–2 tayoqni yuqoriga ko‘tarish pastga oldinga tushirish 4 marta sekin va 4 marta tez bajariladi.

3. D.h.: oyoqlar birga, tayoq yelkalar orasida.

B.: 1–2 o‘ngga burilish, to‘g‘ri turish. 3–4 chapga burilish, to‘g‘ri turish. Har tomonga 6 martadan bajarish, boshni egmaslik.

4. D.h.: xuddi shuning o‘zi, oyoqlar yelka kengligida.

B.: 1–2 oldinga engashish. 3–4 rostlanish (8 marta takrorlash).

5. D.h.: tik turish, oyoqlar birga, tayoq pastga tushirilgan.

B.: 1–2 o‘tirib, tayoqni sekin polga qo‘yish, 3–4 turish. 5–6 o‘tirib tayoqni olish, rostlanish. Dastlabki holatga qaytish. (6–8 marta takrorlash).

6. D.h.: chalqancha yotib, tayoqlar bosh tamon uzatilgan.

B.: 1–4 bir vaqtini o‘zida qo‘l va oyoqlarni ko‘tarib, oyoqlar uchini tayoqqa tekkizish. Dastlabki holatga qaytish. 4–6 marta takrorlanadi.

7. D.h.: Po‘lda chalqanchasiga yotish tayoq qo‘llarda.

B.: 1–2 polga yotgan holda tayoqni ikkala qo‘lda ushlab, tiz-zalarini bukib unga tekkizish.

Tayyorlov guruhi bolalari uchun umumrivojlantiruvchi mashqlar kompleksi.

1. D.h.: tik turish, tovonlarni juftlab oyoq uchlarini ochish, qo‘llar bosh orqasida.

B.: 1–2 qo‘llarni yon tomonga, yuqoriga qilib uzatish, 3–4 oyoq uchlarida ko‘tarilish. Dastlabki holatga qaytish (8 marta).

2. D.h.: shuning o‘zi, qo‘llar pastga tushirilgan.

B.: 1–4 qo‘llar bilan navbatma-navbat va baravariga oldinga va orqaga aylanma harakat qilish (8 marta).

3. D.h.: oyoqlarni chalishtirib chordona qurib o‘tirish, qo‘llar belda.

B.: 1–2 o‘ngga burilish, o‘ng qo‘lni yon tomonga uzatish va unga tikilish. 3–4 to‘g‘ri o‘tirish. Yuqoridagi harakatlarning

oʻzini chap tomonga bajarish (har bir tomonga 6 martadan). 5. Dastlabki holat.

4. D.h.: chalqancha yotib, qoʻllarni gavda boʻylab uzatish.

B.: 1–4 oyoqlarni juft holatda, asta-sekin yuqoriga koʻtarish va ohista tushirish. Dastlabki holat (6 marta).

5. D.h.: qorin bilan yotib, qoʻllarni oldinga uzatish.

B.: 1–4 qoʻllarni yon tomonga uzatish va belga qoʻyish, boshni yuqoriga koʻtarish (6 marta).

6. D.h.: shuning oʻzi, qoʻllar bosh orqasida.

B.: 1–2 qoʻllarni yuqoriga uzatib, chalqanchasiga yotib olish va yana qorin bilan yotish, bunda qoʻllar bilan yordam bermaslik kerak (6 marta).

7. D.h.: tik turish, qoʻllar pastga tushirilgan.

B.: 1–2 oldinga engashish, qoʻllarni oyoq uchlariga tekkizish. 3–4 dastlabki holat (4–6 marta).

Nazorat uchun savollar

1. Qanday mashqlar umumrivojlantiruvchi mashqlar deyiladi?

2. Umumrivojlantiruvchi mashqlar gavgani qaysi qismlariga tanlanadi?

3. Umumrivojlantiruvchi mashqlar qanday buyumlar bilan bajariladi?

4. Kichik va oʻrta guruhlarda qanday mashqlarni oʻtkazish tavsiya etiladi va qanday buyumlar bilan bajariladi?

5. Katta va tayyorlov guruhlarda nechtdan mashqlar tanlanadi, har bir mashq necha martadan takrorlanadi va qanday buyumlar bilan oʻtkaziladi?

VIII bob. MAKTABGACHA TA'LIM MUASSASALARIDA VA OILADA HARAKATLI O'YINLAR

1-§. Qoidali harakatli o'yinlarning jismoniy tarbiya vositasi va metodi sifatidagi tavsifi

Qoidali harakatli o'yinlar muhim ahamiyatga ega bo'lgan yalpi ta'lim-tarbiya jarayonidir.

Bu jarayonning asosini tashkil etuvchi bolalarning harakat faoliyati jismoniy rivojlanishga, harakat ko'nikmalari va jismoniy sifatlarning shakllanishiga, organizmning funksional faoliyatini oshirgan va emotsional quvnoqlik tuyg'ularini kuchaytirgan holda salomatlikni mustahkamlashga ijobiy ta'sir etadi. Harakatli o'yinlar jismoniy tarbiyaning asosiy vositalari va metodlaridan biri sifatida yuqorida ko'rsatilgan vazifalarni samarali hal etishga yordam beradi.

Harakatli o'yinlarni o'tkazishda erishiladigan sog'lomlashtirish samarasi bolalarning o'yin faoliyati jarayonida yuzaga keladigan va bola ruhiyatiga yaxshi ta'sir etadigan ijobiy emotsional holat bilan uzviy bog'liqdir. Emotsional ko'tarinkilik bolalarda barcha uchun umumiy bo'lgan maqsadga erishishiga intilish uyg'otadi va u vazifalarni aniq tushunishda, harakatlarning o'zaro mosligiga, fazoda va o'yin sharoitlarida aniq mo'ljal olishda, topshiriqlarni tezlashtirilgan sur'atda bajarilishida ifodalanadi. Bolalarning maqsadga erishishga nisbatan kuchli ishtiyoqi va zavqli intilishi asnosida turli to'siqlarni yengib o'tishga yordam beruvchi irodaning roli oshadi. Harakatli o'yinlar bolalar tomonidan avval egallangan harakat ko'nikmalarini takomillashtirish va jismoniy sifatlarni tarbiyalash metodi bo'lib xizmat qiladi. O'yin jarayonida bola o'z e'tiborini harakatni bajarish usuliga emas, balki maqsadga erishishga qaratadi. Bu o'yin shartlariga muvofiq harakat qiladi. Bunda chaqqonlik ko'rsatadi va shu asnoda harakatlarni takomillashtiradi. Shuning uchun, masalan, "Bo'ri jarlik-

da” o‘yini bolalar yugurib kelib uzunlikka sakrashni bilib olganlaridan keyin beriladi.

P.F. Lesgaft “O‘yinlarda muntazam mashg‘ulotlarda o‘zlashtiriladigan barcha harakatlar qo‘llaniladi, shuning uchun bunda bajariladigan barcha harakatlar shug‘ullanuvchilarning kuchi va malakasiga to‘la mos bo‘lishi hamda imkoni boricha aniqlik va chaqqonlik bilan bajarilishi kerak”, — degan edi.

Bu qoida bolalar bog‘chasida harakatli o‘yinlarni o‘tkazish metodikasini ishlab chiqishga katta hissa qo‘shgan pedagoglarning ishlari bilan tasdiqlanmoqda. Kichik maktabgacha ta‘lim yoshidagi bolalar haqida gapiradigan bo‘lsak, keyingi tadqiqotlar “Ta‘limning metodi” faqat bolalar harakatlarini takomillashtirish davrida emas, balki ularning dastlab o‘rgatish paytida ham qo‘llanilishi mumkin.

Harakat faoliyati sifatida harakatli o‘yin muayyan spetsifik xususiyatlarga ega. U boladan signal va o‘yinda to‘satdan bo‘ladigan o‘zgarishlarga tezda javob berishni talab qiladi. O‘yinda yuz beradigan turli vaziyatlar, harakatlar muskul tarangligi darajasining o‘zgarishi zaruratini keltirib chiqaradi. Masalan, “Qopqon” o‘yinida har bir bola boshlovchi harakatini diqqat bilan kuzatib borishi lozim, boshlovchi unga yaqinlashganda qarama-qarshi tomonga qochib o‘tadi; o‘zini xavfsiz sezgach, sekin harakat qilib, to‘xtab turadi; boshlovchi yaqinlashganda yana harakatni tezlashtiradi.

Deyarli har bir harakatli o‘yinda harakatlar va bolalar harakatiga oid signallar mavjud. Masalan, “Biz quvnoq bolalarmiz” o‘yinida harakat yo‘nalishi va xarakteridagi o‘zgarishlarda ifodalanadigan saflanish signali bolalarda tezroq reaksiya uyg‘otadi: tarqalgan holda yengil chopish, oldindan shartlashilgan joylarda tezroq kolonna bo‘lib saflanish uchun maqsadga muvofiq to‘g‘ri yo‘nalishga tomon o‘zgaradi.

Bunday faol harakat faoliyati bola qo‘zg‘alishi va tormozlanishi jarayonlarini takomillashtirilgan va muvozanatlashtirilgan holda asab tizimini mashq qildiradi, shuningdek, kuzatuvchanlik, topqirlik o‘zgaruvchan atrof-muhitda mo‘ljal olish qobiliyati, yuz bergan mushkul holatdan qutulish yo‘lini topish, tezda qaror qabul qilish va uni amalga oshirish, botirlik, chaqqon-

lik, tashabbus ko'rsatish, maqsadga erishishning mustaqil usulini tanlashni tarbiyalaydi.

Bolani tarbiyalashda harakatli o'yinlarning ahamiyati. O'yin faoliyati qaysi shaklda ifodalanmasin bolani quvontiradi, harakatli o'yin favqulodda xursandchilikning xilma-xil lahzalari bilan ayniqsa, ijobiy hislar uyg'otishga xizmat qiladi. Ulkan tarbiyaviy kuch ana shu quvonchli emotsiyalar manbaidir.

Har qanday o'yin xoh u ijodiy, didaktik, musiqali, shuningdek, harakatli bo'lmasin, bolalarning atrof-muhitni bilishida o'ziga xos vosita hisoblanadi.

Harakatli o'yinlar mazmunida bola dunyoqarashini kengaytiruvchi va tasavvurini aniqlashtiruvchi ko'plab bilish materialli mavjud. Syujetli o'yinlar tematikasini odamlar hayoti, tabiat hodisalari, hayvonlar odatlariga oid ayrim lavhalar tashkil etadi. Bularning hammasi bolalar tomonidan o'ziga xos shartli o'yin shaklida aks ettiriladi ("Mushuk va sichqon", "Poyezd", "Qoch bolam qush keldi" va boshqalar). Biroq bola tashqi dunyoni to'g'ri idrok qilishi uchun (o'yinning barcha shartlariga rioya qilgan holda) obrazning to'g'ri xarakteristikasi va haqqoniy o'yin vaziyati zarur. Bu pedagog tomonidan o'yinni tushuntirishda emotsional tarzda bayon etiladi. Xalq o'yinlari buning ajoyib namunasi hisoblanadi. Ulardagi o'yin vaziyati bolani qiziqtiradi va tarbiyalaydi, ba'zi o'yinlarda uchraydigan dialoglar, personajlar va ular harakatlarini bevosita xarakterlaydi ("Quyونim-quyونim ne bo'ldi?", "Oq terakmi, ko'k terak?", "Kim oladi-yo, shuginani-yo?" va boshqalar). Syujetga ega bo'lgan va muayyan o'yin topshiriqlaridan tuzilgan o'yinlarda ham bolaning sensor qobiliyatini, tafakkurini, mo'ljal oilishni rivojlantirishga yordam beruvchi ko'plab bilish materialli mavjud qoidalar katta tarbiyaviy ahamiyatga molik. Ular o'yinlarning borishini belgilaydi, bolalar harakat faoliyatini, ularning xatti-harakati, o'zaro munosabatlarini yo'lga soladi, axloqiy-irodaviy sifatlarni tarbiyalashda yordam beradi. Qoida o'yinda muayyan sharoit yaratadi. Bunda, bola o'yinga tegishli rahbarlik qilganda o'zida hosil qilingan sifatlarni namoyon qilmasdan tur olmaydi. Masalan, bolalar "Ayyor tulki" o'yinida faqat tulki: "Men shu yerdaman" deganidan so'nggina doiradan chiqib tur-

li tomonlarga qochishlari mumkin. Bu qoida bolalarda diqqatni, o'zini tuta bilishni, chidamlilikni, berilgan signalga tezkor reaksiyani, fazoda mo'ljal olishni hosil qiladi.

Qoidalarni og'ishmay bajarishni talab qilish maqsadga erishishdagi egoistik emotsiyalar va kayfiyatni yengishga yordam beradi. "Qoida bola xatti-harakatini jamoa talabiga muvofiq boshqaradigan va yo'naltiradigan birinchi ijtimoiy stimul hisoblanadi. O'yinlarda teran hissiyot, o'rtoqlik va mehr-muhabbatning dastlabki nishonalari paydo bo'ladi".

Kichik guruhlarda qoidalar bolalar tomonidan o'yin rivojlaniishi davomida yuzaga keladigan majburiy, zarur javob harakati sifatida idrok qilinadi (quyonchalar ayiq paydo bo'lishi bilan butalar orasiga qochib ketadilar; chumchuqlar avtomobil ko'rinishi bilan yo'ldan qochadilar). Bolalar o'yin qoidalari hali qonun sifatida anglamasdan turib hozirjavoblikka o'rganadilar: bir tomondan o'yin syujetiga ko'ra (quyonchalar ayiqdan qo'rqdilar), ikkinchi tomondan muayyan signalga nisbatan hosil qilingan shartli refleksga ko'ra harakat qiladilar.

Bolalar dastlab qoidalarni pedagog rahbarligida, keyinchalik bolalar jamoasi qoidalarning ijtimoiy ahamiyatini anglagan ayrim a'zolari ta'siri ostida bajaradilar; nihoyat qoidalar bolalarning ijtimoiy xulq-atvori normalarini bevosita belgilovchi omilga aylanadilar.

Dastlab bolalar o'yin vazifalarini tezkor bajarish payida bo'lib, qoidalarni unutilib qo'yadilar, bundan tashqari yutuqqa va unga eng oson yo'l bilan erishishga intilish ham qoidani buzishga sabab bo'ladi. Bu o'z navbatida, o'yinchilarda norozilik uyg'otadi, ziddiyat tug'diradi va bolalar o'rtasidagi munosabatni yomonlashtiradi.

Har bir bola o'yin qoidasini anglashi va unga rioya qilishida kattalarning talabi hal qiluvchi ahamiyatga ega bo'ladi. Astasekin tarbiyaviy ta'sir qilish tufayli bolalarning o'yin jarayoniga munosabati o'zgarib boshlaydi, o'yin harakatlari va qoidalarini birmuncha aniq bajarishga qiziqish va intilish paydo bo'ladi. O'yin qoidalarini bajarmaslik sabablari ham o'zgaradi. Endi bolalar ularni atayin emas, tasodifan buzadilar, biroq shu zahoti yo'l qo'yilgan xatoni tuzatishga harakat qiladigan bo'ladilar.

Bolalarni qoidalarining ijtimoiy ahamiyatini anglashga tizimli, chidam bilan tayyorlaydigan tarbiyachi rahbarligida ular halollik, adolatlilik, do'stlik, botirlik, o'zini tuta bilish, qat'iyatlilik, iroda kabi yaxshi sifatlarni shakllantirishning samarali vositasiga aylanadi. Bularning hammasi qoidali, harakatli o'yinlarni bolalarni axloqiy tarbiyalashning ta'sirchan vositalaridan biri sifatida belgilashga asos bo'lib xizmat qiladi.

O'yin faoliyatida diqqatni, idrokni rivojlantirish, mavjud tafakkur, tushuncha va mo'ljal olishni aniqlashtirish uchun qulay sharoit yaratiladi; o'yinlar ijodiy xayol, xotira, topqirlik, fikr yuritish faolligini rivojlantirishga yordam beradi. Shunday qilib, harakatli o'yinlar bolaning aqliy rivojlanishiga yordam beradi.

Bolalarning ruhiy jarayonlarni takomillashtirishda obrazli, emotsional metodika katta ahamiyat kasb etadi, u bolalarda qiziqish uyg'otadi, xayol surishda, o'yin harakatlarini ijobiy bajarishga undaydi.

Ruhshunoslarning tadqiqotlari shuni ko'rsatmoqdaki, bola o'yin faoliyati tufayli fazo va buyum voqeligini amalda o'zlashtiradi, shu bilan birga fazoni idrok etish mexanizmining o'zini ham juda takomillashtiradi.

O'yinda fazoni idrok etish o'zining asosiy shakllarida namoyon bo'ladi: bevosita; hissiy bilish-sensor (hissiy obrazli) va bilvosita (mantiqiy tafakkur, tushuncha). Masalan, bola tomonidan harakat yo'nalishini mustaqil tanlash va harakatni o'yin qoidasida qat'iy belgilangan yo'nalishda bajarish bir tomondan o'yin vaziyatini (bevosita idrok qiladigan) va ko'rish motor reaksiyasini (o'yin harakatlarini) darhol baholashni, ikkinchi tomonda o'z harakatlarini fazo-o'yin muhitida anglash va tasavvur qilish hamda o'sha ko'rish motor reaksiyasini namoyon etishni talab qiladi. Harakatli o'yinda bu ikki komponent o'zaro harakatda bo'ladi. Pedagog tomonidan ishlab chiqilgan o'yin qoidalari bola harakati uchun fazo oldindin mo'ljal olishning zarur imkoniyatini yaratadi; ayni paytda o'yin vaziyatidagi to'satdan bo'ladigan o'zgarishlar (boshlovchi harakati va signallar bilan bog'liq ravishda) harakat rejasini buzadi va juda murakkab – bolalarning tezkor reaksi-

yasi hamda fazoda mo'ljal olishni talab qiladi ("Chuqurchaga tushirish", "Sopalak", "Koptokni urish", "Kim uzoqqa sakraydi" va hokazo o'yinlar).

Bunday reaksiya boladagi o'z faoliyatini va harakatlarini muayyan muhitga moslash qobiliyatining rivojlanganlik darajasi bilan belgilanadi. Bunda bolaga tarbiyachi yordam berishi lozim. Bunda tarbiyachi bolani asta-sekin o'yin vaziyati va qo'yilgan vazifaga erishish zaruratini hisobga olgan holda birmuncha muvaffaqiyatli harakat usulini topishga o'rgatadi. Masalan, aynan bir o'yinni katta va cheklangan fazoda o'tkazganda, bola boshlovchidan tez va uzoqqa qochish usulidan foydalanadi yoki unga yaqin joyda turib chaqqonlik va abjirlik ko'rsatadi. ("Tuzoq", "Ayyor tulki" va hokazo).

Atrof-muhitda mo'ljal olishga o'yin vazifasini bajarish yo'lida atayin yaratilgan to'siqlar ham yordam beradi. ("Chambarakdan o'tib bayroqcha tomon yugurish", "Bo'ri jarlikda", "Jasur bolalar" va hokazo). Bu bolalarda ma'qul harakat usulini masofani yetarlicha rivojlangan ko'z bilan baholash va harakatlarni bajarish vaqtini hisobga olishga tayangan holda mustaqil tanlash qobiliyatini hosil qiladi.

Bolaning tarqalgan holda tez harakat qilayotgan bolalar orasida mo'ljal ola bilishi juda ham muhim hisoblanadi. Bu tinimsiz o'zgarib turadigan o'yin vaziyatiga nisbatan tezkor reaksiya ko'rsatish zaruriyatiga ko'ra birmuncha murakkabdir. Biroq katta guruh bolalari o'yinlarni takrorlash jarayonida bu ko'nikmani muvaffaqiyatli egallaydilar ("Tuzoq", "Ayyor tulki", "Quvlash-machoq" va boshqalar).

Bola harakatli o'yinda jismlarning, odamlarning yaqin, uzoqligini aniqlashni mashq qiladi, shu tufayli unda ko'z bilan baholash, shuningdek, fazoviy eshitish mo'ljali rivojlanadi.

Harakatli o'yinlar bolalarda oddiy vaqt mo'ljalini shakllantiradi. Ular quyidagilarda ifodalanadi: o'yin harakatlarini izchilligini tushunib olishda – avval, so'ng, bundan keyin, bundan oldin, barini bir vaqtda va hokazo kabi o'yin topshiriqlarini signalga ko'ra, bolalar uchun belgilangan muddat doirasida tez bajarishda, masalan, "Men beshgacha sanagunimcha siz bayroqchalardan birorta naqsh yasashingiz kerak", "Kim bubenga

uch marta urguncha saflana oladi?” va boshqalar. Bu o‘yinlarda bola fazoda mo‘ljal olishni, harakatlar izchilligi va ularga vaqt davomida amal qilishni mashq qiladi.

O‘yinlar mazmunini, butun o‘yin vaziyatini, uning qoidalarini, personajlar harakatini mustaqil tushuntirish; bolalarning joylashish o‘rnini, o‘yin atributlarini va harakat yo‘nalishlarini fazoviy atamalarni ishlatgan holda ko‘rsatish; o‘tkazilgan o‘yinga baho berish bolalarning aqliy rivojlanishiga xizmat qiladi.

Harakatli o‘yinlar barcha yoshdagi katta bolalarda ijodiylikni rivojlanishi uchun qulaylik yaratadi. L.M. Korovina ma’lumotlariga ko‘ra, 5–6 yoshli bolalarga tegishli rahbarlik qilinsa, o‘zlariga tanish o‘yinning variantlarini o‘ylab topishlari, uning mazmunini murakkablashtirishlari, qoidalarini to‘ldirishlari lozim. Keyinchalik bolalar adabiy asarlar, ertaklar syujeti asosida kichik o‘yinlar o‘ylab topishlari, aqliy va ijodiy kamolotning yuqori darajasiga erishganlarida esa, o‘zlari ijod qilgan syujetlari asosida harakatli o‘yinlar yaratishlari mumkin.

Maktabgacha yoshdagi bolalar ijodiy faolligining rivojlanish jarayoni barcha yosh guruhlardagi tarbiyalanuvchilarning topshiriqlarga va ularni amalga oshirishga emotsional munosabati bilan xarakterlanadi. Bunda tarbiyachi rahbarligining umumiy ijodiy yo‘nalganligi, uning bolalar izlanishlariga xayrixohlik munosabati katta ahamiyatga ega.

Harakatli o‘yinlar o‘z mazmuni va tuzilishiga ko‘ra estetik faoliyat hisoblanadi. O‘yin harakatlarining rang-barangligi ularni bolalar aniq chaqqonlik bilan, o‘ziga xos ifodali bajarishlarida xarakterlanadi. Bolalardagi ko‘tarinkilik o‘yin faoliyatiga emotsional tus bergan holda, harakatlarni juda sifatli bajarishda namoyon bo‘ladi va ularda harakat jarayonining o‘zidan qoniqish hissini uyg‘otadi. Bir yoki birnecha doiraga, sherenga, kolonnaga, “figura” bo‘lib turish kabi xilma-xil saflanishlar harakatlarining aniqligini, xushqomatlilikni, ixchamlilikni talab qiladi va bolalarda estetik hisni o‘stiradi. O‘yin ko‘rinishining go‘zalligi eng avvalo qatnashuvchilarning o‘zlari idrok etadigan jismoniy formasining bir xil bo‘lishi bilan ifodalanadi.

Musiqa bolaga juda katta estetik ta'sir ko'rsatadi: u bolalarni ruhlantiradi, ularni umumiy bir kayfiyatga birlashtiradi, chiroyliroq harakat qilishga undaydi. Musiqani harakatli o'yinlarga qo'llash, avvalo, uning estetik-tarbiyaviy rolini o'stirish lozim. Bunda bolalarning musiqa asarlari xarakteri va tuzulishiga muvofiq harakat qilishlari muhimdir. Shuni hisobga olib, musiqani o'yinning faqat muhim qismlariga joriy etish lozim. Masalan, "Quvlashmachoq" o'yinida barcha bolalar dastlab o'z harakatlarni musiqaga moslagan holda osongina tarqab, chopib ketishlari mumkin. Musiqa asarining oxiri va shu bilan bog'liq ravishda uning tinishi quvlash harakatining boshlanishi uchun o'ziga xos signal bo'lib xizmat qiladi. Agar o'yin chog'ida "Ushla" degan og'zaki signal berilsa, bunday paytda harakatning to'xtashi musiqaning tinishiga aniq mos kelishi lozim.

Harakat o'yinlarini o'tkazishda harakatlarning go'zalligini va madaniyatini unutmaslik: diqqatni harakatlari birmuncha ifodali bolalarga qaratish, obrazni muvaffaqiyatli bera olganlarni rag'batlantirish kerak.

Shunday qilib, harakatli o'yinlarda mujassamlashgan emosional sog'lomlashtirish, bilish va tarbiyaviy komponentlarning butun jamlamasidan foydalanish bolalarni har tomonlama tarbiyalash vazifalarini amalga oshirishga yordam beradi.

2-§. O'yinlarning tasnifi

Maktabgacha yoshdagi bolalarga mo'ljallangan o'yinlarning turli tavsiflari mavjud.

O'yinlar mazmuniga ko'ra quyidagilarga bo'linadi: qoidali harakatli o'yinlar va sport o'yinlari. Sport o'yinlarida eng avvalo maktabgacha yoshdagi bolalarning yosh xususiyatlari hisobga olinadi, shuning uchun faqat ular bob sodda biroq harakat texnikasi quyidagilari o'yini tashkil etishning haqiqiy elementlari tanlanadi. Shu tufayli o'yin omillari bolalarda katta kishilarda bo'lganidek, jismoniy va asabiy zo'riqish uyg'otmaydi. Ayni paytda ular bolalarda harakatlarning maqsadga intilganini qunt, intizomlilik, o'rtoqlik va mas'uliyat hissini sportga muhabbatni tarbiyalaydi.

Harakatli qoidali o‘yinlarga syujetli va syujetsiz o‘yinlar kiradi. Sport o‘yinlariga voleybol, basketbol, badminton, stol tennis, futbol, xokkey kiradi.

Syujetli harakatli o‘yinlar hayotiy va afsonaviy epizodlarni shartli shaklda aks ettiradi. Bolalarni ijodiy amalga oshiriladigan o‘yin obrazlari jalb etadi.

Syujetsiz harakatli o‘yinlar bolalar uchun qiziqarli bo‘lgan, tushunarli, maqsadga erishishda ularga yordam beruvchi harakatli o‘yin topshiriqlardan iboratdir. Ular ham o‘z navbatida yugurib o‘tish, quvlashmashoq va hokazolar turidagi o‘yinlar musobaqa elementlari mavjud o‘yinlar (kimning zvenosi tezroq saflandi. Kim o‘z bayroqchasiga tezroq yetib bora oladi va h.k.) murakkab bo‘lmagan o‘yin—estafetalar (kim to‘pni tezroq uzatdi), buyumlar (to‘plar, chamberaklar, arg‘imchoqlar, keglilar) bilan bajariladigan o‘yinlar, harakat mazmuniga ko‘ra farqlanadigan o‘yinlar (ko‘p qo‘llaniladigan harakat turi – yugurish, sakrash, uloqtirish va h.k.).

Shuningdek, kichik yoshli bolalarga o‘yin ermaklari (chapak-chapak, shoxli echki va boshqalar) ham mavjud.

Sport o‘yinlari bolalar bog‘chalarining katta va maktabga tayyorlov guruhlarida sport o‘yinlarini o‘tkaziladi. Ular bolalar musobaqa o‘yin estafetasi elementlari mavjud harakatli o‘yinlarni uyushgan holda o‘ynaydigan va harakatli o‘yinni mustaqil tashkil etadigan bo‘lganda asta-sekin joriy etiladi. Sport o‘yinlari harakatli o‘yinlardagidan ko‘proq o‘zini tuta bilishi uyushqoqlikni kuzatuvchanlikni muayyan harakat texnikasini harakatining tezkor reaksiyasini egallashni talab qiladi.

Sog‘lomlashtirish ta‘limi va tarbiyaviy vazifalarning birligi, ular yordamida hosil bo‘ladigan emotsional ko‘tarinkilik, harakatlarni takomillashtirish mumkinligi, u yoki bu o‘yinni birlashtirib turuvchi belgi hisoblanadi. Biroq, agar harakatli o‘yinlarda bolalar ijobiy tashabbus ko‘rsatgan holda turli harakatlardan foydalansalar, sport o‘yinlarida harakatlarning bir qator chegaralanganligi kuzatiladi. Bu mazkur o‘yinning o‘ziga xos xususiyati va harakat faoliyati texnikasining aniqligi bilan belgilanadi. Sport o‘yinlarida qatnashuvchilar soni aniq belgilanadi, ularning vazifalari taqsimlangan o‘yin muddati vaqti chegaral-

angan bo'ldi. O'yinlarni o'tkazish shartlari maxsus tayyorlangan joyni, belgilangan maydonchani va tegishli jihoz va inventarlarni talab qiladi.

Yuqorida ko'rsatilgan o'yinlarida bolalar sport o'yinlari texnikasining umumiy talablariga javob beruvchi to'g'ri ko'nikmalarni egallaydilar. Bu ko'nikmalar o'yinlarni ko'pinchalik qayta o'rganishni istisno etadi va maktabga tayyorlanish uchun muhimdir.

Bolalarning sport o'yinlarini (basketbol, voleybol, tennis) o'ynashi uchun ular to'pni erkin egallash ko'nikmasiga ega bo'lishlari muhimdir. To'p bilan harakat qilish tutib olish, ilib olish va ushlab tuish, to'pni yo'nalishini belgilay olish, fazoda to'g'ri mo'ljal olish kabi zarur malakalarni rivojlantiradi. Bundan tashqari maktabga tayyorlov guruhida bolalarni to'pni olib yurish (urib qaytarish) ilib olish, uzatish bir-biriga otish, shuningdek, to'pni savatga tashlash kabi usullarga o'rgatish lozim. Bu harakatlar basketbol o'yinining asosiy usullari hisoblanadi.

Harakatli o'yinlarning mavjud to'plamlarida tavsifga ko'p uchraydigan harakat turiga xos belgilar (yugurish yoki sakrash, uloqtirish, tirmashish va h.k.) asos qilib olingan. Harakatli o'yinlarni asosiy harakatlarning har bir turi bo'yicha tanlashda yosh guruhlari o'rtasidagi vorislikka rioya qilinadi. Bu tarbiyachiga o'yinlarni bolalarda muayyan harakat ko'nikmalarining shakllanishi bilan bog'liq ravishda rejalashtirishga yordam beradi.

Harakatli o'yinlar variantlari. Harakatli o'yinlarni o'zgartirib turish maqsadga muvofiqdir. Biroq variantlar faqat o'yinni rang-baranglashtirish, bolalarning unga nisbatan qiziqishini saqlab turish uchungina emas, balki pedagogik vazifalar harakatlari takomillashtirish birmuncha murakkab o'yin harakatlari qoidalarini bajarishda o'yin vaziyati sharoitining o'zgarishi asqotadigan jismoniy sifatlarni tarbiyalash uchun ham zarur. Ular bolalardan muayyan aqliy va jismoniy kuchli va shu bilan birga o'yinga nisbatan ortib boruvchi qiziqishni talab qiladi.

Harakatli o'yinlar variantlarini tarbiyachining o'zi yaratishi mumkin. Bunda u o'z guruhidagi bolalarning aqliy va jismoniy rivojlanganligini hisobga oladi, va ularga qo'yiladigan ta-

lablarning tobora oshib borishini koʻzda tutadi. Ayrim oʻyinlar toʻplamlarida taxminiy variantlar koʻrsatiladi.

Harakatli oʻyinlar va maxsus tanlangan mashqlar munosabati. Harakatli oʻyinlar maxsus mashqlarga oʻzaro bogʻliqdir. Harakat koʻnikmalarini takomillashtirishga uchinchi bosqichda bolaning koʻnikmani ijodiy qoʻllay olishiga tayyorligi bilan xarakterlanadigan oʻziga xos jarayonning davomi sifatida qarash lozim.

Qiziqarli vazifaga berilib ketishda bolaga mashq xuddi shu harakatlarni bajarish darajasidan ustunroq boʻlgan harakatning yuqori texnikasini egallashga yordam beradi. Bolalarning oʻyin vazifasini iloji boricha tezroq bajarishga va muvaffaqiyatga erishishga intilish harakatlarni takomillashtirishning garovi hisoblanadi. Shunday qilib, bola oʻyin harakatlarida orttirgan koʻnikmalarini yangi, birmuncha murakkab vaziyatlarga moslangan holda mustaqil qoʻshib olib borishga oʻrganadi.

Kichik guruhlarda oʻyin mashqlardan taʼlimiy maqsadda foydalaniladi. Bolalarga ular uchun qiziqarli boʻlgan topshiriqlar – koʻprikchadan oʻtish, jilgʻadan hatlab oʻtish, sichqonchaday ovoz chiqarmay yugurish taklif etiladi. Bu mashqlarning barchasi oʻz mohiyatini (mashq sifatidagi) saqlagan holda oʻyin xususiyatiga ega boʻladi va bolalar tomonidan ishtiyoq bilan bajariladi. Harakatli oʻyinlarda bu mashqlar oʻyin syujetining tabiiy komponenti hisoblanadi, ular tufayli bolalarning harakati takomillashadi va oʻziga xos emotsional obrazli ifodalilik kasb etadi.

3-§. Kichik va oʻrta guruhlarda harakatli oʻyinlarni oʻtkazish metodlari

Kichik guruhlarda harakatli oʻyinlar har kuni oʻtkaziladi. Ular 10–15 minutgacha davom etishi mumkin. Bu oʻyinning mazmuni va xususiyati, uni qanday sharoitda oʻtkazilishiga, oʻyinda necha kishi qatnashishiga va hokazolarga bogʻliq. Harakatli oʻyinlar kunning turli paytlarida oʻtkaziladi. Ertalabki nonushtaga qadar tarbiyachi barcha bolalarda yaxshi kayfiyat yaratish uchun individual yoki kichik guruh bilan oʻtkaziladigan sokin harakatlardagi oʻyinlarni oʻtkazgani maʼqul.

Sayrlar, jismoniy tarbiya, musiqa mashgʻulotlaridan keyin sayr paytida tarbiyachi xilma-xil harakat faoliyatini uygʻotuvchi mazmunli, harakatli oʻyinlarni ularning butun qonun-qoidalari bilan hamda oʻyin mashqlarni faol harakatlar bilan birga qoʻshib oʻtkaziladi. Bu tadbirlar guruhning ayrim qismi bilan ham, butun guruh bilan ham oʻtkaziladi.

Bolalarda kuchli darajadagi diqqat-eʼtiborni qunt qilishni talab qiladigan ancha murakkab mashgʻulotlardan keyin bolalarga yangi oʻyinlarni oʻrgatmasdan, tanish boʻlgan oʻyinlar takrorlanadi. Musiqa va jismoniy tarbiya mashgʻulotlari boʻladigan kunlarda harakatli oʻyinlar koʻpincha ertalabki sayrning ikkinchi yarmida oʻtkaziladi. Kechqurungi sayr uchun har qanday harakatli oʻyinlarni oʻtkazish mumkin. Tushki ovqatdan keyingi soatlarda ashulali oʻyinlar, musiqa, qoʻshiq, qofiyali soʻzlar joʻrligida oʻyinlar oʻtkazish yaxshi natija beradi. Bu esa bolalarning boʻsh vaqtini yaxshi tashkil etib, ularning emotsional faoliyatini oshiradi. Kichik yoshdagi bolalar kattalar bilan oʻynashni yoqtirishadi. Shuning uchun ham tarbiyachi turli oʻyinchoqlar ishlatib bolalarda individual sohadagi malakalarni rivojlantirish toʻgʻrisida gʻamxoʻrlik qiladi. Bu yoshdagi bolalar bilan asosan qush va hayvonlar harakatiga taqlid qilish, transport turlariga, odamlarning turli buyumlarga munosabatiga qiyos qilib bajariladigan harakatli oʻyinlarning asosiy mazmunini tashkil etib qolaveradi.

Bu yoshdagi bolalar bilan oʻynaganda yetakchi vazifasini koʻpincha tarbiyachining oʻzi bajaradi. Bolalarda oʻyinga qiziqish uygʻotish, ularni oʻyinda ishtirok etishga jalb etish uchun u bolalar bilan oʻyinga tayyorgarlik koʻradi. Tarbiyachi bolalarga oʻyindagi rollarga qarab maskalar tayyorlaydi, sharoitni oʻylab koʻradi, oʻyin materiallarini tayyorlaydi.

Bir oʻyinining oʻzi hech qanday oʻzgarishsiz ketma-ket, ikki-uch martadan ortiq qaytarilmasligi kerak, aks holda u bolalarni zeriktirib qoʻyadi. Soʻng ilgari tanish boʻlgan oʻyinga oʻtish mumkin. Faqat shundan keyingina birinchi oʻyinni unga hech qanday oʻzgartirishlar kiritmasdan yana takrorlash mumkin, soʻngra uning mazmuni va qoidalarni murakkablashtira borish mumkin. Tarbiyachi bolalarga oʻyindagi har qaysi ishtirokchi oʻzini qanday tutishi kerakligini soʻzlab va koʻrsatib beradi.

Oʻrta guruhlarda harakatli oʻyinlar har kuni turli vaqtlarda oʻtkaziladi. Oʻyin taxminan 8–16 minut davom etadi. Oʻrta guruhda oʻyinlar tanlashda ikkinchi kichik guruh uchun oʻyinlar tanlashdagi koʻrsatmalarga amal qilinadi. Bu yoshdagi bolalarni 5–6 kishilik guruhlarga birlashtirgan maʼqul.

Tarbiyachi guruhdagi barcha bolalar birgalikda oʻynaydigan oʻyinlarni ham tashkil qiladi. Bu oʻyinlar sayr vaqtida oʻtkaziladi. Bola tarbiyachi bilan oʻynaydigan individual oʻyinlarga oʻyin-mashqlar, oʻyinchoqlar bilan oʻynaladigan oʻyinlar kiradi.

Oʻrta guruh uchun moʻljallangan harakatli oʻyinlarning bir qismi mazmunga va vazifa bajariladigan tasvirlarga ega boʻlmaydi. Bunday oʻyinlarda bolaning muayyan natijaga erishishiga qaratilgan shaxsiy harakatlari nazarda tutiladi. Bunday oʻyinlarning qoidalari koʻpincha harakatning bajarilish metodlarini belgilab beradi, ularga musobaqa turi kiritilishi ham mumkin. Bu esa harakatni sifatli bajarilishiga yordam beradi.

Koʻpincha qofiyali soʻzlar oʻyin mazmunini ochib beradi va uni toʻldiradi, harakat uchun ishora xizmatini oʻtaydi. Bundan tashqari koʻproq soʻzlarni xoʻr boʻlib aytish metodi qoʻllaniladi.

Oʻyinga tayyorgarlik oʻrta guruhda qandaydir alohida, oʻziga xos xususiyatlarga ega boʻlmaydi. Jihoz va materiallarni tayyorlashga tarbiyachi bolalarning hammasini jalb qiladi. Oʻyinga tayyorgarlik koʻrishda tarbiyachi vazifalarni barcha bolalar oʻrtasida baravar taqsimlab chiqadi. Faolligi kamroq boʻlgan tortinchoq bolalarning oʻyinga tayyorgarlik koʻrishga jalb qilinishi ularda oʻyinda qatnashish istagini uygʻotadi.

Basharti, personajlari bolalarga kam tanish boʻlgan yangi oʻyinlar oʻrganiladigan boʻlsa, bunda suhbat oʻtkazish, topishmoqlar aytish, shu oʻyinga zarur oʻyinchoqlarni koʻrsatish, bolalarga oʻyin taʼsirini yaxshiroq tasavvur etgan holda uning harakatlarini ifodali aks ettirishlariga yordam berish maqsadida tabiat qoʻyniga sayr qilib, kuzatishlar oʻtkazish yoʻli bilan bolalarni oʻyinga tayyorlagan maʼqul.

Oʻyinga rahbarlik qilish. Oʻyinni izohlab tushuntirish muhim ahamiyatga ega. Tarbiyachi oʻyinning nomini aytib, mazmunini tushuntirgach, qoidalarni bayon etadi. Oʻyinni tushuntirar ekan,

u har bir personajning harakati mazmunini, ma'nosini ta'kidlab, har bir harakat xususiyatining mohiyatini ochib beradi (tovuqlar tulki ularni olib qochishga urinmasligi uchun tez-tez harakat qilib, qo'noqlariga chiqib oladilar). Bunda faqat eng asosiy ma'noni ochib berish kerak. Izoh esa, aniq va jonli bo'lishi kerak. Tarbiyachi o'yinni birinchi marta tushuntirib berayotganida, bolalarga qiyin bo'lgan harakatlarni yoki o'zi ko'rsatib beradi, yoki buning uchun bolalardan birini tanlaydi.

Bolalar o'yinni to'g'ri tushunganliklariga hamda uning harakat mazmunini yaxshi tasavvur etishlariga ishonch hosil qilish juda muhimdir. Boshlovchi o'z vazifasini qanchalik to'g'ri tushunganini aniqlash zarur (uydan tashqariga chiqib olgandan keyin tutmaslik va hokazo).

O'rta guruhda tarbiyachi boshlovchi vazifasini kamdan kam o'ynaydi. Yil davomida u barcha bolalarni ham boshlovchi bo'lishga o'rgatadi. Tarbiyachi bolalarni boshlovchilik vazifasiga tanlar ekan, har bir bolaning o'ziga xos xususiyatini hisobga oladi. Masalan, yumshoq tabiat, uyatchan bolaga birdan bo'ri yoki ayiq vazifasini bermaydi, chunki u vazifalar qat'iyat va tezkorlik bilan harakat qilishni talab qiladi. Bora-bora bolalarning o'zlari ham boshlovchi tanlash ishiga jalb qilinishlari mumkin. Bolalarni mas'uliyatli vazifasini bajarishga sanoq yordamida tanlash mumkin.

4-§. Katta va maktabgacha tayyorlov guruhlarida harakatli o'yinlarni o'tkazish metodlari

Bolalarni hayotga tayyorlashda harakatli o'yinlarni o'tkazib turish shartdir. Harakatli o'yin kunning har xil qismida va jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida o'tkaziladi. Tarbiyachi tomonidan o'tkaziladigan harakatli o'yinlar 20 minutgacha davom etadi. Ertalab, nonushtaga qadar bolalarni qiziqtiradigan, kam harakatli o'yinlar o'tkaziladi.

Nonushtadan keyin o'tiladigan mashg'ulot (rasm chizish, narsa yasash, ona tili, sanoq va hokazo) boladan uzoq vaqt bir holatda turishni va diqqatni bir joyga to'plashni talab etsa, unday vaqtda individual va kichik guruhlariga bo'linib, uncha kat-

ta bo‘lmagan jadallikdagi harakatli o‘yinlarni (halqaga tashash, kegli, ashula aytib o‘ynaladigan o‘yinlar va hokazo) o‘ynash maqsadga muvofiq bo‘ladi.

Fanlar bo‘yicha o‘tkaziladigan mashg‘ulotlar vaqtida tarbiyachi birnecha oddiy mashqlar (jismoniy tarbiya daqiqasi)ni bajarish mumkin. Bu mashqlar xona bo‘ylab harakat qilishni nazarda tutmaslik kerak, ular stol atrofida o‘tirib yoki oraliqda (bo‘g‘imlarni aylantirish, qo‘llarni silkitish, boshni burish, cho‘qqayish, engashish, burilish va hokazo). Mashg‘ulotlar orasidagi vaqtda mashqlar bilan ko‘p shug‘ullanmaslik kerak. Bolalarda ham, tarbiyachida ham muomalali bo‘lish, fikr almashish, navbatdagi mashg‘ulotga tayyorlanish uchun bo‘sh vaqt qolishi kerak.

Sayr vaqtida (ham ertalabki, ham kechqurun) harakatli faoliyat bilan faol shug‘ullanish maqsadga muvofiqdir. Tarbiyachi sayr vaqtida bolalarning har xil o‘yinlar: harakatli, qurilish, mazmunli rollarga bo‘linib o‘ynaladigan o‘yinlar o‘ynashlarini, sport mashqlarida qatnashishlarini kuzatib turadi. Yugurish, sakrash bilan bajariladigan jadal harakatli o‘yinlarni sokinroq o‘yinlar bilan navbatlashtirib turish muhimdir.

Maydonda tarbiyachi rahbarligida bolalar bilan o‘tkaziladigan harakatli o‘yinlar ikki reja asosida amalga oshiriladi. Tarbiyachi bolalarning qiziqishi bo‘yicha harakatli o‘yinlar o‘ynash uchun bolalarga mustaqil sur‘atda uncha katta bo‘lmagan guruhlariga birlashishni taklif etadi, boshlovchi tanlashda ularga yordam beradi, qoidani eslatadi, boshlagan o‘yinni davom ettirganlarni rag‘batlantiradi, bunday o‘yinlarga tabiatan vazmin, uyatchan bolalarni kiritishga harakat qiladi. Shu bilan birga har kuni sayr vaqtida tarbiyaviy ishning rejasi ostida bitta yoki bir nechta harakatli o‘yinlar o‘tkazadi. Katta guruhda jamoa bo‘lib o‘ynaladigan harakatli o‘yinlarni tashkil qilish ko‘p vaqt olmaydi. Bolalar bu o‘yinlarni yaxshi ko‘radilar. Ishoraga qarab o‘yinga hammalarining yig‘ilishlarini oldindan kelihib olish mumkin.

O‘yinda tarbiyachi hamma bolalarni ishtirok ettirishga intilar ekan, ularning ijodiy o‘yinlariga hurmat bilan qarashi kerak. Agar bolalardan birontasi o‘yin vaqtida o‘zining ijodiy o‘yini bilan band bo‘lsa, uni harakatli o‘yinga ishtirok etishga majbur

qilmaslik kerak. U bilan biroz qiyinroq individual holda o‘ynash mumkin.

O‘yinga rahbarlik qilish. O‘yinga tayyorgarlik va yig‘ilish endilikda na tarbiyachini, na bolalarni qiynaydi. Bolalar anchagina mustaqil va uyushgan, ular o‘yin uchun zarur sharoit (jihozlarni tayyorlash, maydonchani tozalash va hokazo)ni yaratishda yordamlashadilar.

O‘yinda mas’uliyatli vazifalarni bolalarning o‘zlari bajarishadi. O‘yinda tarbiyachining ishtirok etishi shart emas. U o‘yin davomida o‘yinga rahbarlik qilib, o‘yin qoidalarini eslatib, uning bajarilishini diqqat bilan nazorat qilib boradi, signallar berib turadi, shuningdek, bolalar harakatlarini to‘g‘riligini kuzatib boradi.

Biroq, ba’zan o‘yinda tarbiyachining ishtirok etishi shart bo‘lib qoladi. U mas’uliyatli vazifani o‘z zimmasiga olib tutib oluvchi qanday tez harakat qilishi, o‘yinda u yoki bu harakatni qanday qilib to‘g‘ri bajarishi kerakligini ko‘rsatishi mumkin.

O‘yinda tarbiyachining ishtirok etishi o‘yinni jonlantirib yuboradi, bolalar o‘yinga bajonidil kirishadilar.

Rollarga bo‘linish ko‘pincha tarbiyachi ishtirokida, ayniqsa teng kuchli zvenolarga bo‘linish vaqtida amalga oshiriladi. Rollarga bo‘linishda va boshlovchini tanlashda hazil sanoqlaridan foydalaniladi. Masalan:

Bir, ikki-o‘n olti,
O‘n olti deb
Kim aytdi?
Tishim bir tushib, chiqdi,
Yoshim yettiga yetdi.

Onaboshini mana shunday usulda ham tanlash mumkin. Bolalar doira bo‘ylab turadilar, tarbiyachi bolalardan birining ismini aytadi, u bola oldinga bir qadam tashlab, tezda o‘nlik ichidagi sonlardan birini aytadi va qaysi tomonga – o‘ngga, chapga sanab borishni aytib qo‘shimcha qiladi. Shunga muvofiq bola doira bo‘ylab kerakli raqamgacha sanab boradi. Aytilgan raqam kimga to‘g‘ri kelsa, o‘sha bola onaboshi bo‘ladi.

Katta guruhda o‘yinni tushuntirish oldingi guruhlardan faqat o‘yin davomida olib borilishi bilangina farq qilmaydi. Tarbiyachi o‘yinni boshidan oxirigacha tushuntiradi, ayniqsa uning

qoidasiga bolalar e'tiborini jalb etadi. O'yinning muvaffaqiyatli o'tishi bolalarning o'yin qoidasini qanchalik tushunganliklariga bog'liq. Tarbiyachi savollar berish, qoidani qaytarish, mazmunini mustaqil so'zlab berishni taklif etish orqali bolalar o'yin, o'yinning borishini va uning qoidasini tushunganliklari haqida qanoat hosil qiladi. Bolalarga tanish o'yinlarni takrorlashda u bolalarga o'yin va uning asosiy qoidasini so'zlab berib deb iltimos qiladi. Tarbiyachi o'yin oxirida yakun yasaydi, bolalarni yutug'i, kamchiligini aytib, kim qoidalarni buzganini aytadi. Yakunlash katta tarbiyaviy ahamiyatga ega.

