

**F.A.AŞQAROV**



# **BOLALAR JISMONIY TARBIYASI NAZARIYASI VA TEXNOLOGIYALARI**

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

**NAMANGAN DAVLAT UNIVERSITETI**

**ASQAROV FAXRITDIN ALISHEROVICH**

**BOLALAR JISMONIY TARBIYASI  
NAZARIYASI VA TEXNOLOGIYALARI**

5111800-maktabgacha ta‘lim yo‘nalishi uchun

**O‘QUV QO‘LLANMA**

**Namangan – 2022**

**Bolalar jismoniy tarbiyasi nazariyasi va texnologiyalari: o‘quv qo‘llanma**  
/ Asqarov Faxritdin Alisherovich. – N., 2022, 204 bet.

### **ANNOTATSIYA**

Biz tomonimizdan 5111800-maktabgacha ta’lim yo‘nalishi uchun tayyorlangan “Bolalar jismoniy tarbiyasi nazariyasi va texnologiyalari” nomli o‘quv qo‘llanma shu vaqtga qadar yaratilgan adabiyotlar, o‘quv qo‘llanmalar va xorijiy tajribalar asosida ishlab chiqilib, uning mazmuni modernizatsiyalashtirildi hamda 4 bosqichli (maktabgacha ta’lim muassasalari, o‘rta maxsus kasb-hunar ta’lim tizimi va oliy o‘quv yurtlari) ta’lim tizimida bolalar jismoniy tarbiyasini tashkil etish va o‘tkazish borasida uslubiy tavsiyalar berilgan.

### **АННОТАЦИЯ**

Подготовленный нами по направлению 5111800-дошкольного образования учебник «Теория и технология физического воспитания детей» разработан на основе созданной к настоящему времени литературы, учебников и зарубежного опыта, его содержание модернизировано и 4-х ступенчатое (дошкольные, средние специальные в учреждениях профессионального и высшего образования) даны методические рекомендации по организации и проведению физического воспитания детей в системе образования.

### **ANNOTATION**

The textbook "Theory and technology of children's physical education" prepared by us for the direction of 5111800 preschool education has been developed on the basis of the literature, textbooks and foreign experience created so far, its content has been modernized and 4-stage (preschools, secondary special vocational education and higher education institutions) provides methodological recommendations on the organization and conduct of physical education of children in the education system.

**Taqrizchilar:** – B.A.Maxmudov O‘zXIA “Jismoniy tarbiya va sport fani” o‘qituvchisi, p.f.f. dotsent  
– B.G’.Boyboboyev NamDU “Fakultetlararo jismoniy madaniyat” kafedrasini, p.f.n. dotsent

Mazkur o‘quv qo‘llanma O‘zbekiston Respublikasi Oliy va o‘rta maxsus ta’lim vazirligining 9.09.2022 yildagi 302-sonli nashr ruxsatnomasi va Namangan davlat universiteti o‘quv uslubiy kengashining 2021 yil 14 dekabrda 4-sonli bayoniga asosida chop etildi.

## KIRISH

2017 – 2021 yillarda O‘zbekiston Respublikasini rivojlantirishning beshta ustuvor yo‘nalishlarida Yoshlarga oid davlat siyosatini takomillashtirishda ularni jismonan sog‘lom, ruhiy va intellektual rivojlangan, mustaqil fikrlaydigan, qat’iy hayotiy nuqtai-nazariga ega, Vatanga sodiq yoshlarni tarbiyalash, demokratik islohotlarni chuqurlashtirish va fuqarolik jamiyatini rivojlantirish jarayonida ularning ijtimoiy faolligini oshirish... yosh avlodning ijodiy va intellektual salohiyatini qo‘llab-quvvatlash hamda amalga oshirish, bolalar va yoshlar o‘rtasida sog‘lom turmush tarzini shakllantirish, ularni jismoniy tarbiya va sportga keng jalb etish belgilab qo‘yilgan [1].

Shuningdek, O‘zbekiston Respublikasida Oliy va o‘rta maxsus, kasb-hunar ta’limi tizimida Oliy o‘quv yurtlarini tubdan isloh qilish, soha xodimlariga zarur shart-sharoitlar yaratish, ta’lim mazmuni va sifatini takomillashtirish hamda oshirishga bevosita ta’sir ko‘rsatuvchi omillardan biri sifatida talabalarni o‘qitishdagi fanlar bo‘yicha Davlat ta’lim standartlari talablari asosida adabiyotlarning yangi avlodini yaratish vazifasi turibdi.

Sifatli o‘quv adabiyoti nafaqat o‘rganuvchilarning qiziqishini oshiradi balki etarlicha tayyorgarlikka ega bo‘lmagan o‘qituvchilarning kamchiliklarini ham bartaraf qiladi.

Biz tomonimizdan 5111800-maktabgacha ta’lim yo‘nalishi uchun tayyorlangan «Bolalar jismoniy tarbiyasi nazariyasi va texnologiyalari» nomli o‘quv qo‘llanma hozirgi kunga qadar bir qator mualliflar Ma`murov B.B., Maxmudov B.A., Usmonxo‘jayev T.S., Xodjayev P., Qurbonov Sh., Qurbonov A.K. va boshqalar tomonidan yaratilgan adabiyotlar, o‘quv qo‘llanmalar va xorijiy tajribalar asosida ishlab chiqilib, uning mazmuni modernizatsiyalashtirildi hamda 4 bosqichli (maktabgacha ta’lim muasasalari, o‘rta maxsus kasb-hunar ta’lim tizimi va oliy o‘quv yurtlari) ta’lim tizimida bolalar jismoniy tarbiyasini tashkil etish va o‘tkazish borasida uslubiy tavsiyalar berilgan.

# **I BOB. BOLALAR JISMONIY TARBIYA NAZARIYASI VA TEXNOLOGIYALARI FANINING PREDMETI VA ASOSIY TUSHUNCHALARI**

## **1.1. Bolalar jismoniy tarbiya nazariyasi va texnologiyalari fanining predmeti va asosiy tushunchalari.**

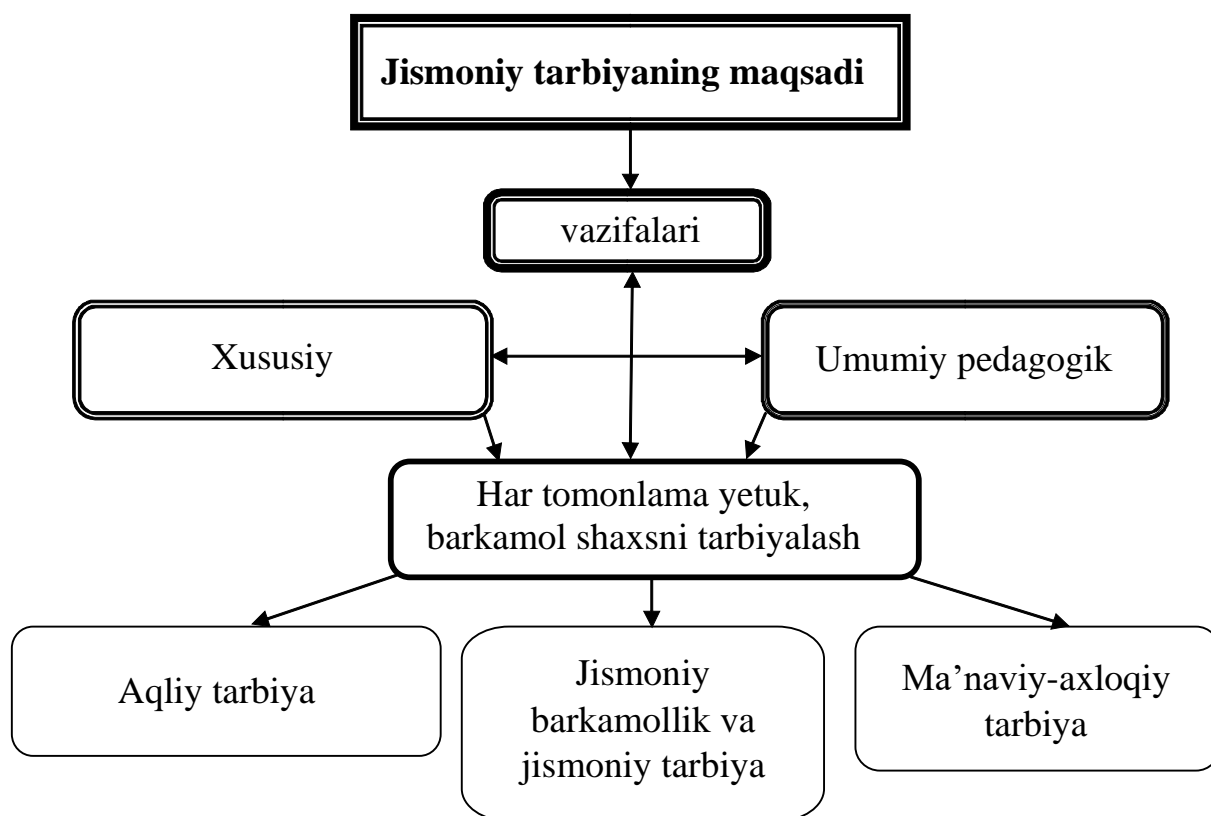
Mamlakatimizda sogʻlom va barkamol avlodni tarbiyalash, yoshlarning oʻz ijodiy va intellektual salohiyatini roʻyobga chiqarishi, mamlakatimiz yigit-qizlarini har tomonlama rivojlangan barkamol shaxslar etib, voyaga yetkazish uchun zarur shart-sharoitlar va imkoniyatlar yaratilgan. Jismoniy tarbiyaning maqsad va vazifalari boʻlajak yosh avlodni turli nazariy bilimlarni, jismoniy tarbiya tizimining rivojlanish tarixiy qonuniyatlari, metodlari, vositalarini oʻrgatish hamda jismoniy tarbiyaning xususiyatlari haqida atroflicha va chuqur bilimlar berish bilan birga ularni kelajakdagi ish faoliyatlarida amaliy ahamiyat kasb etuvchi bilim, koʻnikma va malakalarni shakllantirishdan iborat. Jismoniy tarbiya bolalarda jismoniy va irodaviy sifatlarni shakllantirish, ularni aqliy va jismoniy jihatdan mehnat hamda Vatan mudofaasiga tayyorlashga yoʻnaltirilgan pedagogik jarayon boʻlib, ijtimoiy tarbiyaning ajralmas tarkibiy qismi sifatida namoyon boʻladi. Yuqori darajada rivojlangan ishlab chiqarishga asoslangan mavjud ijtimoiy sharoit jismonan baquvvat, ishlab chiqarish jarayonida yuqori unum bilan ishlashga qodir, qiyinchiliklardan choʻchimaydigan, shuningdek, vatan himoyasiga doimo tayyor boʻlgan yosh avlodni tarbiyalash zarurligini koʻrsatmoqda [8].

Jismoniy tarbiya ijtimoiy-tarixiy tajriba asosida yosh avlodni har tomonlama oʻstirish, uning ongi, xulq-atvori va dunyoqarashini tarkib toptirishga qaratilgan jarayon hisoblanadi.

Organizmning fiziologik yetilish qonuniyatlari, insonning ruhiy rivojlanishi, falsafiy va pedagogik fikrlar yutugʻi, shuningdek, ijtimoiy madaniyat darajasi jismoniy tarbiyaning maqsadiga umumiy yoʻnalish beradi. L.Tolstoyning mashhur soʻzi bilan aytganda: “Maʼnan sogʻlom boʻlish uchun jisman bardam boʻlmoq kerak” [7; 43 – 48-b.].

Ma'naviy va jismoniy barkamol avlodni tarbiyalash faqat milliy ehtiyojgina emas, balki umumdavlat ahamiyatiga molik masala hisoblanib, u ko'p millatli vatanimizda tug'ilib o'sgan, tomir yoygan barcha qardosh xalqlar uchun birday ezgu maqsaddir. Farzandlarimizda dastlabki jismoniy madaniyat ko'nikmalari va malakalarini shakllantirish, ularda jismoniy sifatlar shakllanishi va rivojlanishi qonuniyatlarini o'rganish mazkur o'quv predmetining maqsadini tashkil yetadi (1-jadval).

1-jadval.



O'quv predmetining o'ziga xos xususiyati bolaning tug'ilganidan boshlab 7 yoshgacha bo'lgan davrda rivojlanishi va jismoniy tarbiyaning qonuniyatlarini o'rganishdan iboratdir. Barcha fanlarning mazmunini o'rganish, aniqlash, tahlil qilish, ma'lum xulosalar chiqarish maqsadida uning mohiyatini belgilovchi asosiy tushunchalarga tayaniladi. Jismoniy tarbiya nazariyasida quyidagi asosiy tushunchalar farqlanadi: jismoniy rivojlanish, jismoniy takomillashuv, jismoniy madaniyat, jismoniy ta'lim va tarbiya, jismoniy tayyorgarlik, jismoniy mashqlar, harakat faolligi, harakat faoliyati, sport, jismoniy holat, jismoniy rekreatsiya

(tiklanish), jismoniy rehabilitatsiya. Bu tushunchalar mazmunini tushunish talabalarga ongli va ijodiy ravishda pedagogikaga oid manbalarni o‘rganish, amaliy mashg‘ulotlarni yuqori saviyada bajarish imkonini beradi. Quyida biz mazkur tushunchalarning har birini izohlashga harakat qilamiz: **Jismoniy rivojlanish** – bola organizmining individual hayoti davomida morfofunktsional xususiyatlari va ularga asoslangan holda ruhiy-jismoniy sifatlarining shakllanishi hamda o‘zgarib borish jarayonidir.

Tor ma’nodagi “jismoniy rivojlanish” organizmning antropometrik hamda biometrik o‘lchovlar orqali aniqlanadigan (o‘sish, vazn ko‘rsatkichlari, ko‘krak qafasi hajmi, qomat holati, umurtqa pog‘onasi egiluvchanligi, tovon o‘lc hami, dinamometriya va h.k.) morfofunktsional xususiyatlar jamlanmasini anglatadi. Keng ma’nodagi esa ruhiyjismoniy xususiyatlar (tezlik, kuch, egiluvchanlik, ephillik, chaqqonlik chidamlilik)ning rivojlanishini anglatadi [12].

Jismoniy barkamollik (kamolot) – jismoniy rivojlanganlikning o‘lchov ko‘rsatkichi. U hayot faoliyatining mehnat hamda turmush tarzi talabalariga to‘liq javob beradigan: mukammal jismoniy tayyorgarlik hamda o‘zaro uyg‘un holatdagi ruhiy-jismoniy rivojlanishni nazarda tutadi. Jismoniy barkamollik organizmning biologik ishonchliligi, yuqori tarzdagi individual jismoniy qobiliyat asosida yetuklik hamda mustahkam sog‘lik negizida uzoq umr ko‘rish holatlarida namoyon bo‘ladi.

Farzandlarimizning jismoniy barkamolligi mamlakatimiz ta’lim tizimida olib borilayotgan islohotlarning asosiy negizini tashkil yetadigan har tomonlama yetuk, barkamol shaxslarni tarbiyalash va voyaga yetkazish jarayonining asosiy bo‘g‘ini sifatida muhim ahamiyat kasb yetadi.

**Jismoniy madaniyat** – jamiyat umumiy madaniyatining tarkibiy qismi, ijtimoiy faoliyatning bo‘g‘ini sifatida salomatlikni mustahkamlash hamda inson jismoniy qobiliyatlarini takomillashtirishga qaratilgan, moddiy hamda ma’naviy qadriyatlarni o‘zida mujassamlashtiradigan, insonning jamiyatda faol faoliyat olib borishi, sog‘lom turmush tarziga ega bo‘lishi, jismonan barkamol bo‘lib voyaga yetishi uchun zarur bo‘ladigan madaniyat ko‘rinishi hisoblanadi. Istalgan

madaniyatning o'ziga xos xususiyati uning ijodiy asosga qurilganligidadir. Ishonch bilan aytish mumkinki, jismoniy madaniyat deganda jismoniy mashqlar orqali inson tabiatini o'zgartirish, takomillashtirishga qaratilgan ijodiy faoliyat tushuniladi. Jismoniy madaniyat inson tanasini "madaniyatlashtirish"ga qaratilganligi bilan diqqatga sazovordir. Shu sababli, tana "madaniyati"ni shakllantirish bilan birga bola shaxsini har tomonlama rivojlantirish muhim hisoblanadi. Insonning u yoki bu kasalligi-psixikasi va tanasidagi rivojlanishning oqsashi uchun to'lovdir. Bola tug'ilishidan boshlab uning sotsiumda rivojlanish erkinligi chegaralangan bo'ladi. Faoliyat erkinligining chegaralanishi turli kasalliklarga olib keladi. Salomatlikka erishish uchun bolani uni o'rab turgan atrofmuhitga moslashtirish hamda uyg'unlikda yashashga yordam berish kerak. Jismoniy madaniyat juda keng tushuncha bo'lib, jismoniy tarbiya bilan chambarchas bog'langandir [3].

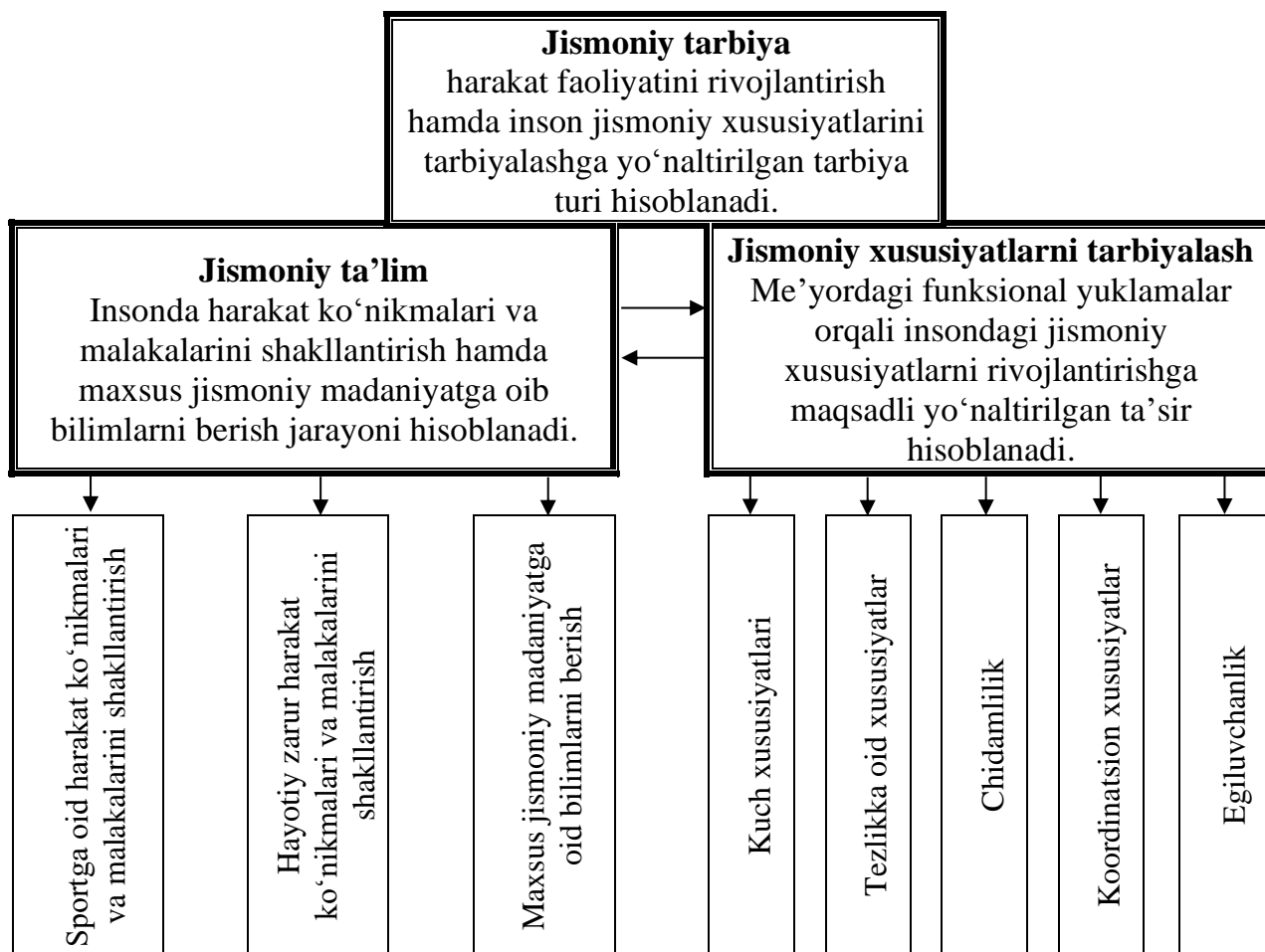
**Jismoniy tarbiya** – jismoniy barkamolikka erishish maqsadida harakat ko'nikmalari hamda ruhiy-jismoniy xususiyatlarni shakllantirishga yo'naltirilgan pedagogik faoliyatdir. Jismoniy tarbiya bolaning jismoniy madaniyatini shakllantirishda asosiy ahamiyat kasb etishi bilan bir qatorda unga umuminsoniy hamda milliy madaniy qadriyatlarni berish vositasi bo'lib xizmat qiladi. Jismoniy tarbiya insonni har tomonlama rivojiga munosib hissa qo'shib, uning ruhiy, ma'naviy, axloqiy taraqqiyotiga asos bo'ladi. Shuningdek, insonlar orasidagi o'zaro ijtimoiy munosabatlar, do'stlik, mehribonlik, insonparvarlik, oqibat, saxovat kabi xususiyatlarni mustahkamlaydi. Maqsadi har tomonlama yetuk, barkamol yuqori malakali mutaxassislarni tayyorlashga ko'maklashish. Buning uchun quyidagi vazifalar hal etiladi [3]:

- o'quvchilarda yuqori axloqiy, irodaviy, jismoniy fazilatlar tarbiyalanadi;
- o'quvchilar sog'ligini saqlash va mustahkamlash amalga oshiriladi;
- o'quvchilarning bo'lajak kasbiy faoliyatini hisobga olgan holda jismoniy tarbiya tashkil etiladi;
- o'quvchilarga jismoniy tarbiya nazariyasi, metodikasi, amaliyoti bo'yicha bilimlar bazasi shakllantiriladi;



Jismoniy tarbiya bilan shug‘ullanish organizmning funksional imkoniyatlarini, aqliy va jismoniy ishlash qobiliyatini, o‘quv mehnatining unumini oshiradi. Jismoniy tarbiya vositalaridan mohirlik bilan foydalanish, amaliy va boshqa maxsus intellektual sifatlarning rivojlanishiga yordam beradi (2-jadval).

2-jadval.



Jismoniy tarbiya inson jismoniy xususiyatlari hamda harakat ko'nikmalari va malakalarini shakllantirishning maqsadli yo'naltirilgan pedagogik jarayon sifatida shakllanib boradi.

**Jismoniy tayyorgarlik** – harakat ko'nikma va malakalari darajasining dastur me'yoriy talablariga mos kelishi hisoblanadi.

**Jismoniy ta'lim** – maxsus bilimlar bilan qurollanish, harakat ko'nikma va malakalarini o'rganish, bolada tana refleksiya-sini takomillashtirish maqsadida amalga oshiriladi.

**Jismoniy mashqlar** – maxsus harakatlar tizimi bo‘lib, jismoniy tarbiya vositasi sifatida qo‘llaniladigan bola faoliyatining murakkab shaklidir. Ular hayotiy zarur bo‘lgan harakat ko‘nikmalarini takomillashtirish uchun qo‘llanilib, bolaning ma’naviy o‘sishi va takomillashuviga yordam beradi. Bolalarning individual yoki jamoa o‘zaro ta’sirida bajaradigan jismoniy mashqlari, ularni tegishli ma’naviy iroda sifatlarini shakllantirishning asosi bo‘lgan axloqiy munosabatlar tajribasi bilan qurollantiradi [12; 65 – 66-b.].

Mashq atamasi – harakat faoliyatini bir necha marotoba takrorlanishini anglatadi.

**Harakat faolligi** – bola organizmining yashovchanligi hamda individual rivojlanishining asosi hisoblanadi. U salomatlikning oltin qonuni: “sarf qilib, ega bo‘lamiz”ga bo‘ysunadi. Bolaning individual rivojlanishi harakat faolligining energetik qoidasiga asoslanadi. Harakat faolligi tiklanish jarayonlari (anabolizm) funksional induksiyasining asosiy faktori hisoblanadi. Harakat faolligiga asoslanib, bola o‘zining to‘liq fiziologik rivojlanishini ta’minlaydi. Tabiat farzandi sifatida inson harakatga bo‘lgan ehtiyoji tufayli yashaydi va rivojlanadi. Bu ehtiyoj unga tarbiya tizim orqali ijtimoiy yo‘naltirilgan bo‘ladi. Bundan kelib chiqadiki, harakat faolligi bioijtimoiy holat kasb yetadi.

**Sport** – jismoniy madaniyatning tarkibiy qismi, tarixiy shakllangan ijtimoiy faoliyat turi hisoblanib, turli jismoniy mashqlar kompleksi orqali musobaqalarni tayyorlash va o‘tkazish tizimini tashkil etish maqsadida amalga oshiriladi. Shuningdek, insonning ruhiy, ma’naviy, axloqiy xususiyatlarini shakllanishi hamda rivoj topishida beqiyos ta’sir ko‘rsatadi. Ommaviy hamda yuqori natijalarga erishish shakllari mavjud [3].

Sport nafaqat jismoniy, balki ma’naviy kamolotga etishishda ham muhim omildir. U irodani toblaydi, aniq maqsad sari intilish, qiyinchiliklarni bardosh va chidam bilan yengishga o‘rgatadi. Inson qalbida g‘alabaga ishonch, g‘urur va iftixor tuyg‘ularini tarbiyalaydi. Yurtboshimiz ta’kidlaganidek, sog‘lom, bilimli va fidoyi farzandlari bo‘lgan xalq, albatta o‘zining buyuk kelajagini barpo yetadi.

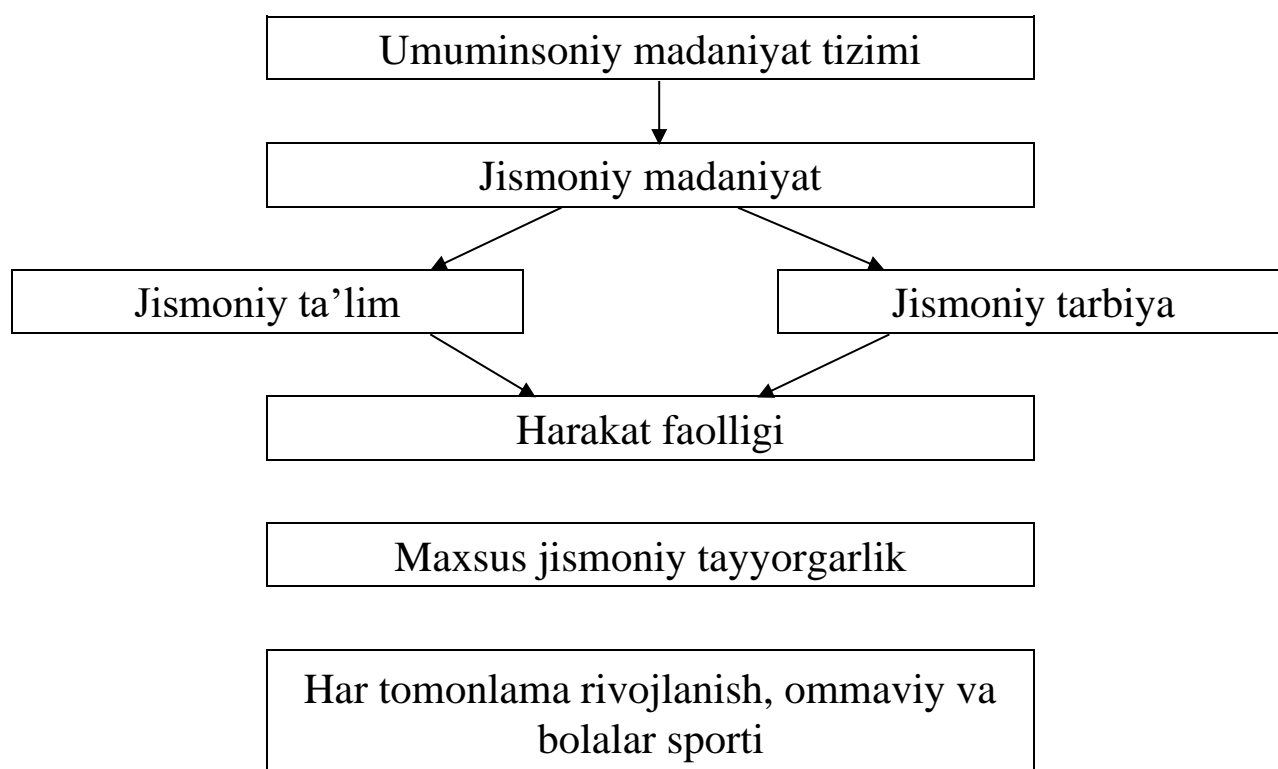
Haqiqatdan ham “Hech bir narsa mamlakatni sport kabi tezda dunyoga mashhur qila olmaydi”. “Sport odamni mard, matonatli, bardoshli qilib tarbiyalaydi”.

**Jismoniy holat** – inson hayotining u yoki bu davrida salomatligi, jismoniy va ruhiy xususiyatlari hamda qobiliyatlarining o‘zaro mutanosiblikdagi jismoniy rivojlanganlik ko‘rsatkichi hisoblanadi.

**Jismoniy rekreatsiya (tiklanish)** – harakat faolligining mo‘‘tadil tashkil etilgan jarayoni bo‘lib, jismoniy madaniyat vositalari orqali bir muncha pasaygan ruhiy-jismoniy ish faoliyatining tiklanishini nazarda tutadi. Jismoniy rekreatsiya shakllarga gigiyenik gimnastika, turli xil turizm shakllari, yurish, yugurish, sayr, cho‘milish va suzish, velosipedda sayr, to‘p bilan turli xil o‘yinlar, sog‘lomlashtirish guruhlaridagi mashg‘ulotlar, aerobika va hk. lar kiradi. Boshqacha qilib aytganda, jismoniy rekreatsiya – jismoniy nagruzkalar elementlari orqali faol dam olishning turli ko‘rinishlarida organizmdagi tiklanish jarayonlarini tezlashtirish deganidir [3].

**Jismoniy reabilitatsiya** – jismoniy madaniyat vositalari orqali, inson organizmi ish faoliyatining to‘liq yoki qisman tiklanish jarayoni hisoblanadi. U asosan turli xil kasalliklar yoki jismoniy zo‘riqishlar natijasida paydo bo‘ladigan patologik holatni bartaraf etishni nazarda tutadi. Jismoniy tarbiya nazariyasi va amaliyoti hamda uning mazmuni, uning mohiyatini ochishga yordam beradigan tushunchalar va atamalar, insoniyat rivojlanishining turli tarixiy davrlarida o‘zgarib, doimiy ravishda takomillashib, chuqurlashib, ilmfan taraqqiyoti asosida aniqlashtirib boriladi.

Shuningdek, umuminsoniyatning madaniyat tizimi (3-jadval) jamiyatning rivojlanishi davomida insonni har tomonlama kamol toptirish haqidagi progressiv taolimotlar. Bu taolimotlar insonning har tomonlama rivojlanishi huquqinigina ovoza qilish bilan kifoyalanmay, uning mazmunini ochishga urinish hamda shu g‘oyalarni amalga oshirish yo‘llarini nazariy, amaliy jihatdan asoslashdan iboratdir.



## 1.2. Jismoniy tarbiya nazariyasi va amaliyotining boshqa fanlar bilan aloqadorligi.

Bolalar rivojlanishi, jismoniy tarbiyasining nazariyasi va metodikasi fani bir qator fanlar bilan aloqaga ega. Ulardan bir guruhi jismoniy madaniyatni tashkil etish va rivojlantirishning ijtimoiy qonuniyatlari, jismoniy mashqlarning bola psixikasi va organizmiga ta'siri, shuningdek, pedagogik ta'sir metodlari va vositalarini o'rgansa (umumiy jismoniy tarbiya nazariyasi va amaliyoti, umumiy va maktabgacha pedagogika, jismoniy tarbiya psixofiziologiyasi, bolalar psixologiyasi, yosh davrlar psixologiyasi, sport psixologiyasi, ijtimoiy psixologiya), ikkinchi guruhi (tibbiy-biologik sikl fanlari: fiziologiya, anatomiya, tibbiyot, biologiya, jismoniy mashqlar biomexanikasi, neyropsixologiya, gigiena) bola rivojlanishining biologik qonuniyatlarini o'rganadi [12; 28-b.].

Tibbiy-pedagogik hamda psixopedagogik tarmoqqa kiruvchi fanlar bola rivojlanishining alohida tomonini o'rganadi. Bola rivojlanishi, jismoniy tarbiyasi

nazariyasi va amaliyoti – pedagogik ta'sir ko'rsatishning asosi sifatida jismoniy tarbiyaning yuksak natijalarga erishishini ta'minlaydi.

O'quv predmetining metodologik asosini mahalliy hamda xorijiy olimlar, mutaxassislarining falsafa, psixologiya, tibbiyot, biologiya, fiziologiya sohasidagi faoliyati asosida bola psixikasi hamda harakat faoliyatini rivojlantirish to'g'risidagi ta'limotlari, g'oyalari, qarashlari tashkil yetadi.

Mazkur nazariyaning tabiiy-ilmiy hamda psixopedagogik asosini I.M.Sechenov va I.P.Pavlovning oliy asab faoliyati to'g'risidagi ta'limoti tashkil yetadi. Bu ta'limot harakat ko'nikmalarini shakllantirish qonuniyatlarini tushunish, harakat tuzilishi hamda ruhiy-jismoniy xususiyatlar rivojlanishining o'ziga xosligi asosida o'quv-tarbiya jarayonini to'g'ri va oqilona tashkil etish imkoniyatini beradi.

Yosh fiziologiyasi hamda neyropsixologiya fani yutuqlariga tayangan holda bola organizmi yaxlit o'z-o'zini boshqaruvchi tizim sifatida qaraladi. Bu tizimda oliy asab faoliyati orqali boshqariladigan fiziologik, psixologik, funksional jarayonlar o'zaro bir butun sifatida uyg'unlikda ta'sir ko'rsatadi. Tadqiqotlar ko'rsatadiki, bolaning psixik faoliyati shartli reflektiv xarakterga ega bo'lib, tarbiyaviy ta'sir natijasida yoshlik davrida shakllanadi.

Psixolog olimlar L.S.Vigotskiy, A.N.Leontev, S.L.Rubinshteyn, F.Davletshin, E.G'oziyevlarning izlanishlari natijasida inson psixikasining hech bir xususiyati (iroda, xotira, tafakkur, ijod va x.k.z.) bolaga tug'ilishidan tayyor holda berilmasligi aniqlangan. Bu xususiyatlar bolalarda o'zlaridan oldingi avlod tomonidan to'plangan boy tajribaning o'zlashtirilishi natijasida shakllanadi. Hayotiy zarur bo'lgan harakat faoliyati va faolligi ham nasldan naslga berilmagan. O'z holiga tashlab qo'yilgan bola hech qachon joyidan turib, yurib keta olmaydi, hatto shunga ham uni o'rgatish lozim bo'ladi. Inson organizmining rivojlanishida harakat, muskul faoliyati, jismoniy ish muhim o'rin tutadi. Chunki uning hayot kechirishi, turmush tarzi bevosita faol harakatni taqozo yetadi. Bunday bog'lanish inson paydo bo'lganidan beri hayot kechirishning ajralmas qismi bo'lib, evolyutsion yo'l bilan mustahkamlangan. Shu sababli harakat faqat yashash uchun

kerak bo‘lib qolmasdan, barcha tashqi va ichki a‘zolarining me‘yoriy ishlashi uchun zaruratga aylangan. Shunday qilib, inson bioijtimoiy mavjudot – tabiatdagi yagona tirik organizm sifatida nafaqat atrof-muhitni anglash va o‘zgartirish balki o‘z-o‘zini o‘zgartirish qobiliyatiga ega [12; 51-b.].

### **1.3. Jismoniy tarbiya nazariyasining ilmiy-tadqiqot metodlari.**

“Metod” so‘zining yunoncha tarjimasida «tadqiqot, usul, maqsadga erishish yo‘li» kabi ma‘nolarni anglatadi. Falsafa lug‘atida ushbu tushuncha umumiy tarzda «maqsadga erishish usullari» deya sharhlangan. Demak, har bir metodda har xil usullar mavjud. Bu usullar faqatgina bayon etib qolmasdan, balki o‘quvchilarga, bolalarga o‘rgatish sifatida ham qo‘llaniladi. O‘rgatish jarayonida o‘qituvchi berayotgan bilim o‘quvchilar tomonidan har xil qabul qilinadi. Biri tez o‘rganadi, ikkinchisiga ko‘proq vaqt talab etiladi. Shuning uchun o‘rgatish samaradoligi o‘qituvchining to‘g‘ri usullarni tanlash va ishlata bilishiga bog‘liq. Bu metodlarni tanlashda vazifalar, tarbiyalashni ta‘minlovchi o‘rgatish xarakteri, o‘quv materiallariga, ularning imkoniyatlari, sharoitlari hisobga olinadi. Jismoniy tarbiya fanlari tizimi rivoji muayyan muammolarni tadqiq etish maqsadida olib borilgan tadqiqot ishlarining g‘oyasi, mazmuni hamda natijalari hisobiga ta‘minlanadi. Tarbiya jarayonlarining mohiyatini tushunish ularni keng yoki tor doirada o‘rganish, mavjud ko‘rsatkichlar vositasida ularning sodir bo‘lish sabablarini o‘rganish, zarur chora-tadbirlarni belgilash ilmiy izlanishlarni tashkil etish zaruriyatini yuzaga keltiradi. Jismoniy tarbiya sohasidagi izlanishlarning samarali kechishi bir qator ob‘ektiv va sub‘ektiv omillarga bog‘liq. Mazkur jarayonda maqsadga muvofiq keluvchi, maqbul, ayni vaqtda samarali bo‘lgan metodlarni tanlay olish ham muhimdir. Ilmiy-tadqiqot metodlari shaxsni tarbiyalash, unga muayyan yo‘nalishlarda chuqur, puxta ilmiy bilimlarni berish prinsiplari, ob‘ektiv va sub‘ektiv omillarini aniqlovchi jismoniy tarbiya jarayonning ichki mohiyati, aloqa va qonuniyatlarini maxsus tekshirish va bilish usullaridir. Ilmiy tadqiqotlarni amalga oshirish murakkab, muayyan muddatni taqozo etuvchi, izchillik, uzluksizlik, tizimlilik hamda aniq maqsad kabi xususiyatlarga ega bo‘lgan jarayon

bo'lib, uning samarali bo'lishi uchun bir qator shartlarga rioya etish zarur. Ular quyidagilardir:

- 1) muammoning to'g'ri qo'yilishi va ish mazmunining aniq belgilanganligi;
- 2) vazifalarning tadqiqot maqsadi asosida to'g'ri belgilanganligi;
- 3) tadqiqot metodlar tizimiga nisbatan ob'ektiv yondashuv;
- 4) tajriba-sinov ishlari jarayoniga jalb etiluvchi bolalarning yosh, psixologik va shaxsiy xususiyatlari, shuningdek, shaxs rivojlanishi qonuniyatlarining to'g'ri hisobga olinganligi;
- 5) tadqiqot natijalarini oldindan tashxislash va uning natijalarini bashoratlash;
- 6) tadqiqot natijalarining kafolatlanganligi.

Jismoniy tarbiyada ikki guruh metodlar qo'llaniladi.

Bular: umumpedagogik (og'zaki bayon qilish va ko'rgazmalilik) hamda xususiy ya'ni jismoniy mashqlar metodi.

Xususiy metodlarning 3 xil tipik shakllari mavjud bo'lib, ularni:

- 1) qat'iy reglament (tartib) asosidagi mashqlar;
- 2) o'yin;
- 3) musobaqa shakllariga ajratamiz.

Birinchi navbatda xususiy metodlarning mohiyati bilan tanishamiz.

**Qat'iy reglament (tartib) asosidagi mashqlar metodi.** Jismoniy tarbiya xususiy metodlarining eng katta guruhini tashkil yetadi. O'z navbatida u ikki kichik guruh: harakat faoliyatiga o'rgatish metodlari hamda jismoniy xususiyatlarni tarbiyalash metodlariga ajratiladi. Ularning mohiyatini jismoniy nagruzkalarni aniq belgilashga qaratilgan gimnastik yondoshuv tashkil yetadi. Qat'iy tartib asosidagi mashqlar ulkan pedagogik imkoniyatlarga ega bo'lib mutaxassislariga:

- maxsus taqdim etilgan dastur asosida (mashqlarni takroriyliqi, bog'liqligi, kombinatsiyalariga asosan tanlash) shug'ullanuvchi bolalarni harakat faoliyatini tashkil etish;

- jismoniy yuklanishni qat'iy normallashtirish, mashq jarayonida uning dinamikasini to'la boshqarish, shuningdek dam olish intervalini qat'iy tartibga solish va ularning belgilangan tartibda jismoniy yuklanish bilan almashtirish;

- inson jismoniy xususiyatlari yoki tanasining istalgan qismini tanlash asosida rivojlantirish;

- jismoniy mashqlar texnikasini samarali egallash;

- maxsus dasturlar orqali sog'lomlashtirish masalalarini tashkil etish imkoniyatini beradi.

Qat'iy tartib asosidagi mashqlar o'qituvchi-murabbiyga o'quv-mashg'ulotlar jarayonini to'g'ri tashkil etish, jismoniy tarbiyaning xususiy vazifalarini aniq maqsad asosida yechish va pedagogik nazoratni olib borishga yordam beradi.

**Harakatlarga o'rgatish jarayonida** qo'llaniladigan mashq metodlari 2 xil bo'lib, ular quyidagilardan iboratdir:

1) bo'lingan – konstruktiv mashq metodi (mashqlarni qismlarga bo'lib o'rgatish va keyinchalik butunlay bajarishga erishish);

2) butunlay mashq metodi (vaqtincha ayrim detallarini chiqarib tashlash).

Bo'lingan konstruktiv mashq metodiga masalan: suvda suzishni o'rgatishni, akrobatik mashqlarni qismlarga bo'lib o'rgatish kiradi. Hammamizga ma'lumki mashqlar musobaqa sharoitida butunligicha bajariladi.

Butunlay mashq metodi shug'ullanuvchilarga o'rgatish lozim bo'lgan mashqlar butunligicha o'rgatilib, lekin ayrim detallari vaqtincha chiqarib tashlanadi [13; 32 – 36-b.].

#### **1.4. Jismoniy xususiyatlarni shakllantirish metodlari.**

**O'yin metodi.** Qadim zamonlardayoq paydo bo'lgan o'yin insonni hayotga tayyorlashning eng ahamiyatli shakli va metodi hisoblangan.

Jismoniy tarbiya tizimida o'yin barcha vazifalar: ta'limiy, tarbiyaviy, sog'lomlashtirish vazifalarini hal yetadi.



O‘yin maktabgacha yoshidagi bolalarning asosiy faoliyati bo‘lib, u orqali bola shaxs sifatida shakllanadi. O‘yin bolalarning kelajakdagi o‘quv va mehnat faoliyati, kishilarga munosabatning qay darajada shakllanib borishini belgilaydi.

O‘yin faoliyati asosida boladagi bilish faoliyati rivojlanadi, bola qancha yaxshi o‘ynasa, u maktabda shunchalik yaxshi o‘qiydi.

Psixologlar o‘yinni bog‘cha yoshi davrida yetakchi faoliyat deb hisoblaydilar. O‘yinda bola shaxsining hamma tomoni bir-biriga o‘zaro ta’sir etgan holda shakllanadi.

O‘ynayotgan bolani kuzatib uning qiziqishlarini, tevarak-atrof to‘g‘risidagi tasavvurlarini, kattalarga va o‘rtoqlariga bo‘lgan munosabatini bilib olish mumkin.

O‘yin bolalarni jismoniy tomondan tarbiyalash tizimida, maktabgacha ta’lim muassasasining ta’lim-tarbiya ishida, axloqiy, mehnat va estetik tomondan tarbiyalashda katta o‘rin tutadi.

O‘yinda yosh organizmga xos bo‘lgan talab va ehtiyojlar qoniqtiriladi, hayotiy faollik ortadi, birdamlik, tetiklik, quvnoqlik tarbiyalanadi. Shunday ekan, har bir o‘ynimashg‘ulotini to‘g‘ri rejalashtirish maqsadga muvofiqdir.

O‘yin mashg‘ulotlarni rejalashtirayotganda har doim maqsadni hamda mashg‘ulotdan kutilayotgan natijalarni aniqlay olish maqsadga muvofiq bo‘lar edi. Shundan so‘ng maqsadga erishish uchun qaysi o‘yin, topshiriq yoki mashqdan foydalansa yaxshiroq samara berishi aniqlab olinadi. Buning uchun quyidagilarni inobatga olish zarur:

- tanlab olingan ma’lumotlarning o‘zaro bog‘liqligi hamda ketma-ketligi;
- soddadan murakkabga qarab intilish;
- turli xillilikka e’tibor berish (nutqiy faoliyatni turli harakatlar bilan, tinch o‘yinlarni harakatli o‘yinlar bilan uyg‘unlashtirib turish);
- guruhiy yoki kichik guruhlar uchun mashg‘ulotlarni tashkil qilish. Tarbiyachi qachon katta guruh bilan hamda qachon kichik (6 – 8 boladan iborat guruh) guruh bilan ishlash lozimligini hal etmog‘i darkor;
- mashg‘ulotlarning vaqt chegaralarini aniqlab olish (qaysi vaqtda bolalar bilan shug‘ullanmasiz va qancha vaqt davomida).

Mashg'ulotlar davomida bolalar o'z fikrlarini bildirish imkoniyatiga ega bo'lganlaridagina mashg'ulotlarga bo'lgan qiziqishlari va o'zaro ishonchlari oshib boradi.

Guruhiy o'yin-mashg'ulotlari rejalariga mashg'ulot boshida ham mashg'ulot davomida ham o'zgartirishlar kiritib borish mumkin.

O'yin-mashg'ulotlarning qator prinsiplari mavjud bo'lib, ularning asosiylari quyidagilar:

1. O'yinlarda erkin ishtirok etish.
2. O'zaro hurmat.
3. O'yin qoidalarini anglab olish.
4. Refleksiya.

**O'yinda erkin ishtirok etish prinsipi** – agar o'yin qiziqarli va quvnoq kayfiyat bag'ishlovchi bo'lsa, har bir bola bu o'yinda ishtirok etishga intiladi. Qandaydir sabablarga ko'ra bola o'yinda ishtirok etishdan bosh tortsa, u o'ynashi mumkin bo'lgan boshqa bir o'yinni taklif etish mumkin. Bolalarga o'yindan bemalol chiqishlari ap unga qaytishlariga imkoniyat yaratish lozim.

**O'zaro hurmat prinsipi** – bu o'zaro munosabatlardagi qoidaga o'xshashdir, ya'ni har bir o'yin ishtirokchisi o'z fikrini erkin bildirishga, tanlash xuquqiga ega, hammaningfikri eshitib-tinglanadi.

**O'yin qoidalarini anglab yetish** – mashg'ulotni boshlashdan oldin bolalar o'yin-mashg'ulot maqsadlari, qoidalari bilan tanishtiriladi. Agarda bolalarning ayrimlari bu narsalarni anglab ermasa, o'yin-mashg'ulotlar qoidalari takror tushuntiriladi.

**Refleksiya** – olingan bilim va ko'nikmalarni mustahkamlash maqsadida qayta aloqa o'tkazish muhimdir. O'yin-mashg'uloti yakunida boshlovchi bolalar bilan xulosa yasaydi. Bolalardan ko'proq nimalar yoqqani, nimalar ma'lum bo'lmagani va nimalarni o'rganganligi so'raladi [8].

Hamkorlikda o'tkaziladigan o'yinlar bolalarning birbirlariga yaqinlashishlariga, birlashishlariga hamda kayfiyatni ko'tarishga xizmat qiladi.

Aynan o‘yinlar tarbiyachiga nisbatan bolalarning ishonchi va moyilliklarini qozonishga yordam beradi.

**Jismoniy tarbiyada qo‘llaniladigan umumpedagogik metodlar.** Jismoniy tarbiya pedagogika fanlari tizimining tarmog‘i hisoblangan holda, umumiy pedagogikaning tadqiqot metodlaridan keng ko‘lamda foydalaniladi.

**Og‘zaki bayon qilish metodlari:** umumiy pedagogik hamda xususiy vazifalarniyechishni o‘qituvchi-murabbiy asosan og‘zaki bayon etish orqali hal yetadi. Jumladan so‘z orqali u o‘quv-mashg‘ulot jarayonini boshqaradi, ma‘lumot beradi, vazifalar qo‘yadi, tarbiyaviy ishlarni amalga oshiriladi.

Jismoniy tarbiyada quyidagi og‘zaki bayon qilish metodlari keng qo‘llaniladi: hikoya – o‘qituvchi tomonidan mavzuga oid dalil, hodisa va voqealarning yaxlit yoki qismlarga bo‘lib, tasviriy vositalar yordamida obrazli tasvirlash yo‘li bilan ixcham, qisqa va izchil bayon qilinishi [9, 14, 17].

Metodning samarasi ko‘p jihatdan o‘qituvchining nuqt mahorati, so‘zlarni o‘z o‘rnida, ifodali bayon qilishi, shuningdek, o‘quvchilarning yoshi, rivojlanish darajasini inobatga olgan holda yondashuviga bog‘liq. Shu bois, hikoya mazmuni o‘quvchilarning mavjud bilimlariga tayanishi, ularni kengaytirishga xizmat qilishi zarur. Hikoyaning axborotlar bilan boyitilishi maqsadga muvofiqdir. Jismoniy tarbiya tarixi, sport turlari, jahon hamda mamlakatimiz sportchilari tomonidan erishilgan yutuqlar haqidagi hikoyalar bolalarning jismoniy tarbiya va sportga bo‘lgan qiziqishlarini oshirishga xizmat qilishi, shubhasiz.

Tushuntirish o‘quv materialini mazmunini isbot, tahlil, umumlashma, taqqoslash asosida bayon qilishdir. Bu metod hikoyaga nisbatan birmuncha keng qo‘llaniladi. Undan odatda nazariy materiallar hamda murakkab masalalarni o‘rganishda foydalaniladi. Bu usulda mashq texnikasi, metodikasi, erishilgan yutuqlar va yo‘l qo‘yilgan kamchiliklar tushuntiriladi.

Ko‘rsatma berish – mo‘ljallangan vazifani bajarish bo‘yicha aniq, maqsadga yo‘naltirilgan ko‘rsatmani bayon qilish.

Sharhlash va tanbeh – mashg‘ulot vaqtidagi topshiriq va vazifalarni bajarish yoki yakunida tushuntirish ishlarini olib borish.

***Ko'rgazmalilik metodlari.*** Ta'lim sifati va samaradorligini ta'minlashda ko'rgazmalilik metodlar ham alohida ahamiyatga ega.

Inson miyasining 30 foiz hajmini ko'rishni, faqat 3 foizigina eshitishni ta'minlovchi neyronlar tashkil yetadi.

Pedagogik-psixologik yo'nalishda olib borilgan tadqiqotlar natijalaridan ma'lum bo'ladiki, shaxs tomonidan o'zlashtirilayotgan bilimlarning 85 foizi ko'rish retseptorlari yordamida o'zlashtiriladi. Demak, o'zbek xalqi tomonidan ko'p bora qo'llaniladigan «Yuz marta eshitgandan bir marta ko'rgan yaxshi» maqoli ilmiy asosga ega ekan. Bu guruh metodlar harakatga o'rgatish jarayonida keng qo'llaniladi Ularning aniq vazifasi bolalarni o'rganilayotgan harakatlar va ularni amalga oshirish yo'llari haqida tavavvurlarga ega qilishdan iboratdir. Shu sababli harakat faoliyatini ko'rish, eshitish hamda harakat analizatorlari orqali qabul qilish harakatga o'rgatish jarayonini samarali va qiziqarli kechishini ta'minlaydi. Jismoniy tarbiyada quyidagi ko'rgazmalilik metodlari qo'llaniladi:

1. Bevosita ko'rgazmalilik – mashqlarning o'qituvchimurabbiy tomonidan bevosita ko'rsatilishi. Shug'ullanuvchilarda mashq texnikasi haqida to'g'ri, aniq tasavvur hosil qilishga mo'ljallangan bo'lib, ko'pincha yosh bolalarda murabbiyga taqlid asosida amalga oshiriladi. Ko'r-ko'rona, mexanik taqlid amalga oshirilmasligi uchun, ushbu metod og'zaki bayon metodlari bilan uyg'unlikda amalga oshiriladi.

2. Namoyish metodi sxema, grafik, foto, videomateriallarni namoyish qilish orqali ma'lum vazifalarni hal etish. O'rganilayotgan harakat haqidagitasavvurlarni chuqurlashtirish, kengaytirishga mo'ljallangan bo'lib, o'qituvchi-murabbiy namoyish etilayotgan harakatni sekinlashtirish, to'xtatish, ko'p martalab takrorlash va kerakli o'rinda sharhlash imkoniyatiga ega bo'ladi.

3. O'rganilayotgan harakat faoliyatini his etishga yo'naltirilgan metodlar. Harakatlanayotgan mushaklar, bo'g'inlar hamda tana qismlaridan kelayotgan signallarni his etish va shu asosda mashqlarni bajarishni boshqarishga mo'ljallangan.

4. “Tezkor ma’lumot” metodlari. Bajarilayotgan harakat faoliyati va mashqlar holatini tezkor tahlil qilish va shu asosda bajarilishi lozim bo’lgan topshiriq ko’rsatkichlari( temp, ritm, tezlik, amplituda)ni saqlash yoki korreksiyalash imkoniyatini beradi. Bunda o’qitishning maxsus texnik vositalari, axborot texnologiyalari, turli elektron trenajorlardan foydalanish muhim ahamiyat kasb yetadi. Umuman olganda, jismoniy tarbiya metodlarini kompleks, o’zaro uyg’unlikda qo’llash o’qituvchi-murabbiy tomonidan mashg’ulotlarning samarali kechishi hamda turli harakat faoliyatini mo’ljallangan rejaga asosan tashkil etish imkoniyatini beradi. Jismoniy tarbiyada qo’llaniladigan xususiy hamda umumpedagogik metodlar o’zaro aloqadorlikda shug’ullanuvchilarning ruhiy-jismoniy sifatlarini takomillashtirish bilan bir qatorda axloqiy-ma’naviy tarbiyasini ham amalga oshirishga yordam beradi [8, 19, 21].

#### **Nazorat savollari:**

1. Jismoniy tarbiya nazariyasining predmeti va ob`ekti nima?
2. Jismoniy tarbiyaning asosiy kategoriyalarini ta`riflang.
3. Jismoniy tarbiya nazariyasi va amaliyoti qaysi fanlar bilan aloqadorlikda rivojlanib boradi?
4. Jismoniy tarbiya nazariyasining ilmiy-tadqiqot metodlarini tasniflang.

## **II BOB. BOLALAR JISMONIY TARBIYA NAZARIYASI VA TEXNOLOGIYALARI FANINING TADQIQOT METODLARI**

### **2.1. Bolalar jismoniy tarbiya nazariyasi va texnologiyalari fanining tadqiqot metodlari.**

Barcha ilmiy fanlar kabi jismoniy tarbiya nazariyasi ilmiy izlanish uslublaridan foydalanadi.

Hozirgi kunda ilmiy tekshirish uslublarining turlicha xillari bo'lib, qo'shma fanlarning tadqiqot uslublaridan, ayniqsa, fiziologiya, antropologiya, bioximiya, psixologiya va ijtimoiy-tarixiy izlanish uslublariga ko'proq ehtiyoj sezilayotganligi ahamiyatga molik.

Jismoniy tarbiya nazariyasining asosiy ilmiy tadqiqot uslubiyatlari – nazariy tahlil va umumlashtirish, pedagogik kuzatish, eksperiment (tajriba) va matematik hisoblashdan iboratdir.

### **2.2. Ilmiy tadqiqotda nazariy tahlil va umumlashtirish usuliyati.**

Ma'lumki, nazariy tahlil va umumlashtirish adabiyot materiallarini to'la tahlil qilish va umumlashtirishdan boshlanadi. Adabiyot materiallarini to'liq o'rganib chiqish juda qiyin. U har 4 – 5 yilda yana shunchadanga ko'payadi. Bundan tashqari ilmiy jurnallardagi tadqiqotlar haqidagi maqolalar bir necha marotaba ko'paymoqda. Bunda yordamchi ilmiy predmet – “bibliografiya” fani tadqiqotchining ishini engillashtiradi. U nashr qilingan adabiyotlarni tartibga soladi va ro'yxatini tuzib chiqadi. Retrospektiv uslub orqali sistemaga solish ma'lum davr ichidagi mavjud adabiyotlarning ilmiy yo'nalishi bo'yicha yangiliklarga qisqa izoh beradi. Bundan tashqari, tadqiqotchi “bibliografik tavsifnoma”dan ham foydalaniladi. Tavsifnoma yangi chiqqan adabiyot uchun yozma ravishda yoki referat sifatida (ilmiy ish natijasini qisqartirgan holda) tayyorlaydi, unga izoh beradi [3].

Bibliografik izlanish esa tadqiqotchining adabiyotlar ustidagi birlamchi ishi bo'lib, tadqiqotchi izlanishi orqali topilgan qarama-qarshiliklar ustida nazariy bahs yuritadi, ularni bir-biri bilan taqqoslaydi.

Nazariy tahlil va umumlashtirishning yana bir usuliyati hujjat materiallari ustida ishlashdir. Jismoniy tarbiyaning ko'p tomoni amaliy lar uchun tuzilgan rejalar, kundaliklar, konspektlar, hisobotlar va shunga o'xshashlarda ifodalanadi. Ular albatta amaliyotni nazarda tutgan holda tuzilgan bo'ladi. Ularni ilmiy jihatdan chuqur o'rganish kutilmagan natijalarni berishi mumkin. Masalan, jahonning kuchli sportchilarini tayyorlash va ularning shugullanish rejalarini solishtirish, malakali sportchilarning kundaliklari, xaftalik, oylik, yillik jismoniy yuklarning hajmi, miqdori, bajarish intensivligi va boshqalar tadqiqotchiga manba bo'lishi mumkin.

Ilmiy tadqiqot uchun musobaqa materiallari, ko'p yillik trenirovkalarning natijalarini o'rganish ham tadqiqot ob'ekti bo'lib xizmat qiladi.

Ilmiy maqsadda tuzilgan turli xil anketalar ham hujjat materiallari bo'lib xizmat qilishi mumkin. Tuzilgan savollarga "ha" va "yo'q" deb javob berish ham ko'p xulosalarga olib keladi.

### **2.3. Pedagogik kuzatish ilmiy tadqiqot usuliyati.**

Tadqiqotchi qo'llayotgan bu usuliyatning ijobiy tomoni shundaki, izlanuvchining o'zi tadqiqotda aynan ishtirok etmaydi. Hayotdagi kuzatishdan farqli o'laroq, bu usuliyat kuzatish predmetini aniq o'rganadi, kuzatilayotgan va undan aniqlangan dalillarni tezlik bilan hisobga oladigan tizimni ishlab chiqishi va uni izlanishda qo'llashi oson kechadi. Maxsus bayoennomalar, yozuvdagi shartli ifodalagichlar va tadqiqotni osonlashtiradi. Barcha ilmiy kuzatishlar natijasi kuzatuvchi-ning shaxsiy qobiliyatigagina bogliq bo'lmasligi lozim, chunki o'rganilayotgan dalillar, ularni natijalari ko'pchilikda turlicha fikr hosil bo'lishiga olib keladi. Bu usuliyatning qulay tomoni shundaki, bir vaqtni o'zida bir necha kuzatuvchi bir ob'ektni kuzatishi va natijalarni solishtiriladi. Bunda ayrim apparatlar o'sha harakatning bajarilishini qayta takrorlashi yoki tadqiqot

o'lchoviga qarab uni foto, kinospyomka, video, magnit tasmasi yozuvi va boshqalar orqali kuzatish lozim bo'lgan xulosalarni qiladi. Bunday xulosalar ob'ektiv bo'ladi. Uni ijrosidagi kamchiliklar yoki yangiliklarni takroriy ko'rish imkoni bor. Lekin qator sport turlari, harakat faoliyati va harakat aktini baholashda baxslar, munozaralar qilishga to'g'ri keladi. Xulosalar sub'ektiv bo'lib yakuniy xulosa natijasiga salbiy ta'sir qilish hollari ham uchraydi.

Hozirgi zamon jismoniy tarbiya nazariyasi harakatlarni ijrosi bajarilishidagi ayrim dalillar va ular haqidagi xulosalarda noaniqlikga yo'l qo'yilishi mumkin. Masalan, badiiy gimnastika, akrobatika, suvga sakrash, figurali uchish va boshqalarda harakatni ifodalanishi bayoni faqat ko'z bilan baholanadi. Qator hakamlarning har qaysisi o'z fikrini o'zicha bayon qiladi, umumiy xulosa shunga qarab chiqariladi. Bunday kuzatish usuliyati tadqiqotchi yoki kuzatuvchida o'ta kuchli salohiyatni talab qiladi [4].

Keng tarqalgan, aniq hisobga olish usuliyatlaridan biri *xronometrlashdir*. «Xrono»-vaqt, «metr» ulchov demakdir. Bunda harakatni bajarish uchun sarflangan vaqtga qarab natija tahlil qilinadi. Masalan, 800 metrga yugurishda har bir 100 metr uchun sarf bo'lgan vaqt yoki darsni, trenirovka ining boshidan oxirigacha zichlikni aniqlash maqsadida xronometrlash ning asosiy vaqtini samarasiga baho berish uchun foydalaniladi.

Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi integral fan sifatida keng qamrovli muammolarni o'z ichiga oladi, ularni o'rganish bir-biriga bog'liq bo'lgan fanlarga erishish bilan bog'liq.

Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi bo'yicha tadqiqotlarda maxsus fan va metodlar – sotsiologiya, psixologiya, neyropsixologiya, fiziologiya, sport metrologiyasi, tibbiy nazorat va boshqalar qo'llaniladi.

Tadqiqot qisqa kirish so'zidan boshlanadi, unda muammoning dolzarbligi, tadqiqotning maqsadi, ilmiy yangiligi va amaliy ahamiyati, uning predmeti va ob'ekti, gipotezasi va eksperimental maqsadlari ochib beriladi.

Ilg'or pedagogik tajribani o'rganish va umumlashtirish metodi nazariy va ilmiy-amaliy adabiyotlarni o'rganish va tushunishga asoslangan. Adabiy



manbalarni umumlashtirish va tahlil qilish jismoniy tarbiya muammosini chuqurroq anglashga imkon beradi. Biz batafsilroq ko‘rib chiqadigan pedagogik tadqiqotlarning eng ko‘p qo‘llaniladigan metodlari [3].

#### **2.4. Kuzatuv metodi.**

Pedagogik kuzatish bolalar faoliyatini idrok etish, o‘qituvchi faoliyatini tahlil qilishdan iborat. Kuzatishning mohiyati pedagogik jarayonni bilishda yotadi.

Kuzatish bevosita, vositachilik, ochiq, yashirin bo‘lishi mumkin. U o‘qituvchi va bola faoliyatini kuzatishni o‘z ichiga oladigan faktlarni aniqlash tizimi ishlab chiqilayotgan paytda u maxsus tashkil etilgan. Pedagogik kuzatish sizga qulay, tabiiy sharoitda qiziqqan savollarni o‘rganishga imkon beradi. Kuzatish jarayonida kuzatilganlarni ro‘yxatdan o‘tkazish uchun turli xil metodlardan foydalanish tavsiya etiladi: video, audio yozuv, fotosurat va filmga olish va h.k.

Harakatning parametrlari, tananing funktsional holati, faoliyatning ayrim turlari vaqti hisobga olinadi. Masalan: psixofizik fazilatlari, jismoniy tayyorgarligi ko‘rsatkichlari o‘lchanadi; o‘lchov amalga oshiriladi: spirometriya yordamida o‘pkaning hayotiy qobiliyati; qo‘l mushaklari kuchi – qo‘l dinamometri yordamida; harakatlanishni tashkil qilishning turli shakllarini bajarishda tananing alohida qismlari uchun vaqt ko‘rsatkichlari – sekundomer va boshqalar. Shunday qilib, jismoniy tarbiya nazariyasida turli fiziologik va psixofiziologik holatlarni o‘lchashning instrumental va instrumental bo‘lmagan vositalari qo‘llaniladi [3].

Kuzatuv natijalari kundalik, protokol, matritsali yozuv yoki jurnalda qayd etiladi. Kuzatuv ma’lumotlari yozuvi vaqtni, joyni, ishtirokchilar sonini va kuzatuv sifatini qayd etadi.

Tadqiqot metodi sifatida suhbat bolalar va o‘qituvchilarning shaxsini o‘rganish uchun ishlatiladi. Tadqiqot maqsadi suhbat asosida belgilanishi kerak, buning uchun suhbatdagi savollarni o‘ylab, to‘g‘ri qo‘yish muhimdir. Masalan, o‘qituvchi boladan qanday qilib bolalar zal atrofida tarqab yugurishini so‘rasa, u javob beradi: "Yaxshi, hatto tekis", ya’ni harakatning sifat parametrlarini ta’kidlaydi.

Suhbat natijalarini magnitafonga yozib olganingizdan so'ng, yozuvlarni tahlil qilganingiz ma'qul. Yordamchi (o'qituvchi yoki maktabgacha ta'lim muassasasi xodimlaridan biri) tomonidan suhbatning mumkin bo'lgan stenografiyasi. Suhbat natijalarini jadvallarda ko'rsatish mumkin. Uning natijalarini matematik qayta ishlash mumkin. Anketa tadqiqot metodi sifatida Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasida anketalar keng qo'llaniladi. Anketa maxsus tanlangan savollar va mumkin bo'lgan standart javoblardan iborat. Anketa natijalarini sarhisob qilishda matematik statistika metodi qo'llaniladi. Hujjatlar va faoliyat mahsulotlarini tekshirish Ushbu metod jismoniy tarbiya tadqiqotlarida keng qo'llaniladi. Hujjatlar, harakatlanishning turli shakllarini rejalashtirish va hisobga olish tizimi o'rganiladi. Jismoniy rivojlanish ma'lumotlari, jismoniy tayyorgarligi, bolaning ba'zi harakatlarini bajarish texnikasi va boshqalar.

### **2.5. Pedagogik test metodi.**

Nazorat sinovlari nazorat mashqlari yoki testlar yordamida amalga oshiriladi. Boshqarish mashqlaridan foydalanishning ma'lum bir tizimi sinov deb ataladi.

Pedagogik test – bu metod, bu jarayonda sub'ektlar tekshiruvchining ko'rsatmasi bo'yicha muayyan harakatlarni amalga oshiradilar.

Nazorat sinovlari yordam beradi: individual motor fazilatlarining rivojlanish darajasini ochib berish; texnik va taktik tayyorgarlik darajasini baholash; ham alohida tinglovchilarning, ham butun guruhlarining tayyorgarligini taqqoslash; sportning ma'lum bir turi bilan shug'ullanish va musobaqada qatnashish uchun sportchilarning eng maqbul tanlovini o'tkazish; ham alohida sportchilarning, ham butun guruhlarining mashg'ulotlari bo'yicha ob'ektiv nazoratni amalga oshirish; ishlatiladigan vositalarning afzalliklari va kamchiliklarini, o'qitish metodlari va darslarni tashkil etish shakllarini aniqlash; eng ma'lumotli individual va guruhli dars rejalarini tuzish.

Boshqarish mashqlari – bu mashg'ulotning ma'lum bir davriga kirganlarning jismoniy holatini aniqlash uchun ishlatiladigan mazmuni, shakli va bajarilish shartlari bo'yicha standartlashtirilgan harakat harakatlaridir. Boshqarish

mashqlaridan muntazam jismoniy mashqlar sifatida ham foydalanish mumkin. Tadqiqotlarda, qoida tariqasida, bitta nazorat mashqlari emas, balki bir nechta mashq qo'llaniladi. Masalan, sportchining maxsus tayyorgarligini o'rganayotganda, musobaqalarda chiqish uchun maxsus motor sifatlari, texnik, taktik tayyorgarligi va boshqalarning rivojlanish darajasini tavsiflovchi testlardan foydalaniladi) [14; 113 – 114-b.].

Hozirgi bosqichda maktablarda quyidagi nazorat mashqlari qabul qilinadi:

1. Barda tortish (qo'l mushaklarining mustahkamligi va chidamliligi rivojlanish darajasini baholash uchun ishlatiladi);
2. Magistralni moyil holatdan ko'tarish (qorin mushaklarining mustahkamligi va chidamliligi rivojlanish darajasini baholash uchun ishlatiladi);
3. 6 daqiqalik yugurish (yurak-qon tomir va nafas olish tizimlarining funktsional holati aniqlanadi);
4. 30 m yugurish (turli bo'g'inlarda harakatlarning maksimal chastotasini rivojlanishini baholash, oddiy va murakkab reaksiya tezligini baholash uchun ishlatiladi);
5. Magistralni oldinga burish, ularning oyoqlarini bir-biridan ajratib turish holati (egiluvchanlikning rivojlanishini baholash uchun ishlatiladi);
6. Shuttle yugurish (4x9 m) (muvoqilashtirish qobiliyatlarini rivojlantirishni baholash uchun ishlatiladi).

## **2.6. Pedagogik eksperiment metodi.**

Ma'lumki, ma'lum bir hodisalarni eksperimental sharoitda takroriy takrorlash qobiliyatiga ega bo'lgandagina ilmiy fakt deb hisoblash mumkin. Pedagogik eksperiment shunchaki o'rganilayotgan hodisalarni bunday ko'paytirish uchun imkoniyat yaratadi. Ushbu imkoniyat shartlarni ataylab tashkil etishning natijasidir. Boshqacha qilib aytganda, tadqiqot metodi sifatida pedagogik eksperimentning o'ziga xos xususiyati – bu o'rganilayotgan hodisaga insonning rejalashtirilgan aralashuvi.

Pedagogik eksperiment – bu tadqiqotchining pedagogik hodisalarni o‘rganish uchun eng yaxshi sharoitlarni yaratish maqsadida pedagogik jarayonga aralashishidan iborat bo‘lgan empirik tadqiqotlarning maxsus metodi.

Pedagogik eksperimentda nimani o‘rganish ob’ekti bo‘lib xizmat qilishi mumkin? Umumiy formulada bu savolga quyidagicha javob berish mumkin: tadqiqot ob’ekti pedagogik qoidalar, shuningdek ilmiy faktlarni olish va jismoniy tarbiya ob’ektiv qonunlarini o‘rnatish uchun ba’zi nazariy taxminlar bo‘lishi mumkin. Eksperiment yordamida siz quyidagi vazifalarni hal qilishingiz mumkin:

- 1) tanlangan pedagogik ta’sirlar va kutilgan natijalar o‘rtasidagi munosabatlarning mavjudligini yoki yo‘qligini aniqlash yoki tasdiqlash;
- 2) agar mavjud bo‘lsa, bog‘liqlikning miqdoriy o‘lchovini aniqlang;
- 3) ushbu bog‘liqliklarning mohiyatini, mexanizmini ochib berish.

Pedagogik eksperimentning bir necha turlari mavjud.

O‘zgaruvchan eksperiment (boshqa ismlar ham mavjud: ijodiy, shakllantiruvchi, tadqiqot) ilgari surilgan dastlabki gipotezaga muvofiq fan va amaliyotda yangi pedagogik pozitsiyani ishlab chiqishni ta’minlaydi. Ushbu turdagi eksperimentga misol qilib dasturlashtirilgan ta’lim samaradorligi bo‘yicha tadqiqotlar keltirilgan.

Aniqlash eksperimenti (uni nazorat qiluvchi, amaliy deb ham atash mumkin) ma’lum bir voqea yoki hodisa to‘g‘risida allaqachon mavjud bo‘lgan bilimlarni sinab ko‘rishni o‘z ichiga oladi. Aniqlash tajribasi ko‘pincha ma’lum bo‘lgan haqiqat, hodisaning yangi sharoitda, boshqa sport turlari vakillari bilan shug‘ullanadigan odamlarning boshqa yoshdagi kontingenti bilan ishlashda ta’sirini tekshirish uchun o‘tkaziladi. Xuddi shu eksperimentlar toifasiga asoslanish, aloqalarni ochish, fakt o‘lchovini o‘rnatish uchun mo‘ljallangan, amalda allaqachon mavjud bo‘lgan va ko‘p yillik foydalanish bilan oqlangan hodisalar kiradi. Bilan birga keladigan omillarni tenglashtirish zarurati jismoniy tarbiya jarayonining odatiy sharoitlarini o‘zgartirishni (har xil darajada) talab qiladi [3].

Ushbu sharoitlarning o'zgarishi darajasiga ko'ra pedagogik eksperimentlarni tabiiy, namunaviy va laboratoriya tajribalariga ajratish odat tusiga kiradi.

Tabiiy eksperiment odatdagi ta'lim va tarbiya sharoitidagi shunday ahamiyatsiz o'zgarishlar bilan tavsiflanadi, ular tajriba ishtirokchilari tomonidan sezilmasligi ham mumkin. Tadqiqotchi tomonidan ishlab chiqilgan jismoniy mashqlar eksperimental sinflarda qo'llanilganda, umumta'lim maktablari o'quvchilari uchun dasturiy materialning yangi mazmunini o'rganish tabiiy pedagogik eksperimentga misol bo'la oladi.

Namunaviy eksperiment jismoniy tarbiyaning odatiy sharoitida sezilarli o'zgarish bilan tavsiflanadi, bu esa o'rganilayotgan hodisani yon ta'siridan ajratishga imkon beradi. Kuchni rivojlantirish uchun turli og'irliklarning samaradorligini o'rganish bunday eksperimentga misoldir. Natijada dastgoh pressi texnikasining ta'sirini istisno qilish uchun tajribada ular dastgoh pressini yotgan holatda bajarishga murojaat qilishadi.

Laboratoriya eksperimenti sharoitlarni qat'iy standartlashtirish bilan ajralib turadi, bu sub'ektlarni o'zgaruvchan atrof-muhit sharoitlari ta'siridan maksimal darajada ajratishga imkon beradi. Pedagogik muammolarni hal qilishda uning o'rni yordamchi (fiziologik va psixologik masalalarni rivojlantirish nuqtai nazaridan) darajasiga tushiriladi. Masalan, gigienik gimnastika komplekslarining samaradorligini aniqlash uchun organizmning yukga bo'lgan munosabati laboratoriyada ba'zi fiziologik ko'rsatkichlar bo'yicha oldindan o'rganiladi.

## **2.7. Matematik va statistik metodlar.**

Pedagogik effekt ikki jihat bilan tavsiflanadi: sifat va miqdoriy. So'nggi paytgacha, asosan, uning sifat jihati baholanar edi, miqdoriy baho faqat ibtidoiy shaklda ishlatilgan, bu esa ba'zan kuzatilgan hodisani ko'p qirrali tahlil qilish imkoniyatlarini sun'iy ravishda cheklab qo'ygan.

Miqdoriy tahlildan foydalanish ta'lim va tarbiya jarayonini baholashga matematik tadqiqot metodlari nuqtai nazaridan yondoshish zarurligini anglatadi.

Bir paytlar K.Marks shunday deb yozgan edi: "Ilm matematikadan foydalana olgandagina mukammallikka erishadi".

Pedagogik hodisalarni miqdoriy tahlil qilish maqsadida matematik statistikadan foydalaniladi.

Statistik ma'lumotlar deganda ma'lum xususiyatlarga ega bo'lgan ozroq yoki kam miqdordagi ob'ektlar soni (masalan, umumiy jismoniy tayyorgarlikning ma'lum darajasiga ega bo'lgan sportchi yigitlar soni) to'g'risidagi ma'lumotlar tushuniladi. Shuni esda tutish kerakki, matematik statistika predmeti o'rganilayotgan ob'ektlarning o'ziga xos xususiyatiga befarq bo'lgan tadqiqotning statistik metodining rasmiy tomonidir. Masalan, matematik statistika slalom chang'ichisi va mototsikl poygachisi harakatlari o'rtacha tezligining o'zgarishini xuddi shu tarzda baholaydi, garchi siz bilsangiz, bu harakatlarning tabiati sezilarli farqlarga ega.

Agar ba'zi bir baholashlar matematik ishlov berishga ta'sir etsa, ular asosida pedagogik jarayonning samaradorligi baholansa, unda biz ular faqat bilim, qobiliyat va mahoratning xulosaviy ifodasi ekanligini unutmasligimiz kerak, o'qituvchi va talabalar o'rtasidagi aloqalarni aniqlash imkoniyati bundan mustasno. ularning xilma-xilligi bilan. Ma'lumotlarni qayta ishlashning matematik metodini materialni tahlil qilish bilan tanishtirsak, tabiiyki, biz matematik formulalardan kelib chiqadigan pedagogik xulosalarning to'g'riligi va ishonchliligi masalasiga duch kelamiz. Bu ta'lim jarayoniga nisbatan juda ko'p nisbiylikni keltirib chiqaradi [11].

Matematik statistikani pedagogik tadqiqotlarda qo'llash maqsad emas, balki o'qitish va tarbiyaning ob'ektiv qonuniyatlarini tushunishning samarali vositalaridan biridir. Shuning uchun u matematik formulalar pedagogik hodisalarning sifat xususiyatlarining to'liq konkret ifodasi bo'lganida, u mohirona va ko'p qirrali sifat tahliliga asoslangandagina asosli va samarali bo'ladi.

Miqdoriy ma'lumotlar massasi bilan kompleks statistik hisob-kitoblar (ko'p korrelyatsiya va regressiya koeffitsientlarini hisoblash, ko'p o'zgaruvchan statistik

tahlil va boshqalar) maxsus hisoblash texnologiyasini talab qiladi, bu jismoniy madaniyat bo'yicha tadqiqot ishlariga tobora ko'proq kirib bormoqda.

Tadqiqot materiallarini qayta ishlash va tahlil qilishning u yoki bu statistik, shuningdek, matematik metodlarini tanlashda, ularning universalligidan yiroqligini unutmash kerak. Bir qator zamonaviy matematik metodlar tadqiqotlarning faqat ayrim yo'nalishlari bilan bog'liq holda ishlab chiqilgan va faqat ma'lum bir turdagi muammolarni hal qilishga imkon beradi. Har qanday murakkab matematik metoddan foydalanish tadqiqotning aniqligini oshirishi va uni obod qilishi muqarrar ekanligiga ishonish befarqlik bo'ladi.

Farqlarning ishonchliligini aniqlash uchun ular ba'zi statistik ko'rsatkichlarni (parametrlarni) hisoblashga murojaat qilishadi:

- 1) o'rtacha arifmetikani hisoblash;
- 2) standart og'ishni hisoblash;
- 3) o'rtacha arifmetik o'rtacha xatosini hisoblash;
- 4) korrelyatsiya va boshqalar.

Shu munosabat bilan, statistik va boshqa matematik metodlarni takomillashtirish, fanning turli sohalariga xos bo'lgan o'ziga xos tadqiqot metodologiyasi va matematik apparatni (hisoblash qoidalari va protseduralari to'plamini) rivojlantirish yo'lida davom etmoqda. Tadqiqot materiallarini birlamchi qayta ishlashda mantiqiy tartiblash va matematik hisoblash protseduralaridan tashqari grafik metodlar ham muhim rol o'ynaydi. Materiallarni qayta ishlashning grafik shakllari (grafikalar, diagrammalar, sxematik modellar tuzish) hisoblangan miqdoriy nisbat va bog'liqlikni tasavvur qilishga, o'rganilayotgan hodisalar yoki jarayonlar o'rtasidagi bog'liqlik mohiyatini tushunishga yordam beradi.

## **2.8. Ovoz berish (anketa) metodi.**

So'rovning har qanday shaklidagi mohiyati tadqiqotchining so'ralgan savollarga bergan javoblaridan ma'lumot olishiga bog'liq. So'rov turlari o'rtasidagi

farq faqat uning shakllaridagi farqga, kamroq – savollar tarkibidagi farqgacha kamayadi.

Anketa guruhiga anketalar, intervyular va suhbatlar kiradi. Ushbu metodlarning barchasi bitta etakchi xususiyat bilan tavsiflanadi: ularning yordami bilan tadqiqotchi respondentlarning (respondentlarning) og‘zaki xabarlariga kiritilgan ma’lumotlarni oladi. Bir tomondan, bu xulq-atvor motivlari, niyatlari, fikrlari va boshqalarni o‘rganishga imkon beradi. (boshqa metodlar bilan o‘rganib bo‘lmaydigan hamma narsani) va boshqa tomondan ushbu metodlar guruhini sub'ektiv holga keltiradi (ba’zi sotsiologlarning fikriga ko‘ra, hatto eng mukammal so‘rov o‘tkazish texnikasi ham hech qachon ma'lumotlarning to‘liq ishonchliligini kafolatlay olmaydi) [10, 11].

Tadqiqotning boshqa metodlaridan farqli o‘laroq, anketaning samaradorligi butunlay ikki narsaga bog‘liq: birinchidan, respondent so‘ralgan savollarga javob berishni xohlaydimi yoki yo‘qmi, ikkinchidan, u ularga javob bera oladimi. Binobarin, har qanday anketani tashkil etish ushbu ikki bandni ishlab chiqishda boshlanishi va unga bo‘ysunishi kerak; hamma narsa respondentlarni berilgan savollarga to‘liq va to‘g‘ri javob berishga undashga qaratilgan bo‘lishi kerak.

Savol berish – bu standartlashtirilgan anketa savollari tizimiga respondentlarning yozma javoblari orqali ma'lumot olish metodi.

Suhbat – tadqiqotchi tomonidan og‘zaki berilgan savollar tizimiga respondentlarning og‘zaki javoblari orqali ma’lumot olish metodi.

Suhbat – tadqiqotchini qiziqtirgan masalani ikki tomonlama yoki ko‘p tomonlama muhokama qilish orqali ma'lumot olish metodi.

Suhbatda respondentlar va tadqiqotchi faol tomonlar, suhbatda esa faqat tadqiqotchi savollar beradi. Suhbatni bir tomonlama suhbat deb atash mumkin.

Suhbat davomida (va bu uning afzalligi), siz tadqiqotchini qiziqtirgan savolni chuqurroq tushunishingiz, shuningdek shubhali javoblarni aniqlab olishingiz mumkin, shuning uchun aniqroq ma'lumotlarga ega bo‘lishingiz mumkin. Suhbatning kamchiliklari – uni o‘tkazish uchun talab qilinadigan vaqtning ancha uzoqligi, bu etarli material to‘plash imkoniyatlarini toraytiradi.



Suhbat davomida rejada ko'zda tutilgan tartibda savollar beriladi va muhokama qilinadi, ammo ular yozilgandan ko'ra kengroq ochib beriladi.

So'rov turlarining berilgan qisqacha tavsiflaridan kelib chiqadiki, ular o'rtasida tub farqlar yo'q. So'nggi yillarda sotsiologlar, o'qituvchilar va psixologlar o'rtasida anketalarning aralash turlari, masalan, intervyu anketalari tobora keng tarqalib borayotgani bejiz emas. Savol berish, birinchidan, jismoniy tarbiya nazariyasi va amaliyotida eng keng tarqalgan metoddir. Ikkinchidan, tadqiqot texnikasini egallash tadqiqotchiga so'rovning boshqa metodlarini o'zlashtirish bo'yicha bilim va ko'nikmalarning asosiy qismini beradi. Uchinchidan, anketalar juda ko'p pedagogik va kundalik tajribaga ega bo'lmagan, odamlar bilan tezda aloqa qilish qobiliyatiga ega bo'lmagan tadqiqotchilarning asosiy qismi uchun ochiqdir. To'rtinchidan, bu sizga ko'plab odamlarni qamrab olishga imkon beradi. Beshinchidan, natijalarni matematik ishlov berish uchun so'roq qilish qulayroq.

Savol berish pedagogik hodisaning hozirgi holatini aniqlash, ish amaliyotidagi mavjud va mavjud qoidalarni yoki tadqiqot muammosi bilan bog'liq fikrlarni o'rganish uchun ishlatiladi. Masalan, suzish bo'yicha o'qituvchilarning kuchini oshirish uchun shtrix mashqlaridan foydalanadimi yoki yo'qligini bilish uchun so'rov o'tkazishingiz mumkin. Shu bilan birga, anketa natijalarini tahlil qilish har qanday mashg'ulot metodikasining samaradorligini aniqlashda yakuniy isbot bo'la olmaydi, chunki u respondentlarning sub'ektiv fikrlariga asoslanadi.

Respondentlar soniga qarab, anketalarning ikki turi ajratiladi: doimiy va tanlangan. Uzluksiz so'roq qilish o'rganilayotgan odamlarning butun aholisi o'rtasida so'rov o'tkazishni ta'minlaydi. Namunaviy anketada umumiy aholining faqat bir qismi – tanlangan populyatsiya so'raladi. Aynan shu turdagi anketalar eng keng tarqalgan. Tadqiqotchining respondentlar bilan aloqa qilish uslubiga qarab, shaxsiy va yozishmalar bo'yicha anketalar ajratiladi. Shaxsiy anketa, ikkinchisi birinchisi ishtirokida anketani to'ldirganda, tadqiqotchi va respondent o'rtasida bevosita aloqani ta'minlaydi.

Shaxsiy so'rov o'tkazish protsedurasining har xilligi guruh va individual so'rovlarni ajratish huquqini beradi. Guruh so'rovi bir vaqtning o'zida bir guruh odamlarning so'rovini o'tkazishni nazarda tutadi. Aynan shu narsa anketani eng kam vaqt sarflash bilan muhim materiallarni yig'ish imkonini beradigan metodga aylantiradi. Shaxsiy so'roq qilingan taqdirda, anketa birma-bir o'tkaziladi. Korrespondentsiyani so'roq qilish tadqiqotchining yo'qligida respondentlarning anketa savollariga javob berishlari bilan tavsiflanadi. Tarqatish anketasi anketani respondentga shaxsan etkazib berishni, uni uyda to'ldirishni va har qanday metodda qaytarishni nazarda tutadi. Ushbu turdagi anketaning afzalliklari: tadqiqotchi va respondent o'rtasidagi shaxsiy aloqalar ikkinchisining tadqiqotga bo'lgan qiziqishini oshiradi; anketani to'ldirish qoidalari haqida siz respondent bilan maslahatlashishingiz mumkin; respondentning mo'ljallangan namunaga yozishmalarini baholash mumkin. Tarqatish anketasining kamchiliklari shundaki, anketalarning rentabellik darajasi nisbatan past (pochta anketasiga qaraganda yuqori) va anketalarni respondent o'z-o'zidan to'ldirganiga ishonch yo'q.

Anketaning samaradorligi ko'p jihatdan anketaning to'g'ri tuzilishi va tarkibiga bog'liq.

#### **Nazorat savollari:**

1. Bolalar jismoniy tarbiyasi fanining tadqiqot metodlari.
2. Ilmiy tadqiqotda nazariy tahlil va umumlashtirish usuliyati.
3. Pedagogik kuzatish ilmiy tadqiqot usuliyati.
4. Ilmiy maqsadda tuzilgan turli xil anketalar.
5. Kuzatuv metodi.
6. Pedagogik test metodi.
7. Pedagogik eksperiment metodi.
8. Matematik va statistik metodlar.
9. Ovoz berish (anketa) metodi.