Tayyorlov guruhidagi bolalar harakatli o'yinlarni tashkil etishda ancha mustaqil bo'lib qoladilar. Harakatli o'yinlar o'tkazadigan vaqt asosan ertalabki va kechki sayr paytiga to'g'ri keladi. Bir kunda bir nechta harakatli o'yin o'tkaziladi. Bolalarga tanish bo'lgan zvenolarga bo'linib o'ynaladigan o'yinga to'planish jarayonini quvnoq musobaqalar tarzida ham o'tkazish mumkin.

O'yinga rahbarlik qilish. Tarbiyachi xonani tayyorlashni, harakatli o'yinlar uchun maydoncha tayyorlashni butunlay bolalarga topshirib, o'zi ularga yo'l-yo'riq ko'rsatib turadi.

Qanday o'yin tanlashga kelganda ko'pincha tarbiyachining so'zi hal qiluvchi rol o'ynaydi. Tarbiyachi rejada ko'zda tutilgan o'yinni taklif qiladi. Shu bilan birga bolalarning orzu-istaklariga ham quloq solishi va imkoniyati boricha ularning aytganini qilib, bolalarning eng sevimli o'yinlarini tashkil etib turishi kerak.

Vazifalarni taqsimlash ham bolalarning faol ishtiroki bilan amalga oshiriladi, yetakchilarni ham ularning o'zlari tanlaydilar. Bunda sanoq o'yinidan tashqari boshqa metodlardan ham foydalaniladi. Masalan, bolalar davra qurib turadilar, davraning o'rtasida tarbiyachi bo'ladi. Uning qo'lida turgan chambarakning gardishiga tashqi tomondan bir chiziq tortilgan yoki katta nuqta qo'yilgan bo'ladi. Tarbiyachi chambarakni barmoqlari bilan xuddi pirpirak singari aylantirib turib qo'yib yuboradi. Chambarak aylanishdan to'xtab yiqilganda undagi nuqta yoki chiziqcha kimga qarab turgan bo'lsa, o'sha onaboshi bo'ladi. Shuningdek, doira o'rtasida polga qo'yilgan keglini aylantirish mumkin. Aylanishdan to'xtagach, uning cho'qqisi kim-

ga qarab qolgan bo'lsa, o'sha onaboshi bo'ladi. Yana shunday metod ham mavjud. O'yinda qatnashayotgan bolalardan biron-tasining ko'zi boylanadi; u doira markazida birnecha bor aylanganidan keyin to'xtaydi va qo'lini oldinga uzatib yuqorida aytilgan vazifani kim bajarishini ko'rsatadi. Shunga o'xshagan yana rang-barang metodlar mavjud bo'lib, ulardan mohirona foydalanish zarur.

Tarbiyachi o'yinni tushuntirar ekan, bolalar tomonidan uning qanday o'tishini bilib olinishiga, bolalar personajlarning xususiyatini hamda harakat metodlarini tasavvur etishlariga, o'yin qoidasini anglab olishlariga erishadi. Murakkab o'yinlarni dastlab tushuntirgan vaqtda uning eng qiyin joylarini ko'rsatib berish kerak, o'yin qismlarini bajarib ko'rsatish lozim. O'yinni takroriy ravishda tashkil etgan vaqtda uning mazmunini, qonun-qoidalarini va borishini bolalarga yo tarbiyachining o'zi eslatadi, yoki bu ishni o'yinda qatnashayotgan bolalarning birontasiga topshiradi.

Ayrim ko'rsatmalarni tarbiyachi o'yin davomida ham berib boradi: qisqa-qisqa ogohlantirishlar berib qoida buzulishining oldini oladi, haddan tashqari faol bolalarni tinchlantiradi, sust-kash bolalarga dalda beradi, bor kuchini ishga solib harakat qilishga o'rgatadi. Tarbiyachi o'yinda qatnashayotgan har bir bola katta natijalarga erishishi mumkinligini, buning uchun u butun irodasini ishga solib halol o'ynashi lozimligini, komandaning muvaffaqiyati shaxsiy natijalarga bog'liq ekanini har bir bolaning ongiga singdirishga harakat qiladi. Yetarli darajada chaqqonlik ko'rsata olmayotgan, bo'shroq bolalarga nisbatan xayrixohlik bilan munosabatda bo'lmaslik hollarining oldini olishga harakat qilgan tarbiyachi har bir bolaning imkoniyatlariga xolisona baho beradi.

Komanda bo'lib o'ynaladigan o'yinlarda o'yin natijalarini yakunlash va g'oliblarni aniqlash muhim tarbiyaviy ahamiyatga egadir. Tarbiyachi ijobiy natijaga erishish uchun qoidaga binoran harakat qilish muhim ekanligini bolalar tushunib olishlarida yordam beradi. Masalan, agar komandadagilardan birortasi estafetani uzatish qoidasini buzsa (aytaylik, vaqtdan oldinroq yugurib qolsa), komandaga jarima bali yoziladi yoki komanda

yutqizgan hisoblanadi; o'sha komanda marraga hatto birinchi bo'lib kelsa ham unga mag'lubiyat yoziladi. Har bir o'yinning o'z qonun qoidasi mavjud.

Albatta, bunday jazoning qay darajada qattiq bo'lishi o'yin qoidasi nechog'lik buzulganligiga bog'liq bo'ladi. O'yinning borishiga yoki o'yin natijasiga kattagina ta'sir o'tkazishi mumkin bo'lmagan harakatlar (signal berilishidan ilgariroq harakat boshlab yuborish, raqib harakatini ongli ravishda to'xtatib turish, qo'pollik); o'yin qoidasini ancha buzuvchi harakatlar hisoblanadi. Start chizig'idagi qoidalarning sal-pal buzulishi yoki raqib harakatining beixtiyor to'xtalishi o'yin qoidasining jiddiy buzulishi deb hisoblanmasligi kerak. Bunday xatolar o'yin natijalari yakunlanganda va turli komandalar egallagan o'rinlarini taqsimlashda qat'iy baholarga tas'ir etmasligi kerak. Har bir bola o'yin qoidalariga rioya qilib o'ynashi kerak.

Bolalarning o'yin vaqtidagi xulq-atvoriga to'g'ri baho berilishi tarbiyaviy maqsadlarda g'oyat muhim ahamiyat kasb etadi. Tarbiyachi bolalarning u yoki bu xatti-harakatlariga o'z munosabatini jiddiy ravishda asoslab berishi, o'z bahosining to'g'ri ekanligiga ularni ishontira olishlari kerak. Tayyorlov guruhidagi barcha bolalar harakatli o'yinlarni mustaqil ravishda tashkil etish va o'tkazishni o'rganib olishlari kerak albatta. Tarbiyachi bolalarga mustaqil ravishda o'yin tanlashni taklif etish bilan, uning qoidalarini bayon etib berish rollarini taqsimlab chiqish, natijalarni yakunlash singari ishlarni bajarishni taklif etib, bolalarni bunday tashkilotchilikka aniq maqsadni qo'llagan holda o'rgatib boraishi kerak. Tarbiyachi bolalarni o'yin vaqtidagi ijodiy xarakterlarini rag'batlantiradi, ularni o'yinga yangi siljish harakatlari joriy etish, o'yin qoidalarini o'zgartirish singari yo'llar bilan o'yinning yangi-yangi ko'rinishlarini yaratishga bolalar e'tiborini qaratadi.

Nazorat uchun savollar

1. Qoidali harakatli o'yinlar qanday o'yinlar va ularni ta'lim-tarbiyaviy, sog'lomlashtiruvchi va rivojlantiruvchi ahamiyati nimada?

2. Harakatli o‘yinlar nazariyasini yaratishda rus va o‘zbek olimlarining o‘rni qanday?

3. O‘yinlar tavsifi deganda nimani tushunasiz?

4. Harakatli o‘yinlarni kichik va o‘rta guruhlarda o‘tkazishning o‘ziga xos xususiyatlari nimada?

5. Katta va tayyorlov guruhlarda qanday o‘yinlar o‘tkaziladi.

6. Qanday sanamachoqlarni bilasiz?

5-§. O‘zbek xalq o‘yinlarining kelib chiqish tarixi va ularni o‘tkazish metodlari

O‘zbek xalq o‘yinlari tarixi. Xalq o‘yinlari xalq ijodiyotining o‘ziga xos janri bo‘lib, ko‘p asrlik tarixga ega. Ularda jamiyat rivojlanishining u yoki bu bosqichiga xos, ijtimoiy voqealar aks etadi.

O‘zbek xalq o‘yinlari qadim zamonlarda, bizning eramizgacha bo‘lgan davrda vujudga kelgan. Buni arxeologik qazilmalar va qadimgi rim yozuvchisi Elianning etnografik hujjatlari ham tasdiqlaydi. Chunki ularda o‘yin-musobaqalar juda keng tarqalganligi va ular xalqning sevimli odati bo‘lgani haqida ma’lumotlar bor. Yunon tarixchisi Pomney Trog (eramizning I asri) yozularida bir vaqtlar hozirgi O‘zbekiston hududida yashagan qabilalar mohir jangchilar, chavandoz, mergan, nayzaboz va kamanchi, ya’ni harbiy ishlarga usta kishilar bo‘lgani qayd qilinadi. Qadimda hozirgi O‘zbekiston hududida asosan ko‘chmanchi, yarim ko‘chmanchi va o‘troq qabilalar yashagan. Ko‘chmanchi va yarim ko‘chmanchi qabilalarning asosiy mashg‘uloti chorvachilik bo‘lgan. O‘troq qabilalar esa dehqonchilik bilan shug‘ullanib, chorva mollaridan keng foydalanganlar. Dehqonlar yer haydashda, bug‘doy yanchishda, daryo va quduqlardan suv tortishda mollaridan foydalanganlar.

Shuningdek, chorva mollaridan hunarmandlar va savdogarlar ham foydalanganlar.

“Oqsoq bo‘ri va qo‘ylar”, “Echkilar va cho‘ponlar”, “Oq tuya”, “Bo‘ri keldi” singari qator xalq o‘yinlarining kelib chiqish tarixi shu manbalarga asoslanadi.

O‘zbek xalq o‘yinlari rivojlanishining har bir bosqichida mazmunan o‘zgarib turli ijtimoiy vazifalarni bajargan ko‘pgina xalq o‘yinlari ota-bobolardan bolalar va nabiralarga o‘tgan.

O‘zbek xalqida hayvonlar va qushlar mavzusidagi juda qiziqarli raqslar “Kaptar o‘yini”, “Ot o‘yin” va hokazolar keng rusm bo‘lgan. Shuningdek, o‘zbeklar orasida “Karnayli-surnayli”, “Xo‘roz va tovuq”, “Qoch bolam qush keldi”, “Oq terakmi ko‘k terak” kabi o‘yinlar mashhur bo‘lgan.

O‘zbek xalq o‘yinlari qadimgi tomosha sifatida yuzlarcha yillar muqaddam maydonlarda vujudga kelgan. Ular xalq tantanalari va tomoshalarining eng yaxshi an‘analarini o‘zida jamladi, betakror o‘ziga xosligi va xususiyatlari bilan milliy madaniyatni nihoyatda boyitdi, o‘z avlodlarining xalq an‘analarini mujassamladi. Ilgari aholi o‘rtasida sayillar “Ramazon hayiti”, “Qurbon hayiti” kunlarida o‘tkazilgan. Har yili bahor va kuzda omma-viy tomoshalar o‘tkazish odat bo‘lgan. Mana shu bayramlarda o‘yinlar, sport o‘yinlari, musobaqa, qo‘g‘irchoq, dorbozlar o‘yinlari, kurash musobaqalari o‘tkazilgan.

Dorbozlar o‘z san‘atlarining vujudga kelishi haqidagi rivoyatlarni maroq bilan hikoya qiladilar. Rivoyatda aytilishi-cha, payg‘ambar Ali doimo Haybar mamlakatidagi dushmanlarga qarshi kurashgan. Ularning Haybar shahridagi mustahkam qal‘asini hech kim zabt eta olmagan. Qal‘aning atrofi qoyatoshlar va suv bilan o‘ralgan bo‘lib, ulardan o‘tish nihoyatda qiyin ekan. Ali qo‘shinlarini boshlab kelib, qal‘aga kirish yo‘lini bil-magan. Shunda dor qurdirib, unga arqonlar torttirgan va uning barcha jangchilari ana shu arqonlar orqali qal‘aga o‘tgan. Ali dushmanlarni yengib, Haybarni zabt etgan va mazkur g‘alabani nishonlashda dor inshootini va dorbozlarni olqishlagan. Hozir-gi kunda bizning mamlakatimizda dorbozlarga alohida hurmat-e‘tibor bilan qaraladi. Rivoyatlarda dorbozlarning shaharlarga kelishi osoyishtalikka, qishloq joylarga kelishi mo‘l hosil olinishiga sabab bo‘ladi, degan naql bor. Bir vaqtlar O‘zbekistonda yog‘ochoyoq o‘yini keng tarqalgan. Yog‘ochoyoqlar yugurib, sakrab, raqsga tushib va milliy cholg‘u asboblari, karnay, surnay va hokazolarda kuylar ijro etib ajoyib tomoshalar ko‘rsatgan. Mana shular haqida “Boburnoma”da anchagina ma’lumotlar bor.

Xorazmda “Tayoq” o‘yini keng tarqalgan. O‘zbek xalq o‘yinlarini mazmuniga ko‘ra quyidagicha tasniflash mumkin:

– Dramalashgan o‘yinlar:

a) hayotiy (tarixiy-hayotiy, madaniy, kasb-korlik hayoti);

b) kulgili o‘yinlar;

d) qo‘shiq va raqs o‘yinlari.

– Mazmunli-rolli o‘yinlar:

a) mazmunli harakatli;

b) sport o‘yinlari.

– Ijodiy o‘yinlar.

O‘zbek xalq o‘yinlarining tarixan vujudga kelishini tahlili qilib, dramalashgan o‘yinlar o‘zbek qo‘g‘irchoq teatrining negiziga aylangan “Qo‘g‘irchoq o‘ynatish” san’ati asosida paydo bo‘lgan, degan xulosa chiqarsa bo‘ladi.

Muayyan badiiy obrazni ifodalaydigan qo‘g‘irchoq mamlakat va kishilar hayotidagi tarixiy turmush voqealarini aks ettiradi, madaniy maishiy o‘zgarishlarni, odamlarning amalga oshirgan ishlarini, go‘zalligi va kamchiliklarini ifodalagan.

Dramalashgan o‘yinlar ko‘pincha musiqa jo‘rligida va qahramonlarning raqslari bilan o‘tkaziladi. Bolalar katta yoshli kishilarning hayotini, mehnat faoliyatini, tabiat hodisalarini, odamlar, hayvonlar va qushlarning xatti-harakatlarini kuzatib hamda xalq tomoshalarida qatnashib, o‘zlari ko‘rgan narsalarini o‘yinlarida tasvirlaganlar. Hayotni tasodifiy ravishda aks ettirish mazmunli-rolli, mazmunli-harakatli sport o‘yinlari kelib chiqishiga asos bo‘lgan.

Dramalashgan o‘yinlarga o‘zbek xalq ertaklari va afsonalari asos qilib olingan. Mana shunday o‘yinlarning maqsadi ertaklar va afsonalarni ijro etish bo‘lib, dramalashgan o‘yinlar o‘z mazmuniga ko‘ra juda yorqin bo‘ladi. Ularda ishtirok etuvchilar esa xoh hayvon xoh qush bo‘lsin, xoh odam bo‘lsin badiiy obrazning barcha xususiyatlarini o‘zida mujassamlashtirgan personajlardir. Bunda hayvonot olami insonning xususiyatlariga ham ega bo‘ladi. Ertakning mazmuni, qatnashuvchi shaxslar o‘rtasidagi kurash bolani qiziqtiradi va uning qalbini rom qiladi.

Kulgili o‘yinlar xarakter va fe‘l-atvorlarini mohirlik bilan yoritishga kishilardagi ayrim salbiy xatti-harakatlar ustidan ku-

lishga asoslangan o‘yinlardir. Bunday o‘yinlar aybdorlarni “jazolash” va shu bilan birga kutilmagan hamda tasodifiy elementlarni kiritish maqsadida tashkil qilinadi.

Ularda o‘zbek xalqi madaniyatining askiyachi va masxarabozlar keng shuhrat qozongan tarixi aks ettiriladi.

Qo‘shiq va raqs o‘yinlari xalq madaniyatining o‘ziga xos janri, o‘zbek xalqining milliy og‘zaki, teatr va musiqa an‘analari targ‘ibotchisi sifatidagi folklorga asoslanadi. Ular o‘zbek xalqining ma‘naviy boyligini, estetik didini ifodalaydi.

Harakatli, sport musobaqasi o‘yinlari bolalarning harakat faolligiga asoslanadi va ularning mushaklarini, harakat a‘zolarini rivojlantiradi, shuningdek, sezgilarini shakllantiradi. Mazmunli-rolli va mazmunli-harakatli o‘yinlar o‘zicha jozibador va qiziqarli bo‘lib, mukammal mazmun hamda turli harakatlarga ega. Bu o‘yinlar bolalarni atrofda olam, tabiat, ayrim narsalarning sifatleri bilan tanishtiradi.

Ijodiy o‘yinlarga quyidagilar kiradi:

– bolalarning o‘zlari o‘zbek xalq ertaklari va afsonalari asosida yaratadigan o‘yinlar;

– bolalarning ijodiy qobiliyatlarini faollashtiradigan she‘r to‘qish, qo‘shiq, raqs, imo-ishoralar, taqlid qilish va hokazolar bajariladigan o‘yinlar;

– tasviriy ijodkorlikka, o‘yinlar uchun kerakli narsalarni bajarishga doir o‘yinlar.

Hozirgi sharoitda o‘zbek xalq o‘yinlari o‘zgacha tus olgan. Asosan ularning maqsadi o‘zgardi, mazmuni yangilandi, barqaror qoidalar vujudga keldi.

Birmuncha xalq o‘yinlarining yangi turlari hamda variantlari paydo bo‘ldi.

Shaklan milliy va mazmunan zamonaviy o‘zbek o‘yinlari yosh avlodni tarbiyalash va har tomonlama kamol topishining asosiy omillaridan biri bo‘lib hisoblanadi.

Yosh avlodni har tomonlama kamol topgan jismonan sog‘lom, baquvvat qilib tarbiyalash hozirgi davrimizning eng muhim vazifalaridan biridir. Shunday ekan, kelajagimiz bo‘lmish bolalarimizning ilk yoshlik chog‘idan boshlab, ularning jismoniy o‘sishi va tarbiyasi bilan jiddiy shug‘ullanish,

ta'lim-tarbiya metod va vositalaridan unumli foydalanish joizdir.

O'zbek xalq milliy harakatli o'yinlari bolalar folklorining kichik janrlaridan biri bo'lib sanaladi. Xalq og'zaki ijodi boshqa janrlar kabi milliy harakatli o'yinlar uzoq tarix osha bizgacha yetib kelgan. Milliy harakatli o'yinlarning uzoq umr ko'rib kelayotganining o'zi milliy harakatli o'yinlarning qudratli tarbiyaviy kuchga ega ekanligidan dalolat beradi. O'zbek xalqi milliy harakatli o'yinlarni o'ynash orqali bolalarni o'z xalqini hayoti, o'tmish tarzi, madaniyati, kasb-kori, ota-bobolarimizning aql-zakovati bilan tanishtiradi.

Demak, o'yinlar bolalarni o'z xalqining boy milliy an'analari, urf-odatlari, yashash sharoitlari, ruhiy kayfiyatlari, ma'naviy qiyofasi, til xususiyatlarini tanishtiruvchi bir manbaadir.

O'zbek xalq milliy harakatli o'yinlari o'zining obrazlilik, sodda, aniq va ravonligi bilan bolalarga zavq beradi.

O'yin o'ynash jarayonida bolalar turli asosiy hayot uchun zarur bo'lgan harakatlarni bajaradilar. O'yinlar bolalarni jismonan o'stirish, chiniqtirish, rivojlantirishdan tashqari ularni to'g'rilik, halollik, o'zaro yordam, mustaqillik va tashkilotchilik kabi chin insoniy fazilatlar egasi qilib tarbiyalashda juda muhimdir. Bolalar mustaqil ravishda o'yinlarni tashkil qilish, rollarni taqsimlash, o'z o'rtoqlarining xatti-harakatlariga baho berish kabi ko'nikma va malakalarga erishib boradilar. Shuningdek, ularda chaqqonlik, epchillik, tezkorlik, kuchlilik tarkib topa boradi.

O'yinlar bolalarning barcha qiziqishlariga javob beradi, ana shuning uchun ham bolalar o'yinlarni juda katta qiziqish bilan takror-takror o'ynaydilar.

Harakatli o'yinlarni o'tkazish bolalar bog'chasini kun tartibiga binoan kunning birinchi va ikkinchi yarmida sayrda rejalashtiriladi. O'zbek milliy o'yinlarini ochiq keng maydonda bog'cha maydonchasida o'tkaziladi. O'yin uchun tegishli jihozlarni oldindan tayyorlash talab etiladi. Jihozlar sifatida: to'plar, arqonchalar, chambaraklar, niqoblar va shu kabilardan foydalanish mumkin. O'yinlar kichik guruhlarda 10–15 minut, katta va tayyorlov guruhlarda 25–30 minut davom etadi.

O'yinlarni tashkil etish va qiziqarli ravishda o'tkazish ko'p jihatdan tarbiyachiga bog'liq. Kichik va o'rta guruhlarda asosan sodda qoidali syujetli o'yinlar o'tkaziladi. Masalan, "Oq terakmi-ko'k terak", "Chitti gul", "Qoch bolam qush keldi". Bu guruhlarda tarbiyachi asosiy rolni o'zi bajaradi.

Katta va tayyorlov guruhlarda tarbiyachi o'yindagi asosiy rolni bolalarga bajarishni taklif etadi. Bolalar o'yinni boshlanishini chorlamalar bilan boshlashadi. Chorlamalar harakatli o'yinni tashkil etishning eng qulay metodi bo'lib, bunda bolalar bir-birini qo'shiq aytib o'yinga chaqiradilar.

Ular bolalarning o'yinga chorlovchi kechinmalarni konkret vaziyatga bog'liq holda ifodalaydi va hamisha o'yinga da'vat etish, chaqirish vazifasini bajaradi:

Bola bo'lsang, kelaver,
O'ynab-o'ynab ketaver,
Kel-ho, kel
Kel-ho, kel.

O'yinning ikki qarama-qarshi tarafga bo'lish asosida tashkil etishmoqchi bo'lishsa, masalan, "Oq terakmi, ko'k terak" kabi o'yinlarda cheklashmahoq aytiladi. Cheklashmahoq odatda, ikki bolaning o'zaro yashirincha kelishib, til bitiktirib o'zlariga yasama "ot qo'yish"lari asosida yuzaga keladi. Bu hol ularning onaboshi bilan qiladigan savol-javoblarning sirliligini ta'minlaydi. Cheklashmahoqlar aksariyat hollarda onaboshiga murojaat qilish bilan boshlanadi:

- Mati, mati,
- kimning navbati?
- Meniki, onaboshlaridan biri.
- Toji tillo xo'rozni olasanmi? Yo
- Chala mullo tovuqni?
- Toji tillo xo'roz!
- O't men tomonga!

Bunday cheklashmahoqlar murojaat va savoldan iborat bo'lsa-da, savol hal qiluvchi ahamiyatga ega. Bolalar onaboshiga murojaatida uning tashqi ko'rinishini ta'riflashni ham unutmaydilar.

Onaboshi, onaboshi,

Yigitlarning qalam qoshi,
Nima yeysan? Ne olasan?
Atalami? Palov oshmi?

Bolalar o‘yinini tashkil eitshda navbatda turuvchi aniqlashga ehtiyoj sezsalar, sanama aytib, galda qoluvchini belgilaydilar.

Sanamalar keng tarqalgan o‘yinboshi turlaridan biri bo‘lib o‘yin boshlanishini oldindan, navbatda turuvchini aniqlash, galda qoluvchini belgilash vazifasini bajaradi.

Sanamalardagi sanash ohangi qo‘l yoki oyoq harakatlari bilan to‘ldirilib, tasdiqlab turiladi. Onaboshi har bir so‘zni yoki iborani sanoq ritmiga muvofiq shovqin bilan ayta turib, har bir ritmik taktda qo‘lini navbatma-navbat o‘yin ishtirokchilarining ko‘ksiga tekkiza boradi, shu asosda sanoq ritmini bo‘rttirib ta’kidlaydi va qo‘li tekkan bola davradan chiqib ketadi. Eng so‘nggi so‘z kimni chekiga tushsa, o‘sha navbatda qoladi.

Sanamalarda raqamlar shunchaki tilga olinmaydi, balki ritmik asosni tashkil qilish niyatida vaznga solinadi.

Bir, ikki, O‘n olti,
O‘n olti deb kim aytdi?
O‘n olti deb men aytdim.
Ishonmasang sanab boq:
Birov,
Ikkov,
Uchov,
Qoch...ov!

Ko‘pgina o‘yinlar sanama aytishdan boshlangan bo‘lib, sanama bolalar orasida navbatni aniqlash metodi sifatida qo‘llaniladi. Turli yosh guruhlarda, ayniqsa, katta va tayyorlov guruhlarida tarbiyachi bolalarga o‘yinlarni mustaqil tashkil etishga o‘rgatib boradi.

Tarbiyachi o‘yin qoidalarining buzulmasligini, barcha bolalarning unga to‘liq amal qilishlarini kuzatib boradi. O‘yindagi so‘zlarni qofiya ritmlarining bajarilishini va ritmga monand harakatlarning bajarilishini o‘rgatadi. Masalan: “Chittigul” o‘yinida “Chittigul-o chitti gul” so‘zlarini aytayotganda qarama-qarshi turgan bolalar chapak chalib qo‘llarini bir-birlariga tekkizadilar, Ha-yu chittigul, ha-yu chittigul so‘zlarini

aytish bilan bolalar baravariga aylanadilar. Oq terakmi-ko‘k terak, “Tapur-tupur qayrag‘och” kabi o‘yinlarida ham so‘z ritm harakatlari ham ohang holda qo‘llaniladi. O‘yinlarni variantlashtirishga ham tarbiyachi alohida e‘tibor bermog‘i zarur, chunki o‘yinlar variantlashtirilganda, bolalar o‘z kuchlarini tejashga ortiqcha harakatlarni bajarmay, maqsadga erishishga harakat qiladilar: qiyin vaziyatlardan chiqish metodlarini o‘zlashtiradilar. O‘yinlarni bolalarga variantlashtirib berishning yana bir qimmatli tomoni shundaki, o‘zlari uchun mushkulroq bo‘lgan vazifalarni bajarish yo‘lida uchraydigan qiyinchiliklarni yengishga harakat qiladilar. O‘yin davomida bolalar murakkab vazifalarga ham duch keladilar. Ularni hal etishga tarbiyachi bolalarning jismoniy rivojlanganliklarini, harakat malakalarini qay darajada egallaganliklarini hisobga olgan holda, kuchi yetadigan bolalarni jalb etmog‘i lozim. O‘yin jarayonida tarbiyachi bolalarga ortiqcha yuk tushmasligini nazorat qilib borishi, charchagan, hansirab qolgan bolalar vazifalarini yengillashtirishga, tez harakatni tinch holat bilan almashtirib, turish maqsadga muvofiq sanaladi.

Milliy harakatli o‘yinlarni tashkil etish va ularga rahbarlik qilish davomida tarbiyachi ta‘limning turli xil metodlaridan tushuntirish, ko‘rsatish, tavsiya berish, bolalar harakatini ma‘qullash, o‘yinga baho berish kabilardan foydalanadi. O‘yin davomida tarbiyachi bolalarda emotsional-ko‘tarinki kayfiyatni yaratish va uni o‘yin oxirigacha saqlashga erishmog‘i lozim.

Nazorat uchun savollar

1. Milliy o‘yinlarning bola tarbiyasidagi ahamiyati qanday?
2. Milliy o‘yinlarning tarixini ochib bering.
3. Sanamalar qachon ishlatiladi va bolalarni uyushishiga qanday ta‘sir etadi?
4. Qanday milliy o‘yinlarni bilasiz va turli yosh guruhlarda ularni o‘tkazish uslubiyatining o‘ziga xosligi nimada?

6-§. Sport elementlari bo‘lgan harakatli o‘yinlarni o‘tkazish

Sport o‘yinlariga voleybol, basketbol, sharcha, badminton, lapta, stol tenisi, futbol, xokkey kiradi. Bolalar bog‘chasida katta va maktabgacha tayyorlov guruhlarida sport o‘yinlarini o‘tkazish mumkin. Ular bolalar musobaqa, o‘yin estafetasi elementlari mavjud harakatli o‘yinlarni uyushgan holda o‘ynaydigan va harakatli o‘yinni mustaqil tashkil etadigan bo‘lganda asta-sekin joriy etiladi. Sport o‘yinlari harakatli o‘yinlardagidan ko‘proq o‘zini tuta bilishni, uyushqoqlikni, kuzatuvchanlik, muayyan harakat texnikasini, harakatning tezkor reaksiyasini egallashni talab qiladi.

Sog‘lomlashtirish, ta’limiy va tarbiyaviy vazifalarning birligi, ular yordamida hosil bo‘ladigan emotsional ko‘tarinkilik, harakatlarni takomillashtirish mumkinligi, u yoki bu o‘yinlarni birlashtiruvchi belgi hisoblanadi. Biroq, agar harakatli o‘yinlarda bolalar ijobiy tashabbus ko‘rsatgan holda turli harakatlardan foydalansalar, sport o‘yinlarida harakatlarning bir qadar chegaralanganligi kuzatiladi, bu mazkur o‘yinning o‘ziga xos xususiyati va harakat faoliyati texnikasining aniqligi bilan belgilanadi. Sport o‘yinlarida qatnashuvchilar soni aniq belgilangan, ularning vazifalari taqsimlangan, o‘yin muddati vaqti chegaralangan bo‘ladi. O‘yinlarni o‘tkazish shartlari maxsus tayyorlanadigan joyni, belgilangan maydonchani, tegishli jihoz va inventarlarini talab qiladi.

Yuqorida ko‘rsatilgan o‘yinlarda bolalar sport o‘yinlari texnikasining umumiy talablariga javob beruvchi to‘g‘ri ko‘nikmalarni egallaydilar. Bu ko‘nikmalar ko‘pincha o‘yinlarni qayta o‘rganishni istisno etadi va maktabga tayyorlanish uchun muhimdir.

Bolalarning sport o‘yinlarini (basketbol, voleybol, tennis) o‘ynashi uchun ular to‘pni erkin egallash ko‘nikmasiga ega bo‘lishi muhimdir. To‘p bilan harakat qilish, tutib olish, ilib olish va ushlab turish, to‘pni yo‘nalishini belgilab olish, fazoda to‘g‘ri mo‘ljal olish kabi zarur malakalarni rivojlantiradi.

Basketbol

Bolalarni basketbol o'yini elementlariga o'rgatish turgan joyda va harakatda ko'ptokni egallab olish, bir-biriga uzatish, olib yurish, savatga tashlashni o'z ichiga oladi. O'yin mashqlaridan foydalanib, bolalarni oddiy qoidalar bilan o'ynaladigan basketbol o'yiniga olib kelish kerak.

O'yin o'lchami 5×10 dan 7×13 m gacha bo'lgan maydonda o'tkaziladi. Maydon chegaralari chiziqlar bilan belgilanadi. Maydonning qarama-qarshi tomoniga 120×80 sm o'lchamli taxta to'siqlar o'rnatiladi. To'siq ustunga mustahkamlanadi. Eng qulay variant — to'siqni maydoncha chetiga o'rnatiladigan shakl (metall konstruksiyaga birlashtirilgan). To'siq go'yo maydoncha ustiga osilib qolganday bo'ladi. Bu o'yinni ancha xavfsiz qiladi. Standart o'lchamli basketbol xalqasi to'siqning pastki chegarasidan 20 sm narida, yerdan 1,7–2 metr balandlikda mustahkamlanadi. Maydoncha chegaralaridan 1 metr masofada skameyka, ustun va hokazolar bo'lmasligi kerak. To'siqdan 1,5 metr narida maydoncha ichida jarima to'pi tashlash chiziqlari chiziladi. Bolalar yerga urilganda yaxshi qaytadigan to'plar (aylanasi 40×50 sm) bilan basketbol o'ynaydilar. O'yinning maqsadi — o'yin uchun ajratilgan vaqt mobaynida, to'pni olib yurib va uning komandadagi sheriklariga oshirib, boshqa komanda savatiga mumkin qadar ko'p to'p tashlashdan iborat. Komanda tarkibi 5 tagacha kishidan iborat. O'yin 3–5 minutdan ikki taym o'ynaladi. Savatga to'p tushurilgani uchun 2 ball beriladi. Qo'ldagi to'p bilan 3 qadamdan ko'p qadam tashlash mumkin emas. To'pni maydonchadan urib qaytarib, to'p bilan harakatlanish mumkin. O'yinchilarni turtish, kiyimlari va qo'llaridan ushlab olish, chalish mumkin emas. Qoidani buzgani uchun to'p olib qo'yiladi va boshqa komanda o'yinchisi tomonidan yon chiziqdan o'yinga kiritiladi. O'yin qoidalarini qo'pol ravishda buzganligi uchun o'yinchi 1–3 minutga maydondan chiqarib yuboriladi. Lekin bunda uning o'rniga boshqa o'yinchi tushib o'ynashi mumkin.

Badminton

Badminton o'yin o'lchami, $3,5 \times 8$ dan 5×10 m gacha bo'lgan maydonchada o'tkaziladi. Maydonchani o'rtasidan 130 sm

balandlikda setka (yoki chizimcha) tortiladi. O‘ynovchilar navbat bilan volanni setkadan oshirib urib qaytaradilar. Agar volanni o‘yinga kirituvchi xatoga yo‘l qo‘ysa, ya‘ni (volanni o‘z maydonidan o‘tkaza olmasa, uni sherigining maydonini tashqarisiga chiqarib yuborsa yoki setkaga tegizsa, uni raketka gardishi bilan ursa) uni boshqa o‘yinchi o‘yinga kiritadi. Agar himoyalovchi xato qilsa, volanni o‘yinga kiritgan o‘yinchiga ochko yoziladi. O‘yin kelishib olingani bo‘yicha 5, 7 yoki 10 ochkogacha davom etadi. O‘yin birnecha partiyadan o‘ynalishi mumkin. O‘yinni bir ikki kishi yoki ko‘p sonli jamoa bo‘lib o‘tkazish mumkin. Lekin bunda boshqalarga xalaqit bermaslik uchun har bir o‘yinchiga zona chiziladi, u bu zonadan tashqariga chiqmasligi kerak.

Bolalar volanning fazodagi harakati dinamikasini his qilishlari uchun badminton o‘yiniga o‘rgatish volanni yuqoriga otish va biridan ikkinchisiga oshirish bilan boshlanadi. So‘ngra turgan joyda va harakat paytida volanni raketka bilan urish mashq qilinadi. Shundan so‘ng bolalar qo‘lda tashlangan volanni urib qaytarishni o‘rganadilar. Asta-sekin volanni o‘yinga kiritish o‘zlashtiriladi. Keyingi bosqich – maydonchada juft-juft bo‘lib o‘ynash – avval setkasiz, so‘ngra oddiyroq qoidalar bilan setkadan oshirib o‘ynaladi. O‘rgatish uchun standart raketka va volanlardan foydalaniladi.

Stol tennisi

O‘yin o‘lchami 230×100 dan 250×130 sm gacha bo‘lgan stol-da o‘tkaziladi. Stolning balandligi 65, 68 sm. Balandligi o‘zgarishi mumkin bo‘lgan stollar qulay. Stolning yuzasi yog‘och qirindisidan tayyorlangan plita yoki 8, 10 qalinlikdagi nanga chidamli faneradan qilinadi va bo‘g‘iq ko‘k rangga bo‘yaladi. Stolning chetlariga 3 sm kenglikdagi oq chiziq chiziladi. Stolning burchaklari dumaloqlangan bo‘lishi kerak. Koptok va raketka bilan mashq qilish uchun odatdagi stollardan foydalanish ham mumkin. Standart raketkalar bolalarga biroz og‘irlik qiladi, shuning uchun uning dastagini 2 sm ga qisqartirish, diametrini esa 0, 5 sm kamaytirish kerak. O‘rgatish uchun har bir bolada koptok va raketka bo‘lishi zarur. Ayrim mashqlarni faqat sayrlarda emas, balki mustaqil ravishda binoda ham bajarish mumkin.

O'rgatishning boshlarida stol tennisi koptogi bilan bajariladigan mashqlar beriladi.

Bu mashqlarning izchilligi taxminan shunday:

– koptokni yuqoriga otish hamda uni ikki va bir qo'llab ilib olish;

– otish va maydonchaga tegib qaytgandan keyin ilib olish;

– koptokni devorga urish va maydonchaga tegib qaytgandan keyin ilib olish;

– koptokni bir-biriga tashlash hamda uni bir va ikki qo'llab ilib olish;

– xuddi shuning o'zi, lekin koptokni maydonchaga tegib qaytgandan keyin ilib olish;

– koptokni stolga tegib qaytgandan keyin bir-biriga oshirish.

Yuqoridagi mashqlar ayniqsa keyingi o'yinga yaqinlashtirilgan mashq o'rganilganidan keyin yoki ular bilan parallel ravishda raketka bilan mashq qilina boshlanadi:

– raketka ushlashni o'rganish;

– raketka bilan koptokni urgandek taqlid qilish;

– rollarni oldinga, yon tomonga harakatlantirib, koptokni raketkadan tushurib yubormay, uni raketkada olib yurish.

Dastlab turgan joyda, keyin harakat paytida koptokni raketka bilan urish:

– koptokni raketka bilan yuqori otish va ilib olish;

– stolga tegib qaytgan koptokni raketka bilan urib qaytarish;

– devorga va polga tegib qaytgan koptokni raketka bilan urib qaytarish;

– koptokni o'yinga kiritishni o'rganish;

– sherigi qo'li bilan stolga tashlagan koptokni urib qaytarish;

– koptokni shunday qaytarish kerakki u yana tegsin;

– juft bo'lib setkasi yo'q stolda o'ynash;

– juft bo'lib setka tortilgan stolda o'ynash.

Bolalar o'yinni raketka bilan doimo mashq qilish natijasidagina o'zlashtirib olishlari mumkin. Mashqlar vaqtida bolalar guruhlariga bo'linadilar; ayrimlari stolda o'ynaydilar, boshqalar harakat-

larni juft-juft bo‘lib bajaradilar yoki individual shug‘ullanadilar, keyin esa o‘rin almashadilar. Hamma mashqlarni ham chap, ham o‘ng qo‘l bilan bajarish zarur.

O‘yin vaqtida bolalar birnecha marta ketma-ket ko‘ptokni o‘yinga kiritadilar (5). Agar xatoga yo‘l qo‘ysa (ko‘ptok qabul qilinmasa stolga tushmasa), boshqa o‘yinchiga ochko beriladi.

Oilada harakatli o‘yinlarni o‘tkazish. O‘yin bolalarni eng sevimli faoliyati bo‘lib hisoblanadi. O‘yin orqali bolalar tevarak-atrof bilan tanishadilar, bilim oladilar, mehnatga o‘rganadilar. Qoidali harakatli o‘yinlar orqali bolalar hayotiy harakatlarni egallab olishadi (yugurish, yurish, sakrash va h.k.) harakatlarni rivojlantirib berishadi va takomillashtirishadi. Oila sharoitida, guvernyor tarbiyachi bolalarni o‘yinga bo‘lgan qiziqishini hisobga olgan holda, ularni qoidali harakatli o‘yinlar orqali turli harakatlarni egallashga qaratilgan o‘yinlarni o‘tkazib boradi. Kichik yoshdagi bolalar bilan so‘zli milliy o‘yinlar, (Oq terakmi, ko‘k terak, oq quyonim alomat, chitti gulim) olti; yetti yoshli bolalar bilan sport elementlari bo‘lgan harakatli o‘yinlar. Masalan; basketbol, stol tennisi, badminton o‘yinlarini o‘tkazish mumkin. Bu o‘yinlar orqali bolalar tez harakat qiladi, volan, raketka bilan bemalol foydalanishga o‘rganishadi.

Nazorat uchun savollar

1. Sport elementlari bo‘lgan harakatli o‘yinlarga qaysi o‘yinlar kiradi?

2. Voleybol o‘yini qaysi guruh bolalari bilan o‘tkaziladi? Uning mazmuni nimada?

3. Stol tennisi o‘yinida necha yoshli bolalar qatnashadi? Bu o‘yinning qoidalari qanday?

4. Basketbol o‘yini qanday tashkil etiladi?

IX bob. MAKTABGACHA TA'LIM MUASSASALARIDA SPORT MASHQLARIGA O'RGATISH METODIKASI

1-§. Sport mashqlarining tasnifi

Konkida, chanada uchish, velosipedda, samokatda, sportrollerda yurish, shuningdek, suzish sport mashqlariga mansubdir. Ularning barchasi asosiy muskul guruhlarini mustahkamlashga, suyak, yurak-qon tomir, nafas olish va asab tizimlarining rivojlanishiga yordam beradi. Bundan tashqari mashg'ulotlar jayronida bolalarda jismoniy sifatlar (chaqqonlik, tezkorlik, chidamlilik va boshqalar), shuningdek, ritmlilik, harakatlar koordinatsiyasi, fazoda mo'ljal olish malakasi rivojlanadi. Velosipedda yurish, konkida uchish vestibular barqarorlikni rivojlantiradi.

Tegishli kiyimda, turli sharoitda, toza havodagi mashg'ulotlar quyosh nurida, shuningdek, suvda chiniqish modda almashishini kuchaytiradi va chiniqtirishga xizmat qiladi.

Xiyobon, o'rmon, daryoda o'tkaziladigan mashg'ulotlar tabiat go'zalligini ko'rishga imkon beradi, unga muhabbatni tarbiyalaydi, estetik his qo'zg'atadi, ijobiy emotsiyalar uyg'otadi.

Sport mashqlaridan iborat mashg'ulotlar bolalarga tabiat hodisalarini bilishga (qor, shamol, muz, suv va boshqalarning xususiyatlarini), sirg'alish, tormozlanish haqidagi tushunchalarni, bundan tashqari, sportroller, velosiped tuzilishi haqidagi bilimlarni egallashga imkon beradi.

Bolalar bog'chasi hududidan tashqarida bo'ladigan jamoaviy mashg'ulotlar, ayniqsa sayllar, o'rtoqlik o'zaro yordami, ongli intizom, jamoada uyushib harakat qilish, birinchi galda, botirlik, sabot, qat'iylik va boshqa sifatlarni tarbiyalashga yordam beradi.

Jismoniy inventarga qarash bolalarda mehnat ko'nikmalarini tarbiyalaydi, shuningdek, saranjomlikka, ehtiyotlikka, mehnat-sevarlikka o'rgatadi.

Maktabgacha yoshdagi bolalar bilan quyidagi sport mashqlarini o‘tkazish tavsiya etilib, ular orqali bolalarda chaqqonlik, topqirlik, jasurlik hislatlarini tarkib toptirish maqsad qilib qo‘yilgan.

2-§. Qishki sport mashqlarini o‘tkazish metodlari

Chana uchish. Bir yoshga qadam qo‘ygan bolalarni kattalar chanada uchirishadi. 2–3 yoshli bolalar chanani o‘zlari arqon bilan sudrab qo‘g‘irchoqlarini uchiradilar. To‘rt yoshli bolalar yo‘lkada bir-birlarini chanada uchiradilar.

Topshiriqlar asta-sekin murakkablashib boradi: bolalar bir-birlarini turli topshiriqlarini bajargan holda (buyumgacha uchirib borish va qaytib olib kelish) buyumlar orasidan (“ilon izi” bo‘lib) aylana bo‘ylab uchiradilar. Chang‘ida uchish o‘yin shaklida ham tashkil etiladi, katta guruhlarda esa o‘yin-estafeta o‘tkaziladi.

Tepalikdan sirg‘alib uchishda tarbiyachi avvalo bolalarni qoidalar bilan tanishtiradi. U bolalarni chanada o‘tirishga va uni boshqarishga o‘rgatadi. Tarbiyachi kichik guruh bolalariga tepalikdan sirg‘alib tushishda yordam beradi. Katta yoshli bolalar birmuncha tik va uzunroq tepaliklardan turli dastlabki holatlarda: o‘tirib, tizzalab, qorin bilan yo‘tib, bittadan va ikkitadan bo‘lib sirg‘aladilar. Tepalikda chanada uchishda turli topshiriqlar: lentani yechish, qog‘irchoqqa qo‘l tekkizish, qor bilan nishonga urish kabilarni bajaradi. Topshiriqlar tobora murakkablashtirib boriladi, bu esa harakatning ushbu turiga qiziqish uyg‘otadi.

Tarbiyachi bolalarni tashkil etishni boshqaradi: 6–8 kishi uchishini (uzoq kutib qolmaslik uchun) va qoidaga rioya qilishni nazorat qiladi, yuklamani miqdorlashni yo‘lga soladi. Tepalikdan uchish davomiyligi asta-sekin 20–30 minutgacha uzaytirib boriladi.

Sirpanish. O‘rta guruhdan (4–5) yoshli bolalar yaxmalak uchirishadi. Ular yaxlangan yo‘lkalardan, tepaliklardan ikki oyoqlab o‘tirib, yoki tik turib, sirpanishadi. Ular uzoqdan yugurib kelib ikki oyoqda uchib borishadi. Ayniqsa 5–6 yoshli bolalar bu turdagi mashqlarni sekin bajarishadi. Bu mashqlarni tarbi-

yachi ham bolalar bilan birgalikda bajarishi mumkin. Sirpanish mashqini bolalar 2–3 ta bo‘lib birgalikda bajarishi mumkin. Sirpanish jarayonida bolalar turli topshiriqlarni ham bajarishi mumkin. Masalan: to‘pni olib olish yoki to‘pni otish, turli figuralarga (holatlarga) bo‘lish va hokazolar.

3-§. Yozgi sport mashqlarini o‘tkazish metodlari

Yozgi mavsumiy velosipedda yurish. Maktabgacha ta‘lim muassasalarida va oilada uch g‘ildirakli va ikki g‘ildirakli velosipedlardan foydalaniladi. Avvalo bolalarni velosipedda yurish qoidalari bilan tanishtiriladi. Bolalar 2 yoshdan 3 g‘ildirakli, 5 yoshdan ikki g‘ildirakli velosipedda yurishga o‘rgatiladi: velosipedga o‘tirish, undan tushishga, to‘g‘riga, aylana bo‘ylab, “Ilon izi” bo‘lib yurganda, o‘ngga, chapga, orqaga burilishga, to‘xtash joylarida tormoz berishga o‘rgatiladi.

Bolalarni ikki g‘ildirakli velosipedda uchishga o‘rgatishda dastlab uni to‘g‘riga, aylana bo‘ylab, “Ilon izi” bo‘lib haydash, ortga burish topshirig‘i beriladi. Shundan so‘ng bolalarni velosipedda to‘g‘riga (kattalar ko‘magida) haydash, burilishlar qilishga o‘rgatiladi. So‘ng bolalar velosipedga o‘tirishga va undan tushishga, to‘g‘riga mustaqil yurishga o‘rgatiladi. Keyinchalik topshiriqlar murakkablashtiriladi: bolalar aylana bo‘ylab, “Ilon izi” bo‘lib, ortga burilib qo‘shimcha topshiriqlarni bajaradilar (lentani yechadilar, qon‘g‘iroqchani chalish, velosipedni bir qo‘l bilan boshqarish va boshqalar) tepalikka ko‘tariladilar va undan tushadilar, tezlikni oshiradilar va kamaytiradilar, tormoz beradilar hamda to‘xtaydilar. Maktabga tayyorlov guruhlarida “Yo‘l harakati qoidalari” o‘yini tashkil etiladi.

Tarbiyachi velosipedga o‘tirish, qoidalarni qanday bajarilishi, harakatlarni miqdorlashni kuzatib boradi. Agar bolada toliqish alomatlarini sezsa, haydashni bas qilishni aytadi.

Mashg‘ulot vaqti asta-sekin kichik guruhlarda 5 minutdan 15 minutgacha, katta guruhlarda 15 minutdan 20–25 minutgacha uzaytiriladi.

G‘ildirakli konkida uchish. G‘ildirakli konkida uchish maktabgacha katta yoshdagi bolalarga tavsiya etiladi. Bolalarni yu-

rishga, burilishlarga (oʻngga, chapga), tormozlanishga, toʻxtashga oʻrgatiladi.

Tarbiyachi birnecha bolalarni bir vaqtda gʻildirakli konkida uchishga oʻrgatadi. U oldinga siljish texnikasini tushuntiradi va koʻrsatadi, hamda bolalarga bu harakatni bajarishda yordam beradi. Tayanib uchish birnecha kun davom etadi. Shundan soʻng bolalarni goh oʻng, goh chap oyoqda siltanib siljishga oʻrgatiladi. Oyoq va qoʻllar harakatlari muzda uchishdagi kabi mos boʻlishi kerak.

Keyinchalik bolalarni yugurish va ikki oyoqda sirgʻalishni qoʻshib olib borishga (goh u, goh bu oyoq bilan siltanib) oʻrgatiladi. Bola 3–4 marta navbatma-navbat kuch bilan siltanib, oyoqlarini kichik masofada bir-biriga parallel qoʻyadi. Soʻng sekinlab va toʻxtab qolguncha sirgʻaladi. Harakat paytida burilishdan oldin uchish sekinlashtiriladi, soʻngra gavdasini kerakli tomonga biroz engashtirib toʻla burilish amalga oshiriladi. Shundan soʻng harakat yangi yoʻnalishda davom ettiriladi.

Gʻildirakli konkilarda uchish koʻnikmalarini mustahkamlashda harakatli oʻyinlardan foydalanish mumkin.

Mashgʻulotlar davomiyligi asta-sekin 10–15 minutgacha uzaytiriladi. Agar butun guruh bolalari gʻildirakli konkida uchish koʻnikmalarini egallagan boʻlsalar, mashgʻulotlar barcha bolalar bilan bir paytda aylana yoʻlkada oʻtkaziladi.

Samokat, sportroller va oʻyinchoq avtomobillarda uchish.

Samokat, sportrollerlar va oʻyinchoq avtomobillarda uchish katta guruhlarda tashkil etiladi. Dastlab bolalar yurish qoidalari bilan tanishtiriladi, soʻngra samokat, sportroller va oʻyinchoq avtomobillar minish, undan tushish, toʻgʻriga haydash, oʻngga, chapga, orqaga burilish, tormoz berish va toʻxtatishga oʻrgatiladi. Topshiriqlar asta-sekin murakkablashtiriladi: bolalarga aylana boʻylab, “ilon izi” boʻlib uchish, “Yoʻl harakati qoidalari” oʻyinini oʻynash taklif etiladi. Tarbiyachi bolalarning samokatda, sportrollerda uchganda goh oʻng, goh chap oyogʻi bilan siltanishini kuzatib boradi. Masalan, bola yoʻlkadan bir tomonga qarab uchganda birinchi oyogʻi, orqaga tomon uchganda ikkinchi oyogʻi bilan siltanadi. Yuklamaning ikkala oyoq-

qa baravar taqsimlanishi muskullarning proporsional rivojlantirishiga yordam beradi.

Maktabgacha muassasalarida samokat— g'ildirakdan ham foydalanish mumkin. Bola g'ildirakka sakrab chiqib uni oyoqlari bilan oldinga yoki orqaga, goh bir tomonga, goh ikkinchi tomonga navbatma-navbat aylantiradi. Keyinchalik topshiriqlar murakkablashtiriladi: oyoq ostiga qaramasdan, qo'lda buyumlar va boshqa narsalarni ushlab uchiladi.

Tebratma kursi, arg'imchoq, karuselda uchish. Mashqlarning bu turlari vestibular apparatni rivojlantiradi, tezkorlikka nisbatan barqarorlikni oshiradi, muskullarni mustahkamlaydi, jismoniy sifatlarni takomillashtiradi, dovyuraklikni o'stiradi.

Bolalar bog'chasida turli konstruksiyalardagi (individual, juft va guruh) tebranma kursilardan foydalaniladi. Individual tebranma kursilar (toychoq, quyoncha, o'rdakcha, xo'rozcha va boshqa shaklidagilar) ikki yoshli bolalarga tavsiya etiladi. Bog'cha yoshidagi kichik bolalarga birmuncha murakkab tipdagi (tebranuvchi narvon, kreslo, qayiq, skameykalalar), ko'pincha yon devori figurali (afsonaviy, qush, baliq va boshqalar) tebranma kursida tavsiya etiladi. Tebranma kursilar o'yinchoq ko'rinishida bo'lishi mumkin (samolyot, ot). Katta yoshli bolalarga mo'ljallangan tebranma kursilar (avtomobil, otlar, g'ildiraklar) po'lat trubalardan yasaladi.

Bolalar sayr paytida tebranma kursilardan mustaqil foydalanadilar, biroq tarbiyachi belgilangan me'yorni nazorat qilib turadi: bola 5–20 marta tebrangandan so'ng kursidan tushishi kerak.

Maktabgacha yoshida tarozi arg'imchoqlar, osma arg'imchoqlar va boshqalardan foydalaniladi. Ularda bittadan, ikkitadan, to'rttadan bo'lib uchish mumkin. Bolalar mustaqil uchadigan arg'imchoqlar (o'rtoqlari va tarbiyachi ko'magisiz) ko'proq foydalidir, chunki bunda muskullar yaxshi rivojlanadi. Arg'imchoqlarda o'tirib va tik turib uchiladi. Tarozi arg'imchoqlar syujeti figuralar (quyon, ayiq, samolyot, ot) "Buratino", "Etik kiygan mushuk", "Ajoyib o'rdakcha" ertaklari personajlari bilan bezaladi. Kichik yoshli bolalar uchun individual (o'rindiqlari o'ralgan) osma yog'och arg'imchoqdan foydalaniladi.

Tarbiyachi bolaga arg‘imchoqda o‘tirib uchishda yordamlashadi, o‘zini tutish qoidalarini tushuntiradi. Ularni bajarilishi ustidan nazorat qiladi. Har 15–20 marta uchgandan so‘ng dam olish uchun tanaffus qilinadi.

Nazorat uchun savollar

1. Sport mashqlariga nimalar kiradi?
2. Maktabgacha yoshdagi bolalar bilan qanday sport mashqlarini o‘tkazish tavsiya etiladi?
3. Yozgi sport mashqlariga nimalar kiradi?

X bob. MAKTABGACHA TA'LIM MUASSASALARIDA VA OILADA JISMONIY TARBİYANI TASHKIL ETISH SHAKLLARI

Jismoniy tarbiyani tashkil etish shakllari – bu bolalarning rang-barang faoliyatining ta'limiy-tarbiyaviy jamlamasi bo'lib, uning asosini harakat faolligi tashkil etadi. Bu shakllarning yig'indisi bolaning jismoniy jihatdan to'laqonli rivojlanishi va sog'lig'ining mustahkamlanishi uchun zarur bo'lgan muayyan harakat rejimini vujudga keltiradi.

Bolalar harakat faoliyatini tashkil etishning shakllari quyidagilardan iborat: 1) jismoniy tarbiya mashg'ulotlari; 2) kundalik rejimdagi jismoniy – sog'lomlashtirish ishlari: ertalabki gimnastika, harakat o'yinlari va sayr paytidagi jismoniy mashqlar, jismoniy tarbiya daqiqalari, kunduzgi uyqudan so'nggi jismoniy tarbiya mashqlari, chiniqtirish tadbirlari; 3) faol dam olish: bolalar turizmi, jismoniy tarbiya bayramlari, salomatlik kunlari, ko'ngilochar musobaqalar; 4) bolalarning mustaqil harakat faoliyati; 5) uyga vazifa.

Bu shakllarning barchasi jismoniy tarbiya va bolani har tomonlama rivojlantirishning umumiy vazifalariga javob berar ekan, ular o'zaro aloqadadirlar, shu bilan birga har biri o'zining maxsus vazifasiga egadir. Bu ularning maktabgacha ta'lim muassasalari kun jadvalidagi o'rnini belgilaydi.

Ilk yoshdagi bolalar guruhida asosiy ish shakli jismoniy mashqlar bilan individual shug'ullanish hisoblanadi (gimnastika, massaj, harakatli o'yinlar). Ertalabki gimnastika va jismoniy tarbiya mashg'ulotlari birinchi kichik guruhlarning barchasida boshlanadi, biroq ularning har bir yosh psixofiziologiyasi xususiyatlarini hisobga oluvchi harakat materialini hamda uni o'tkazish metodikasini tanlashga ko'ra o'ziga xosdir. Yani oziga xos metodika tanlash.

Jismoniy tarbiya daqiqalari bolalar bogʻchalarining katta guruhlarida koʻproq ahamiyatga ega boʻladi. U aqliy faoliyat uygʻotuvchi (matematika, nutq oʻstirish boʻyicha) mashgʻulotlarga va bolalarning faol dam olishi hamda ish qobiliyatini tiklash payti sifatida ikki mashgʻulot oʻrtasiga kiritiladi.

Ochiq havodagi harakatli oʻyinlar va rang-barang mustaqil harakat faoliyati barcha yosh guruhlaridagi bolalar kundalik hayotining zarur sharti hisoblanadi.

1-§. Jismoniy tarbiya mashgʻulotlarining tavsifi va ularning tuzilishi

Jismoniy tarbiya mashgʻulotlari bolalarni jismoniy mashqlarga muntazam oʻrgatishning asosiy shaklidir.

Mashgʻulotlarning ahamiyati harakatlar madaniyatining mujassam shakllanishi, sogʻlomlashtirish, taʼlimiy va tarbiyaviy vazifalarni muntazam amalga oshirishdan iboratdir. Bu vazifalarning bajarilishi jismoniy kamoloti, organizmning funksional takomillashuvi, bola sogʻligʻining mustahkamlanishi, ular tomonidan toʻgʻri harakat koʻnikmalarining egallanishini, jismoniy sifatlarni hamda jismoniy tarbiya va sportga nisbatan emotsional ijobiy munosabatni, shaxsni har tomonlama yaxshi rivojlantirilishini taʼminlaydi.

Mashgʻulotlarda sogʻlomlashtirish vazifalarini amalga oshirishga bolalarning har tomonlama harakat faoliyati yoʻli bilan erishiladi. Ular organizmdagi barcha funksional jarayonni, uning optimal gigiyenik va chiniqtiruvchi sharoitlarda hayotiy faoliyatni kuchaytirishga yordam beradi.

Taʼlimiy-tarbiyaviy vazifalar mashgʻulotlar jarayonida bolaning maʼnaviy-axloqiy sifatlarini shakllantirish, fizikultura va sport sohasiga oid baʼzi turlar bilimlar va atamalarni maʼlum qilish, toʻgʻri harakat koʻnikmalari hamda jismoniy sifatlarni tarbiyalash yoʻli bilan hal etiladi.

Mashgʻulotlar xushchaqchaq, intizomli, atrof-muhitda yaxshi harakat qila oladigan, belgilangan vazifaga muvofiq tez va ishonch bilan, maqsadga yoʻnalgan holda faoliyat koʻrsata

oladigan shuningdek, axloqiy sifatlar va ijodiylik namoyon eta oladigan kishilarni tarbiyalashga xizmat qiladi.

Jismoniy mashg'ulotlar kuzda, qishda va bahorda binoda hamda ochiq havoda o'tkaziladi. Yoz paytida barcha mashg'ulotlar (yomg'irli kunlardan tashqari) ochiq havoda, sport maydonchasida o'tkaziladi. Binoda va ochiq havodagi mashqlar o'zaro aloqadadir: ular barcha sog'lomlashtirish va ta'limiy-tarbiyaviy vazifalarning kompleks tarzda hal etilishini ta'minlaydilar. Mashg'ulotlarni o'tkazish sharoiti ularning ba'zi o'ziga xos xususiyatini belgilaydi. Binoda sog'lomlashtirish-gigiyenik shartlarga rioya qilgan holda o'tkaziladigan (deraza fortochkalari ochiq, yengil kiyim va poyabzal) mashg'ulotlar harakatlarning to'g'ri, go'zal va aniq bo'lishini ta'minlaydi, umumiy harakat madaniyatini tarbiyalaydi. Ular turli predmetlar bilan va musiqa jo'rligida o'tkazish mumkin.

Ochiq havodagi mashg'ulotlar yuqori sog'lomlashtirish samarasiga ega, ular harakatlarni keng joyda bajarishga imkon beradi, jismoniy yuklamani kuchaytiradi, sport o'yinlari, estafetalarni o'tkazishga keng imkoniyat yaratadi. Biroq qalin kiyim va poyabzal harakatlarining aniq, ifodali, chiroyli bo'lishiga xalaqit beradi.

Mashg'ulotlar strukturasi jismoniy mashqlarning bolalar tomonidan izchil bajarilishidan iboratdir. U qo'yilgan vazifalar, asab tizimining ish qobiliyati va bola organizmining har bir alohida yosh bosqichdagi xususiyatlari bilan belgilanadi. Mashg'ulot paytida bola organizmining dinamikasi va uning ruhiyati (psixologiyasi)ni nazorat qilish tarbiyachining asosiy vazifalaridan biridir. Ta'lim va tarbiya jarayonining samaradorligi shunga bog'liq.

Harakat faoliyati jarayonida yurak qisqarishi chastotasi ko'rsatkichlarini o'rganish mashg'ulot boshlanishida uning asta-sekin osha borishini, so'ng kuchaya borib, mashg'ulotlarning asosiy qismida yuqori darajaga yetishini va mashg'ulot so'ngida asta-sekin pasayishini ko'rsatdi. Bunday izchillik bir tomondan, qon aylanish tizimining faoliyati va organizm ish qobiliyati bilan; ikkinchi tomondan diqqat-e'tiborni qarata, reaksiya tezligi kabi psixik jarayonlarning kechishi va

shu bilan bog‘liq ravishda harakatlarning juda aniqligi bilan belgilanadi.

Sport mashg‘ulotlari o‘zaro bog‘liq uch qismdan: kirish-tayyorgarlik, asosiy va yakunlovchi qismdan iborat. Ta’limiy-tarbiyaviy va sog‘lomlashtirish vazifalari mashg‘ulotning har bir qismi uchun baravar muhim ahamiyatga ega. Mazkur vazifalarni bajarish bolalarga har tomonlama ta’sir etishni ta’minlaydi.

Mashg‘ulotning kirish-tayyorgarlik qismi vazifalari va mazmuni. Sport mashg‘ulotining birinchi qismiga qo‘yilgan vazifalar va uning asosiy qismidagi mashqlar mazmuniga ko‘ra turlicha bo‘lishi mumkin. Shuning uchun bir holda u kirish, ikkinchi bir holda kirish-tayyorgarlik xarakterida bo‘lishi mumkin. Mashg‘ulotning bu qismi vazifasi bolalarda unga nisbatan qiziqish va emotsional kayfiyat paydo qilishdan, diqqatning tayyorgarlik darajasini tekshirishdan, ayrim harakat ko‘nikmalarini aniqlashtirishdan, bola organizmini asta-sekin mashg‘ulotning asosiy qismida kechadigan birmuncha faol faoliyatga tayyorlashdan iborat.

Shu maqsadda bolalarga to‘g‘ri qomatni tarbiyalashga, yashovonlikning oldini olishga yordam beradigan, fazoda hamda jamoada mo‘ljal olish bilan bog‘liq, bajarilishi ko‘p vaqtni talab qilmaydigan tanish mashqlar va ularning variantlarini bajarish taklif etiladi.

Bunday mashqlarga quyidagilar kiradi: saflanish mashqlari – turlicha saflanishlar va qayta saflanishlar; turli topshiriqlar bilan bajariladigan (yo‘nalishi ko‘rsatilgan burilishlar, boshlovchilarni almashtirish va boshqalar) yurish va yugurish; tarqalib yengil yugurish hamda keyinchalik katta va kichik davra, ketma-ket va hokazo bo‘lib saflanish; turli ko‘rinishdagi va yashovonlikning oldini olish maqsadidagi yurishlar – tovonda, oyoq uchida, poldagi qalin shnur ustida, narvonda yurish va boshqa mashqlar.

Kirish qismi bolalarning kolonnaga uch-to‘rttadan bo‘lib, doira bo‘lib saflanishi, tarqalishi va hokazolar bilan yakunlanadi. Bu bolalarni mashg‘ulotning asosiy qismi boshlanishidagi umumrivojlantiruvchi mashqlarni o‘rgatishga o‘tish uchun xizmat qiladi. Bu qism kichik guruhlarda 2 minutdan 4 minutga-

cha, oʻrta guruhlarda 3 minutdan 5 minutgacha, katta guruhlarda 4 minutdan 6 minutgacha davom etadi.

Agar mashgʻulotning birinchi qismi kirish-tayyorlov qismi sifatida rejalashtirilsa, uning boshlanishida yuqorida koʻrsatilgan kirish qismi uchun moʻljallangan mashqlar beriladi. Biroq shundan soʻng mashgʻulotning shu qismida faqat takroriy va variatsiyali mashqlardan iborat oʻrgatish talab qilmaydigan umumrivojlantiruvchi mashqlar beriladi. Ularning vazifasi bola organizmini mashgʻulotning asosiy qismidagi birmuncha yuqori jismoniy yuklamaga tayyorlashdir. Bunda yetarli jismoniy yuklamaga ega boʻlgan murakkab koordinatsiyali asosiy harakatlar yoki faol xarakterdagi sport mashqlari rejalashtiriladi. Bunday holda mashgʻulotning asosiy qismi bolalarni asosiy harakatlarga oʻrgatishdan boshlanadi.

Kirish – tayyorgarlik qismi kichik guruhlarda 3 dan 4 minutgacha, oʻrta guruhlarda 4 dan 6 minutgacha, katta guruhlarda 5 dan 10 minutgacha davom etadi.

Mashgʻulotning ikkinchi (asosiy) qismida quyidagi pedagogik vazifalar hal qilinadi: bolalarga yangi mashqlar oʻrgatish, ilgari oʻtilgan mashqlarni takrorlash va mustahkamlash, harakatlarni boʻyicha bolalarning malaka va koʻnikmalarini takomillashtirish, jismoniy sifatlarni tarbiyalash. Mashgʻulotning bu qismida bola organizmiga anchagina jismoniy taʼsir koʻrsatiladi. Mashgʻulotning asosiy qismiga asosiy harakatlarga oid hamda umumiy rivojlanish mashqlariga doir har xil mashqlar, harakatlari oʻyinlar, sport oʻyini qismlari kiradi.

Asosiy qismning boshlanishida umumrivojlantiruvchi mashqlar bajariladi. Bu mashqlarni bir-biri bilan almashtirib turishning tartibi quyidagicha: dastlab qoʻl va yelka muskullarini mustahkamlashga qaratilgan mashqlar bajariladi. Qaddi-qomatni rostlashga moʻljallangan mashqlarga alohida eʼtibor beriladi.

Umumrivojlantiruvchi mashqlardan keyin asosiy harakat mashqlari (yurish, yugurush, sakrash, tirmashib chiqish, uloqtirish, muvozanat saqlash mashqlari) keladi. Odatda asosiy harakat mashqlaridan bittasi oʻrganish uchun kiritiladi. Biroq, u bilan birga oʻrganish uchun ilgari oʻrganilgan mashqlardan ayrimlari oʻtilganlarni takrorlash va mustahkamlash maqsadida

asosiy harakatlarning boshqa turlari ham kiritilishi, qayta saflash uchun, o'yin metodlarini o'rganish uchun va boshqa yengil mashqlar ham o'rganilishi mumkin. Ayrim asosiy harakatlarni esa butunlay bir-biri bilan bog'liq holda olib borish maqsadga muvofiqdir. Masalan, arg'amchi ostidan emaklab o'tish, emaklab o'tgandan keyin tik turib yurib ketish, kubikni bosmasdan sakrab o'tish yoki osib qo'yilgan buyumga sakrash singari harakatlar shular jumlasidandir.

Mashg'ulotning asosiy qismiga harakatli o'yinlar albatta kiritiladi, chunki ular mashg'ulotning bolalarga fiziologik va emotsional ta'sirini kuchaytiradi.

Harakatli o'yinlar mashg'ulotning butun asosiy qismi mazmunini tashkil qilibgina qolmay, balki uning boshqa qismlarida ham qo'llanilishi mumkin. Bunday holda u yoki bu o'yinning, masalan, "Quvnoq shaharcha" (shaharcha), "basketbol" o'yinlarining usul va qoidalarini o'rganish mashg'ulotning aniq pedagogik vazifasini hal qilish vositasiga aylanadi.

Mashg'ulotning asosiy qismi o'quv materialining to'g'ri va aniq joylashtirilishi alohida ahamiyatga egadir. Ko'proq diqqat-e'tiborni va aniqlikni talab qiladigan mashqlar, masalan, gimnastika skameykasining ingichka reykasida bajariladigan muvozanat saqlash mashqlarini o'rganish singari, yangi materillarni o'rganish mashqlari dastlab asosiy qismda o'tkaziladi, bolalar shundan keyin esa ilgari tanish bo'lgan mashq va o'yinlarga o'tadilar.

Organizmga anchagina jismoniy vazifa berish bilan bog'liq bo'lgan asosiy qism mashqlari odatda mashg'ulotdagi kam vazifali mashqlardan keyin o'tkaziladi. Shu yo'l bilan vazifani oshirib borishda izchillikka erishiladi. Uzoqqa uloqtirish mashqlari, misol uchun, yugurush va sakrash bilan bog'liq bo'lgan faol o'yinlardan oldin o'tkaziladi.

Nazorat xilidagi mashg'ulotlarda ko'nikma malakalarni dastlabki tayyorgarlikdan, mashqlarni bajarishga kirishish oldidan o'tkaziladigan tayyorgarlik mashqidan so'ng mashg'ulotning asosiy qismida hisobga olinadi.

Mashg'ulotning uchinchi (xulosa) qismida bola organizmidagi hayajonli holatni asta-sekin sokinlikka tushirish vazifasi

hal qilinadi; mashg'ulotga yakun yasaladi (bunday qilish barcha mashg'ulotlar uchun shart bo'lmay, ko'pincha katta yosh guruhida o'tkaziladi); faoliyatning boshqa turlariga tashkiliy ravishda o'tishga kirishiladi. Yakunlovchi qismda sekin yurish mashqlari o'tkaziladi (bunday mashqlarni murakkab qayta saflanish mashqlarisiz, diqqatni kuchaytirish topshiriqlarisiz o'tkazilgani ma'qul), sekin yurish mashqlarida bolalar bir-birining orqasidan yurishi yoki yoyilib alohida-alohida yurishi, nafas olish mashqlarini bajarishi, kam harakatli o'yinlar, ashulali raqslar ijro etishi mumkin.

Mashg'ulot bolalarning zaldan yoki maydonchadan hamjihatlik bilan chiqib ketishlari bilan yakunlanadi (bunda albat-ta saf bo'lib chiqib ketish shart emas); chiqib ketayotganda qo'shiqlar aytilishi, o'yin bilan bog'liq bo'lgan topshiriqlar bajarilish mumkin. Mashg'ulotning yakunlovchi qismi davomiyligi kichik guruhlarda 2–3 minutgacha, o'rta va katta guruhlarda 3–4 minut bo'ladi.

Butun mashg'ulotning davomiyligi kichik guruhlarda 15–20 minut, katta guruhlarda 30–35 minutni tashkil etadi. Mashg'ulotlarda harakatlarni bajarish yuqori jismoniy yuklamani ta'minlaydi.

Bola organizmida fiziologik faoliyatni kuchaytirish bilan bog'liq bo'lgan har qanday jismoniy mashqlar o'z ta'sirini o'tkazadi. Bu ta'sirning qay darajada bo'lishi yuklamaning hajmi va jadalligiga bog'liqdir. Organizm muayyan yuklamaga qolgandan keyin uni kam kuch bilan, ko'proq tejamkorlik bilan uddalay oladi. O'rganib qolgan yuklama organizmdagi faollik imkoniyatlarining oshishiga olib kelmaydi. Shuning uchun yuklama hajmi va jadalligini mashg'ulotdan mashg'ulotga, yildan yilga muntazam ravishda oshirib borish lozim.

Jismoniy yuklama ko'pgina sabablarga bog'liq bo'ladi: 1) o'yinlar va mashq xususiyatiga; 2) har xil harakat mashqlari mush-tarakligiga; 3) ularning jadalligiga, davomiyligiga, takrorlanish miqdoriga, sur'ati va harakat yo'liga, mashqning qanday sharoitda o'tkazilishiga, o'zlashtirish saviyasiga, bolaning harakat faollik darajasiga va boshqa omillarga bog'liqdir.

Jismoniy yuklama shuningdek, bolani mashg'ulot paytida-

gi asab psixikasiga hamda uning emotsional holatiga ham bog'liqdir.

Mana shu dalillarning hammasi mashg'ulot rejasi tuzilayotgan vaqtda hisobga olinishi hamda mashg'ulot jarayonidagi jismoniy yuklamalar tartibiga solinishi lozim. Masalan, qiyin mashqlarni yengilroq mashqlar bilan almashtirib turish maqsadga muvofiqdir.

Ko'pincha bolalar mashg'ulotlarda mashq bajarish uchun navbat kelishini kutib, uzoq o'tirib qoladilar. Buning sababi mashg'ulot zichligini yetarli emasligidir. Mashg'ulotni mazmuni ham uning zichligiga ta'sir ko'rsatadi. Mashqlar o'z harakatiga oid xususiyati, murakkabligi, bajarilish vaqti bo'yicha bir-biriga muvofiq kelishi muhim ahamiyatga egadir. Masalan, bir mashg'ulot mazmuniga gimnastika devorchasiga tirmashib chiqish hamda xoda ustida emaklash mashqlarini kiritish maqsadga muvofiqdir. Har ikkala mashq bolaga bir xil vazifa beradi, unisi ham, bunisi ham tarbiyachining ehtiyot bo'lishini taqozo etadi, mashqlar bajarilish vaqtiga ko'ra birmuncha uzoq cho'ziladi.

Vaqtdan unumli foydalanish ko'p jihatdan mashqlarni bajarish uchun bolalarni uyushtirish usullariga bog'liqdir. Mashg'ulotni musiqa jo'rligida o'tkazilishi uning zichligini oshirishda muhim vosita bo'lib hisoblanadi.

Mashg'ulotlarning turlari. Mashg'ulotlar o'zining ta'limiy vazifasi va mazmuniga qarab turli xilda bo'lishi mumkin: 1) asosiy e'tibor yangi materialni o'rganishga qaratilgan mashg'ulotlar; 2) ilgari o'zlashtirishgan malaka va ko'nikmalarni takomillashtirishga qaratilgan mashg'ulotlar, ular oldingi o'tilgan materialni takrorlash asosiga quriladi; 3) aralash xususiyatga ega mashg'ulotlar, bularda yangi materialni o'rganish o'tilganlarni takrorlash, mustahkamlash bilan olib boriladi. Nazorat, hisob-kitob qilish mashg'ulotlari, bularda muayyan davrda qilingan ishlarga yakun yasaladi, u yoki bu mashqlarni bajarish sohasida bolalarning bilim va mahoratlari tekshiriladi, harakatlarning sifati va miqdoriga, bolalarning harakatli o'yinlarni o'ynay olish mahoratiga baho beriladi. Bolalar bog'chalarida asosan mashg'ulotlarning aralash xususiyatiga ega bo'lgan mashg'ulotlar ko'proq qo'llaniladi.

Jismoniy mashqlarni mashgʻulotlar uchun tanlash dastur asosida tuziladigan ish rejasi boʻyicha belgilanadi. Muayyan guruh bolalari yoshini, har bir bolaning salomatligini, umumiy rivojlanish darajasini hisobga oluvchi perspektiv kalendar rejalar bolalar tomonidan egallangan harakat koʻnikmalari, bolalarning individual holda – joy xususiyatlari, yil fasli, mashgʻulotlarni oʻtkazish sharoiti, shuningdek, bolalarning avvalgi faoliyatlarini hisobga olishdan kelib chiqqan holda, mashgʻulot vazifalari va konkret jismoniy mashqlar belgilanadi.

Navbatdagi mashgʻulot rejasini ishlab chiqishda oldingi mashgʻulotni sinchiklab tahlil qilish qoʻl keladi. Tahlil jarayonida oldingi mashgʻulotda qoʻyilgan vazifalarning amalga oshirilgan darajasi, bolalar reaksiyasida namoyon boʻladigan va mashgʻulotni hisobga olishda qayd etiladigan natijalar (barcha bolalar tomonidan va alohida holda yangi dastur materialini oʻzlashtirish darajasi; tanish harakatlarni egallashdagi oʻsish yoki qoʻshimcha mashqlar, yengilroq variantlarni, birmuncha chuqurroq oʻrganishni, bolalarni tashkil etish shaklini oʻzgartirishni, individual mashgʻulotlar va hokazolarni talab etuvchi u yoki bu qiyinchiliklar) aniqlanadi.

Oldingi va keyingi mashgʻulotlar oʻrtasidagi uzviy aloqa, umumiy maqsadga yoʻnalganlik mukammal tizimni taʼminlaydi. Bu tobora murakkablashib boradigan vazifalarni bajarishdagi aniq izchillikni, dasturni oʻtishni va shu asnodda har bir yosh guruhidagi bolalar taʼlimining natijalari muvaffaqiyatli boʻlishini belgilaydi. Oldingi mashgʻulot tahlili asosida avvalo mashgʻulot asosiy qismining vazifalari: bolalarni yangi mashqlarga oʻrgatish; oldindan tanish mashqlarni takrorlash va takomillashtirish (aniq jismoniy mashqlar koʻrsatiladi) belgilab olinadi. Shundan soʻng mashgʻulotning kirish va yakunlovchi qismiga moʻljallangan mashqlar aniqlanadi.

Tarbiyachi, ayniqsa yetarli tajribaga ega boʻlmagan tarbiyachi dasturda berilgan uslubiy tavsiyalardagi jismoniy mashqlarni rejalashtirish tizimidan foydalanishi mumkin. Ushbu tavsiyalarga ijodiy yondashgan holda oʻz guruhidagi aniq sharoitga muvofiq rejaga zarur oʻzgartirishlar kiritishi mumkin. Ayni paytda mazkur koʻrsatmalar unga bola-

larni dasturga ko‘ra jismoniy mashqlarni tizimli o‘rganishda yordam beradi.

Mashqlarni bajarish uchun bolalarni uyushtiruvchi usullar. Tarbiyachi bolalarni uyushtirishda “Yoppasiga”, “Oqim”, “Almashish”, “Guruh va shaxsan bajarish” usulluridan keng foydalanadi. Bu usullar eng asosiy usullar hisoblanadi.

“Yoppasiga mashq bajarish” usulida guruhni uyushtirish vaqtida mashqlar barcha bolalar tomonidan baravar bajariladi. Bu usul mashg‘ulotning yuksak darajadagi izchilligiga erishish va bolalarning katta faolligini ta‘minlash uchun eng samarali usul hisoblanadi, u o‘quv materialini bilan tanishtirish va uni mustahkamlash vaqtida keng qo‘llanadi.

“Oqim” usuli bitta mashqni to‘xtamasdan bir qator bo‘lib kelib, galma-gal bajarishdan iboratdir. Bu usul tarbiyachiga mashqlarni shaxsan bajarilishini kuzatish imkonini beradi. Harakatlarni o‘rganish va takomillashtirish vaqtida bu usul qo‘llaniladi. O‘quv asboblarining soniga qarab oqimlar bir nechta bo‘lishi ham mumkin. Birnecha har xil turdagi mashqlar ham “Oqim” usulida bajarilishi mumkin. Masalan, bolalar poldan emaklab borib, yoy tagidan o‘tgach, o‘rnilaridan turib qaddilarini rostlaydilar-da, tepalariga osib qo‘yilgan qo‘ng‘iroqqa ikkala qo‘llarini tekkizish uchun ketma-ket sakraydilar, keyin stulchalar ustiga qo‘yilgan yog‘ochdan hatlab o‘tadilar. Ko‘pincha bu singari oqim usulini malaka va ko‘nikmalarini mustahkamlash va takomillashtirish, jismoniy sifatlarni tarbiyalash uchun qo‘llaniladi.

Almashish usulida mashq bajarayotgan shug‘ullanuvchilar birnecha guruh smenalarga bo‘linib, mashqni navbatma-navbat bajaradilar.

Almashish usulida tarbiyachilarning topshiriq qanday bajarilayotganini kuzatib turishi qulay bo‘ladi; u bolalar diqqat-e‘tiborini harakatlarning to‘g‘ri bo‘lishiga qaratadi. Bu usul o‘quv materialini o‘rganish vaqtida yaxshi samara beradi.

Guruh usulida bolalarni uyushtirish vaqtida shug‘ullanuvchilar guruhlarga bo‘linib, har bir guruh tarbiyachining mustaqil topshirig‘ini bajaradi. Mashg‘ulot uchun ajratilgan vaqtdan unumli foydalanish maqsadida mana shunday guruh usulidan foydalaniladi. Bu usuldan, ayniqsa, bir xil harakat

turlarini bajarish vaqtida o‘quv asboblari yetishmay qolganda foydalaniladi. Bolalarni guruh usulida uyushtirish vaqtida bir mashg‘ulotning o‘zida ikki-uch xil mashq baravar o‘rganiladi, kichik guruhlar topshiriqni bajarish uchun navbat bilan joy almashadilar.

Bu usul yuksak darajada mustaqillikni, onglilikni va topshiriqni ma’suliyat bilan bajarishni, jamoada yaxshi intizom bo‘lishini, tarbiyachining diqqat-e’tiborini guruhlarga mohirlik bilan taqsimlashni taqozo etadi.

Shu sababli mazkur usuldan faqat maktabga tayyorlov guruhlari-dagina kamdan kam foydalanish maqsadga muvofiqdir. Tarbiyachi barcha guruhlarga rahbarlik qilgani holda yangi materialni o‘rganayotgan guruh bilan yoki yordam berish zarur bo‘lgan guruh bilan doimiy ravishda ish olib boradi. Mustaqil bajarish uchun bolalarga tavsiya etiladigan mashqlar ularga tanish, kattalar yordamini talab etmaydigan mashqlardan iborat bo‘lishi kerak. Bu usul shug‘ullanuvchilarni guruhlarga bo‘lib tarbiyachi barcha topshiriqlarni tushuntirib va ko‘rsatib berganidan keyingina amalga oshiriladi.

“Mashqlarni shaxsan bajarish” usuli mashqni har bir shug‘ullanuvchi tomonidan alohida-alohida bajarilishidan iborat. Bir bola mashqni bajarayotganda qolganlar uni kuzatib tura-di. Mashqni shaxsan bajarishning qimmatli tomoni shundaki, u harakat sifatini har bir kishi e’tibor bilan kuzatishiga, asosiy kamchiliklarni ko‘rib turishga imkon beradi. Mashg‘ulotni istalgan usulda olib borilganida ham shaxsan bajarish usullaridan qisman bo‘lsa-da, foydalanish zarur. Shug‘ullanayotgan bolalarning o‘zlashtirishini hisobga olish vaqtida “shaxsan bajarish” usulidan keng foydalaniladi.

Jamoani uyushtirishda qanday usulning tanlanishi mashg‘ulotning maqsadiga, mazmuniga, inventarlariga, harakatlarning qay darajada o‘zlashtirilganligiga, tarbiyachining bolalarni uyushtira bilish qobiliyatiga bog‘liqdir. Ko‘pincha bolalarni uyushtirishning 2–3 usuli bir-birini almashtirib va bir-birini to‘ldirib keladi.

Jismoniy mashqlarga o‘rgatish metodlari. Bog‘cha bolalari jismoniy tarbiyasi amaliyotida jismoniy mashqlarga o‘rgatishning

quyidagi metod va usullari qo'llaniladi: "So'zlab berish" (mashqni tushuntirish, ko'rsatma, buyruq berish, hikoya, suhbat), ko'rgazmali mashg'ulot (ko'rsatib berish, imo-ishora — taqlid qilish, tovush va ko'rish mo'ljallari, ko'rgazmali qurollardan foydalanish), amaliy metod (mashqlar, aniq topshiriqlar, o'yin usullari, madad va yordam berish).

Metodik usulblarning juda ko'p turlaridan ta'lim va tarbiya vazifalarini, o'qitish bosqichini, yosh xususiyatlarini, bolalarning tayyorgarligi, ularning emotsional holatlarini hisobga olingan vaqtda maktabgacha ta'lim yoshidagi bolalarni jismoniy mashqlarga o'rgatish sohasida eng yaxshi muvaffaqiyatlarga erishish mumkin.

Tushuntirish va ko'rsatib berish bolalarni harakatlarga o'rgatishning asosiy yo'li hisoblanadi. Yoshiga, tayyorligiga, shuningdek, o'quv materialining murakkabligiga qarab tushuntirish va ko'rsatib berish miqyosi ta'lim jarayonida turlicha bo'ladi.

Kichik guruhlarda ko'rsatib berish metodi ayniqsa katta ahamiyatga egadir. Kichikintoylar o'zlari ko'rib turgan harakatlarni juda yaxshi qabul qiladilar. Shuning uchun harakatning murakkabligi yoki yengilligidan qat'iy nazar mashqlar bajarib ko'rsatiladi. Tarbiyachi mashqlarni ko'rsatish davomida ularni oddiy va tushunarli holda izohlab beradi (ikki oyoqlab qanday sakrash kerakligini ko'rsatib beradi-da, shu zahoti balandroq, yengilroq, oyoq uchlarida sakrash zarurligini tushuntiradi). Katta guruhlarda esa bolalar uncha murakkab bo'lmagan va o'zlariga yaxshi tanish bo'lgan mashqlarni tarbiyachi tushuntirib berganidan keyin, garchi u mashqni ko'rsatib bermasa ham bemalol bajarishlari mumkin. Yangi mashqlarni barcha yosh guruhlarda ham ko'rsatib berish maqsadga muvofiqdir.

Bolalar harakatlar to'g'risida aniq va to'g'ri tasavvur hosil qilishlari uchun mashqni qisqa, puxta va ifodali ravishda izohlab berish kerak.

Izoh bolalarning kamolot darajasiga muvofiq kelishi, tasvirli bo'lishi lozim. Tasvirlarning mashqlar mohiyatini aks ettirishi va ularni yaxshiroq bajarishga yordam berishi muhimdir.

Izohga ham puxta tayyorgarlik ko‘rish kerak. Mashqlarni to‘g‘ri, adabiy tilda izohlash, ovozning xilma-xil ohanglaridan ustalik bilan foydalanish lozim.

Izoh mashqning asosiy qismlarini va ayrim qismlarini ochib berishi kerak. Umumrivojlantiruvchi mashqlardagi izohning umumiy mazmuni quyidagicha bo‘lishi mumkin. Avvalo mashqning qanday nomlanishini aytib berish kerak. “Polda o‘tirgan holda oldinga engashish mashqini bajaramiz”, bu bilan bolalarning diqqat-e‘tibori mazkur mashqqa qaratiladi, bolalar uning o‘zlariga tanish yoki notanish mashqligini eslab ko‘radilar, mashqning biror bir qismini bilib-bilmasliklari to‘g‘risida o‘ylaydilar. Shundan keyin tarbiyachi mashqning mufassal tafsilotiga o‘tib, uni qanday bajarishni tushuntiradi. Avvalo u dastlabki holat qanday bo‘lishini ko‘rsatib beradi, keyin esa mashq qismlarining qanday izchillikda bajarilishini izohlab beradi (“Bir” deganda, “Ikki” deganda nimalar qilishni tushuntiradi). Mashqni tushuntirar ekan, tarbiyachi oldinga engashganda nafas chiqarish, gavdani rostlaganda esa nafas olish yaxshiroq ekanini eslatib qo‘yadi.

Asosiy harakatlarni tushuntirish va ko‘rsatib berishning o‘ziga xos xususiyatlari bor. O‘qishning dastlabki bosqichida bolalarning e‘tiborini umuman mashqni bajarish mohiyatiga qaratib, ularda harakatlar to‘g‘risida yaxlit tasavvur hosil qilish kerak.

Ayni vaqtda harakatlarning asosiy tomonlari qanday ekanligini ko‘rsatib berish hamda uning qoidasini, samarasini va bajarish jarayonidagi xavfsizlik tadbirlariga rioya qilinishiga ko‘p jihatdan bog‘liq bo‘lishini aytib o‘tish lozim. Masalan, bolalar yugurib kelib, uzunlikka sakrash mashqini o‘rganishga kirishganlar deylik. Tarbiyachi mashqni tasvirlab va izohlab berar ekan, qo‘llar harakati bilan gavdaning yuqoriga-oldinga yo‘naltirilgan itarilish harakati bilan muvofiq bo‘lgan shaxdam harakat qilish zarurligini ta’kidlab o‘tadi, sakralgandan keyin yerga ikkala oyoq baravardan ohista tushishi zarurligini ko‘rsatadi. Harakatning boshqa detallari, masalan, yugurib kelgandagi tezlik va uning kattaligi, yerdan itarilgan vaqtda qo‘llarning harakati, parvoz vaqtida gavda va boshning holati hamda oyoqlarning qanday harakatlanishi va shu kabi harakatlar tarbiyachi tomonidan keyinchalik bu harakatlarning

mashg'ulotlarda o'rganish vaqtida tushuntirilib beriladi. Bunday tushuntirishdan maqsad – harakatning mazkur qismlarini puxta o'rganib olishdan iborat.

Sportga oid asosiy harakatlar va mashqlarni o'rganish birnecha mashg'ulotlarda davom etadigan uzoq jarayon bo'lganligi tufayli bolalar e'tiborini har safar mazkur mashg'ulotning o'zi uchun asosiy bo'lgan masalaga qaratish muhim ahamiyatga egadir.

Mufassal izoh davomida mashq bajarib ko'rsatib beriladi. Bu vaqtda tarbiyachi harakatning o'zi tushuntirib berayotgan paytlarini, ayniqsa, yaxshiroq ko'rsatishga harakat qilishi kerak. Mashqni ko'rsatib berish vaqtida harakatlarning tabiiy bo'lishiga, ularning muvofiqligi hamda musiqiyiligiga e'tibor berish kerak. Mashq to'g'risida to'g'ri tasavvur hosil qilish uchun dastlab butun mashqni bajarib ko'rsatish kerak. Keyin esa uni sekinlashtirilgan sur'at bilan bajarib, yo'l-yo'lakay izoh berib, tushuntirib berish kerak. Bu harakatlar ketidan bolalar diqqatlarini bir joyga to'plab, uyushqoqlik bilan mashqni kuzatib borishlari talab qilinadi.

“Ko'zguli ko'rsatish” usulidan foydalanish maqsadga muvofiqdir. Bunday ko'rsatish vaqtida tarbiyachi bolalarga yuzini o'girib turadi. Uning harakat tomonlari va yo'nalishi bolalarning harakati va yo'nalishini ifoda etadi. Aytaylik, bolalarga o'ng qo'lni yonga uzatish va o'ng oyoqni uchi bilan qo'yish topshirilgan bo'lsin. Tarbiyachi bu mashqni ko'rsatib berayotganda chap qo'lini yon tomonga uzatib, chap oyog'ini uchi bilan qo'yadi. Bolalar mashqni tarbiyachilar bilan birgalikda bajarayotganlarida harakatlarni aytilgan yo'nalishda bajaraveradilar.

Bolalar hamisha ham mashqni qanday bajarish kerakligini darhol tushunib ololmaydilar. Shuning uchun ularda harakatlar to'g'risida to'g'ri tasavvur hosil qilish uchun ularga bitta mashqning o'zini birnecha martadan ko'rsatib va tushuntirib berish kerak.

Tarbiyachi eng yaxshi tayyorgarlik ko'rgan bolalarni o'z yoniga chaqirib, ulardan mashqni bajarib ko'rsatishini talab qilishi ham mumkin. Biroq, ba'zan bu ishga ayrim bo'shroq bolalarni ham jalb etib, ular tuzukroq bajarayotgan mashqlarni ko'rsatib berishni so'rash lozim. Bunday tadbir bolalarni

ruhlantiradi, o‘z kuchlariga ishonch paydo qiladi, ayrim bo‘sh bolalarni faollashtiradi. Basharti zaruriyat bo‘lsa, tarbiyachi yangi mashqni bolalar orqali o‘rgatish uchun ularni bu ishga oldindan tayyorlaydi.

Harakatlarni bajarish davomida qisqa-qisqa izohlar berib borish bolalar tasavvurini aniqlashga yordam beradi, xatolarning oldini olish va tuzatish imkonini beradi, mashqlarga qiziqish uyg‘otadi. Aniq, emotsional ko‘rsatmalar mashg‘ulotlarda intizomni saqlashga, tarbiyachining buyruqlari va komandalarini puxta hamda vaqtida bajarilishiga yordam beradi.

Eng oddiy komandalar, asosan, faqat katta guruhdagi maktabgacha yoshdagi bolalar bilan mashg‘ulot o‘tkazgandagina qo‘llaniladi, masalan, ularga: “Boshla-dik!”, “Chap-ga!”, “Rostlaning!”, “Aylandik!”, “Tekislaning!”, “Bir-ikki deb sanang!” degan jamoalarini bajarish buyuriladi. Tarbiyachi buyruqlarining komandadan farqi shundaki, ularni tarbiyachining o‘zi tayyorgarlik topshiriqning mazmunidan kelib chiqib, bolalarning yoshi va tayyorgarlik darajasiga qarab shakllantiradi.

Bolalarda pishiq-puxta va eng tejimli harakat malakalarini va bilimlarini shakllantirish jismoniy tarbiya bo‘yicha ta‘lim berishning asosiy maqsadi hisoblanadi. Bu vazifani muvaffaqiyatli hal qilish uchun o‘rganilayotgan harakatlarni ko‘p marta dan qayta-qayta takrorlash, ya‘ni mashq qilish kerak. Takrorlash natijasida bolalarning mashq bajarish mahorati takomillashib boradi: bolalar harakatlarni erkin, yengil, ko‘rsatilgan yo‘nalish va sur‘atda to‘g‘ri bajaradigan bo‘lib qoladilar, dastlabki vaqtlarda harakatlar oddiy tarzda shunchaki takrorlanadi, ya‘ni mashqlar ilgari qanday bajarilgan bo‘lsa, xuddi shu taqlidda takrorlanadi. Bu bolalar to‘g‘ri uslublarni o‘zlashtirib olmagunlaricha davom etaveradi.

Harakatlarni takrorlayotganda turli qo‘llanmalardan foydalanish yoki bolalarni uyushtirish uchun mashqlarni xilma-xil qilish (kolonna bo‘lib saflanish, doira tuzish va boshqalar) tavsiya etiladi. Bunda harakatning mazmuni o‘zgarishligi kerak. Keyinchalik bolalar harakatni o‘zlashtirib olganlaridan keyin mashqlarning bajarilish shartlarini murakkablashtira borib, ularning shaklini ham o‘zgartirish mumkin.

Ilgari oʻrganib olingan mashqlarning koʻp qismidan tayyorgarlik mashqlari sifatida foydalanish mumkin. U mashqlar yordamida tarbiyachi bolalarni bundan koʻra ancha murakkab boʻlgan harakatlarni bajarishga tayyorlaydi. Koʻpincha kichkintoylarga oʻrgatish uchun taalluqli boʻlgan harakatlar katta guruhdagi bolalar uchun amalda tayyorlov mashqi boʻlib qoladi. Masalan, birinchi kichik guruhda bolalar bir joyning oʻzida turib yengil va yumshoq sakrashga oʻrganadilar. Keyin ular turgan joydan uzunlikka sakrashga, undan ham keyinroq esa yugurib kelib uzunlikka sakrashga oʻrgatiladi. Agar 5 yashar bola yugurib kelib uzunlikka sakrash vaqtida oyoqlarini tekis tutib yerga tap etib ogʻir tushadigan boʻlsa, u holda unga tayyorgarlik mashqi sifatida bir joyning oʻzida turib sakrash mashqini tavsiya etish mumkin. Sakrash vaqtida yengil va prujinasimon harakat topshiriqlar qoʻllaniladi. Masalan, bolalarga, ikki chiziq orasidan ularni bosmasdan oʻtish, shu tarzda bayroqchaga borish, keyin bir sakrab qoʻngʻroqchani chalish singari topshiriqlar beriladi. Koʻrish yoki sezish moʻljallari bilan bogʻliq boʻlgan topshiriqlarni berish shuning uchun ham maqsadga muvofiqki, bunda bolalar bajarishi lozim boʻlgan topshiriqlar aniq va ravshan boʻlib qoladi, ularning harakatlari ancha aniq, maqsadga qaratilgan va anglab bajariladigan harakatlar boʻlib qoladi.

Shuningdek, topshiriqlar tovush vositasida ham aniqlashtirilishi mumkin. Turli maqsadlarda shunday qilinadi: baʼzan harakatni boshlash va tugallash uchun signal sifatida, topshirilgan vazifaning toʻgʻri yoki notoʻgʻri bajarilganligi toʻgʻrisida axborot berish uchun, bundan tashqari, bolalar tomonidan harakat maromini egallash hamda surʼatni tartibga solish uchun shunday tovushdan foydalaniladi. Tovush sifatida qarsak chalish, doira, baraban chalish, musiqa joʻrligi, hushtak va shu singarilardan foydalaniladi.