### **III BOB. BOLALAR JISMONIY TARBIYA NAZARIYASI VA TEXNOLOGIYALARI FANINING RIVOJLANISH TIZIMI**

#### **3.1. Qadimgi davrlarda bolalar jismoniy tarbiyasi haqidagi ta'limotlar va qarashlar mazmuni.**

Tarixiy taraqqiyotning keyingi davrlariga kelib, ibtidoiy jamoa tuzumi o'rnini yangi ijtimoiy formatsiya quldorlik tuzumi egalladi. Qadimgi Sharqda birinchi sinfiy jamiyatlar paydo bo'ldi hamda moddiy va ma'naviy madaniyatga asos solindi. Ayniqsa, qadimgi Yunoniston va Rim xalqlari bu madaniyatni rivojlantirishga o'zlarining munosib hissasini qo'shdilar.

Qadimgi Yunonistonda madaniyat, maktab va dastlabki pedagogik fikrlar boshqa mamlakatlarga nisbatan juda erta rivojlandi. Yunoniston uncha katta bo'lmagan bir qancha quldorlik davlatlaridan tashkil topgan. Uning mo'tabar shaharlari Lakoniya (bosh shahri Sparta) va Attika (bosh shahri Afina)dir. Bularning har qaysisida tarbiyaning alohida tizimlari vujudga kelib, Sparta usulidagi tarbiya va Afina usulidagi tarbiya deb ataladigan bo'ldi. Bolalarning jismoniy madaniyatiga alohida e'tibor qaratilgan dastlabki davlatlardan biri spartadir.

Sparta jamiyatida davlatning bolalar tarbiyasi ustidan nazorati, uning tug'ilgan dastlabki kunidanoq boshlangan. Bola tug'ilgandan so'ng otasi uni "oqsoqollar kengashi" hukmiga havola etgan. Bolaning jismoniy holati, sog'ligiga qarab uning keyingi taqdiri belgilangan.

Ko'pgina manbalarda keltirilishicha, nosog'lom bolalarni qoyadan tashlab halok etishgan. Yetti yoshgacha bolaning jismoniy tarbiyasi bilan oilada shug'ullanishgan, keyin «agella» deb ataluvchi davlat muassasasida 18 yoshga yetguncha tarbiyalanar edi. Ular «pedonom» rahbarligida jismoniy sog'lom bo'lish uchun turli mashqlar bilan chiniqtirilar, sovuqqa, ochlikka va chanqoqlikka chidashga, og'riqqa bardosh berishga o'rgatilar edi. Ta'limning asosiy qismini harbiy gimnastika mashqlari egallagan.

Jismoniy tarbiya tizimidagi asosiy mashg'ulotlar sifatida ov, turli marosim raqslari, shuningdek, yugurish, sakrash, disk va nayza uloqtirish, kurash bo'yicha ko'plab musobaqalar tashkil etilardi. Qadimgi yunon tarixchisi, faylasuf olim Plutarx Sparta maktablaridagi ta'lim-tarbiya haqida gapirib, shunday deydi: «O'qish va yozishga kelganda bolalarga faqat ularning eng zaruri o'rgatilar edi, tarbiyaning qolgan qismi esa bitta maqsad: hech so'zsiz itoat qildirishni, chidamli bo'lishni va yengish ilmini o'rgatishni ko'zda tutar edi». Shuni ta'kidlash lozimki, Spartada qiz bolalarning jismoniy chiniqishi va rivojlanishiga ham alohida e'tibor qaratilgan. Plutarx "qiz bolalar ham yigitlar kabi yugurish, kurash, disk va nayza uloqtirish mashqlarida ishtirok etardilar. Bu nafaqat o'zlarini balki tug'ilajak farzandlarining ham sog'lom va kuchli bo'lishini ta'minlardi. Bu mashqlar bilan chiniqqan qizlarning ko'z yorishlari ham oson kechardi", deb yozadi [15].

Ko'rinib turibdiki, Spartadagi tarbiya jarayonining asosini jismoniy mashg'ulotlar tashkil etib, aqliy tarbiyaga har bir kishining shaxsiy ishi sifatida qaralgan.

**Afinada** esa hayot, tartib, intizom, maktab tizimi va undagi ta'lim-tarbiya Spartanikidan butunlay farq qilar edi. Qullar xususiy mulk hisoblanar edi. Afinada miloddan ilgarigi V – IV asrlarda madaniyat barq urib o'sdi. Fan, me'morchilik va haykaltaroshlik taraqqiy qildi. Afinada eng ko'rkam va barkamol inson deb ham jismoniy, ham ma'naviy jihatdan yetuk kishini o'zlarining «ideali» deb hisoblar edilar. Bu ideal faqatgina yuqori tabaqali quldorlarga xos edi. Jismoniy mehnat esa faqat qullarning qismati deb hisoblanar edi.

Afinada bolalar 7 yoshga yetguncha uyda tarbiyalanar, o'g'il bolalar 7 yoshdan boshlab maktabga qatnar, qizlar esa oilada ona ko'magida uy-ro'zg'or ishlariga o'rgatilar edi. Afinada xotin – qizlarning hayoti uy doirasidan chiqmas, asosan ichkarida o'tar edi.

Afinada bolalar dastlab 7 yoshdan 13 – 14 yoshgacha «**grammatist**» (savod o'rgatish ma'nosida), «**kifarist**» (grekcha musiqa o'qituvchisi ma'nosida) maktablarda tahsil olganlar. Bu maktablar xususiy bo'lib, o'qish pullik edi. Shuning uchun oddiy fuqarolarning bolalari bu maktablarda ta'lim ololmas edilar.

O'g'il bolalar 13 – 14 yoshga yetganlaridan keyin **palestra** («kurash maktabi») deb atalgan o'quv yurtiga o'tar edilar. Bu o'quv yurtida ular ikki-uch yil davomida jismoniy mashqlar bilan shug'ullanar edilar. Masalan, sakrash, yugurish, kurash tushish, disk va nayza irg'itish, suvda suzish kabilar o'rgatilardi. Palestrada o'qish tekin edi, shuning uchun ham yoshlarning ko'pchilik qismi palestrada o'qish bilan cheklanib qolar edi.

Yoshlarning badavlat oiladan bo'lgan qismi palestrani tugatgach **gimnaziyaga** (jismoniy, ijtimoiy tarbiya) kirar edi. Ularga falsafa, siyosat, adabiyot fanlari o'rgatilgan. Bu maktabni tugatgan yoshlar davlatni boshqarishda qatnashishlari mumkin edi. Nihoyat, Spartada bo'lgani kabi, Afinada ham 18 dan 20 yoshgacha bo'lgan yoshlar Efeblar qatoriga o'tib, harbiy xizmatga tayyorlanar va o'zlarini siyosiy bilimlarini oshirishni davom ettirar edilar.

### **3.2. Sharq mutafakkirlarining jismoniy tarbiya haqidagi qarashlari.**

Ma'lumki, miloddan oldingi 7-asrning oxiri – 6-asrning boshlarida Movarounnahr va Xuroson xalqlari yashagan hududlarda ko'hna sivilizatsiyaning ilk kurtaklari paydo bo'lib, insoniyat hayot kechirishi, taraqqiy qilishi va rivojlanishining asosiy omili sifatida o'zi tomonidan o'rganilgan, mustahkamlangan bilimlar, malakalar va ko'nikmalarni keyingi avlodga yetkazish uchun ta'lim va tarbiyaning yetakchi bo'g'in sifatida zarurligini tushunib yetgan [18].

Insonlarni komillikka, yetuklik va barkamollikka yetaklovchi kuch: aql-idrok, boy tafakkur, teran fikr, ma'naviy-axloqiy poklik va ruhiy pokizalik zardushtiylik ta'limotining asosiy negizini tashkil etar ekan, buyuk kelajagimizni quruvchi yoshlarni voyaga yetkazish jarayonida ajdodlarimiz ta'lim tizimida qo'llanilgan ta'lim va tarbiya usullaridan foydalanish muhim ahamiyat kasb yetadi.

Shuning uchun Zardushtiylar va ularning muqaddas kitobi “Avesto” hamda pandnomalarda zikr etilgan ta'lim tizimidagi ta'limiy-axloqiy fikr va qarashlarni o'rganish, undagi hayotbaxsh g'oyalardan bugungi ta'lim tizimida foydalanish

muhimdir. Zardushtiylar ta'limotining ma'naviy-axloqiy mohiyatini shaxs tarbiyasi, uning har tomonlama barkamolligi g'oyasini tasavvur etib bo'lmaydi.

Ustozlar ta'limini olgan va tegishli malakalarga ega bo'lgan qizlar 15, o'g'il bolalar esa 17 yoshida "lagomzadan" va "zin zadan" imtihonidan o'tgan. Natijada ular balog'at yoshiga yetgan, ro'zg'or yuritishni o'rganib, "kadbonu" (uy bekasi), "kad xudo" (uy xojasi, oila boshlig'i) bo'lish, cho'pon cho'lig'ini olib, ot surib, tuya minib yurish huquqini qo'lga kiritishgan. Alohida iqtidorli yigitlar esa chavandozlikka maxsus tayyorlangan, harbiy mashqlarda ishtirok etgan.

Hunarmandchilik va dehqonchilik bilan shug'ullanadigan qavmlarda esa xususiy ta'limning yakuni sifatida yigitlar "kamarbastan" rasmidan o'tishgan. Bu rasmni o'tkazishda qavm boshliqlari, oqsoqollar hamda ustozlar guruhi har bir yigitni ota kasbidan tashqari harbiy bilimlar, chavandozlik, kurash tushish bo'yicha imtihon qilganlar. Bu shuni ko'rsatadiki, xususiy ta'limda nafaqat ma'lum bir kasbiy faoliyatini egallash bosqichlari o'rgatilgan, balki vatanni himoyalashga qodir shaxslarni tarbiyalashga ham e'tibor qaratilgan.

"Avesto"da 50 dan ziyod harbiy qurollar, jumladan, ulkan toshlarni otadigan palaxmon, manjaniq, sovut va uning ostidan kiyiladigan misdan to'qilgan yupqa kamzullar tilga olingan. Shuningdek "Avesto"da yer usti va yer osti shaharlar qurilishi, turli imoratlar, koshonalar, qal'alar, har xil inshootlarning bunyod etilishi jarayonining bayoni ham hunarni egallash va o'rgatish faoliyati yuksak darajada yo'lga qo'yilganligining dalilidir.

Zardushtiylarda jismoniy va mehnatsevarlik tarbiyasidan nazarda tutilgan asosiy maqsad yoshlarni harbiy-jangavorlikka va mehnatsevarlikka tayyorlash, ularni jismonan va mehnatda chiniqtirishdan iborat edi. O'g'il bolalarga kurash tushish, otga suvliq solish va uni egarlash, mol boqish hamda ularni urchitish va tug'dirish, tuya-otlarni parvarishlash, ularni boshqara olish, yaylovlarda suruvlarni o'tlatish, chorvani yirtqich hayvonlar va qaroqchilardan muhofaza qilish uchun 50 dan ziyod harbiy qurolni ishlata bilish malakasini egallash majburiy bo'lib, chavandozlik va yana o'ttiz ikki harbiy hunar o'rgatilgan.

“Vandidod”ning 14-fargardida jangchilarning qurolaslahalari nomlari keltirilgan. Bular: nayza, qilich, gurzi, kamon, cho‘qmor, to‘qmoq, vazra (sariq ma’dan tunjdan yasalgan jang boltasi), kamand, kamon, zirh, tiara va hk.lardir. Yuqori ta’limda harbiy yo‘nalish bo‘yicha tegishli bilimlarni egallagan, o‘zining jasurligi, qahramonligi, vatansevarligi va mardonavorligini ko‘rsata olgan zardushtiyargina keyinchalik sipohbed (qo‘mondon) va hazorpad (gvardiya boshlig‘i, bosh qo‘mondon) lavozimlarini egallay olganlar.

Zardushtiyalarda qiz bolalarga hunar o‘rgatish, o‘qitib bilim berish qat’iy yo‘lga qo‘yilgan. Zeroki, o‘qimishli, hunarmand qiz o‘z kasbi, bilimi bilan dastlab ota-ona xonadonini obod, saranjom qilib yursa, jufti halolinikiga borganda, oilani boshqarish bilan birga kelajak avlod ta’lim va tarbiyasi bilan jiddiy shug‘ullanishiga to‘g‘ri kelgan. Shu tariqa qiz bolalarga jundan ip yigirish, urchuq va charxda ishlash, matolar to‘qish, namat va kigiz bosish, liboslar tikishdan tashqari, o‘g‘il bolalar bilan birga kurash tushish, otda chopish, qilichbozlik va o‘z raqibidan o‘zini qalqonda himoya qila bilish, ot bilan har xil to‘siqlardan, balandliklardan o‘tish, suvda suzish, uzoqqa yugurish, nayza irg‘itish, kamondan o‘q otish kabi boshqa jismoniyharbiy malakani egallash ham majburiy bo‘lgan.

Hozirgi kunda mamlakatimizda qabul qilingan «Ta’lim to‘g‘risidagi» Qonun, «Kadrlar tayyorlash milliy dasturi» asosini har tomonlama yetuk, barkamol shaxsni tarbiyalash masalasi tashkil qilar ekan, ajdodlarimizning 3000 yil ilgari bu a‘molga yetishning yo‘llari, qoidalarini ishlab chiqib, davlat va jamiyat tuzilishining negiziga asos qilib qo‘yganlari tahsinga sazovordir: «...menga barkamol va dinogoh, vatansevar va anjumanaro, ahil, ezgu, andishali, zulmatdan, tanglikdan qutqaruvchi farzandlar bag‘ishla. Toki ular manzil, shahar, o‘lka va uning nom hamda ovozasini ko‘tarsinlar» [16].

Milodning VII asriga kelib arablarning Markaziy Osiyoga qilgan harbiy yurishlari ta’sirida ulkan hududlarning bosib olinishi hamda ushbu hududlarda islom dinining yoyilishi natijasida xalqimizning islomgacha davr ma’naviyat bosqichi nihoyasiga yetdi. Mazmun va mohiyat jihatidan tamomila o‘zgacha, yangi

din asosidagi mafkura bilan yo'g'rilgan islom madaniyati bosqichi shakllana boshlandi.

Inson murakkab – ruh va jismdan tarkib topgan ulug' mavjudotdir. Shunday ekan, u barkamol bo'lishi uchun ham ruhan, ham jisman yetuk bo'lishi lozim. Agarchi insonning insonligi uning ruhi bilan bo'lsa-da, uni borliqda jisimsiz ham tasavvur qilib bo'lmaydi. "Qur'oni Karim"da: "Sen Robbingning farishtalarga: "Albatta men quruq loydan, o'zgartirilgan qora balchiqdan bashar yaratguvchidirman. Bas, qachonki uni to'g'irlab bo'lganimda va ichiga O'z ruhimdan puflaganimda unga sajda qilgan holingizda yiqiling", deganini esla" (Hijr surasi, 28 – 29).

Demak, din, oila, vatan, millat himoyasini qilish, xususan bunday sharaflilikda bosh bo'lish uchun ham, ma'naviy kamolot bilan bir qatorda, jismoniy imkoniyatning ahamiyati katta ekan. Arab xalifaligida yuz bergan ijtimoiy-siyosiy o'zgarishlar, yagona Islom dinining tarkib topishi madaniy hayotga ham ta'sir etdi. Madaniy hayotda yuz bergan ko'tarinkilik ma'naviy hayotda ham o'zgarishlar bo'lishiga olib keldi. Ana shu ko'tarilish butun Arab xalifaligini, Yaqin va o'rta Sharqni qamrab olganligi uchun ham Sharq uyg'onish davri deb ataldi. Bu uyg'onish jarayoni IX asrdan boshlanib XV – XVI asrlargacha davom etdi. Movarounnahrda ilm-fan va ma'rifat sohasida o'z xizmatlari bilan dunyoga mashhur bo'lgan jahonshumul ilmiy merosi bilan nom qoldirgan Muhammad Muso al-Xorazmiy, Abu Nasr Forobiy, Ahmad al-Farg'oni, Abu Rayhon Beruniy, Abu Ali ibn Sino kabi qomusiy olimlar o'z asarlarida inson kamolotining asosiy negizlaridan biri sifatida jismoniy tarbiyani e'tirof etganlar.

Ibn Sino aqliy, axloqiy tarbiya bilan bir qatorda, inson kamolotida jismoniy tarbiyaning muhim ahamiyatini ham nazariy, ham amaliy jihatdan tahlil yetadi. Ibn Sinogacha insonning kamolga yetishida jismoniy tarbiyaning ta'siri haqida bir butun, yaxlit, ta'limot yaratilmagan edi. Ibn Sino birinchi bo'lib jismoniy tarbiyaning ilmiy pedagogik jihatdan bir butun tizimini yaratdi. Jismoniy mashqlar, to'g'ri ovqatlanish, uyqu, badanni toza tutish tartibiga rioya etish inson sog'lig'ini saqlashda muhim omillardan ekanligini ham ilmiy, ham amaliy jihatdan asosladi.



Bolaga ham hali u tug‘ilmasdan turib g‘amxo‘rlik qilish, go‘daklik davridan boshlab tarbiyani boshlash zarurligini ta’kidlaydi. Bolaning yetuk inson bo‘lib shakllanishida unga g‘amxo‘rlik, poklik, mas’uliyatni his etish, do‘stona manosabatlar tuyg‘usini singdirib borish zarur, deydi olim [8].

Shuni ta’kidlash lozimki, Ibn Sino jismoniy mashqlarning shakli va mazmuni hamda uning mohiyatlarini gigiena, sog‘liqni saqlash va kasalni davolashdagi majmuy tadbirda berib boradi. Bu esa har bir insonning jismoniy mashqlar bilan qachon va qaysi tartibda shug‘ullanishini belgilab beruvchi ta’limdir. Masalaga shunday yondoshish maqsadga muvofiq bo‘lar edi.

“Tib qonunlari” haqida mulohaza qilinadigan bo‘lsa, kitobning birinchi qismi deyarlik inson salomatligini saqlash va uni rivojlantirishga bag‘ishlangan. Eng muhim tomoni shundaki, kitobda inson tanasi va uning a‘zolari, insonni shakllantirish hamda uning kamolotida yuz beradigan anatomik tuzilishlar, fiziologik va ruhiy jarayonlarning holati, kasalliklarning kelib chiqish sabablari ilmiy jihatdan bayon qilingan. Bu holatlarni bilish, shu asosda insonlar o‘z-o‘zini tarbiyalashdek mangu abadiy bo‘lgan ijtimoiy-tarbiyaviy jarayonlarni hayotda qo‘llash bugungi kunning eng dolzarb muammolaridan biridir.

Ibn Sinoning jismoniy mashg‘ulotini kishining yoshiga, jinsiga sihat-salomatligiga va kasalligiga qarab, turlicha shakl va uslublarda o‘tkazish kerakligi haqidagi g‘oyalari juda o‘rinlidir. Shuningdek, bolalik, o‘smirlik, yigitlik va qarilik g‘oyalari kishi jismoniy mashg‘ulotga turlicha munosabatda bo‘lishi kerakligi masalalarini alohida uqdiradi. Bu ilmiy pedagogik ta’lim merosi jahon xalqlari jismoniy madaniyati tarkibiga singib ketgan ijtimoiy turmush voqe‘ligidir, desa bo‘ladi. Bu holatlarni barcha oilalar, ayniqsa mahalliy millat vakillari, shuningdek barcha tarbiyaviy maskanlar, o‘quv yurtlarida qayta-qayta o‘rganishlari lozimdir. Ibn Sino ta’limining eng yuksak va hayotiy jihatlaridan biri shundaki, “Badan tarbiya kishini chuqur va ketma-ket nafas olishga majbur qiluvchi ixtiyoriy harakat. Mo‘tadil ravishda va o‘z vaqtida badan tarbiya bilan shug‘ullanuvchi odam buzilgan xiltlar tufayli kelgan kasalliklarning davosiga muhtoj bo‘lmasligi”ni bashorat qilib bergan [8].

Ibn Sinoning turli xil kasalliklarning oldini olish va uni davolashda badantarbiya mashqlaridan foydalanish tajribalarini Respublikada xizmat ko'rsatgan fan arbobi, tibbiyot fanlari doktori, professor O.A.Rixsieva ham ma'qullaydi.

Ibn Sinoning ta'kidlashicha, badantarbiya bilan mashg'ul bo'lmay qo'ygan kishi ingichka og'riq a'zolarining torayishi kasaliga uchraydi. Chunki harakatsizlik natijasida uning a'zolari zaiflashadi.

U badan tarbiya turlarini asosan ikki guruhga bo'ladi:

1. Odamning ish jarayonlarida qiladigan harakatlari.
2. Maxsus badan tarbiya harakatlari.

Buyuk olim badan tarbiya deganda asosan maxsus badan tarbiya harakatlarini nazarda tutadi. Shu sababdan badan tarbiyaning turlari juda ko'p bo'lib, ular tez, nozik, engil va hokazo turlarda bajarilishini eslatadi. Bu albatta ilmiy nuqtai nazardan olganda har bir shug'ullanuvchi uchun asosiy ta'limdir.

Ibn Sino tortishish, mushtlashish, yoydan o'q otish, tez yurish, nayza otish, osilish, bir oyoqda sakrash, qilichbozlik, nayzabozlik va otda yurishlar badan tarbiyaning tez bajariladigan turlariga kirishni aytadi.

Nozik va engil turiga arg'imchoq uchish, belanchakda tik yoki yotib uchish, qayiq va kemalarda sayr qilish va boshqa harakatlardir, deydi u.

Badan tarbiyaning kuchli turiga, kishining soyasi bilan olishishi, katta va kichik koptoklar bilan chovg'on o'ynash, ko'rash, tosh ko'tarish, chopayotgan otni jilovidan tortib to'xtatish kabilarni kiritadi [12].

Ibn Sinoning tavsiyasiga ko'ra, badan tarbiya vaqtida tez va shiddatli harakatlar, engillari bilan doim almashtirib turish, shuningdek ma'lum bir harakatni uzoq vaqt bajarmaslik uslublarini uqdiradi.

Tan olish kerakki, bundan ming yillar oldin amaliy tajribada sinalgan va ilmiy jihatdan asoslangan bu jismoniy (badan) tarbiya Xalqaro sport harakatining muhim mezonlariga aylanganligi barcha sport turlari bo'yicha murabbiylarni lol qoldiradi.

Yana e'tiborli tamonlardan biri shundaki, turli kasalliklarni davolashda ruhiy ozuka berish (xursandchilik) yo'llarini, ya'ni turli xil sayrlar, sayohatlar,

kemalarda suzish, tabiat manzaralaridan bahramand bulish omillarini ishlatishni tavsiya etgan.

Ibn Sino har bir a'zoning kasalini tuzatish uchun maxsus harakatlar – jismoniy mashqlar borligini eslatadi. Bunda uqalash (massaj) mashqlarini ko'zda tutadi va ularni quyidagi turlarga bhladi:

1. Gavdani baquvvat qiluvchi – kuchli uqalash.
2. Gavdvni yumshatuvchi – kuchsiz uqalash.
3. Ozdiruvchi – davomli uqalash.
4. Gavdvni o'stiruvchi – mhta'dil uqalash.

Olim ta'kidlashicha uqalash dag'al yoki engil bo'ladi. Dag'al uqalash daqal latta bilan amalga oshiriladi. Engil uqalashni kaft yoki engil (yupqa) latta bilan bajariladi. Uqalashlar asosan bo'shashgan a'zolari zichlatish, yumshoqlarini qotirish, dag'alini mayin qilish va qattiqlarini yumshatish maqsadida qilinishini bildiradi. Bundan tashqari badan tarbiya bilan bog'liq uqalashlar to'g'risida ham ta'lim beradi:

1. Badantarbiyaga tayyorlovchi deb atalgan uqalash (sport trenerovkalari, musobaqalari oldidan hozirgi davrda qullaniladi).

2. Badan tarbiyadan keyin qilinadigan uqalash. Buni badanning o'z xoliga keltiruvchi uqalash yoki tinchlaturvchi uqalash deyish mumkin. Bu hol ortiqcha toliqqan, o'ta ko'p og'ir mashqlar (trenirovka, musobaqa) bajargandan keyin qo'llaniladi. Ayniqsa ko'pkari (uloq), poyga ko'rashdan keyin uqalash mashqlari hayotda ko'p qo'llaniladi. Uqalash – mashqlarining qon aylanish tizimini tezlatish (maromiga etkazish) nafas olishni yaxshilash, hazm qilish a'zolarining ish faoliyatlarini to'g'ri yo'lga solishda muhim ahamiyat kasb etishi allomaning ilmiy-amaliy ta'limida to'la mazmun topganligining shohidi bo'lish mumkin. Shuni ham eslatish zarurki Ibn Sino salomatlikni saqlash va uni mustahkamlashda dam olish, uyqu va me'yorida ovqatlanish hayotiy zaruriyatligini eng asosiy omillardan deb biladi. Ibn Sinoning badan tarbiya haqidagi ta'limida eng asosiy o'rinlardan birida ko'rash turlari turadi. Ya'ni ko'rashning turlari ham bir nechadir. Ulardan biri: ikki ko'rashuvchining har biri o'z raqibining belbog'idan ushlab o'ziga tortadi, shu

bilan birga ko‘rashuvchi o‘z raqibidan qutilishning chorasini qiladi. Ikkinchisi esa, uni qo‘yib yubormaslikka harakat qiladi. Boshqa turi: ikki ko‘rashuvchidan biri ikkala qo‘li bilan ikkinchisini mahkam quchoqlab tortadi va yonga og‘diradi, bu vaqtda birinchi ko‘rashuvchining o‘ng qo‘li ostidan o‘tishi kerak, (ko‘rashuvchilar) goh qadlarini tiklab, goh egiladilar, (ko‘rash) turlariga yana ko‘krak bilan zarbani qaytarish, ikkinchi bir kishining bo‘ynidan ushlab pastga egish, bir-birovlarining oyoqlarini o‘z oyoqlari bilan chalkashtirib yoki oyoqlari bilan ikkinchisining oyoqlarini yig‘ib qilinadigan va polvonlar ishlatadigan harakatlar ham kiradi [8].

Ibn Sinoning inson salomatligini jismoniy tarbiya vositalari bilan yaxshilash va uni kamolotga etkazishdagi mutafakkirligi yana shunda ayon bo‘ladiki, u gavdaning har bir qismi uchun maxsus harakatlar borligini bashorat bilan aniq misollarda ko‘rsatib bergan. Qo‘l va oyoq harakatlari, ko‘krak va nafas a‘zolarining boringki barcha a‘zolarining tabiiy harakatlarini ishga soluvchi mashqlar majmuasini o‘z asarlarida mujassamlashtirgan. Bunda tovush-og‘iz bo‘shlig‘idagi barcha a‘zolari harakatsizlantirish, (baland-past ovoz chiqarish, tilni chiqarish, tortish, burash, tuflash va hokazo) mashqlarini bergan. Ichki a‘zolari ishga tushirish mashqlariga belanchakda uchish, tebratish, aravalarda yurish va boshqani tavsiya etadi.

Ibn Sinoning ilmiy-pedagogik meroslarida jismoniy tarbiyaning eng muhim vositalari sifatida hammomda cho‘milish, sovuq suvda cho‘milish, suv va ichimliklarni iste‘mol qilish, ovqatlanish, uyqu va dam olish mazmunlari ham joy olgan. Keksalik davridagi jismoniy tarbiya va umuman safar (sayohat) vaqtlarida fasllarga qarab harakat qilish asoslarini ham ko‘rsatadi.

Umuman olganda Ibn Sinoning jismoniy tarbiya sohasidagi ilmiy-pedagogik ta‘limoti hamda tarixiy mohiyatlarini chuqur o‘rganish, uni insonlarning yoshi, jinsi, ijtimoiy turmush sharoiti va e‘tiqodlariga qarab qo‘llash usullarini hozirgi davr talabi asosida keng qo‘llashni yo‘lga solmoq zarur. Buning uchun esa eng avvalo jismoniy tarbiya ta‘limini aholi o‘rtasida keng targ‘ib qilish, uning insonlar salomatligini yaxshilash hamda jismoniy kamolotga elituvchi mohiyatlarini barcha kishilar ongiga singdirish lozim bo‘ladi. E‘tirof etish lozimki, Ibn Sinoning badan

tarbiya sohasidagi ilmiy-amaliy meroslari o'rta asrlarda yashagan avlodlarimiz hayotida muhim o'rin tutgan

XIII – XIV asr mumtoz madaniyatimiz atoqli namoyondasi, mashhur ruboiynavis shoir, otashin xalqparvar Pahlavon Mahmud (1247 – 1326) o'z davrining ajoyib sportchisi ham bo'lgan. U milliy kurash bo'yicha xalq musobaqalarida qatnashib, hamma raqiblarini yenggan, g'oliblik evaziga mukofotlar emas, balki shu joy hokimlaridan Xorazmdan keltirgan qullar va asirlarini ozod etishni talab qilgan. O'sha davrda sportning kurash turi Turkiston hududida gurkirab rivojlangan, hamda u xalq orasida juda ommabop bo'lgan. Buyuk sohibqiron Amir Temur jismoniy tarbiyaga katta e'tibor qaratgan. «Temurnoma» da yozilishicha, Temur o'spirinlik davrida tengdoshlari bilan o'zining ko'p vaqtini jismoniy mashqlar va harbiy o'yinlarga ajratgan. Temurning o'zi va o'yinlarning boshqa ishtirokchilari ham katta jismoniy tayyorgarlikdan so'ng buyuk lashkarboshilar bo'lib yetishgan [8].

Ulug' shoir va mutafakkir Alisher Navoiy (1441 – 1501) o'z asarlarida jismoniy tarbiya va sport g'oyalarini oldinga surib, o'z qahramonlarini jismonan kuchli, baquvvat va chiroyli insonlar sifatida ta'riflagan. Alisher Navoiyning «Xazoyinul maoniy», «Mahbubul qulub» va boshqa asarlarida yyetuk, barkamol insonning axloqi, ma'naviyati, odamlarga munosabati, iste'dodi va qobiliyati, insonlarni jismoniy baquvvatligi to'g'risida qimmatli mulohazalar yuritilgan.

Navoiy «Xamsa»sining har bir dostonida bukilmas iroda, irodaviy sifatlar, shijoat, insonparvarlik tuyg'ulari, botirlik, chaqqonlik kabi insonning murakkab holatlari mohirona yoritilgan [8].

Shunday qilib, Sharq mutafakkirlari bola sog'lig'ini mustahkamlash va muhofaza qilishda jismoniy tarbiyaning roliga katta baho berganlar. Ular toza havoning ahamiyati, terini parvarish qilish qoidalariga, organizmni chiniqtirshga, jismoniy mashqlarga ko'p e'tibor qilganlar. Kasalliklarning oldini olish va davolash yuzasidan maslahatlar berganlar. Sharq mutafakkirlarining ovqatlanish, mehnat, uxlash, jismoniy mashqlar masalalari yuzasidan bergan maslahatlari hozirgi kunda ham ahamiyatlidir.

### **3.3. Xorijiy davlatlarda bolalarga jismoniy tarbiya berish tizimining rivojlanishi.**

Bolaning jismoniy tarbiyasiga alohida e'tibor bergan birinchilardan biri bu Sparta (Peloponnesdagi qadimgi yunon polisi).

Sparta jamiyatida bola tarbiyasi ustidan davlat nazorati bola hayotining birinchi kunlaridan boshlangan. Bola tug'ilgandan so'ng, otasi uni Oqsoqollar Kengashiga olib bordi, u jismoniy sog'lig'ini baholab, keyingi taqdirini belgilab berdi. Agar bola sog'lom bo'lib chiqsa, u holda baxtli ota u bilan birga uyiga qaytib keldi va agar bo'lmasa, turli manbalarga ko'ra u qullikka yuborilgan yoki maxsus uylarda tarbiyalangan. Yangi tug'ilgan kasal spartaliklar tubsizlikka tashlanganligi haqida afsona bor edi.

Etti yoshga qadar oila bolani jismoniy tarbiya bilan shug'ullangan. Ushbu tarbiyaning ma'nosi yumshoq edi. Etti yoshidan boshlab barcha o'g'il bolalar jamoat uylariga jo'natildi. Ularning tarbiyasida asosiy o'rin juda qattiq bo'lgan, jismoniy rivojlanish egallagan. O'g'il bolalarni bardoshliroq qilish uchun ular juda kam ovqatlanishgan, ular yalangoyoq yurishgan va, qoida tariqasida, kiyimsiz yurishgan.

O'g'il bolalarning jismoniy tarbiyasi bilan bog'liq asosiy mashg'ulotlar ov qilish, turli xil marosim raqslari, shuningdek yugurish, sakrash, disk va nayza uloqtirish, kurash bo'yicha ko'plab musobaqalar edi.

Shuni ta'kidlash kerakki, Spartada ota-onalar doimiy ravishda yigitlar singari harbiy yurishlarda va janglarda qatnashgan qizlarning jismoniy rivojlanishi haqida qayg'urishgan. Plutarxning so'zlariga ko'ra, "qizlar ham yugurish, kurash, disk va nayza uloqtirish bilan shug'ullanar edilar, shunda ularning tanalari kuchli va baquvvat va ular tug'gan bolalar bir xil edi. Bunday mashqlar bilan qotib qolishgan, ular tug'ruq azobiga osonlikcha dosh berib, undan sog'lom chiqishlari mumkin edi".

Shunday qilib, Qadimgi Spartada jismoniy rivojlanish haqida qayg'urish nafaqat erkaklarga, balki ayollarga ham tegishli edi. Sparta ayollari o'zlarining

avlodlari jasur, epchil va jasur odamlar ekanliklari bilan faxrlanishdi. Va buning sababini ular jismoniy barkamollikda ko'rdilar.

Bu Spartalik tarbiya edi. Bu asosan jismoniy rivojlanishni yaxshilashga qaratilgan edi. Aqliy bilim har bir spartalikning shaxsiy ishi edi.

Jismoniy barkamollik bilan shug'ullanadigan yagona Sparta emas edi. Qadimgi tarixchi Gerodot insoniyat uchun skiflar orasida ayollarni jasorat bilan tarbiyalash tavsifini saqlab qolgan. Masalan, agar ayol o'z xalqining hech bo'lmaganda bitta dushmanini yo'q qila olmasa, unga er bo'lishiga ruxsat berilmagan. Ayol kuchli, epchil, jasur bo'lishi kerak edi, shuning uchun qizlarning tarbiyasi davr talablariga javob berishi kerak edi.

Qadimgi yunon faylasuflari jismoniy tarbiya masalalariga katta e'tibor berishgan.

Aristotel (miloddan avvalgi 340 yil) tananing jismoniy va ruhiy holati o'rtasidagi bog'liqlik haqida yozgan. U g'azab, quvonch va xafagarchilik mushaklarning holatiga iz qoldirishini ta'kidladi. Harakatlar gigienasi, bolaning qattiqlashishi muhimligini ta'kidlab, u harakat hayot va jismoniy tarbiya aqliy tarbiyadan oldin turadi, deb hisoblardi. Uzoq muddatli jismoniy harakatsizlikka qaraganda hech narsa odamni susaytirmaydi yoki susaytirmaydi.

Qadimgi Yunoniston shaharlarida jismoniy tarbiya sinfiy xarakterga ega edi, ayniqsa Afinada. Antik davrning mashhur faylasufi Platon bu shaharda ta'limni quyidagicha ta'riflagan: «Ta'lim va ta'lim hayotning dastlabki yillaridan boshlanadi va hayotning oxirigacha davom etadi. Bolani citara chalishni o'rgatib, o'qituvchilar uni taniqli shoir va qo'shiq mualliflari ijodi bilan tanishtiradilar. Ular tanalarini jasur hayotga yaxshiroq moslashishlari uchun va gavda zaifligi tufayli urush paytida yoki boshqa biron bir holatda qo'rqqolikka ega bo'lmasliklari uchun bolalarni gimnastika o'qituvchisiga yuborishadi. Imkoniyati borlar, boylar shunday qilishadi [8].

Taniqli frantsuz mutafakkiri Jan Jak Russo (1712 – 1778) asarlarida jismoniy tarbiya masalalariga ham muhim o'rin berilgan. U jismoniy tarbiyani inson tug'ilishining birinchi kunlaridan boshlashga chaqirdi. Jismoniy tarbiya asoslari,

uning fikriga ko'ra, bolalarning ochiq o'yinlari va jismoniy mashqlar bo'lishi kerak. Uning qarashlarida o'sha davr uchun ayol jismoniy tarbiya olishi kerak degan o'ta "fitna" g'oyasi aks etgan. Russo qizlarning doimiy ravishda uyda, uyda, toza havodan mahrum bo'lishiga qarshi bo'lib, ularni tarbiyalashni taklif qildi, ularni ochiq o'yinlarga jalb qildi, kundalik sayr qilishni tavsiya qildi. "Ular," deb yozgan u, "o'ynashlari, sakrashlari, yugurishlari, qichqirishlari, bu ularning yuqori ruhiy yoshiga xosdir". Uning fikricha harakatning etishmasligi tanani ham, ruhni ham nogiron qildi.

Shveytsariyalik o'qituvchi Johann Pestalozzi (1746 – 1827) jismoniy tarbiya bo'yicha o'ziga xos qarashlarga ega edi. U nazariyani ilgari surdi, unga ko'ra inson o'ziga xos ma'lum qobiliyatlarga ega bo'lib tug'iladi. Ta'lim maqsadi, uning fikriga ko'ra, faqat ushbu qobiliyatlarni mashq qilish orqali rivojlantirishga qisqartirildi. Shu bilan birga, u hayoti davomida inson hech qanday moyillikni tug'ilishda unga qo'yilmagan bo'lsa, egallay olmaydi, deb hisoblagan. Uning bu noto'g'ri tushunchasi odamni tarbiyalashda hayot amaliyotining rolini o'ldirdi. Biroq, Pestalotsining qarashlarida ilg'or fikrlar mavjud edi. Shunday qilib, u jismoniy tarbiyaning analitik usulini ishlab chiqdi; mashq qilayotganda, u harakatning sodda shakllaridan murakkabroqlariga bosqichma-bosqich o'tishni taklif qildi. Pestalozzi bo'g'imlardagi harakatlarni oddiy yoki oddiy harakatlarga bog'lagan. Demak, u bo'g'inlarni yuklash bilan bog'liq gimnastika mashqlarini jismoniy tarbiyaning asosi deb bilgan. U tomonidan taklif qilingan gimnastika mashqlari bir qator G'arbiy Evropa mamlakatlarida keng tarqaldi.

Yana bir utopik sotsialist – Charlz Furiye (1772 – 1837) tarbiyasi haqidagi qarashlar ham muhim ahamiyat kasb etadi. Uning asarlarida mehnat jarayonida aqliy va jismoniy tarbiya kombinatsiyasi g'oyasi aniq ta'kidlangan. U "...ta'lim maqsadi jismoniy va aqliy qobiliyatlarning har tomonlama rivojlanishini amalga oshirish, ularning barchasini, hattoki ko'ngil ochishni ham samarali mehnatga tatbiq etishdir".

19-asrning barcha utopik sotsialistlari orasida ajoyib raqam. Robert Ouen (1771 – 1858). Buyuk utopik sotsialist insonning har tomonlama rivojlanishiga



katta e'tibor bergan. Kelajakdagi jamiyatni orzu qilgan Ouen "...jamiyatning asosiy vazifasi har doim barcha a'zolarini eng yaxshi jismoniy, axloqiy va aqliy tarbiya bilan ta'minlashdan iborat bo'ladi" deb ishongan.

Har tomonlama rivojlangan shaxsni shakllantirish masalasida Ouen keyingi barcha ta'limning asosi sifatida jismoniy tarbiyani birinchi o'ringa qo'ydi. U sog'likni saqlashni kelajakdagi mukammal jamiyatning asosiy tamoyillaridan biri deb bilgan. Uning fikriga ko'ra, sog'liq, jismoniy barkamollik va aqliy tarbiya insoniyatga haqiqiy baxt keltiradi. Ouen, tarbiya yordamida insonni nafaqat jismonan barkamol qilibgina qolmay, balki uni yanada takomillashtirish uchun uning jismoniy tabiatiga ta'sir ko'rsatishi mumkinligiga amin edi. U «...tabiiy moyillikni yaxshilash, jismoniy shaxslarning salomatligi va kuchini mustahkamlash uchun kiritilgan jismoniy mashqlar bolalarga ta'lim va tarbiya berish tizimining bir qismidir. Shunday qilib, bolalar o'yin-kulgidan zavqlanib, o'z vatanining yaxshi himoyachisi bo'lishga yordam beradigan, kerak bo'lsa, uni himoya qilishda yordam beradigan odatlarga ega bo'lishadi; ehtimol, ularga jismoniy, aqliy va axloqiy tarbiyasi kamroq ehtiyot bo'lgan odamlarga qaraganda ko'proq ishonish mumkin.

Jismoniy madaniyat olamida Evropaning milliy tizimlari – nemis, sokol, shved va boshqalar mavjud edi.

XX asrning so'nggi yillarida umuminsoniy madaniyatning milliy jismoniy tarbiya tizimlariga kirib borishi kuzatildi, bu ularning o'zaro boyishining tabiiy aksidir.

Jahon sporti va jismoniy tarbiyasining rivojlanishi anik ifodalangan ikki asosiy yunalishga ega.

Birinchi yunalish – barcha mamlakat va kit'alarda egallab olinayotgan sportning klassik turlarini xar tomonlama rivojlantirish va yoyish xamda Olimpiya uyinlarida rasm bulayotgan sport turlarini eng kup tarkatishdan iboratdir.

Ikkinchi yunalish – millatni soglomlashtirishda jismoniy tarbiya va sportning milliy turlaridan yanada kuprok foydalanishdir. Jismoniy tarbiya va sportning bu

turlari muvaffaqiyatli yashamokda va yoshlarga ma'kul kelmokda, xatto klassik turlar bilan rakobatlashmokda.

Nima uchun chet ellarda sport rivojiga bunchalik e'tibor berilishini mana hunday nazariy muxokama va ishlab chikarish jismoniy tarbiyasining iktisodiy samaradorligi bilan tushuntirish lozim buladi. Sportning uziga xos yana bir ajoyib tomoni shuki, sport u yoki bu ijtimoiy tuzumning afzalligini deyarli xar kuni yuz millionlab odamlarda juda kurgazmali tarzda, ya'ni, mexnatkashning salomatligida, umrbokiyligida, tula-tukis xayotida namoyon kiladi.

Ilgor kapitalistik mamlakatlar katta sport rivojlanishini tezlashtirish choralarini kurayotganlari bejiz emas. Shu maksadda muayyan siljishlar ruy beryapti va xozirgi zamon ilmiy-texnika revolyutsiyasi erishgan yutuklarni xisobga olgan xolda sport moddiy-texnika bazasini takomillashtirish ta'minlanmokda. Ammo bu jarayon kuprok foyda olish manbai sifatida kechmokda. Monopoliyalar urtasida sport asbob va anjomlari sotish bozori uchun keskin kurash kuloch yozgan. Bu xakda I.S.Stekov tuplagan faktlar kizikarlidir. Masalan, Buyuk Britaniya bozorlari uchun Italiya firmasi «Valsport» va Garbiy Germaniyaning sport poyabzali ishlab chikaruvchi «Adidas» firmasi kurash olib bormokdalar. «Adidas» firmasining egasi Xorst Dassler esa Ralf Bostan uchun maxsus tufli tayyorlab berdi. Bu «Adidas» firmasi maxsuloti uchun muvaffaqiyatli reklama yaratdi, unga esa juda katta foyda keltirdi. Garbiy Germaniyaning «Puma» firmasi egalariga shu firma tikib bergan tuflini upayotgan Eysebio fotosurati juda katta foyda keltirdi. 1968 yilgi Kishki Olimpiadada tor changisi sporti buyicha uchta oltin medal soxibi bulgan Kil uchun changi yasab bergan «Rassional» frantsuz firmasi uz maxsulotini sotishda katta muvaffaqiyatga erishib tor changichilari uchun jixozlar sotish buyicha jaxon bozorida uzok yillar davomida ustunlikka erishdi, deb yozadi.