Tarbiyachining bevosita madad va yordami bolalarni turli harakatlarga oʻrgatishda muhim oʻrin tutadi. Baʼzi bolalar uchun odatdagidan boshqacharoq sharoitlarda, ayniqsa gimnastika devorchasida, minbarchada va shu singarilarda tashkil etilgan mashqlarni bajarishda qiynaladilar. Kichkintoylarni baʼzan vazifaning boshqacharoq boʻlib qolgani choʻchitsa, baʼzida esa kich-

kina maydondagi suyanchiqning mustahkam emasligi qoʻrqitadi. Bunday hollarda tarbiyachi bolalarga yaqinroq kelib uning yonida turib oladi. Istagan vaqtda yordam berishga tayyor ekanini aytib bolaga dalda beradi. Baʼzan esa bolaning qoʻlidan ushlab unga yordamlashadi. Jismoniy mashqlarni bajarigan vaqtda koʻpincha qoqilib ketish, yiqilib ketish mumkin. Bunday hollarning oldini olish uchun tarbiyachi eʼhtiyotkorlikni amalga oshiradi, bu bilan u mashqni bajarish vaqtidagi xavfsizlikni taʼmin etadi. Buning uchun bolaning shaxsiy imkoniyatlarini yaxshi bilgan tarbiyachi kerakli paytda unga yordam berishga tayyor holda turib oladi. Masalan, toʻsiqdan sakrab oʻtish vaqtida bola yetarli balandlikka sakray olmasdan oyoq uchlari bilan toʻsiqqa qoqilishi va oldinga yiqilishi mumkin. Shuning uchun tarbiyachi bola sakrab tushadigan joyda uni kutib turadi.

Baʼzan bolaning harakatlarini aniqlash uchun ham tarbiyachining bevosita yordami kerak boʻladi. Masalan, 4–5 yoshdagi bola mashqni bajarayotganda qoʻlini orqa tomonga juda qattiq uzatadi. Natijada uning yelkari va boshi oldinga haddan tashqari engashib, oʻzi munkib ketishi mumkin. Bunday vaqtda tarbiyachi bolaga yaqinlashib kelib, uning qoʻlidan ushlashi va qoʻlini qanday holatda boʻlishi kerakligini koʻrsatib berishi kerak. Soʻngra uning yelkalarini ham toʻgʻrilashi va iyagidan asta ushlab, bolaning boshini ham koʻtarib qoʻyishi kerak. Bu esa bolalarda harakatlar toʻgʻrisida toʻgʻri tasavvur hosil qilishga yordam beradi.

Mashqlarni bajarish uchun bolalarga kerakli dastlabki holatni koʻrsatib berish ham juda muhimdir.

Harakat koʻlami (miqyosi)ni koʻpaytirish yoki kamaytirish uchun, muayyan guruhlariga taʼsir oʻtkazish uchun mana shunday dastlabki holatni koʻrsatib berish zarur. Bir nechta misolni koʻrib chiqamiz. Agar mashqda burilish vaqtida gavdaning pastki qismi harakatsiz qoladigan boʻlsa, unda tarbiyachi oʻtirib bajariladigan dastlabki holatni tanlaydi. Agar gavda burilishini oshirish zarur boʻlib qolsa, unda oyoqlarni juftlab tik turilgan dastlabki holat tanlanadi. Agar gavda engashtirilishi bilan bogʻliq boʻlgan mashq bajariladigan boʻlsa, unda oyoqlarni juftlab tik turilganidan koʻra, oyoqlarni yelka kengligida ochib tik turgan holda bajarani maʼqul.

Jismoniy mashqlarni bajarish vaqtida bolalarni to‘liq nafas olish (to‘la nafas olib, nafasni oxirigacha asta-sekin chiqarish) ga o‘rgatish ham g‘oyat muhim ahamiyatga egadir. Tarbiyachi bolalarning diqqat-e’tiborini muayyan paytlarda nafas olish bilan nafas chiqarishni qulay ravishda bir-biriga muvofiqlashtirishga qaratadi. Ayrim nafas olish harakatlarini umumiy rivojlantirish mashqlarining harakat bosqichlari bilan bog‘liq holda olib ko‘rsatish mumkin. Yelka muskullari va qo‘l mushaklarini mustahkamlashga qaratilgan mashqlarda nafas olish, qo‘llarni yon tomonga yoyish, orqaga uzatish, yuqoriga ko‘tarish paytiga to‘g‘ri keladi; nafas chiqarish esa qo‘llarni tushirish (yuqoriga ko‘tarilgan holatdan) pastga oldinga tushirish vaqtiga to‘g‘ri keladi. Oldinga engashish mashqlarida esa nafas chiqarish engashish paytiga, nafas olish esa gavdani rostlash vaqtiga to‘g‘ri keladi; cho‘qqayib o‘tirish vaqtida engashib bajariladigan mashqlarda ham shu holat takrorlanadi; orqaga engashish nafas olishga to‘g‘ri kelsa, rivojlantirish-nafas chiqarish paytiga mos keladi; yon tomonga bukilish mashqlarida: har ikki tomonga navbat bilan bukilish vaqtida bir tomonga engashganda nafas chiqarilsa, ikkinchi tomonga bukilish vaqtida nafas olinadi. Burilish vaqtida ham nafas olish shu tarzda moslashtiriladi: burilgan vaqtda nafas olinib, dastlabki holatga qaytish vaqtida nafas chiqariladi.

Oyoq va qorin muskullarini mustahkamlash uchun bajariladigan mashqlarda nafas olish quyidagicha kechadi: cho‘qqayib o‘tirganda – nafas chiqariladi, oyoqlar rostlanganda – nafas olinadi, oyoqlarni (tik turgan va o‘tirgan holda) oldinga uzatilganda nafas chiqariladi, oyoqlar rostlanganda esa nafas olinadi; oyoqlarni yon tomonga uzatganda nafas olib, juftlanganda nafas chiqariladi.

Asosiy harakatlarni bajarish vaqtida nafas olishning o‘ziga xos tomonlari bor. Yurish va yugurish vaqtida nafas olish bir maromda bo‘lishi kerak. Nafas olish bunda nafas chiqarishga qaraganda bir oz qisqaroq bo‘ladi; tayyorgarlik bosqichida bir joyning o‘zida turib uzunlikka sakrash vaqtida va yerdan itarilish vaqtida nafas olib, parvoz vaqtida nafasni qisman yutib, yerga sakrab tushilgandan keyin to‘la nafas chiqariladi. Uloqtirish vaqtida qulochkashlab mo‘ljallash nafas olish vaqtiga, uloqtirish

esa nafas chiqarish vaqtiga to'g'ri keladi. Muvozanat mashqlari biroz zo'riqish bilan bog'liq bo'lsa, u holda qisqa muddat nafasni to'xtatib turishga to'g'ri keladi. O'zgaruvchan tarzda muvozanat esa bir tekis nafas olish harakatlari bilan bog'liq bo'ladi. Tirmashib chiqish mashqlarini bajarish vaqtida nafasni yutmasdan, bir tekis nafas olishga harakat qilish kerak.

Maktabgacha yoshdagi bolalarni harakatlarga o'rgatishda o'yin metodidan foydalaniladi. Kichik guruhlarda harakatlarga o'rgatish vaqtida o'yin usullaridan foydalaniladi. Bunda bolalarning turli hayvonlar harakatiga, insonga xos xatti-harakatlarni taqlid qilishga asoslangan o'yinlar o'ynaladi: bolalar qushcha bo'lib uchadilar, eshkakchi singari eshkak eshadilar va hokazo. Bunday taqlidiy harakatlar mashg'ulotlarga ko'tarinki ruh bag'ishlaydi. Kichikintoylar umumiy bir mazmunga birlashtirilgan harakatlarni qunt bilan bajaradilar: faraz qilinayotgan samolyotda uchadilar, poyezdda sayohatga jo'nab ketadilar va boshqa shu singari o'yinlarni bajaradilar. Ularni bunday o'yinlar bilan bog'liq bo'lgan mashqlarning ko'tarinki ruhda bo'lishi o'ziga tortadi. Bolalar bunday mashqlarda harakatlarni o'zlaricha shaxsiy sur'atda bajarish imkoniyatiga ega ekanliklari ham ularni qiziqtiradi. Taqlid qilinadigan tasvirlar bolalar hayotiga yaqin, ularga tushunarli bo'lishi kerak, chunki bolalar mazkur o'yindagi o'ziga xos xususiyatlarni o'z harakatlarida oson ifoda eta olishlari kerak. Tarbiyachi maktabgacha yoshdagi bolalarni tasvir bilan yaqqol va emotsional ruhda tanishtirar ekan, o'z oldiga qo'yilgan maqsadga javob beradigan eng asosiy harakatlarnigina ta'kidlab o'tadi.

Turli asboblarda mashqlarni izchil ravishda bajarish (skameyka ustida yurish, tepadan pastga sakrash, skameyka ostidan o'tish, o'rindan turish, bayroqchaga qadar yugurub borish va hokazolar) ham o'qitishning o'yin uslubiga kiradi.

An'anaviy harakatli xalq o'yinlaridan olingan ko'nikma va malakalarni harakat vaqtida takomillashtiradi. Turli yosh guruhlari uchun maxsus ravishda ishlab chiqilgan mazmunli va qoidali o'yinlar ham shuningdek, bolalar mahoratini oshiradi.

Musobaqalar katta yoshdagi bog'cha bolalari harakatini takomillashtirish uslubi hisoblanadi. Musobaqalarda qatnashish

katta jismoniy va emotsional zo‘riqish bilan bog‘liqdir. Bular musobaqalashayotgan bolalarning kuch-g‘ayratlarini maqsad sari safarbar etishga yordam beradi, organizmning barcha imkoniyatlarini namoyon qiladi va mana shularning natijasi sifatida harakatlarni bajarishda durustgina muvaffaqiyatlarni qo‘lga kiritishga yordam beradi. Musobaqalar bolalar erishgan yutuqlarni aniqlash va baholash usullaridan biri hisoblanadi. Bolalar musobaqalar vaqtida o‘z yutuqlarini boshqa bolalar erishgan natijalar bilan mustaqil ravishda solishtirib, tushungan holda taqqoslab ko‘rish imkoniyatiga ega bo‘ladilar.

Musobaqalarda bolalardagi: sabot va matonat, qat‘iyat, ko‘pchilik oldida mas‘uliyatni his etish, o‘z o‘rtoqlarining muvaffaqiyatidan quvonish tuyg‘usi, muvaffaqiyatsizlikka uchraganda, o‘yinda yutqazilganda buni vazminlik bilan baholay olish singari ma‘naviy iroda sifatlarini namoyon qilish va tarbiyalash uchun favqulodda qulay shart-sharoitlar paydo bo‘ladi, o‘z kuchiga ishonch mustahkamlanadi, o‘rtoqlarga nisbatan hurmat hissi tarbiyalanadi, birovga yordam berishga intilish, hamda tashkilotchilik qobiliyatlari tarbiyalanadi. Musobaqalar bolalarda jismoniy mashqlarga nisbatan qiziqishni oshiradi.

Ayni vaqtda musobaqalardan ehtiyotkorlik bilan foydalanish kerak. Uni suiste‘mol qilgan vaqtda bolalarda kuchli asab qo‘zg‘alishi kuzatiladi, bunday vaqtda musobaqalar bolalarning salomatligiga, kayfiyati va xulq-odobiga salbiy ta‘sir ko‘rsatadi. Yana shuni ham esda tutish kerakki, bolalarda faqat musobaqalarda ishtirok etishgina asab qo‘zg‘atishini paydo qilmaydi, balki uzoq vaqt ixlosmand tomoshabin vazifasini bajarib o‘tirish ham bolalarning jig‘iga tegadi va ularning umumiy kayfiyatiga salbiy ta‘sir ko‘rsatadi. Shuning uchun bolalarning yoshiga, o‘zini qanday his qilishiga, tayyorligiga qarab musobaqa paytini puxta o‘ylab, shunga yarasha vaqt belgilash zarur. Musobaqalar faqat katta yoshdagi bog‘cha bolalari bilan o‘tkazilishi ma‘qulroqdir. Kichik yoshdagi bolalarga musobaqani qo‘llab bo‘lmaydi, o‘rta guruhdagi bog‘cha bolalariga esa musobaqaning ayrim elementlariga qo‘llanish mumkin.

Musobaqalar asosan harakat sohasida qo‘lga kiritilgan

ko'nikma va malakalarni mustahkamlash va takomillashtirish uchungina ta'lim jarayonida qo'llanadi. Harakatning miqdoriy natijasini yoki sifatini aniqlashga qaratilgan individual kuch sinashish musobaqalarning eng oddiy shakli hisoblanadi. Ularda har bir bola faqat o'z yutug'i haqida o'ylaydi. Jamoa musobaqalari murakkabroqdir. Bunda har bir kishi jamoaning natijaga erishishi uchun harakat qiladi. Jamoaviy natija esa har bir ishtirokchi qo'lga kiritgan yutuqlardan jamlanadi.

Musobaqa katta tarbiyaviy ahamiyatga egadir. Bunda bolalar bir-birlari bilan hisoblashishga o'rganadilar, o'z imkoniyatlarini xolis baholaydigan bo'ladilar. Biroq ular jamoaviy musobaqalarda o'z harakatlari natijasini, o'z yutuqlarining ahamiyatini to'g'ri tushunishlari uchun tarbiyachi tahlil vaqtida har bir bolaning individual imkoniyatlarini hisobga olib, ularning halolligi va harakatchanligini, o'yin qoidalarini puxta bajarganliklarini eslatib o'tish lozim. Biroq bunda kuchliroq bolalarning yutug'larini bo'shroq bolalarning kamchiliklariga qarama-qarshi qilib qo'ymaslik kerak. Buning o'rniga jamoada do'stona munosabatlarning o'rnatilishiga yordam berish, maqtanchoqlik, o'rtoqlarni hurmat qilmaslik singari yomon odatlarning oldini olish zarur.

Maktabgacha yoshdagi bolalar uchun harakatlarni sifat va miqdor jihatdan asta-sekin rivojlantirib borish ahamiyatlidir. Biroq bunda hali malakalarning qiyomiga to'la erishish to'g'risida gapirib bo'lmaydi. Bunda eng muhim bolaning harakatiga doir eng muhim paytlarini o'zlashtirib olishdir.

Harakatlarni bajarishdagi yutuqlar va kamchiliklarni tarbiyachi hamda bolalar tomonidan tahlil qilinishi va baholanishi jismoniy mashqlarni ongli ravishda o'zlashtirib olinishiga yordam beradi. Bilim va malakalarning baholanishi ta'lim jarayonini to'g'ri tashkil etish uchun muhim ahamiyatga egadir. Chunki tarbiyachi yangi materialni o'rgatishga kirishishdan oldin avvalgi mashg'ulot bolalar tomonidan o'zlashtirib olinganligiga ishonch hosil qilishi kerak. Tarbiyachi baho yordamida o'zi qo'llayotgan metodikaning samaradorligini nazorat qiladi. Bolalar harakatini rivojlantirishda miqdoriy hamda sifat natijalarining o'zgarishini kuzatib boradi.

Tarbiyachi harakatlarning to‘g‘ri bajarilishini kuzatish va ko‘rsatmalar berish yo‘li bilan, mashg‘ulot jarayonida tahlil qilib yoki nazorat topshiriqlari yordami bilan, maxsus tekshirish o‘tkazish yo‘li bilan baholab boriladi. Hatto katta guruhlarda ham mashg‘ulotlarga yakun yasash har bir mashg‘ulotda alohida-alohida o‘tkazilmasligi kerak.

Garchi bolalar bog‘chasida jismoniy tarbiyaning asosiy ta‘limiy vazifalari avvalo mashg‘ulotlar vaqtida hal etilsa-da, bolalar bu harakatlarni egallash jarayonida, mashqlarni o‘rganish mobaynida jismoniy tarbiyaning: ertalabki gimnastika, o‘yinlar, harakatlarni ko‘p marta takrorlash, mustaqil faoliyat singari boshqa juda ko‘p shakllari orqali o‘z malakalarini takomillashtirishlarini ham unutmash kerak.

Bolalarni oilada va maktabgacha ta‘lim muassasalarida jismoniy tarbiyalashning vazifalari yagonadir, ular ota-onalar va maktabgacha ta‘lim muassasalarining umumiy harakati bilan hal qilinishi lozim.

Oilada jismoniy tarbiyani to‘g‘ri amalga oshirish uchun ota-onalar bolalarning maktabgacha ta‘lim muassasalarida, bolalarning sport maktablarida qanday jismoniy mashqlar bilan shug‘ullanishlarini hamda butun hafta davomida qanday jismoniy yuklama bajarayotganligini bilishlari zarur. Bolani bog‘chadan qaytgandan keyingi vaqtda, dam olish va bayram kunlaridagi mashg‘ulotlari (ertalabki gimnastika, harakatli o‘yinlar va boshqalar)ni rejalashtirish talab etiladi.

Maktabgacha ta‘lim muassasalari ota-onalarga bolalarning jismoniy tarbiyasi haqida bilimlarni egallashlarida katta yordam berib borishadi.

Bolalar bog‘chasiga qatnamaydigan bolalarning ota-onalari ularning to‘liq jismoniy rivojlanishini ta‘minlashga majburdir-lar. Ayrim oilalarda ana shunday vazifani oila tarbiyachisi – guvernyorlarga yuklab qo‘yishadi.

Guvernyor oilada o‘z ishini rejalashtirar ekan, har kungi mashg‘ulotlar jadvalini tuzib oladi.

Guvernyor bolalarning jismoniy yuklamalaridan xabardor bo‘lishi lozim. Avvalo, guvernyor bolalarni to‘g‘ri rivojlantirish uchun har-xil ish shakllaridan foydalanishi kerak. Ertalabki gim-

nastikani o'tkazishda, uyda, hovlilarda turli sport buyumlaridan foydalanib, dars mashg'ulotlari o'rtasida, oxirida arg'amchilardan sakrash, devoriy gimnastika narvonchaga chiqish, velosiped, roliklardan foydalanish kerak. Ayniqsa, to'plardan ko'p foydalanish lozim: voleybol, basketbol, futbol, koptokni yerga urib sakrash, aylanish va hokazo. Shunda bolalarning harakat faolligi o'sib boradi. Bu esa ochiq havoda o'tkazilgan jismoniy tarbiya mashg'ulotlar bola organizmini chiniqishiga katta ta'sir etadi.

2-§. Kichik va o'rta guruhlarda jismoniy tarbiya mashg'ulotlarining reja-konspektini tuzish

O'zbekistonning issiq iqlimli sharoitida jismoniy tarbiya bo'yicha barcha ishlarni ochiq havoda olib borish maqsadga muvofiq. Ertalabki gimnastika, jismoniy tarbiya mashg'ulotlari, harakatli o'yinlar, uyqudan so'ng o'tkaziladigan sport mashg'ulotlari, o'yin-kulgulari birinchi va ikkinchi kichik guruhlarda jismoniy tarbiya bo'yicha ikkita mashg'ulot o'tkaziladi. Mashg'ulotlarni tashkil etish vaqtida zarur gigiyenik shart-sharoitlar: xonaning shamollagani va latta bilan artib chiqilganligi singari talablarning bajarilganligi hisobga olinadi.

Birinchi kichik guruhda bolalarni ikkita kichik guruhga bo'lib o'tkaziladi. Ikkinchi kichik guruhda guruhlarga bo'linmay mashg'ulotlar o'tkaziladi. Mashg'ulotlar bahor va yoz oyida ochiq havoda, maydonda o'tkaziladi.

Tarbiyachi mashg'ulot o'tkazish uchun oldindan tayyorlik ko'radi: reja-konspekt tuzadi, kerakli inventarlarni va o'yinchoqlarni tanlaydi.

Kichik guruhlarda jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida o'rgatish vositalari o'z xususiyatiga ega. Bu yoshdagi bolalar o'rganadigan harakatlarni maxsus o'rgatish yo'li bilan emas, balki ko'p martadan, qayta-qayta takrorlash orqaligina o'zlashtirib olishadi. Individual ishlar, ayniqsa, yaxshi natija beradi, biroq tarbiyachi barcha bolalarning yetarli darajada harakat faolligini ta'minlashi kerak. Shuning uchun u bolalar faolligini yoppasiga tashkil etishni mo'ljallaydi. Bunda har bir bola o'zicha mustaqil harakat qiladi. Odatda asosiy harakatlarni mashq qilish uchun harakatning

bir ikki turi tanlanadi. Shulardan bittasi eng murakkabi yoki ko‘proq kuch talab qilinadigan mashq, ikkinchisi undan yengilroq bo‘lib butun guruh bilan, yoki yarim guruh bilan bir yo‘la o‘tkazish mumkin.

Masalan, narvondan o‘rmlab chiqish mashqini polda o‘tirgan holda ko‘ptokni bir-biriga yumalatish mashqi bilan, ko‘ptokni uzoqqa dumalatish, ko‘ptok tashlash mashqlari bilan qo‘shib olib borish qulayroqdir.

Hatto eng qiyin mashqlarni o‘rganish uchun ham kamida 3–4 bolani baravar uyushtirib ularning o‘rtasidagi vazifalarni belgilab berish yaxshi natija beradi. Masalan, ikkita bola qum to‘ldirilgan xaltachalarni savatga tashlaydi, uchinchi uni yig‘ib keladi yoki bittasi narvondan ko‘tariladi, tarbiyachi uni kuzatib, ayni vaqtda u mashq bajarish uchun navbati kelgan bola bilan gaplashib turadi. Bajarilishi uncha qiyin bo‘lmasa, mashqlarni 5–6 kishi baravaridan yoki 10–12 kishidan iborat butun bir kichik guruh birdan bajarishi ham mumkin. (buyumlarni uzoqqa irg‘itish, arg‘amchi ostidan emaklab o‘tish, barcha umumrivojlantiruvchi mashqlar va boshqalar).

Tarbiyachi mashqni bajarayotgan bolalarnigina emas, balki butun shug‘ullanuvchi guruhni nazorat qilib boradi, ayni vaqtda shug‘ullanmayotgan bolalar mashg‘ulot paytida enaganing nazorati ostida bo‘ladilar.

Tarbiyachi dastlab butun guruhga topshiriqni juda qisqa tushuntirib va ko‘rsatib beradi. Bunda u bolalarning diqqat-e‘tiborini hozir ular bajaradigan ish faoliyatini tashkil etish, uyushtirishga qaratadi. Shundan keyin mashq davomida har bir bolaning harakatini izohlab uni rag‘batlantirib turgan vaqtda mashg‘ulotning mazmunini yana qayta-qayta tushuntiraveradi. Mashg‘ulotning asosiy qismi harakatli o‘yin bilan yakunlanadi.

Mashg‘ulotning yakunlovchi qismida nafas olish mashqlari elementi bilan vazmin yurish mashqlarini bajarish, yoki kam harakatli o‘yinlar o‘tkaziladi. Qiynalmasdan bajaradigan erkin va sokin harakatlar mashg‘ulotni yakunlash uchun juda qulaydir.

Birinchi va ikkinchi kichik guruhda haftasiga ikki marta mashg‘ulot o‘tkaziladi. Bu mashg‘ulotlarning ikkalasi ham

bir xil material asosida tashkil etiladi. Shunday qilib bir hafta uchun bitta mashg'ulot rejasi tuziladi.

Bolalarning bajarishi qiyin bo'lgan murakkabroq mashg'ulotlari oradan bir ikki oy o'tgandan keyin yana takrorlanadi. Bunday hollarda asosiy harakatlarni o'rganish uchun mo'ljallangan mashqlarni asoslash maqsadga muvofiqdir. Mashg'ulotning kirish va xulosa qismiga ayrim o'zgarishlar kiritish mumkin. Mashg'ulotning kirish qismi xilma-xil va his-hayajon uyg'otuvchi harakatlarga boy bo'lishi muhim ahamiyatga egadir. Quyida kichik va o'rta guruh bolalariga asosiy va umumrivojlantiruvchi mashqlardan tuzilgan mashgulot namunasi beriladi.

Mashg'ulot namunasi

Mashg'ulotning vazifasi: turgan joyda sakrash mashqlarida yumshoq, yengil sakrab harakat qilishga o'rgatish. Umumrivojlantiruvchi mashqlarga orgatish.

Kerakli jihozlar: bolalarning hammasiga yetarli kubiklar, ikkita arqoncha (2–2,5 m), yoy (duga) – 40 sm.

I. Polga (shaxmat tartibda) qo'yib chiqilgan kubiklar orasidan yurish va tarqalib yugurish. Kubiklar atrofidan ketma-ket saf lanib yurish, kubiklarga yaqinlashish, tarbiyachi turgan tomonga qarab turish, kubikni qo'lga olish.

II. 1. D.h. – to'g'ri turish, oyoqlar yelka kengligida, kubiklarni ushlagan holda qo'llarni pastga tushirib turish.

1–2 kubikni yuqori ko'tarish, uni bosh ustida silkitish. 3–4 rostlanish, qo'llar bilan kubikni tushirib, orqaga yashirish. 5–6 kubikni orqaga yashirib turib bir qo'ldan ikkinchi qo'lga olish. Dastlabki holatga qaytish (6 marta).

2. D.h. – oyoqlar yelka kengligida, kubik qo'llarda.

1–2 engashish, kubikni o'z oldiga polga qo'yish, 3–4 engashish, kubikni po'ldan olish va rostlanish. Dastlabki holatga qaytish. (5–6 marta).

3. D.h. – oyoqlar yelka kengligida kubik qo'llarda.

1–2 cho'kkayib o'tirish, kubikni o'zidan naribroqqa qo'yish (old tamonga). 3–4 O'rnidan turish, yana cho'qqayib o'tirish, 5–6 kubikni olish. Dastlabki holatga qaytish 4–5 marta.

4. Kubikni polga qo'yish. Kubik ustidan sakrab o'tish. (6–8 marta).

Asosiy xolat: 1. Hamma birgalikda, bir-birining orqasidan ergashib yurish (chilvirlar, reyklar orasidan, taxtachalar ustidan yurib o'tish. 2. Yoy ostidan emaklab o'tish. 3. "Ariqchadan" hatlab o'tish (3–4 marta).

5. "O'z uychangni topib ol" nomli harakatli o'yin (zalning turli tomonlarida birnecha bola uchun uychalar bo'ladi, ayiq polvon rolini o'ynayotgan bola berkinib turadi).

III. Tarbiyachi berkitgan o'yinchoqni izlash, o'yinchoq topilgandan so'ng bolalar tarbiyachi boshchiligida unga ergashgan holda sekin yurib, zaldan chiqib ketadilar.

O'rta guruh. O'rta guruhda jismoniy tarbiya bo'yicha har haftada ikki marta mashg'ulot o'tkaziladi. Mashg'ulot 20 minut davom etadi. Mashg'ulotlar ertalabki soatlarda zalda o'tkaziladi. Xonani mashg'ulotlar o'tkazish uchun enaga bilan tarbiyachi belgilangan gigiyenik talablarga binoan tayyorlaydi (xona shamollatiladi, pol ho'l latta bilan artiladi va hokazo).

Tarbiyachi kerakli inventarlarni oldindan tayyorlab qo'yadi, ularni tarbiyachi shunday joylashtiradiki, toki bolalar uni joy-joyiga qo'yib chiqishga va vaqtlarini ketkazmay ularga yaqinlashtirishlari, qo'llariga olib foydalanishlari va yana joyiga olib borib qo'yishlari uchun qulay bo'lsin. Tarbiyachi mashg'ulot o'tkazish uchun tayyorgarlik ko'rishi, inventarlarni tarqatib chiqib, yana yig'ishtirib olish ishlariga bolalarni navbat bilan jalb qilib, ularda mehnatsevarlik fazilatlarini tarbiyalab boradi.

O'rta guruhda bolalar tomonidan bajariladigan harakatlarga pedagogning talabi o'zgaradi. Bu guruhda harakat texnikasini o'rganishga endigina kirishilayotgan bo'ladi. Shuning uchun harakatlarning ko'rsatib berilgan namunalariga binoan to'g'ri bajarilishi hamisha tarbiyachining diqqat markazida turadi. Muayyan o'quv vazifalariga muvofiq ravishda mashqlarni izchillik bilan tanlab olingan tarbiyachi endi harakatlarni muvofiqlashga nisbatan yuksak aniqlikka va mashqlarning sifatli bajarilishiga olib boradi. Bolalarda mashqlarni hamma uchun umumiy sur'atda, hamma bilan kelishilgan holda bajarish, turli saflanishlarda yo'nalishlar bo'yicha chap va o'ng tomonlarga erkin ravishda mo'ljal olib bilish mahorati rivojlanadi.

Harakatlarni o'rganish va ularni muayyan darajada sifatli bajarilishga erishish uchun harakat qilish mashg'ulot sur'atini ma'lum darajada pasaytiradi. Bu mashg'ulotni tushuntirib va ko'rsatib berilayotganda xatolarga e'tiborni qaratib, ularni tuza-tayotgan vaqtidagi, shuningdek, topshiriqni bajarish uchun bolalar o'z navbatini kutib behuda o'tkazayotgan vaqt bilan bog'liqdir. Ko'pchilik asosiy harakatlarni dastlabki vaqtlardagi o'rganilishi uchun bolalarni navbatma-navbat va individual tarzda o'rgatish, ko'proq navbatama-navbat qilib mashq bajartirish g'oyat ahamiyatlidir. Bu tarbiyachiga har bir bolaning harakatini nazorat qilib turish hamda unga kerakli yordamni berib, unga dalda berib turishga imkoniyat beradi. Bunda bolalar o'quv jarayonida faol ishtirok etadilar, o'rtoqlarining harakatini kuzatib turishga, ularni tahlil qilishga o'rganadilar.

Mashg'ulotlar zichligi yuksak darajada bo'lgandagina, bolalarning harakat faolligi yetarli bo'lgandagina mashg'ulotning ijobiy ta'siriga erishish mumkin. Bunga mashqlarni yoppasiga va guruh-guruh bo'lib bajarilishi hammadan ko'proq yordam beradi. Shuning uchun ularni mashg'ulotlarga kiritish lozim. Bir mashg'ulotning o'zida har xil harakatlarning asosiy yangi qismlarini o'rganish bilan bog'liq bo'lgan bir nechta murakkab o'quv vazifasini hal etishga urinmaslik kerak. Yaxshisi bir-biri bilan o'zaro bog'liq bo'lgan bir-ikkita yangi harakatlarni o'rganishni bolalarga oldindan tanish bo'lgan topshiriqlarni takrorlash va mustahkamlash bilan qo'shib olib borgan ma'qul. Harakatlarni juda ko'p marta takrorlash bir mashg'ulotda, shuningdek, bir qator mashg'ulotlarda mustahkamlash va malakalarni takomillashtirib borish mumkinligi uchun ham shunday qilish muhimdir.

Mashg'ulotlarda bolalar harakat faolligini oshirish, mashqlarni bajarish shartlarini murakkablashtirish, olingan harakatlarni mustahkamlash maqsadida bir nechta har xil mashqlardan tuzilgan uyg'un mashqlar keng qo'llaniladi. Masalan: poldan 2–3 m gacha emaklab borish, yarim aylana ostiga emaklab kirish, o'rindan turish 2–3 qadam tashlash va polda yotgan holda ustidan hatlab o'tish, ikki oyoqlab "Quyvon" bo'lib sakrash, shu taqlidda polda tashlab qo'yilgan to'ldirma to'pga

qadar borish, uning yaqinida to‘xtash, qo‘lga olish va to‘pni boshdan yuqoriga ko‘tarish, rostlanish, to‘pga tikilish, uni avvalgi joyiga qo‘yish, sokin qadam tashlab kolonnaning oxiriga kelib turish. O‘rta guruhda izchillik bilan bajarish uchun har xil asosiy harakatlardan iborat bo‘lgan, bolalarga tanish 3–4 tadan ortiq bo‘lmagan mashqlar birlashtiriladi. Topshiriqni 2–3 zveno bir vaqtda bajaradi. Zvenolardagi bolalar birbirlarining oyoqlaridan oqim tarzida ketma-ket kelib, to‘tarbiyachi mashqni to‘xtatish to‘g‘risida ko‘rsatma bermaguncha harakat qilaveradilar.

O‘rta guruhda o‘qitish usullari o‘z xususiyatlariga ega. Dastlabki malakalarni egallab olish uchun harakatlarni to‘g‘ri bajarilish usulini namoyish etib ko‘rsatish talab qilinadi. Tarbiyachi mashqlarni namoyish qilib ko‘rsatar ekan, u bu harakatlarni yo‘l-yo‘lakay izohlab, tushuntirib boradi. Murakkabroq harakatlarni (yoki harakatlar yig‘indisini), agar ular birnecha oddiy mashqlarning yig‘indisidan iborat bo‘lib, izchillik bilan bajarishni talab etsa, tarbiyachi izoh paytida mashg‘ulotning mana shu tarkibiy qismlariga urg‘u berib tushuntiradi. Izohda harakatlar izchilligi ta’kidlab o‘tiladi. Masalan: “Skameykaning oxiriga yaqinlashib kelaman: uning ustiga chiqib turaman, endi esa burilaman va yon tomonim bilan turib olaman. Qo‘llarimni belimga qo‘yib, oldinga qarab turaman. Shundan keyin o‘ng oyog‘im bilan yon tomonga bitta qadam tashlayman – oyoq uchlarini uzatamanda, keyin chap oyog‘imni ham ko‘tarib, unga juftlab qo‘yaman. Shunday qilib men skameykaning oxirigacha boraman, to‘xtayman, qo‘llarimni pastga tushuraman va shundan keyingina yerga sakrab tushaman”. Bunday izohlash vaqtida o‘zlashtirilishi mashg‘ulotning aniq o‘quv vazifasida ko‘zda tutilgan harakatlarning qismlariga alohida e’tibor beriladi: “Oyoqlarni to‘g‘ri tuting, iyagingizni ko‘krakka tushirmang, yelkalarigizni kerib turing, belingizni bukming”. Mashq ko‘rsatib berilayotgan vaqtda tarbiyachi harakatlar maromini aytib turadi: “Engashing, engashing, yana engashing, yana ham engashing”. Harakat sur’ati sanoq orqali ham boshqarilib turiladi.

Takroriy ko‘rsatishni bolalardan birortasi bajarishi mumkin. Tarbiyachi harakatlarning to‘g‘ri bajarilishini kuzatib turadi, ular-

ning izchilligini aytib beradi, bolalardan harakatlarni va ularning qismlarini aytib berishni soʻraydi. Tarbiyachi har bir harakat yoki birnecha harakatlar yigʻindisini oʻzlashtirib olinmaguncha mashqni qayta-qayta koʻrsatib, izohlab beraveradi. Keyinchalik umumiy malaka hosil qilingandan keyin bolalar topshiriqni erkin holda oʻzlari mashq koʻrsatishga bolalardan biri jalb etiladi. Shunday qilib, mashqlar bolalar tomonidan qanday oʻzlashtirilishiga qarab, turlicha tushuntiriladi va turlicha namoyish etib koʻrsatiladi.

Mashgʻulotlarda taqlidiy harakatlar hamon ancha katta oʻrin egallashda davom etadi. Tarbiyachi bolalarni oʻzlari taqlid qilayotgan tasvirlarni rang-barang qilishga oʻrgatadi, tevarak-atrofdagi hayotdan yana ham toʻlaroq taassurot olishga, shuningdek, ertaklar, hikoyalar oʻqish vaqtida, rasmlar tomosha qilganda olgan bilim va tushunchalardan foydalanishga chaqiradi.

5 yoshga qadam qoʻygan bolalarda topshiriqni chiroyli, toʻgʻri bajarish istagi shakllanadi. Bola topshiriqni muvafaqqiyatli bajarishda oʻzida qoniqish paydo qiladigan boʻladi. Bu yoshdagi bolalar mashqlarni oxirigacha bajarishmaydi. Lekin, ayni paytda bolalar hamma ishni oʻzlari mustaqil ravishda bajarishga harakat qilib, beriladigan yordamdan voz kechadilar. Biroq ular tarbiyachining doimiy ragʻbatlantirib va qoʻllab-quvvatlab turishiga muhtojdirlar.

Tarbiyachi har bir bolaning individual tomonlarini hisobga olgan holda unga koʻproq diqqat-eʼtibor bilan qarashi kerak. Agar bola harakatlarni bajarishga qiynalsa, berilayotgan izohlarga yaxshi tushunmasa, harakatlarni u bilan birgalikda bajarish lozim. Bunda tarbiyachi bola gavdasining maʼlum bir qismini ushlab turadi, uning (qoʻl, bosh, oyoq va boshqa) harakatlarini oʻz qoʻl harakati bilan boshqarib boradi. Tarbiyachi bolaga topshiriq maʼnosiga yetib olishda yordamlashib, mashq maʼnosini izohlab yordam beradi. Agar bolani oʻzi yordam berishni soʻrasa, bunday bevosita qoʻllab-quvvatlash ayniqsa muhimdir. Baʼzan bolani maqtab, unga biroz dalda berib qoʻyishning oʻzi kifoya qiladi.

Oʻrta guruhda jismoniy tarbiya boʻyicha mashgʻulot rejasi mashgʻulotning tuzilishiga nisbatan qoʻyiladigan umumiy talab-

larga binoan tuziladi. Mashg‘ulotning kirish qismida mashqlarni rang-barang qilishga urinib, uni vaqt jihatdan (3 minutdan ortiq) cho‘zib yubormaslik kerak. Harakatli o‘yinlar mashg‘ulotning asosiy qismi mazmunidagi majburiy qism hisoblanadi. O‘yinni shunday tashkil etish kerakki, bolalar o‘yin o‘tkazish vaqtida eng ko‘p fiziologik va emotsional yuklama olsinlar, ko‘proq harakat qilsinlar va kamroq turib qolsinlar.

Mashg‘ulotning yakunlovchi qismi xilma-xil mashqlardan iborat bo‘lishi kerak. Mashg‘ulotni sokin yurish bilan, qo‘shiq aytib yurish bilan, kam harakatli o‘yin bilan, o‘tkazilgan mashg‘ulot xususida tarbiyachining suhbatini bilan va shu singari boshqa tadbirlar bilan yakunlash mumkin.

Mashg‘ulot namunasi

Mashg‘ulotning vazifasi: kolonnada o‘z joyini tez topib olishga o‘rgatish; to‘pni ikki qo‘llab boshdan oshirib otishga o‘rgatish (bunda koptokni ikki qo‘llab baravar irg‘itilayotgan vaqtda bosh orqasida qo‘llarning bukilmaligiga e‘tibor berishi kerak).

Jihozlar: koptoklar (bolalarning soniga qarab), kegli

I qism. Bir-birining ketidan ketma-ket bo‘lib yurish. Qo‘llarni belga qo‘yib, tizzalarni baland ko‘tarib yurish (“Toycharlar”). Oldinga qadamba-qadam. Ishora bo‘yicha tarqalishib yugurib ketish (20 sekund yugurish), navbatdagi ishora bo‘yicha tezda kolonnadan o‘z joyini topib turish, oldinga yurishda davom etish (2 marta).

Tarbiyachi to‘rdagi koptoklarni ag‘daradi, bolalarning har biri bittadan koptokni oladi va 3 ta zvenoga bo‘linib, qayta saf lanadi. Bir-biridan uzoqlashib turishadi.

II qism. Koptoklar bilan bajariladigan umumrivojlantiruvchi mashqlar.

1. D.h.: tik turish, oyoqlarni zich qilib juftlash, koptokni past tomonda ushlab turish.

B.: koptokni yuqoriga ko‘tarish, kerishish, koptokka tikilish; koptokni pastga tushirish (5–6 marta).

2. D.h.: tik turish, oyoqlar juftlangan, koptok pastda.

B.: koptokni oldinga ko‘tarish, o‘ngga burilish, to‘g‘ri tu-

rish, koptokni pastga tushirish. Koptokni oldinga ko‘tarish chapga burilish, to‘g‘ri turish, koptokni pastga tushirish (har bir tomonga to‘rt martadan).

3. D.h.: to‘g‘ri turish, oyoqlarni kengroq ochish, oyoqlar parallel holda koptok pastda ushlab turiladi.

B.: oldinga engashish, koptokni ikki qo‘l bilan polga urish; rostlanish (5–6 marta).

4. D.h.: to‘g‘ri turish, oyoqlar yelka kengligida, koptok pastda.

B.: cho‘qqayib o‘tirib, koptokni oldinga uzatish; rostlanish koptokni pastga tushirish.

5. D.h.: o‘tirib orqaga suyanish, oyoqlarni rostlab uzatish.

B.: koptokni oyoq kaftlari orasida ko‘tarib, oyoqni o‘ziga tortib yig‘ish, koptokni tushirib yubormasdan yana oyoqni rostlab uzatish (2–3 marta).

6. D.h.: chalqanchasiga yotish, qo‘llar boshdan yuqoriga ko‘tarilib pol ustida uzatilgan, koptokni ikki qo‘llab ushlab turish.

B.: chalqancha yotgan holdan o‘girilib qorin bilan yotish va buning aksini bajarish (3–4 marta).

7. Tarbiyachining sanog‘i bilan hamma birgalikda qo‘lda koptok ushlab turgan joyda irg‘itib sakrash (10 ta irg‘itib ikki marta takrorlash);

Asosiy harakat turlari:

1. Bir chiziq ustiga 4 ta kegli oralatib qo‘yiladi. Koptok yumalatib ular orasidan olib o‘tiladi. Shu mashqning o‘zini shu tarzda kolonada turib, oqim tarzida bajarish (2–3 marta).

2. Koptokni ikki qo‘llab boshdan oshirib, uzoqqa irg‘itish va uning orqasidan yugurish. Ikki guruh bo‘lib galma-gal bajarish (3–4 marta);

3. “Irg‘it-tut” harakatli o‘yini.

III qism. “Kim ketdi top” tinch o‘yinini tarbiyachi rahbarligida o‘tkazish.

Boshqa yosh guruhlarida bo‘lgani singari, o‘rta guruhda ham bir mashg‘ulot mazmunini butun hafta davomida, ikki mashg‘ulot davomida takrorlash tavsiya etiladi. Agar bolalar o‘quv materialini yaxshi o‘zlashtira olmasalar, mana shu

asosiy harakatlarning o'zini o'rganishni keyingi haftadagi mashg'ulotlarda ham davom ettirish mumkin. Bunday hollarda mashg'ulot rejasiga boshqa umumrivojlantiruvchi mashqlar bilan yangi harakatli o'yin kiritiladi, bolalarni uyushtirish usullari o'zgartiriladi. Bunday tadbirlar mashg'ulotning umumiy emotsional holatini saqlab qolishga yordam beradi. Bitta asosiy harakatni to'rttadan ortiq mashg'ulotda takrorlash mumkin emas. Chunki bundan bolalar zerikib qoladilar va unga bo'lgan qiziqishlari so'nadi. Yaxshisi bu harakatni takrorlashga oradan birmuncha muddat vaqt o'tgach qaytgani ma'qul.

3-§. Katta, maktabgacha tayyorlov va turli yoshdagi bolalar guruhlarida jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini o'tkazish metodi

Jismoniy tarbiya mashg'ulotlari katta guruhlarda haftasiga 2 marta, tayyorlov guruhlarida 3 marta mashg'ulot o'tkaziladi. Ular katta guruhlarda 20–25 minut, tayyorlov guruhlarida esa 30-35 minut davom etadi. Tayyorlov guruhlarida uchinchi mashg'ulot kunning ikkinchi yarmida, uyqudan so'ng o'tkaziladi.

Mashg'ulotlarning mazmuni katta va tayyorlov guruhlarida bir tomondan ko'pgina yangi, ancha murakkab mashqlar hisobiga, ikkinchi tomondan egallab olingan ayrim malakalar beixtiyor amalga oshiriladigan harakatlar hisobiga murakkablashib boradi. Asosiy harakatlar qoidasini va umumrivojlantiruvchi mashqlar qoidasini o'rganishni chuqurlashtirish, davom etadi.

Katta guruhlarda harakatlarni o'rganishning boshlanishidanoq odatdagi xatolarni o'z vaqtida aytib o'tish mumkin. U guruh bolalar bilan har doim o'tkaziladigan, amaliyotda ko'p qo'llanadigan aralash tipdagi mashg'ulotlardan tashqari mujassam mashg'ulotlar keng o'rin egallay boshlaydi. Bunday mashg'ulotlarda tarbiyachi va guvernyor faqat bir maqsadni ko'zlamasdan bir mashg'ulotda ikki va uchta maqsadni ko'zlashi mumkin. Masalan: bolalarni shakllar bilan tanishtirish, yurish, yugurishga o'rgatish, saflanish va qayta saflanishga o'rgatishni davom ettirish. Bu maqsadga erishish uchun tarbiyachi jismoniy mashg'ulotlarning kirish qismida bolalarni buben jo'rligida tur-

li yurishlarga o'rgatib boradi va ularni turli shaklda (doira, to'rtburchak, uchburchak) saflanishlarni taklif etadi.

Bu yoshdagi bolalar bilan mashg'ulot o'tkazish jarayonida og'zaki, ko'rgazmali va amaliy metodlardan keng foydalaniladi va bolalarni mashg'ulotlarda uyushtirish metodlari frontal, gu-ruhiy, individual, musobaqa metodlaridan foydalanadi.

Harakatlarni va harakat sifatlarini har tomonlama rivojlan-tirishga mashq va o'yinlar o'tkazishning musobaqa metodi yax-shi yordam beradi. Endilikda bolalar harakatli musobaqalar-da komanda tarkibida jamoa bo'lib ishtirok etishni uddalay-digan bo'lib qoladilar. Musobaqalar bolalarning harakat qobi-liyatlarini maksimal sur'atda namoyon bo'lishiga yordam beradi, harakat malakasi va sifatlarining jadal sur'atda takomillashuviga olib keladi. Ko'pincha tayyorlov guruhida turli o'yin-estafetalar o'tkazilgan vaqtda mana shunday komanda bo'lib musobaqala-shishga to'g'ri keladi.

Bolalarning yuksak darajadagi harakat faolligini ta'minlash uchun mashqlarini bajarish vaqtida bolalarni uyushtirish metod-lari xilma-xil bo'lishi lozim.

Maktabgacha katta yoshdagi bog'cha bolalari uchun jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida bilish faolligining o'sishi o'ziga xos xususiyatdir. Ular tarbiyachining ko'rsatmalarini qiziqish bi-lan bajaradilar, mashqning bajarilishi va tuzilishiga oid savollar beradilar, topshiriqni qayta ko'rsatib berishni so'raydilar, o'zlari mashqni qay darajada bajarganliklarini aniqlab oladilar. Tar-biyachi bolalarning aqliy faolligini uyg'otish maqsadida ularn-ing bunday qiziqishlarini qo'llab quvvatlaydilar. Bolalar endi o'z malakalarini takomillashtirish uchun mashqlar qanchalik katta ahamiyatga ega ekanligini tushunadilar. Bu narsa shunga olib keladiki, bolalar ko'pincha o'zlari yaxshi bajara olmayot-gan harakatlarni mustaqil ravishda mashq qila boshlaydilar. O'z harakatlarini va o'rtoqlarining harakatlarini baholashda tobo-ra adolatli bo'la boradilar. Tarbiyachi bolalarning bir-birlari-ga yordam berish to'g'risidagi istaklarini rag'batlantiradi, ular-ga ijtimoiy ahamiyatga ega bo'lgan topshiriqlar beradi (kerak-li jihozlarni tayyorlash, xonani yig'ishtirib qo'yish va shunga o'xshash).

Bolalar erkin harakat qilishni, harakatlarni ishonch bilan tez bajarishni yaxshi ko'radilar. Bu bolalarning muayyan ravishda mashq ko'rganliklaridan hamda ulardagi harakat sifatlari: kuch-g'ayrat, chaqqonlik va epchillikni hamda boshqa sifatlarni ma'lum darajada rivojlanganligidan darak beradi.

Bu mahalda mazkur sifatlarni maxsus vositalar va metodlar bilan tarbiyalash zarur. Masalan, tezkorlikni rivojlantirish uchun kichik-kichik oraliqlar bilan qisqa masofalarga tez yugurish bo'yicha musobaqa mashqlarini, kuch-quvvatni rivojlantirish uchun qarshilik-ni yengish bilan bog'liq bo'lgan xilma-xil mashqlarni (to'ldirma to'p bilan bajariladigan mashqlarni juft-jut bo'lib bajariladigan mashqlar va boshqalar), chaqqonlik va epchillikni oshiruvchi mashqlarni va boshqa shu singari mashqlarni takrorlash ko'zda tutilgan.

Harakatlar mashg'ulot davomida xohlagan paytda qilinishi va baholanishi mumkin. Muhimi: ko'p vaqtni olmasligi va mashg'ulotlarning izchilligini pasaytirmasligi kerak.

Izchillikni oshirish maqsadida bolalar mashqlarini tashkil etishning xilma-xil metodlari, (uzluksiz, yoppasiga, smenali), bir xildagi jihozlarni ko'proq qo'llab, mashqlarni bajarish ma'quldir. Bolalar yaxshi tayyorgarlik ko'rgan bo'lsalar, yil oxiriga kelib, ularni 2–3 guruhchalarga bo'lib mashg'ulot o'tkazish imkoni vujudga keladi, bunda har bir guruh o'z topshirig'ini bajaradi. Guruhlarga bo'lib topshiriq berish metodi tez-tez qo'llanilishi kerak emas, chunki katta guruh bolalari mustaqil ishlashga hali yetarli tayyor bo'lmaydilar. Tarbiyachi murakkab yoki yangi topshiriqni bajarayotgan guruh bilan birga bo'ladi. Boshqa guruh o'zlariga tanish topshiriqni tarbiyachi tayinlagan bola rahbarligida takrorlaydi. Guruhda harakatlanish topshiriqlarining qulaylik bilan birgalikda bajarilishini nazarda tutish muhimdir. Bolalarning hammalari yoki bir vaqtda yoki navbatma-navbat harakat qilishlari kerak.

Ma'lum harakatlarni mustahkamlash uchun ko'pincha har xil xususiyatlarga ega birnecha harakatli topshiriqlar ketma-ket bajariladi. Bir jihozdan ikkinchi jihozga o'tishda bolalar navbat bilan ko'rsatilgan harakatlarni bajaradilar: Xaltachani boshga qo'yib gimnastika skameykasidan yurib o'tadilar, so'ngra xal-

tachani arqondan oshirib tashlaydilar, uning tagidan emaklab o‘tadilar, xaltachani oladilar, uni kaftlar ustiga qo‘yib ikki oyoqda sakraydilar, gimnastika skameykasi oldiga kelib, dastlabki holda turadilar.

Harakatlarning bolalar tomonidan baholanishi borgan sari mukammal va asosli xususiyat kasb etib boradi. Bola harakatlarning natijasigagina emas, balki uning go‘zalligi va ifodaliligi ham harakatning sifatli bajarilishiga bog‘liqligini tushuna boshlaydi. Mashqni qanday bajargani bola uchun muhim bo‘lib qoladi. Bolalarning mashqlarni bajarish vaqtidagi o‘z-o‘zini nazorat qilishlari ham ortib boradi.

Ko‘pchilik bo‘lib o‘tkaziladigan mashg‘ulotlar sharoitida bolalarni inoq bo‘lib, bir-birlarining harakatlarini to‘g‘ri baholashga o‘rgatib borish kerak.

Turli yoshdagi bolalar guruhlarida jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarini o‘tkazish. Yosh jihatdan aralash guruhlardagi jismoniy tarbiya mashg‘ulotlari jismoniy mashqlarni juda sinchiklab tanlashni talab etadi. Bu mashqlar bir guruhga birlashgan barcha bolalarning yosh xususiyatlari va imkoniyatlariga mos kelishi lozim.

Bola rivojlanishidagi har bir alohida yosh bosqichi o‘zining ruhiy va jismoniy xususiyatlariga ega. Shuning uchun jismoniy mashqlar va ta‘lim metodikasining mazmuni ham har xil bo‘lishi kerak. Kichik yoshdagilar uchun og‘irlik qiladigan, bevaqt berilgan va ayni paytda katta yoshdagi bolalar uchun yengil, bir-muncha ruhiy (psixik) va jismoniy zo‘r berishni talab etmaydigan material ikkala holda ham maqsadga muvofiq emas. Kichik yoshli bolalar o‘zlari uchun murakkab bo‘lgan zarur oraliq zvenodagi qiyinchiliklarni muvaffaqiyatsiz tarzda bartaraf etadilar.

Ayni paytda katta yoshli bolalar o‘z imkoniyatlaridan past mashqlarni bajarayotganlarida ularning o‘zlariga beriladigan aqliy va jismoniy zo‘r berishni talab etmaydigan materialga nisbatan qiziqishi yo‘qoladi. Shuning uchun aralash guruhlariga mo‘ljallangan mashg‘ulotlar dasturining mazmuni har bir yosh guruhi bolalari imkoniyatlariga mos bo‘lishi lozim.

Bunday guruhlarda mashg‘ulotni rejalashtirishning qiyinligi shundaki, bir tomondan har bir guruh bolalari uchun ularning

yosh guruhlariga muvofiq jismoniy mashqlarni tanlash, ikkinchi tomondan barcha bolalarni ular uchun qiziqarli bo'lgan faoliyatga birlashtirish imkonini topish zarur.

Mashg'ulotlarni namunaviy o'tkazish imkoniyatlarini ko'rib o'tamiz.

Mashg'ulot boshlanishi oldidan katta yoshli bolalar sport kostyumlarini kiyadilar, so'ng ularning ayrimlari birmuncha kichik yoshlilarning kiyinishiga yordam beradilar, boshqalari esa zarur jismoniy jihozi (inventari)ni mashg'ulotlarga mustaqil tayyorlaydilar. Ish shunday tashkil etilganda kichkintoylar mashg'ulotni o'tkazishni orqaga surmaydilar, katta yoshlilar esa o'zlarining yoshiga yarasha mehnat faoliyati turi bilan shug'ullanadilar va kichiklarga yordam ko'rsatadilar.

Mashg'ulot turlicha boshlanishi mumkin: masalan, xonaga dastlab kichik bolalar kiradilar va o'tiradilar, ulardan so'ng katta yoshli bolalar kiradilar. Ularning qaddi-qomatini tutishi va harakatlari kichiklar taqlid qilishlari uchun ko'rgazmali namuna bo'lib xizmat qiladi.

Shundan so'ng kichik yoshli bolalar o'z dasturlari bo'yicha qator mashqlarni bajaradilar. Bunda ba'zan katta yoshli bolalar mashqlarni bajarish metodini ko'rsatgan holda qatnashishlari mumkin (masalan, doira bo'ylab saflanishda katta yoshli bolalar kichik yoshlilar o'rtasida turadilar, kichkintoylar ularning harakatlarini kuzatib turadilar), boshqa bir holda esa kichik yoshlilarni guruhchalarga bo'lish va ularning har birini katta yoshlilarga topshirish mumkin, katta yoshlilar ularni tarbiyachi rahbarligida o'rgatib boradilar. "Qaranglar, – deydi tarbiyachi, katta bolalar bayroqchalarni yuqoriga qanday ko'tarishyapti va ohista pastga tushurishyapti". Namoyishdan so'ng u: "Endi sizlar ham kattalar bilan birgalikda shu mashqni bajaring", – deydi. Ishni bunday tashkil etish katta tarbiyaviy mazmunga ega bo'lib, u katta yoshli bolalarda mas'uliyat, ahillik, qoniqish hissini, kichiklarda esa barcha narsalarni yaxshi ado etadigan, o'zidan kattalarga hurmat hissini uyg'otadi.

Shunday bo'lishi ham mumkinki, tarbiyachi kichik bolalar bilan band bo'lganda, katta yoshlilar xonaning ikkinchi burchagida boshqa biror harakat turi bilan mustaqil

shug‘ullanishadi, bunday holda ular tarbiyachi e‘tiborida bo‘ladilar.

Bolalarni mashg‘ulotda uyushtirishning u yoki bu shaklini tanlash, mashg‘ulot vazifalari va mazmuniga, bolalar soniga hamda ularning umumiy intizomiga bog‘liqdir.

Kichik yoshli bolalar bilan harakatli o‘yin o‘tkazishda (ba‘zan barcha bolalar uchun umumiy o‘yin o‘tkazilishi mumkin) tarbiyachi katta yoshlilar guruhidagi ayrim bolalarga o‘yinni tushuntirishni (agar bolalarda bunday tajriba bo‘lsa), o‘yin vaziyati hosil qilishni (stullarni qo‘yib chiqish, zarur bo‘lganda o‘yinchoqlarni joylashtirish va boshqalar) yoki ona qush, kurka, tovuq, mushuk, avtomobil rolini bajarishni topshiradi: boshqa bolalar o‘yinda kichik yoshlilar bilan birga qatnashishlari mumkin.

O‘yindan so‘ng kichik yoshlilar enaga kuzatuvi va yordamida sayrga tayyorlanadilar, katta yoshlilar esa, tarbiyachi bilan o‘z dasturlari bo‘yicha shug‘ullanishni davom ettiradilar.

Keltirilgan mashg‘ulot rejasi taxminiy hisoblanadi va u doimiy bo‘lishi mumkin emas. Yosh jihatdan aralash guruhlarda jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarini har xil tashkil qilishga intilish zarur. Masalan, bolalar navbati bilan shug‘ullanishlari mumkin: dastlab katta yoshli bolalar shug‘ullanadilar, kichik yoshlilar esa bu vaqtda enaga kuzatuvda o‘ynaydilar yoki aksincha – kichik yoshlilar tarbiyachi hamkorligida jismoniy mashqlar bilan shug‘ullanadilar, katta yoshli bolalar esa tarbiyachining topshirig‘iga ko‘ra biror narsa bilan mustaqil mashg‘ul bo‘ladilar.

Amalda aralash guruhlarni jamlashning turli metodlari mavjud. Aralash guruh mashg‘ulotlarini qay darajada rejalashtirilishi bu ishga tarbiyachining ijodiy tarzda yondashuviga bog‘liq bo‘ladi. Bolalarning yosh jihatdan aralash guruhlarda ularga ta‘lim berish bo‘yicha o‘tkaziladigan mashg‘ulotlarning rejalashtirishi va metodikasiga qo‘yiladigan talab – bu dastur talablariga muvofiq keladigan hamda har bir yosh guruhidagi bolalarning imkoniyatini hisobga olgan holda mashqlarning differensial tarzda tanlashga rioya qilishdir.

Maktabgacha tayyorlov guruh bolalariga mo‘ljallangan taxminiy mashg‘ulot

Mashg‘ulotning vazifasi: bolalarni orqa bilan yurishga mashq

qildirib o'rgatish, to'p olib yurishni takrorlash – to'pni qo'llar bilan uzatish va jismoniy sifatlarni rivojlantirish.

Jihozlar: plan-konspekt, qum xaltacha, tayoqcha, to'ldirma to'plar.

I qism. Oddiy yurish mashqi, oyoq uchlarida va yarim cho'q-qayib yurish; polga o'tirish, turish, ishoraga qarab turli tomonlarga tarqalib yugurish, navbatdagi ishora bilan sherengaga saf-lanish, sherenga bo'lib oldinga va orqaga yurish, o'ngga burilish va zal bo'ylab bir-birining orqasidan (ikki marta doira yasab) yugurish, zveno bo'lib saflanish.

II qism. Umumrivojlantiruvchi mashqlar.

1. D.h.: tik turish, tovonlarni juftlab uchlarini ochish, qo'llar bosh orqasida.

B.: 1–2 qo'llarni yon tomonlarga kaftni yuqoriga qilib uza-tish, oyoq uchlarida ko'tarilish (8 marta).

2. D.h.: shu holatning o'zi qo'llar pastga tushirilgan.

B.: 1–4 qo'llar navbatma-navbat va baravariga aylanma hara-kat qilish (8–10 marta).

3. D.h.: oyoqlarni chalishtirib chordona qurib o'tirish, qo'llar belda;

B.: o'ngga burilish; o'ng qo'lni yon tomonga uzatish va unga tikilish. O'sha harakatlarning o'zini chap tomonga takrorlash (6 martadan).

4. D.h.: tizzada o'tirish, qo'llar pastga tushirilgan.

B.: 1–2 tizzaga engashish, boshni engashtirib tizzagacha bu-kish, 3–4 qo'llarni oldinga uzatish va dastlabki holatga qaytish. Rostlanish (4–6 marta).

5. D.h.: chalqancha yotib, qo'llarni gavda bo'ylab uzatish.

B.: 1–2 oyoqlarni tikka uzatib, asta-sekin yuqoriga ko'tarish, 3–4 ohista tushirish (6 marta).

6. D.h.: qorin bilan yotib, qo'llarni po'lga tirash.

B.: 1–2 qo'llarni po'ldan uzish, 3–4 oyoqlarni poldan ko'tarib cho'zish, dastlabki holatga qaytish (6 marta).

7. D.h.: shuning o'zi, qo'llar yuqoriga ko'tarilgan.

B.: 1–2 orqa bilan o'girilib, chalqancha yotib olish, 3–4 qorin bilan yotib olish (bunda qo'llar bilan yordam bermaslik kerak).

Asosiy harakat turlari:

1. Qopchani yotiq nishonga 3 metr masofadan pastdan uloqtirish (5–6 marta);

2. Tayoqcha ustidan o'ng va chap yon bilan sakrab o'tish (6 marta);

3. To'ldirma to'plar orasidan oyoq uchida yurish (2–3 marta).

Tarbiyachi 3 savatcha qo'yadi. Bolalar nishondan 3 metr narida joylashadilar, har bir bolaning qo'lida 2 tadan qopcha bo'ladi. Qopchalardan biri qo'lida bo'lib, ikkinchisi polda yotadi. Tarbiyachining ishorasiga binoan bolalar qopchalarini nishonga otadilar (2 marta).

Zal o'rtasiga 2 ta tutqich qo'yilib, unga poldan 40 sm baland qilib tizimcha tortiladi. 1-guruh bolalari uning tagidan o'ng va chap yon bilan o'tadilar (3–4 marta takrorlanadi). So'ngra bolalar bir qator bo'lib to'ldirma to'plar orasidan muvozanat saqlab yurish mashqini bajaradilar.

Harakatli o'yin. «Ovchilar va quyonlar»

III qism. «Ovozidan top» tinch o'yini.

Nazorat uchun savollar

1. Katta va tayyorlov guruhlarda bir haftada nechtadan mashg'ulotlar o'tkaziladi?

2. Mashg'ulotlarni o'ziga xos xususiyatlari nimada?

3. Mashg'ulotlar zichligi qanday bo'lishi kerak?

4. Bu guruhlarda tarbiyachi bolalar faolligini oshirish uchun qanday usul va metodlardan foydalanadi?

5. Turli yoshdagi bolalar guruhlarida ishlashning xususiyatlari qanday?

6. Turli yosh guruhlariga jismoniy mashg'ulotlarni o'tkazish uchun qanday mashqlar tanlanadi?

4-§. Maktabgacha ta'lim muassasalarida va oilada ertalabki gimnastikani o'tkazish metodlari va ularning ahamiyati

Ertalabki gimnastika bolaning oila, yasli, bolalar bog'chasidagi kundalik tartibining majburiy qismidir. Uning kattalar rahbarligida o'tkazib turilishi bolalarda asta-sekin yoqimli muskul sezgisi, ijobiy emotsiyalar, xushchaqchaqlik kayfiyatini uyg'otadigan jismoniy mashqlarga nisbatan ko'nikishni tarbiyalaydi.

Ertalabki gimnastikaning ahamiyati rang-barang: u organizmning hayot faoliyatini yaxshilaydi, uyqudan so'ng asab tizimini harakatga keltiradi, bedorlikka o'tish vaqtini qisqartiradi, ijobiy emotsiyalar uyg'otadi.

Uyqudan so'ng maxsus tanlangan jismoniy mashqlardan iborat ertalabki gimnastika bolaning butun organizmini asta-sekin faoliyat holatiga jalb etadi. Jismoniy mashqlarni bajarish bosh miya po'stlog'i qo'zg'aluvchanligini, shuningdek, butun markaziy asab tizimi faolligini kuchaytiradi. Ko'rish, eshitish, tayanch-harakat, teri kabi barcha retseptorlardan bosh miyaga keladigan butun impulslar oqimi asab tizimi ish qobiliyatini va organizmning hayot faoliyatini tiklaydi.

Yuqorida aytilganlarning barchasi ertalabki gimnastikaga yoki amaliyotda qabul qilingan gimnastikaga tegishlidir. U bolaning oilada va internat tipidagi muassasada uyg'ongan zahoti o'tkaziladi.

Ertalabki gimnastika to'g'ri qomatni tarbiyalashga ta'sir etib, nafas olishni chuqurlashtiradi, qon aylanishini kuchaytiradi, modda almashinishiga yordam beradi.

Ertalabki gimnastika bolalarda diqqatni, maqsadga intiluvchanlikni tarbiyalaydi, aqliy faoliyatning oshishiga yordam beradi, emotsiya va quvonch tuyg'ularini uyg'otadi. Bolalarning jismoniy mashqlarning ochiq havoda yoki darcha, derazalari ochiq xonada suv muolajalari (artinish, suv quyish, dush) bilan o'tkazishlari sog'lomlashtirishga katta samara beradi: asab tizimining umumiy holati va funksional imkoniyatlarini yaxshilaydi, uni mustahkamlaydi va chiniqtiradi, qo'zg'alish va tormozlanish jarayonlarining muqobillashuviga yordam beradi, modda almashinish reaksiyalarini yaxshilaydi, shamollash va yuqumli

kasalliklarga nisbatan immunitet hosil qiladi, bolalarda tetiklik, yengillik, quvonch sezgilarini uygʻotadi.

Bolalar organizmini chiniqtirish maqsadida suv harorati asta-sekin pasaytirib boriladi; bunda shifokor koʻrsatmasi asosida har bir bolaga alohida yondashishga rioya qilinadi.

Shunday qilib, ertalabki gimnastika chiniqish muolajalari bilan oʻzaro aloqadorlikda bolaning xushchaqchaq kayfiyatini kun davomida saqlovchi va oshiruvchi muhim, har tomonlama jismoniy-sogʻlomlashtirish jarayoni hisoblanadi.

5-§. Kichik va oʻrta guruhlarda ertalabki gimnastikani oʻtkazish metodlari

Ertalabki gimnastika kichik guruhda tarbiyalanuvchilar kun tartibiga birinchi boʻlib kiritiladi. U yil boshidan boshlab guruhdagi barcha tarbiyalanuvchilar bilan bab-baravar har kuni oʻtkaziladi. Gimnastika 4–5 minut davom etadi.

Mazkur yoshda oʻtkaziladigan ertalabki gimnastika oʻz oldiga qoʻyilgan asosiy vazifadan tashqari yana bolalar bogʻchasida har bir kuni tashkiliy ravishda boshlanishini taʼminlaydi, oʻz-oʻziga xizmat koʻrsatish vaqtida va boshqa paytlarda bolalar eʼtiborini faoliyatning hamkorlikda bajariladigan shakllariga tortish imkonini beradi.

Uch yoshga qadam qoʻygan bolalarning koʻplari tarbiyachi tomonidan tashkil etilgan faoliyatga birdan kirishib ketolmasliklarini, topshiriqlarni bajarishda vaqt jihatidan orqada qolishlarini hisobga olib, tarbiyachi ayrim bolalarga nihoyatda muloyim va ehtiyotkorlik munosabatida boʻlishi kerak, ulardan ertalabki gimnastikada albatta hammaning ishtirok etishini talab qilmaslik kerak. Bolalardan birontasi mashgʻulotlarga darhol kirishib keta olmasa, buning hech zarari yoʻq. Eng muhimi, bu ishni bolalar koʻngilli ravishda va oʻz istaklari bilan bajarishlari kerak. Iliq-issiq kunlarda gimnastika ochiq havoda, havo sovuq kunlarda xona ichida oʻtkaziladi.

Kecha-kunduz tarbiyalanadigan guruhlarda ertalabki gimnastika uyqudan turgan zaxoti oʻtkaziladi. Uyqudan uygʻonayotgan bolalar trusi, mayka va shippaklarini kiyib, hojatga chiqishadi, keyin

esa qisqa muddat yordamchi xonaga yoki yo‘lakchaga o‘tishadi. Mana shu vaqtda xonadagi barcha darchalar ochib tashlanadi, enaga karavotlarni yig‘ishtirib maydonni mashg‘ulot o‘tkazish uchun tayyorlaydi. U polni ho‘l latta bilan artib chiqadi. Enaga stollarni joy-joyiga qo‘yib, idishlarni va boshqa narsalarni tayyorlab, stol ustiga nonlarni qo‘yib chiqishga ulgurishi uchun ertalabki gimnastikani nonushtadan 5–10 minut oldinroq tugatish kerak.

Gimnastika tamom bo‘lgandan keyin bolalar yuvinadilar.

Gimnastika mashg‘ulotlarida o‘tirib bajariladigan dastlabki holatdan ko‘p foydalaniladi, shuningdek, ko‘p mashqlar chalqancha yotib va qorin bilan yotib bajariladi. Yilning ikkinchi yarmida umumiy rivojlantiruvchi mashqlarni bajarishda: shaqildoq, bayroqchalar, kubiklar kabi har xil mayda narsalardan ham foydalanish mumkin. Har bir mashq 4–5 martadan takrorlanadi. Uning necha marta bajarilishi harakatga, uning murakkabligiga hamda bolalarning tayyorligiga bog‘liq bo‘ladi. Shundan keyin yugurish mashqlari bajariladi. Quvnoq, mazmunli o‘yin yoki turgan joyda sakrash mashqini 10–15 sekunddan bajariladi. Dam olish uchun ikki marta kichik tanaffus beriladi. Ertalabki gimnastika turgan joyida sekin yurish bilan yoki oldinga harakatlanish mashqi bilan yakunlanadi.

Yuqorida aytilganiday izchillikda mashqlar orasidan tanlab mashqlar kompleksi tuziladi. Bu mashqlar kompleksi uncha ko‘p o‘zgartirishlar kiritilmasdan ikki hafta mobaynida ketma-ket bajariladi.

Har bir yangi mashqlar kompleksi odatda dastlab sekinroq bajariladi, chunki bolalar mashqni oldindan eslab qololmaydilar. Mashqni tushuntirib va ko‘rsatib berish uchun tarbiyachi ko‘p vaqt sarflashiga to‘g‘ri keladi. Shuning uchun ba‘zi bir mashqlarni sekin sur‘at bilan faqat 3–4 marta ko‘rsatib berish mumkin. Bolalar barcha mashqlarni o‘zlashtirib olganlari zahoti ularni yaxshi, jadal sur‘at bilan o‘tkazish kerak.

Tarbiyachi ertalabki gimnastika vaqtida bolalarni asta-sekin harakatlarini hamma uchun umumiy bo‘lgan holda baravar bajarishga o‘rgatib boradi. O‘rta guruhdan boshlab tarbiyachi mashq bajarilayotgan vaqtida bolalarni gavdalarini to‘g‘ri tutishga yana ham ko‘proq qat‘iyat bilan o‘rgata boshlaydi. Mashq bajarilayot-

gan vaqtida qachon nafas olish va qachon nafas chiqarish qulay ekanligini bolalarga eslatib va ko'rsatib turish, ular yugurgan, sakragan vaqtlarda nafas olish va chiqarish qoidasini to'xtatib, uni buzmasliklarini kuzatib turishi kerak.

Yurish, yugurish, sakrash va ertalabki gimnastika barcha mashqlar kompleksining asosiy tarkibiy qismi hisoblanadi. Xuddi mana shu mashqlar bola organizmiga eng ko'p his-hayajonli ta'sir ko'rsatadi. Kichik-kichik miqdorlarda har kuni bajariladigan bunday mashqlar, mashq tufayli paydo bo'lgan ijodiy samaraga olib keladi. Ertalabki gimnastikaning boshlanishda katta qadam tashlab yugurish mashqi qo'llanilmaydi. Aksincha, bir me'yorda mayda qadam tashlab yugurish mashqi bajarilib, bunda oyoq uchlarida yugurishga, qo'llarini erkin bukishga, gavdani to'g'ri tutib oldinga qaragan holda yugurishga ko'proq e'tibor berish lozim.

6-§. Katta va maktabgacha tayyorlov guruhlarida ertalabki gimnastikani o'tkazish metodlari va ularning ahamiyati

Katta guruh bolalari uchun ertalabki gimnastika kundalik jismoniy tarbiyaning boshlang'ich shakli bo'lib qolmoqda, ertalabki gimnastikaga tayyorgarlik ko'rishda tarbiyachiga bolalar katta yordam beradilar: Ular bolalarni ertalabki gimnastika uchun yig'adilar, zarur inventarlarni tayyorlaydilar. Tarbiyachi bolalarning bir-birlarini gapga solmay tezda kiyinib olishlari va yechgan kiyimlarini chiroyli qilib taxlab qo'yishlarini kuzatib turadi. Ertalabki gimnastika 8–10 minut davom etadi.

Ertalabki gimnastikaning mazmuni. Yurish mashqlari xilma-xil bo'lishi kerak. Yurish sur'atini, yo'nalishini o'zgartirib, oyoq uchlarida, tovonlarda, oyoqlarning tashqi yon tomonlarida, tizzalarni baland ko'tarib, "g'oz" yurish, to'siqlardan oshib o'tib yurish va boshqalar, diqqatga oid mashqlar keng qo'llaniladi. Masalan, tarbiyachi sariq bayroqni ko'tarsa – bolalar yuradilar, yashil bayroqni ko'tarsa yuguradilar, qizil bayroqni ko'tarsa – to'xtaydilar: chapak chalsa, aylanadilar, hushtak ovozigacha tezda polga o'tirib oladilar, so'ngra harakatlarini davom ettiradilar. Bu mashqlarning hammasi har xil safda turib bajariladi.

Ular uzoq davom etmaydi va yengil yugurishga o‘tiladi. (zal bo‘ylab 2–3 marta aylanib chiqiladi). Yugurishdan yana sekin yurishga o‘tiladi. Qayta saflaniladi. Mashqlar kompleksida 5–6 xil barcha muskullarni o‘stiruvchi mashqlardan foydalaniladi. Bu mashqlarni zvenoga bo‘linib turilganda bajarish qulayroq. Zvenolarda bo‘linib turilganda bolalar bir-birlariga xalaqit bermasliklari uchun oralarini keng ochib turadilar. Shaxmat holatida saflanib turib ham mashqlar bajariladi, bunda zvenodagilar oralatib oldinga bir qadam tashlab turadilar. O‘tirib yoki yotib bajariladigan mashqlarni o‘ng yoki chap tomonga yarim aylangan holatda bajarish maqsadga muvofiqdir.

Ertalabki gimnastikaning xilma-xil dastlabki holatlari qatoriga yilning ikkinchi yarmidan boshlab asosiy tik turish (tovonlar birga, oyoq uchlari ochilgan) holati ham kiritiladi. Odatdagidek qo‘lning dastlabki holati xilma-xildir.

Katta guruhda ertalabki gimnastika otkazish jarayonida barcha muskullarini o‘stiruvchi mashqlarning hajmi birmuncha ortadi. Gimnastika tayoqchasi, halqachalar, arg‘amchilar bilan bajariladigan mashqlar kiritiladi. Har bir mashq 5–6 marta takrorlanadi. Qo‘llar va oyoqlar holatini almashtirib turgan joyda sakrash, oldinga va orqaga siljish, uncha baland bo‘lmagan narsalar ustidan sakrab o‘tish va boshqalar 20–30 marta takrorlanadi.

Ertalabki gimnastikaning oxirida bajariladigan sakrashni yugurish yoki uncha murakkab bo‘lmagan emotsional harakatli o‘yin bilan almashtirish mumkin. Boshqa guruhlar kabi bu guruhda ham ertalabki gimnastikaning bir kompleksi 1–2 hafta o‘tkaziladi. Tarbiyachi o‘z ixtiyori bilan unga biror aniqlik yoki o‘zgarish kiritishi mumkin.

Katta guruhda ertalabki gimnastikaning asosiy xususiyati bolalarning uning bajarilishiga nisbatan javobgarlikni his etishdir. Ular uchun gimnastikaning maroqli va tasvirli bo‘lishi shart emas. Tarbiyachi bolalarga ertalabki gimnastikaning ahamiyatini tushuntiradi, uning jismoniy rivojlanishidagi kuchlilikni, chaqqonlikni egallashdagi, yaxshi gavda holatining, chiroyli yugurishning tarkib topishidagi ahamiyatini ochib beradi. Ertalabki gimnastika vaqtida tarbiyachi gavda qismlarining holati va harakat

yoʻnalishining aniq boʻlishini, mashqlarni sanoq yoki musiqa maromiga mos ravishda bajarish malakasini talab etadi.

Barcha muskullarni rivojlantiruvchi mashqlarni bajarish sifati yetarli darajada yuqori. Tarbiyachi bolalarni mashqlarni bajarishda oyoqlarni, qoʻllarni, barmoqlarni (iloji boricha) choʻzish, oyoq uchini choʻzish, erkin holatda, shu vaqtning oʻzida biroz zoʻr berilgan va tartibli holatda turish, oʻtirish yoki yotishga oʻrgatadi. Bolalar harakatlarni yaxshi, chiroyli bajarishni xohlaydilar.

Ertalabki gimnastika vaqtida asosan tanish mashqlar bajarilganligi sabab ularni tushuntirish oʻziga xos xususiyatga ega, yaʼni tushuntirish aniq va qisqa boʻlishi faqatgina dastlabki holatni, harakat turini (egilish, choʻqqayish va h.k.), uning sifatiga talabni eslatishi zarur.

Oʻzlashtirib olishning birinchi kunlaridagina tushuntirish koʻrsatma bilan birgalikda olib boriladi. Koʻrsatish uchun tarbiyachi harakatni yaxshi egallab olgan bolalarni keng jalb qiladi.

Katta guruh bolalari mashqlar kompleksidagi izchillikni juda tez esda saqlab qoladilar. Ular tarbiyachining koʻrsatmasiz ham mashqlarni yaxshi bajaradilar. Juda boʻlmasa oldida yoki yonida turgan bolaga qarab bajaradilar. Bu hol tarbiyachiga hamma vaqt guruh oldida turmay, balki bolalar turgan qatorlar orasida, har bir bolaning harakatini sinchiklab kuzatish, individual yordam koʻrsatish imkonini beradi. Eng muhimi birga harakat qilishni yoʻlga soluvchi sanoq surʼati va maromning buzilishiga yoʻl qoʻymaslikdir. Ertalabki gimnastika mashqini bajarish davomida tarbiyachi bolalar eʼtiborini gavda holatini toʻgʻrilashga, nafas olishni toʻxtatmaslik, chuqur nafas olish, harakatning ana shu bosqichida (qoʻllarni yon tomonga uzatish—nafas olish, qoʻllarni yonga tushirish—nafas chiqarish, engashish—nafas chiqarish, gavnani rostlash—nafas olish; choʻkkayish nafas chiqarish va hokazo) nafas chiqarish va nafas olishni moslashtirishni birnecha bor takrorlaydi. Baʼzi bir mashqlar uncha katta boʻlmagan tabiiy zoʻr berish bilan bogʻliq. Ana shunday zoʻriqishda nafas olish qisqa vaqtga toʻxtatiladi, soʻngra nafas chiqariladi va nafas olinadi.

Bolalarni maktabga tayyorlov guruhida ertalabki gimnastikaga tayyorgarlik koʻrish va bolalarni toʻplashni navbatchilarga

topshirish mumkin. Tarbiyachi faqat bolalarning ertalabki gimnastikaga qanday to‘planayotganliklarini kuzatib maslahatlar beradi, bolalarning yuksak darajadagi uyushqoqligiga erishish uchun qisqa-qisqa ko‘rsatmalar berib turadi. Ertalabki gimnastika 10–12 minut davom etadi.

Mazmuni. Ertalabki gimnastika mashg‘ulot komplekslari katta guruhdagi mashqlar kompleksidan aytarli farq qilmaydi. Bunda sur‘at biroz ortadi hamda umumrivojlantiruvchi mashqlar ko‘proq (6–8 marta) takrorlanadi. Yugurish jadalligi uning davomiyligini oshirish hisobiga kuchaytiriladi. Bunda yurish yugurish bilan almashtirib turiladi. Ertalabki gimnastikaning yakunida bajariladigan, turgan joyida sakrash mashqlarining soni ortadi (kamida 30 marta sakrab, biroz tanaffusdan keyin yana shu miqdor takrorlanadi), sakrashning maromlik tasviri xilma-xil va murakkab bo‘lib boradi. (ikki marta pastroq, bir marta balandroq sakrash; turgan joyda 5 marta sakrab oltinchisida aylanib burilish va h.k.) Sakrash vaqtida qo‘llarning xilma-xil harakat va holatlari bajariladi. Masalan, arqonning o‘ng tomonidan va chap tomonidan sakrab o‘tish mashqlari, qo‘llarni boshdan orqaga qo‘yib sakrash mashqlari shular jumlasidandir.

Shunday qilib, umumiy ertalabki gimnastikaning funksional ta‘siri kuchayadi, uning har bir mashqlar dasturi avvalgidek ikki hafta mobaynida muttasil takrorlab boriladi. Oradan birmuncha fursat o‘tgach (2–3 oydan keyin) mana shu mashqlar kompleksining o‘zini takrorlash yoki buyumlar bilan bajariladigan mashqlardan iborat mashqlar kompleksi tuzilayotganida uni asos qilib olinishi mumkin.

Besh yoshga qadam qo‘ygan bolalar ertalabki gimnastikani tayyorlash va o‘tkazishda ancha mustaqilroq bo‘ladilar. Tarbiyachining taklifiga ko‘ra bolalar tezda uyushqoqlik bilan yechinadilar va mashqlarni bajarishga kirishib ketadilar. Ertalabki gimnastikani o‘tkazish vaqti kun tartibida ko‘zda tutilgan bo‘ladi. U 6–8 minut davom etadi.

Ertalabki gimnastika mazmuniga yurish, yugurish va bir joyda turib sakrash mashqlari hamda yelka-o‘mrov qo‘l, bo‘yin, oyoq, qorin va bel muskullarini mustahkamlashga qaratilgan 4–5 mashq kiritiladi.

Ertalabki gimnastika uncha uzoq vaqt davom etmaydigan yurishdan boshlanadi. Bunday yurish bir xil va zerikarli bo'lmazligi kerak. U turli tarzda: ketma-ket bo'lib turib, juft-juft bo'lib turib, tarqalib yurib va boshqa istalgan tartibda saflangan holda bajaradilar. Yurishdan asta-sekin yengil yugurishga (zal bo'ylab 1,5–2 marta doira yasab) yugurishdan esa yana sekin yurishga o'tiladi. Mana shu sekin yurish vaqtida qayta saflanish amalga oshiriladi.

Yil boshida bolalar umumrivojlantiruvchi mashqlarni bajarish uchun ko'pincha davra qurib turadilar. Yilning ikkinchi yarmida ularni zvenolarga bo'lib ham shug'ullantiriladi.

Ertalabki gimnastika mashqlar kompleksidagi umumiy rivojlanish mashqlarining joylanish sxemasi avvalgi guruhlarda qanday bo'lsa bunda ham shunday: dastlab yelka-o'mrov va qo'l muskullarini mustahkamlovchi mashqlar keyin esa oyoq va gavda muskullarini mustahkamlovchi mashqlar bajariladi. Mashqlar kompleksining mazmuni bolalar shu yil yoki o'tgan yili mashg'ulotlarda o'rgangan mashqlaridan iborat bo'ladi. O'rta guruhdagi ertalabki gimnastikada har turli dastlabki holatlar (tik turish, o'tirish, cho'kkalab turish) va qo'lning har xil dastlabki holatlari (yon tomonlariga, oldinga uzatish, belga, yelkalarga qo'yish va boshqalar) dan foydalaniladi. Mashqlar uchun mayda buyumlar (kubiklar, ro'molchalar va boshqalar) dan tashqari o'rtacha hajmdagi to'plar, keglilar ham qo'llaniladi. Turli muskul guruhlari uchun mo'ljallangan mashqlar 4–6 marta-dan takrorlanadi. Umumrivojlantiruvchi mashqlardan so'ng turgan joyda sakrash mashqlari o'tkaziladi. Bu mashqlar tobora har xil ko'rinishga ega bo'ladi: oyoqlar kerilgan—oyoqlar juftlangan atrofga burilishlar bilan polda yotgan lenta ustidan oldinga orqaga hatlab kegli atrofida oldinga surilib sakrash kabi. Sakrash me'yori har safar 15–20 tadan. Sakrash mashqlari turgan joyda yugurish yoki zal atrofida yugurish bilan almashtirilishi mumkin. Bunday yugurishdan keyin sekin yugurishga o'tiladi. Ertalabki gimnastikada ba'zan sakrash va yugurish o'rniga oddiy lekin his-hayajonli ruhdagi harakatli o'yin o'tkazish maqsadga muvofiqdir. Ertalabki gimnastikaning har bir mashqlar kompleksi bir hafta mobaynida takrorlanadi. Ayrim mashqlarni tarbiya-

chining xohishi bilan almashtirish mumkin. Ertalabgi jismoniy tarbiya mashgʻulotlari nafaqat bola balki katta yoshdagi kishilar uchun ham juda foydali hisoblanadi.

7-§. Ertalabki gimnastika uchun mashqlar tanlash va ular asosida gimnastika kompleksini tuzish

Ertalabki gimnastikani oʻtkazishda mashqlarni bolalar bilan avval oʻrganilgan mashqlar ichidan oldindan tanlab olishni talab etadi. Tanlab olingan mashqlardan har kuni foydalanish uchun mashqlar komplekslari tuziladi. Kompleks uchun mashqlar tanlash organizmning hayot faoliyatini oshirishni koʻzda tutadi. Bunga asosiy muskul guruhlarini asta-sekin ishga jalb etish, ularni toʻgʻri qomatni tarbiyalash maqsadlarida rivojlantirish va mustahkamlash orqali erishiladi.

Muayyan tartibda joylashgan turli muskul guruhlarini intensiv faoliyatga tortishni koʻzda tutuvchi mashqlar har bir mashqlar kompleksi mazmunini tashkil etadi. Bunda mashgʻulotlarning quyidagi izchilligi belgilanadi: 1) yelka kamari muskullarini rivojlantiruvchi va mustahkamlovchi, yelka boʻgʻimlari, koʻkrak qafasi harakatchanligini rivojlantirishga, umurtqa pogʻonasini rostlashga xizmat qiluvchi mashqlar; 2) orqa muskuli va umurtqa pogʻonasi egiluvchanligini rivojlantirish va mustahkamlashga moʻljallangan, bu muskullarning rivojlanishiga xizmat qiluvchi, ichki organlarga massaj kabi taʼsir etuvchi, oyoq boʻgʻimlarini rivojlantiruvchi, toʻgʻri qaddi-qomatning shakllanishiga yordam beruvchi mashqlar; 3) qorin va oyoq muskullarini rivojlantirishga moʻljallangan, bu muskullarni mustahkamlashga qaratilgan va ichki organlarga massaj kabi tasir qiluvchi mashqlar. Kompleks mashqlar uchun aniq mashqlarni tanlash bolalar bogʻchalarining har bir yosh guruhi dasturi bilan muayyan guruh bolalari imkoniyatlari va salomatligining ahvoli, shuningdek, ularning individual xususiyatlarini hisobga olgan holda belgilanadi.

Ertalabki gimnastika organizmning funksional holatiga rohat baxsh etadigan yurish va yengil yugurish yassi tovonlikdan saqlanishni, fazoda moʻljal olishni koʻzda tutuvchi uzoq davom etmaydigan mashqlar bilan boshlanadi. Bunda bolalar umum-

rivojlantiruvchi mashqlarni bajarish uchun birnecha kolonna bilan yoki doira bo‘lib saflanadilar. So‘ngra yugurish (yoki sakrash) dan asta-sekin avval intensiv, keyin joyida turib yurishga o‘tish va to‘xtash bilan tugallanadigan mashqlar bajariladi.

Shunday qilib, ertalabki gimnastika jarayonida barcha asosiy muskul guruhlari ishga tushadi va butun organizmni faoliyat holatiga keltiradi. Yugurish yoki sakrash vaqtida juda katta jismoniy yuklamadan so‘ng uning asta-sekin pasayishi (yurish vaqtida) yuz beradi va to‘xtash chog‘iga kelib organizm holati avvalgi normasiga qaytadi.

Ertalabki gimnastika chog‘ida gimnastika inventarlari (bayroqchalar, tayoqchalar, chambaraklar va hokazo) dan foydalanish o‘rinli bo‘ladi. Bu ularni muayyan tartibda va kelishilgan joyda saqlashni talab etadi, chunki ularni bolalar yurish jarayonida qo‘yilgan joyidan oladilar.

Rahbarlik usullari. Kichik guruhda ertalabki gimnastikaga bolalar o‘z xohishlari bilan qiziqib, jamoaviy harakat faoliyatini boshlab yuborishlari, bundan rohat olishlari g‘oyat muhimdir. Mashqlarni har kuni ko‘p martadan takrorlayverish shunga olib keladiki, harakatlar bir maromda bajariladigan maqomli xususiyat kasb etadi, berilgan harakat yo‘nalishi (oldinga, orqaga, yon tomonlarga, yuqoriga va hokazo) ga rioya qilinadigan bo‘ladi.

Tarbiyachi bolalar bajarayotgan harakat sifatiga ayrim talablar qo‘ya boshlaydi. U bolalarning zarur dastlabki holatda mumkin qadar to‘g‘ri tura olishlarini kuzatib boradi va ular bajarayotgan harakatlarni sal bo‘lsa ham ko‘rsatib berilgan asosiy harakatga o‘xshashiga erishadi. Masalan, agar mashqqa qo‘llari boshdan yuqoriga ko‘tarish kerak bo‘lsa-yu, ko‘pchilik bolalar qo‘llarini faqat yon tomonga ko‘tarsalar tarbiyachi ularga qarab: “balandroq, balandroq yana ham balandroq ko‘taring! Qo‘llarimizni boshimizdan yuqoriga ko‘tarib, quyoshga yetkazamiz”, – deydi. Ayni vaqtda u qo‘llarini yuqoriga muayyan usul bilan: yon tomondan, oldindan yuqoriga ko‘tarish zarurligini ta’kidlab o‘tmaydi.

Mazkur yoshdagi bolalar bilan o‘tkaziladigan ertalabki gimnastika mashqlari uchun o‘zgaruvchanlik va tugallangan belgili holatlarning nihoyatda kam miqdorda bo‘lishi o‘ziga xos

xususiyatdir. Deyarli barcha harakat izchillik bilan bajariladi. Tarbiyachining mashqlarni ko‘rsatib va tushuntirib berishining o‘ziga xos ekanligini shu bilan izohlanadi. Bu bilan uning o‘zi ham rivojlanib boradigan o‘yin mazmunining ishtirokchilaridan biriga aylanadi.

O‘rta guruhda bolalarning diqqatini jamoaviy faoliyat shakllariga jalb qilish va maktabgacha ta‘lim muassasasida kunni uyushqoqlik bilan boshlash uchun ertalabki gimnastikaning ahamiyatini saqlab qoladi. Shu bilan birga bola organizmining harakat faoliyatini faollashtirishda uning ahamiyati orta boradi. Bu esa tarbiyachidan ertalabki gimnastikani mashqlar orasida uzoq tanaffus qilmasdan yaxshi, jo‘shqin sur‘at bilan o‘tkazishni talab qiladi.

Mashqlarni tushuntirishning o‘ziga xos xususiyati – bu qisqalik va aniqlikdir. Ertalabki gimnastika uchun bolalarga tanish bo‘lgan yoki juda oddiy mashqlar to‘planadi, shuning uchun o‘yinning har birini mufassal tushuntirib o‘tirishga hojat qolmaydi. Tarbiyachi faqat mashqning umumiy mazmunini, uning qismlari qanday izchillikda bajarilishini eslatib qo‘yadi, xolos. Masalan, u “Oyoqlarimizni kengroq ochdik, qo‘llarni belga qo‘ydik, oldinga engashish mashqi. Boshladik! Bir-ikki-uch, rostlandik!” – deydi. Mashqni bajarish davomida shu tarzda tushuntirib berib boriladi. Bunda harakat maromini yo‘qotmasdan tarbiyachi harakatlarining to‘g‘ri bo‘lishini talab qilib, izoh berishda davom etadi: “Pastroq, pastroq engashinglar, menga qarab turinglar, rostlandik. Yana bir marta qaytaramiz”, – deydi tarbiyachi guruhni bir daqiqa mashqdan to‘xtatib. Ko‘rsatib berilayotgan mashq va izohlar tushunarli bo‘lishi muhim ahamiyatga ega, chunki ertalabki gimnastika vaqtida qo‘l, oyoq, gavda boshning asosiy harakat malakalari mustahkamlanadi.

Bolalarda ertalabki gimnastikaga nisbatan ijobiy emotsional munosabat shakllantirilgan bo‘lishi kerak. Ular mashq bajarishda yuksak darajada mustaqillik ko‘rsatishga o‘rgatiladi. Bolalar mashqni tarbiyachining tushuntirishi bo‘yicha bajara oladigan bo‘lib qoladilar, mashqlarni kompleks holda eslab qoladilar va mustaqil ravishda izchillik bilan, takrorlay oladilar. Ular mashqning qanday atalishini aytib berishlari va uni bajarib

hamda tushuntirib berishlari ham mumkin. Bolalarning hammasi kompleks mashqlarni bir-biriga izchil bog‘lanishini bilish-bilmasliklarini, dastlabki holatlarni esda saqlab qolganlarini tekshirish uchun tarbiyachi bolalarni mashqlarini mustaqil bajarishga majbur qiladigan usullarni qo‘llaydi. Masalan, bir yoki birnecha bolani chaqirib, ularni guruhning oldiga turg‘azib qo‘yadi, bolalarni bitta qatorasiga mashqlarning butun yigindisini ko‘rsatishni taklif qiladi. Bolalar o‘rganib qolgan saflanish tartibida ularni chapga, o‘ngga buradi yoki orqaga aylantiradi. Bunda u kolonna oldida boruvchilarni hamda nimaga qarab tekislanish kerakligini – tekislanish mo‘ljalini o‘zgartirib turadi. Bunday tadbir bolalarning hammasini ertalabki gimnastikada faol ishtirok etishga, ularni sherengada, kolonnada yetakchi borishi uchun, birovning yordamisiz mustaqil harakat qilishga hamisha tayyor turishga majbur qiladi.

Yetti yoshga qadam qo‘ygan bolalardan ertalabki gimnastika vaqtida harakatning chiroyli bajarilishini talab qilish kerak; ular dastlabki holatlarni hamda mashq o‘rtasidagi holatlarni aniq va puxta egallashlari, mashqlarni to‘g‘ri bajarishlari kerak.

Ertalabki gimnastikaning namunaviy kompleksi.

I qism. Qo‘llarida sakrag‘ich bilan ketma-ket yurish. Arg‘amchidan hatlab yurish. Yengil aylanib yugurish. Yugurib bo‘rayotganda uchtadan bo‘lib saflanish. Turgan joyida yurish bir-biridan uzoqlashish, bir biriga yaqinlashish.

II qism.

1. D.h.: oyoqlarni juftlash, arg‘amchini ikki buklab, ikkala qo‘lni pastga tushirgan holda ushlab turish.

B.: qo‘llarni yuqoriga ko‘tarish, arg‘amchini yelkaga tushirish, yuqoriga ko‘tarish, tushirish. (8–10 marta).

2. D.h.: oyoqlar yelka kengligida, qo‘llar arg‘amchi bilan orqada.

B.: oldinga engashish, arg‘amchini oyoq uchiga ilib, qo‘llarni yon tomonga ko‘tarish (8 marta).

3. D.h.: tovonlarni birlashtirib, oyoq uchlari ochiladi, qo‘llar arg‘amchi bilan yuqoriga ko‘tarilgan.

B.: cho‘qqayib o‘tirilib, turiladi (10 marta).

4. D.h.: tik turish, qo‘lda arg‘amchi.

B.: oldinga engashish, qo'llarni mumkin qadar pastga uzatib, tizzani bukman holda arg'amchini po'lga tegizish (6–8 marta).

5. D.h.: tizzalab turib, arg'amchini oldinga tutish.

B.: orqaga kerilib, qo'llarni yuqoriga ko'tarish, rostlanish (6 marta).

6. D.h.: chalqancha yotish, qo'llarida arg'amchi olib oldinga ko'tarish.

B.: arg'amchini oldinga ko'tarish, so'ng oyoqlarni ko'tarib tayoqchaga tekkizish. Mashqni bajarishda tizzalarini bukmaslikka e'tibor qaratish kerak bo'ladi (8–10 marta).

7. D.h.: tik turgan holda oyoqlar juft, qo'llar belda, arg'amchi yerda.

B.: arg'amchidan hatlab sakrash (2 marta 30 tadan sakrash).

III qism. Osoyishta yurish, yengil yugurish va tinch nafas rostlash.

Nazorat uchun savollar

1. Ertalabki gimnastikaning ahamiyati nimada?
2. Ertalabki gimnastika uchun mashqlar qanday tanlanadi?
3. Kichik guruh bolalari uchun ertalabki gimnastika jarayonida tarbiyachi qanday usul va metodlardan foydalanadi?
4. Yosh guruhlarda ertalabki gimnastikaning bir-biridan farqini aytib bering.

8-§. Jismoniy tarbiya daqiqalarini o'tkazish uslubi va ularning ahamiyati

Jismoniy tarbiya daqiqalari o'rta, katta va tayyorlov guruhlari mashg'ulotlar o'rtasidagi tanaffusda, shuningdek, mashg'ulotlar jarayonining o'zida o'tkaziladi.