Sport inshootlari kurulishi xam keyingi yillarda birmuncha usdi. Birok korxonaga egallari ommaviy jismoniy tarbiyani ikkinchi urinda koldirib, eng kup tomoshabinlarni uziga jalb etuvchi sport turlariga mablag sarflamokdalar.

**AQSh ta'lim tizimi [10].**

Amerika Qo'shma shtatlarida ta'lim tizimining tuzilishi

quyidagicha:

- bolalar 3 yoshdan 5 yoshgacha tarbiyalanadigan maktabgacha tarbiya muassasalari;

- 1 – 8-sinflargacha bo'lgan boshlang'ich maktablar (bunday maktablarda 6 yoshdan 13 yoshgacha o'qiydilar);

- 9 – 12-sinflardan iborat o'rta maktablar (bu maktablarda 14 – 17 yoshgacha bo'lgan bolalar ta'lim oladilar).

U quyi va yuqori bosqichdan iborat. Amerika Qo'shma Shtatlarida navbatdagi ta'lim bosqichi oliy ta'lim bo'lib u 2 yoki 4 yil o'qitiladigan kollejlarda hamda dorilfununlar va boshqa oliy o'quv yurtlari tarkibida tashkil etilgan aspirantura yoki doktoranturalardir. Amerika Qo'shma Shtatlarida navbatdagi ta'lim bosqichi oliy ta'lim bo'lib u 2 yoki 4 yil o'qitiladigan kollejlarda hamda dorilfununlar va boshqa oliy o'quv yurtlari tarkibida tashkil etilgan aspirantura yoki doktoranturalardir.

AQShda majburiy ta'lim 16 yoshgacha amal qiladi. Bu mamlakatdagi o'quv yurtlari davlat, jamoa, xususiylar tasarrufida va diniy muassasalar ixtiyorida bo'lishi mumkin.

Amerikada 3 yoshgacha bolalar tarbiyasi bilan onalar shug'ullanadilar, lekin ularga hech qanday imtiyozlar berilmagan. Uch yoshdan 5 yoshgacha xususiy yoki davlat bog'chalaridan foydalanish mumkin, lekin bolalar bog'chalari kichik va bu tizim kam rivojlangan. Enaga yollash bir haftada 200 dollarga tushadi. Bolalarda yagona bir dastur mavjud emas. Kerak bo'luvchi hamma jihozlar va kunlik ovqatni ota-onalarning o'zi olib keladi. 5 yoshdan esa

«Kinder garde» deb ataluvchi tayyorlov muassasalarida ta'lim boshlanadi. Boshlang'ich maktab 6 yoshdan to 13 – 15 yoshgacha bo'lgan bolalarni qamrab oladi. Bu boshlang'ich maktablarda umumiy savodxonlik va kasbga yo'naltirish vazifalari hal etiladi. Sinfdan-sinfga ko'chish o'quvchining o'zlashtirganlik darajasiga bog'liq. Boshlang'ich ta'lim turli shtatlarda turlicha belgilangan (4, 5, 6, 8 yil). Maktablarda turli xil to'garaklar, uchrashuvlar, shoular va sayohatlar

uyushtiriladi, ammo ularning hammasiga haq to'lash lozim. O'rta maktablar quyi va yuqori bosqichlardan iborat. 9-sinfni bitirgan talabalar tanlov asosida o'rta maktabga qabul qilinadi. O'rta maktablarda to'rt yo'nalishda kasb-hunar asoslari berib boriladi. 1 – kasb-hunar ta'limi, 2 – biznes ta'limi, 3 – savdo va sanoat ta'limi hamda 4 – qurilish ta'limi. Oliy ta'lim 4 asosiy bosqichda amalga oshiriladi. 1 – kichik mutaxassis – 2 yillik kollejlarda amalga oshiriladi. 2 – bakalavr 4 yillik kollejlarda, 4 yillik kollej yoki dorifunumni tugatgan 3 – bosqichni davom ettirishi mumkin. Bu 1 – 2 yillik magistr maktabi. 4 – bosqich esa aspirantura, doktorantura. Maktablarda ta'lim televidiniesi, elektron til laboratoriyasi, videoapparatura kompyuter va hokazolarni qo'llash yo'lga qo'yilgan. Maktablar ta'vil vaqtida ham ishlab turadi. To'garaklarda qayta tayyorlash ishlari olib boriladi.

Oliy ta'limda ikki yo'nalish mavjud:

1-ta'limni individuallashtirish;

2-talabaning mustaqil ishlashini amalga oshirish.

O'qituvchi yo'naltiruvchi rol o'ynaydi. Asosiy maqsad talaba intellektini mashq qildirish mantiqiy fikrlashga o'rgatishdir. Yuqoridagilardan kelib chiqib, xulosa qilish mumkinki AQSh o'rta maktablarida o'z o'quvchilariga uch yo'nalishda: akademik kasb-hunar, umumiy yo'nalishlarda bilim beradilar. Ayni paytda o'quvchilarga to'rt yo'nalishda: qishloq xo'jaligi biznes ta'limi savdo va sanoat qurilish bo'yicha hunar, kasb-kor asoslari o'rgatiladi.

AQShda har bir o'quvchiga fanlar bo'yicha olgan bilimlari jamlangan attestatlar beriladi. Kollejlarda o'qish istagida hujjat topshirgan o'qituvchilar yuqori o'rta maktabning so'nggi ikki yili bilimlari hajmida kirish test sinovlaridan o'tkaziladi. O'g'il-qizlarning tanlagan kasbiga layoqati va qobiliyati ham aniqlanadi. Maktablarda qo'llanilishi mumkin bo'lgan vositalar elektron yozuv apparatlari (kalligrafiya va yozuv qoidalarini takomillashtirishga yordam beradigan moslamalar) ta'lim televideniesi, qo'lda ko'tarib yuradigan elektron til laboratoriyasi, slaydlar, videoappaturalar, kompyuter va hokazolardan iborat. XXI asr arafasida AQSh yangi qabul qilingan «2000-yilda Amerika ta'lim

strategiyasi» dasturi e'lon qilindi. Turli yo'nalishdagi asosiy maqsadlar belgilangan mazkur dasturda 2000-yilda barcha amerikalik kichkintoylarning maktabga tayyor holda kelishlari: aholining 90 foizi oliy ma'lumotli bo'lishi o'quvchilarning ingliz tili, matematika, tabiiy fanlar, tarix, geografiya fanlari bo'yicha jahonga o'z iqtidorlarini namoyish eta olishlari; talabalarning tabiiy va matematika fani yutuqlarini o'zlashtirishda jahonda eng oldingi o'rinlarga chiqishlari; har bir voyaga etmagan amerikalikning iqtisodiyot sohasida jahonning barcha yoshlari bilan bellasha oladigan bo'lishlari; maktablarda giyohvandlik va zo'ravonlikka barham berish o'qish uchun barcha shart-sharoitlar yaratish ko'zda tutilgan. Bu AQSh ta'lim Istiqbollari belgilab beruvchi muhim dasturdir. Oliy o'quv yurtlarida ilmiy izlanishlar olib borish bo'yicha AQSh jahon mamlakatlari orasida etakchi o'rinlardan birini egallaydi.

AQShda, masalan, maksimal foyda olishga intilishni kizitib yuborayotgan tomoshali sport sanoati rivojlanmokda. Korxonalar egalari mexnatkashlarning sportga bo'lgan kizikishlaridan, ularning sog'lom dam olishga intilishlaridan ustalik bilan foydalanmokdalar. Shunday bo'lsa xam, yuksak rivojlangan moddiy-texnikaviy bazalar qurilishi, ilmiy-texnika revolyutsiyasi yutuqlaridan sport faoliyatida keng foydalanish sport natijalari o'sishiga va xalkaro sport maydonida muvaffakiyatlar qozonishga yordam bermokda.

### **Nazorat savollari:**

1. Tarbiya tizimida jismoniy tarbiyaning o'rni qanday?
2. Afina va Sparta davlatlarida jismoniy tarbiyaga oid qarashlarni taqqoslang.
3. Zardushtiylar ta'lim tizimida jismoniy tarbiyaning ahamiyati qanday?
4. Islom ta'limotida bolalar jismoniy rivojlanishi mazmunini yoriting?
5. Sharq mutaffakirlari ma'naviy-marifiy merosida bolalar jismoniy tarbiyasining asosiy belgilari nimalardan iborat?
6. O'zbekistonda bolalar sportini rivojlantirishning metodologik asoslarini ko'rsating?

**IV BOB. JISMONIY TARBIYA TIZIMIDA  
TA'LIM-TARBIYA BERISH TAMOYILLARI.  
TA'LIM METODLARI VA USULLARI**

**4.1. Jismoniy tarbiya tizimida ta'lim-tarbiya berish tamoyillari.**

Jismoniy tarbiya tamoyillari shaxsni har tomonlama komil inson qilib rivojlantirishga bolalarda jismoniy qobiliyatni, harakat malakalari va ko'nikmalarini rivojlantirishga yordam beradigan, bola shaxsini tarbiyalashni birgalikda va har tomonlama tarbiyalashni amalga oshirishga mujassam holda yondashishni ko'zda tutadi. Jismoniy tarbiya tizimidagi bunday yondashuv bolalarning o'ziga xos xususiyatlari, yosh rivojlanish bosqichlari xususiyatlari, hayotning u yoki bu davrida asosiy faoliyat sifatida tanlanadigan jismoniy tarbiya faoliyati turlari xususiyatlariga ham bog'liq bo'ladi. Jismoniy tarbiyaning umumiy tamoyillariga quyidagilar kiradi:

*Jismoniy tarbiya va sportning hayot bilan bog'liqlik tamoyili.*

Maktabgacha tarbiya yoshidagi muassasa bolalarini tegishli dastur asosida jismoniy va sport mashqlariga, o'yinlarga o'rgatib, ulardagi bu qiziqish qo'llab-quvvatlab turiladi. Ta'limning maqsadi bolalarda maktabga o'tish va kelajakda jismoniy tarbiyadan meyoriy ko'rsatkichlar majmuasi talablarini muvaffaqiyatli o'zlashtirish uchun jismoniy tayyorgarlik hosil qilishdan iboratdir, shu asosda bolalarda O'zbekistonning mashhur sportchilari, ularning vatanparvarligi, ishchanligi, jasurligi, bardoshlilik, mahorati, do'st-birodarligi va o'zaro yordam kabi xislatlariga hurmat hissi tarbiyalanadi [3].

*Sog'lomlashtirishga yo'nalgan tamoyilining* mohiyati bolalar sog'ligini mustahkamlash vazifalarini bajarishda namoyon bo'ladi. Shuning uchun jismoniy mashqlarni tanlashda bola organizmini har tomonlama sog'lomlashtirishga intilish, uning jismoniy sifatlarini hissiy-ijobiy holat, hayotdagi xushchaqchaq kayfiyat bilan yaxlitlikda rivojlantirish ham ko'zda tutiladi. Jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini rejalashtirishda salomatlikni mustahkamlash qonuniyatlari

hisobga olingan jismoniy yuklama albatta idora qilinadi. Bu ish tarbiyachi, vrach va mudiraning muntazam vrachpedagoglik nazorati ostida amalga oshiriladi.

Bolalarga jismoniy ta'lim va tarbiya berish jarayonida quyidagi didaktik-ta'limiy tamoyillar qo'llaniladi:

- tizimlilik va izchillik,
- onglilik, mustaqillik va ijodiy faollik,
- ta'limning ko'rgazmali og'zaki va amaliy usullarini birga qo'shib olib borish;
- tushunarlilik va individuallashtirish tamoyili;
- ta'limning frontal, gruh va yakka tarzdagi shakllarini birligi;
- talablarni tobora oshirib borish tamoyili.

***Tizimlilik va izchillik tamoyili.*** Jismoniy tarbiya maqsadlarida foydalaniladigan tadbirlarning (kun tartibi, chiniqish, harakat ko'nikmalarining shakllanishi) tizimlilik butun maktabgacha tarbiya davri davomidagi jismoniy tarbiya jarayonining uzluksizligi, muntazamligi, rejalashtirilganligidan, yuklama va dam olishning majburiy almashinib turishi asosidagi jismoniy tarbiya mashg'ulotlarining aniq izchilligidan, mashg'ulotlarning izchilligi, ketmaketligi, mazmunan o'zaro aloqadorligidan iboratdir. Har kuni muayyan bir vaqtda o'z xarakteriga ko'ra turli jismoniy mashqlarni (ertalabki gimnastika, jismoniy tarbiya lari, sayr paytidagi harakat faoliyati...) tizimli tarzda muntazam bajarish, chiniqtirish tadbirlari bolalarni belgilangan sog'lomlashtirish-tarbiyalash tartibiga o'rgatadi. Jismoniy tarbiya hosil qilinayotgan harakat ko'nikmalarining takrorlanishini talab etadi. Faqat ko'p marta takrorlangandagina harakatlar shakllanadi [3].

***Onglilik, faollik va mustaqillik tamoyillari*** bolaning o'z faoliyatiga ongli va faol munosabatda bo'lishga tayanishni ko'zda tutadi, u yoki bu maqsadni amalga oshirish uchun nimani qanday bajarish kerakligini aniq tasavvur kilish lozim. Bolaning mustaqil faol faoliyati berilgan vazifaga bo'lgan qiziqishga, uni ongli idrok etishga, vazifa maqsadini amalga oshirish yo'llarini tushunishga bog'liq bo'ladi [3].

***Ta'limning ko'rgazmali, og'zaki va amaliy usullarini birgalikda qo'shib olib borish tamoyili.*** Bilish faoliyati – hissiy bilish jarayonlarini amaliyot bilan birligidir. Harakatlarga o'rgatish jarayonida bilishning bu ajralmas qismlari o'zaro aloqadorlikda bo'ladi. Biroq qo'yilgan vazifaga 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.

Yangi harakatlarni o'rganishda ko'rgazmalilik tamoyili harakatlarni tarbiyachi tomonidan juda aniq qilib ko'rsatish orqali amalga oshiriladi. 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 [3].

***Tushunarlilik va bolalarga yakka yondashish tamoyili*** bolaning yosh xususiyatlar imkoniyatlarini hisobga olishni, hamda shu bilan bog'liq ravishda uning kuchiga yarashga opshiriqlar belgilashni ko'zda tutadi. Tushunarlilikni asosiy shartlaridan biri izchillik va jismoniy mashqlarni tobara murakkablashtirib borish hisoblanadi. Bola imkoniyatlari muayyan birlikdagi omillar bilan belgilanadi: jismoniy tayyorlanganlik meyorlari bo'yicha sinash, vrach tekshiruvi, bevosita pedagogik kuzatish.

Yakka yondashuv bolaning o'ziga xos funktsional imkoniyatlarini hisobga oladigan alohida ta'sirlarni ko'zda tutadi (harakatlarni o'zlashtirish turlicha kechadi, organizm jismoniy yuklamani turlicha qabul qiladi, moslashish dinamikasi ham turlicha). Yakka yondashuvning maqsadi tug'ma fazilatlarni rivojlantirish, yangi ijobiy sifatlarni, qobiliyatlarni tarbiyalash, zarurat bo'lganda nerv tizimining tipologik xususiyatlarini maqsadga muvofiq tarzda o'zgartirishdan iboratdir.



### ***Ta'limning frontal, gruh va yakka tartibdagi usullarini birligi tamoyili.***

U tamoyil ta'limning turli usullari ko'llanilgandagi uyushqoqlikni ko'zda tutadi: frontal usul qo'yilgan vazimoduli bir vaqtda, ongli va ahil ravishda bajarishni talab etadi; gruh usuli mas'ul, mustaqil va o'zaro yordamni rag'batlantirishni talab etadi; yakka yondashuv usuli tarbiyachining ba'zi bolalarga zarur yordam berishi va ancha tayyorgarligi bor boshqa bolalarga nisbatan talabchanlikni oshirishda ifodalanadigan rahbarligini talab etadi. Bu usullardan birgalikda foydalanish, tarbiyaviy vazifalarini samarali bajarishga xizmat qiladi.

***Tinglovchilarni asta-sekin oshirib borish tamoyili.*** Bu tamoyilning sharti bola oldiga birmuncha qiyin vazifalar qo'yish va bajartirish hamda yuklama ko'lamini va intensivligini asta-sekin oshirib borishdan iboratdir. Mashqlarni yangilash jarayonida harakat malaka va ko'nikmalarining hajmi kengayadi va boyidi. Harakat faoliyati shakllarini murakkablashtirish bilan birga bolaning kuchiga yarasha beriladigan jismoniy yuklama asta-sekin oshib boradi. Bu jismoniy fazilatlarning rivojlanish qonuniyatlari nisbatan bolaning kuchi, chidamliligi, tezkorligi bilan belgilanadi. Ko'rib o'tilgan barcha tamoyillar o'z mazmuniga ko'ra o'zaro bir-biri bilan chambarchas bog'liqdir. Ularning barchasi o'zida yagona va faqat shartli ravishda alohida holda qaraladigan bir jarayonning muayyan jihatlarini va qonuniyatlarini aks ettiradi [3].

## **4.2. Ta'lim metodlari va usullari tasnifi.**

Ta'lim metodlari o'quv predmeti, aniq didaktik vazifalar, vositalar va ta'lim shartlarining o'ziga xos xususiyatlariga bog'liq usullar tizimining turli birikmalaridan iboratdir. Maktabgacha tarbiya yoshidagi bolaning nerv tizimi va butun organizmi nihoyatda plastik va tashqi ta'sirga beriluvchan bo'ladi. Shuning uchun maktabgacha tarbiya yoshidagi bolalar bilan mashg'ulot olib borganda psixik va jismoniy kuchni sarflanadigan to'g'ri vaqt nisbati va undan so'nggi dam olish tarbiyachining muhim vazifalaridan biri bo'lishi lozim. Maktabgacha tarbiya yoshidagi bolalarga ta'lim berishda ularning yosh xususiyatlari va imkoniyatlarini hisobga olgan holda quyidagi metodlardan foydalaniladi [8].

1. Ko'rgazmali metod.
2. Og'zaki metod.
3. Amaliy metod.
4. O'yin metodi.
5. Musobaqa metodi.

Ko'rgazmali metod – bu hissiy idrok va harakat sezgilarining yorqinligini ta'minlaydi. Ular bolalarda sensor qobiliyatlari rivojlanishini faollashtiruvchi harakat haqida juda to'liq va aniq tasavvurning hosil bo'lishi uchun zarurdir. Og'zaki metod – bu metod bolalar ongiga yo'naltirilgan, ular oldiga qo'yilgan vazifalarni tushunib olishga va mashqlar mazmuni va tuzilishini o'zlashtirib olishda katta rol o'ynaydigan harakatli mashqlarni ongli ravishda bajarilishi, bu mashqlarni turli vaziyatlarda mustaqil qo'llashga yordam beradi. Amaliy metod – bolalarning amaliy harakat faoliyati bilan bog'liq bo'lib, harakatlarni o'z muskul motor sezgilarida to'g'ri idrok etilishini amaldan tekshirishni ta'minlaydi. Amaliy metodlar mashqlarni o'yin shaklida, musobaqa elementlaridan foydalanish bilan xarakterlanadi. Amaliy metodning xilma-xil turlaridan biri o'yin metodidir. O'yin metodi – bolalar bilan ishlashda 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 reaksiyasini bir vaqtda takomillashuviga, ijodiy faollik ko'rsatishga imkon beradi.

**Musobaqa metodi** – maktabgacha tarbiya yoshidagi bolalarga ta'lim berishda u faqat pedagogik rahbarlik sharoitida qo'llanilishi mumkin. Bu metoddan katta guruhlarda foydalanish mumkin. Musobaqalar bolalar kuchiga mos bo'lishi, axloqiy-irodaviy fazilatlarni tarbiyalash, shuningdek o'z yutuqlarini va boshqa bolalarning muvaffaqiyatlarini tinglovchilarga ongli munosabatda bo'lish asosida to'g'ri baholash musobaqaning majburiy shartidir. Tashabbuskorlik, qa'tiylik, sabotlilik, dadillik, jasurlik, oliyanoblik, o'rtoqlik kabi irodaviy hamda axloqiy hislatlarni tarbiyalashda musobaqa metodining ahamiyati g'oyat kattadir. Lekin, shuni unutmaslik kerakki, birinchilik uchun raqobat qilish, kurashish salbiy xususiyatlarni (xudbinlik, hasad qilish, dag'allik...) tarkib topishga imkon berishi

mumkin. Shu sababli musobaqa metodiga mohirona pedagogik rahbarlik qilingan taqdirdagina u ma'naviy tarbiya sohasidagi o'z rolini oqlay oladi. Pedagogik jarayonda ta'lim metodlaridan mujassam holda foydalaniladi. Ko'rgazmali yoki og'zaki metodlardan so'ng darhol bolalar amaliy harakatlarga, harakatlarni mustaqil bajarishga o'tishlari lozim. Har bir metod vazifalarni hal etishga yordam beradigan bir qancha usullar majmuasidan iboratdir [8].

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

**Ko'rgazmali metodga oid usullar.** Bolalarni harakatlarga o'rgatishda ko'rgazmalilikning turli usullaridan foydalaniladi. Yaqqol ko'rish usullari harakat yoki ayrim xarakat elementlarining tarbiyachi tomonidan to'g'ri va aniq namoyish etilishidan; tevarak-atrofdagi hayot ko'rinishlariga taqlid qilishdan; moduli to'g'ri bosib o'tishda mo'ljal olishdan foydalanish; ko'rgazmali qo'llanmalar, teleeshittirishlar, fotografiyalar, suratlar... foydalanishdan iboratdir.

**Taktil – mushak** ko'rgazmaliligi bolalarning harakat faoliyatiga jismoniy tarbiya qo'llanmalarini kiritish bilan ta'minlanadi. Masalan: tizzani baland ko'tarib yugurish ko'nikmasini hosil qilish maqsadida ketmaket qo'yilgan yoy shaklidagi darvozachalar qo'llaniladi. Yugurish paytida oyoqni bu to'siqlar osha ko'tarib o'tish bolaning tizzani baland ko'tarish ko'nikmasini egallashiga yordam beradi.

**Yaqqol eshitish usullari** harakatlarni ovoz orqali boshqarishga asoslanadi. Cholg'u musiqasi va ashula eng yaxshi eshitish ko'rgazmasi hisoblanadi. Ular bolalarda estetik his va emotsiyaonal ko'tarinkilik uyg'otadi, harakat xarakterini belgilaydi, uning sur'ati va ritmini boshqaradi. Shuningdek tarbiyachilar harakat sur'ati va ritmini bashqarishda childirma (buben) dan foydalanadilar. Ko'rgazmalilik usullari bolaning harakatlarni to'g'ri idrok qilishi va tasavvur etishi, hissiy ongining kengayishiga harakatlarni bajarishda o'zo'zini nazorat qilishning vujudga kelishiga sur'ati va ritmini eshitish orqali boshqarishga, sensor qobiliyatining rivojlanishiga xizmat qiladi.

**Og'zaki metodga oid usullari.** Harakatlarga o'rgatishdagi og'zaki usullar quyidagilarda ifodalanadi:

**Bayon etish va tushuntirish** – bunda bolalarga ulardagi mavjud hayotiytajriba tasavvurga tayangan holda yangi harakatlarni aniq, qisqa bir vaqtda tushuntiriladi. **Sharhlash usuli** – harakatlarni aniq ko'rsatish yoki uning ayrim elementlarini aniqlash asosidagi sharhlash.

**Ko'rsatma berish usuli** – tarbiyachi tomonidan ko'rsatilgan harakatlarni qayta bajarishda yoki mashqlarni bolalar mustaqil bajarishlarida zarur bo'ladigan ko'rsatmalar.

**Suhbat usuli** – yangi jismoniy mashqlar va harakatli o'yinlarni joriy qilish va harakatlarni o'rgatishda ularni tushuntirish, harakatli o'yin syujetini aniqlashtirish talab etilganda oldindan o'tkaziladigan suhbatlar.

**Savol berish usuli** – tarbiyachi jismoniy mashqlarning bajarilishidan oldin harakatlarni bajarish izchilligini anglash darajasini aniqlash yoki mazmunli harakatli o'yinlar haqidagi tasavvurningbor yo'qligini tekshirish, qoidalarini, o'yin harakatlarini aniqlashtirish maqsadida bolalarga savollar beradi.

**Farmoyish va singallar berish usuli.** Masalan, «To'xtang! Bir, ikki, uch yuguringlar», «Sakrab oyoqlarni elka kengligida ochib turing!» Bu buyruqlar bolalarning javobharakat reaksiyasini 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.

**Ifodali mazmunli hikoya usuli.** U harakatlardagi ifodalilikni rivojlantirish va o'yin obraziga yaxshiroq kirish maqsadida qo'llaniladi. Mazmunli hikoya ertakni qisqa hikoya qilishga o'xshaydi (1,5 – 2 minut) vaqt davom etadi. Bunda tarbiyachi o'yin mazmuni va qoidalarini qisqa obrazli hikoyada ochib beradi. Masalan: «Bor ekanda yo'q ekan, chiroyli qayrilma shoxli va beozor kulrang oq ona echki bor ekan. Uning bolachalari bor ekan...» Bolalarni o'rgatishda ko'rgazmali va og'zaki usullarning maqsadga muvofik qo'shib olib borilishi, ularning o'zaro bog'liqligi, harakatlarni idrok etish va qayta bajarishning aniqligiga va obrazlilikini va 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 majmuasidan foydalanadi. U mashqlarni, harakatli o'yinlardagi ayrim rollarni, boshqaruvchi rolini bajarib ko'rsatadi, bolalarni topshiriqlarga jalb qilib va namuna ko'rsatib ularni musobaqalarda qatnashishga rag'batlantiradi. Masalan, kim harakatli topshiriqni tezroq, yaxshiroq, to'g'riroq bajaradi, u bolalarga o'zini qanday tutish va qanday hatti-harakat qilishni ko'rsatadi. Tarbiyachi bolalarning amaliy faoliyatini tashkil etayotib butun ta'lim jarayonini mashg'ulotning vazifalari, mazmuniga muvofiq rejalab oladi. Bolalarga jismoniy harakatlarni o'rgatishda hamma metod va usullardan o'zaro mujassam holda foydalanish lozim. Jismoniy tarbiya jarayonida bolalar harakat malakasi va ko'nikmasini egallab boradilar.

**Harakat malakasi** harakat texnikasini egallash darajasi bilan belgilanadi. Harakat malakalarining ikki turi farqlanadi: ulardan biri yaxlit harakat faoliyatini amalga oshiriladi, ikkinchisi ayrim, murakkabligiga ko'ra turlicha harakatlarda ifodalanadi. Birinchi turdagi malakalar o'yinlar, kurashlar bilan bog'liq. Ikkinchi turdagi harakat malakalari rivojlanish harakat texnikasini dastlabki egallashdan yanada yuksaklikka, uni takomillashtirishgacha boradi.

**Harakat ko'nikmasi** – bu harakat texnikasini egallash darajasi bo'lib, unda xarakatlarni boshqarish avtomatik tarzda kechadi va harakatlar o'zining barqarorligi bilan ajralib turadi. Harakat ko'nikmasini shakllantirish birinchi va ikkinchi signal tizimlarining o'zaro arakatidagi dinamik stereotipning yuzaga kelish jarayonidan iboratdir. Harakat ko'nikmalarining, bola uchun amaliy ahamiyati juda katta. Hosil qilingan ko'nikmalar jismoniy va psixik kuchlarni tejankorlik bilan sarf etish, yaxlit harakat faoliyatiga kiruvchi harakatlarni tez va aniq bajarish imkonini beradi.

### 4.3. Ilk bolalik davrida va maktabgacha yoshda bolalar harakat ko'nikmalarining rivojlanish xususiyatlari.

Ilk bolalik davrida va maktabgacha yoshda bolalar harakat ko'nikmalarining rivojlanish darajalari quyidagi 4-jadval asosida keltiriladi:

4-jadval.

Yoshi	Bolaning harakat imkoniyatlari
3 oylik	Qornida yotgan holda tirsagi va elkasiga tayangan holda ko'tarila oladi. Chalqancha yotgan holda yonboshiga aylana oladi; o'z gavda holatini o'zgartira oladi; harakat impulsi tartibsiz va anglanmagan.
6 oylik	O'zi o'tira oladi; erkin holda qornida yotganda orqa tomoniga aylana oladi; emaklab yurishga harakat qiladi; o'yinchoqlarni o'ynaydi; og'irligini bir qo'lidan ikkinchi qo'lga o'tkaza oladi; qo'llari bilan harakat qiladi.
1 yosh	O'zi yura oladi; o'tiradi va tayanchsiz tikka turadi; engasha oladi; kichik predmetlarni ko'tara oladi.
2 yosh	Emaklaydi, har xil predmetlarning tagiga va ustiga chiqa oladi, to'p bilan o'ynay oladi (uloqtiradi, dumalatadi).
3 – 4 yosh	Yuguradi, ikki yoki bir oyoq bilan sakray oladi, gimnastik devorchaga chiqa oladi, to'pni ilib oladi va uzatib beradi, uch g'ildirakli velosipedda yura oladi, ketma-ket bir necha harakatlarni bajara oladi.
5 yosh	Bir butun harakat faoliyatini o'rgana oladi, harakatni aniq va chaqqon bajara oladi. Dastlabki holatni ushlab turish qobiliyati rivojlanadi. Yo'nalish, amplituda, harakat sur'atini saqlay oladi, o'yinlarda aylanish, yurish ko'nikmalari shakllanadi.
6 yosh	Uzunlikka va balandlikka sakrashni tez o'rgana oladi, arqonda sakray oladi, gimnastika devoriga tirmashib chiqa oladi. Kichik koptokni uzoqqa va nishonga uloqtira oladi. Ikki g'ildirakli velosipedda yura oladi. Suzishga o'rgatish mumkin. Harakatida aniqlik, bir tekislik umumiy rivojlantiruvchi mashqlarni bajarishda ko'rinadi.

3 yoshdan 7 yoshgacha bo'lgan bolalar mashg'ulotlarga o'rgatiladi, amalda esa ularni bolalar faoliyatini tashkillashning “frontal” (yalpi) uslubi deb aytishadi. Masalan, bajarilishi kerak bo'lgan mashqning ayrim elementlariga ko'proq e'tibor beriladi. Uzoqqa uloqtirishni ko'rsatayotib oldin dastlabki holatga, so'ng qolgan elementlarga e'tibor beriladi (5-jadval).

Maktab yoshigacha bo'lgan bolalar biologik ko'rsatkichlari bo'yicha quyidagi davrlarga bo'linadi:

1. Yangi tug'ilgan – 4 haftalik;
2. Yillik – 1 yoshgacha;
3. Ilk bolalik – 1 yoshdan 3 yoshgacha;
4. Maktabgacha yoshdagi – 3 yoshdan 6 (7) yoshgacha.

**Ilk va maktabgacha bo'lgan bolalarning yoshiga qarab bo'yi va vaznining o'rtacha ko'rsatkichlari.**

5-jadval.

Yoshi	Gavda vazni, kg		Bo'yi, sm	
	o'g'il bolalar	qiz bolalar	o'g'il bolalar	qiz bolalar
1	10,0 – 11,5	9,1 – 10,8	73 – 79	72 – 77
2	12,4 – 13,7	11,7 – 14,1	85 – 92	82 – 90
3	13,7 – 15,3	13,1 – 16,7	92 – 99	91 – 99
4	15,3 – 18,9	14,4 – 17,9	99 – 107	96 – 106
5	17,4 – 22,1	16,5 – 20,4	105 – 116	104 – 114
6	19,7 – 24,1	19,0 – 23,6	111 – 121	111 – 120

Bolalarda kattalarga nisbatan tez va engil shartli aloqa vujudga keladi, lekin ularni tez-tez qaytarib turilmasa, bu shartli aloqa mustahkam bo'lmaydi. Harakat malakasini mustahkamlash uchun uni ko'p takrorlash charchashni vujudga keltiradi. Shuning uchun takrorlashni xilma-xil variantlarda bajarish lozim. Mashqni takroriy bajarishlar faqat o'zlashtirilayotgan material texnikasi haqida

shug'ullanuvchi mukammal tasavvurga ega bo'lganidan so'nggina amalga oshiriladi. Harakat malakalarini mustahkamlash har xil sharoitda – o'yin, musobaqa, turli xil topshiriqlarni bajarish shaklida amalga oshiriladi. “Kim shu mashqni yaxshi bajara oladi?”, “Kim bayroqchaga tez yugurib borib qaytib kela oladi?”, “To'pni kim uzoqroqqa ota oladi?” yoki “Mo'ljalni ura oladi?” kabilar. Jismoniy mashqlarni o'rgatishdagi o'ziga xoslik uslubiyatlarning o'zaro munosabatlarida namoyon bo'ladi.

Maktabgacha yoshdagi bolalarga o'rgatishda taqlid qilish, ko'rinib turgan narsaga yoki uning yonidagi boshqa narsaga, unga teskari tomonga, pastga, balandga, orqaga va h.k. deb mo'ljalga olish kabi o'yin usullarini kiritish o'qitishning hissiy ko'tarinkiligini oshiradi.

Bu yoshdagi bolalar maxsus bilimlarni diafilmlar, kinofilmlardan, mashqni tushuntirayotganda eshitib, harakat texnikasini, harakatli o'yinlar qoidalarini o'rganishda foydalanadilar va, shu bilan bir qatorda, shaxsiy va umumiy gigienik tushunchalarga ega bo'lib boradilar.

### **Nazorat savollari:**

1. Jismoniy tarbiya tizimida ta'lim-tarbiya berish tamoyillari.
2. Sog'lomlashtirishga yo'nalgan tamoyilining mohiyati.
3. Tizimlilik va izchillik tamoyili.
4. Ta'limning ko'rgazmali, og'zaki va amaliy usullarini birgalikda qo'shib olib borish tamoyili.
5. Ta'limning frontal, gruh va yakka tartibdagi usullarini birligi tamoyili.
6. Ta'lim metodlari va usullari tasnifi.
7. Musobaqa metodi.
8. Ko'rgazmali metodga oid usullar.
9. Farmoyish va singallar berish usuli.
10. Ifodali mazmunli hikoya usuli.
11. Ilk bolalik davrida va maktabgacha yoshda bolalar harakat ko'nikmalarining rivojlanish xususiyatlari.



## V BOB. JISMONIY TARBIYA VAZIFALARI VA VOSITALARI

### 5.1. Bolalar jismoniy tarbiyasining vazifalari.

Maktabgacha tarbiya muassasalarida jismoniy tarbiyaning quyidagi vazifalari mavjuddir.

1. Sogʻlomlashtirish vazifalari.
2. Taʼlimiy vazifalar.
3. Tarbiyaviy vazifalar.

Sogʻlomlashtirish vazifalari hayotni saqlash va sogʻliqni mustahkamlash, jismoniy rivojlanishni yaxshilash, organizm funksiyalarini takomillashtirish, chiniqish yoʻli bilan uning turli kasalliklarga nisbatan himoyalanih xususiyatlarini va chidamliligini, tashqi muhitning noqulay sharoitlariga (suv va havoning past va yuqori temperaturasi, quyosh nurining taʼsiri) boʻlgan qarshiligini oshirish. Bundan tashqari bolalarning umumiy ish qobiliyatini oshirish ham muhimdir. Bola organizmi rivojlanishi xususiyatlarini hisobga olgan holda sogʻlomlashtirish vazifalari quyidagilardir:

- suyaklarning toʻgʻri va oʻz vaqtida qotishiga, umurtqa egiklarining shakllanishiga, tovon ravoqlarining rivojlanishiga, boʻgʻim-bogʻlam apparatining mustahkamlanishiga yordam berish;
- tana qismlarining (proportsiyalar) toʻgʻri nisbatda rivojlanishiga, suyaklar oʻsishi va massasini bir tartibga solishga yordam berish;
- barcha mushaklar guruhini rivojlantirish (tana, oyoq, qoʻl va elka kamari, panja, barmoqlar, tovon, boʻyin, koʻz, ichki organlar, yurak-qon tomirlar, nafas olish va boshqa mushaklar);
- koʻproq zaif rivojlangan bukuvchi mushaklar gruxining rivojlanishiga eʼtibor qaratish lozim;
- yurak-qon tomirlari va nafas olish tizimlari faoliyatini takomillashtirishga yordam berish, yurakka qon oqishini kuchaytirish;
- uning qisqarish ritmini yaxshilash va toʻsatdan oʻzgaradigan yuklamaga moslashish qobiliyatini rivojlan-tirish;

- 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 (oaqat hazm qilish, modda ajralish va boshqalar) to'g'ri ishlashga yordamlashish;

- termoregulyatsiya funksiyasining to'g'ri rivojlanishiga ko'mak-lashish;

- markaziy nerv sistemasining faoliyatini takomillashtirish, qo'zg'alish va tormozlanish, ularning harakatchanligi jarayonlarining muqobilligiga, shuningdek harakat analizatori, sezgi organlarining takomillashuviga yordam berish.

**Ta'limiy vazifalar** maktabgacha tarbiya yoshidagi bolalarni jismoniy tarbiyalash jarayonida quyidagi ta'limiy vazifalar hal etiladi:

- harakat ko'nikma va malakalarini shakllantirish;

- jismoniy sifatlar (chaqqonlik, tezkorlik, egiluvchanlik, muvozanat, ko'z bilan chamalash, kuchlilik, chidamlilikni o'stirish; to'g'ri qaddi-qomat, gigiena ko'nikmalarini tarbiyalash;

- jismoniy tarbiya haqidagi bilimlarni o'zlashtirish. Bolalar nerv tizimining plastikligi tufayli ularda harakat ko'nikmalari nisbatan engil shakllanadi. Ularning ko'pchiligidan (emaklash, yurish, yugurish, chang'ida yurish, velosipedda sayr qilish...) kundalik harakat vositasi sifatida foydalanadilar.

- harakat ko'nikmalari tashqi muhit bilan aloqani osonlashtiradi va uni bilishga yordam beradi;

- bola emaklab o'zini qiziqtirgan narsalarga yaqinlashadi va ular bilan tanishadi;

- chang'ida yura oladigan; velosipedda sayr qila oladigan bolalar qor, shamol xossalari oson idrok etadilar;

- suzish chog'ida esa bolalar suvning xossalari bilan tanishadilar.

Jismoniy mashqlarni to'g'ri bajarish mushaklar, paylar, bo'g'inlar, suyak tizimini rivojlantirishga samarali ta'sir qiladi. Yosh guruhlariga oid harakat ko'nikmalarining hajmi «Bolajon» tayanch dasturida berilgan. Maktabgacha tarbiya yoshidagi 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. Maktabgacha tarbiya yoshidagi bolalarni o'tirgan, turgan holatda va yurganda qaddi-qomatni to'g'ri tutish ko'nikmalariga o'rgatish muhim. Bu yoshda shaxsiy va ijtimoiy gigienaning boshlang'ich ko'nikmalari (qo'l yuvish, kiyim-kechak, poyabzalni yaxshi tutish, o'yinchoqlar, xonalarni... ozoda tutish ko'nikmalarini singdirish muhimdir. Bu yoshdagi bolalarga mashg'ulotlarning foydasi haqidagi jismoniy mashqlarning ahamiyati va texnikasi, ularni o'tkazish metodikasi haqidagi, harakatli o'yinlar haqidagi jismoniy tarbiyaga oid bilimlarni berish muhimdir. Bolalar gavda qismlarining nomini, harakat yo'nalishi (yuqoriga, pastga, oldinga, orqaga, o'ngga, chapga, to'la aylanish...), jismoniy jihozlarning nomi va qay maqsadda ishlatilishi, ularni saqlash va tutish, kiyim-kechak va poyabzalga qarash qoidasini bilishlari lozim. Olingan bilimlar bolalarga jismoniy mashqlar bilan juda to'g'ri shug'ullanish va jismoniy tarbiya vositalaridan mustaqil foydalanish imkonini beradi [3].

**Tarbiyaviy vazifalar** jismoniy tarbiya jarayonida bolalarda kun tartibiga rioya qilish, jismoniy mashqlar bilan har kuni shug'ullanish ehtiyojini hosil qilish bu mashqlar bilan maktabgacha tarbiya muassasalarida va oilada mustaqil shug'ullanish malakalarini rivojlantirish, ularni o'z tengdoshlari va kichik yoshdagi bolalar bilan o'tkazish. Jismoniy tarbiya jarayonida axloqiy, aqliy, estetik va mehnat tarbiyasini amalga oshirishning katta imkoniyatlari mavjud. Jismoniy mashqlarni bajarishda xarakterning ijobiy xususiyatlari (uyushganlik, intizomlilik, kamtarlik, ko'ngilchanlik...) va axloqiy fazilat (halollik, o'rtoqlik hissi, o'zaro yordam, topshiriqni ma'suliyat bilan bajarish) larni tarbiyalash, irodaviy fazilatlar (botirlik, qat'iylik, o'z kuchiga ishonch, chidamlilik)ni namoyon qilish uchun sharoit yaratadi. Jismoniy tarbiya bolalarning aqliy o'sishiga yordam beradi, chunki nerv tizimi va boshqa organ hamda tizimlarning normal faoliyati uchun qulay sharoit yaratiladi, bu esa yaxshiroq idrok etish va eslab qolishga yordam

beradi. Bolalarda barcha psixik jarayonlar (idrok, tafakkur, xotira, xayol...) shuningdek tafakkur operatsiyalari (kuzatish, taqqoslash, analiz, sintez, umumlashtirish...) rivojlanadi. Bolalarda ijobiy emotsiyalar, tetik, xushchaqchaq kayfiyatni tarbiyalash juda muhimdir, chunki ijobiy emotsiyalar barcha organlar va organizm tizimlarini ishiga yaxshi ta'sir qiladi. Jismoniy tarbiya estetik tarbiyani amalga oshirish uchun qulaylik yaratadi. Jismoniy mashqlarni bajarish jarayonida estetik zavqni xis qilish va idrok etish, go'zallikni, haraklarning ifodaliligini, qaddiqomatning nafisligini, kiyim-bosh, sport jihozlari, tevarak-atrofning go'zalligini tushunish va to'g'ri baholay olish qobiliyatini rivojlantirish; estetik jihatdan ma'qul xulqqa intilishni, faoliyat, so'z va xatti-xarakatda qo'polikka murosasiz bo'lishni tarbiyalash lozim. Jismoniy tarbiya jarayonida mehnat tarbiyasi ham amalga oshiriladi [3].

Bolalar sog'ligi mustahkamlanadi, harakat ko'nikmalari shakllanadi, mehnat qilish uchun zarur bo'lgan jismoniy fazilatlar rivojlanadi. Bolalar binoni, uchastkani jihozlash (sakrash uchun qum to'ldirilgan o'ralar, qor uyumlari, sirg'anish uchun muz yo'lkalari, tarbiya jihozlarini yasash va ularni tuzatish (uloqtirish uchun qopchalar yasash, nishonlarni bo'yash...), sport kiyimlari, poyabzalni saqlash, ularga qarash, jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida jismoniy jihozlarni, atributlarni, o'yinchoqlarni joy-joyiga qo'yish va yig'ib olish bilan bog'liq mehnat ko'nikmalarini egallaydilar. Maktabgacha yoshdagi bolalarni jismoniy tarbiyalash jarayoni sog'lomlashtirish, ta'limiy va tarbiyaviy vazifalardan birgalikda, mujassam holda foydalanishni talab etadi.

## **5.2. Jismoniy tarbiya vositalarining umumiy tasnifi.**

Maktabgacha tarbiya yoshidagi bolalarning jismoniy tarbiyasi oldiga qo'yilgan vazifalarni hal etish maqsadida turli vositalar:

1. Gigienik omillar.
2. Tabiatning tabiiy kuchlari (quyosh, havo, suv).
3. Jismoniy mashqlar.

4. Xilma-xil faoliyat turlari.

5. Uqalash (massaj).

**Gigienik omillarga:**

a) mashg'ulotlar rejimi;

b) dam olish;

v) ovqatlanish;

g) uyqu;

d) kiyim bosh, poyabzal;

e) jismoniy jihozlar, xonalar, maydonchalar... kiradi.

Ular jismoniy mashqlarning shug'ullanuvchilar organizmiga ta'siri samaradorligini oshiradi. Gigienik omillari barcha organ va tizimlarning yaxshi ishlashiga yordam beradi. Masalan, muntazam sifatli ovqatlanish ovqat hazm qilish organining faoliyatiga ijobiy ta'sir qiladi va boshqa organlarga zaruriy oziq moddalarning o'z vaqtida etib borishini ta'minlaydi, bolaning rivojlanishi va o'sishiga yordam beradi. To'laqonli uyqo' nerv tizimiga dam beradi va uning ish qobiliyatini oshiradi. Xonalar, jismoniy jihozlar, atribut, o'yinchoqlar, bolalar kiyimlari va poyabzalining tozaligi kasalliklarning oldini oladi. Xonalarni to'g'ri yoritish ko'z kasalliklari (shabko'rlik va boshqalar) ning sodir bo'lishiga yo'l qo'ymaydi. Kun tartibiga qat'iy rioya qilish uyushqoqlikka, intizomlilikka o'rgatadi.

**Tabiatning tabiiy kuchlari** – Tabiatning tabiiy kuchlariga quyosh, havo, suv kiradi, ular 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 (ko'proq kislorod yutiladi, modda almashuvi kuchayadi...). Quyosh, havo, suv organizmni chiniqtirishga, uni yuqori va past temperaturaga moslashuv qobiliyatini oshirishga yordam beradi. Bular natijasida issiqlikni idora qiluvchi apparat harakatga keladi, ya'ni kishi organizmi turli xil meteorologik omillarning o'zgarishiga o'z vaqtida javob bera oladigan darajaga keladi. Quyosh nuri teri ostida D vitaminining saqlanishiga

xizmat qiladi, turli mikroblarni o'ldiradi va bolalarni kasalliklardan (raxit...) saqlaydi.

**Jismoniy mashqlar** – 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.

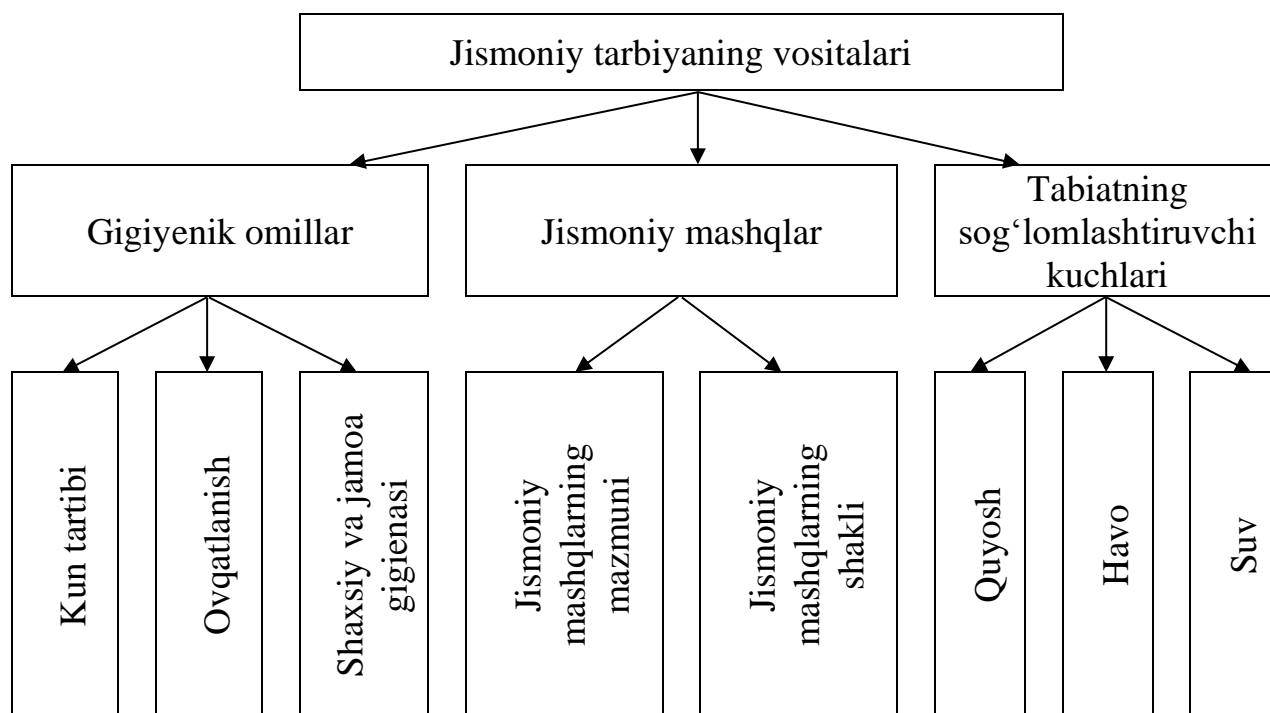
**Raqs mashqlari** – organizmning barcha tizimlariga ta'sir qiladi, jismoniy fazilatlarni rivojlantiradi, harakatlar nafis, erkin ifodalibo'la boradi, ijobiy xislar paydo qiladi, to'g'ri qad-qomatni shakllanishiga yordam beradi. Shuning uchun raqs va o'yin elementlari (galop, oyoqlarni yonma-yon qo'yish kabilar) jismoniy tarbiya vositalari sifatida foydalaniladi.

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

**Uqalash (massaj)** – silash, surtish, uqalash, shapatilash, titratish teriga ta'sir qilib, bolaning butun organizmiga ta'sir etadi. Massaj qon tomiri tizimiga ham ta'sir qiladi. Terida nerv uchlari ta'sirlariga javob tariqasida tomir reflekslari yuzaga keladi, kapilyarlar kengayadi qon aylanishi kuchayadi, issiqlik chiqarish ortadi. Massaj organizmni issiq havodan qizib ketishidan saqlaydi. Massaj ta'sirida yog' va ter bezlarining sektor funksiyasi yaxshilanadi, mushaklarda oksidlanish-qaytarilish jarayoni va ularning qisqarish qobiliyati ortadi. Massaj limfa tizimiga ta'sir qilib, suyuqlik oqimini tezlashtiradi. Turli yosh bosqichlarida ko'rsatib o'tilgan vazifalarni amalga oshirishning samaradorligi asosiy va qo'shimcha vositalarni to'g'ri qo'shib olib borgan taqdirdagina oshadi. Chunonchi, bolaning dastlabki 3 oyligida gigiena omillari, tabiatning tabiiy kuchlari katta ahamiyatga ega bo'ladi. Yosh orta borgan sari gigienik omillar, tabiatning tabiiy kuchlarining roli kamaymaydi, biroq uyqu, ovqatlanish va boshqalarga kamroq vaqt sarflanadi

va birmuncha murakkab jismoniy mashqlardan foydalanish uchun zamin yaratiladi (6-jadval).

6-jadval.



Xulosa qilsak jismoniy tarbiya vositalari faqat mexanika qonunlariga tayanish bilan cheklanmay, harakatni materiyaning eng yuqori shakllariga, ulardan biri boʻlmish biologik qonuniyatlariga ham tayanishga toʻgʻri keladi.

#### **Nazorat savollari:**

1. Bolalar jismoniy tarbiyasining vazifalari.
2. Sogʻlomlashtirish vazifalari.
3. Taʼlimiy vazifalar.
4. Tarbiyaviy vazifalar.
5. Jismoniy tarbiya vositalarining umumiy tasnifi.
6. Tabiatning tabiiy kuchlari.
7. Xilma-xil faoliyat turlari.

## **VI BOB. JISMONIY MASHQLAR XARAKTERISTIKASI. JISMONIY MASHQLARNING PAYDO BO‘LISHI**

### **6.1. Jismoniy mashqlar paydo bo‘lishi.**

Jismoniy mashqlarning kelib chiqishi uzoq o‘tmishga borib taqaladi. Ular insonning hayotiy instinktlari va oziq-ovqat, yashash joyi, iliqlik, tug‘ilish, harakatlanish va hokazolarga bo‘lgan ehtiyojlarini qondirish bilan bevosita bog‘liq edi.

Inson rivojlanishi bilan uning harakatlari ham yaxshilandi. Jismoniy mashqlar paydo bo‘lishida ish, ov va hatto urushlar muhim rol o‘ynadi. Tirik qolish uchun odam psixofizik fazilatlarini: tezligi, kuchi, egiluvchanligi, chidamliligi, epchiligini yaxshilashi kerak edi.

Ov va boshqa hayotiy faoliyat mahorat, muayyan harakatlarni bajarish qobiliyatini talab qildi. Ovg'a borishdan oldin, kishi toshda yoki tuproqda ov qilishi kerak bo‘lgan hayvonni tasvirlaydi. U tasvirni kamon bilan urdi yoki otdi. Bu mashg‘ulotning bir turi edi, buning natijasida u irodali munosabat va kerakli ko‘nikmalarni egalladi.

Inson doimo harakatga, vosita faoliyatini optimallashtirishga intilgan. Sirli, noma'lum tabiat hodisalaridan qo‘rqish turli diniy marosimlarning paydo bo‘lishiga hissa qo‘shdi, ularga sig‘inadigan raqslar, raqslar, o‘yinlar qo‘shildi.

Ko‘plab ibtidoiy xalqlarda o‘ziga xos pedagogik yo‘naltirilgan marosim bor edi – bu yigit yoki qizning erkaklar va ayollar yoshiga o‘tishi bilan bog‘liq bo‘lgan boshlash (boshlash) marosimi. Boshlang‘ichga tayyorgarlik ko‘rish, yoshlar o‘qitilgan, mo‘tadil, ovda qatnashgan va qat’iy intizomga rioya qilgan.

Shunday qilib, jismoniy mashqlarning paydo bo‘lishiga ish jarayonlari, ov qilish, diniy marosimlar, tashabbuslar va boshqa ko‘plab voqealar va jarayonlar yordam berdi.

Insoniyat jamiyatining rivojlanishi bilan mehnat faoliyati va jismoniy mashqlar o‘rtasidagi o‘xshashlik yo‘qoldi. Mehnat jarayoni bilan bog‘liq bo‘lgan murakkab vosita harakatlaridan asta-sekin individual harakatlar ajratilib,



keyinchalik jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida (yugurish, uloqtirish, sakrash va h.k.) ishlatila boshlandi. Har xil mushak guruhlari uchun mashqlar maxsus yaratilgan. Ular buyumlar bilan va ularsiz ijro etilgan. Insoniyat jamiyati taraqqiyoti boshlanganda paydo bo'lgan faol o'yinlardan (burnerlar, yaxlitlovchilar, tuzoqlar va boshqalar) keng foydalanilgan. Sport o'yinlari asta-sekin paydo bo'ladi: basketbol, tennis, xokkey, futbol va boshqalar.

Jismoniy mashqlarning rivojlanishi va yaratilishi to'xtamaydi. Hozirgi vaqtda bolaning harakat faoliyatini rivojlantirish uchun uning keyingi jismoniy rivojlanishiga qaratilgan yangi tizimlar yaratilmoqda.

## **6.2. Jismoniy mashqlar ta'rifi.**

Jismoniy mashqlar jismoniy tarbiyaning asosiy vositasidir. Ular sog'lomlashtirish va tarbiyalash vazifalarini, bola shaxsini har tomonlama rivojlantirishni kompleks hal qilishda foydalaniladi.

Jismoniy mashqlar bu tananing psixofizik holatini oldini olish va tuzatishning nihoyatda samarali vositasidir.

Jismoniy tarbiya nazariyasi va amaliyotidagi "mashq" atamasi ikki ma'noga ega. Ular jismoniy tarbiya vositasi sifatida rivojlangan harakat harakatlari turlarini, shuningdek, uslubiy printsiplarga muvofiq ravishda tashkil etilgan harakatlarni takroriy takrorlash jarayonini belgilaydilar. Ushbu tushunchalar o'zaro bog'liq bo'lsa-da, ular orasida farqlar ham mavjud. Birinchi holda, ular jismoniy tarbiya jarayonida bolaning jismoniy holatiga qanday ta'sir qilishlari haqida gaplashamiz; ikkinchisida – bu qanday, qanday usullar bilan amalga oshiriladi. Ushbu ma'nolarni aniq ajratish uchun terminologik aniqlik kiritish kerak: birinchi holda "jismoniy mashqlar", ikkinchisida "mashq qilish usuli (yoki texnikasi)" atamalarini qo'llash maqsadga muvofiqdir.

Bola tomonidan amalga oshiriladigan vosita harakatlari xilma-xil: ular mehnat, modellashtirish, rasm chizish, musiqa asboblari o'ynash, o'yin faoliyati va boshqalar. Uning harakatlarining yaxlitligi, ajralmas harakatlarga birlashtirilganligi, hayotga faol munosabatda bo'lishida namoyon bo'ladi. "Miya

faoliyatining barcha tashqi ko‘rinishlarining cheksiz xilma-xilligi, – deb yozgan I.M.Sechenov, – nihoyat faqat bitta hodisaga - mushaklarning harakatlanishiga aylandi".

Dvigatel harakatlar bolaning harakatga bo‘lgan ehtiyojini qondirishga yordam beradi va shu bilan birga uni rivojlantiradi.

Jismoniy mashqlar faqat jismoniy tarbiya vazifalarini amalga oshirishga qaratilgan va uning qonunlariga bo‘ysunadigan harakat harakatlar turlarini o‘z ichiga oladi. Jismoniy mashqlarning o‘ziga xos xususiyati ularning shakli va mazmunining jismoniy tarbiya mohiyatiga, uning paydo bo‘lish qonuniyatlariga muvofiqligidir. Masalan, yurish, yugurish, uloqtirish, suzish va hokazo jismoniy tarbiya maqsadlarida ishlatilsa, u holda ular jismoniy tarbiya vositasining ma’nosini egallaydilar, ulardan foydalanish maqsadlari bilan oqlangan ratsional shakllar ularga berilgan. Ular organizmning funktsional faolligini va samarali ta’limning psixofizik fazilatlariga muvofiqligini ta’minlaydi. Jismoniy mashqlar aniqlanmagan va ularni muayyan mehnat, kundalik mashg‘ulotlar bilan almashtirish mumkin emas.

Jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarida ishlatiladigan jismoniy mashqlar soni juda ko‘p va xilma-xildir. Ular bir-biridan shakli va mazmuni bilan ajralib turadi, o‘qituvchi jismoniy mashqlarni tanlashda buni hisobga oladi.

### **6.3. Jismoniy mashqlar texnikasi.**

Harakat vazifalari maqsadga muvofiq sodda hal etilishiga yordam beradigan harakat faoliyatining usullari jismoniy mashqlar texnikasi deyiladi. Masalan: "oyoqni bukib" sakrash usuli bilan, yugurib kelib uzunlikka sakrash.

a) Texnika tushunchasi bu xarakatlarning tashqi shaklidir. Jismoniy mashqlar texnikasi beto‘xtov o‘zgaradi va takomillashadi.

Jismoniy mashqlar texnikasi, texnikaning asosi, aniqlovchi zvenosi va detallarini o‘z ichiga qamrab oladi (7-jadval).

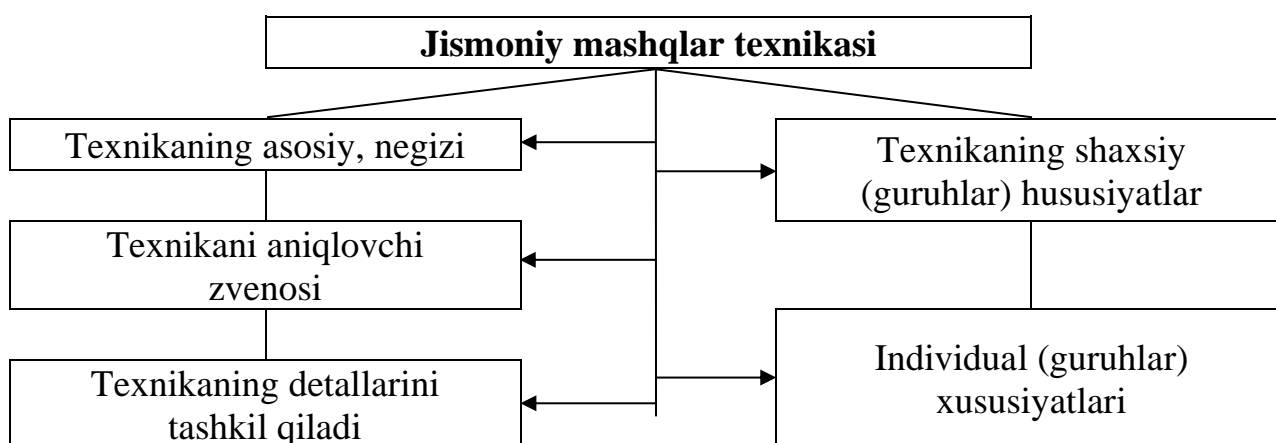
b) Texnikaning asosi, negizi – bu harakat vazifalarini aniq ratsional yo‘l bilan hal qilish uchun kerakli harakatlarning yig‘indisidir. Masalan: volleybolda

xujumkor urush-tananing ketma-ketlik harakati; yugurib kelib uzunlika sakrash – yugurish; depsinish; uchish va qo‘nish fazasi elementlaridan iborat.

v) Texnikaning aniqlovchi zvenosi – bu ushbu harakat asosiy mexanizmining eng muhim va hal qiluvchi qismidir.

g) Texnik detallari – harakatning asosiy mexanizmiga xalaqit bermaydigan, uning ikkinchi darajali xususiyatidir. Bu sportchining individual xususiyatiga bog‘liq. Masalan: uch sakrashda uchish fazalarining o‘ziga xos munosabati: Texnika – harakat faoliyatini bajarishning umumliroq usulidir. Ular:

7-jadval.



Jismoniy mashqlar shakllantirishni takomillashtirish jarayonida harakat faoliyatlarini ijro etishda samarador usullarini izlaydilar. Bunda eng asosi jismoniy mashqlar texnikasiga tegishli va ta’minlaydigan qonuniyatlarni anglash lozim.

Tana qismi yoki buyumni o‘tish yo‘lini troektoriya G‘ yo‘nalish deb ataladi. Troektoriyada shakl, yo‘nalish va amplitudalar mavjud.

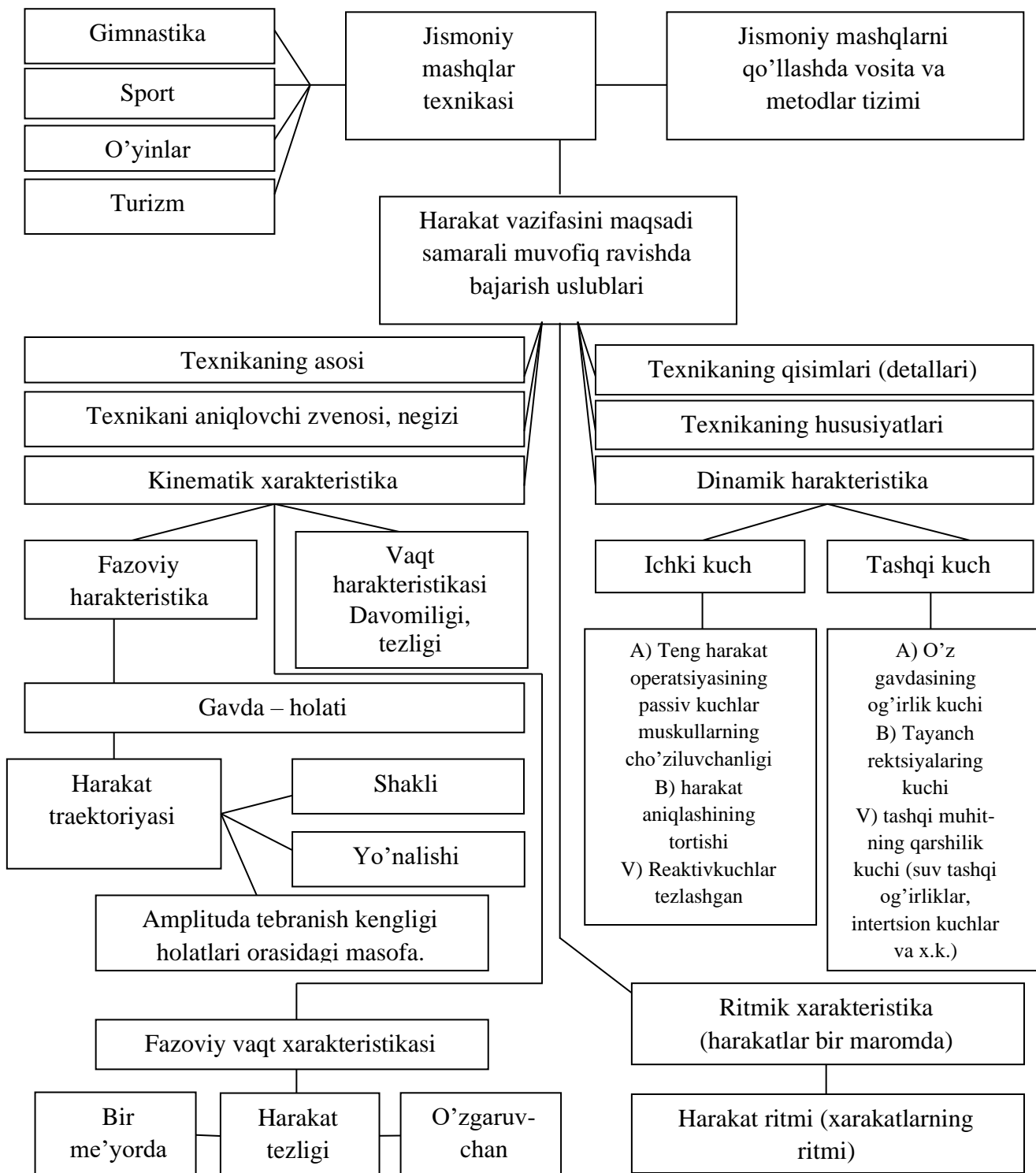
A) Shakli bo‘yicha hamma harakatlar to‘g‘ri chiziqli va egri chiziqli yo‘nalishda bo‘ladi. Boksda va qilichbozlikda to‘g‘ri chiziqli harakatlarni uchratish mumkin. Qolgan hamma mashg‘ulotlarda, sport turlarida faqat egri chiziqli harakatlarni ko‘rish mumkin. Harakat vazifalari muvaffaqiyatli bajarish uchun, buyum yoki tana harakati.

B) yo‘nalishi katta ahamiyatga ega, hamda ayrim muskullarning rivojlanishiga jismoniy mashqlarning ta’sirchanligi kattadir.

V) harakat amplitudasi, bu tana qismining o'tish yo'lining kattaligi, burchak G'gradus, chiziqli G'qadam uzunligi, o'lchamlarda har xil bo'g'imlar, tana belgilar bilan belgilanishi mumkin.

### Jismoniy mashqlar texnikasi va harakatlar tavsifi.

8-jadval.



Fazoviy vaqt xarakteristikaga – tezlik va tezlanishlar kiradi. Harakat tezligi – yo‘lining bosib o‘tish uchun ketgan vaqtga nisbati bilan aniqlanadi. Agar harakat tezligi yo‘lining hamma nuqtalarida bir xil bo‘lsa, harakat tekis harakat deyiladi.

*Vaqt xarakteristikasi.* Vaqt xarakteristikasiga mashq va ularning elementlarini bajarish, ayrim statistik holat hamda harakat tezligining uzunligi kiradi. Texnikaning ayrim elementlari turli vaqtda bajariladi.

Temp deyilganda harakat davri yoki harakat miqdorining vaqt birligidagi takrorlanish tezligi chastotasi tushuniladi.

*Ritmik xarakteristika.* Ritm – muskul kuchlanishi va bo‘shashining navbatma navbat almashuvidir. O‘zlashtirilgan harakatlarda ritm turg‘un xarakterga ega. Ritmik harakatlar oson bajariladi, shuning uchun ham charchov hosil qilmaydi.

*Dinamik xarakteristika.* Jismoniy mashqlarni bajarishda juda ko‘p omillar, jumladan ichki va tashqi kuchlar ta’sir etadi.

Ichki kuchlarga tayanch harakat apparatining sust kuchlari, harakat apparatining faol kuchlari, reaktiv kuchlar kiradi. Tashqi kuchlarga inson tanasi tashqaridan ta’sir etuvchi kuchlar: o‘z tanasining ogirlik kuchi, tayanchining reaktiv kuchi. tashqi muhit havo, suv, qum, erning va tabiat jismlari buyumlar, juft mashqlardagi raqiblar G‘ning qarshilik kuchi, sport anjomlari, inertsiya kuchi kiradi.

Ularga harakat davomiyligi, tezligi va uzviyligi mansub:

- harakatni davom etish vaqti.

Mashqni davom etishi umuman uning tanaga ta’siri, yuklamaning kattaligini belgilaydi (yugurish, arqon bilan sakrash va h.k.).

Ayrim harakatning davomiyligi barcha mashqlarga ta’sir etishi mumkin.

Masalan: harakatning biror bir qismidagi egilish yoki rostlanishning davomiyligini buzilishi butun mashqning bajarilmasligiga sabab bo‘ladi. Saltoni bajarishda guruhlashtirilganidan keyin erta yoki kech ochilish erga tushishda aniq bo‘lmasligiga olib keladi.

Harakat tezligi vaqt oraliq‘ida harakat miqdorini belgilaydi.

Siljish tezligi qarakat tezligiga bog'liq (yugurish, suzish, eshkak eshish va h.k.) harakat tezligiga yuklamani kattaligi ham bog'liq.

1. *Fazoviy vaqt tavsiflari.* Bular tana va uning qismlarini makonda siljishini belgilaydi:

- tezlik,
- tezlanish,
- sekinlanish.

2. *Dinamik tavsifi* Bu harakat jarayonida tashqi va ichki kuchlar o'zaro aloqasini aks ettiradi.

Bosh ichki kuch-mushakning taranglashuvi.

Tashqi kuchlar-og'irlik (tortish) kuchi, ishqalanish kuchi, qarshilik kuchi, tayanch mo'ljal kuchi va h.k.

Misol: og'ir atletika – og'irlik kuchi, tayanch mo'ljal kuchi, markazdan qochish va markazga intilish kuchi va h.k.

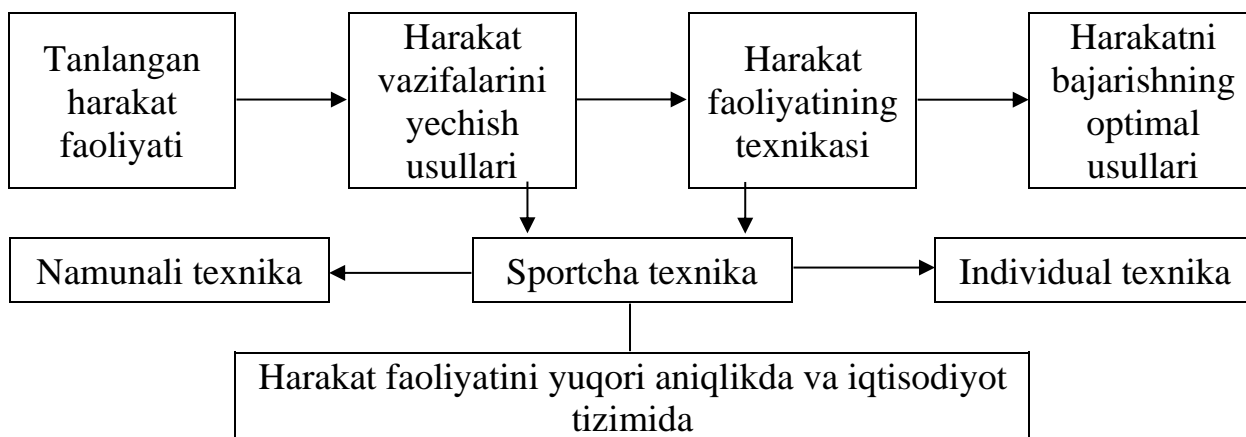
- suzish suvning ishqalanish kuchi
- velosport muhitning qarshilik kuchi.

3. *Ritmik tavsiflar.* Harakat ritmi uchun harakatning kuchi, alohida kuch bilan bajariladigan qismlarining vaqt jihatdan xilma-xil munosabatda bo'lishi bilan xarakterlidir.

Ritmik harakatning ayrim elementlari bir butun harakat qilib birlashtirilganligi sababli, umuman harakatni tezlatish yoki sekinlatishga qaramasdan (barcha elementlarning tezligini proporsional ravishda o'zgartirganda). Bu harakatning umumiy ritmik ko'rinishi ma'lum sharoitlarda o'zgarishsiz qolishi mumkin.

4. *Jismoniy mashqlar texnikasi.* Texnika to'g'risidagi tushunchani pedagogik yoki biomexanik nuqtai nazardan o'rgansa bo'ladi.

Pedagogik nuqtai nazardan harakat vazifasini oson samarali hal qilish uchun tanlangan harakat faoliyatini – jismoniy mashq texnikasi deb atash qabul qilingan. (8-jadval).



#### 6.4. Harakat faoliyatining texnikasi.

Samaradorlik o‘quvchilar organizmiga eng oqilona ta’sir o‘tkazish bilan ifodalanadi. Ammo ulardan eng maqbuli texnikaviy bajarilish deb ataladi. Masalan, har xil usullar bilan suzish mumkin (krol, chalqancha va boshqalar), biroq ba’zilar klassik usullarning birortasidan ham foydalanmasdan suzadilar.

Bajarilish usullarining samaradorligi o‘quvchining individual fazilatiga, jismoniy tayyorgarlik darajasiga hamda qo‘yilgan vazifalarga (masalan, agar uncha katta bo‘lmagan balandlikka arqonda tez chiqish kerak bo‘lganda “bir qo‘lda” usulini qo‘llaydilar, qattiq arqonda bitta usulni – kanatni oyoqlar bilan ushlab usulini qo‘llaydilar, yumshog‘ida – boshqasini) bog‘liq.

Jismoniy mashqlar texnikasi muntazam ravishda rivojlanadi: odatlangan texnika takomillashtiriladi, ba’zida esa usullar barham topadi, yangilari tuziladi. Bu jarayon qator sabablar bilan belgilanadi:

1. Sport tayyorligi darajasiga talablarning muntazam o‘sayotganligi.
2. Harakatlar bajarilishining mukammallashtirilgan usullarini uzluksiz izlash, muvofiq tekshirishlar natijasi va rolining oshishi.
3. Yangi sport anjom-jihozlarining yuzaga kelishi.

Jismoniy mashq texnikasi etakchi sportchilarning (muayyan vaqt uchun) harakat bajarish usullarini amaliyotda tekshirish va ilmiy tahlil qilish, izlanish natijasidir. Bunday zamonaviy texnika harakatni bajaruvchilarning barchasi uchun

teng darajada eng oqilona asosni aks ettiradi va shu sababli andozali texnika deb ataladi.

Andozali texnika bajarilishning ba'zi usullarida individual tuzilishi jihatidan chetga chiqishni istisno qilmaydi. Texnikani individuallashtirish ikki yo'nalish bo'yicha amalga oshiriladi: individuallashtirishning bir xil andozali yo'li bo'yicha, u standart texnika chegarasida ayrim shaxslar guruhlarini jismoniy tayyorgarligi va qomatning andozali fazilati bilan muvofiqlikda o'zgarishlar kiritiladi; insonning shaxsiy fazilatlarini hisobga oluvchi maxsus individuallashtirish yo'li bo'yicha sport-texnikaviy ko'nikma aynan maxsus individuallashtirishning yuqori darajasini ham aks ettiradi (amaliyotda uni "o'z usuli" deb tavsiflaydilar).

Texnikani individuallashtirishga asosiy e'tiborni bolalarni harakatga o'rgatayotgan vaqtda qaratish kerak. Andozali texnika faqat harakatning tuzilish asosini aks ettiradi va kattalarning harakatlarini tahlil qilish yo'li bilan quriladi. Bolalar jismoniy tayyorgarligi va gavdasining tuzilish xususiyatlari bilan muvofiqlikda texnikani individuallashtirish muammosi vujudga keladi. Masalan, kichik maktab yoshidagi bolalar yugurish vaqtida boldir-tovon tuzilishining o'ziga xos xususiyatlari sababli tovonning oldingi qismiga bosishda qiynaladi.

Texnika – grekcha so'z bo'lib, "bajara olish san'ati" degan ma'noni bildiradi. Jismoniy mashq texnikasi doim o'zgarib turadi va takomillashadi. Takomillashgan harakat texnikasi yuqori natija ko'rsatish garovi bo'lib, unga sportchilarning tinimsiz ter to'kishi orqali erishiladi. Sportchining jismoniy tayyorgarligini ortishi yoki uning gavdasi tuzilishi, jismoniy rivojlanganlikni ko'rsatuvchi ko'rsatkichlarning turli-tumanligi, sport turi – jismoniy mashqlar bajarish texnikasini asosini, uning zvenolari yoki detallarini o'zgarishiga, almashishiga sabab bo'lishi mumkin.

Harakat faoliyatiga ta'sir etuvchi harakatlarning ahamiyatligi darajasi bir xil emas. Shuning uchun harakat texnikasi: texnika asosi (negizi), uning asosiy zvenosi va texnika detallari degan qismlarga bo'linadi.

*Texnikaning asosi* – deganda, harakat orqali qo'yilgan vazifani bajarish uchun kerak bo'ladigan harakat faoliyati tizimining o'zak qismi tushuniladi. Qo'llangan



usullar tananing qismlarini o‘zaro kelishgan holda, harakat faoliyatining ketma-ketligi tizimini buzmay, jismoniy sifatlarining keraklicha namoyon qilinishini taqazo etadi. Usul samarali bo‘lsa, amaliyotda unumli qo‘llanilishi mumkin va uzoq vaqt o‘zining hayotiy-amaliyligini saqlab qoladi. Texnika asosida etakchi harakat deb ataladigan negiz ajraladi, ya’ni harakat unda, birinchi navbatda, harakatning natija ko‘rsatishi bilan bog‘liq. Masalan, tayanib sakrash vaqtida qo‘llar bilan siltanish.

*Texnikaning asosiy zvenosi* – bu ma’lum bir harakatdagi asosiy mexanizmning eng muhim va hal qiluvchi qismidan iborat. Masalan, yugurib kelib balandlikka sakrovchilar uchun texnikaning asosiy zvenosi sakrash, oyoqni yuqoriga siltab, tez birlashtirishdan, uloqtirish uchun – yakunlovchi zo‘r berishdan, gimnastikada egilib ko‘tarilish (istalgan usul uchun) – tos-son bo‘g‘inlarini o‘z vaqtida va tez kerish (keyinchalik to‘xtatish)dan iborat bo‘ladi. Sport harakatlarida asosiy zvenoni bajarish nisbatan qisqa vaqt oralig‘ida bo‘ladi hamda muskullarning ko‘p kuch sarflashini talab etadi.

*Texnikaning detail* – bu harakat tarkibiga kirgan, lekin uning asosiga, zvenolariga ziyon etkazmaydigan qo‘shimcha harakatlar yoki shu harakat mexanizmi tarkibidagi eng mayda bo‘laklardir. Uni harakat tarkibida bajarsa ham bajarmasa ham bo‘ladi. Masalan, uzunlikka sakrashda kimdir tanaga tezlik berishni keskin tezlanish bilan, kimdir tezlanishni asta-sekinlik bilan boshlaydi. Individual xususiyatlardan to‘g‘ri foydalanish individual texnikani ko‘rsatadi. Individual texnika mazkur sportchi uchun eng takomillashgan texnika hisoblanadi.

### **Nazorat savollari:**

1. Jismoniy mashqlar paydo bo‘lishi.
2. Jismoniy mashqlar ta’rifi.
3. Jismoniy mashqlar texnikasi.
4. Jismoniy mashqlar texnikasi va harakatlar tavsifi.
5. Harakat faoliyatining texnikasi.

## **VII BOB. MAKTABGACHA YOSHDAGI BOLALARNING RIVOJLANISHINING O'ZIGA XOS XUSUSIYATLARI**

Sog'likning barcha asoslari ikki davrda: intrauterin va maktabgacha va psixologik va fiziologik davrlarda o'rnatiladi. Maktabgacha yoshdagi bolalarning jismoniy rivojlanishi masalasi bugungi kunda juda dolzarb bo'lib, aksariyat otionalarni tashvishga solmoqda. Zamonaviy dunyoda sport modaga aylanganiga qaramay, ko'pchilik to'g'ri ovqatlanishni ta'qib qilsa ham, sog'lig'iga ehtiyotkorlik bilan g'amxo'rlik qilishadi.

Ammo yaqinda bolalar bog'chalarida ham, oilalarda ham bolalarning intellektual rivojlanishiga katta e'tibor berilmoqda va jismoniy qobiliyatlarni rivojlantirish negadir orqada qolmoqda. Va bu mutlaqo asossizdir, chunki jismoniy rivojlanishning yuqori darajasi bolaning psixologik rivojlanishiga foydali ta'sir ko'rsatadi. Siz yoshga to'g'ri tanlangan jismoniy tarbiya yordamida jismoniy faoliyatni diversifikatsiya qilishingiz mumkin. Dinamik ravishda harakatlanib, bolada qiyinchiliklarni engish irodasi, qat'iyatlilik rivojlanadi, mustaqil bo'lishga o'rganadi, atrofdagi dunyoni o'rganadi. Hayot o'zining afzalliklarini beradi, ammo shakllanmagan bolaning tanasi uchun bu noqulay muhit. Toza havoning etishmasligi, atrof-muhit muammolari va kam jismoniy faollik turli xil kasalliklarning rivojlanishiga sabab bo'ladi [7].

Jismoniy mashg'ulotlarga katta e'tibor berish kerak, ular asabiy taranglikni bartaraf etishga yordam beradi, shuningdek, bola psixikasini muvozanatli va uyg'un holda ishlashiga yordam beradi. Erta va maktabgacha yoshdagi bolalarni rivojlanish davrida ularning salomatligi, chidamliligi va mehnat qobiliyati shakllanadi. Bu yosh tanani chiniqtirish, zarur vosita ko'nikmalarini o'zlashtirish uchun qulaydir.

### **7.1. Maktabgacha yoshdagi bolalarning jismoniy rivojlanish xususiyatlari.**

Maktabgacha yoshdagi bolalarning rivojlanish bosqichlari yosh bolalarnikidan sezilarli darajada farq qiladi. Birinchi yillarda tana tez o'sadi, bir

tekis o'sadi va o'sish va tana massasi intensiv ravishda ko'payadi. Maktabgacha yoshda sog'liq va to'liq jismoniy rivojlanishning poydevori qo'yiladi. Eng umumiy ma'noda, maktabgacha yoshdagi bolaning jismoniy rivojlanishi individual hayot davomida uning tanasining tabiiy morfologik va funktsional xususiyatlarini o'zgartirish jarayoni deb ataladi. Jismoniy rivojlanishning tashqi miqdoriy ko'rsatkichlari, masalan, fazoviy o'lchamlari va tana vaznining o'zgarishi, ammo sifat jihatidan jismoniy rivojlanish, avvalo, davrlar va bosqichlar bo'yicha organizmning funktsional imkoniyatlarining sezilarli o'zgarishi bilan tavsiflanadi. individual jismoniy sifatlari va jismoniy ishlashning umumiy darajasidagi o'zgarishlarda ifodalangan uning yoshga bog'liq rivojlanishining. Maktabgacha yoshdagi bolalar tanadagi etarlicha barqarorlik va cheklangan motor qobiliyatlari bilan ajralib turadi. Ularning asab tizimi tez rivojlanadi, skelet o'sadi, mushak tizimi mustahkamlanadi va harakatlar yaxshilanadi. 3 – 4 yoshdagi bolalar organizmning umumiy statik beqarorligi va cheklangan dinamik imkoniyatlari bilan ajralib turadi. Ushbu yoshdagi bolalar tananing yuqori qismida va elkama-kamar va egiluvchan mushaklarning nisbatan katta rivojlanishiga ega. 3 – 4 yoshgacha bo'lgan maktabgacha yoshdagi bolalar katta mushak guruhlarini o'z ichiga olgan harakatlarning etarli darajada muvofiqlashtirilmaganligi bilan yuqori motorli faollikka ega. Ushbu davrda bir xil holatni uzoq vaqt saqlab qolish va bir xil turdagi harakatlarni bajarish bilan kuchaygan charchoq qayd etiladi [7, 12].

O'pka to'qimalarining tuzilishi hali to'liq rivojlanmagan; burun yo'llari, traxeya va bronxlar nisbatan tor, bu havo o'pkaga kirishini biroz qiyinlashtiradi; qovurg'alar biroz moyil, diafragma baland joylashgan va shuning uchun nafas harakatlari amplitudasi kichikdir. Bola kattalarga qaraganda yuzaki va juda tez-tez nafas oladi: 3 – 4 yoshdagi bolalarda nafas olish tezligi daqiqada 30, 5 – 6 yoshda – daqiqada 25; kattalarda – 16 – 18. Bolalardagi sayoz nafas olish o'pkaning nisbatan yomon shamollatilishiga va havoning biroz turg'unligiga olib keladi va o'sayotgan organizm to'qimalarga kislorod etkazib berishni ko'payishini talab qiladi. Shuning uchun toza havoda jismoniy mashqlar ayniqsa muhimdir, chunki

ular gaz almashuvi jarayonlarini faollashtiradi. 3 – 4 yoshdagi bolalarda o‘pkaning hayotiy qobiliyati 400 – 500 sm, 5 – 6 yoshda – 800 – 900 sm.

Maktabgacha yoshdagi bolalardagi yurak-qon tomir tizimining faoliyati o‘sayotgan organizm talablariga yaxshi moslashgan va qon ta‘minoti uchun to‘qimalarni etkazib berishga bo‘lgan ehtiyojning oshishi osonlik bilan qondiriladi. Axir bolalardagi tomirlar kattalarga qaraganda kengroq va qon ular orqali erkinroq oqadi. Boladagi qon miqdori kattalarnikiga qaraganda nisbatan katta, ammo uning tomirlardan o‘tishi kerak bo‘lgan yo‘l qisqaroq va qon aylanish darajasi yuqori. Masalan, agar kattalarning zarbasi daqiqada 70 – 74 marta bo‘lsa, u holda maktabgacha yoshdagi bolalar o‘rtacha 90 – 100 martani tashkil qiladi. Yurakning asabiy regulyatsiyasi nomukammal, shuning uchun u tezda hayajonlanadi, uning qisqarish ritmi osongina buziladi va jismoniy mashqlar paytida yurak mushaklari tez charchaydi. Biroq, faoliyat o‘zgarishi bilan bolaning yuragi tezda tinchlanib, o‘z kuchini tiklaydi. Shuning uchun bolalar bilan mashg‘ulotlar paytida jismoniy mashqlarni xilma-xil qilish kerak: kam jismoniy faollik o‘yinlari bilan almashinadigan ochiq havoda o‘yinlar va ko‘pincha bolaga qisqa dam beradi. Maktabgacha yoshdagi asab tizimi 3 yoshgacha bo‘lgan bolalarga qaraganda yaxshiroq rivojlangan. Ushbu davrda miyadagi asab hujayralarining pishishi tugaydi, ular tashqi ko‘rinishi va vazni jihatidan kattalar miyasiga yaqinlashadi, ammo asab tizimining o‘zi hali ham zaifdir. Shuning uchun, maktabgacha yoshdagi bolalarning ozgina qo‘zg‘aluvchanligini hisobga olish kerak, ular bilan juda ehtiyot bo‘ling: uzoq vaqt chidab bo‘lmaydigan yuklarni qo‘ymang, haddan tashqari charchashdan saqlaning, chunki bu yoshdagi qo‘zg‘alish jarayonlari inhibitsyon jarayonlaridan ustun turadi. Ushbu yoshdagi bolalarda ularning qon bilan ta‘minlanishi kattalarga qaraganda yaxshiroq bo‘lishiga qaramay, suyak shakllanishi jarayoni to‘liq emas. Skeletda juda ko‘p xaftaga tushadigan to‘qimalar mavjud, ular tufayli uning keyingi o‘sishi mumkin; shu bilan birga, suyaklarning yumshoqligi va egiluvchanligini belgilaydi.