Sport daqiqalarining ahamiyati bola faoliyati va holatini harakat faolligi orqali almashtirishdan iborat bo'lib, u charchoqni yozadi, bolaning emotsional ijobiy holatini tiklaydi.

Agar bola mashg'ulot jarayonida nisbatan harakatsiz turib qol-

sa, statik holat oqibatida muskullarning asab tizimi ta'sir qiluvchi, organizmdagi funksional jarayonlarni susayturuvichi turib qolish hodisasi yuz beradi, bularning hammasi toliqishni keltirib chiqaradi. Bola betoqat bo'la boshlaydi, holatini o'zgartirishga intiladi, gohida qaddi-qomatini tiklash uchun noqulay holatda turib qoladi.

Toliqish bir xil ish, shuningdek, mashg'ulot uchun belgilangan me'yorning buzilishi tufayli kuchayadi. Bu bolalarning e'tiborini susaytiradi. Bu bosh miya po'stlog'ida rivojlanadigan tormozlanish va shu bilan bog'liq reflektorli reaksiyalar tezligi, bolaning o'quv materialini o'zlashtirish qobiliyatining susayishi bilan izohlanadi. U chalg'iy boshlaydi, diqqat faolligi, idroki susayadi. Bu belgilarning barchasi faoliyatini o'zgartirish zarurligini ko'rsatadi. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, hatto 6 yoshli bolalar ham faqat 20 minutgina nisbatan harakatsiz va diqqatni jamlab tura olar ekanlar shu muddatdan so'ng ular toliqish tufayli bilimlarini yaxshi o'zlashtirish va ko'nikmalarni egallashga qodir bo'la olmaydilar (M.C. Grombax).

Jismoniy mashqlarni bajarish muskul ishini faollashtiradi, bu o'z navbatida qon aylanishini kuchaytiradi va oqibatda yurak ishining, nafas olishning intensivligini oshiradi, simpatik asab tizimi faoliyatini, umuman miyaning qon bilan ta'minlanishini faollashtiradi. Bularning hammasi birgalikda bola psixikasi emotsional ijobiy holatning tiklanishiga, diqqatning aqliy faoliyat va umumiy jismoniy holatning oshishiga ta'sir qiladi. Charchoq yo'qoladi, bola dam oladi va yana ishtiyiq bilan shug'ullana boshlaydi.

Turli xarakter va intensivlikdagi mashqlarning bolalarning jismoniy holati va aqliy ish qobiliyatiga ta'sirini o'rganish sport daqiqalarga kiritiladigan mashqlar bolalarda emotsional holatni uyg'otishi, intensiv bo'lishi kerakligini ko'rsatdi. Jismoniy tarbiya daqiqalari tarkibiga 10–15 marta sakrash, 10–12 marta cho'qqayib o'tirish yoki turgan joyda yugurish (30–40 sekund) kiradi. Sport daqiqalari o'z ichiga yelka kamari va qo'llariga mo'ljallangan 2–3 xil mashq, tortilish, egilish va gavdani burish mashqlari hamda oyoq mashqlarini oladi. Jismoniy tarbiya daqiqalari 2–3 minut davom etadi.

Ikki xil kam harakatli mashg'ulotlar o'rtasidagi tanaffuslar to'p, arg'amchi bilan o'ynash yoki harakatli o'yin, estafetalardan iborat bo'ladi.

Kunduzgi uyqudan keyingi jismoniy mashqlar asab tizimini faollashtirish va bolalarning faol faoliyatini oshirish maqsadida o'tkaziladi. Ular qayta saflanish, qomatni, qo'lni mayda muskul-larini shakllantirishga yordam beradigan, harakatli o'yinlardan iborat bo'ladi. Bu o'yinlar 2–3 minutdan 10 minutgacha davom etadi. Shuningdek maktabgacha yoshdagi bolalarga mo'ljallangan jismoniy daqiqalarga turli xil mashqlar tanlanadi.

1-mashq. Tayoqcha bilan bajariladigan mashq:

D.h.: tik turish, tayoqcha gorizontal holatda ko'krakka qo'yilgan holatda.

1–4 tayoqcha yuqori ko'tariladi va tushiriladi. Mashq 6–8 marta takrorlanadi.

2-mashq.

D.h.: tik turish, oyoqlar yelka kengligida, tayoqcha gorizontal holatda ko'krakka qo'yilgan.

1–2 oldinga engashib, tayoqchani polga qo'yish.

3–4 dastlabki holatga qaytish.

10–15 marta arg'amchilarda sakrash.

Nazorat uchun savollar

1. Jismoniy daqiqalar nima va qachon o'tkaziladi?
2. Jismoniy daqiqalarga mashqlar qanday tanlanadi?

9-§. Jismoniy mashqlar bilan birga amalga oshiriladigan chiniqtirish tadbirlari

Maktabgacha ta'lim muassasalarida bolalarni chiniqtirish maqsadida havo vannalari, suv muolajalari, (artinish, suv qu-yish, dush, cho'milish) va quyosh vannalaridan foydalaniladi. U yoki bu muolajaning har biri alohida holda bola organizmining yetarlicha chiniqishini ta'minlay olmaydi (masalan, bolalarning har kungi artinishlari va ayni paytda ularning ochiq havoda ko'p bo'lmasliklari).

Tabiiy omillardan kompleks foydalanish bolalarda tashqi

muhitning turli noxush ta'sirida (nam havo, yomg'ir, shamol, qizish) nisbatan chidamlilik hosil qiladi.

Chiniqtirish tadbirlari jismoniy mashqlar bilan birgalikda olib borilganda juda samarali bo'ladi: faol muskul ishi issiqlik regulatsiyasining takomillashuv jarayoniga va u bilan organizmning tashqi muhitga moslashuviga yordam beradi. Chiniqish jarayonida organizmning jiddiy qayta qurilishi yuz beradi va agar bola faol bo'lsa, u tabiiy va oson kechadi. Bola uchun qiziqarli jismoniy mashqlar va o'yinlar bilan birgalikda amalga oshiriladigan chiniqtirish tadbirlari emotsional ko'tarinkilik uyg'otadi, oliy asab markazlari funksiyasini oshiradi, ichki organlari ishini va modda almashinishini boshqaruvchi vegetativ asab tizimiga yaxshi ta'sir ko'rsatadi.

Chiniqish shartli reflektor jarayoni sifatida muntazamlilikni talab qiladi. Boshqaruvning yo'qligi, tartibning buzilishi natijasida muvaqqat bog'lanishlar so'nadi va bola organizmi tashqi muhitga chidamliligini va turli noxush ta'sirlarga qarshilik ko'rsatish qobiliyatini yo'qotadi.

Chiniqish jarayoni xilma-xil: u bir tomondan shifokor tavsiyasiga ko'ra maxsus tadbirlar (havo, suv, quyosh vannalari)ni o'z ichiga oladi, ikkinchi tomondan, kun tartibiga belgilangan sharoitning (xonani muntazam shamollatib turish, darchalarning ochiq turishi, bolalar yengil kiyim-bosh va poyabzali, sayrning belgilangan muddatiga va bolalar harakat faolligi tartibiga rioya qilish, derazalari ochiq ayvonda uxlash) albatta mavjud bo'lishini taqozo etadi. Ularning hammasi organizmning to'laqonli chiniqishini ta'minlaydi, unda yoqimli o'zgarishlar paydo qiladi (asab tizimining holati va funksiyasini, modda almashinish jarayonini, qon tarkibini yaxshilaydi, nafas olishni chuqurlashtiradi, ruhiyatning emotsional ijobiy holatini vujudga keltiradi), sharoitni muqobillashtiradi va bola xatti-harakatini shu sharoitga moslashtiradi.

Chiniqtirish tadbirlarini bir yoshdan boshlab va barcha maktabgacha ta'lim muassasalari va guruhlarida shu yoshdan boshlab qo'llanishi tavsiya etiladi.

Harakat paytida qabul qilinadigan havo vannalari. Bolalar harakat faoliyati vaqtida terining yalang'och qismiga bevosita

havoning ta'sir etishini ta'minlanadi. Bunday havo vannasining eng maqsadga muvofiq va tabiiy ko'rinishi ochiq havoda hamda deraza darchalari ochiq xonalarda o'tkaziladigan ertalabki gimnastikadir. Bundan tashqari ko'pincha katta va maktabgacha tayyorlov guruh bolalari havo vannasini shifokor tavsiyasiga ko'ra ochiq havoda va xonadagi jismoniy tarbiya mashg'ulotlari chog'ida oladilar.

Sport mashg'ulotlari va ertalabki gimnastika havo vannasi sifatida o'ziga xos xususiyatlarga ega. Ularni xonada o'tkazishda havo harakati asta-sekin har 2–3 kunda kamaytirib boriladi. Bolalar ham shunga qarab yengilroq kiyintiriladi. Bu shifokor ko'rsatmasiga ko'ra bolalar sog'lig'ining holati ularning har biriga individual yondashgan holda amalga oshiriladi.

Mavjud tadqiqotlar, maktabgacha ta'lim muassasalari, ish tajribalari bunday muntazam mashg'ulotlarning natijasi yuqori bo'lishini tasdiqlaydi: bolalar sog'lig'i mustahkamlanadi, shamollash va yuqimli kasalliklar kamayadi, ma'lum darajada chidamlilik hosil qilinadi.

Suv tadbirlari – artinish, boshdan suv quyish, dush qabul qilish cho'milish (basseyn, daryo, ko'l, dengizda) kabi muolajalardan iborat. Shifokorning bolalarning individual xususiyatlari va sog'lig'ini hisobga olib bergan holda tavsiyasi bu muolajalarni belgilash uchun asos bo'lib xizmat qiladi. Suv muolajalarida bolaning faol bo'lishi maqsadga muvofiq va zarurdir. Birinchi kichik guruhda faollikka undash, asosan kattalardan bo'ladi, ular bolalarni harakatlarga da'vat etadilar, shunda bola 3 yoshdan mustaqil harakat qilishga o'rgana boshlaydi.

Oyoq, qo'l uchlaridan markazga qarab massaj harakatlaridan iborat artinishda bolalar suvi siqilgan ho'l qo'lqoplar yordamida o'zlari harakat qilishga o'rganadilar. Doira yoki yarim doira bo'lib turgan holda ular bir vaqtda ko'krak, yelka va qo'llarni ishqalab artadilar, shundan so'ng o'grilib qo'lqoplarini orqada turgan bolalarga beradilar va ularning har biri o'rtog'ining orqasini ishqalaydi. Shunday qilib, bola artinish jarayonida harakatda bo'ladi, sovqotmaydi va tarbiyachi rahbarligida zaruriy hayotiy ko'nikmaga o'rganadi.

Boshdan suv quyish o'zining organizmga ko'rsatadigan

ta'siriga ko'ra oldingi tadbirlardan birmuncha kuchliroqdir. Suv oqimi badanni tozalaydi, muskullar tonusini oshiradi, ular ishini faollashtiradi, asab tizimini qo'zg'atadi, tetiklik holatini yuzaga keltiradi. Bola oqayotgan suvga orqasi, ko'kragi, biqini, qorni, qo'llarini tutib aylanadi. Bundan tashqari u suv oqimiga ko'ra harakat qilib, badaniga suv sochib ishqalashi mumkin. Muolajadan so'ng barcha bolalar badanlarini tarbiyachi kuzatuvida yaxshilab artadilar.

Ko'pgina maktabgacha ta'lim muassasalarida muntazam chiniqtirishda shifokor tavsiyasiga ko'ra ertalabki gimnastikadan so'ng (ko'pincha tayyorlov guruhlarida) belgacha suv quyish joriy qilinmoqda. Bolalar mustaqil yuvinadilar, bunda bo'yin, ko'krak, yelka va qo'llarini ishqalaydilar, shundan so'ng badanlarini yaxshilab artadilar. Belgacha suv quyib yuvinish turli sharoitda qo'llasa bo'ladigan juda qulay muolaja hisoblanadi, shuning uchun bolalarni unga o'rgatish maqsadga muvofiqdir.

Cho'milish har kungi doimiy muolaja sifatida bola organizmini sog'lomlashtirish va chiniqtirishning ajoyib vositasidir. Sovuq suv, ultrabinafsha nur omixtaligidagi toza havo, bolalar harakati — bu vositalar butun bir kompleksi bola organizmiga, uning asab tizimi, emotsional — ijobiy holatiga favqulodda yaxshi ta'sir qiladi.

Biroq, bu muolajaning samaradorligiga qaramay undan juda ehtiyotkorlik bilan foydalanish, bolalarni unga asta-sekin o'rgatish — dushdan oldin artinish va suvning haroratini asta-sekin pasaytirib borish lozim. Bolalarda issiqlik regulatori funksiyasi yetarli rivojlanmaganligi tufayli issiqlikning teri orqali tashqariga ko'plab chiqib ketishi cho'milish paytida bolalarning harakat faolligini taqozo etadi. Tarbiyachining suvda kichik guruhchalar (6–8 kishi) bilan uyushtiradigan oddiy quvnoq o'yinlari bolalarda ijodiy emotsiya uyg'otadi, muskul harakati esa issiqlik hosil bo'lishini kuchaytiradi. Buning natijasida bola o'zini yaxshi sezadi, sovuq qotmaydi va suvdan cho'chimaydi.

Chiniqtirish maqsadida suvga o'rgatishni tajriba ko'rsatganidek, 1,5–2 yoshdan boshlash maqsadga muvofiqdir. Suvni sayoz joyda yurish, tosh terish, shishirilgan o'yinchoqlar bilan o'ynash, suv sachratish kichkintoylarga o'zlari uchun yan-

gi bo'lgan suv muhitini o'zlashtirishda yordam beradi, ijobiy emotsiya uyg'otadi, jasurlikni tarbiyalaydi.

Cho'milishdan oldin cho'milish joyini sinchiklab tekshirish, 3–4 bolaning kattalarning hushyor kuzatuvida bir vaqtda cho'milishi, shifokorning barcha ko'rsatmalariga rioya qilish – bu muolajalarni o'tkazishning majburiy shartidir. Cho'milish muddatini har bir yosh guruh uchun maktabgacha ta'lim muassasasi shifokori belgilaydi. Bunda metereologik sharoit suv va havo temperaturasi, shamol, quyoshli yoki bulutli havo va barcha bolalar organizmining chiniqqanlik darajasi hisobga olinadi.

Suzish basseynlari bo'lgan muassasalarda bolalar kichik guruhdan boshlab muntazam cho'miltiriladi va shifokor rahbarligida suzishga o'rgatiladi: maxsus muassasalarda bolalarni ilk yoshdan suzishga o'rgatiladi. Bolalarni ilk yoshdan suzishga o'rgatish salomatlik uchun muhim va kishilar faoliyati va hayotida katta ahamiyatga ega.

Quyosh vannalari. Quyosh bola organizmiga yaxshi ta'sir ko'rsatib, uning umumiy holatini mustahkamlaydi, almashinish protsesslarini yaxshilaydi. Ayniqsa bakteritsid (bakteriyalarning rivojlanishini to'xtatadigan), antiraxit (asab tizimining faoliyatini yaxshilaydigan, modda almashinish jarayonini kuchaytiradigan, suyak muskul tizimini mustahkamlaydigan), eritem (qon oqimini kuchaytiradigan va terini qizartirib, badanning qorayishiga olib keladigan) ta'siriga ega bo'lgan ultrabinafsha nurlari juda foydalidir.

Quyoshning organizmga bunday rang-barang ta'siri juda ehtiyotkorlikni talab qiladi. Quyosh vannasidan me'yorida foydalanmaslik tufayli bolalarda salbiy holatlar (qo'zg'alish va uyquning buzulishi, tomirlarning keskin kengayishi, qon tarkibining yomonlashuvi, oftob urishi va boshqalar) yuz berishi mumkin. Shuning uchun bolalar muassasalarida quyosh vannalari faqat shifokor tavsiyasiga ko'ra, bolalarning individual xususiyatlarini hisobga olgan holda o'tkazilishi zarur.

Maktabgacha ta'lim muassasalarining ilg'or tajribasi bolani tizimli chiniqtirishni ilk yoshdan boshlash va uni bolaning bolalar muassasasidagi oxirgi kunigacha amalga oshirish kerak ekanligini ko'rsatadi. Shundagina bu tadbir ko'nikma xarakterini

kasb etadi. Bunda pedagoglar, shifokor va texnik xodimlar ishdagi uyushqoqlik, shuningdek, ota-onalar bilan aloqa oʻrnatish asosiy shart hisoblanadi.

Nazorat uchun savollar

1. Maktabgacha taʼlim muassasasida qanday chiniqtirish ishlari olib boriladi?

2. Bola organizmini chiniqtirish deganda nimani tushunasiz?

3. Ochiq havoda chiniqtirish ishlarini jismoniy mashqlar bilan birgalikda olib borish bola organizmiga qanday taʼsir qiladi?

10-§. Ochiq havoda oʻtkaziladigan harakatli oʻyinlar va jismoniy mashqlar

Harakatli oʻyinlar maktabgacha yoshdagi bolalarning asosiy harakat faoliyati, shuningdek, jismoniy mashqlar sifatida tarbiyachi tomonidan kunning turli vaqtida, har bir yosh guruhi tartibiga muvofiq: ertalab, tushda va kechki sayr paytida rejalashtiriladi. Tarbiyachi oʻyinlarni kalendar-reja boʻyicha taqsimlashda harakat koʻnikmalarining takomillashuviga xizmat qiluvchi harakat mazmunining rang-barangligini, zarur takroriylik, murakkablashuv va variativlikni koʻzda tutadi. Tashqi muhit sharoitini hisobga olish oʻyinda qatnashuvchi bolalar soni, ularga zarur moʻljal olish va aniq vaziyatda oʻzini tutishni tarbiyalash uchun muhimdir.

Harakatli oʻyinlar va mashqlarni oʻtkazish uchun hamisha ham barcha bolalarni, butun guruhni birlashtiraverish shart emas. Tarbiyachi oʻyinlarni kichik-kichik guruhlar bilan ham oʻtkazishi mumkin. Bunday hollarda tarbiyachi bir oʻyinning oʻzini bir kunda hamma bolalar ishtirok etishi uchun birnecha martadan tashkil qiladi.

Bolalar oʻyin faoliyatining barcha imkoniyatlaridan kun davomida foydalanish uchun belgilangan tartibga qatʼiy amal qilish zarur, chunki harakatli oʻyinlar oʻtkazish vaqti va ular davomiyliigi bolalarning oldingi va boʻlgʻusi faoliyati bilan uzviy alo-

qadordir. Bundan tashqari tarbiyachi bolalar faoliyati xarakterini kuzatib borib ularga turli mazmundagi va harakat darajasidagi o'yinlarni taklif etadi, shu asnoda ularni harakat faolligini boshqaradi: birining harakatini kuchaytiradi, ikkinchisiningni biroz cheklaydi va kerakligicha dam olishini ta'minlaydi.

Harakatli o'yinlar va mashqlarni o'tkazishning kalendar-rejasini tuzishda yil fasli va ob-havo holati ham hisobga olinadi. Faol harakatli o'yinlar sovuq havoda o'rtacha harakat xarakteridagi faoliyat turlari bilan almashtirib turiladi. Harakat faoliyati xakteri va sur'atini almashtirib turish bolalar uchun dam olish imkonini yaratadi va sovqotishning ham, issiqlab ketishning ham oldini oladi, psixikasining ijobiy emotsional holatini saqlab turadi. Bolalarning qish faslidagi ochiq havodagi mazmunli faoliyati chiniqishlariga yordam beradi, organizmning sog'lomlashuviga yaxshi ta'sir qiladi.

Yozda, bolalar vaqtlarini asosan ochiq havoda o'tkazganlari uchun ularning kiyim-boshlari ham yengillashtiriladi (trusiklar, panamkalar va yengil tuflilar), xilma-xil harakatlar bolalar sog'lig'ini yaxshilaydi, ularda hayotiy zavq uyg'otadi. Toza sof havoda va quyoshdagi harakatlar bola organizmini mustahkamlaydi, funksional jarayonlar dinamikasini kuchaytiradi. Yilning bu faslida ham xilma-xil harakatli o'yinlardan foydalaniladi, biroq tarbiyachi bolalar issiqlab, qizib ketmasliklarini diqqat bilan kuzatib boradi.

Sport mashqlarining dasturiga kiradigan barcha turlari (konki uchish, velosiped haydash va hokazolar) ni tashkil etish va o'tkazish tarbiyachidan alohida diqqat-e'tibor talab qiladi. Mazkur harakatlar bo'yicha ko'nikma va malakalarni mashg'ulot soatlarida egallash ko'zda tutilmagan, bunday tadbirlar asosan sayr vaqtida amalga oshiriladi. Tarbiyachining eng muhim vazifasi shundan iboratki, u sport o'yinlari bo'yicha dasturda ko'zda tutilgan barcha materiallarning o'tilishini ta'minlashi kerak. U mazkur o'yinlarni shunday me'yorda o'tkazishi kerakki, toki bolalar o'zlariga tavsiya etilgan mashq turlarini egallab olsinlar.

Barcha yosh guruhlarining uchastkalari sport jihozlari bilan jihozlangan bo'lishi va ulardan bolalarning tirmashib chiqish,

oshib o'tish, emaklab o'tish, sakrash, uloqtirish harakatlari, muvozanat mashqlari, kim o'zarga yugurish, muayyan masofaga tabiiy to'siqlar osha tez yugurish va hokazolarni takomillash-tirishi uchun muntazam foydalanishga mo'ljallangan bo'lishi lozim. Maydonchaga har kuni o'yinchoqlar (zambilg'altak, aravachalar, aylanmachoq, varrak va hokazolar) va kichikroq sport inventarlari (tayoqchalar, chamberaklar, bayroqchalar, to'plar, to'p tashlaydigan halqalar, qisqa va uzun arg'amchilar va hokazolar) olib chiqiladi. Ikki, uch g'ildirakli velosipedlar, samakatlar, avtomobillar, toychalar va hokazolar bolalar ixti-yoriga beriladi.

Katta va ayniqsa, tayyorlov guruhlarida voleybol, basketbol, badminton, stol tennisi kabi sport o'yinlari o'tkaziladi. Bu o'yinlarning barchasi bolalarni aniq harakat faoliyatiga jalb eta-di, ko'nikmalarni takomillastiradi va jismoniy sifatlarini tar-biyalaydi.

Nazorat uchun savollar

1. Harakatli va sport o'yinlari nima uchun ochiq havoda o'tkaziladi?
2. Qanday harakatli va sport o'yinlari o'tkaziladi?
3. Qaysi sport mashqlari turlaridan katta va tayyorlov guruhlarida foydalaniladi?

11-§. Bolalar bilan individual tartibda o'tkaziladigan jismoniy rivojlantirish ishlari

Bolani kundalik hayotda kuzatish, uning xatti-harakatini va faoliyatini analiz qilish, ota-onalar bilan suhbatlashish, bularning hammasi tarbiyachiga uning individual-tipologik xususiyatlarini aniqlash, vazifalar hamda individual ish mazmunini va metodi-ni belgilash imkonini beradi.

Tarbiyachi bolalar sog'lig'ini, jismoniy rivojlanishini, tay-yorgarlik darajasini, ayniqsa, har bir bolaning axloqiy faoliya-tini, xarakterini, qiziqishlarini, emotsional holati va shu singari individual rivojlanish ko'rsatkichlarini yaxshi bilishi lozim.

Individual tartibdagi ishlar dasturidagi materialini o‘zlash-tirishda orqada qolayotgan bolalarga qo‘shimcha ta’lim berish-ga, kam harakatli bolalarni faollashtirib, bo‘shroq bolalarni jis-moniy tayyorgarligini yaxshilashga, bolaning qaddi-qomatini kuzatib, undagi nomaqbul holatlarini o‘z vaqtida anglash va tu-zatishga qaratilganidir. Bolalar harakat faolligini oshirishda tur-li mashqlar, o‘yinlar katta ahamiyatga ega. Harakatli mashqlar-ni bajarish jarayonida bolada namoyon bo‘lgan qobiliyatlarni rivojlantirishga yordam berish, uning ijodiy faolligiga madad be-rish – bolalar bilan olib boriladigan individual ishlarning muhim tomoni hisoblanadi.

Individual ish ilk yoshdan boshlanadi. Individual ish kun davomida, ayniqsa o‘yin va sayr soatlariga rejalashtiriladi, u umumiy pedagogik jarayonining tabiiy va organik qismi bo‘lishi lozim. Bunday shakldagi ishning muvaffaqiyati tarbiyachining yordamiga muhtoj har bir bola bilan shug‘ullanish uchun o‘rinli payt va uning hamiyatiga tegmaydigan xushmuomala ohang topa olishiga bog‘liqdir.

Tarbiyachi harakatlarga o‘rgatish chog‘ida muvaffaqiyatga erishishda bolaga faqat mashqlarni o‘zi ko‘rsatgancha to‘g‘ri bajarishni taklif etibgina qolmaydi, balki topshiriqqa nisbatan qiziqish ham uyg‘otadi. Tarbiyachi e’tiborni bajarishning bosh yo‘nalishga undovchi asosiy tayanch alomatlariga qaratadi, uning topshiriq mohiyati nimadan iborat ekanligini tushunib olishiga yordam beradi va shuning asosida bu topshiriqni mustaqil hal etishni taklif etadi.

Tarbiyachi keyingi safar mashqni eslashni va bajarishni tak-lif etadi. Mashq bajarilishining to‘g‘riligini nazorat qilgan hol-da qisqa aniqlovchi ko‘rsatma va dalda bilan muvaffaqiyatli harakatlarni mustahkamlaydi. Zarur hollarda ko‘rsatma usul-lariga murojaat qiladi – mashqni elementlarga bo‘lgan holda, butunligicha ko‘rsatadi.

Tarbiyachi bilan o‘ziga qulay sur‘atda individual muloqatda bo‘lish jarayonida bola topshiriqni ongli idrok etadi va mashqni unga ko‘rsatilganlarga suyanib bajaradi. Bunday hollarda indivi-dual ta’lim faqat muayyan bir harakatni o‘zlashtirishga yordam berib qolmay, balki bolani ham rivojlantiradi, uning tafakkur

faoliyatini faollashtiradi. U harakatni uni tashkil etuvchi barcha elementlarining izchillikda tasavvur qilish qobiliyatini va bu jarayonining natijasi sifatida uni to'g'ri bajara olish qobiliyatini yuzaga chiqaradi.

Bolalarni kichik guruhlariga birlashtirishni qoidali harakatli o'yinlarni o'tkazishda amalga oshirish maqsadga muvofiqdir. Bu qoidalarni aniqlash va ularni bajarishning majburiyligini o'zlashtirish, tortinchoq bolalarni boshqaruvchi rolga tortish, kam harakatli bolalarni harakat faoliyatiga jalb etish va hokazo maqsadlarda qilinadi.

Korreksiya xarakteridagi mashqlarni bajarishdagi individual ish boshqa ko'rinishga ega bo'ladi. Bu holda tarbiyachining mashqlarni bola bilan bir vaqtda bajarishi korreksiyaning muhim maqsadlarini ko'zda tutadi (masalan, qomatning buzilayotgan holatini to'g'rilash). Shuning uchun bola ularni tarbiyachi harakati namunasiga qarab bir vaqtda maksimal darajada to'g'ri bajarishi lozim. Tarbiyachi bola mashq bajarayotganida uning jismoniy kamchiliklarini aytmasligi kerak. U yoki bu harakatni yaxshilash zaruratini ko'zda tutgan mashg'ulotlarni uyushtirish va ularda bolalarning (yoki bolalarning kichik guruhi) emotsional-ijobiy holatini saqlab turish maqsadga muvofiqdir.

Shunday qilib, individual ishning va bolalarning kichik guruhi bilan olib boriladigan ishning murakkab vaziyatlari tarbiyachidan nozik mahoratni, bolalarga nazokatli muomalani, bolalarning jismoniy va psixik rivojlanish taraqqiyotini ko'rsatuvchi natijalarni qat'iy qiyosan hisobga olishni talab qiladi.

Nazorat uchun savollar

1. Tarbiyachi va gubernyor-tarbiyachi bolalar bilan individual ishlashi uchun qanday ishlar qilishi kerak?
2. Bolalar bilan individual ishlar olib borishda qanday jismoniy mashqlar va o'yinlardan foydalaniladi?
3. Tarbiyachi bolalar bilan individual ish olib borishda qanday metod va usullardan foydalanadi?

12-§. Bolalarning mustaqil harakat faoliyati

Bolalarning kun bo‘yi kechadigan mustaqil harakat faoliyati ham muhim ahamiyat kasb etadi.

Bola o‘zida harakatga kuchli ehtiyoj sezadi, biroq bu harakat maqsadsiz va tasodifiy bo‘lib qolmasligi uchun tarbiyachining maqsadga yo‘naltiruvchi rahbarligi zarur. Bolaga o‘z vaqtida qiziqarli faoliyatni taklif etish, uning faoliyatini vaqti-vaqti bilan chetdan yo‘naltirib, vaqtni me‘yorlab turishi zarur.

Bola mustaqil shug‘ullanar ekan, diqqatni o‘zini qiziqtiruvchi, maqsadga eltuvchi harakatlarga qaratadi. Uni muvaffaqiyatli amalga oshirgach, harakat usullarini o‘zgartiradi, ularni solishtiradi va eng maqsadga muvofiq‘ini tanlaydi. Shunday ekan, bu jarayon fikr yuritishni, qat‘iylikni, maqsadga intiluvchanlikni faollashtiradi.

Maktabgacha ta‘lim muassasalari oldida kichkintoylarning kundalik hayotini maroqli tashkil etish vazifasi turadi. Shunday qilish kerakki, bolalar har kuni faol(aniq) harakat qilish imkoniyatiga ega bo‘lsinlar. Bolalar ixtiyorida ularning rang-barang harakatli faoliyatlarini rag‘batlantiruvchi jismoniy inventarlar o‘yin vositalari bo‘lishi lozim. Masalan, bolalar “Dengizchilar” o‘yini o‘ynasalar, ularga narvon, arqon va shunga o‘xshash narsalar kerak bo‘ladi. Mustaqil harakatli faoliyat bolalarning harakat qobilyatlarini qo‘zg‘atadi, harakatning yangi turlarini egallab olishga yordam beradi.

Guruh joylarini hamda sayr maydonlarini kerakli uskunalar bilan maqsadga muvofiq ravishda jihozlash zarur. Bu jihozlarni bolalarning harakat faolligini oshirishga yordam beradigan tarzda joylashtirish to‘g‘risida o‘ylab ko‘rish kerak. Bolalar ixtiyoriga bir yo‘la barcha jismoniy inventarlarni berib qo‘ymasdan, ularni vaqti-vaqti bilan almashtirib turish zarur.

Jismoniy tarbiyaga kundalik pedagogik rahbarlikni amalga oshirganda bolalar faoliyatini haddan tashqari chegaralab qo‘ymaslik lozim. Ularga ko‘proq mustaqillik berib, bundan bolalarning harakat qobilyatini o‘stirishga, tashkilotchilik iste‘dodlarini rivojlantirishga intilish zarur. O‘yinlarda tarbiyachining ham ishtirok etishi maqsadga muvofiqdir: kattalarning

shaxsiy namuna ko'rsatishi bolalarning harakat faoliyatiga qiziqishini oshirishga yordam beradi, butun guruh harakatini uning ishiga aralashmasdan ustalik bilan kuzatib turish va har bir bolaning faoliyatini to'g'ri yo'lga solib turish imkonini beradi.

Tarbiyachi faol harakatlarni dam olish bilan oqilona almashinib turishini ta'minlash maqsadida butun guruh faoliyatini kun bo'yi kuzatib boradi: bunda u rasm chizib, kitob o'qib, shashka o'ynab charchagan bolalarni harakatli o'yinlarga, qiziqarli sport o'yinlariga jalb qilish imkoniyatlarini qo'ldan chiqarmaslikka harakat qiladi. Uzoq vaqt velosipedda yurgan, chilvir-da sakragan bolalarning diqqatini sinf-sinf o'yini singari sokin o'yinlarga tortadi.

Bolalarning mustaqil harakatini faollashtirishga mohirlik bilan pedagogik rahbarlik qilinganda bolalarning harakat imkoniyatlari ortadi. Bu esa o'z navbatida jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida dastur materiallarini muvaffaqiyatli o'tish uchun imkoniyat yaratadi.

Bolalarning mustaqil harakat faoliyatida qoidali harakatli o'yinlar katta o'rin tutishi lozim; ular ijodiy tashabbusni, tashkilotchilik malakalarini rivojlantiradi, o'yin ishtirokchilari xatti-harakatlarini va qoidalarining bajarilishini baholash me'zoni hosil qilinadi, bolalarni bir-biriga yaqinlashtiradi, ajoyib do'stlik paydo bo'ladi.

Kechki salqinda aniqlik va ephillikning rivojlanishiga yordam beradigan shashka va boshqa sport o'yinlaridan foydalanish mumkin. Agar katta va maktabga tayyorlov guruhlarining bolalari mantiq va fikr yuritish faolligi, diqqatini to'plash, maqsadga yo'naltirishni rivojlantiruvchi shaxmat o'yinini o'ynay olsalar, ularni rag'batlantirish maqsadga muvofiqdir.

Bolalarning yuqorida ko'rsatilgan xilma-xil mustaqil harakat faoliyatlari tarbiyachi rejasida ko'zda tutiladi.

Nazorat uchun savollar

1. Maktabgacha yoshdagi bolalarning mustaqil harakat faolligini oshirish uchun maktabgacha ta'lim muassasalarida qanday shart-sharoit yaratish mumkin?

2. Bolalar harakat faolligini oshirish uchun tarbiyachi qanday vositalardan foydalanadi?

13-§. Maktabgacha ta'lim muassasalarida va oilada jismoniy tarbiya bayramlarini o'tkazish metodlari

Hozirgi kunda maktabgacha yoshdagi bolalarning jismoniy tarbiyasi tizimida bolalar faol dam olishining eng maqbul va samarali shakli sifatida namoyon bo'lgan sport bayramlari mustahkam o'rin egallaydi.

Sport bayramlari bolalarning har tomonlama rivojlanishi va tarbiyasi uchun katta ahamiyatga ega. Bayram vaqtida bolalar turli xil harakat faoliyatida – mashqlar, harakatli o'yinlar va sport o'yinlari, estafeta, raqslar attraksionda qiziqib ishtirok etadilar. Katta emotsional ko'tarinki ruh bilan harakat qilib musobaqa sharoitida eng yaxshi natijalarga erishishga intilib, bolalar jismonan takomillashadilar. Tengdoshlari jamoasida mustaqillik va tashabbuskorlikni namoyon bo'lishi bolalar bilan ilgari o'zlashtirilgan harakat ko'nikma va malakalarning faol qo'llanishiga, ephillik, tezlik, chidamlilik va boshqa foydali sifatlar hamda qobiliyatlarni rivojlantirishga yordam beradi.

Bayramlarga qatnashish va ularga tayyorlanish davomida bolalar katta emotsional va estetik qoniqish hosil qiladilar, umumiy quvonchli kechinmalar bolalar va kattalarni birlashtiradi, ularning xotirasida saqlanib qoladi.

O'rtoqlar bilan birgalikdagi faoliyat o'yinlar, bayram va boshqa musobaqa turlari o'tadigan joylarning chiroyli jihozlanishi, ajoyib kiyimlar, rang-barang emblemalar, musiqani yangrashi, bayramni tantanali ochilishi va yopilishi bolalarda go'zallik hissi, yaxshi did, tasavvurini rivojlanishiga ta'sir qiladi. Bularning barchasi bolalar ijodini rag'batlantiradi. Sport bayramlari bola shaxsiyatining shakllanishiga sezilarli ta'sir ko'rsatadi. Bolalar o'rtoqlari yutug'i va mag'lubiyatlarini birgalikda boshdan kechirishga, ular yutuqlariga xursand bo'la olishlariga, o'zaro yaxshi, do'stona munosabatlarini qo'llab-quvvatlashga, o'zidan kichiklarga g'amxo'r bo'lishiga o'rganadi. Ularda nafaqat individual, balki jamoa yutuqlariga erishish-

ga intilish tarbiyalanadi. Maktabgacha ta'lim muassasalaridagi sport bayramlari dasturidagi ko'rsatmalarga muvofiq ravishda tashkil qilinadi. Ularning yil mobaynidagi soni (o'rta guruhda bir yilda ikki marta, katta va tayyorlov guruhlarda-uch marta), o'tkazish davrlari davomiyligi (60 minut, 1 soat, 30 minut), bolalarning yoshi, bayram o'tkazish sharti, vazifalari va mazmuniga muvofiq farqlanadi.

Yil boshida sport bayramlari o'tkazilishini aniq belgilash maqsadga muvofiqdir. Bu esa sport bayramlarini, "Navro'z", "Mustaqillik" va boshqa umumxalq tantanalari kunlari bilan qo'shib olib borish imkonini beradi. Bayram dasturini tuzishda turli yil fasllari o'rtasidagi bog'lanishni e'tiborga olish zarur. Sport bayramlarini yozgi sog'lomlashtirish davrida tashkil qilish qulay. Bunday bayramda barcha bolalarning faol harakati bayramni nishonlashning ta'lim va tarbiyaviy ahamiyatining muhim omilidir. Ochiq havoda tashkil qilingan sport bayramlari bolalarni sog'lomlashtirish va chiniqtirish uchun juda katta foyda keltiradi. Bayram vaqtida bolalarning kiygan kiyimlari yuqori harakatlanish faoliyatiga mos bo'lishi kerak.

Sport bayramlarini xonada o'tkazish uchun qoidalarga rioya qilish, bolalarning ochiq havoda bo'lish vaqtini bayramlar hisobiga qisqartirishga yo'l qo'ymaslik lozim. Umumxalq bayramlarini va boshqa bayramlarni o'tkazishda yaqinda joylashgan sport inshootlari, maydon, manej, sport zallari, basseyn va boshqalardan keng foydalanish tavsiya etiladi. Bu esa bolalar qalbida bir umr muhrlanib qoladi.

Bayramlarni tashkil qilishga bo'lgan muhim talablardan yana biri ularni turli yil fasllarida o'tkazishdir. Shunga ko'ra, ular turli xil tabiiy shart-sharoitlarda o'tkazilishi mumkin. Bayramning o'tkazilish joyi ko'p holda uning mavzusi, tuzilishi, tayyorlov ishlari va jihozlanishning o'ziga xosligiga bog'liqdir. Bayram dasturini tuzishda, mavzusini aniqlashda, mazmuni va jihozlanishni tanlashda iqlim-geografik, iqtisodiy, ijtimoiy sharoitlarning o'ziga xosligi, O'zbekiston Respublikasi, viloyat, tuman, milliy an'analari xususiyatlarini hisobga olish maqsadga muvofiq.

Sport bayramini muvaffaqiyatli o'tkazishni ta'minlash uchun unga o'z vaqtida tayyorgarlik olib borilishi kerak. Bayramlar soni,

ularni o'tkazish muddatlari maktabgacha ta'lim muassasasi ish rejasida belgilanadi.

14-§. Bolalarning bo'sh vaqtlarini tashkil qilish

Bolalarning faol dam olishlari uchun bayramlardan tashqari ularning bo'sh vaqtlarini to'g'ri tashkil etish kerak.

Bo'sh vaqtda jismoniy tarbiya bilan shug'ullanish – bu bolalarning kundalik hayotida ularni quvnoq faoliyat harakatiga birlashtiruvchi yorqin emotsional lahzalardan biridir.

Bunday bo'sh vaqtni o'tkazishning mazmunini asosan bolalarga tanish harakatli o'yinlar va jismoniy mashqlar tashkil etadi. Ular bolalar uchun kutilmagan variantlarni kiritish hisobiga yangilanadi, bajarishda qiziqish va emotsiya uyg'otadi.

Bo'sh vaqtni rejalashtirish u yoki bu guruh bolalarining umumiy jismoniy rivojlanganligi va ularning harakat imkoniyatlarini hisobga olgan holda amalga oshiriladi. Jismoniy tarbiya bilan shug'ullanish dasturi turlicha tuziladi: kichik va o'rta guruhlarda ko'proq emotsional topshiriqli murakkab bo'lmagan o'yinlar beriladi: kim o'yinchoqni, to'plarni tezroq olib keladi; kim tezroq yugurib kelib qo'g'irchoq yoniga saflanadi, kim tezroq u bilan quvnoq o'yin harakatlarini bajaradi va hokazo.

Katta guruhlarda bolalar o'z harakat malakalarini musobaqali quvnoq oddiy o'yinlarda va o'yin estafetalarida shuningdek, maktabgacha tayyorlov guruhlari esa sport o'yinlarida individual va jamoaviy tarzda namoyon qiladilar. Katta yoshli bolalar, shuningdek, uncha katta bo'lmagan spartakiadalar tipidagi musobaqalarda ham qatnashadilar. Ular sport topshiriqlarini bajarishda epchillik, kuchlilik va chidamlilik sifatlarini namoyish etadilar. Bo'sh vaqt tarkibiga umumiy quvnoq kayfiyat uyg'otadigan, bolalar uchun qiziqarli va ularga yarasha attraksionlar ham kiritiladi; bolalarga tanish o'yin va raqslardan ham foydalanish mumkin.

Tarbiyachining bo'sh vaqtni o'tkazishdagi asosiy vazifasi bolalarda quvnoq kayfiyat va harakat malakalarini barcha bolalarni ahil ijobiy faoliyatga undaydigan qulay sharoitda takomillashtirish imkoniyatini yaratishdan iboratdir.

Ikkinchi kichik guruhdan boshlab maktabgacha ta'lim muassasalarida salomatlik kunlarini o'tkazish tavsiya etiladi. Uning vazifasi bola asab tizimi profilaktikasi haqida g'am-xo'rlik qilishdan, uning organizmini, psixikaning ijobiy emotional holatini saqlagan holda sog'lomlashtirishdan iboratdir. Shuning uchun bu kuni bolalarning ochiq havoda iloji boricha ko'proq bo'lishiga va imkoni boricha tabiat qo'ynida yurishiga erishish zarur. Bolalar aqliy kuch talab qiladigan mashg'ulotlardan ozod qilinadilar. Ular o'zlari uchun qiziqarli bo'lgan sevimli o'yinlarni o'ynaydilar, kuylaydilar, musiqa tinglaydilar, bir-birlari bilan xotirjam, quvnoq tarzda mulotda bo'ladilar. Bu kunni rejalashtirishda muayyan guruh bolalari manfaatini, ular yaxshi ko'radigan faoliyat turlarini hisobga olish lozim.

Tarbiyachi bolani tartib (rejim)ga moslashtirish va bolaga bolalar bog'chasi va oilada ertalabki gimnastika hamda jismoniy mashqlarni bajartirish maqsadida uyga vazifa beradi. Bu vazifalarni bola uyda ota-onasi bilan birgalikda bajaradi.

Tarbiyachi birgalikdagi vazifalarni muvaffaqiyatli amalga oshirish uchun ota-onalar bilan maslahatlar o'tkazadi: ular bilan ertalabki gimnastika va (to'plar, chambaraklar, tayoqchalar, bayroqchalar va h.k.) bilan jismlarsiz bajariladigan jismoniy mashqlarni amalda o'rganadi. Bunda u ota-onalarga bola bilan ertalabki gimnastika va jismoniy mashqlarni o'tkazish metodikasi bayon qiladi. Bundan tashqari devoriy gazetada ota-onalar uchun aniq mashqlar bayoni yozilgan kartochkalar ham qo'yilgan bo'ladi. Ular tarbiyachi tomonidan muntazam almashtirilib turiladi.

Nazorat uchun savollar

1. Bolalar bilan jismoniy tarbiya bayramlari qachon o'tkaziladi?
2. Tarbiyachi bayramlarni o'tkazish uchun qanday tay-yorgarlik ko'radi?
3. Bayram ssenariysi qanday tuziladi va necha qismdan iborat?

4. Salomatlik kunlari qanday o'tkaziladi?
5. Ta'tillarning va uyga vazifa berishning maqsadi nima?

15-§. Sayr va ekskursiyalar o'tkazish metodlari

Eng oddiy turizm jismoniy tarbiyaning muhim vositasidir. Bolalar bog'chasida turizm deganda bog'cha hovlisidan tashqaridagi joylarda sayr qilish tushuniladi. Bundan maqsad bolalarda harakat malakalarini takomillashtirish, joylarda to'g'ri yurishga o'rgatish va shunga o'xshash ko'nikmalar hosil qilishdan iborat. Bunday mashqlar ahil jamoani tarbiyalash, bolalar bilan kattalar o'rtasida o'zaro yaxshi munosabatlar o'rnatish uchun katta ahamiyatga egadir.

Bolalar ko'pincha bolalar bog'chasi xonasi yoki maydonida turli mashqlarni bajarayotib, yangi vaziyatda o'zlarini yo'qotib qo'yadilar. Tabiatning bolalarning sayr paytida duch keladigan o'zgarib turuvchi sharoiti joylarda zarur mo'ljal olishni, qat'iyatlikni, botirlikni, umumiy chidamlilikni tarbiyalashga, do'stona munosabatlarni mustahkamlashga yordam beradi. Shuning uchun bunday sayr va ekskursiyalar muntazam amalga oshirilishi va u kichik guruhlardan boshlanishi, bunda mazkur guruh bolalarning yosh xususiyatlari va imkoniyatlari, sog'lig'ining ahvoli, yakka ko'rsatkichlari hamda shifokor tavsiyalari hisobga olinishi lozim.

Sayr maqsadga yo'naltirilgan bo'lishi uchun tarbiyachi ularni kalendar-rejasida oldindan belgilab oladi va o'tkazishga puxta tayyorgarlik ko'radi.

Yoz – sayrlarni o'tkazishning eng qulay vaqti. Tarbiyachi bolalarni muassasa joylashgan tumanni: shaharda (agar bolalar bog'chasi dala hovlida bo'lmasa) park, bog', xiyobonlarni; dala hovlida, yaqin atrofdagi o'rmon, yaylov, soy, gullagan o'tloq, daryo, ko'lni oldindan o'rganadi. Bolalar bilan qaysi yo'ldan borish maqsadga muvofiqligini aniqlash, ayrim marshrutlarning uzoqligini belgilash juda muhimdir. Bolalarni yo'lda dam oldirish mumkin bo'lgan joylar aniqlanadi, harakat ko'nikmalarini takomillashtirish mashqlarini o'tkazish imkonini beradigan barcha tabiiy sharoit – irmoqchalar, qirg'oq, do'ngalaklar, tepal-

iklar, yiqilgan va egilib qolgan daraxtlar, yaylov va hokazolarning mavjudligi hisobga olinadi.

Sayrlar mazmuniga o‘yinchoqlar va kichikroq inventarlardan foydalanib amalga oshiriladigan harakatli o‘yinlar, shuningdek, qoidali harakatli o‘yinlar kiritiladi. Yalanglikda jismoniy tarbiya mashg‘uloti, harakatli o‘yin o‘tkazilishi, shundan so‘ng bolalar dam olishlari, sayr etishlari, xotirjam o‘ynashlari mumkin.

Qish faslida bolalar bog‘chasidan tashqariga sayr uyushtirish ham muhim bo‘lib, u ham ish rejasiga kiritiladi.

Agar muayyan guruhdagi barcha bolalar konkida ucha oladigan bo‘lsalar yaqin oradagi muz maydoniga (uning ma‘muriyati bilan oldindan kelishilgan holda) borish maqsadga muvofiq.

Kichik guruh bolalari yaqin atrofdagi xiyobonda sayr qilishlari mumkin. Bunday sayrlar bardoshlilik, chidamlilikni hosil qilishga, bola organizmining qarshilik ko‘rsata olishini oshirishga, asab tizimi faoliyatini mo‘tadillashtirishga, bolalarda tetik, quvnoq kayfiyatni yuzaga keltirishga yordam beradi.

Sayr vazifalari rejaga muvofiq bolalarni oldindan ogohlantirish, ularda sayrni quvonib kutish hissini uyg‘otish, sayr maqsadini quyidagi ko‘tarinkilikda ma‘lum qilishdan iborat: “Yalanglikda o‘ynaymiz, so‘ng cho‘milamiz”, “Yalanglikka mashg‘ulotlar bajargani boramiz”, “Ayiqchalarni olib ketamiz va ular bilan o‘ynaymiz”, “Turistik poxodga jo‘naymiz”. O‘rta va katta guruh bolalari sayrga tayyorgarlik ko‘rishda ishtirok etishlari lozim. Ular tarbiyachi bilan birga kerakli jihozlarini tayinlaydilar, ko‘tarib borish oson bo‘lishi uchun ularni o‘zaro taqsimlab oladilar.

Tajriba bunday sayrlarning sog‘lomlashtirish va ta‘lim-tarbiyaviy ahamiyatga ega ekanligini, bolalarda turizmga nisbatan qiziqish, tetik ruh, chidamlilik, jamoa hissi paydo bo‘lishini tasdiqlaydi.

Sayrda barcha yosh guruh bolalari erkin, istasalar guruh-guruh bo‘lib yurishlari mumkin (odatda juft bo‘lib yurish bir bolani ikkinchisiga bog‘liq qiilb qo‘yadi va asab tizimi holatiga noxush ta‘sir etadi, salbiy emotsiya uyg‘otadi, erkin harakat qilishga tabiat va uning go‘zalligini his etishga imkon bermaydi). Faqat muayyan sharoitlarda, masalan, bolalar transport yura-

digan shox ko'chadan kesib o'tishlari kerak bo'lganidagina juft bo'lib saflanishi mumkin. Kichik guruh bolalarini tarbiyachidan tashqari yana kattalardan biror kishi kuzatib borishi kerak: u bolalarni yo'ldan o'tkazishga, yalanglik, o'rmonda o'yin uyush-tirishga ko'maklashadi.

Agar sayr paytida jismoniy tarbiya mashg'ulotini o'tkazish belgilangan bo'lsa, unga tabiiy omillardan foydalanib amalga oshiriladigan mashqlar (qiya daraxtga sur'atni o'zgartirib chiqish va pastga sakrash, kim o'zarga yugurish, jilg'adan hatlab o'tish va hokazo), tik turgan, o'tirgan, yotgan holatda buyumlar bilan bajariladigan mashqlar kiritiladi.

Sayr va mashg'ulot sof havoning bolaning yalang'och ba-daniga bevosita ta'sir etishi tufayli (bolalar faqat trusi, mayka, panamka, kepka va sayrga mos oyoq kiyimida bo'lishlari lozim) harakatda qabul qilinadigan tabiiy havo vannasi hisoblanadi.

Sayr qish faslida ham rejalashtiriladi: bolalar oldindan ogohlantiriladilar va tarbiyachi bilan birgalikda kerakli narsa-larni (o'yinchoqlar, belkuraklar, o'yin uchun atributlar, chana-lar, chang'ilar, konkilar, va hokazo) tayyorlaydilar.

Sayrlarni muntazam o'tkazish bolalarning harakat ko'nik-malarini takomillashtiradi, organizmni chiniqtiradi, chidamlilik-ni tarbiyalaydi, hayotiy taassurotlarni yangilaydi, atrof-muhitni bilishga yordam beradi, sayohatlarga qiziqish uyg'otadi, zavq-shavq baxsh etadi.

Nazorat uchun savollar

1. Turizm deganda nimani tushunamiz?
2. Bolalar bog'chasida qanday sayrlar o'tkaziladi? Ularning vazifalari qanday?
3. Sayr mazmuniga qanday ishlar rejalashtiriladi?
4. Bolalarni tevarak-atrof bilan tanishtirishda sayrlar qan-day ahamiyatga ega?
5. Sayrlarda bolalarning faol harakatlari qaysi vositalar or-qali amalga oshiriladi?

XI bob. MAKTABGACHA TA'LIM MUASSASALARIDA JISMONIY TARBIYA ISHLARINI REJALASHTIRISH VA HISOBGA OLISH

1-§. Jismoniy tarbiya ishlarini rejalashtirish va uning turlari

To'g'ri rejalashtirish jismoniy mashqlarni tizimli qo'llash va o'quv-tarbiya jarayonida eng yuqori natijalarga erishish imkonini beradi.

Maktabgacha ta'lim muassasalarida har bir yosh guruhi uchun jismoniy mashqlarning *yillik, haftalik taqsimlash reja-jadvali*; jismoniy tarbiya bo'yicha sport mashg'ulotlar, ertalabki gimnastika, harakatli o'yinlar va boshqa *reja-konspektlari* ishlab chiqiladi.

Jismoniy mashqlarni yillik taqsimlash reja-grafigi. Tarbiyachi o'z guruhi uchun yillik reja tuzishga kirishishdan oldin bolalarning sog'lig'i, jismoniy rivojlanishi, jismoniy tayyorgarligi haqidagi ma'lumotlarni sinchiklab tahlil qilib chiqadi va dasturdan jismoniy mashqlar, shu jumladan, harakatli o'yinlarni ham tanlab oladi. Agar bolalardagi harakat malakalari va jismoniy sifatlarining ko'rsatkichlari normadagidan yuqori bo'lsa, tarbiyachi qo'shimcha ravishda murakkabroq jismoniy mashqlardan ham foydalanishi mumkin. Maktabgacha yoshdagi bolalar uchun jismoniy tarbiya bo'yicha jismoniy mashqlarni yillik taqsimlash reja-jadvali quyidagi jadval asosida tuziladi (4-jadval).

4-jadval

Jismoniy mashiqlarni yillik taqsimlash reja-jadvali

Mashqlarning nomlari	Oylar															
	Sentabr				Oktabr				Noyabr				Boshqalar			
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4				

Jismoniy mashqlarni yillik taqsimlash reja-jadvali (4-jadval) ga “Mashqlarning nomlari” grafasiga barcha jismoniy mashqlar, jumladan, mazkur yosh guruhi uchun bir yilga mo‘ljallangan harakatli o‘yinlar yoziladi. Rejalashtirish va shu rejadan foydalanishning qulay bo‘lishi uchun ularni muayyan izchillikda: avvalo saf mashqlari, asosiy harakatlarning barcha turlarini, so‘ngra harakat nomlari aytilgan harakatli o‘yinlar (bunda, avvalo ko‘proq yurish, so‘ngra yugurish, muvozanat saqlashni rivojlantirish, sakrash va tirmashib chiqishga mos keladigan harakatli o‘yinlarni joylashtirish kerak), so‘ngra sport mashqlari, shuningdek, sport harakatlariga kiritilgan o‘yinlarni yozish maqsadga muvofiqdir.

Jismoniy mashqlarni rejalashtirishda dastur asosida, uning talablaridan kelib chiqqan holda, shu sohaga oid adabiyotlarda berilgan tavsiyalarni, shuningdek, bolalar bilan ishlashdagi shaxsiy ish tajribasi va boshqa tarbiyachilarning tajribalarini hisobga olish to‘g‘ri keladi.

Jismoniy mashqlarni taqsimlashda bolalar bog‘chasidagi sharoit (bino, maydoncha hajmi), jismoniy tarbiya jihozlari, inventarlar, atributlar, o‘yinchoqlarning bor-yo‘qligi, shuningdek, iqlim-meteorologik omillar hisobga olinishi lozim.

Rejalashtirishning to‘g‘riligi tarbiyachilarning nazariy tayyorgarligiga, jismoniy mashqlarning texnikasini, bolalar harakat malakalarini shakllantirish qonuniyatlarini, ta’lim bosqichlarini, ayrim harakatlarga o‘rgatish tizimini bilishlariga, shuningdek, bolalar bilan ishlay olish tajribasiga bog‘liqdir.

Tarbiyachi avval o‘rganishga ko‘p vaqt talab etiladigan murakkabroq harakatlar (sakrash, og‘ish va boshqalar)ni, shuningdek, har bir mashg‘ulot tarkibiga kiradigan (yurish, chopish) mashqlarini taqsimlaydi. U butun yil davomida harakatning mazkur ko‘rinishiga o‘rgatish jismoniy mashg‘ulotlarning nechtasida amalga oshirilishini, malakalarni mustahkamlash va takrorlash sonini belgilaydi; guruhchalarda va sayrlarda individual mashg‘ulotlar o‘tkaziladimi, harakat malakalari va jismoniy sifatlarni mustahkamlash maqsadida mashg‘ulot va sayrlarda harakatli o‘yinlardan foydalaniladimi, yo‘qmi, ana shularni aniqlaydi.

Bola organizmiga har taraflama ta'sir ko'rsatishni ta'minlash maqsadida jismoniy tarbiya mashg'ulotlariga jismoniy mashqlarning har xil turlarini kiritib borish lozim. Tarbiyachi jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida avval qaysi mashqlarni berish, so'ngra uni ertalabki gimnastika (masalan, oyoq uchida, tovonlarida yurish) da foydalanish, qanday mashqlarni guruhchalardagi mashg'ulotlarda o'rgatish, so'ngra uni umumiy jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida, shuningdek, harakatli o'yinlar (masalan, yugurib kelib uzunlikka va balandlikka sakrash) da mustahkamlash haqida o'ylab ko'radi.

Jismoniy mashqlarni taqsimlashning yillik reja-jadvali tuzish ishiga ijodiy yondashishga to'g'ri keladi: zarur vaziyatda tarbiyachi taklif qilingan reja shaklini takomillashtiradi, uni qo'llash uchun yanada qulaylashtiradi. Tuzilgan rejaga ish jarayonida asosli sabablarga ko'ra o'zgartirish kiritish va to'g'rilash zarur bo'lib qolsa, o'zgartiradi.

Haftalik taqsimlash reja-jadvali. Yillik reja-jadvali asosida quyidagi shaklda kalendar reja tuzib chiqiladi (5-jadval).

5-jadval

Jismoniy mashqlarning haftalik taqsimlash reja-jadvali

Ish shakllari, faoliyat turlari	Hafta kunlari		
	Dushanba	Seshanba	va hokazo
	Ish mazmuni va vaqti (min.)		

Birinchi ustunga jismoniy tarbiya bo'yicha har kungi (shanba va yakshanba kunlarini ham qo'shib) ertadan kechgacha bog'chada va uyda bajariladigan ishning barcha shakllari yoziladi.

Ertalab (nonushtagacha) maktabgacha ta'lim muassasasida barcha bolalar bilan harakatli o'yinlar, individual mashg'ulotlar o'tkazish, bolalarning mustaqil harakat faoliyati rejalashtiriladi. Haftaning har bir kuniga harakat faoliyati rejalashtiriladi. Haftaning har bir kuniga harakatli o'yinlar, mashqlarning nomlari, qavs ichida esa mashg'ulotlarga jalb qilinadigan bolalarning ismlari, mustaqil harakat faoliyati jarayonida ular foydalanadigan jismoniy inventarlarning nomlari yoziladi. So'ngra rejada shu

haftaga belgilangan ertalabki gimnastika mashqlar yig'indisi-ning tartib raqami aks ettiriladi.

Jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini rejalashtirishning asosiy qismida hal qilinadigan vazifalar ko'rsatiladi, bunda mashqlar, shu jumladan, harakatli o'yinlar va ular orqali amalga oshiriladigan mashqlar sanab o'tiladi. Masalan: joyda turib (siltanish) uzunlikka sakrashni mashq qilish; uzoqqa o'ng va chap qo'l bilan otishni mustahkamlash; "Lenta bilan tutish" o'yinida chaqqonlikni oshirish.

Matematika, rasm chizish, nutqni o'stirish va boshqa mashg'ulotlarda jismoniy tarbiya daqiqalari o'tkaziladi. Rejada har xil mashg'ulotlar uchun shu haftaga mo'ljallab tuzilgan komplekslarning nomlarini yozib qo'yish kerak. Faol dam olish maqsadida mashg'ulotlar orasida bolalar foydalangan jismoniy inventarlarni sanab chiqish va tashkil etilgan tadbirlar, harakatli o'yinlar reja-konspektining tartib raqamini ko'rsatish zarur.

Kunduzgi sayrda harakatli o'yinlarning nomlarini, kichik guruhlar bo'yicha jismoniy mashq mashg'ulotlarini, individual mashg'ulotlarning vazifalari va mazmunini, shuningdek, mustaqil harakat faoliyati uchun jismoniy inventarlarning ro'yxatini ham ko'rsatishga to'g'ri keladi.

Tushki uyqudan keyin chiniqtiruvchi muolaja tashkil etiladi: harakat chog'ida havo vannasi, oyoqdan suv quyish, dushga tushish amalga oshiriladi. Rejada havo, suv haroratini, tadbirlar davomiyligini va uning reja-konspekti nomerini ko'rsatish kerak.

Kech – tushki ovqatdan keyin harakatli o'yinlar, individual, mustaqil mashg'ulotlar, bo'sh vaqtni jismoniy tarbiya mashqlari bilan o'tkazish mo'ljallanishi mumkin.

To'liq sutkali guruhlar va oilada harakatli o'yinlar, individual, mustaqil mashg'ulotlar tashkil etiladi; rejada ota-onalar uchun tavsiyalarni o'z ichiga olgan tegishli yozuvlar yoziladi.

Tarbiyachi jismoniy tarbiya bo'yicha ishlarni bir haftaga muayyan izchillikda rejalashtiradi. Avvalo u jismoniy tarbiya mashg'ulotlarining vazifalari va mazmunini belgilab ola-

di; soʻngra kichik guruhlardagi mashgʻulotlar va individual mashgʻulotlarning vazifalari va mazmunini, shuningdek, ertalabki, kunduzgi va kechki sayrlar chogʻida oʻtkaziladigan harakatli oʻyinlarning vazifalari va nomlarini yozadi. Shundan keyin boshqa ish shakllari (ertalabki gimnastika, jismoniy daqiqalar va boshqalar)ning mazmuni belgilanadi. Bunday izchillik barcha ish shakllariga oʻzaro bogʻliqlikda qaralishi va jismoniy tarbiya vazifalarini hal qilishda ulardan oqilona foydalanishga yordam beradi. Masalan, kelgusida jismoniy tarbiya mashgʻulotlarida foydalanish uchun sayrlarda harakatli oʻyinlarni mashq qildirish rejalashtiriladi.

Jismoniy tarbiya boʻyicha ishni faoliyatning boshqa turlari bilan birgalikda amalga oshirish lozim. Masalan, bolalarni hayvonlarning qiliqlari bilan tanishtirish harakatli oʻyinlarning samaradorligini oshiradi; matematika boʻyicha mashgʻulotlarda harakatlarning yoʻnalishi haqida olingan tasavvurlar, ularni jismoniy mashq boʻyicha oʻtkazilgan mashgʻulotlarda mustahkamlashga yordam beradi; jismoniy mashqlar texnikasini bilish bolalarga ularni rasmlarda toʻgʻri aks ettirishlarda yordam beradi va boshqalar.

Rejada harakatlarni egallab olishga ulgurmagan bolalar bilan kichik guruhlarda yoki individual mashgʻulotlar oʻtkazishni belgilab qoʻyish zarur.

Ota-onalarga tavsiyalar berish maqsadida shanba va yakshanba kunlariga ham jismoniy mashqlar tanlab qoʻyiladi.

Bir haftaga tuzilgan reja asosida jismoniy tarbiya boʻyicha jismoniy mashgʻulotlar, ertalabki gimnastika, harakatli oʻyinlar va boshqa ish shakllarining reja-konspektlari tuziladi.

Jismoniy tarbiya mashgʻulotlarning reja-konspekti quyidagicha tuziladi:

Dastlab sarlavha va mashgʻulotlar haqida umumiy maʼlumotlar yoziladi.

Maktabgacha taʼlim muassasasi... guruhi bolalari uchun jismoniy tarbiya mashgʻulotlarining reja-konspekti.

Oʻtkaziladigan kun.

Oʻtkaziladigan vaqti.

O‘tkaziladigan joyi.

Bolalarning soni.

Jismoniy inventarlar, atributlar, o‘yinchoqlar (ro‘yxati va miqdori).

Mashg‘ulotlarning vazifalari.

Mashg‘ulotlarning asosiy qismida hal qilinadigan vazifalargina qayd etiladi. Ularni qisqa va aniq ifodalash lozim. Avvalo ma’lumot beruvchi vazifalar yoziladi. Masalan, agar yangi mashq— ulotqirish kiritiladigan bo‘lsa, unda vazifalar quyidagicha yoziladi: “O‘ng qo‘l bilan uzoqqa (qo‘l siltab) ulotqirishni o‘rganish”. Bunda qavs ichida, mazkur mashg‘ulotda mashq texnikasining qaysi elementiga e‘tibor berish lozimligi ko‘rsatiladi. Bolalar bilan jismoniy mashq texnikasining asosiy elementlari o‘rganib chiqilgach, keyin harakat malakalarini mustahkamlash ko‘zda tutiladi. Bunda mashg‘ulotlarning vazifasi quyidagicha yoziladi: “Joyida turib uzunlikka sakrashni mustahkamlash”. Agar malaka o‘yin formasida mustahkamlansa, qavs ichida harakatli o‘yinning nomi ko‘rsatiladi.

Mashqlar mashg‘ulotlarda u yoki bu darajada barcha jismoniy sifatlar (chaqqonlik, tezkorlik, epchillik, muvozanat, chamalash, kuch, chidamlilik) rivojlantiriladi, ammo har biri uchun alohida sharoit va mashqlar hamda harakatli o‘yinlarni o‘tkazishning o‘ziga xos uslubiyati talab etiladi. Odatda, bir mashg‘ulotda ko‘proq biror jismoniy sifat rivojlanadi, shuning uchun bu mashg‘ulotda ana shu sifatni rivojlantirishga alohida e‘tibor beriladi, masalan, chaqqonlik bo‘ladigan bo‘lsa, shunga muvofiq sharoit yaratiladi va jismoniy mashqlarni o‘tkazish metodikasi o‘ylab qo‘yiladi. Bunday vaziyatda bajariladigan vazifa quyidagicha yoziladi: “Chaqqonlikni o‘stirish (“Lentachalar bilan tutish”) yoki “tezkorlikni o‘stirish” (“Tutishlar”).

Mashg‘ulotlarning mazmuni va uni o‘tkazish metodikasi quyidagi shaklda yoziladi (6-jadval).

Mashg‘ulotlarning mazmuni va uni o‘tkazish metodikasi

Mashg‘ulotlarning qismlari va mazmuni (mashqlarning nomlari)	Miqdori	Tezlik	Nafas olish	Tashkiliy-metodik ko‘rsatmalar	Eslatma
--	---------	--------	-------------	--------------------------------	---------

“Mashg‘ulotlarning qismlari va mazmuni” ustuniga mashg‘ulotlar qismlarining tartib raqami (kirish, asosiy, yakuniy) va mashg‘ulotda jismoniy mashqlar qay tarzda olib borilsa, ular shunday izchillikda yoziladi. Agar mashg‘ulotga harakatli o‘yinlar kiritilsa, unda uning nomi (“Tutish”, “Ayyor tulki”) yoziladi va bu o‘yin tarkibiga kiradigan jismoniy mashqlar (yugurish va boshqalar) ko‘rsatiladi. Umumrivojlantiruvchi mashqlarni tavsiflash gimnastikada qabul qilingan qoidaga muvofiq olib boriladi. Ularni aniq yozish vaqtni tejaydi.

Jismoniy mashqlar avvalo mashg‘ulotlarning asosiy qismi, so‘ngra kirish va yakuniy qismlari uchun tanlanadi, chunki mashg‘ulotlarning bu qismlari uchun mashqlarni tanlash asosiy qismning mazmuniga bog‘liq bo‘ladi. “Miqdori” ustuniga mashqlarni takrorlashning miqdori (6 marta) yoki mashqni bajarishga sarflanadigan vaqt (40 sekund) yoki yurish, yugurish uchun mo‘ljallangan masofa (10 m) belgilanadi. “Tezlik” grafasiga mashqlarni bajarish tezligi (sekin, tez) ko‘rsatiladi; agar mashq o‘rtacha tezlikda bajarilsa, unda o‘rtacha so‘zi yozilmaydi.

Tarbiyachini ochiq mashg‘ulotlar o‘tkazish uchun tayyorlashda jismoniy mashqlar o‘tkazish metodikasini batafsil yozib chiqish lozim.

“Eslatma” grafasiga mashg‘ulot o‘tgunga qadar bo‘lishi mumkin bo‘lgan o‘zgarishlarni, masalan, havo haroratining o‘zgarishi bilan bog‘liq holda yuklamalarni ko‘paytirish yoki kamaytirishni ko‘zda tutishga to‘g‘ri keladi. Jismoniy mashg‘ulotni o‘tkazib bo‘lgandan keyin, mashg‘ulot davomida ro‘y bergan o‘zgarishlarni va ular qanday sabablarga ko‘ra sodir bo‘lganini yozib qo‘yish lozim, shuningdek, keyingi mashg‘ulotning reja-

konspektini tuzishda hisobga olish uchun mulohaza, takliflarni qayd qilish zarur.

Tarbiyachi kompleks tuzayotganda, birinchi navbatda umumrivojlantiruvchi mashqlarni tanlaydi, so'ngra ertalabki gimnastikaning boshlanishiga va uning oxiriga qanday harakatlarni kiritishni belgilaydi. Ertalabki gimnastikaning tarkibiga kiritiladigan jismoniy mashqlarni o'tkazish metodikasi ham shunday izchillikda olib borish o'ylab qo'yiladi.

Harakatli o'yinlarning reja-konspekti. Harakatli o'yinning reja-konspektini ilgaridan tuzishning ahamiyatini kam deb bo'lmaydi, chunki har bir o'yin tarbiyachi belgilagan vazifaga bog'liq holda har xil o'tkazilishi mumkin.

Maktabgacha ta'lim muassasasining... guruhi bolalari uchun "Lentachalar bilan tutish" harakatli o'yinining reja-konspekti.

O'tkaziladigan kun.

O'tkaziladigan vaqti.

O'tkaziladigan joyi.

Bolalarning soni.

Jismoniy inventarlar, atributlar, o'yinchoqlar (ro'yxati va miqdori).

Harakatli o'yinda hal qilinadigan vazifalar. Harakatli o'yinda asosan harakat malakalari mustahkamlanadi, shuning uchun vazifani quyidagicha yozgan ma'qul: "Yugurishni tartib ushlab bilan mustahkamlash" yoki "Harakatlanuvchi nishonga uloqtirishni mustahkamlash". Bundan tashqari, o'yin jarayonida bolalarning jismoniy sifatlari rivojlanadi. Shuning uchun mashg'ulotning ikkinchi vazifasini quyidagicha ifodalash mumkin: "Chaqqonlikni, chamalashni rivojlantirish".

Harakatli o'yin o'tkazishning mazmuni va metodikasini jismoniy tarbiya mashg'ulot shakli bo'yicha qayd qilinadi (7-jadval).

7-jadval

Harakatli o'yin o'tkazishning mazmuni va metodikasi

O'yinga kiruvchi harakatlar	Miqdori	Tezlik	Nafas olish	Tashkiliy-metodik ko'rsatmalar	Eslatma

Birinchi grafaga o'yinda bo'lgan barcha harakatlar yoziladi. Ular birinchi galda qanday izchillikda bajarilsa, o'yinning barcha keyingi takrorlanishida ham shunday yoziladi.

“Miqdori” ustuniga o'yinning davomiyligi va takrorlash miqdori ko'rsatiladi. O'yinda mashqlarning hajmini belgilayotganda, yilning faslini va ob-havoni hisobga olishga to'g'ri keladi: yozda, ayniqsa, issiq ob-havo sharoitida ortiqcha jismoniy yuklama bolalarda organizmning qizib ketishiga olib kelishi; miqdorga rioya qilmaslik, qishda tana haroratining oshib ketishiga yoki bolalarning sovib ketishiga olib kelishi mumkin.

“Tezlik” ustuniga har bir mashqni bajarish tezligi (tempi) (sekin, tez va boshqalar) belgilanadi.

“Tashkiliy-uslubiy ko'rsatmalar” ustuniga bolalarni uyishtirish va o'yinning boshdan oxirgacha borishi (tushuntirish, bevosita so'z orqali ko'rsatma berish) yoziladi.

“Eslatma” grafasiga o'yinni o'tkazishgacha bo'lgan davrda ob-havo va boshqa omillarning o'zgarishi munosabati bilan o'yinning borishida qanday o'zgarishlar kiritilishi ko'rsatilishi lozim.

Harakatli o'yinni o'tkazish jarayonida qanday o'zgarishlar kiritilganligi va bu o'zgarishlarning zarurligi asoslanadi va o'yin o'tkazilganidan keyin eslatmada belgilab qo'yiladi.

Jismoniy daqiqalar, sayrlar, jismoniy mashqlar bo'sh vaqtlarni jismoniy mashqlar bilan chiniqtiruvchi mashg'ulotlar, bayramlar bilan qo'shib o'tkaziladigan maktabgacha ta'lim muassasalarida, jismoniy tarbiya bo'yicha ishning boshqa shakllarini reja-konspektlari ham yuqoridagi sxemalar kabi tuziladi.

Ochiq mashg'ulotlarning reja-konspektlari uslubchi, mudira, shifokor, musiqa rahbarlari tomonidan qarab chiqiladi.

Jismoniy mashg'ulotlarni yozish tartibi. Jismoniy mashg'ulotlarga, ertalabki gimnastikaga tayyorlanishda tarbiyachi reja-konspektlariga jismoniy mashqlarning nomlarini yozadi. Masalan: bir qatorga saflanish; ketma-ket bo'lib bittadan saflanish; oyoq uchida yurish; joyida turib balandlikka sakrash; orqadan yelka oshirib uzoqqa uloqtirish usuli va boshqalar.

Umumrivojlantiruvchi mashqlarni yozishda (agar bo'lsa), uning nomi, dastlabki holat (tana, oyoq, qo'llar uchun), hara-

katlarning nomi, uning yoʻnalishi va oxirgi holati koʻrsatilishi kerak.

Dastlabki holat qisqargan holda yoziladi.

D. h.: hisob sonlar bilan belgilanadi.

Bir vaqtning oʻzida bajarilmaydigan bir qancha harakatlar (garchand bir hisobda boʻlsa ham), ular qanday oʻtkazilsa, oʻsha izchillikda yoziladi. Agar biror harakat boshqasi bilan boshdan oxirgacha qoʻshib bajarilmasa-da, ammo yaxlit bajarilgan boʻlsa, elementlarini biri ketidan ikkinchisini “va” bogʻlovchisi (engashib qoʻllarni yonga va boshni oʻngga burish) bilan qoʻshib yozish kerak. Agar harakatlar bir vaqtning oʻzida bajarilsa unda (egilib, qoʻllarni yonga, boshni burish orqali oʻngga qarang) “orqali” soʻzi ham qoʻshib yozilishi kerak.

Harakat odatdan tashqari uslub (keskin, shiddatli, boʻshashtirib, yumshoq, tekis va hokazo)da bajarilganda, u yozuvda (masalan, qoʻllar sekin yon tomonga, barmoqlar boʻshashtirilgan) aks ettirilishi zarur.

Tarbiyachi ertalabki gimnastika mashgʻulotlari va jismoniy tarbiya boʻyicha ishlarining boshqa shakllari boʻyicha qaysi yosh guruhi uchun reja-konspektni tuzishdan qatʼiy nazar yozish qoidasi bajarilishi lozim.

2-§. Jismoniy tarbiya ishlarini olib borish va hisobga olish

Maktabgacha taʼlim muassasalarida jismoniy tarbiya ishlarini olib borish *dastlabki, kundalik va yakuniy* hisobot shaklida amalga oshiriladi.

Dastlabki hisobot. Tarbiyachi jismoniy tarbiyaga doir ishlarini toʻgʻri rejalashtirish uchun bolalarning sogʻligʻi, jismoniy rivojlanishi va jismoniy tayyorgarligi (harakat malakalarini va jismoniy sifatlarining oʻsish darajasi) haqida maʼlumotlarga ega boʻlishi zarur.

Asosiy harakatlar (yurish, yugurish, sakrash va boshqalar) boʻyicha jismoniy tayyorgarlik koʻrsatkichlari jurnalga yozib boriladi.

Harakat malakalari va jismoniy sifatlarning rivojlanish dara-

jasini hisobga olish yilda ikki marta (kuz va bahorda) va jismoniy mashg'ulotlar davomida o'tkaziladi.

Sifat va miqdor ko'rsatkichlari o'quv yilining boshi va oxirida baholanadi, jurnalga qayd etib boriladi va shu yoshdagi bolalarning o'rtacha ko'rsatkichlari bilan taqqoslanadi. Harakatning har bir turiga jurnalda ikki sahifa ajratiladi. Ularda mashqni bajarish texnikasi asosiy elementlarning miqdor ko'rsatkichlari va bajarish sifatlari ko'rsatiladi. Agar bola mashq texnikasining u yoki bu elementini noto'g'ri bajarayotgan bo'lsa, unda tegishli grafaga minus qo'yiladi, bu tekshirish natijalarini yozishga ketadigan vaqtni ancha tejaydi.

Yurishning rivojlanish darajasini tekshirish 10 m masofada o'tkaziladi. Distansiyani bosib o'tish vaqti sekundomer bilan o'lchanadi.

Miqdor va sifat ko'rsatkichlarini hisobga olish quyidagi shaklda olib boriladi (8-jadval).

8-jadval

Miqdor va sifat ko'rsatkichlarini hisobga olish

T/r	Familiyasi, ismi	Miqdor ko'rsatkichlari sekundlarda	Sifat ko'rsatkichlari			
			Bosh va gavda holati	Qo'l va oyoqlar harakatini mosligi	Oyoq yuzining holati	Yo'nalishni saqlash
Tekshirish sanalari						
		3,09	3,09	3,09	3,09	3,09

Yugurishni tekshirish 10 va 30 m masofada o'tkaziladi.

Yugurishni tekshirayotganda bosh va gavda holati qo'l va oyoqlar harakatining uyg'unligi, yugurishning yengilligi, distansiyani yugurib o'tish vaqti hisobga olinadi.

Bolalarda muvozanatning rivojlanish darajasi cheklangan tayanch maydon (yo'lkada, gimnastik skameykada, hoda)da yurishda baholanadi. Tekshirishda yo'lka, skameykaning uzunligi yoziladi va bosh, gavda, qo'llar, muvozanatni saqlash holatlari belgilanadi.

Joyida turib uzunlikka sakrashning rivojlanish darajasini tekshirish bino ichida yoki maydonchada o‘tkaziladi. Tekshirish jarayonida quyidagi mashq bajarish texnikasi elementlarining sifati aniqlanadi: dastlabki holat, tebranish, depsinish, uchish, yerga qo‘nish va muvozanatni saqlash.

Yugurib kelib uzunlikka sakrashni tekshirganda yugurishning bajarilish sifatini aniqlashga to‘g‘ri keladi.

Yugurib kelib balandlikka sakrashni tekshirganda yugurish, depsinish, uchish, yerga qo‘nish va muvozanat saqlashni bajarish sifatlari aniqlanadi.

Kichik guruhlarda joyida turib balandlikka sakrash (narsa ustidan) chuqurlikka sakrash malakalarining rivojlanish darajasi tekshiriladi. Tekshirishda sakrashning boshqa turlaridagi kabi texnik elementlarning bajarish sifatlari aniqlanadi.

Uzoqqa uloqtirishni tekshirishda miqdor ko‘rsatkichlari masofa, shuningdek, daslabki holatni, nishonga olishni, tebranishni, uloqtirishni va yo‘nalishni saqlashni bajarish sifati yozib boriladi.

Nishonga o‘ng va chap qo‘l bilan uloqtirishning o‘shish darajasini hisobga olish uchun uloqtirilganda borib tushgan masofa belgilanadi, nishonga necha marta tekkan soni yozib boriladi.

Bolalarning bir-birlariga to‘p otishlarini tekshirish uchun ular to‘pni ikki martadan otishadi. Shunday qilib, bir vaqtning o‘zida ikkita bolaning to‘pni otish malakalari tekshiriladi. Masofa metr bilan o‘lchanadi va otish texnikasining quyidagi elementlari: dastlabki holat, qo‘llar bilan itarish, to‘pni ko‘z bilan kuzatish, yo‘nalishni saqlash, to‘pni qabul qilib olishni bajarish sifatlari aniqlanadi.

To‘pni balandga otish va ushlab olishni hisobga olish uchun bolaga uni 1–2 metr balandlikka (osib qo‘yilgan o‘yinchoqqacha) otish taklif qilinadi. Mashq kichik guruhlarda 5 marta, katta guruhlarda 10 marta takrorlanadi. Bunda taxminiy balandlik, to‘pni ushlay oldimi, yo‘qmi, dastlabki holat, to‘pni ko‘z bilan kuzatib borishi, yo‘nalishga rioya qilish, to‘pni qo‘l barmoqlari bilan ushlaydimi, muvozanatni saqlash qayd qilib boriladi.

Narvon (ilk yoshdagi bolalar uchun) da va gimnastik devorcha (3 dan 7 yoshgacha bolalar uchun) da tirmashib chiq-

ish tekshirilib ko'riladi. Snaryadning balandligi, sekunda chiqish tezligi, qadam (qo'shimcha yoki o'zgartirib) bosish, usullari (bir xil yoki har xil) dan foydalanish, qo'l va oyoqlar harakatining uyg'unligi, o'z-o'ziga ishonchi, mustaqilligi qayd qilinadi.

Arqonga tirmashib chiqish avval tugulgan arqonlarda, keyinroq tugunsizlarda o'tkaziladi. Chizilgan balandlik va vaqti, dastlabki holat, arqonni oyoqlar bilan qisib ushlab, qo'llari bilan ushlab qayd qilinadi.

Harakat malakalari va jismoniy sifatlarning rivojlanish darajasiga doir hisobga olish ma'lumotlari standart bilan taqqoslanadi. Ko'rsatkichlarning tahlili harakat texnikasidagi nuqsonlarni aniqlash va mashg'ulotlarga tayyorlanish hamda kelgusida jismoniy tarbiyaga oid ishlar rejalashtirilganda ularni hisobga olishga yordam beradi.

Kundalik hisobga olish – tarbiyachi bolalarning kelib-ketishini har kuni hisobga olib boradi, shuningdek, ularning sog'liqlari to'g'risida ham ma'lumot olib turadi. Jismoniy tarbiya mashg'ulotlari, harakatli o'yinlar, individual, mustaqil mashg'ulotlar, mashg'ulotlar va jismoniy tarbiya bo'yicha ishlarning boshqa shakllari jarayonida kuzatishlar o'tkazilib, tarbiyachi miqdor ko'rsatkichlari va texnik ayrim elementlarni bajarishdagi nuqsonlarni yuzaga chiqaradi. Bu ma'lumotlarni jurnalga yozib borish kerak, chunki ular harakat malakalari, jismoniy sifatlarning rivojlanishining o'sib, o'zgarishini kuzatib borish qo'llanilgan ta'lim metodlari samaradorligini belgilab olish imkonini beradi. Kunda hisobga olingan ma'lumotlarni tahlil qilish, bolalar bilan o'tkaziladigan mashg'ulotlarning metodikasini o'z vaqtida aniqlash, keyingi davrdagi ish rejasiga zarur o'zgartirish kiritish imkonini yaratadi.

Yakuniy hisobga olish. Yil oxirida bolalar sog'lig'i, jismoniy rivojlanishi va jismoniy tayyorgarligi tekshiriladi. Olingan ma'lumotlar standart bilan taqqoslanadi. Kamchiliklar aniqlangach, ularning paydo bo'lish sabablari izlab topiladi, shuningdek, jismoniy mashqlar bilan o'tkaziladigan mashg'ulotlarning mazmuni va metodikasini rejalashtirishni takomillashtirishga doir aniq takliflar ifodalab beriladi.

Yakuniy hisobga olish ma'lumotlarni tahlil qilish asosida jismoniy tarbiya bo'yicha bolalar bilan olib boriladigan ish to'g'risida hisobot tayyorlanadi. Bu hisobotda ishning yutuqlari, kamchiliklari belgilanib, konkret takliflar kiritiladi. Maktabga borayotgan har bir bolaga xarakteristika tuzilib, unda sog'lig'i, jismoniy rivojlanish darajasi, asosiy harakat (yurish, yugurish va h.k.) bo'yicha jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlari qayd qilinadi. Shuningdek, velosiped ucha oladimi, suza oladimi va hokazolar ham yoziladi.

Nazorat uchun savollar

1. Maktabgacha ta'lim muassasalarida rejalashtirishning qanday turlari mavjud?
2. Jismoniy tarbiya ishlarining hisobotlari qanday olib boriladi?
3. Hisobot turlarini aytib bering.

3-§. Jismoniy tarbiya ishlarini tashkil etish uchun kerakli jihoz va inventarlar. Guruh xonalari, zal va maydonni jihozlash

Sport jihozlari, inventarlari, qo'llanmalar, atributlar va o'yinchoqlardan foydalanish bolalarning jismoniy tarbiyasi samaradorligini oshiradi. Maktabgacha ta'lim muassasalarining rahbarlari pedagogik, gigiyenik va estetik talablarni hisobga olgan holda ularni guruh xonalariga, jismoniy tarbiya zaliga, guruhlarning maydonlariga va sport maydonchasiga to'g'ri tanlab qo'yishni va joylashtirishni ta'minlashlari lozim.

Maktabgacha ta'lim muassasasidagi tarbiyaning dastur vazifalariga muvofiq tarzda barcha asosiy harakatlarning rivojlanishiga yordam beradigan jihozlar tanlanadi. Masalan, bolalarni sakrashga o'rgatish mashg'ulotlarida qator maxsus qo'llanmalar: sakrab o'tish uchun zarur narsalar (arqonlar, kubiklar, to'siqlar); sakrab o'tish paytida o'yinchoqlarni osib qo'yishga kerak bo'ladigan ustunlar; gimnastika yashigi – qutisi (tepalikka irg'ib chiqish, balanddan sakrab tushish); sakrash bilan

bajariladigan harakatli o'yinlar uchun atributlar talab etiladi. Bolalar harakatlari rivojlanishining yosh xususiyatlari va ularning jismoniy tayyorgarligiga oid bilimlarga asoslangan holda, topshiriqlarni asta-sekin murakkablashtira borish muhimdir. Masalan, tirmashib chiqishga mo'ljallangan mashqlar dastlab qiyaroq narvonchalarda, uncha baland bo'lmagan tik narvonlarda, keyinroq gimnastik devorlarda, zinali arqonlarda, langar cho'p, arqon, piramida va boshqalarda o'tkaziladi. Muvozanatni saqlash bo'yicha o'tkaziladigan mashqlar uchun uzun arqonlar, har xil uzunlik va kenglikda taxtalar, taxtachalar, g'ishtlar, qiya taxtalar, qiya maydonchalar, har xil balandlikdagi gimnastik skameykalar, maydonchadagi o'rnatilgan har xil shakldagi to'nkalar bo'lishi zarur.

Har xil maqsadlar uchun foydalaniladigan jihozlar alohida qiziqish uyg'otadi: tebranma kursilar, qirra yuzasidan yurish, tirmashib chiqish, emaklab tagidan o'tish, tebranish; gardish aylantirish umumrivojlantiruvchi mashqlarni bajarish, uloqtirish (tik osilganida yoki polga qo'yilganida); qarama-qarshi devorlarga mustahkamlangan reyklar, voleybol to'rlarini, sakrab ushlab uchun shnurlarni osib qo'yishga; hatlab o'tish, tagidan o'tib yurish uchun arqonlarni osish qulaydir.

Jismoniy tarbiya inventarlari mashqlar doirasini kengaytirish, o'ziga xos harakat malakalarini shakllantirishga yordam beradi. Masalan, har xil vertikal, aylanma, gorizontal, harakatlanayotgan, harakatli tebranma nishonga irg'itish; halqa tashlash (har xil balandlikda joylashgan qiya joylarga, arg'imchoqlarga halqa tashlash); juft bo'lib, kichik guruh bilan mashqlar bajarish (tayoqchalar, langar cho'plar shnurlar, katta halqa). Umumiy rivojlantiruvchi mashqlar to'plamiga tuzilishi bo'yicha har xil harakatlarda foydalaniladigan inventarlar (lentalar, pирpiraklar, ro'molchalar, bruslar, tayoqchalar va boshqalar) kiradi. Ular umumrivojlantiruvchi mashqlarning organizmga ta'sirini kuchaytirishga yordam beradi.

Maxsus tanlangan inventarlar va o'yinchoqlar muskulning ayrim bo'limlarini maqsadga yo'naltirilgan tarzda ta'sir etish imkonini beradi. Masalan, panja va barmoq muskullarining rivojlanishiga yig'ma o'yinchoqlar, mayda o'ynichoqlar, yirik

munchoqlarni terib chiqish yordam beradi. Bu o‘yinlar bolalarga ilk yoshdanoq tavsiya etiladi. Kattaroq yoshdagi bolalarga mozaykalar (yassi, qo‘ziqorinsimon, hajmli), konstruktorlar, qoqib kiritadigan o‘yinlar) “O‘z rangini topib qo‘y”, “Epchil kalavachilar va boshqalar) bilan o‘tkaziladigan mashqlar ham foydalidir. Oyoq muskullarini mustahkamlash uchun g‘o‘lacha va tayoqchalar (o‘ngga va chapga qadam tashlash), chizimchalar, halqachalar, sharchalar (barmoqlar bilan ushlab uchun), to‘pchalar (irg‘itish uchun), har xil konstruksiyadagi qirrali taxtachalarni qo‘llaydilar, maydonda yuzi har xil (qum, chim, shag‘al, qipiqlar bilan) yo‘llar quradilar.

Jismoniy inventarlar bilan mashq o‘tkazish jismoniy sifatlarini rivojlantirishga yordam beradi. Chaqqonlikni – kublar, kengli orasidan “ilon izi” bo‘lib yugurish; ko‘z chamasini – soqqa o‘yini, halqa tashlash; kuchni – to‘g‘ri qo‘llarda chalvir yoki kokilchalarni tarang tortish: bir qo‘ldan ikkinchi qo‘lga tortib o‘tkazish orqali rivojlantirish mumkin.

Sport qo‘llanmalari topshiriqni, bolaga ko‘rsatmali, tushunarli (tayoqchani yuqori, shaqildoqni orqaga) shaklda taqdim qilish, harakatlarni egallash sifatini oshirish imkonini beradi.

Yaxshi tanlangan jismoniy tarbiya inventari jismoniy yuklama hajmini asta-sekin ko‘paytira borish imkonini beradi. Bunga tana qismlarini snaryadlardagi holatini qayd qilish bilan bog‘liq bo‘lgan mashqlar, masalan, gimnastik skameyka, gimnastik devordagi mashqlar yordam beradi.

Sport mashqlari va o‘yinlarini o‘tkazish uchun uch xil o‘lchovda yugurish chang‘ilari va tepaliklardan sirg‘alib tushish uchun qisqa hajmdagi chang‘ilar, konkilar (mustahkam, keng polozli va uchi yumaloq konkilar), orqa suyanchiqli chanalar, chana-kreslo, katta yoshdagi bolalar uchun har xil konstruksiyadagi chanalar, g‘ildirakli konki, stol tennisi va kichkina tennis, badminton raketkalari, to‘plar va volanalar yaxshi sakraydigan basketbol yoki rezinali to‘plari, voleybol to‘plari, chillaklar va yog‘och to‘qmoqlar to‘plami kerak.

Maktabgacha ta‘lim muassasasida tuzilishi va jihozlanishi har xil belanchaklar, arg‘imchoqlar: shakl ko‘rinishida yasalgan devorchalardan tashkil topgan (samalyot, ot) o‘yinchoqlardan foy-

dalaniladi. Muskul kuchini yuzaga chiqarishga yordam beradigan bu o'yinchoqlar, ularning eng foydali tomoni hisoblanadi. Bolalarning o'zlari mustaqil tebranishiga yordam beradigan (torozi arg'imchoq, osma arg'imchoq)lar ham maqsadga muvofiqdir. Kichik guruhlarda – "Aylanadigan kreslolar", katta guruhlarda – har xil konstruksiyadagi ko'p o'rinni qo'l yoki oyoq yordamida harakatga keltiriladigan charxpalaklar, qishda–konkilaridan foydalanish tavsiya etiladi.

Sport mashg'ulotlariga qiziqishni oshirishda snaryad va inventarlar, ayniqsa, guruh xonalari va maydonlari (xoda yo'lbars, tebratma-avtomobil, piramida-raketa)da syujetli jihozlash muhim rol o'ynaydi.

Harakatli o'yinlarda xilma-xil buyumlardan foydalanish bolalarni aniq faoliyatga jalb qiladi: "Doirani qarmoq bilan ko'tar", "Qo'ng'iroqni jiringlat", "Qanotli baliqcha", "Halqani yashir", "O'n ikki tayoqcha" (tashlama taxtasi bilan), sakrovchi-yuruvchilar (ikkita taxtachaga prujina mustahkamlanadi va qayishlar bilan oyoqlarga kiydirib mahkamlanadi) va boshqalar. Katta bolalar kegli, serso, babki, lapta o'yinlarini berilib o'ynashadi.

Syujetli-rolli o'yin (avtobus, uycha)lar uchun konstruksiya tuzganda xilma-xil harakatlar bajarilishi ko'zda tutilgan bo'lishi kerak.

Maktabgacha yoshdagi bolalarning guruh xonalarida gimnastika snaryadlari va kichik inventarlar, atributlar, o'yinchoqlar saqlash uchun jismoniy tarbiya burchagi joylashadigan jismoniy tarbiya maydoni ajratiladi. Uni jihozlash uchun o'yin shkafidan foydalanish mumkin. Harakatli o'yinlar uchun atributlarni qutilar, paketlarga joylanadi. Inventarlar (o'rtacha hajmdagi to'plar)ning bir qismi tortmali yashiklarga joylanadi. Yuqoriroqqa – shtirlarga har xil hajmdagi chamberaklar osib qo'yiladi. Arg'amchi, arqonlar uchun dekorativ ilgaklar mustahkamlab qo'yiladi.

Maktabgacha yoshdagi bolalarning guruh maydonchalarida jismoniy mashqlar bilan jamoaviy mashg'ulotlar o'tkazish uchun joy ajratiladi. Uchastkani o'yin, syujetli (chirmoviq xo'roz va boshqalar) xarakterda jihozlash maqsadga muvofiqdir. Jihozlarni

joylashtirishda doimiy va olib chiqiladigan inventarlarni oqilona bog'lashga intilish kerak.

Ilk yoshdagi birinchi guruh maydonida manejar joylashadi, bolalar bedorlikda ana shu manejlarda bo'ladilar. Yurishni o'rganayotgan bolalar uchun 20 sm balandlikda atrofi o'ralgan yog'och to'shama qurib beriladi. Ilk yoshdagi ikkinchi guruh bolalariga ikki oyoqli narvoncha, pillapoyali ko'prikchalar, tepaliklar, oshib o'tish uchun randalangan xoda, "bukr ko'prikcha", har xil tipdagi zambilcha va boshqalar tavsiya etiladi.

Sport zalida gimnastika yashigi, olib qo'yiladigan narvonchalar, qiyaliklar, taxtalar, traplar, gimnastik skameykalar joylashtiriladigan katta jihozlar o'rnatiladi. Gimnastika yashigini bo'laklarga ajratish mumkin. Sport bayramlari va bo'sh vaqtlarini o'tkazishda tomoshabinlar o'tirishi uchun yashik-trebunalar ham bo'ladi. Taxtalar devorga qadab qo'yiladigan va tashlab qo'yiladigan qilib o'rnatiladi. Yo'g'on arqonlar va narvonchali arqonlar yakka cho'plarga osib qo'yiladi. Ular 90 % burilib, javonga yoki ravotchalaridagi po'lat to'sinlarga joylashtirilishi mumkin bo'ladi. Snaryadlarga bemalol borish va harakatli o'yinlarni o'tkazishga yetarli darajada ochiq joy bo'lishi uchun yirik inventar (kublar, nishonlar, yoylar va boshqalar) lar yordamchi binoda saqlanadi. Jismoniy inventarlar, atributlariga zalda qator shkaflarga joylashtiriladi, ularning pastki qismida kichikroq yashil-aravachalar (havo bilan shishiriladigan qoplar, to'plar, keglilar va boshqalar) joylashadi. Bu yashil-aravachalarda jihozlarni mashg'ulot bo'ladigan joyga eltish juda qulaydir. Chambarak, halqachalarni, arg'amchilarni osishda truba konstruksiyalardan foydalanadilar, gorizontallarga tayoqchalar to'plami qo'yiladi, yuqorisiga esa katta diametrli chambaraklar va ularning orasiga kichikroqlari qo'yiladi. Bu buyumlarni taqsimlab berish uchun bolalarning bo'yiga va inventarlarning shakliga mos qilib ustunlar (tayoqchalarga tayoqdondlar yoki gorizontallik; chambaraklarga – yarim aylana shaklidagi taglik) qilinadi.

Mashqlar maydonchasi umumrivojlantiruvchi mashqlar va harakatli o'yinlar o'tkazish uchun usti ochiq maydon, yugurish yo'lkasi, sakrash chuqurchasi, snaryadlar maydoni va sport

o'yinlari uchun maydonchalarni o'z ichiga oladi. Shu yerning o'ziga to'pni urib qaytarish mashqlariga mo'ljallangan shit-devorlar joylashtiriladi. Maktabgacha ta'lim muassasasi hududining perimetri bo'ylab 10–15 snaryadlar sig'ishi mumkin bo'lgan to'siq polosalari (kichik va katta yoshdagi bolalar uchun alohida-alohida) jihozlanadi. Bu snaryadlar orasida xodalardan yasalgan ko'prikchalar, to'nkalar to'plami, har xil o'lchovdagi shinalar, oyoq qo'yishga (oshib o'tish uchun) moslashtirilgan teshikli shit-baryerlar, arqonlarda tortilish uchun mezanalar, qo'l bilan yurishga mo'ljallangan asboblardan muvozanat mashq uchun zarur bo'ladigan har xil moslamalar (yotiq va qiya qo'yilgan xodalar va boshqalar) bo'ladi.