Mushak to‘qimalarining o‘sishi asosan mushak tolalarining qalinlashishi hisobiga sodir bo‘ladi. Biroq, mushaklar-skelet tizimining nisbatan zaifligi va tez

charchash tufayli maktabgacha yoshdagi bolalar hali uzoq muddatli mushaklarning kuchlanishiga qodir emaslar. Kichik maktabgacha yoshdagi bolalar yurish paytida aniq harakatlarni hali o'zlashtirmaydilar: ular ritmik tarzda yugura olmaydilar, ko'pincha muvozanatni yo'qotadilar va yiqiladilar. Ularning ko'plari erdan yoki erdan yaxshi surilmaydilar, yugurib, butun oyoqlariga suyanadilar. Ular o'z tanalarini hatto kichik balandlikka ko'tarolmaydilar, shuning uchun baland sakrashlar, to'siqlardan o'tish va bitta oyoqqa sakrash ular uchun hali mavjud emas. Ushbu yoshdagi maktabgacha yoshdagi bolalar istak bilan to'p bilan o'ynashadi, lekin ularning harakatlari hali etarlicha muvofiqlashtirilmagan, ko'z rivojlanmagan: ular uchun to'pni ushlab qiyin. Ular tezda turli xil harakatlardan charchaydilar, chalg'itadilar. 4,5 – 5 yoshgacha bolalarning harakatlari yanada muvofiqlashtiriladi: ular sakrashni, to'siqlardan sakrashni, to'pni egallashni o'zlashtiradilar. 5 yoshdan 7 yoshgacha bo'lgan maktabgacha yoshdagi bolalar uchun kuch ikki baravar ko'payadi: o'g'il bolalarda 25 dan 52 kilogrammgacha, qizlarda 20,4 dan 43 kilogrammgacha ko'tariladi. Tezlik ko'rsatkichlari yaxshilanadi. Harakatdagi 10 metrga yugurish vaqti o'g'il bolalar uchun 2,5 dan 2,0 sekundgacha, qizlar uchun 2,6 dan 2,2 sekundgacha kamayadi. Chidamlilikning umumiy ko'rsatkichlari o'zgaradi. O'g'il bolalar bosib o'tgan masofa 602,3 metrdan 884,3 metrgacha, qizlar 454 metrdan 715,3 metrgacha oshadi. 6 yoshli bolalarda yengillik paydo bo'ladi, yugurish ritmik bo'ladi, yonmayon tebranish kamayadi; ular balandlikdan, uzunlikdan, to'siqlardan sakrab o'tishadi, to'pni nishonga uloqtirish ustasi; ko'z rivojlana boshlaydi. Kattaroq maktabgacha yoshdagi bolalarda yosh bolalarga nisbatan tanasi kuchliroq, mushaklari mutanosib rivojlangan. Ularning yurish va yugurishdagi asosiy harakatlari asta-sekin avtomatizmga keltiriladi, harakatlarning muvofiqlashtirilishi yaxshilanadi va qo'l mehnati qobiliyati sezilarli darajada oshadi. Tananing ancha barqarorligi tufayli muvozanatdagi, epchillikka yuguradigan eng oddiy mashqlar bolaga qulayroq bo'ladi. Bolalar ancha chidamli bo'lib kelmoqdalar, lekin ular tez-tez boshlang'ich pozitsiyalarini o'zgartirishi va harakatlarini diversifikatsiya qilishi

kerak. Ularning bu yoshdagi faoliyati asta-sekin tarkib bilan to'ldirilib, ongli bo'lib boradi.

Yuqorida keltirilgan ma'lumotlardan shuni ta'kidlash mumkinki, yoshi qanchalik yosh bo'lsa, vosita qobiliyatlari shunchalik nomukammal, kichik mushaklari kam rivojlangan, jismoniy rivojlanishning barcha jarayonlari intensivroq. Umumiy yosh ko'rsatkichlari o'zgarishsiz qolmaydi – ularning o'sish tendentsiyasi mavjud. Zamonaviy bolalar o'rtacha 15 – 20 yil oldingi tengdoshlariga qaraganda balandroq, jismonan va aqlan yaxshi rivojlangan. Ushbu hodisa fanda "tezlashuv" deb nomlanadi. Ammo, maktabgacha yoshdagi bolaning jismoniy va ruhiy jihatdan tezroq rivojlanishiga qaramay, uning yosh xususiyatlari tafakkurning o'ziga xos xususiyatlarida, taqlid qilish tendentsiyasida, yuqori emotsionallik va ta'sirchanlikda saqlanib qoladi. Bolalarning jismoniy rivojlanishining yosh xususiyatlarini bilish bu yoki boshqa ko'rsatkichlarning majburiy yoki bir tomonlama rivojlanishini istisno qiladigan holda, bolalarning uyg'un jismoniy rivojlanishi masalasiga kompleks yondashishga imkon beradi.

## **7.2. Maktabgacha yoshdagi bolalarda jismoniy sifatlarni rivojlantirish.**

Bolalarning harakatli faoliyati ularda asosiy jismoniy sifatlarni rivojlantirish bilan bog'liqdir. Bunga chaqqonlik, epchillik, kuchlilik, matonat singari sifatlarkiradi. Amalda mazkur sifatlarning hech birini alohida olib rivojlantirishni tasavvur qilish ham mumkin emas. Turli jismoniy sifatlarni tarbiyalash aslida bolaning jismoniy jihatdan har tomonlama rivojlanishidek yagona jarayonning turli tomonlaridir. Chunki bunday rivojlanish natijasida organizmning miqdoriy imkoniyatlarida umumiy yuksalish sodir bo'ladi. Lekin baribir yuqorida sanab o'tilgan jismoniy sifatlarning har birini tarbiyalashning o'ziga xos xususiyatlari mavjuddir.

**Chaqqonlik** – bu faoliyat davomida paydo bo'ladigan kutilmagan shartsharoitlarga binoan harakat faoliyatini tezlik bilan yangi harakatlarni egallay olish qobiliyatidir. Chaqqonlikni tarbiyalashda harakatlarning uyg'unligini rivojlantirish, ularning sur'ati va ko'lamini, muskullarning zo'riqishi va bo'shishi

darajasini bir-biridan farq qilish, shuningdek, vaqtga va joyga moslashib mo'ljal olib olish mahorati asosida sodir bo'ladi. Chaqqonlikni tarbiyalash uchun aniq harakatlar qilish qobiliyatini rivojlantirish muhimdir. Bundan tashqari, turg'un holatda hamda bir joydan ikkinchi joyga yurib borilayotganda gavdaning muvozanatini saqlay olish chaqqonlik ko'rinishlaridan biri hisoblanadi. Bolalikning maktabgacha yoshida harakat analizatorini rivojlantirishda anchagina siljish ro'y beradi. Bu esa chaqqonlikni asta-sekin takomillashtirib borish uchun imkoniyat yaratadi. Harakatlarni bajarishdagi epchillik ham maktabgacha yoshdagi bolalarda tez rivojlanadigan muhim xususiyatdir.

**Tezkorlik** – bu harakatni eng kam vaqt ichida bajara olish qobiliyatidir. U qandaydir bir signalga javob tariqasi bajarilgan harakat tezligiga (harakat reaksiyasi deb ataladigan tezlikka), ayrim harakatlar tezligiga, shuningdek ko'p marta takrorlanayotgan harakatlarning tezligiga bog'liq bo'ladi. Harakatlarning mana shu barcha ta'rif-tavsifi, bog'chadagi kichik yoshdagi bolalardan boshlab to katta gruppadagi bolalarda muntazam mashq natijasida o'sib boradi. Chaqqonlik va epchillikning rivojlanishiga o'yin va mashqlarni muntazam bajarib borish orqali erishiladi. Bunda atrofdagi muhit sharoitning o'zgarishiga qarab shug'ullanuvchilar tezlik bilan javob reaksiyasi berishlari hamda birharakatdan ikkinchisiga jadallik bilan o'tishlari, tez siljishlari va topshiriqni bajarishlari muhimdir. Turli o'yinlar hamda to'siqlarni engib o'tish, to'xtab-to'xtab, burilishlar bilan bajariladi birdan berilgan signal bo'yicha xilma-xil topshiriqlarni bajarish, hatlab o'tish, engashibemaklab o'tish bilan bog'liq bo'lgan mashqlar, muvozanat mashqlari, har turli sport o'yinlari va boshqalar mana shunday chaqqonlik va epchillikni o'stiruvchi mashqlar hisoblanadi.

**Kuchlilik** – bu muskullarni ma'lum darajada zo'riqtira olish qobiliyati bo'lib, chaqqonlik va epchillikni tarbiyalashning muhim tarkibiy qismi hisoblanadi. Maktabgacha yoshdagi bolaning muskullari hali yaxshi rivojlanmagan bo'ladi, uning asab harakati ham hali takomillashmagan, bog'cha bolalari muskullarni kuch bilan ishga solishda aniq farq qilish qobiliyatiga ega emaslar. Bog'cha bolalari uchun, ayniqsa, kichik gruxdagilar uchun shu narsa muhimdirki, ularda rostlovchi

muskullarning xayotiy, faoliyatidan ko‘ra bukish muskullarining hayotiy faoliyati ortiqroq bo‘ladi, bolalar yurish va yugurish vaqtida oyoqlarini yarim bukik holda tutib harakat qiladilar, o‘yinlar o‘tkazish vaqtida esa, engashib o‘tiradilar va hokazo.

Shu sababdan bolaning kuch-quvvat sifatlarini rivojlantirayotganda rostlovchi muskullar kuchini ko‘paytirishga e‘tibor berish, bola gavdasini va oyoq-qo‘llarini rostlaydigan, to‘g‘ri turishga o‘rgatadigan mashqlar bajartirish muhim ahamiyatga egadir. Maktabgacha yoshdagi bolalarda kuch-quvvatni tarbiyalashga qaratilgan mashqlar asosan dinamik harakterga ega bo‘lishi kerak. Ayni vaqtda bu uzoq vaqt davom etib, asablarni ancha tarang holga keltiradigan bir xildagi zo‘riqishlar bilan bog‘liq, bo‘lmasligi shart. Bundan tashqari kuchni rivojlantirishda zo‘r berib kuchlanish zarur bo‘lgan mashqlar qo‘llanmasligi kerak. Maktabgacha yoshdagi bolalarining kuch-quvvatini tarbiyalash uchun qisqa muddat davom etadigan tezlik-kuch talab qiladigan mashqlar (masalan, bir joyning o‘zida turib uzunlikka sakrash, zoqqa uloqtirish mashqlari), shuningdek, o‘z og‘irligini ko‘tarish bilan bog‘liq bo‘lgan ba‘zi bir mashqlar (engashtirib qo‘yilgan va tikka turgan narvonlar, taxtalarga tirmashib chiqish mashqlari, gimnastika skameykasida o‘z qo‘llari, kuchi bilan tortilish va shunga o‘xshash mashqlar)ni bajarish o‘rinlidir.

**Chidamlilik** – bu jismoniy ishni imkoni boricha uzoq vaqt davomida etarli darajadagi jadallikni saqlagan holda bajara olish qobiliyatidir. Matonatni tarbiyalash organizmning turli sistemalarining miqdoriy imkoniyatlarini oshirib borish bilan, asta-sekin sharoitga moslashib borish bilan, oqibat natijada charchashga olib boradigan kuchli zo‘riqish bilan uzoq vaqt davom etadigan faoliyat natijasida organizmda paydo bo‘ladigan ko‘nikish bilan bog‘liq bo‘ladi. Shuning uchun bolalarda matonatni tarbiyalashda ular organizmiga o‘zlari ko‘nikib qolgan vazifaga qaragandayuqoriroq jismoniy ta’sir ko‘rsatadigan mashqlar va o‘yinlar qo‘llaniladi. Maktabgacha yoshdagi kichik gruxlarda matonatni tarbiyalash bilan bog‘liq maxsus mashqlar amalga oshirilmaydi. Katta yoshdagi bog‘cha bolalarida matonatni tarbiyalash uchun o‘yin va mashqlardan foydalaniladi.



Bunday o‘yin va mashqlarda ancha og‘ir, lekin qisqa muddatli jismoniy zo‘riqish talab qilinadi. Bunday mashqlarda bolalar diqqat-e’tiborni birerga jamlab, mashqlarni takrorlashda etarli darajada uzoq tanaffuslar berib, ularga dam oldirish lozim. Bu yoshdagi bolalarda matonat avvalo yurish, yugurish, sakrash, chang‘ida yurish, raq tushish, suzish va harakatli o‘yinlar o‘ynash va mustaqil faoliyat ko‘rsatish vaqtida rivojlanadi. Jismoniy tarbiya mashg‘ulotlari bolalarni jismoniy mashqlarga muntazam o‘rgatishning asosiy shaklidir. Mashg‘ulotlarning ahamiyati harakatlar madaniyatini mujassam shakllanishi, sog‘lomlashtirish, ta’limiy va tarbiyaviy vazifalarni muntazam amalga oshirishdan iboratdir. Mashg‘ulotlar xushchaqchaq, intizomli, atrof-muhitda yaxshi harakat qila oladigan, belgilangan vazifaga muvofiq tez va ishonch bilan, maqsadga yo‘nalgan holda faoliyat ko‘rsata oladigan, shuningdek, axloqiy sifatlar va ijodiylik namoyon eta oladigan shaxslarni tarbiyalashga xizmat qiladi. Jismoniy mashg‘ulotlar kuzda, qishda va bahorda binoda hamda ochiq havoda o‘tkaziladi. Yoz paytida o‘yinlar, mashqlar ochiq havoda, jismoniy tarbiya maydonchasida o‘tkaziladi. «Bolajon» tayanch dasturida har bir yosh guruhi uchun belgilangan jismoniy mashqlar mashg‘ulotlarning mazmunini tashkil etadi. Mazmuniga ko‘ra xilmaxil mashg‘ulotlarni o‘tkazishda vazifalarning aniq va oydin bo‘lib qolishi, dasturni o‘tishda izchilikka rioya qilish, shuningdek bolalarning yosh va o‘ziga xos xususiyatlarini hisobga olish shartdir. Mashg‘ulotlar tuzilishi jismoniy mashqlarning bolalar tomonidan izchil bajarilishidan iboratdir. U qo‘yilgan vazifalar, nerv tizimining ish qobiliyati va bola organizmining har bir alohida yosh bosqichidagi xususiyatlari bilan belgilanadi. Mashg‘ulot paytida bola organizmining dinamikasi va uning psixologiyasini nazorat qilish tarbiyachining asosiy vazifalaridan biridir.

1. Kirish – tayyorgarlik.
2. Asosiy qism.
3. Yakuniy qism.

Ta’limiy, tarbiyaviy va sog‘lomlashtirish vazifalari mashg‘ulotning har bir qismi uchun baravar muhim ahamiyatga egadir. Mashg‘ulotning kirish qismini mazmuni va vazifalari Jismoniy tarbiya mashg‘ulotining birinchi qismi ko‘yilgan

vazifalar va uning asosiy qismidagi mashqlar mazmuniga ko‘ra turlicha bo‘lishi mumkin. Mashg‘ulotning bu qismi vazifasi bolalarda unga nisbatan qiziqish vaemotsional kayfiyat paydo qilishdan, diqqatning tayyorgarlik darajasini tekshirishdan, ayrim harakat ko‘nikmalarini aniqlashtirishdan, bola organizmini asta-sekin mashg‘ulotning asosiy qismida kechadigan birmuncha intensiv tez faoliyatga tayyorlashdan iboratdir. Shu maqsadda bolalarga to‘g‘ri qad-qomatni tarbiyalashga, yassi tovonlikni 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 yurish va yugurish;
- tarqalib engil yugurish hamda keyinchalik katta va kichik davra, kolonnava hakoza bo‘lib saflanish;
- turli ko‘rinishdagi va yassitovonlikning oldini olish maqsadidagi yurishlar tovonda, oyoq uchida, poldagi qalin shnur ustida, narvonda yurish va boshqalar.

Kirish qismi bolalarning kolonnaga uch to‘rttadan bo‘lib saflanishi, tarqalishi... bilan yakunlanadi. Bu bolalarni ning asosiy qismi boshlanishidagi umumrivojlantiruvchi mashqlarni o‘rgatishga o‘tish uchun xizmat qiladi. Bu qism kichik guruhlarda 2 – 4 daqiqagacha, o‘rta guruhlarda 3 dan 5 dakikagacha, katta guruhlarda 4 dan 6 gacha davom etadi. Mashg‘ulotning asosiy qismi vazifalari va mazmuni. Mashg‘ulotning bu qismida bir holatda dastlab bolalarni umumrivojlantiruvchi mashqlarga, so‘ngra asosiy harakatlarga o‘rgatish va jismoniy sifatlarni tarbiyalash vazifalari belgilanadi; ikkinchi bir holatda asosiy harakat mashqlariga o‘rgatish belgilanadi. Bu mashqlar yangi harakat materiali bilan tanishtirishni, avvaldan tanish mashqlarni turli variantlardan foydalanib takrorlashni, mustahkamlanish bosqichidagi harakat ko‘nikmalarini takomillashtirishni ko‘zda tutadi. Shundan so‘ng barchabolalarni intensiv harakatga tortadigan qoidali harakatli o‘yinlar o‘tkaziladi. Bolalarning psixik ish qobiliyatining davomsizligini hisobga olib, murakkab vazifalar asosiy qismning

boshida belgilanadi (bolalarni yangi material bilan tanishtirish yoki juda murakkab koordinatsiyali mashqlarni bajarish).

**Nazorat savollari:**

1. Maktabgacha yoshdagi bolalarning jismoniy rivojlanish xususiyatlari.
2. O'pka to'qimalarining tuzilishi.
3. Maktabgacha yoshdagi bolalardagi yurak-qon tomir tizimi.
4. Mushak to'qimalarining o'sishi.
5. Maktabgacha yoshdagi bolalarda jismoniy sifatlarni rivojlantirish.

## VIII BOB. MAKTABGACHA TA'LIM YOSHIDAGI BOLALAR UCHUN GIMNASTIKA

### **8.1. Gimnastika bolalar jismoniy tarbiyasining vositasi sifatida.**

Gimnastika (grekcha. «gimnos» – yalang'och) – maxsus tanlab olingan jismoniy mashqlar tizimi bo'lib, bolalarning har tomonlama jismoniy rivojlanishi va sog'lomlashtirishga yo'naltirilgan ilmiy asoslangan uslubiy ko'rsatmalar majmuasi hisoblanib, jismoniy mukamallikka erishuv jarayonida bolaning turli faoliyatga tayyorgarligi hamda jismoniy tayyorgarligini nazarda tutadi [9].

Gimnastika hayotiy zarur harakat ko'nikmalarini tarbiyalashga imkoniyat yaratib, harakatga go'zallik, ko'rkamlilik hamda aniqlik baxsh yetadi. U epchillik, tezlik, kuch, egiluvchanlik, chidamlilik kabi ruhiy jismoniy xususiyatlarni rivojlantirishni ta'minlaydi, irodani toblab, xarakter hamda tartibni shakllantiradi, xotira va tafakkurni rivojlantiradi. Gimnastikaning xususiy vazifasi esa to'g'ri qaddi-qomatni shakllantirish, gavdadagi turli nuqsonlarni to'g'rilash hisoblanadi.

Gimnastika ilk bolalik yoshidan boshlab, barcha yosh davrlarida qo'llanilib jismoniy tarbiyaning asosiy metodi sifatida namoyon bo'ladi. Gimnastika tarbiyaviy hamda sog'lomlashtirish vazifalarini hal etish vositalariga ega bo'lib, bu vositalar orqali harakatni aniq va to'g'ri bajarish, uni bajarish texnikasini takomillashtirishni ta'minlaydi.

Gimnastika mashg'ulotlarning emotsionalligini ta'minlab, estetik tuyg'uni shakllantirgan holda, harakatga maromlilik, ifodalilik bag'ishlaydi. Musiqa orqali uning bola organizmi va shaxsiyatiga ta'siri kuchayadi.

Shunday qilib, gimnastika va uning metodlari bolaning umumiy jismoniy tayyorgarlik darajasini takomillashuviga yordam berib, jismoniy tarbiya vazifalarini hal etishga ko'maklashadi.

### **8.2. Gimnastika turlari va ularning tasnifi.**

Maktabgacha tarbiya yoshidagi bolalar jismoniy tarbiyasi tizimida gimnastikaning quyidagi turlari farqlanadi. Ular jumlasiga: umumrivojlantiruvchi

(asosiy gimnastika, gigiyenik gimnastika va x.k.z.), sportga yo‘naltirilgan gimnastika (badiiy gimnastika, atletik gimnastika va h.k.) hamda salomatlik gimnastikalarini kirish mumkin.

**Asosiy gimnastika.** Asosiy gimnastika sog‘liqni mustahkamlash, umumiy jismoniy tayyorgarlik, organizimni chiniqtirish, qad-qomatni to‘g‘ri shakllantirish, ichki organlar faoliyatini yaxshilashga yo‘naltirilgan bo‘ladi.

Asosiy gimnastika mazmunida saflanish, umumrivojlantiruvchi hamda asosiy harakatlar o‘z ifodasini topgan. Jismoniy mashqlar gimnastika snaryadlari hamda sport jihozlari yordamida o‘tkaziladi. Asosiy mashqlar ichki organlar faoliyatini yaxshilash, moddalar almashinuvini yaxshilash, asab-mushak tizimini mustahkamlashga yordam beradi [9].

Gimnastik mashqlar:

a) dinamik (barcha harakat kuchlarini ishlatishga yo‘naltirilgan bo‘lib, tormozlovchi kuchlarni sekinlashtirishga qaratiladi) va

b) statik(tananing qaysidir qismini harakatsiz va bir xil holda saqlab turish bilan bog‘liq) bo‘lishi mumkin.

Gimnastik mashqlar anaerob va aerob xarakterga ega bo‘ladi.

**Gigiyenik gimnastika** bolalar sog‘lig‘ini mustahkamlash, to‘g‘ri qomatni shakllantirish, organizm funksional tizimini takomillashtirishga yo‘naltirilgan bo‘ladi. Gigiyenik gimnastika vositalari bo‘lib chiniqtiruvchi mashqlar (suv, havo, quyosh orqali) bilan uyg‘unlikdagi umumrivojlantiruvchi mashqlar, shuningdek massaj va o‘z-o‘zini massaj hisoblanadi. Gigiyenik gimnastika barcha yosh guruhlaridagi bolalarga tavsiya etiladi.

**Sport yo‘nalishidagi gimnastika** insonning umumiy jismoniy tayyorgarligini oshirishga yo‘naltirilgan bo‘ladi. Maktabgacha yoshdagi bolalar bilan ishlashda uning ba’zi elementlaridan foydalanish mumkin.

*Badiiy gimnastikada* sportga yo‘naltirilgan gimnastika mashqlari o‘z ifodasini topgan bo‘lib, bu mashqlar predmet yoki predmetsiz shuningdek, notayanch sakrash mashqlari orqali bajariladi. Badiiy gimnastikaning o‘ziga xos xususiyati

shundaki, u musiqa va raqs elementlari hamohangligida amalga oshirilib, harakatlarning go‘zalligi, ko‘rkamligini ifodalab nafosat tarbiyasini amalga oshirishga ham yordam beradi. Badiiy gimnastika uchun muvozanatni saqlash mashqlari, yurish, yugurish, sakrashning raqsli ko‘rinishlari, xalq raqslari elementlari, predmetlar (to‘p, obruch, lenta, bayroqcha, bulava, arg‘amchi) bilan bajariladigan mashqlar xarakterlidir. Badiiy gimnastika mashqlari harakat koordinatsiyasi, ya‘ni muvozanatini shakllantiradi. Ular turli tezlikda hamda mushaklarning turli ish faoliyati orqali amalga oshiriladi. Gimnastikaning sport turlariga akrobatika (grekcha – “yuqoriga ko‘tariluvchi”) ham kiradi. Maktabgacha ta‘lim muassasalarida bolalar jismoniy tarbiyasi jarayonida akrobatikaning ayrim elementlari qo‘llaniladi. Ilk yosh davrida akrobatik harakatlar ota-onalar hamda tarbiyachilar yordamida amalga oshiriladi. Bu mashqlar jumlasiga: “ninachi”, “samolyot”, “qaldirg‘och”, “baliqcha”, “tuynukcha” kabi mashqlarni kiritish mumkin.

Ritmik gimnastika musiqa orqali bajariladigan jismoniy mashqlar tizimini ifodalaydi. Ritmik gimnastika bolalarda mushaklar erkinligi, harakatlarning go‘zal, chiroyli, ko‘rkamligini ta‘minlashga yordam beradi.

Davolash gimnastikasi sog‘likni tiklash va salomatlikni mustahkamlash maqsadida amalga oshiriladi. Bu mashqlar orqali asab tizimini yaxshilash, organizm tonusini ko‘tarish, noxush emotsiyalarni ko‘tarish, qad-qomatni to‘g‘rilash, gavda holatini yaxshilashga erishiladi.

### **8.3. Maktabgacha yoshdagi bolalar jismoniy tarbiya tizimida – gimnastika**

Gimnastika mazmunini asosiy harakatlar, umumrivojlantiruvchi hamda saf tortish mashqlari tashkil yetadi [9].

#### **Asosiy harakatlar**

Asosiy harakatlar – bola hayot faoliyati uchun zaruriy harakatlar majmuasi bo‘lib, bola ulardan o‘z faoliyatida doimiy foydalanadi. Ular safiga: emaklash, tirmashish, uloqtirish, otish, yurish, yugurish hamda sakrash harakatlari kiradi. Bolaning yoshligidan unga doimiy hamroh bo‘ladigan asosiy harakatlar tabiiy

ravishda organizmning salomatligini ta'minlash bilan bir qatorda shaxsning har tomonlama barkamoligiga ta'sir ko'rsatadi. Rus fiziolog olimlari I.M.Sechenov, I.P.Pavlov, A.A.Uxtomskiy, V.M.Bexterev, L.A.Orbeli, shuningdek o'zbek psixolog, fiziolog olimlari E.G'oziev, Sh.Qurbonov, A.Qurbonov, E.N.Nuriddinov, B.T.Haydarov ishlarida asosiy harakatlar va ularning organizmga ta'siri masalalari ilmiy jihatdan asoslangan.

Asosiy harakatlar malakasini shakllantirishning maqsadi bolani:

- 1) o'z harakatlarini ongli ravishda boshqarish;
- 2) turli vaziyatlarni mustaqil ravishda kuzatish va tahlil qilish asosida o'z harakatlarini eng qulay yo'nalishda moslashtirish;
- 3) asosiy harakatlarning har bir turining o'ziga xos xususiyatlarini tushunish;
- 4) asosiy harakatlarni har kungi faoliyatda ijodiy tarzda qo'llash malakalariga ega bo'lishga o'rgatishdan iborat.

Bolaning asosiy harakatlaridan dastlabkilarini ushlash, irg'itish, uloqtirish elementlari tashkil etib, ular keyinchalik to'p bilan turli harakatlarni amalga oshirish, ya'ni irg'itish hamda ushlab olish harakatlarigacha o'sib boradi. To'p bilan amalga oshiriladigan harakatlar bola psixikasi va motorikasining rivojlanishiga ulkan ta'sir ko'rsatadi.

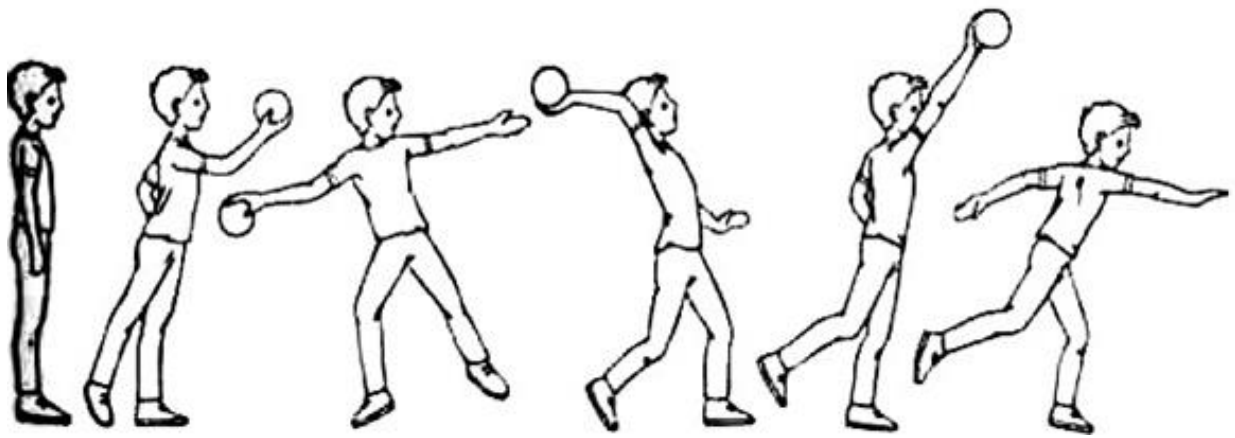
**Otib yuborish va uloqtirish mashqlari.** To'p-bolaning birinchi o'yinchoqlaridan bo'lib, bola o'tirishni o'rgangunga qadar to'p bilan muomala qilish malakalarini o'zlashtiradi. To'p bolaning har tomonlama rivojlanish vositasi hisoblanadi. Bola hayoti va faoliyatida nimaniki istasa to'p unga o'sha narsani taqdim yetadi. Bolaning har bir qo'li to'pni ushlab olishga mo'ljallangan bo'lib, ilk yoshidan boshlab to'p ushlashni o'rgatish lozim. Bu orqali qo'l barmoqlari va mushaklari rivojlanib boradi. To'pga ip bog'lagan holda uni bola qo'lga berib, so'ng tortib olinganda bexosdan qo'li yuqoriga ko'tariladi. So'ngra ip tortilganda bolaning qo'li og'irlik ta'sirida pastga tushib ketadi. Bolada o'z kuchini namoyon qilish istagi paydo bo'lib, bu unga huzur bag'ishlaydi. Ushbu harakatlar orqali o'yin faoliyati boshlanadi. Bu harakatlar orqali boshqa faoliyat ham rivojlanadi.

Bola qo‘lidan tushgan to‘p uning ko‘z oldida chayqala boshlaydi, bu esa predmetni idrok etish hissiyotini yuzaga keltiradi. To‘p bola ko‘zidan yashirilganda va qaytib ko‘rsatilganda, bolada to‘pning qayta paydo bo‘lishi haqida tasavvur paydo bo‘ladi. Bu holat 3 ta: predmet, tevarak – atrof, vaqtni idrok etish imkoniyatini yaratadi. To‘p shu orqali nafaqat tana a‘zolariga balki, ruhiyatiga ham ta’sir ko‘rsatadi.

To‘p bilan turli harakatlar keyinchalik uni egallash va uloqtirish ko‘nikmalarini shakllantiradi. Uloqtirish-bola organizmiga ulkan fiziologik ta’sir ko‘rsatadi, jumladan miya faoliyati, chamalash hamda muvozanatni ta’minlash xususiyatlarini shakllantiradi. Bolada to‘pni uloqtirish malakalarini shakllantirish uchun ma’lum muddat talab etiladi. 3 yoshli bolada tayyorgarlik bosqichi mavjud emas, irg‘itish kuchsiz, taxminiy, mo‘ljal yo‘nalishi aniq emas. Faqatgina 10% o‘g‘il bolalar bu yoshda o‘ng qo‘l bilan to‘g‘ri uloqtirishni amalga oshirishadi. Qiz bolalar esa umuman irg‘itish ko‘nikmalariga ega bo‘lmaydi. Hattoki 4 yoshda ham qiz bolalarda bu ko‘nikma rivojlanmaydi. Kuch xususiyatlarining rivojlanishi, chamalash va harakat koordinatsiyasining rivojlanishi bilan predmetni uloqtirish va ilib olish imkoniyatlari 5 yoshda oshadi. 4 – 5 yoshdan keyin turli muskul jamoalarining kuchi orta boshlaydi. Lekin har qaysi muskul jamoasining rivojlanishida o‘ziga xos xususiyatlar bor. Masalan, gavda kuchi, ya’ni odam gavdasi muskullarining kuchi birmuncha kechki muddatlarda o‘zining yuqori darajasiga yetadi-yu, lekin qo‘l kuchiga qaraganda sekinroq zaiflashadi. Mushaklar kuchining ortishi bilan irg‘itish masofasi ham ortadi.

Uloqtirish uzoqlikka va mo‘ljalga yo‘naltirilgan holda amalga oshiriladi. Uzoqlik va mo‘ljalga uloqtirishning turli usullari mavjud bo‘lib, ularga boshidan oshirib otish, gavda orqasidan yelka orqali, to‘g‘ri qo‘l bilan yuqoridan hamda to‘g‘ri qo‘l bilan pastdan uloqtirish misol bo‘ladi (1-rasm).





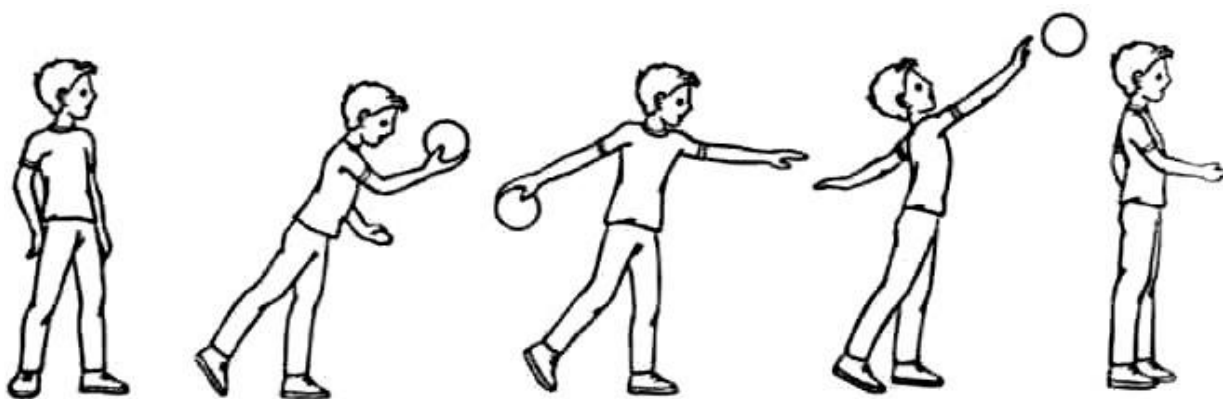
1-rasm.

**Gavda orqasidan yelka orqali irg'itish.** To'pni irg'itishda oyoqlar to'g'rilanadi, tana to'g'rilangan holda oldinga yo'naltiriladi. To'pni irg'itishning so'nggi bosqichida tana og'irligi oldindagi oyoqqa tushib, o'ng oyoq, chap oyoqqa tenglashtiriladi (2-rasm).



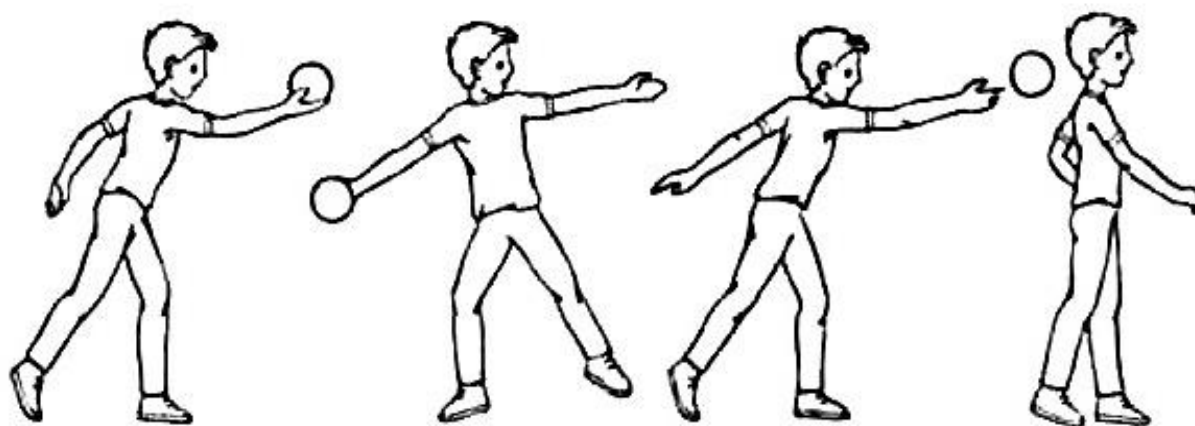
2-rasm.

**To'g'ri qo'l bilan yuqoridan irg'itish.** Dastlabki holat: oyoqlar yelka kengligidan sal kenroq, o'ng oyoq orqada, o'ng qo'l predmet bilan-gavda yo'nalishida. O'ng qo'l yuqoriga-orqaga yo'naltirilib, so'ngra kaft orqali to'p oldinga uloqtiriladi (3-rasm).



3-rasm.

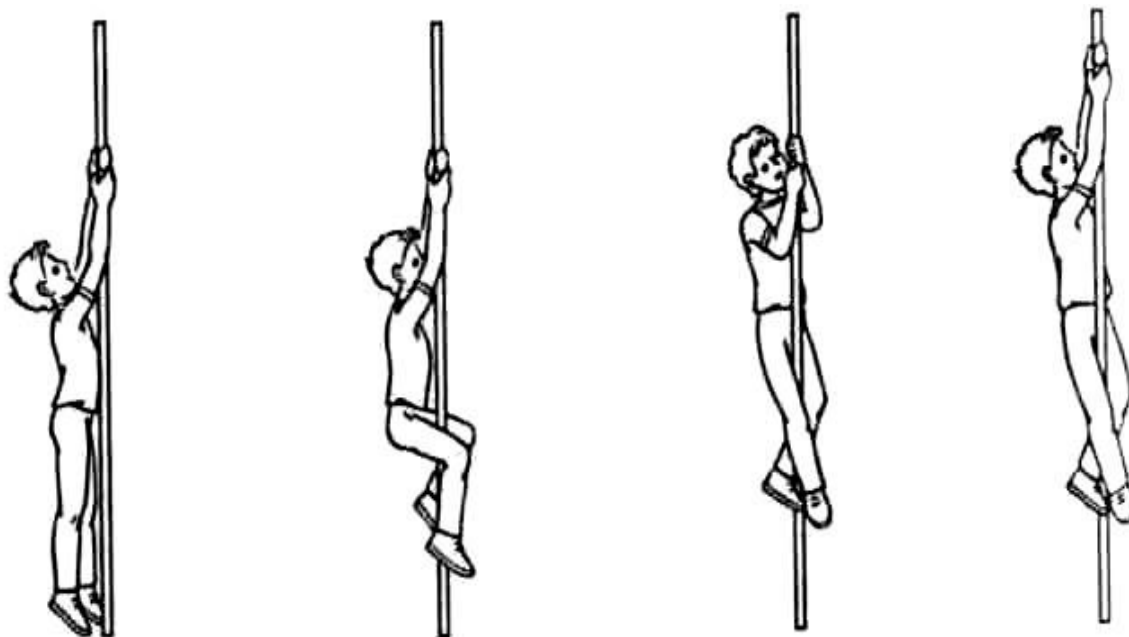
**To‘g‘ri qo‘l bilan pastdan irg‘itish.** Dastlabki holat: oyoqlar yelka kengligidan sal kengroq, o‘ng oyoq orqaroqda, o‘ng qo‘l bilakda yarim bukilgan, siltashda o‘ng qo‘l pastga-orqaga yo‘naltirilib, uloqtirish qo‘l haraktining oldinga-yuqoriga yo‘nalishida amalga oshiriladi (4-rasm).



4-rasm.

**To‘g‘ri qo‘l bilan yonboshdan irg‘itish.** Dastlabki holat: oyoqlar yelka kengligidan sal kengroq, o‘ng oyoq orqada, o‘ng qo‘l predmet bilan-gavda yo‘nalishida, siltash vaqtida gavda tortilib, o‘ng qo‘l oxirigacha orqa uzatilib, gavda og‘irligi bukilgan holatdagi o‘ng oyoqqa tushiriladi. Siltash vaqtida o‘ng oyoq to‘g‘rilanadi, gavda chapga-oldinga o‘girilib, o‘ng qo‘l oldinga yo‘naltirilib, kaft yordamida predmet uloqtiriladi.

**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. Maktabgacha yoshdagi bolalar tirmashib chiqishning quyidagi turlarini egallaydilar: emaklab o‘tish, oshib o‘tish, oradan suqilib o‘tish, gorizont va qiya tekistlikda (polda, gimnastika skameykasida) to‘rt (“sinf” o‘yini) oyoqlarni to‘g‘ri va chalishtirgan holda yengil sakrashlar, polga qadar qilib qo‘yilgan buyumlardan sakrab o‘tish mashqlari; burilib va qo‘llarni turlicha harakatlantirib bajariladigan sakrashlar; oldinga, orqaga yon tomonlarga siljib sakrashlar tavsiya etiladi (5-rasm).



5-rasm.

**Mashqlar davomida buyumlardan foydalanish.** Bolalar bajaradigan umumrivojlantiruvchi mashqlarning katta qismi buyumlar: tayoqchalar, bayroqchalar, chambaraklar, lentalar, shnurlar, langarcho‘plar, sharlar bilan; predmetlarda – gimnastika devori, skameyka, stullar, xodada amalga oshiriladi. Bolalar buyumlar bilan bajariladigan mashqlarni qiziqish bilan bajaradilar, mashqlarni takrorlash to‘g‘ri muskul tonusini hosil qilishga yordam beradi.

### **Nazorat savollari:**

1. Gimnastikaning bola kamolotidagi o‘rni qanday?
2. Gimnastika turlarini sanang va ularni tasniflang.
3. Maktabgacha yoshdagi bolalar jismoniy tarbiya tizimida asosiy gimnastikaning ahamiyatini yoriting.

## **XI BOB. UMUMRIVOJLANTIRUVCHI MASHQLAR VA ULARNING GURUHLARI**

### **9.1. Umumrivojlantiruvchi mashqlar va ularning guruhleri.**

Umumrivojlantiruvchi mashqlar bu maxsus mashqlardir. Ular butun organizmning rivojlanishi va sog'lomlashishida muxim rol o'ynaydi va yelka kamari, gavda, oyoq kabi yirik muskul guruhlarining rivojlanishi va mustahkamlanishiga, bo'g'imlarning xarakatchan bo'lishiga muskullar taranglashuvi va bo'shashuvi jarayonini normallashtirishga yordam beradi. Bu mashqlarning vazifasi to'g'ri qad-qomatni shakllantirish, butun tayanch xarakat apparatini mustahkamlash va qon aylanish, nafas olish, almashinish jarayonlari, asab tizimi faoliyatini yaxshilashdan iboratdir. Umumrivojlantiruvchi mashqlar harakatlarni idora qiluvchi oliy motor markazlari ishini faollashtiradi; tezkorlik, chaqqonlik, kuchlar nisbati, chidamlilik, egiluvchanlik kabi jismoniy sifatlarni namoyon qilishga yordam beradi, ijobiyemotsional kayfiyat uyg'otadi. Umumrivojlantiruvchi mashqlar bir necha guruhga bo'linadi [7, 8, 9]:

1. Yelka kamari va qo'l mushaklarini rivojlantirish va mustahkamlash uchun mashqlar.
2. Gavda, orqa mushaklarini rivojlantirish va mustahkamlash uchun mashqlar.
3. Oyoq va qorin mushaklarini rivojlantirish va mustahkamlash uchun mashqlar. Birinchi guruhdagi yelka kamari va qo'l mushaklari uchun mashqlar ko'krak qafasining nafas olishini oshirishga yordam beradi; diafragmani mustahkamlaydi, chuqur nafas olishga imkon beradi, umurtqani rostlaydi, yurak mushaklarini mustahkamlashga yordam beradi.