Voleybol, badminton, kichik tennis o'yinlarini birgalikda o'ynaydigan maydonchalar qilinadi. Ustunlarga to'rlarni tushirib chiqarishga yordam beradigan moslamalar o'rnatiladi. To'rlarga yog'och to'sinlar yoki g'ildirakli metall profillar mustahkamlanadi. Ustunlar biri ikkinchisidan kelib chiqadigan har xil diametrli (4 va 5, 6 va 7 sm) trubalar yoki sharnirlarda bo'lishi mumkin. Yuqori ko'tarilgan holatdagi to'rlarning balandligi bola qo'lini yuqoriga ko'targan darajaga yana 10 sm qo'shib belgilanadi, badminton o'ynash uchun 120–130 sm balandlik talab etiladi, tennis o'ynashda to'rni yerdan 3–5 sm balandlikka osiladi.

Basketbol o'ynash uchun ajratiladigan joy kattalarnikiga nisbatan ikki barobar kichraytirilgan maydonda bo'ladi. Yon tomondagi chiziqda bolalarga o'yin elementlarini o'rgatish uchun bir qancha turli balandlikdagi halqali shitlar qo'yilgan bo'lishi kerak.

Stol tennisini yoyib yig'adigan qilib yasash mumkin. Surilma oyoqlar yordamida ularning balandligini istalgan holatga moslanadi. Tennis stolining qopqog'i royal ilgaklar bilan birlashtiriladigan ikki to'siqdan iborat bo'lib, stol oyoqlari yozilib-yig'iladigan bo'ladi, o'zaro bir-biri bilan juft bo'lib birlashadi. Bolalar tennis raketkalarini 120–130 g og'irlikda bo'lishi lozim.

O'yin maydonchasi old-orqasi va yon tomonlari panjarali g'ov bilan to'sib qo'yiladi. To'qmoqni ushlab qolish uchun yer 50 sm baland qilib ko'tariladi va unga to'r to'siladi.

Tepkili mashinalar, velosipedlar, samokatlar, sportrollerlarda yurishga o'rgatish uchun markaz bo'ylab ajratib turadigan halqa yo'l bo'lishi kerak. Agar ko'prikcha va yer osti yo'llari bo'lsa u bola harakatini murakkablashtiradi.

Bolalarni suzishga o'rgatish maqsadida shaloplatish va suzish hovuzlari yoki hovuz vannalar quriladi.

Jismoniy mashqlar o'tkaziladigan joylar, jihozlar, inventarlar toza saqlanishi talab etiladi. Jihozlarni saqlash va ularni ozoda tutish, moylab turish uchun to'g'ri sharoitlarni ta'minlash zarur.

Mashqlar jihozi, ayniqsa yirik inshootlar (mezanalar, arg'imchoqlar) mustahkam, puxta, shaklan oddiy, bolalarning bo'yi va imkoniyatlariga mos bo'lishi lozim. Jarohatning oldini olish maqsadida mashg'ulotlar oldidan snaryadlar, ular qismlarining bog'lanishi, mustahkamligi sinab ko'riladi. Yog'och predmetlar randalab pardozlangan, metall predmetlarning burchaklari dumaloqlangan bo'lishi kerak. Snaryadlar bir-biridan xavfsizroq bo'lgan joyga o'rnatiladi, buyumlarni irg'itishga mo'ljallangan maydonchalarga to'siq o'rnatilishi, muvozanatni, tirmashib chiqish bilan birga bajariladigan snaryadlar uchun qum yostiqlar qilish ko'zda tutiladi. Binoda gimnastik to'shaklar, yumshoq sintetik material bilan g'iloqlangan gilamchalar, yugurib borish uchun rezina yo'llaridan foydalaniladi.

Jismoniy mashqlar bo'yicha mashg'ulotlar o'tadigan joylarni jihozlashda ayrim snaryadlarning shakli, rangi, kattaligi bo'yicha o'zaro mosligi, bino yoki maydonchani bezaydigan ansambl yaratilishini hisobga olmoq zarur. Yirik jihozlar yorqin, huzur baxsh etadigan rang, yog'och elementlari rangsiz lak, metall elementlari yorqin kulrang, havorang nitroemal bilan bo'yalgani ma'qul. Irg'itish uchun to'siqlar yorqin rangda bo'yalgan bo'lishi kerak. Kichik buyumlar rang-barang bo'lgani ma'qul.

Nazorat uchun savollar

1. Maktabgacha ta'lim muassasasida jismoniy tarbiyani amalga oshirish uchun qanday jihozlar bo'lishi kerak?
2. Maktabgacha ta'lim muassasasi zali qanday jihozlanadi?

3. Bolalar o'ynaydigan maydonchada qanday inventarlar bo'lishi kerak?

4-§. Maktabgacha ta'lim muassasasida jismoniy tarbiya ishlarini tashkil etish uchun mas'ul shaxslar

Maktabgacha ta'lim muassasalarida bolalarning jismoniy tarbiyasi barcha xodimlar jamoasi tomonidan amalga oshiriladi. Barcha xodimlar, mudiradan tortib, to texnik xodimlargacha hammasi har bir bolaning hayotini muhofaza qilish va sog'lig'ini mustahkamlash hamda jismoniy tarbiyaning boshqa vazifalarini hal qilishga da'vat etilganidir.

Mudira jismoniy tarbiyaga doir barcha ishlarni tashkil etish uchun javobgardir. U umumiy ish rejasini tuzadi, zarur shart-sharoitlarni ta'minlaydi, jismoniy tarbiya vazifalarini hal qilishda maktabgacha ta'lim muassasasi xodimlarining faoliyati ustidan rahbarlik va nazorat o'rnatadi.

Umumiy ish rejasini mudira barcha jamoa ishtirokida tuzadi. Rejaning «Jismoniy tarbiya» bo'limida kirib kelayotgan yilning asosiy vazifalari qayd qilinadi, o'tkazilishi lozim bo'lgan tadbirlar ko'rsatiladi, ularni o'tkazish uchun zarur bo'lgan tayyorgarlik nazarda tutiladi. Masalan, bolalarni velosipedda uchish, basketbol, futbol va boshqalarga o'rgatish vazifalari qo'yiladi. Shunga muvofiq: sport kiyimlarini olish, sport maydonchalarini jihozlash, tarbiyachilar (adabiyotlarni o'rgatish, o'rgatish metodikasini ishlab chiqish)ni, bolalar (ularda zarur jismoniy sifatlar va boshqalarni ruvojlantirish)ni, ota-onalar (adabiyotlarni o'rganish, kostyumlar, oyoq kiyimi, inventar va boshqalar olish)ni tayyorlash belgilab olinadi.

Rejada tarbiyachilar, musiqa rahbarlarining malakalarini oshirish: jismoniy tarbiyaga doir konkret masalalarni o'rganish va uni pedagogik kengashlarda muhokama qilish; tuman va shahar, xalq ta'limini boshqarish organlarida tashkil etilgan to'garak va seminarlarida, metodik birlashmalarida ishtirok etish; ochiq mashg'ulotlar o'tkazish; maktabgacha ta'lim muassasasi ish tajribasini umumlashtirish, pedagogik o'qishlarga doklad va nutqlar tayyorlash ko'zda tutilmog'i muhim.

Rejada bolalar poliklinikasining jismoniy davolash kabinetlari, DEZlar, maktabgacha ta'lim muassasasi bolalari jismoniy mashqlar bilan shug'ullanishi mumkin bo'lgan sport maktablari bilan aloqada bo'lib turishi aks ettiriladi. Maktabgacha ta'lim muassasasi bilan 1-sinfning jismoniy tarbiyasida davomiylikni amalga oshirishga doir maktab bilan qilinadigan aloqaning shakllari belgilanadi.

Ota-onalar bilan olib boriladigan ishlarni rejaga kiritish va bu aloqalarning shakllari sanab o'tilishi lozim. Bundan tashqari, rejada jismoniy tarbiyani devoriy gazeta, stendlar, ota-onalar burchagidan foydalangan holda tashviqot-targ'ibot ishlarini olib borishga doir tadbirlar, jismoniy tarbiya bayramlari va boshqalarni o'tkazish belgilanadi.

Rejada tarbiyachilar, musiqa rahbarlari va maktabgacha ta'lim muassasasi boshqa xodimlarining sog'lig'ini, jismoniy rivojlanish va jismoniy tayyorgarligini mustahkamlashga doir ishlar ham aks ettirilgan bo'lishi lozim.

Rejada tadbirlar uchun mas'ul shaxslar va ularni o'tkazish muddatlari ko'rsatiladi.

Umumiy reja pedagogik kengashlarda muhokama qilinadi va tasdiqlanadi.

Mudira sport zali, maydonchalar, guruh xonalari va maydonchalarini jihozlashni ta'mirlashga majburdir: jismoniy tarbiya inventarlari, atributlar, o'yinchoqlar olishi; bino va maydonlarda sanitariya-gigiyena holatiga rioya qilinishini kuzatishi; uslubiyat xonasi uchun adabiyot va materiallarni tanlash haqida g'amxo'rlik qilishi lozim.

Tarbiyachilarga yordam berish va ularning ishini nazorat qilish maqsadida jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida, ertalabki gimnastika, sayrlarda, harakatli o'yinlar va jismoniy tarbiyaga doir boshqa ishlarni o'tkazish vaqtida kuzatish ishlarini olib boradi. Kuzatuv natijalarini tarbiyachi bilan tahlil qila borib, u yutuq kamchiliklarni ko'rsatib o'tadi va ishni yaxshilashga oid amaliy maslahatlar beradi. Mudira, shuningdek, metodik hujjatlarini ko'radi va jismoniy tarbiya mashg'ulotlari, ertalabki gimnastika, harakatli o'yinlarning yillik, haftalik rejaları, reja-konspektlarini tuzishda, jismoniy tayyorgarlikni hisobga oladigan jurnalni

tutishda, harakat malakalari va jismoniy sifatlarning rivojlanish darajasini tekshirish ma'lumotlarini tahlil qilishda tarbiyachilarga yordam ko'rsatadi.

Pedagogik jamoaning malakasini oshirish uchun mudira konsultatsiyalar, ochiq mashg'ulotlar tashkil etadi, bolalar jismoniy tarbiyasiga oid turli masalalarni pedagogik kengashning muhokamasiga qo'yadi. U tarbiyachilarning ishlari-ni tahlil qilishda va pedagogik o'qishlarga nutqlar tayyorlab, so'zga chiqishga tayyorlanishlarida yordam beradi, maktabgacha ta'lim muassasasining barcha guruhlar bo'yicha jismoniy tarbiya tajribasini umumlashtiradi. Mudira yosh mutaxassislarga alohida e'tibor berishi kun sayin pedagogik mahoratni egallab borishlariga, har bir ish kuniga puxta tayyorlanishlariga, foydalaniladigan usul va metodlarning samaradorligini tizimli ravishda tahlil qilib borishlariga, jismoniy mashqlar va boshqalarni o'tkazishga, ota-onalarni faol jalb qila bilishlariga hamisha yordam berib boradi.

Bundan tashqari, mudira tarbiyachilarni tuman, shahar metodika kabinetlari tomonidan o'tkaziladigan tadbirlar (leksiya-lar, to'garaklar, seminarlar va boshqalar)da ishtirok etishlari uchun ularni yuborib turadi.

Jismoniy tarbiya bo'yicha nazariy va amaliy jihatdan tegishli darajada tayyorgarlik maktabgacha ta'lim muassasasi xodim-lariga o'z vazifalarini yanada malakali bajarish va bolalar uchun namuna bo'lishlarida yordam beradi.

Uslubchining jismoniy tarbiya ishlariga rahbarligi. Yirik (8–12 guruh) maktabgacha ta'lim muassasalarida bolalarning jismoniy tarbiyasi bo'yicha tarbiyachilarning ishiga bevosita metodik rahbarlikni uslubchilar amalga oshiradi. Tarbiyachilarning malakasini oshirish va ularning ishini nazorat qilishda ko'rsatib o'tilgan tadbirlardan tashqari, u metodika kabinetini zarur adabiyot va hujjatlar; yosh guruhlari bo'yicha jismoniy mashqlarni taqsimlash jadvallari; yillik reja-grafiklar, haftalik rejalar, turli yosh guruhlar bolalari uchun jismoniy tarbiya bo'yicha ishning har xil shakllarining reja-konspektlari; bolalarning jismoniy tayyorgarligini hisobga oladigan jurnallar; jismoniy mashqlar texnikasi va ularni o'tkazish metodikasini rasm-

lar, suratlar, kinoyozuvlar orqali tasvirlaydigan albomlar; jismoniy tarbiya maydonchalarining maketlari; ota-onalar uchun materiallar: adabiyot ro'yxati, bolalar kiyimlarining chizmalari; jismoniy rivojlanish, jismoniy tayyorgarlik va boshqalar haqidagi ma'lumotlarni o'zgartirib yozib borishga moslashtirilgan ko'chma burchaklar bilan boyitishga katta e'tibor beradi.

U guruh tarbiyachilarning ishini o'rganadi, rejalashtirish va hisobga olishga doir hujjatlarni tahlil qiladi. Shuningdek, jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida, ertalabki gimnastika chog'ida va jismoniy tarbiyaga oid ishning boshqa shakllarini o'tkazishda kuzatishlar olib boradi. Kuzatish jarayonida u tarbiyachilarning tushuntirishlari, ko'rsatmalari, komandalari, buyruqlarini yozib boradi: ular o'tkazgan jismoniy mashqlarning sifatini belgilaydi, miqdorini yozib boradi va xronometraj yuritadi. Bundan tashqari, uslubchi harakatni bolalar tomonidan sifatli bajarilishi, ularning o'zini his qilishi va xulqini ko'rsatib o'tadi. Bu ma'lumotlardan mashg'ulotlarni tahlil qilish va baholash, shuningdek, aniq tavsiyalarni tuzishda ham foydalaniladi.

Uslubchi ishdagi ijobiy tajribani o'rganish va uni yoyish ishiga katta e'tibor beradi: ochiq mashg'ulotlar o'tkazish va ularni muhokama qilishni tashkil etadi, tarbiyachilarga o'z ish tajribasini umumlashtirish, Pedagogik o'qishlarga nutqlar tayyorlab, so'zga chiqishga tayyorlanishda yordam beradi.

Uslubchi tizimli ravishda yangi adabiyotlardan xabardor bo'lib turadi, tuman, shahar metod kabinetlarida, ilmiy muassasalarda o'tkaziladigan tadbirlarda faol ishtirok etadi, maktabgacha ta'lim muassasasida jismoniy tarbiyaga doir ishlarning sifatini yaxshilashga ko'maklashadi.

Uslubchi o'zi ham jismoniy mashqlar bilan doimiy shug'ullanishi, maktabgacha ta'lim muassasasi xodimlariga namuna bo'lishi va zarur bo'lib qolganda ularga yordam berishga tayyor turishi muhimdir.

Tarbiyachi. Bolalar bilan jismoniy tarbiya ishini bevosita tarbiyachi olib boradi. U nazariy va amaliy tayyorgarlikka ega bo'lishi, o'z malakasini tizimli ravishda oshirib borishi lozim. Maktabgacha ta'lim muassasasi oldida turgan jismoniy tarbiya vazifalarini amalga oshirish uchun tarbiyachi dasturning mazmu-

ni va talablarini o'rganishi shart, bolalar bilan ishlashning barcha shakllari: jismoniy tarbiya mashg'ulotlari, ertalabki gimnastika, harakatli o'yinlar va boshqalarni savodli o'tkaza bilishi, shuningdek, ishni rejalashtirish va hisobga olish bo'yicha hujjatlarni to'g'ri rasmiylashtira olishi zarur.

Jismoniy mashqlar o'tkazishda tarbiyachi quyidagilarni: harakatlarni to'g'ri va aniq tushuntirish va ko'rsatishni, komanda va farmoyish berishni, ta'limning xilma-xil usullaridan foydalanishni, xatolarning oldini olish va tuzatishni, bolalarga yordam berish va xavfsizlikni ta'minlashni, talabchanlikni sezgirlik bilan birga qo'shib olib borib, bolalarga e'tiborli bo'lishni va g'amxo'rlik ko'rsatishni, pedagogik odobga rioya qilishni bilishi; bolalarning o'zini his qilishi (bolaning rangiga, terlashi, nafas olishiga qarab)ni, ularning diqqati (barqarorligi, tarqoqligi)ni, mashg'ulotlarga qiziqishi (qiziqishning kamayishi, bir joyda o'tira olmasligi, ortiqcha harakatchanligini)ni, faolligi (faollikning pasayishi, ish harakatlaridagi passivlik, jismoniy mashqlar bajarishdan bosh tortishi)ni, intizomliliigi (o'yin qoidalarini buzishi)ni, shuningdek, jismoniy tarbiya mashqlarining bajarilish sifati (uyg'unlik, ritmning buzilishini, harakatlar tezligi va aniqligining pasayishi, qaddi-qomati buzilishi va boshqalar)ni kuzatishi lozim.

Tarbiyachi bolalarning sog'lig'i va jismoniy rivojlanishidagi o'zgarishlarni payqay bilishi, harakat malakalari va jismoniy sifatlarining rivojlanish darajasini hisobga olib bilishi, shuningdek, bolaning oiladagi yashash sharoitlarini o'rganishi va ulardan jismoniy tarbiyaga doir amaliy ishda foydalana bilishi zarur. Oiladagi jismoniy tarbiya bola rivojlanishida muhim rol tutadi.

Tarbiyachi bino va maydonchada gigiyenik sharoitlarga rioya qilinishi, jismoniy tarbiya jihozlari, inventarlari, atributlar, o'yinchoqlarining tozaligi va yaxshi saqlanishini kuzatib turishga; ota-onalar va bolalar bilan birlikda sakrash uchun qumli chuqur, yugurish uchun yo'lkalari va boshqalarni tayyorlashga mas'uldirlar.

Tarbiyachi o'z ishini doimo tahlil qilib borishi va ilg'or pedagoglarning tajribasini o'rganishi, jismoniy mashqlar bilan ochiq

mashgʻulotlar oʻtkazish va muhokama qilishda qatnashishi, pedagogik kengashlarda soʻzga chiqishi, uslubiyat kabinetiga materiallar tayyorlashi, fotoalbomlar va boshqalarni tayyorlab bezatishi lozim va boshqalar.

Ota-onalar bilan tizimli ravishda ish olib borishning ahamiyati ham oz emas. Tarbiyachi ota-onalar uchun suhbatlar, konsultatsiyalar, majlislar, ochiq kunlar, mashgʻulotlar tashkil etadi va oʻtkazadi, maktabgacha taʼlim muassasasida ularning navbatchiligini uyushtiradi, shuningdek, bolalarning uylariga ham borib keladi. Jismoniy tarbiyani toʻgʻri tashkil etishda ota-onalarga koʻrsatmali agitatsiya va yordam berish maqsadida tarbiyachi koʻrgazma – burchaklar, stendlar oʻz guruhi bolalarining jismoniy rivojlanishi va jismoniy tayyorgarligi maʼlumotlari yozilgan koʻchma stendlar tayyorlaydi. Bolalarga namuna boʻlish va jismoniy mashqlarni toʻgʻri koʻrsatish maqsadida tarbiyachi oʻzining jismoniy tayyorgarlik darajasini tizimli ravishda: mustaqil yoki umumiy jismoniy tayyorgarlik guruhlarida, sport seksiyalarida oshira borishi, musobaqa va boshqalarda ishtirok etishi lozim.

Enaga jismoniy tarbiya vazifalarini amalga oshirishda tarbiyachiga yordam beradi. U guruh xonasi, jismoniy tarbiya zalining ozodaligi va havosining tozalanib turishiga qarab turadi. Kichik yoshdagi bolalarga jismoniy tarbiya mashgʻulotlari, sayr oldidan kiyinishida yordam beradi. Bundan tashqari, u ovqatlanish, uxlashni tashkil etishda qatnashadi, shuningdek, bolalarda shaxsiy va ijtimoiy gigiyena malakalarini mustahkamlashga koʻmaklashadi, jismoniy tarbiya inventarlari (toʻpni yuvish va boshqalar)ni toza tutishda ishtirok etadi. Agar enaga bolalar uchun namuna boʻlsa va oʻzining barcha ishlari bilan jismoniy tarbiya vazifalarini toʻgʻri hal qilinishiga yordam bera olsa, uning tarbiyaviy roli juda beqiyosdir.

Musiqa rahbari tarbiyachi bilan hamkorlikda ishlaydi. Ular jismoniy va musiqa tarbiyasining rejalarini kelishib oladilar, ertalabki gimnastika kompleksini, jismoniy mashqlar bilan oʻtkaziladigan boʻsh vaqt va bayramlarning mazmunini, oʻtkazish metodikasini muhokama qilib oladilar. Musiqa rahbari ertalabki gimnastika, jismoniy tarbiya mashgʻulotlarida

kuy joʻrligini amalga oshiradi, tarbiyachiga harakatli oʻyinlar oʻtkazish uchun kuylar, qoʻshiqlar tanlashga oid maslahat beradi.

Musiqah rahbaridan bolalarning jismoniy tarbiyasiga tegishli nazariy va amaliy tayyorgarlikka ega boʻlish, shuningdek, zarur jismoniy tayyorgarlik darajasi boʻlishi ham talab etiladi.

Nazorat uchun savollar

1. Maktabgacha taʼlim muassasalarida bolalarning jismoniy tayyorgarligiga javobgar shaxslar kim?

2. Maktabgacha taʼlim muassasasida mudira bolalarning jismoniy tarbiyasini toʻgʻri tashkil etish uchun qanday ishlar olib borishi kerak?

3. Maktabgacha taʼlim muassasalarida uslubchi jismoniy tarbiya ishlarini yoʻlga qoʻyish uchun nimalar qiladi?

4. Maktabgacha taʼlim muassasalarida tarbiyachi va musiqa rahbarlari bolalarni jismonan toʻgʻri rivojlanishi uchun qanday ishlar olib borishadi?

5-§. Maktabgacha taʼlim muassasalarida jismoniy tarbiya ustidan tibbiy nazorat

Shifokor nazorati — bu jismoniy tarbiya va sport bilan shugʻullanuvchi turli yoshdagi kishilarning sogʻligʻi va jismoniy rivojlanishini oʻrganadigan tibbiy bilimlarning maxsus sohasidir.

Maktabgacha yoshdagi bolalarning jismoniy tarbiyasi jarayonida shifokor nazoratining asosiy vazifasi ularning sogʻligʻini mustahkamlash, jismoniy va asab-ruhiy rivojlanishini takomillashtirishga koʻmaklashishdan iboratdir.

Maktabgacha taʼlim muassasalaridagi tibbiy nazorat quyidagilarni:

1) jismoniy mashqlar bilan shugʻullanish jarayonida bolalarning sogʻligʻi, jismoniy rivojlanishi va funksional imkoniyatlarini shifokor tomonidan tekshirilishi va baholanishini;

2) jismoniy tarbiyaning turli xil shakllarini oʻtkazishni tibbiy-pedagogik kuzatish, jismoniy mashqlarning mazmuni, oʻtkazish

uslublarini bola yoshi va funksional imkoniyatlariga muvofiqligi va organizmiga ta'sirini nazorat qilinishi;

3) jismoniy mashqlar, ertalabki gimnastika, harakatli o'yinlar, sport mashqlari, chiniqtiruvchi tadbirlar o'tkaziladigan joylarni, jismoniy tarbiya jihozlari, inventarlari, shuningdek, shug'ullanuvchilarning kostyum va oyoq kiyimlarining gigiyenik holati ustidan sanitariya nazorati o'rnatishni;

4) maktabgacha ta'lim muassasalari xodimlari, ota-onalar va bolalar o'rtasida sanitariya-o'quv ishlari uyushtirishni o'z ichiga oladi.

Maktabgacha ta'lim muassasasida tibbiy nazoratni tashkil etish shifokor, tibbiy hamshira, mudira va tarbiyachilarning hamkorlikda ishlashini taqozo etadi.

Bolaning sog'lig'ini saqlash bo'yicha olib boriladigan ishlar kompleks ravishda olib boriladi: hamma bolalarni sog'lig'ini tekshirish uchun tibbiyot ko'rigi o'tkaziladi. Bu ko'rikda tibbiyotning turli sohasida ishlaydigan mutaxassislar qatnashadi: terapevt, stomatolog, jarroh, nevroptolog va boshqalar. Bunday ko'riklar bir yilda 2 marta o'tkaziladi. Tekshirishda, avvalo bolaning jismoniy rivojlanishi aniqlanadi. Buning uchun antropometik ko'rsatkichlar aniqlanadi, gavda uzunligi, gavda og'irligi, ko'krak qafasi aylanasi, bir yoshgacha bo'lgan bolalarda esa bosh ham hisobga olinadi. Jismoniy rivojlanishni baholash ana shu asosiy ko'rsatkichlarga asoslanadi. Tibbiyot ko'rigi natijasida bolalarni jismoniy jihatdan kam, o'rtacha va yuksak darajada rivojlangan guruhlarga ajratiladi. Bolaning tayanch-harakat apparatining ahvolini belgilashda, shifokor uning umurtqa pog'onasi va qaddiqomatini, tovon-to'piqlarni qay darajada shakllanganligini tekshirish orqali belgilaydi.

Gavda va oyoq holatini baholash bola sog'lig'i xarakteristikasi uchun muhim hisoblanadi.

Gavdaning o'tirish, turish, yurishdagi odatiy holati qomat deb tushiniladi. Maktabgacha yoshdagi bolalarning qomati ularning anatomik-fiziologik xususiyatlariga bog'liq xarakterli belgilarga ega bo'ladi.

Qomat tug'ma bo'lmaydi: u maktabgacha yosh davomida shakllanadi va maktab yoshida mustahkamalanadi. Bunday

qomatga turli omillar-sogʻliq, qaddi-qomat, asab-ruhiy holati, tarbiya sharoitlari taʼsir koʻrsatadi. Qomatning shakllanishiga bolada uni toʻgʻri tuta bilish malakalarini tarbiyalashning qomatni muayyan holatda tutib tura bilish zarurligiga ongli ruhiy tayyorgarlikning juda katta tarbiyaviy ahamiyati bor. Qomatni toʻgʻri tutish faqat estetik ahamiyatga molik boʻlib qolmay, balki, uning toʻgʻriligini buzilishi ichki organlarning holatini oʻzgartiradi, yurak-qon tomir va nafas olish tizimlarining normal ishlashini qiyinlashtirib qoʻyadi. Qomat buzilishining asosiy sababi tarbiyada nuqsonlarga yoʻl qoʻyilishidir: agar bunda yetarlicha ahamiyat berilmasa, unda bolada qomatini notoʻgʻri tutish malakasi tarkib topadi.

Qomatni tekshirishda bola odatda, oʻzini tutishi tabiiy, chiranmay qoʻllar va gavda muskullarini yengilgina boʻshashtirib turishi kerak. Bola uch xil holatda turganda old, yon va orqa tomonlaridan koʻriladi. Old tomondan koʻrishda boshning holati (toʻgʻriligi, uning oldinga yoki yon tomonga egilganligi), yelkaning tashqi chegarasi va darajasi (mutanosibligi, kengligi, siqqligi) belgilanadi. Koʻkrak qafasini koʻrishda uning shakli mutanosibligi (meʼyordaligi, silindrligi, bochkasimonligi, tekisligi, botiqligi, torligi, “tovuqsimonligi”, nomutanosibligi) qayd qilinadi. Orqa tomondan koʻrishda yelka va kurak (yelka ustining nomutanosib emasligi, burchaklarning holati har xil emasligi) holatiga koʻproq ahamiyat beriladi. Orqaning shakli muhim ahamiyatga molikdir: u moʻtadil, orqa umurtqa pogʻonasining tabiiy egilganligi, ammo, shuning bilan birga har xil egilish: kifozlar (bukr), lordozlar (bukilgan) skoliozlar (egri, qiyshiq) shaklida boʻlishi mumkin. Umurtqa pogʻonasi tabiiy egilishlarining boʻlmasligi orqaning yassiligi deyiladi.

Maktabgacha yoshida qomatning, oyoq deformatsiyasining buzilishi, odatda funksional xarakterga ega boʻladi va asosan ikki muskul tonusi va bogʻlovchi apparatning zaifligi bilan belgilanadi. Jismoniy mashqlar bilan tizimli va maqsadga muvofiq shugʻullanish bolaning tayanch-harakatlantiruvchi apparatini mustahkamlaydi va mashgʻulotlar jarayonida 5–7 yoshli bolalardagi qomat buzilishi ikki marta kamayadi.

Bunday tekshirishlar bola rivojlanishidagi kamchiliklar-

ni aniqlaydi, uni tuzatishga qaratilgan tadbirlarni belgilaydi. Bu tadbirlarni davolash muassasalari orqali amalga oshiriladi. Maktabgacha ta'lim muassasalari faqat kasalliklarni oldini olish bo'yicha ishlarni tashkillashtiradi.

Shifokor nazorati mashg'ulotni to'g'ri tashkil etishga yordam beribgina qolmay, shu bilan birga bolalarni individual yondashishini ham ta'minlaydi. Ularning salomatligini kuzatish imkonini beradi. Bir qator hollarda jismoniy jihatdan zaif bo'lgan bolalar uchun mashqlar sonini kamaytirish, asosiy harakatlarni bajarishga kamroq vaqt ajratish, ular uchun kamroq tanaffuslar kiritish kerak. Ayni vaqtda butun mashg'ulot davomida tomir urishi va nafas olish tezligida sezilarli o'zgarishlarning sodir bo'lmasligi jismoniy vazifaning yetarli bo'lmaganidan hamda mashq va o'yinlarni bajarishda bolalar faolligini yana ham oshirish zarurligidan dalolat beradi.

Mashg'ulotlarda va o'yinlar o'tkazish vaqtida bolalar faolligi ustidan nazorat o'rnatish uchun pedagog bu ishni sekundamer yordamida o'lchab olishi (xronometraj qilishi) orqali amalga oshirganda hammadan ko'ra aniqroq ma'lumotga ega bo'ladi. Bunday xronometraj natijalariga qarab, mashg'ulotning zichligi hisoblab chiqiladi. Jismoniy mashg'ulotlarining 55 %dan to 80 %gacha bo'lgan zichligini, ertalabki gimnastikaning 65 %dan 85%gacha va undan ortiq bo'lgan zichligini eng yaxshi zichlik deb hisoblash mumkin. Bolalarning mashg'ulotlardagi o'yinlar o'tkazish vaqtidagi hamda butun kun mobaynidagi harakat faolligini aniqlashning eng qulay usuli qadam o'lchagich asbob (shag-omer)dan foydalanib ish tutishdir.

Bolalarning jismoniy tayyorgarligini ular harakat malakalarini qay darajada egallaganliklari va ulardagi jismoniy sifat-larning qanchalik rivojlanganligi ifoda etadi. Harakat rivojlani-shini har yili ikki marta, o'quv yilining boshida, ya'ni gu-ruh to'la to'ldirilgan sentabr oyida hamda o'quv yilining oxiri-da – may–iyun oylarida tadqiq etiladi. Mazkur tadqiqotlarning ma'lumotlarini tahlil qilish, asosiy harakatlarni rivojlantirish ham-da harakat sifatlarining darajasi va o'zgaruvchanligini ko'rsatib, dastur materiali qay darajada muvaffaqiyatli o'zlashtirilganligini aniqlashga yordam beradi.

Aniq ma'lumotlarni qo'lga kiritish uchun harakatlar bir xilda-gi sharoitda tadqiq etiladi. Basharti yugurish tezligi dastlab ochiq joyda o'lchangan bo'lsa, u holda yugurishning ikkinchi tekshirishi ham xuddi o'sha yerda o'tkaziladi. Tekshirish jismoniy tarbiya bo'yicha mashg'ulot paytida va sayr vaqtida erta bilan o'tkaziladi. Tekshirish davri bir haftadan oshmasligi kerak. Shunday tekshirish o'tkazish kerakki, bolalar o'zlarining mashq bajarish navbatlarini uzoq kutib qolmasinlar. Bunday kutish vaqtida bolalar hayajonga tushadilar, charchaydilar va o'z umkonlaridan ko'ra pastroq natijaga ega bo'ladilar.

Bolalarning harakat rivojlanishi bo'yicha tekshirishlarni guruhda tarbiyachi bilan katta pedagog olib boradi, ularga musiqa xodimi yordam beradi. Maktabgacha ta'lim muassasasi mudiri barcha guruhlarda tekshirishlar to'g'ri o'tkazilishini nazorat qilib boradi. Tekshirishlar o'tkazish vaqtida tibbiyot hamshirasining qatnashishi maqsadga muvofiqdir.

Maktabgacha ta'lim muassasasida pedagogik kengashlar, seminarlar o'tkazilib, ularda tekshirishlar yuzasidan ko'rsatmalar aniqlab olinadi.

Shifokor, mudira va tibbiy hamshira jismoniy mashqlar bo'yicha mashg'ulotlar o'tkaziladigan binoning sanitariya holati, bino va shuningdek, jismoniy tarbiya maydonchasidagi jismoniy tarbiya jihozlari va inventarlarining gigiyena holatini nazorat qiladilar.

Jismoniy mashqlar bo'yicha mashg'ulotlar tashkil etadigan binoda havoning harorati $+17^{\circ}\dots+18^{\circ}$ bo'lishi lozim, mashg'ulot o'tkazilishi oldidan xonani shamollatish va nam latta bilan tozalash o'tkaziladi. Mashg'ulot paytida derazaning darchasi, deraza tavaqalari ochiq bo'lishi lozim.

Bolalar 2 yoshidan boshlab sport kiyimida shug'ullanishi kerak. Ularning kiyimi va oyoq kiyimi mavsumga bog'liq bo'ladi: ochiq havoda jismoniy mashg'ulotlar o'tkazishda bolalarning kiyimi yozda – tursik va maykalar, oyoqlarida ship-paklar yoki yarim ketalar; sovuq davrda – mayka, futbolka, sport kostyumi, oyoqlarida – ketalar va paypoq (oddiy yoki junli); qishda paxmoq ko'ylak, qo'lqop, shamol esib turgan havoda va havo harorati $-+12\dots+15^{\circ}\text{C}$ bo'lgan sharoitda esa

shamol o'tkazmaydigan gazlamalardan tikilgan kurtkalar kiyish tavsiya etiladi.

Qish vaqtida chang'ida yurganda va konkida uchganda sport kostyumlari va oyoq kiyimlari kiyish tavsiya etiladi. Yilning har xil mavsumlaridagi sayrlarda bolalarning kiyimlari gigiyena talablariga to'liq javob beradigan bo'lishi lozim.

Bolalar bilan mashg'ulotlar o'tkazishda tarbiyachilarning o'zlari ham sport kiyimida bo'lishlari zarur.

Shifokor va tibbiyot hamshirasi tarbiyachilar va ota-onalarning gigiyena, jismoniy tarbiya va uning bolalar sog'lig'ini mustahkamlashga doir masalalar bo'yicha bilimlarini oshirishga yordam berishlari kerak.

Nazorat uchun savollar

1. Maktabgacha ta'lim muassasasida tibbiy nazorat o'tkazishning maqsad va vazifalari nima?

2. Tibbiy nazoratni maktabgacha ta'lim muassasasida kimlar boshqaradi?

3. Mashg'ulotlar, o'yin va gimnastikani o'tkazishda tarbiyachi nimalarga rioya qilishi zarur?

4. Bolalar sog'lig'ini tekshirishda qanday mutaxassislar qatnashadi va nima uchun?

5. Bolalar sog'lom o'sishi uchun qanday shart-sharoitlar bo'lishi kerak?

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO‘YXATI

1. O‘zbekiston Respublikasi Konstitutsiyasi. –T.: “O‘zbekiston” 2003-yil.
2. O‘zbekiston Respublikasining “Ta’lim to‘g‘risida”gi qonuni. –T.: 1997-yil.
3. O‘zbekiston Respublikasining “Kadrlar tayyorlash Milliy dasturi”. –T.: 1997-yil.
4. *I. Karimov*. Barkamol avlod – O‘zbekiston taraqqiyotining poydevori. –T.: “Sharq”. 1997-yil.
5. *I. Karimov*. O‘zbekiston XXI asrga intilmoqda. –T.: “O‘zbekiston”. 1999-yil.
6. *I. Karimov*. Milliy istiqloq g‘oyasi: asosiy tushuncha va tamoyillar. –T.: “O‘zbekiston”. 2000-yil.
7. *I. Karimov*. Sog‘lom avlod – xalqimiz kelajagi. “Xalq so‘zi” gazetasi. 1991-yil 8-dekabr.
8. Abu Ali ibn Sino. Tadbiri manzil. Dushanbe. “Urfon”. 1980-yil.
9. Umumiy o‘rta ta’lim davlat standarti. Turli sohalar bo‘yicha. –T.: 1999-yil.
10. *N. Saydahmedov*. Yangi pedagogik texnologiyalar. –T.: “Moliya”. 2003-yil.
11. *M. Ochilov*. Yangi pedagogik texnologiyalar. –T.: 2000-yil.
12. *F. Shoutarov*. Oila psixologiyasi. –T.: “Mehnat”. 2000-yil.
13. *O. Hasanboyeva*. Oila psixologiyasi. –T.: 2004-yil.
14. Maktabgacha yoshdagi bolalar ta’lim-tarbiyasiga qo‘yiladigan davlat talablari. –T.: 2000-yil.
15. *T. Usmonxo‘jayev, O. Tursunov*. Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati. –T.: “O‘qituvchi”. 2004-yil.
16. *Л.И. Пензуллаева*. Физкультурные занятия детьми 3-4 лет. –М.: 1983 года.
17. *Лайзане*. Физическая культура для малышей. –М.: 1979 года.
18. *Frolov V.* Sayrda jismoniy tarbiya mashg‘ulotlari o‘yinlari va mashqlari. –T.: “O‘qituvchi”. 1990-yil.
19. Дидактические игры и занятия с детьми раннего возраста. М.Просвещение. 1985 года.

20. *Mirsoatova, D. Nabiyeva.* Jismoniy tarbiya uslubiyati fanidan ma'ruzalar matni. –T.: 2009-yil.
21. *A.K. Atoyev.* Farzandlarimiz barkamol bo'lsa. –T.: 1990- yil.
22. *T. Usmonxo'jayev.* Sog'lom bola – el boyligi. –T.: “Yangi asr avlodi”. 2005-yil.
23. *B.K. Балсевич.* Здоровье – в движении. –М.: 1988 г.
24. *A.V. Keneman, D.V. Xuxlayeva.* Maktabgacha tarbiya yoshidagi bolalarni jismoniy tarbiyalash nazariyasi va metodikasi. –T.: “O'qituvchi”. 1988-yil.
25. *T.S. Usmonxodjayev, X.A. Meyliyev.* Maktabgacha ta'lim muassasalarida jismoniy tarbiya mashg'ulotlari. –T.: 2004-yil.
26. *T. Usmonxo'jayev va boshqalar.* O'zbek xalq harakatli o'yinlari. –T.: “O'qituvchi”. 2004-yil.
27. *T.S. Usmonxodjayev, S.M. Islomova.* Maktabgacha ta'lim muassasalarida jismoniy tarbiya. –T.: “Ilm-Ziyo”. 2006-yil.

MUNDARIJA

Kirish	3
--------------	---

Birinchi qism.

I bob. JISMONIY TARBIYA NAZARIYASINING UMUMIY MASALALARI

1-§. Jismoniy tarbiya nazariyasining predmeti va uning asosiy tushunchalari	5
2-§. O‘zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya tizimining rivojlanishi	7
3-§. Jismoniy tarbiya tizimining xususiyatlari	10
4-§. Issiq iqlim sharoitida bolalarni jismoniy tarbiyalash	13

Ikkinchi qism.

I bob. MAKTABGACHA YOSHDAGI BOLALARNI MAKTABGACHA TA’LIM MUASSASALARIDA VA OILADA JISMONIY TARBIYALASH NAZARIYASI

1-§. Maktabgacha yoshdagi bolalarni jismoniy tarbiyalash nazariyasining predmeti	22
2-§. Jismoniy tarbiya nazariyasining boshqa fanlar bilan bog‘liqligi	24
3-§. Organizm bilan muhitning birligi	25
4-§. Bola asab tizimining alohida xususiyatlari	26
5-§. Maktabgacha yoshdagi bolalar jismoniy tarbiyasining vazifalari	29
6-§. Oilada bolalarni jismoniy tarbiyalash	34
7-§. Maktabgacha yoshdagi bolalar ta’lim-tarbiyasiga qo‘yiladigan davlat talablarining jismoniy rivojlanish bo‘limi bo‘yicha tahlili	36

II bob. JISMONIY TARBIYA VOSITALARI

- 1-§. Jismoniy tarbiya vositalarining umumiy tavsifi 41
2-§. Jismoniy mashqlarning tavsifi 45
3-§. Jismoniy tarbiya mashqlarining mazmuni va shakllari 50

III bob. JISMONIY TARBIYA JARAYONIDA TA'LIM-TARBIYA ASOSLARI

- 1-§. Jismoniy tarbiya jarayonida bolalarni tarbiyalash va o'qitishning birligi 52
2-§. Jismoniy tarbiya tizimida bolalarni har tomonlama rivojlantirish va o'qitish prinsiplari 55
3-§. Jismoniy tarbiya berish jarayonida ta'lim metodlari va ularning tasnifi 61
4-§. Jismoniy tarbiya mashg'ulotalarini o'tkazishda harakat ko'nikmalarini hosil qilish 75
5-§. Bolalarni jismoniy mashqlarga o'rgatish bosqichlari 79
6-§. Maktabgacha yoshdagi bolalarda jismoniy sifatlarni tarbiyalash metodikasi 84

IV bob. ILK YOSHDAGI BOLALARNI MAKTABGACHA TA'LIM MUASSASALARIDA VA OILADA JISMONIY TARBIYALASH

- 1-§. Bir yoshgacha bo'lgan bolalarni jismoniy tarbiyalash 90
2-§. Bir yoshdan ikki yoshgacha bo'lgan bolalarni jismoniy tarbiyalash va rivojlantirish 103
3-§. Ikki yoshdan uch yoshgacha bo'lgan bolalarni jismoniy tarbiyalash va rivojlantirish 112
4-§. Maktabgacha ta'lim muassasasida, oilada massaj va jismoniy mashqlarni bajarish 117

V bob. SAFLANISH VA QAYTA SAFLANISH MASHQLARI

- 1-§. Safda turish mashqlarining turlari va ularning mohiyati 121

2-§. Saflanish va qayta saflanish mashqlarini tuzish va ularni o'tkazish	129
--	-----

VI bob. MAKTABGACHA TA'LIM MUASSASALARIDA VA OILADA ASOSIY HARAKAT MASHQLARI

1-§. Maktabgacha yoshdagi bolalarni maktabgacha ta'lim muassasalarida va oilada asosiy harakatlarini rivojlantirishning ahamiyati	132
2-§. Yurish mashqlarining turlari va ularni o'tkazish metodlari	134
3-§. Yugurish mashqlari turlari va ularni o'tkazish metodlari	138
4-§. Sakrash mashqlarining turlari va ularni o'tkazish metodlari	141
5-§. Muvozanatni saqlash mashqlarining tavsifi	145
6-§. Tirmashish va emaklash mashqlarini o'tkazish metodlari	147
7-§. Uloqtirish mashqlarini o'tkazish metodlari	150

VII bob. MAKTABGACHA TA'LIM MUASSASALARIDA VA OILADA UMUMRIVOJLANTIRUVCHI MASHQLARNI O'RGATISH METODIKASI

1-§. Bolalarning qaddi-qomatini jismoniy tomondan shakllantirishda umumrivojlantiruvchi mashqlarning ahamiyati	154
2-§. Oilada bolalarni umumrivojlantiruvchi mashqlarga o'rgatish	159
3-§. Jismoniy buyumlar bilan bajariladigan umumrivojlantiruvchi mashqlar	161
4-§. Kichik va o'rta guruh bolalariga umumrivojlantiruvchi mashqlarni o'rgatish	164
5-§. Katta va maktabgacha tayyorlov guruhi bolalari uchun umumrivojlantiruvchi mashqlarni tanlash va ularni o'tkazish	168

VIII bob. MAKTABGACHA TA'LIM MUASSASALARIDA VA OILADA HARAKATLI O'YINLAR

1-§. Qoidali harakatli o'yinlarning jismoniy tarbiya vositasi va metodi sifatidagi tavsifi	174
2-§. O'yinlarning tasnifi	181
3-§. Kichik va o'rta guruhlarda harakatli o'yinlarni o'tkazish metodlari	184
4-§. Katta va maktabgacha tayyorlov guruhlarida harakatli o'yinlarni o'tkazish metodlari	187
5-§. O'zbek xalq o'yinlarining kelib chiqish tarixi va ularni o'tkazish metodlari	193
6-§. Sport elementlari bo'lgan harakatli o'yinlarni o'tkazish	201

IX bob. MAKTABGACHA TA'LIM MUASSASALARIDA SPORT MASHQLARIGA O'RGATISH METODIKASI

1-§. Sport mashqlarining tasnifi	206
2-§. Qishki sport mashqlarini o'tkazish metodlari	207
3-§. Yozgi sport mashqlarini o'tkazish metodlari.....	208

X bob. MAKTABGACHA TA'LIM MUASSASALARIDA VA OILADA JISMONIY TARBIYANI TASHKIL ETISH SHAKLLARI

1-§. Jismoniy tarbiya mashg'ulotlarining tavsifi va ularning tuzilishi	213
2-§. Kichik va o'rta guruhlarda jismoniy tarbiya mashg'ulotlarining reja-konspektini tuzish	234
3-§. Katta, maktabgacha tayyorlov va turli yoshdagi bolalar guruhlarida jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini o'tkazish metodi	243
4-§. Maktabgacha ta'lim muassasalarida va oilada ertalabki gimnastikani o'tkazish metodlari va ularning ahamiyati	251
5-§. Kichik va o'rta guruhlarda ertalabki gimnastikani o'tkazish metodlari	252

6-§. Katta va maktabgacha tayyorlov guruhlarida ertalabki gimnastikani o‘tkazish metodlari va ularning ahamiyati	254
7-§. Ertalabki gimnastika uchun mashqlar tanlash va ular asosida gimnastika kompleksini tuzish	259
8-§. Jismoniy tarbiya daqiqalarini o‘tkazish uslubi va ularning ahamiyati	263
9-§. Jismoniy mashqlar bilan birga amalga oshiriladigan chiniqtirish tadbirlari	265
10-§. Ochiq havoda o‘tkaziladigan harakatli o‘yinlar va jismoniy mashqlar	270
11-§. Bolalar bilan individual tartibda o‘tkaziladigan jismoniy rivojlantirish ishlari	272
12-§. Bolalarning mustaqil harakat faoliyati	275
13-§. Maktabgacha ta’lim muassasalarida va oilada jismoniy tarbiya bayramlarini o‘tkazish metodlari	277
14-§. Bolalarning bo’sh vaqtlarini tashkil qilish	279
15-§. Sayr va ekskursiyalar o‘tkazish metodlari	281

XI bob. MAKTABGACHA TA’LIM MUASSASALARIDA JISMONIY TARBIYA ISHLARINI REJALASHTIRISH VA HISOBGA OLISH

1-§. Jismoniy tarbiya ishlarini rejalashtirish va uning turlari	284
2-§. Jismoniy tarbiya ishlarini olib borish va hisobga olish	293
3-§. Jismoniy tarbiya ishlarini tashkil etish uchun kerakli jihoz va inventarlar. Guruh xonalari, zal va maydonni jihozlash	297
4-§. Maktabgacha ta’lim muassasasida jismoniy tarbiya ishlarini tashkil etish uchun mas’ul shaxslar	304
5-§. Maktabgacha ta’lim muassasalarida jismoniy tarbiya ustidan tibbiy nazorat	310
Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yxati	316

**Tadiyeva Muxabbat Xaydaraliyevna
Xusanxodjayeva Sevara Imamovna**

JISMONIY TARBIYA NAZARIYASI VA METODIKASI
(Maktabgacha yoshdagi bolalar uchun)

O'quv qo'llanma

Muharrir *N. Artikova*
Badiiy muharrir *M. Odilov*
Kompyuterda sahifalovchi *A. Tillaxo'jayev*

Nashr list. AI № 174, 11.06.2010.
Bosishga ruxsat 09.12.14da berildi.
Bichimi 60×84 1/16. Ofset qog'ozi №2. Times_UZ garniturasini.
Shartli b.t. 18,7. Nashr-hisob t. 20,25. Adadi 2101 dona.
Buyurtma № 53.

“IQTISOD-MOLIYA” nashriyotida tayyorlandi.
100084, Toshkent, Kichik halqa yo‘li ko‘chasi, 7-uy.

«HUMOYUNBEK-ISTIQLOL MO‘JIZASI» bosmaxonasida ofset
usulida chop etildi.
100000. Toshkent. Amir Temur shoxko‘chasi, 60^A-uy.