Ikkinchi guruh mashqlari gavda, orqa mushaklari uchun. Bu mashqlar qad-qomatning to'g'ri shakllanishiga ta'sir qiladi va gavdani oldinga va yon tomonlarga engashtirishda, o'ng, chapga burilishda, aylanishda umurtqaning egiluvchanligini rivojlantirishga yordam beradi. Uchinchi guruh mashqlari oyoq va qorin mushaklari uchun. Ular ichki organlarni tez harakatlar (sakrashlar, sakrab tushishlar...) paytida chayqalishdan qorin muskullarini mustahkamlashga yordam

beradi, shuningdek, vena qon tomirlarida qon yurishmay qolishining oldini oladi (tizzaga chapatilash, yarim cho‘qqayish, cho‘qqayish...). Umumrivojlantiruvchi mashqlar bola organizmiga har tomonlama mustahkamlovchi ta’sir yetadi. Mashqdagi 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.

Dastlabki holatlar turlicha bo‘ladi:

- tik turgan holatda oyoqlar uchun dastlabki holat;
- tik turganda qo‘llarning dastlabki holatlari;
- o‘tirgandagi dastlabki holatlar;
- yotgandagi dastlabki holatlar.

Jismoniy mashqlar ko‘krak qafasi harakatchanligining kuchayishiga, nafas olishning chuqurlashishiga, o‘pka hayot ko‘lamining kengayishiga, qonning kislorod bilan o‘yinishiga yordam beradi. Mashqlar davomida buyumlardan foydalanish. Bolalar bajaradigan umumrivojlantiruvchi mashqlarning katta qismi buyumlar: tayoqchalar, bayroqchalar, chamberaklar, lentalar, shnurlar, langarcho‘plar, sharlar bilan; predmetlarda – gimnastika devori, skameyka, stullar, xodada amalga oshiriladi. Bolalar buyumlar bilan bajariladigan mashqlarni qiziqish bilan bajaradilar, mashqlarni takrorlash to‘g‘ri muskultonusini hosil qilishga yordam beradi.

Umumrivojlantiruvchi mashqlar deb, turlicha tezlik va ko‘lamda maksimal hamda o‘rtacha mushak ishlashi orqali tananing ayrim qismlari bilan bajariladigan harakatlar yoki ularning birikmalariga aytiladi. Bundan maqsad – jismoniy sifatlarni rivojlantirish, qaddi-qomatni to‘g‘ri shakllantirish, talabalarni murakkab harakat malakalarini egallashga tayyorlashdir.

Umumrivojlantiruvchi mashqlar jihozlarsiz va jihozlar (gantellar, to‘ldirma to‘plar, toshlar, shtangalar, rezina amortizatorlar, tayoqlar va h.k.) Man har xil gimnastika jihozlarida va shuningdek, talabalarning bir-biriga o‘zaro yordam ko‘rsatishlari orqay bajarilishi mumkin.

Umumrivojlantiruvchi mashqlar o'z tarkibiga ko'ra, oddiy bo'lib, u bilan barcha yoshdagi bolalar va turli yoshdagi kishilar shug'ullanishlari mumkin. Ularni o'rgatish juda oddiydir: mashqni o'rganib olish uchun, talaba uni bir necha marta takrorlashi kerak, xolos.

Shuni inobatga olish kerakki, mukammal o'zlashtirilgan mashqlarni bajargandagina maksimal foyda olish mumkin. Mashqlarni o'rgatish jarayonida esa barcha mushaklarni qisqarish imkoniyati bir xil jalb qilinadi. Demak, biron-bir jismoniy sifatni rivojlantirish uchun u yoki bu mashqdan foydalanishdan oldin uni yaxshi o'rganib olishga zaruriyat tug'iladi.

Umumrivojlantiruvchi mashqlar yordamida tana a'zolari va mushaklarning guruhlariga alohida ta'sir ko'rsatish ham mumkin. Bu xususiyat talabalar organizmiga, ayniqsa, harakat-tayanch apparatiga har tomonlama ta'sir ko'rsatish va butun tana mushaklarini har tomonlama rivojlantirish imkonini beradi.

Umumrivojlantiruvchi mashqlarni bajarayotganda jismoniy yuklamani boshqarish oson. Organizmga jismoniy yuklama berish uchun mashqlar tanlashga va bir mashg'ulotda ularning soni qancha bo'lishiga bog'liq. Bir xil mashqlar (mushakni ishga solish) berish darajasi va ishda qatnashadigan mushak guruhlarining soniga ko'ra, osonroq, boshqalari murakkab bo'ladi.

Mashq bajarilganda mushakdan foydalanish darajasiga ko'ra o'zgaradi. Mushak zo'riqish berish darajasini quvidagi usullar (ayni bir mashqning davom etishini) takrorlash sonini ko'paytirish, mashqlarni bajarish tezligini o'zgartirish, og'irlikni oshirish yoki o'zaro qarshilik darajasini ko'paytirish, dastlabki holatni yoki bajarish usulini boshqacharoq qilish orqali o'zgartirish mumkin. Tasnifga anatomik belgi asos qilib olingan. Mashqlar insonning ayrim tana qismlariga ta'sir ko'rsatishiga qarab bo'linadi:

1. Qo'l mushaklari va yelka kamari uchun mashqlar.
2. Gavda va bo'yin mushaklari uchun mashqlar.
3. Oyoq mushaklari uchun mashqlar.
4. Butun tana mushaklari uchun mashqlar.

Hamma mashqlarning ta'siri, o'z navbatida, uslubiy yo'nalishiga ko'ra kuchni, egiluvchanlikni, yakka harakat tezligini, ayrim mushak guruhlarining taranglashishi va bo'shashish qobiliyatini tarbiyalovchi mashqlarga bo'linadi, to'rtinchi guruh mashqlariga esa qomatni to'g'ri rivojlantiruvchi va nafas olish mashqlari kiradi.

Yelka kamari va qo'l muskullarim rivojlantirish va mustaxkamlashga qaratilgan umumrivojlantiruvchi mashqlar.

Qo'lni oldinga, yuqoriga va yon tomonlarga navbatma-navbat va birin-ketin ko'tarish; shu mashqning o'zini gantellar, gimnastika tayoqchalari, to'ldirma to'plar, toshlar, shtangalar bilan bajarish; shu mashqni sherigining qarshiligini, rezina bint, amortizatorlar yoki blok tuzilmali maxsus asbobda osilgan og'irlik qarshiligini yengish bilan bajarish.

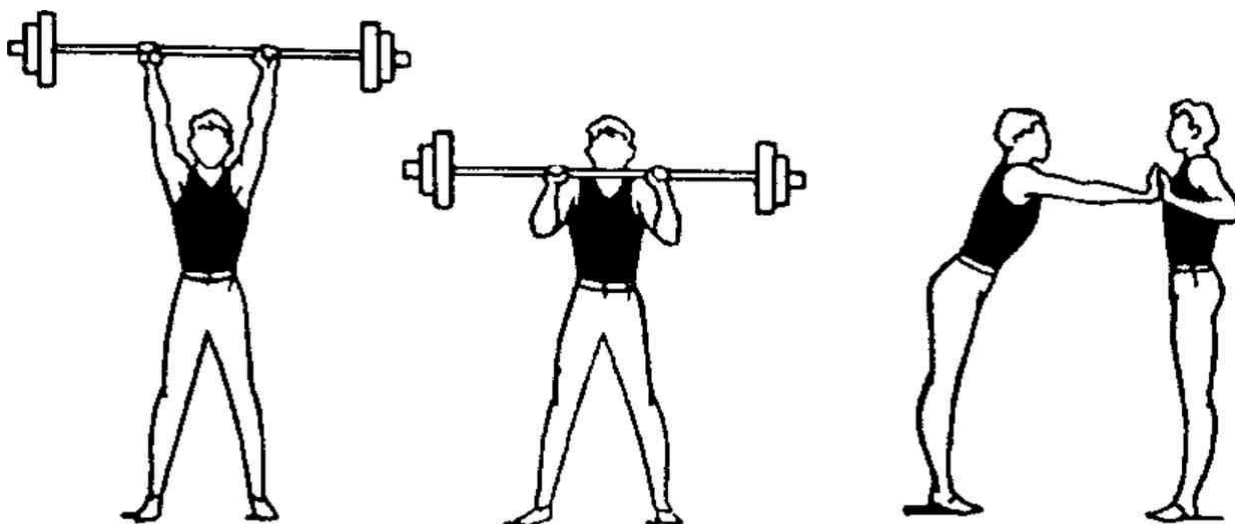
a) Qo'llarni bukish va yozish tik turganda, o'tirgan va yotgan holatlarda qo'llarni tez va sekin bukish va yozish;

b) gantellar, to'ldirma to'plar, toshlar, shtangalar bilan qo'llarni bukish va yozish shu mashqni sherigi qarshiligini;

c) rezina amortizatori, blok tuzilmali asbobdagi og'irlik qarshiligini yengib bajarish;

d) yotib tayanish va tayanish; yotib osilish va osilish holatlarida qo'yarni bukish va yozish;

e) qo'llar bilan tirmashib chiqish, kuch bilan ko'tarilish (9-rasm).



9-rasm.

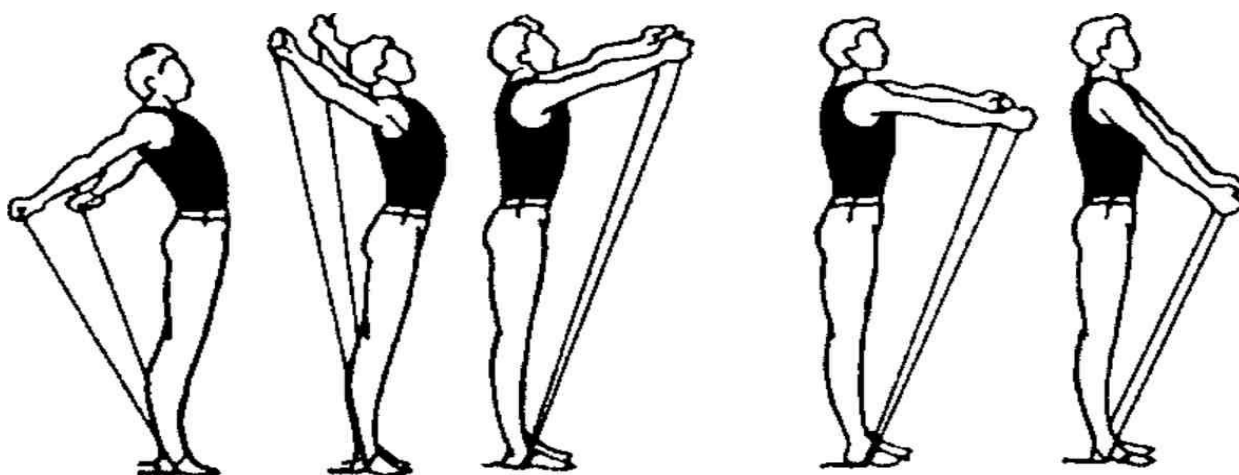


3. Qo'llar bilan aylanma harakatlar qilish:

a) old yoki yon tekislikda (birin-ketin, birgalikda, navbatma-navbat);

b) gantellar, to'qmoqlar, toshlar yoki amortizatorlar bilan.

4. To'g'ri qo'llar bilan sutanish va keskin siltanish harakatlari – bir qo'l oldinga, ikkinchisi orqaga; shuning o'zini gantellar bilan; shuning o'zi, lekin har ikki qo'l bilan orqaga va yuqoriga; qo'llar ko'krak oldida bo'lgan holatdan (bukilgan qo'llar bilan) orqaga keskin siltanish harakatlari; qo'llar yuqorida va yon tomonda, bir qo'l yuqorida, ikkinchisi pastda turgan holatda keskin siltanish harakatlari (10-rasm).



10-rasm.

5. Muvozanat saqlab bajariladigan mashqlar:

- qo'llarni gantellar, to'ldirna to'plar, toshlar bilan amortizator yoki blok moslamali asbobdagi og'irlik qarshiligini yengib yon tomonda, oldinda, orqada 10 – 20 sek davomida saqlab turish;

6. Qo'l mushaklari va yelka kuraklari uchun bo'shashtiruvchi mashqlar:

a) mushaklarni bo'shashtirib turib, qo'llarni erkin siltash;

## **9.2. Dastlabki holatlar. Tik turganda oyoqlar uchun dastlabki holatlar, tik turganda qo'llarni.**

Umumrivojlantiruvchi mashqlar qaddi-qomatni shakllantirish vositasi sifatida Qaddi-qomatni shakllantirish va uning nuqsonlarini yo'qotish uchun orqa, qorin

pressi va yelka kamari mushaklarining statik kuchini, shuningdek, umurtqa pog'onasining harakatchanligiga ko'proq e'tibor bergan holda tananing barcha mushaklarini bir tekis rivojlantirish zarur. Bu vazifa umumrivojlantiruvchi mashqlar yordamida muvaffaqiyatli hal etiladi. Qaddi-qomatni shakllantirish uchun talabalarni o'z qomatini rostlay bilishga va uni uzoq vaqt saqlab turishga o'rgatish zarur.

Talabalarni to'g'ri qomatga xos xislatlarni tarbiyalashga o'rgatish qaddi-qomatni rostdash mashqlarini qo'llash orqali amalga oshiriladi:

1. To'g'ri qomat holatini tarbiyalash.

Talabalarga tik turib qomatni qanday qilib to'g'ri tutish kerakligi ko'rsatiladi. Asosiy diqqatni boshning holatiga qaratish lozim. boshning to'g'ri holatda ushlashgina qomatni rostdash imkonini beradi. Doimo boshni oldinga engashtirib yurish, odatda, kurakning chiqib, qomatni bukilib qolishiga sabab bo'ladi.

2. Shu mashqning o'zini talabalar bir-birlariga yordamiashib bajarishda ularning biri to'g'ri qomat holatini saqlab turadi, ikkinchisi esa bu holatni qanchalik to'g'ri ekanligini yaxshilab ko'zdan kechirib chiqadi.

3. D.h. ensa, kurak, qo'lni va tovonlarni devorga tekkizgan holatda orqa bilan turish. Tananing hamma qismlari holatini eslab qolish. Devordan uzoqlashish va o'sha holatni saqlab turish.

4. D.h. shuning o'zi. Tana holatini eslab qolish. Bir qadam oldinga yurib burilishlar va bosh bilan aylanma harakatlar bajarish. Yana boshni to'g'ri holatda tutib turish hamda bir qadam orqaga yurish va devor oldida turib, gavda holatini tekshirib ko'rish.

5. D.h. shuning o'zi. Devor oldida turib, bosh va tozni uzoqlashtirmasdan belni bukish va d.h.ga qaytish.

6. D.h. shuning o'zi. Bosh, orqa va tozni devordan uzoqlashtirmasdan o'tirish va turish, oyoqlarni ko'tarish va bukish.

7. D.h. shuning o'zi, holatni eslab qolish. Devordan uzoqlashib bosh, gavda, oyoqlar bilan bir necha harakatlar bajarish; to'g'ri qomat holatini qabu! qilib, uning to'g'riligini devor oldida tekshirib ko'rish.

8. D.h. shuning o‘zi, holatni eslab olish. Devordan uzoqlashib, to‘g‘ri holatni saqlagancha 5 – 6 daqiqa aylanib yurish; yana devor oidiga borib holatni tekshirish.

9. Oyna oldida turib, to‘g‘ri qomat holatini qabul qilish. Bosh, gavch. oyoqlar bilan bir necha harakatlar qilish. Yana to‘g‘ri qomat holatini qabul qilib, uni oyna oldida tekshirib ko‘rish.

10. Bir-birining to‘g‘ri turishini tekshirish.

11. Bir-biriga orqa o‘girib turib, to‘g‘ri qomat holatini qabul qilish (orqaga aylanib qarab), bir-birining holatini tekshirish.

12. D.h. eimnastika tayoqchasini orqa umurtqa pog‘onasi bo‘ylab tik ushtab, tife turish. Belni tayoqcha ensa va umurtqa pog‘onasiga tegadigan qilib to‘g‘rilash.

13. Chalqancha yotib, devor oldida tik turgan holatga o‘xshagan holat qabul qilish va qabul qilingan holatni saqlagan holda qoringa ag‘darilib yotish.

Qomatini to‘g‘ri rostlagancha tegmaslik sharti bilan «quvlashmachoq» o‘ynash. Qayd qilingan mashqlarni bajarishda talabalar bu mashqlarning vazifasi nimadan iborat ekanligini, albatta, yaxshi anglab yetishlariga erishish kerak. Umumrivojlantiruvchi mashqlarni bajarayotib ayrim mushak guruhlariga alohida ta’sir qilinganda, rivojlanishdan orqada qolgan mushaklarni mustahkamlash va qomat nuqsonlarini yo‘qotish imkoni yaratiladi.

To‘g‘ri qomatni shakllantirish uchun mushaklarning taranglik darajasini boshqara olish va tik turganda, o‘tirganda va yurganda gavda qismlarining holatini his qilish muhimdir. Faqat gavda qismlarining o‘zaro joylanishini his qilgandagina to‘g‘ri qaddi-qomatga xos holatni qabul qilishga o‘rganish va mashq quish orqali, uni malaka sifatida mustahkamlash mumkin. To‘g‘ri qomatni his qilish mashqlarigina bu vazifani hai qilish imkonini beradi.

Qomatdagi nuqsonlarni faqat umumrivojlantiruvchi mashqlar yordamida bartaraf etish mumkin.

Qomat bukchaygan bo‘lsa, diqqatni ko‘proq umurtqa pog‘onasining to‘g‘rilanishiga, yelka kamari mushaklarining mustahkamlanishi va ularning statik

kuchini rivojlantirishga qaratib, ko'proq umurtqa pog'onasi yuqori qismining harakatchanligini oshirishga yordamlashadigan mashqlarni bajarish zarur.

Lordoz (kerilgan) qomatda oldinga engashish mashqlari va qorin pressi, umurtqa – bel mushaklarini mustahkamlash uchun gavda, tos, son bo'g'imida bukish, gavdaning orqa tomonidagi mushaklarini cho'zish (bu umurtqaning bel qismida bukilishini kamaytiradi) mashqlarini tavsiya qilamiz [9].

### 9.3. Saflanish mashqlari.

*Saf mashqlariga* – saf usullari, saflanish va qayta saflanish, bir joydan ikkinchi joyga ko'chish usullari, orani ochish va yaqinlashtirishlar kiradi. Saf mashqlari yordamida jamoa bo'lib harakat qilish, ritm va shiddat hissiyatini tarbiyalash masalalari muvaffaqiyatli bajariladi, intizomlilik va uyushqoqlik ortadi.

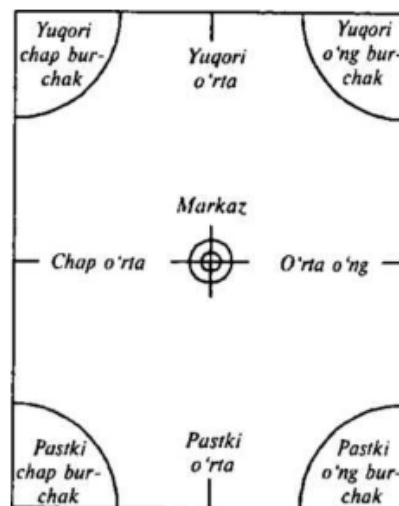
Saf mashqlarining muhim ahamiyati shundan iboratki, ular kishi qaddi-qomatini rostdashga yordam beradi. Bu narsa harbiylarning qaddi-qomati to'g'ri tuzilishida yorqin ko'rinib turadi. Talabalarni zalda yoki maydonchada tez va maqsadga muvofiq joylashtirishga imkon beradigan saf mashqlarisiz gimnastika mashg'ulotlarini tasavvur qilib bo'lmaydi.

Ko'p sonli talabalar qatnasha oladigan saflanish turlarining ko'pligi tufayli saf mashqlari ommaviy gimnastika chiqishlarining tarkibiy qismini tashkil qiladi.

Safdagi harakatlar va buyruqlarning ko'pgina qismi O'zbekiston Qurolli Kuchlari Ustavining saf harakatlari direktivasidan, ozroq qismi esa, gimnastika mashg'ulotlari jarayonida amaliyotda qo'llaniladigan atamalardan foydalanilgan.

Ushbu bobda gimnastika amaliy mashg'ulotlarida ko'proq uchraydigan va mashg'ulot o'tishda zarur bo'lgan saf mashqlari yoritilgan. Saf mashqlaridan foydalanish qulay bo'lishi uchun gimnastika zalida shartli nuqtalar belgilanadi – markazi, o'r talik va burchaklari.

Ular zalning o'ng chegara tomoniga nisbatan belgilanadi. Zalning o'ng

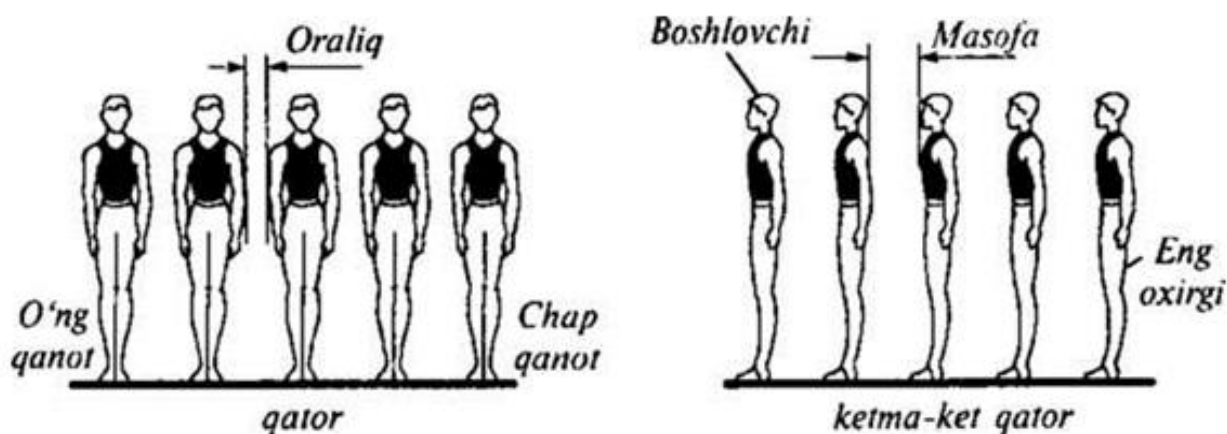


tomoni nisbatan (eshiklar joylashgan) uzun tomonlaridan biri bo‘lib, unda mashg‘ulot oldidan guruhlar saflanadi (odatda, eshikdan kirishga qarama-qarslii tomonda). Agar zalning uzun tomonida derazalar joylashgan bo‘lsa, guruh derazalarga orqasi bilan saflanadi.

Saf mashqlari quyidagi to‘rt guruhga bo‘linadi:

1. Saf usullari.
2. Saflanish va qayta saflanishlar.
3. Joydan joyga ko‘chish.
4. Orani ochish va jiplashlsh.

Saf mashqlarini qo‘llanishdagi asosiy tushunchalar 11-rasmda ko‘rsatilgan.



11-rasm.

**Saf** – talabalarining darsda birgalikda harakatlanishi uchun belgilangan qoidaga ko‘ra tiziladi.

**Qator** – shug‘ullanuvchilarning bir chiziqda yonma-yon turishi.

**Ketma-ket qator** – shug‘ullanuvchilarning bir-biri orqasida tizilishi.

**Boshlovchi** – ketma-ket qatorda birinchi – boshida turgan o‘quvchi (talaba).

**Oxirgi** – ketma-ket qator oxirida turgan o‘quvchi (talaba).

**Front** – shug‘ullanuvchilar safining old tomoni (qatorda).

**Ichkari** – front teskarisi, ya’ni orqa tomoni, 2-, 3-, 4-qatorlar.

**Qanot** – safning chap yoki o‘ng tomoni.

**Saf chuqurligi** – ketma-ket qatordagi boshlovchidan oxirgi o‘quvchi (talaba)

orasidagi masofa.

**Safkengligi** – o‘ng qanotdan chap qanotgacha bo‘lgan masofa (qatorida).

**Masofa** – yonma-yon turgan shug‘ullanuvchilar orasidagi masofa (ketma-ket qatorida).

**Oraliq** – front bo‘yicha shug‘ullanuvchilar orasidagi masofa.

Mashg‘ulotda safni o‘qituvchi va talabalar (guruh sardori, o‘quv bo‘limlarining boshliqlari va navbatchilar) tovush yoki belgilangan signal bilan beriladigan buyruq, topshiriqlar berish orqali tuzadilar.

**Zich saf** – talabalarning qatorida bir-biridan kaft kengligidagi (tirsaklar o‘rtasi) oralig‘ida yoki ketma-ketlarda bir-biridan oldinga uzatilgan qo‘l uzunligidagi masofadan iborat safdir.

**Orasi ochiq saf** – talabalarning qatorida bir qadam oraliqda yoki o‘qituvchi belgilab bergan oraliqda joylanishidan iborat safdir.

### **9.3.1. Saflanish usullari.**

**Saf usullari** – turgan joyda ijro etiladigan saf harakatlaridan iborat. Bu mashqlarning ahamiyati, eng avvalo, shundan iboratki, ular yordamida intizom va uyushqoqlik tarbiyalanadi.

1. «SAFLAN!» Bu buyruqqa ko‘ra, talabalar safda turadilar.

2. «TEKISLAN!» Bu buyruqqa ko‘ra, talabalar bir chiziqqa tekislanadilar, chapga «tekislan», o‘ngga «tekislan».

3. «ROSTLAN!» Bu buyruqqa ko‘ra, talabalar safda tik turadilar. Bu gimnastikada asosiy tik turish holatiga to‘g‘ri keladi.

4. «QAYTARILSIN!» Ushbu buyruqqa ko‘ra, oldingi holatga qaytiladi.

5. «ERKIN!» Bu buyruqqa ko‘ra, talabalar turgan joylaridan jilmasdan, bir oyoqni tizzadan bo‘shatib, erkin turadilar.

6. «O‘NGGA!» (chapga) «ERKIN!» talaba o‘ng (chap) oyoqni o‘ng (chap)ga bir qadam qo‘yib, gavda og‘irligini har ikki oyoqqa taqsimlaydi va qo‘llarini orqaga tutadi.

7. «GURUH TARQAL!» buyrug‘i berilganda, talabalar safdan chiqib, zalda (maydonda) erkin joylashadilar.

«Guruh, oralarni o‘ngga (chapga, o‘rtaga) ikki yoki uch qadamga kengaytiring!». Bu buyruq safdagi talabalarni bir-birlaridan oralari ochiq bo‘lgan safga aytiladi.

Guruhni yig‘ish uchun turgan joyda «Guruh, o‘ng (chap, o‘rta)ga JIPSLAN» buyrug‘i beriladi.

8. «GURUH tartib bilan SANA!», «Bo‘lim, birva ikkiga, uchga (to‘rt, besh va h.k.) SANA!» va boshqalar, hisob o‘ng qanotdan boshlanadi. O‘z tartib raqamlarini aytayotgan talaba ayni vaqtda boshini tez chap tomondagi talabaga qaratib buradi va keyin dastlabki holatga qaytadi.

9. Turgan joyda burilishlar (buyruqlar «O‘ng-ga!», «Chap-ga!», «Ort-ga!», «Yarim chap-ga!»). Ayrim hollarda buyruqlarni topshiriqlar bilan almashtirish mumkin, biroq qayd etilgan mashqlar (turgan joyda burilishlardan tashqari) buyruqqa ko‘ra bajarilishi lozim.

### **9.3.2. Saflanish va qayta saflanish.**

*Saflanish* – talabalarning o‘qituvchi buyrug‘idan so‘ng bironbir safda turish uchun bajariladigan harakatdir. Saflanishlarda, o‘qituvchi barcha talabalar ko‘ra oladigan joyda turishi shart.

Mashg‘ulot oldidan guruh qoida bo‘yicha bir qator bo‘lib, ayrim hollarda esa, ikki qatorda saflanadi.

Saflanish uchun: «Bir, ikki, uch qatorga SAF-LAN!» buyrug‘i beriladi. Buyruq berilishi bilan guruh sardori yoki navbatchi safning old tomoniga qarab «ROST-LAN!» holatida turadi, guruh uning chap tomonida saflanadi.

Guruhning mashg‘ulotga tayyorligi to‘g‘risida raport berishdan oldin sardor (navbatchi) guruh safini tekislaydi, uni sanatib chiqadi so‘ng, «ROST-LAN!», «O‘NG-GA TEKIS-LAN!», («CHAP-GA!», «O‘RTA-GA») buyrug‘ini beradi.

Guruh sardori (navbatchi) o‘qituvchiga 2 – 3 qadam yetmasdan (shaxdam

qadam bilan) to'xtaydi va raport beradi: «O'rtoq o'qituvchi! ... fakultetining ... kurs ... guruhi mashg'ulot o'tish uchun saflandi. Ro'yxat bo'yicha ... kishi, safda ... kishi. Sardor (navbatchi)...». Keyin eng qisqa yo'l bilan o'qituvchi turgan tekislikka borib, safga qarab turadi. O'qituvchi salomlashib, guruh javob qaytargandan so'ng guruh sardori (navbatchi) o'qituvchining «ERKIN!» buyrug'ini takrorlaydi va safning o'ng qanotiga turadi.

Saflanish va raport berishni tantanali ruhda o'tkazish lozim.

Mashg'ulot boshlanishidan oldin raport berilishiga o'qituvchining jiddiy munosabatda bo'lishi, uning tashqi qiyofasi va qaddi-qomati bu an'ananing muhim ahamiyatga ega ekanligini ko'rsatishi lozim.

***Ketma-ket qatorga saflanish*** – «Ketma-ket qatorga (bir, ikki, uch va h.k.) SAF-LAN!» buyrug'iga binoan bajariladi. Guruh o'qituvchi (navbatchi)ning qo'li bilan ko'rsatgan tomonda bajariladi.

Buyruq bo'yicha qator, ketma-ket, doira va h.k. bo'lib saflanadi. Masalan, «Doiraga ...!», «Ikki qatorga ...!»

***Bir qatordan ikki qatorga qayta saflanish.*** Dastlab «birinchi» va «ikkinchiga» sanab chiqilgandan so'ng, «Ikki qatorga SAF-LAN!» buyrug'i beriladi. Bu buyruqqa ko'ra, ikkinchi raqamdagilar chap oyoqni bir qadam orqaga qo'yadilar (hisob «bir»), o'ng oyoqni juftiomasdan bir qadam o'ngga qo'yadilar (hisob «ikki») va safda birinchi turganning orqasiga o'tgan holda chap oyoqni juftlaydilar (hisob «uch»).

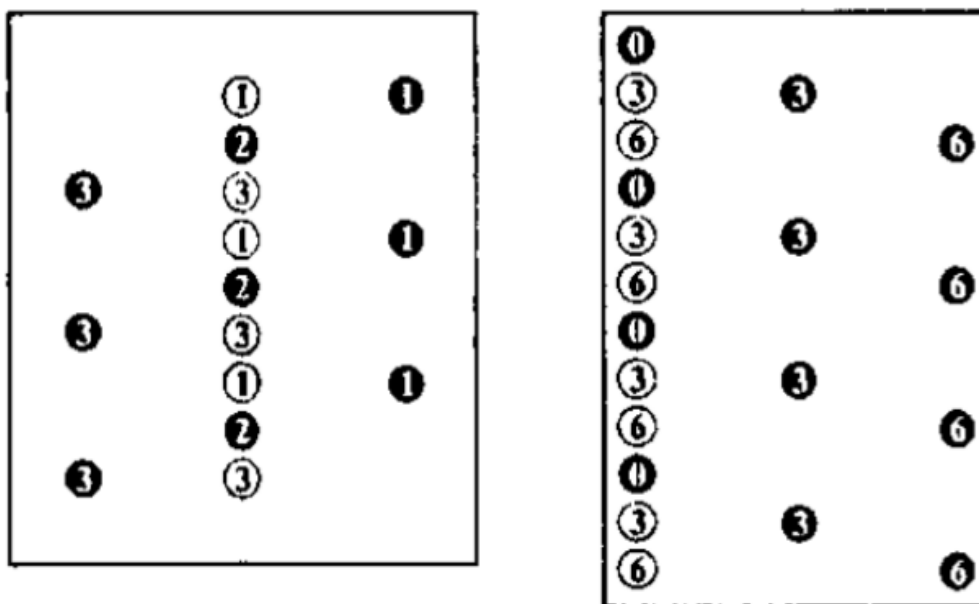
***Bir qatordan uch qatorga qayta saflanish.*** Dastlab sanab chiqilgandan so'ng quyidagi buyruq beriladi: «Uch qatorga SAF-LAN!» Bu buyruqqa ko'ra, ikkinchi raqamdagilar joyida turadilar, birinchi raqamdagilar o'ng oyoq bilan bir qadam orqaga, chap oyoqni juftlamasdan turib, oldinga bir qadam qo'yadilar va o'ng oyoqni juftlab, ikkinchi raqamdagilarni orqasiga o'tadilar. Uchinchi raqamdagilar chap oyoq bilan bir qadam oldinga, o'ng oyoqni juftlamasdan yonga qadam tashlaydilar va chap oyoqni juftlab, ikkinchi raqamdagilarning oldiga o'tib turadilar. Avvalgidek, saflanish uchun quyidagi buyruq beriladi: «Bir qatorga SAF-LAN!» Qayta saflanish, saflanishga teskari tartibda o'tkaziladi.



**Qatordan «qirra bo‘lib» qayta saflanish.** Guruhda dastlabki sanoq, o‘tkazilgandan keyin buyruq beriladi («6-3 joyida», «6-4-2 joyda» va h.k.), so‘ng quyidagi buyruq beriladi: «Sanoqlar bilan QADAM BOS!» Talabalar sanoq, bo‘yicha zarur bo‘lgan qadamni tashlab, so‘ng oyoqlarini juftlashadi. O‘qituvchi birinchi qator to‘xtagunga qadar sanab turadi. Sanoq, 6-3-joyida deb sanalganda 7 gacha; 9-6-3-joyida deb sanalganda 10 gacha olib boriladi.

Qayta saflanish uchun quyidagi buyruq beriladi: «Joyda QADAM BOS!», safdan chiqqanlaming hammasi orqaga burilib, o‘zjoylarga qaytadilar, joylariga yetgach, yana orqaga buriladilar.

O‘qituvchi safni oxiridagi talaba turib, orqaga burilgunga qadar («bir» «ikki» deb) sanab turadi (12-rasm).



12-rasm.

Qator guruhlarning qanotini aylanib o‘tib, ketma-ket qatorga qayta saflanishi. Dastlab uchtdan, to‘rttdan va h.k. deb sanalgandan keyin quyidagi buyruq beriladi: «Guruh, ketma-ket qatorga (3 – 4 va h.k.), oldinga chap (o‘ng) yelka bilan QADAM BOS!» Bu buyruqqa ko‘ra, sanab chiqilgan guruhlar front bo‘ylab tekislikni saqlagan holda ketma-ketlik hosil bo‘lgunga qadar, qanot bilan oldinga yuradilar. Ikkinchi buyruq: «Guruh, TO‘XTA!» Yana qayta saflanish uchun quyidagi buyruqlar beriladi:

1. «ORTGA!»

2. «O‘ng (chap) yelka bilan oldinga. Bo‘lim bilan bir qatorga QADAM BOS!»

3. «GURUH TO‘XTA!»

So‘nggi buyruq talabalar qatordagi o‘z joylariga yetgan vaqtda beriladi.

***Uch «qirra bo‘lib», bir ketma-ket qatordan qayta saflanish.*** Uchgacha sanab chiqilgandan keyin quyidagi buyruq beriladi: «Birinchi raqam ikki (uch, to‘rt va h.k.) qadain o‘ngga, uchinchi raqam ikki (uch to‘rt va h.k.) qadam chapga QADAM BOS!» Yana avvalgi holatga qayta saflanish uchun quyidagi buyruq beriladi: «Joyda QADAM BOS!» Qayta saflanish juft qadam bilan bajariladi (113-rasm).

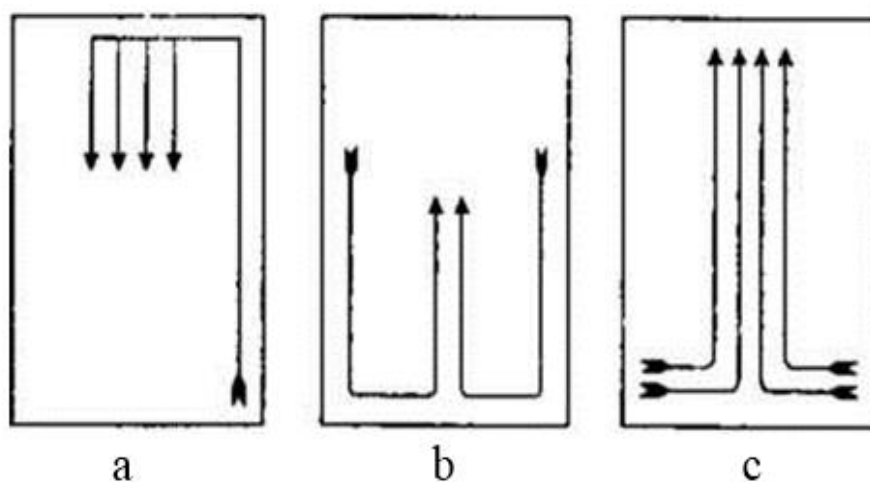
***Yurib ketayotganda bir ketma-ket qatordan ikki, uch va h.k. ketma-ket qatorlarga*** burilib, qayta saflanish. Guruh, chapga aylanib-yurib ketayotganida quyidagicha buyruq beriladi: «Bir ketma-ket qatordan ikkitaga (uch, to‘rt va h.k.) tiziiishga QADAM BOS!» (qoida bo‘yicha, buyruq guruhga zal yoki maydonning yuqori yoki pastida bo‘lgan chog‘da beriladi). Birinchi ikki talaba (uch, to‘rt va h.k.) burilgandan so‘ng, navbatdagilar o‘z saflarining oxiridagi talabaning buyrug‘i bilan, oldindagilar burilgan joydan buriladilar. Keyinchalik orani yana qayta ochib o‘tirmaslik uchun shu yeming o‘zida oraliqva masofa to‘g‘risida ko‘rsatma berish mumkin (13-(a,b,c)-rasm).

Yana avvalgidek saflanish uchun buyruqlar beriladi:

• «O‘NGGA!»

• «O‘ng (chap)ga bir ketma-ket qator bo‘lib, bittadan avlanib QADAM BOS!»

O‘rgatayotgan paytda, guruhdan bir necha talabani olib, buyruqlar beriladigan joylarda to‘xtatib, qayta saflanishni ko‘rsatish maqsadga muvofiqdir.



13-rasm.

Bir ketma-ket qatorni ikki, to‘rt, sakkiz ketma-ket qatorga bo‘lish va birlashtirish orqali qayta saflanish. Qayta saflanish harakat davomida bajariladigan buyruqlar:

- «Markaz orqali QADAM BOS!» (odatda, bu buyruq zalning o‘rtasida beriladi).

- «Ketma-ket qator bilan bittadan o‘ngga va chapga aylanib QADAM BOS!».

Buyruq ro‘paradan beriladi. Bu buyruq bo‘yicha birinchi raqamdagilar o‘ngga, ikkinchi raqamdagilar chapga aylanib yuradilar.

- «Markaz orqali ketma-ket qator bilan ikkitadan QADAM BOS!» Bu buyruq ketma-ket qator zalni qayta saflanish boshlangan joyida uchrashgan paytda beriladi.

Bo‘lish va birlashtirish davom ettirilganda, to‘rt, sakkiz va h.k. ketma-ketlikda saflanish mumkin.

Talabalarni avvalgi holiga qayta saflash, ajratish va qo‘shilish deyiladi, masalan, ikki ketma-ketdan bir ketma-ketga qayta saflash. Buyruq: «O‘ngga va chapga aylanib, bittadan ketma-ketga QADAM BOS!». Bu buyruq bo‘yicha o‘ng tomondagi ketma-ket o‘ngga, chap tomondagi ketma-ket chapga yuradi. Qarama-qarshi harakatda o‘rtada ketma-ketlar uchrashib qolganda, quyidagi buyruq beriladi: «Ketma-ketga bittadan markazdan QADAM BOS!».

### 9.3.3. Joydan joyga ko‘chislar.

Bu guruhga turli harakatdagi joydan joyga ko‘chish bilan bog‘liq bo‘lgan mashqlar kiradi.

**Saf qadam** – oyoqni poldan 15 – 20 sm baland ko‘tarib oldinga qo‘yiladi (tovonni gorizontal tutish va polga tovonning butun vuzasini qattiq qo‘yish zarur), qo‘llar oldinga harakatlantirilganda ularni beldan bir qarich balandga (tanadan har bir qarich uzoqlikka) ko‘tarib, tirsaklarda bukiladi; qo‘llar orqaga yo‘naltirilganda ularni to‘ppa-to‘g‘ri tutib yelka bo‘g‘inidan oxirigacha uzatiladi, panjalar musht qilib tugiladi. Buyruq «Shahdam QADAM BOS!»

Saf qadamining quyidagi turlari ham borki, unda qo‘l harakati katta ko‘lamda bajariladi (oldinga yelka balandligigacha, orqaga oxirigacha va tanadan chetroqda), oyoqlar bilan harakat xuddi saf qadamdek bo‘ladi. Saf qadamining bu turi ommaviy gimnastika chiqishlari va sportchilarning tantanali o‘tishlarida keng qo‘llaniladi.

Oddiy qadam saf qadamidan erkinroq harakat qilish bilan farq qiladi. Buyruqlar:

a) «QADAM BOS!» Har qanday qadam bilan harakat qilishda (hatto bir qadamga ham) beriladigan buyruq;

b) «Oddiy qadam bilan (yugurib) QADAM BOS!» Yurishning va yugurishning bir turidan boshqa turiga o‘tishda va harakat chog‘ida bajariladigan mashq tugagandan so‘ng oddiy yurishga o‘tish uchun beriladi. Bajarilishi kerak bo‘lgan buyruq chap oyoqqa mo‘ljallab beriladi.

Turgan joyda harakatlanish. Buyruqlar:

a) «Joyda (yugurib) QADAM BOS!»;

b) «Yetakchi, JOYIDA!» buyrug‘i yurib (yugurib) borayotgan guruhni bir qadamli masofaga yig‘ish zarur bo‘lganda beriladi, chunki mashq bajarganda, odatda, masofa uzoqlashadi.

Joyda turib harakatlanishdan yurishga o‘tish. Buyruqlar:

a) «TO‘G‘RIGA!» Chap oyoqdan beriladi. O‘ng oyoq bilan turgan joyda

qadam bosib, chap oyoq bilan oldinga harakat boshlanadi;

b)«Ikki (ikki, uch va to‘rt h.k.) qadam oldinga (ortga, yonga) QADAM BOS!».

Harakatni to‘xtatish uchun «Guruh TO‘XTA!» buyrug‘i (chap oyoqdan) beriladi. O‘ng oyoq bilan bir qadam bosiladi va chap oyoqni o‘ngga juft birashtiriladi.

Joydan joyga ko‘chishning ifodasini o‘zgartirish uchun quyidagi buyruqlar beriladi: «Bir-birini QADAMIGA MOS kelmagan!», «Bir-birini QADAMIGA MOS!» Bu buyruqni bergandan keyin, butun guruh bajargunga qadar sanab borish zarur.

Qadam kengligi va harakat tezligini o‘zgartirish uchun bunday buyruqlar beriladi: «Shaxdam QADAM bilan»,«Kichik QADAM bilan!», «Tez, to‘liq QADAM bilan!», «Yarim QADAM bilan!»

Yugurish harakatidagi buyruqlar: «YUGURIB!» Agar yurishdan yugurishga o‘tilsa (musiq bilan), bajariladigan buyruqlar chap oyoqdan beriladi, o‘ng oyoq bilan qadam tashlab, chap oyoqdan yugurish boshlanadi. Musiq jo‘rligida yugurishdan yurishga o‘tishda bajariladigan harakat ham xuddi shunday «QADAM BOS!» buyrug‘i beriladi. Agar musiq jo‘r bo‘lmasa, «QADAM BOS!» buyrug‘i o‘ng oyoqdan beriladi.

Harakat chog‘ida burilish. Turgan joyda burilishda qanday buyruqlar berilsa (orqaga burilishda beriladigan buyruqlar bundan mustasno), harakat chog‘ida burilishda ham shunday buyruqlar beriladi. O‘ngga burilish uchun bajariladigan buyruq o‘ng oyoq qo‘yilgan paytda beriladi, shundan so‘ng talaba chap oyoqni bir qadam oldinga tashlab, chap oyoqning uchida buriladi va o‘ng oyoq bilan yangi yo‘nalishda harakat qilishni davom ettiradi.

Chap tomonga burilish uchun bajariladigan buyruq chap oyoq qo‘yilgan paytda beriladi; burilish o‘ng oyoqning uchida amalga oshiriladi.

Orqaga burilish uchun ushbu buyruq beriladi: «ORTGA!» Ijro buyrug‘i o‘ng oyoq qo‘yilgan chog‘da beriladi, shundan so‘ng talaba chap oyoq bilan bir qadam oldinga tashlab turib, shu oyoq uchida buriladi hamda chap oyoq bilan yangi

yo‘nalishda harakat qilishni davom ettiradi. Harakat chog‘ida burilishiga (ayniqsa, orqaga burilishga) bajarish buyrug‘i berilgandan so‘ng, harakat ritmini saqlash uchun sanoq olib borish maqsadga muvofiqdir.

Talabalar o‘ngga va chapga burilishni yaxshi o‘rganib olganlaridan so‘ng, orqaga burilishni o‘rgatish uchun, ularni bo‘limlarga bo‘lib o‘rgatgan ma’qul.

### **Qanot bilan oldinga yurib front yo‘nalishini o‘zgartirish.**

Buyruqlar:

a) (boshlanishi) «Oldinga o‘ng (chap) yelka bilan QADAM BOS!» (harakatlanish vaqtida «QADAM» so‘zi aytilmaydi). Bu buyruq bo‘yicha guruh qatordagi safini buzmasdan, chap qanotdagi talabani atrofida yuradi, chap qanotdagi talaba esa, turgan joyida odimlab, qatordagi tekislikni saqlagan holda butun qator bilan birgalikda buriladi;

b) (tugashi) «TO‘G‘RIGA!» yoki «JOYDA!» yoki guruh «TO‘XTA!», «JOYDA!» yoki guruh «TO‘XTA!».

**Aylanib yurish.** Buyruq: «CHAPGA (o‘ngga) aylanib o‘tishga QADAM BOS!» Agar buyruq talabalar harakat qilayotgan paytda berilsa, bu holda «QADAM BOS!» ijro buyrug‘i zalning burchagidan berilishi kerak (14-rasm).

Diagonal bo‘ylab harakat qilish. Buyruq «Diagonal bo‘ylab QADAM BOS!» (15-rasm).

Teskari yo‘nalishda harakatlanish. Butun ketma-ket safning yetakchisi orqasidan teskari yo‘nalishda harakat qilishdir. Buyruq «O‘ng (chap)ga qarama-qarshi QADAM BOS!» (16-rasm).

«Ilonizi» bo‘lib yurish. Birin-ketin bajarilgan bir nechta teskari yo‘nalishlardan iborat yurishdir. Buyruqlar: «O‘ng (chap)ga QARAMA-QARSHI QADAM BOS!», «Ilonizi yo‘nalish bo‘yicha QADAM BOS!» (17-rasm).

**Doira yasab yurish.** Buyruq «Doira bo‘ylab QADAM BOS!» Ijro buyrug‘i zalning yoki maydonning o‘rtasidan beriladi. Doiraning hajmini belgilash uchun oraliq masofa aytiladi.



«O‘RTAGA (chapdan, o‘ngdan) qadamlab JIPSLAN!» ketma-ketdagilar baravariga yaqinlasha boshlashadi. O‘qituvchi yaqinlashish tugagunga qadar «bir-ikki» deb sanoqni olib boradi.

2. Topshiriq bo‘yicha orani ochish. «Bir-biringizdan ikki QADAM masofada turing!», «Qo‘llarni yozib ORANI OCHING!» va h.k.

3. O‘qituvchi ketma-ket qatorda turganlarni zarur bo‘lgan oraliqqa qo‘ygan yetakchilarga qarab, orani ochishi mumkin.

### **9.3.5. Uslubiy ko‘rsatmalar.**

Buymqlar, odatda, ogohlantiruvchi va ijro etuvchi buyruqlarga bo‘linadi: «QADAM BOS!», «ORTGA!» va h.k. Ijroning o‘zidan iborat buyruqlar ham bor «TEKISLAN!», «ROSTLAN!» va boshqalar. Biroq, bu buyruqlar berilishdan oldin o‘qituvchi ba‘zi hollarda talabalarning diqqatini ijro buyrug‘iga qaratish uchun «bo‘lim», «guruh», «diqqat», «ketma-ket» va h.k. so‘zlarini ishlatadi. Masalan, «Guruh, ROSTLAN!», «Ketma-ket TO‘XTA!»

Ogohlantiruvchi buyruq tushunarli, baland ovoz bilan va talabalar qanday harakat qilishlari lozimligini tushunib yetib, shunga shaylanishlari uchun biroz cho‘zibroq aytiladi. Ijro buyrug‘i lahzalik tanaffusdan keyin qisqa va qat‘iy beriladi.

Buyruqlarni berish chog‘ida ovoz hamda ogohlantiruvchi va ijro buyruqlari o‘rtasidagi uzilish safning katta-kichikligiga mos bo‘lishi lozim: saf qanchalik katta bo‘lsa, ogohlantiruvchi buyruq shunchalik cho‘zib aytiladi, ogohlantiruvchi va ijro buyruqlari orasidagi uzilish kattaroq bo‘ladi, ijro buyrug‘i balandroq ovoz bilan aytiladi.

Harakatni boshlash uchun xizmat qiladigan ijro buyrug‘i bo‘lajak harakatlar ifodasiga mos ravishda talaffuz etilishi kerak. Masalan, tez sur‘atli yugurishdan oldin buyruqni baland ovoz bilan va qisqaroq berish zarur bo‘lsa, barcha talabalar buyruqni birdaniga bajara olmaydigan sekin sur‘atli harakatlarni boshlash uchun esa, buyruqni baland ovoz bilan va biroz cho‘zib aytish zarur. Shuni esda tutish kerakki, buyruq baland ohangda berilishi shart. Tovush kuchini ham to‘g‘ri



o'zgartirib turish lozim. Buyruq zaruratga mos ravishda baland yoki past berilishi mumkin. O'rinsiz past va shuningdek, juda baland ovoz orqali buyruqlar qo'llanilmasligi darkor.

O'qituvchi tik holatda buyruq berishi kerak.

1. Har bir ogohlantiruvchi buyruqda talabalar «QOMATNI ROSTLA!» holatini qabul qiladilar, shuning uchun bu buyruqni tez-tez beravermaslik kerak (ayniqsa, umumrivojlantiruvchi mashqlarni o'tayotganda). Agarda «ROSTLAN!» buyrug'i berilgan bo'lsa, u o'rinlatib bajarilishi kerak.

2. Ayrim hollarda buyruqlarning o'miga topshiriq bermoq maqsadga muvofiqdir. Agar talabalar buyruqqa ko'ra, ma'lum dastlabki holatda, belgilangan usul bilan baravariga biror harakatni bajarishlari kerak bo'lsa, topshiriq bo'yicha esa, hisobga kirmagan harakatlarni bir qancha boshqa usullar bilan bajarishga ruxsat etiladi. Masalan, polda o'tirgan guruh uchun «CHAP-GA!» buyrug'ini berish o'miga «CHAP-GA buriling» deb topshiriq berish ma'qulroq.

3. Qayta saflanish uchun buyruqlar berishda uning qismlari izchilligiga rioya qilish zarur:

a) safning nomi;

b) harakat yo'nalishi;

c) bajarish usuli aytiladi. Masalan, bir ketma-ket qatordan to'rt ketma-ketga qayta saflanish uchun buyruq quyidagicha beriladi: «Chap (o'ng)ga ketma-ketga to'rttadan QADAM BOS!» Yurib ketayotganda, agar harakat yo'nalishi o'zgarmasa, buyruq aytilmaydi. Agar yurib ketayotgan guruh uchun qayta saflanish buyrug'i beriladigan bo'lsa, u holda «QADAM BOS!» so'zi tushirib qoldiriladi.

4. Orani ochishda buyruqning ayrim qismlari quyidagicha takrorlanadi:

a) yo'nalishi;

b) oraliqning katta-kichikligi;

c) bajarish usuli aytiladi. Masalan, «Chapga ikki qadam bilan JIPS LAN!»

5. Saf mashqlarining turli harakatlarini o'rgatayotganda ko'rsatish,

tushuniirish talabaiarni oldin guruhchalarga bo‘lib o‘rgatiladi. Ushbu harakatlarni bajarish, ko‘rsatish, tushuntirish usuli birga qo‘shib olib boriladi va keyinchalik bu harakatlar butun guruh bilan bajariladi.

Murak‘cab saf mashqlarini bo‘laklarga bo‘lib o‘rgatish kerak. Bunda har bir harakatni bajarish uchun alohida buyruq beriladi. Masalan, bir qatordan ikki qatorga qayta saflanish uchun ikkinchi tartib raqamlilarga quyidagi buyruqlar beriladi:

- a) «Ortga chap oyoq bilan, BIR!»
- b) «Yonga o‘ng oyoq bilan, IKKI!»
- c) «Chap oyoqni qo‘yib UCH!»

Ushbu harakatlarni bo‘laklarga bo‘lib o‘rgatganda talaba o‘z harakatlarini ongli ravishda bajarsa, uni uzoq esda saqlab qoladi.

O‘qituvchi esa, navbatdagi buyruqni berishdan oldin talabalar yo‘l qo‘ygan xatolarni ko‘rsatib o‘tadi. Turgan joyda va yurib ketayotganda burilishlarni, bir ketma-ketdan yoki qatordan ikki ketma-ket yoki qatoiga qayta saflanish, shaxdam qadam va joydan joyga ko‘chishning boshqa turlari, juftlama qadam bilan orani ochishni bo‘laklarga bo‘lib o‘rgatishni tavsiya qilamiz.

O‘rgatishni mashg‘ulotga eng zarur bo‘lgan saf mashqlaridan boshlash kerak. Avvalo saflanishlar, saf usullari, joydan joyga ko‘chish usullari va nihoyat, orani ochish va yaqinlashtirish o‘rganiladi. Ayrim saf usullarini talabalar bilan juft-juft bo‘lib o‘tkazish mumkin, bunda talabaning biri buyruq beradi, ikkinchisi uni bajaradi.

### **Nazorat savillari:**

1. Umumrivojlantiruvchi mashqlar va ularning guruhlari
2. Dastlabki holatlar. Tik turganda oyoqlar uchun dastlabki holatlar, tik turganda qo‘llarni.
3. Saflanish mashqlari.
4. Saflanish usullari.

## **X BOB. HARAKATLI O‘YINLAR BOLALARDA JISMONIY MADANIYATNI TARBIYALASHNING ASOSIY METODI VA VOSITASI SIFATIDA**

### **10.1. Harakatli o‘yin – bolaning harakat faoliyati vositasi sifatida.**

Harakatli o‘yinlar jismoniy tarbiyaning asosiy vositasidir. Harakatli o‘yinlar bolalarning harakat faoliyati jismoniy rivojlanishiga, harakat ko‘nikmalari va jismoniy sifatlarning shakllanishiga, organizmning funksional faoliyatini oshirgan va emotsional quvnoqlik tuyg‘ularini kuchaytirgan holda salomatlikni mustahkamlashga ijodiy ta’sir yetadi [10, 16, 17].

Harakatli o‘yinlarni o‘tkazishda erishiladigan sog‘lomlashtirish samarasi bolalarning o‘yin faoliyati jarayonida yuzaga keladigan va bola ruhiyatiga yaxshi ta’sir etadigan ijobiy emotsiyalar bilan uzviy bog‘liqdir. Emotsional ko‘tarinkilik bolalarda barcha uchun umumiy bo‘lgan maqsadga erishishga intilish uyg‘otadi va u vazifalarni aniq tushunishda, harakatlarning o‘zaro mosligida, fazoda va o‘yin sharoitlarida aniq mo‘ljal olishda, topshiriqlarni tezlashtirilgan sur’atda bajarilishida ifodalanadi.

Bolalarning maqsadga erishishga nisbatan kuchli ishtiyoqi va zavqli intilishi asosida 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. U o‘yin shartlariga muvofiq harakat qiladi, bunda chaqkonlik ko‘rsatadi va shu asnoda harakatlarni takomillashtiradi. Harakat faoliyati sifatida harakatli o‘yin muayyan o‘ziga xos xususiyatlarga ega: u boladan signal va o‘yinda to‘satdan bo‘ladigan o‘zgarishlarga tezda javob berishni talab qiladi. Deyarli har bir harakatli o‘yinda harakatlar va bolalar harakatiga oid signallar mavjud. Masalan «chumchuqlar va avtomobil», «samolyotlar» [10].

O‘yindagi faol harakat faoliyati bola qo‘zg‘alish va tormozlanish jarayonlarini takomillashtirgan holda asab tizimini mashq qildiradi, kuzatuvchanlik, topqirlik,

atrofmuxitda mo'ljal olish qobiliyatini, botirlik, chaqqonlik tashabbus ko'rsatish, maqsadga erishishning mustaqil usulini tanlashni tarbiyalaydi.

**Harakatli o'yinlarning kelib chiqishi.** Harakatli o'yinlarning kelib chiqishi xalq pedagogikasiga borib taqaladi. O'yinlarning kelib chiqishi va tarixi haqidagi ma'lumotlar bizgacha XI asrning buyuk tilshunos, tarixchi, etnografi Mahmud Qoshg'ariyning «Devonu lug'otit turk» kitobi orqali yetib kelgandir. Asarda o'zbek harakatli o'yinlarini boshlashdan oldin amalga oshiriladigan chaqirish, to'planish, o'yin boshi, chek tashlash kabi o'yin shakllaridan namunalar keltirilgan. Zahiriddin Muhammad Boburning «Boburnoma» asarida ham sport o'yinlaridan qilichbozlik, kurash, ko'pkariga alohida e'tibor berilib, ularni yoshlarni jismonan baqquvat bo'lishlariga katta ta'sir ko'rsatishi ko'rsatib o'tilgan. Ilk yoshli bolalar oilalarda bolaning dastlabki harakati bilan bog'liq ovunmachoqlar, ermak o'yinlar yordamida tarbiyalanganlar. Undan kattaroq yoshdagi bolalar hayotida rang-barang harakat mazmuniga ega bulgan (o'z ichiga bolalarni rom qiluvchi o'yin boshlanmalari, xirgoyilari, sanashmachoqlarni oluvchi) xalq o'yinlari katta o'rin olgan. Maktabgacha tarbiya yoshidan boshlab, bolalarda o'z xalqining urf-odatlarini, an'analari, tarixini bilishga bo'lgan qiziqishni tarbiyalash maqsadida «Uchinchi ming yillikni bolasi» tayanch dasturida har bir yosh guruhi uchun o'rgatiladigan milliy va harakatli o'yinlar belgilab ko'rsatib berilgan. Atoqli rus pedagogi P.F.Lesgaft «o'yin bolani hayotga tayyorlashga yordam beruvchi mashq deb hisoblaydi». Bu mashq mustaqil faoliyat bo'lib, unda bolaning shaxsiy tashabbusi rivojlanadi va axloqiy sifatleri tarbiyalanadi. U har bir o'yin maqsadga ega bo'lishi kerak deydi [17, 18, 19].

Buning uchun o'yindagi harakatlar bolaning o'zini boshqara olish malakasiga mos bo'lishiga; bu harakatlar tizimli mashqlarda oldindan o'zlashtirilgan bo'lishi lozim. Harakatli o'yinlarni muntazam o'tkazish bolalarda o'z harakatlarini boshqarishni rivojlantirishga yordam beradi, ular gavdasini tartibga soladi, ya'ni turli zo'riqishda harakat qilishga o'rgatadi. O'yinlar bolani juda chaqqonlik, muayyan maqsad va tezkorlik bilan harakat qilishga; qoidalarni bajarish, o'zini tutish, o'rtoqlikni qadrlay olishga o'rgatadi. P.F.Lesgaft harakatli o'yinlar

nazariyasini ishlab chiqdi, uning izdoshlari esa uni ijodiy rivojlantirdilar. (E.A.Arkin, N.N.Kelko, T.I.Osokina). O'zbekistonda harakatli o'yinlar nazariyasini rivojlanishiga Ta'lat Usmonxo'jaev, Faxriddin Xo'jaev, Abduraxmonov I.R., Galiyev Sh. va boshqalar o'zlarining katta hissalarini qo'shganlar. T.Usmonxo'jayev o'zining «1001 o'yin» nomli kitobida harakatli o'yinlarni bola organizmiga ta'siri, uning ahamiyatini to'liq ochib bergan. Shuningdek kitobda maktabgacha tarbiya yoshidagi bolalar yoshiga mos keladigan harakatli o'yinlarni mazmuni va uni o'tkazish metodikasi aniq yoritib berilgan. Harakatli o'yinlar bolalarni har tomonlama tarbiyalashda muhim ahamiyatga egadir. O'yin faoliyati qaysi shaklda ifodalanmasin bolani quvontiradi, ularda ijobiy hislarni uyg'otadi. Harakatli o'yinlar bola dunyoqarashini kengaytiradi, atrof-muhitni bilishida o'ziga xos vosita hisoblanadi. Harakatli o'yinlardagi qoidalar o'yinning borishini belgilaydi, bolalar harakat faoliyatini, o'zaro munosabatlarini yo'lga soladi, axloqiy-irodaviy sifatlarni tarbiyalashga yordam beradi. Har bir bolaning o'yin qoidasini anglashi va unga rioya qilishda kattalarning rahbarligi katta ahamiyatga egadir. O'yinlar orqali bolalarda halollik, adolatlilik, do'stlik, botirlik, o'zini tuta bilish, qat'iyatlik kabi axloqiy sifatlarni tarbiyalanadi. O'yin faoliyatida diqqatni, idrokni rivojlantirish, tafakkur, tushuncha va mo'ljal olishni aniqlashtirish uchun qulay sharoit yaratiladi; uyinlar ijodiy hayol, xotira, topqirlik, fikr yuritish faolligini rivojlantirishga yordam beradi. Shunday qilib harakatli o'yinlar bolaning aqliy rivojlanishiga yordam beradi. Bola o'yin faoliyati tufayli fazo va buyum voqeligini amalda o'zlashtiradi, shu bilan birga fazoni idrok etish mexanizmini o'zi ham juda takomillashadi. Masalan, bola tomonidan harakat yo'nalishini mustaqil tanlash va harakatini o'yin qoidasida qat'iy belgilangan yo'nalishda bajarishi bir tomondan o'yin vaziyatini (bevosita idrok qilinadigan) va ko'rish-motor reaksiyasini (o'yin harakatlarini) darhol baholashni, ikkinchi tomondan o'z harakatlarini fazo-o'yin muhitida anglash va tasavvur qilishni talab yetadi. Harakatli o'yinlar bolalarda oddiy vaqt mo'ljalini shakllantiradi. Ular quyidagilarda ifodalaniladi: o'yin harakatlarining izchilligini tushunib olishda avval, so'ng, bundan keyin, bundan oldin, barini bir vaqtda kabi

o‘yin topshiriqlarini signalga ko‘ra, bolalar uchun belgilangan muddat doirasida tez bajarishida ko‘rinadi. Bu o‘yinlarga bolalar fazoda mo‘ljallanishni, 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 iboralarni ishlatgan xolda ko‘rsatish, o‘tkazilgan o‘yinga baho berish bolalarning aqliy rivojlanishiga xizmat qiladi. Harakatli o‘yinlar katta bog‘cha yoshidagi bolalarda ijodiylikni rivojlanishi uchun qulaylik yaratadi. Bunda bolalar eshitgan ertaklari mazmuni asosida kichik o‘yinlar o‘ylab topishlari mumkin harakatli o‘yinlar o‘z mazmuni va shakliga ko‘ra estetik faoliyat hisoblanadi. O‘yin harakatlarining rang-barangligini ularni bolalar aniq chaqqonlik bilan, o‘ziga xos ifodali bajarishlarida ifodalanadi. Harakatli o‘yinlarda musiqani qo‘llash katta estetik ahamiyatga egadir. Harakatli o‘yinlarni o‘tkazishda harakatlar go‘zalligini va madaniyatini unutmaslik kerak: diqqatni harakatlari birmuncha ifodali bolalarga qaratish, obrazlarni ifodali, muvaffaqiyatli bera olganlarni rag‘batlantirish kerak.

## **10.2. Harakatli o‘yinlarning turlari.**

Maktabgacha tarbiya yoshidagi bolalarga mo‘ljallangan o‘yinlarni quyidagi turlari mavjud [10]:

1. Qoidali harakatli o‘yinlar.

a) mazmunli o‘yinlar;

b) mazmunsiz o‘yinlar.

2. Sport o‘yinlari.

Mazmunli harakatli o‘yinlar hayotiy va afsonaviy epizodlarni shartli shaklda aks ettiradi. Bolalarni ijodiy amalga oshiriladigan o‘yin obrazlari jalb yetadi. («Chumchuqlar va avtomobil», «Bo‘ri va g‘ozlar», «Maymunlar va ovchilar»...).

Mazmunsiz harakatli o‘yinlar. Bolalar uchun qiziqarli bo‘lgan, tushunarli bo‘lgan maksadga erishishda ularga yordam beruvchi harakatli o‘yin topshiriqlardan iboratdir. Ular ham o‘z navbatida yugurib o‘tish, quvlashmashoq

tipidagi o'yinlar; musobaqa elementlari mavjud o'yinlar («Kimning zvenosi tezroq saflanadi»), «Kim o'z bayroqchasiga tezroq etib bora oladi...); murakkab bo'lmagan o'yin-estefetalar («Kim to'pni tezroq uzatadi»), buyumlar (to'plar, chamberaklar, arg'imchoqlar, kegmilar) bilan bajariladigan o'yinlar, harakat mazmuniga ko'ra farqlanadigan o'yinlar (yugurish, sakrash, uloqtirish...). Shuningdek, kichik yoshli bolalarga mo'ljallangan o'yin ertaklar («Chapak-chapak», «Shoxli echki»...) ham mavjud.

Sport o'yinlari-bularga voleybol, basketbol, badminton, stol tennisi, futbol, xokkey kiradi. Sport o'yinlarida eng avvalo maktabgacha tarbiya yoshidagi bolalarning yosh xususiyatlari hisobga olinadi, shuning uchun faqat ularbop sodda, biroq harakat texnikasi qoidalari, o'yinni tashkil etishning haqiqiy elementlari tanlanadi. Shu tufayli o'yin omillari katta kishilarda bo'lganidek jismoniy va asabiy zo'rikish uyg'otmaydi. Ayni paytda ular maqsadga intilganlik, o'rtoqlik va ma'suliyat hissini va sportga muhabbatini tarbiyalaydi. Bolalar bog'chalarining katta va maktabgacha tayyorlov guruhlarida sport o'yinlarini o'tkazish mumkindir. Ularda bolalar musobaqasi, o'yin estafetasi elementlari mavjud. Sport uyinlari xarakatli o'yinlarni uyushgan holda o'ynaydigan va harakatli o'yinni mustaqil tashkil yetadigan bo'lganda asta-sekin joriy etiladi. Sport o'yinlari harakatli o'yinlardagidan ko'proq o'zini tuta bilishini, uyushqoqlikni, kuzatuvchanlik muayyan harakat texnikasini, harakatining tezkor reaksiyasini egallashni talab qiladi. Agar harakatli o'yinlarda bolalar ijodiy tashabbus ko'rsatgan xolda turli harakatlardan foydalansalar, sport o'yinlarida harakatlarni bir qadar chegaralanganligi kuzatiladi, bu mazkur o'yinning o'ziga xos xususiyati va xarakat 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 tayyorlangan joyni, belgilangan maydonchani, tegishli jihoz va inventarlarni talab qiladi. 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, fazoda to'g'ri mo'ljal olish kabi zarur malakalarni rivojlantiradi.

Harakatli o'yinlarni har bir yosh guruh uchun tanlashda ularni murakkablashib borishini hisobga olishi lozim. Harakatli o'yinlar bolalarda mushak zo'riqishi: kuchli, o'rtacha, sust xarakatchanlik darajasiga qarab bo'linadi. Harakatli o'yin turlari o'z ichiga asosiy, saflanish va umumrivojlantiruvchi mashqlarni oladi.

**Harakatli o'yinlarning 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 – harakatlarini takomillashtirish, birmuncha murakkab o'yin harakatlari, qoidalarini bajarishga o'yin vaziyati sharoitining o'zgarishi uchun kerak bo'ladigan jismoniy sifatlarini tarbiyalash uchun ham zarurdir. Ular bolalardan muayyan aqliy va jismoniy kuchni va shu bilan birga o'yinga nisbatan ortib boruvchi qiziqishni talab qiladi. Masalan, «Qopqon» o'yinining bir necha varianti mavjud: To'p bilan o'ynaladigan «Qopqon» o'yini, «Oyoqni erdan uzib o'ynaladigan «Qopqon o'yini». Shuningdek, harakatli o'yinlar variantlarini tarbiyachining o'zi yaratishi mumkin. Bunda u o'z guruhidagi bolalarni aqliy va jismoniy rivojlanganligini hisobga oladi va ularga quyiladigan talablarning tobora oshib borishini ko'zda tutadi.

### **10.3. Harakatli o'yinlarga rahbarlik qilish metodikasi.**

Tarbiyachining o'yin jarayoniga rahbarlik qilishi metodikasini egallagan bo'lishi o'yinlarni muvaffaqiyatli o'tkazishning asosiy sharti hisoblanadi. Pedagog o'yin faoliyatiga rahbarlik qilar ekan, bolalarni asta-sekin va «sezdirmasdan» qiziqarli o'yin vazifalarini bajarishida mustaqillik va topqirlik ko'rsatish, yuzaga kelgan o'yin vaziyatida chaqqon intilib harakat qilish, o'rtoqlik yordami berish, hamma uchun umumiy bo'lgan maqsadga erishishga va bundan quvonishga o'rgatib boradi. Metodika – bu tarbiyachi mehnatining professional texnologiyasi bo'lib, tarbiyachi uni egallagan bo'lishi va bolalarga rahbarlik qilish usullarini to'xtovsiz takomillashtirib borishi kerak. Harakatli o'yinlarni tanlash va rejalashtirish dasturga muvofiq amalga oshiriladi. Bunga har bir yosh guruhning



ish sharoiti hisobga olinadi, chunonchi bolalarni jismoniy va aqliy rivojlanishining umumiy darajasi harakat ko'nikmalarining rivojlanishi, har bir bola sog'lig'ining ahvoli, o'ziga xos xususiyatlar, yil fasli, kun tartibi, uyini o'tkazish o'rni, shuningdek bolalar qiziqishlarini o'ziga xos xususiyatlari. Harakatli o'yinlar dastur talablariga muvofiq asta-sekin murakkablashtirib boriladi, bolalar ongini o'sishi, ular to'plagan harakat tajribasini, maktabga tayyorlash zaruriyatini hisobga olgan holda o'zgartirib turiladi. Kichik guruhda mazmuni va qoidasiga ko'ra sodda bo'lgan mazmunli va mazmunsiz harakatli o'yinlar tashkil etiladi. Bu o'yinlarda barcha bolalar bir xil rol yoki harakat topshirig'ini tarbiyachining bevosita ishtirokida (barcha bolalar – qushchalar, tarbiyachi – ona qush bo'ladi...) bajaradilar. 3 yoshli bolalar asta-sekin yakka holda rollarni bajarishga o'rgatib boriladi (barcha bolalar qushlar, bitta yoki ikkita bola avtomobil bo'ladi). O'rta guruhda eng oddiy musobaqa usulidagi o'yinlarni yakka tarzda ham, jamoa tarzda ham o'tkazish mumkin. Katta guruhda bolalar uchun harakatli o'yinlar o'z mazmuni, qoidalari, rollarning miqdori, topshiriqni jamoa musobaqasiga joriy etishga ko'ra murakkablashtiriladi. Maktabga tayyorlov guruhi bolalari birmuncha murakkab harakatli o'yinlar, shuningdek jamoa musobaqalaridan iborat komanda o'yinlarni, o'yin estafetasi, sport o'yinlarini o'ynaydilar. Bularning hammasi chaqqonlik, tezkorlik, chidamlilikni rivojlanishi, harakat ko'nikmalarining takomillashuviga, axloqiy-irodaviy sifatlarni tarbiyalashga yordam beradi [10, 17, 18, 19].

Bolalarni harakatli o'yinlarda maqsadga yo'naltirilgan holda tashkil etish katta ahamiyatga egadir:

Bolalarning oyin faoilaiyatini tashkil etish.

Bolalarni yangi o'yin bilan tanishtirish.

O'yinda rollarni taqsimlash.

O'yinni yakunlash

**Bolalarning oyin faoilaiyatini tashkil etish.** O'yin o'zining mazmuni, o'yin topshiriqlarining navbatma-navbat bajarishlariga qarab barcha bolalar bilan bir vaqtda yoki kichik guruh (bu vaqtda bolalarning qolgan qismi boshqa faoliyat

bilan band bo'ladilar) bilan o'tkaziladi. Bolalarni o'yinda to'g'ri tashkil etish kerak, o'yinda navbatni kutib qolish, holatlarning bir xilligi, kichik yoshdagi bolalarda qiziqishning, harakat reaksiyasi tezligining susayishiga olib keladi; bolalar arzimagan bahona bilan o'yindan chalg'iydilar. Ma'lum bir harakatda, uzoq vaqt qo'zg'alish holatida bo'lganda markaziy asab tizimida umumiy toliqish yuz beradi.

Shunday qilib, faqat o'yinni to'g'ri tanlashgina emas, balki uni katta samara beradigan darajada o'tkazish muhimdir.

**Bolalarni yangi o'yin bilan tanishtirish.** Uning mazmuni va qoidalarini tushuntirishi tarbiyachidan puxta tayyorgarligini talab yetadi. Ayrim o'yinlarning mazmuni oldindan bo'ladigan suhbatlar asosida bolalarni bilimlarini oydinlashtirish mumkin. Ularning tasavvurlari aniqlashadi, o'yin obrazlarga nisbatan munosabat tarkib topadi, asosiy xayol o'sadi. O'yinlarni tushuntirish ularning turlariga ko'ra har-xil o'tishi mumkin, biroq bu tadbir doimo emotsional jihatdan qiziqarli, bolalarni quvnoq o'yin faoliyatiga tayyorlaydigan, o'yinni tezroq boshlash istagini tug'diradigan va o'yin topshiriqlarini ishtiyoq bilan bajarishga undaydigan bo'lishi kerak. Mazmunsiz o'yinni tushuntirish qisqa, aniq va ifodali oxangda bo'lishi lozim. Tarbiyachi o'yin harakat izchilligini tushuntiradi, bolalar va o'yin atributlarining joylashish o'rni (kichik va o'rta guruhda buyumlarni mo'ljallab, katta guruhlarda esa mo'ljalga olmay ko'rsatadi) fazo iborasidan foydalangan holda ko'rsatadi va qoidalarni aniqlashtiradi. Shundan so'ng tarbiyachi bolalarga bir necha savollar beradi. O'yinni qoidasi bolalarga tushunarli bo'lsagina o'yin quvnoqlik va uyushqoqlik bilan bilan o'tadi. Musobaqa elementlari mavjud o'yinlarni o'tkazishda tarbiyachi o'yinni tushuntirayotib qoidalarni, o'yin usullarini, musobaqa shartlarini aniqlashtiradi, bolalarni topshiriqlarni yaxshi bajarishga harakat qilishlar va yaxshi uddalashga ishonch bildirgan holda rag'batlantiradi. Tarbiyachi bolalarning jismoniy qomoloti va yakka o'ziga xos xususiyatlarini hisobga olgan holda musobaqalashayotgan kuchlari teng guruhlar – komandalarni birlashtiradi; o'ziga ishonchsiz, tortinchoq bolalarni faollashtirish maqsadida ularni jasur, faol bolalar bilan qo'shib qo'yadi.

Ba'zan o'yinga sport ko'rinishini berish uchun komanda kapitanlari, sudya va uning yordamchilarini saylash mumkin. Mazmunli o'yinlarni tushuntirish: tarbiyachining vazifasi bolalar ko'zi o'ngida o'yin vaziyatining ko'rgazmali manzarasini gavdalandirishdan, o'yin obrazlarini yorqin tasvirlashdan, bolalar tasavvuri va hislariga ta'sir etishdan, ularning ijodiy tashabbusni faollashtirishdan iboratdir. Buning uchun kichik guruhlarda o'yinchoq va hikoyadan foydalanishi mumkin. O'rta guruhlarda – tinish o'yinni taklif etib, qoidalarini eslatib o'tish bilan cheklanishi kifoya. Katta guruhlarda o'yin mazmuni eslashni bolalarning o'zlariga taklif etish maqsadga muvofiqdir. Ulardan biri fazo terminalogiyasidan foydalangan holda o'yinchilarning joylashish o'rnini belgilaydi, o'yin harakatlarining borishini bayon qiladi, ikkinchisi qoidalarni sanab beradi. Keyinchalik bolalar o'zlari tarbiyachining yordamisiz o'yinni tashkil eta boshlaydilar.

**O'yinda rollarni taqsimlash.** Tarbiyachi pedagogik vazifalarga amal qilib (yangi kelgan bolani rag'batlantirish yoki aksincha, faol bola misolida botir bo'lish qanchalik muhim ekanligini isbotlash yoki o'ziga ishongan bola iltimosini rad etib, bu rolni qo'rqib tortinchoq bolaga topshirish) boshlovchi tayin etishi yoki bolalarni xursand qilgan holda o'yinga o'zi kirishib o'z zimmasiga boshlovchi yoki oddiy ishtirokchi rolini oladi. Shuningdek, boshlovchi saylashni bolalarni o'ziga xavola etishi va ulardan bu rolni mazkur bolaga nima uchun topshirganlarini tushuntirib berishlarini so'rashi mumkin. Kichik guruhda boshlovchi rolini tarbiyachini o'zi bajaradi. O'yin jarayonida tarbiyachi bolalar xarakati va o'zaro munosabatlar, qoidalarini bajarilishini kuzatib boradi, qisqacha ko'rsatmalar beradi, bolalarning hissiy holatlarini boshqarib boradi. Qoidaning ayrim bolalar tomonidan buzilishi haqida o'yinni qayta o'tkazishdan oldin gapiradi.

**O'yinni yakunlash.** Harakatli o'yin jismoniy yuklamani kamaytiradigan va pulsni normal xolga keltiradigan umumiy yurish bilan tugallanadi. Yurishni ahamiyatiga ko'ra bir xil bo'lgan kam harakatli o'yin bilan almashtirish ham mumkin. O'yin tugagan zahoti uni yakunini chiqarish kerak emas: bolaning tez harakatdan dam olishga asta-sekin o'tmasligi yurak faoliyatini va butun

organizmiga noxush ta'sir yetadi. Tarbiyachi o'yinni baholashida uning ijobiy tomonlarini ta'kidlaydi, o'z rollarini muvaffaqiyatli bajargan, jasurlik, chidamlilik, o'zaro o'rtoqlik yordami ko'rsatgan bolalar nomini ataydi va qoidalarining buzilishi hamda bolalarning shu bilan bog'liq harakatini kuyinib ko'rsatib o'tadi. Katta guruhlarda tarbiyachi bolalarni harakatli o'yinlarni mustaqil tashkil etishga tayyorlaydi, bunda o'yinlarning borishini va ayniqsa, qoidalarni bajarilishini hamda bolalar o'rtasidagi munosabatlarni kuzatib beradi. U bolalarga harakatli o'yin variantlarini uning mazmuni, qoidasini, o'yin harakatlarini o'zgartirgan holda o'ylab topish, keyinchalik yangi o'zi o'ylab o'yin topish kabi topshiriqlar beradi. Katta guruh bolalarida mustaqillik, tashkilotchilik malakasini tarbiyalash maqsadida tarbiyachi ularga kichik guruh bolalari bilan o'yin tashkil etishini taklif yetadi. O'yin kichik guruh tarbiyachisi kuzatuvini ostida o'tkaziladi.

#### **10.4. Maktabgacha ta'lim muassasalarida harakatli o'yinlarni bolalar yoshiga mos holda o'tkazish.**

3 yoshli bolalarning harakatlari ma'lum darajada cheklangan bo'lib, ularning diqqati doimo chalg'ib turadi. Shuning uchun bolalarga oddiy va ular oson tushunadigan o'yinlarni o'rgatish kerak. Bunday o'yinlarda qush va hayvonlar yoki ularning rasmlari, o'yinchoqlar, ertaklardan foydalanish o'zining ijobiy samarasini beradi. Bu o'yinlar albatta, mazmunli va ibratli bo'lishi shart [10].

Shu yoshdagi bolalarni o'yinlarga o'rgatishda mashklar katta ahamiyatga ega bo'ladi. Bunday o'yinlarda mazmun bo'lmaydi, ularga oddiy topshiriqlar, masalan, bayroqni olib kelish, qo'ng'iroqchani jiringlatish, koptokka etib olish kabi topshiriqlar beriladi. Harakatlar esa (yurish, yugurish va boshqalar) bolalarga tanish hamda qiynalmasdan bajariladigan bo'lishi lozim.

Mazmuni bolalarga ta'lim bo'lgan va harakatlarga singdirib yuborilgan o'yinlarni kichikintoylar juda qiziqib o'ynaydilar. Bu esa kichikintoylarning harakat qobiliyatini rivojlantirish, ularni ochiq joyda to'g'ri yurishga o'rgatishda katta ahamiyatga ega bo'ladi, faollik va mustaqillikni tarbiyalashga yordam beradi.

4 yoshli bolalar bilim doirasining kengayishi va harakatida tajribalar ortishi bilan harakatli o'yinlarning mazmuni ham o'zgarib boradi. Qush va hayvonlar harakatiga, transport turlariga, turli narsalarga taqlid qilib, bajarilgan harakatlar o'yinlarning asosiy mazmunini tashkil etadi. O'yinlarda bolalarga buyumlarni tanish, shaklini (kub, doira, kvadrat shaklini) eslab qolish bilan bog'liq bo'lgan topshiriqlar, ranglarni ajratish, tovushlarni farqlash kabi topshiriqlar berishni boshlash bilan ularni murakkab o'yinlarni o'yiashga bo'lgan ishtiyoqini oshirishga erishish mumkin.

Bu yoshda harakatlarni rivojlantirish uchun qo'yiladigan o'yin shartlari bilan bolalarning idrok etishida farq bo'ladi. Asta-sekin bolaning vazifani bajarishga munosabati o'zgaradi. Masalan, 3 yoshga qadam qo'ygan bolalar o'yinda ko'pincha ma'suliyat sezmagan bo'lsalar (masalan, bo'ri bitta quyonni tutadi, uni tutib olganidan keyin u bilan birga yugurib, o'ynab ketadi, boshqa quyonlarga esa e'tibor bermaydi), endi bolalar o'zlariga yuklatilgan vazifani tushunadigan bo'ladilar (endi bo'ri quyonni tutib olgandan keyin uni to'xtatadi, uyiga olib keladi, shundan keyin boshqa quyonlarni tuta boshlaydi). O'yinda ko'pincha tarbiyachi boshlovchilik qiladi.

O'yindagi haraxatlarning mazmuni bolalarga tushunarli va qiziqarli bo'lisha juda muhim. Bu ularning faoliyatini, faolligini, o'yinga nisbatan ishtiyoqini oshiradi, harakatyarga his-hayajon va jo'shqinlik bag'ishlaydi.

To'rt yoshga qadam qo'ygan bolalar bilan o'tkaziladigan o'yinlarda harakatlarni ancha murakkablashtirish (kubiklar ustiga chiqish, ustida cho'qqayib o'tirish, undan tushish, stul tagida emaklab yurish vahakazo) hamda har xil harakatlarni bir-biriga qo'shib qilish kerak bo'ladi (koptokni uzoqqa irgitib orqasidai quvib etib olib kelish, chivinni tutish uchun irgishlab sakrash va hakazolar). Bu nday murakkab harakatli o'yinlarda ishtirok etgan bolalar bir-birlaridan o'zib ketishta harakat qiladilar.

Bu xildagi o'yinlarhamisha ham birgalikda o'ynaydigan o'yinlar hisoblanmaydi. Bu o'yin mashqlarda, ayniqsa, ko'proq namoyon bo'ladi.

Bunda ko'pchilik bo'lib ashula aytib o'ynaladigan o'yinlar va qofiyali so'zlar jo'rligida o'ynaladigan o'yinlar keng qo'llanadi. Bunday o'yinlarda bolalarni hamjihatlikka va harakatlarni birgalashib bajarishga erishib borish mumkin.

5 yoshli bolalarning harakatli o'yinlari mazmunan rang-barang, atrof tevarakda, hayotda uchraydigan voqealar to'g'risida ularning tasavvuri va bilimi oshib borishi bilan bog'liq bo'ladi. Bolalarning o'yin vaqtida faol harakat qilishi ko'p jihatdan ularning malakasi va ko'nikmasiga, tevarak-atrofni yaxshi bilishga, harakatlarni sabot, chaqqonlik, idrok va hamkorlikda bajarishga bog'liq bo'ladi. Aksariyat o'yinlarda bitta boshlovchi bo'ladi, lekin ba'zan bu vazifani o'yinchilarning 2 – 3 tasi bajarishi ham mumkin.

O'rta guruh uchun mo'ljallangan harakatli o'yinlarning ba'zilar mazmunga va bajariladigan vazifa tasviriga ega bo'lmaydi. Bunday o'yinlarga musobaqa tusini kirtish ham mumkin.

Ko'pincha qofiyali so'zlar o'yin mazmunini ochib beradi va uni to'ldiradi, harakat uchun ishora xizmatini o'taydi. So'zlar ko'pchilik bo'lib aytilsa, yana ham yaxshi bo'ladi.

6 yoshli bolalar bilim doirasi kengayib boradi, binobarin, harakatli o'yinlarning mazmuni ham shunga monand murakkablashadi.

O'yin qoidalari ham murakkablashib borishi tufayli ularni bajarishda aniqlik, diqqat-e'tibor, sabr-toqatga o'rganish, ortiqcha harakatlarni cheklash (aniq bir yo'nalishda yugurish, o'z vaqtida o'yindan chetga chiqishni va hakazo) talab etiladi. O'yin qoidasi intizomning tarkib topishiga yordam beradi.

Ma'lumki, harakatli o'yinlarda ishtirok etish uchun bolalarni guruhlarga bo'lish kerak bo'ladi, bunda ko'pincha o'g'il bolalar o'g'il bolalar bilan, qizlar faqat qizlar bilan guruhlashishga intiladilar. Bu o'yinning borishiga va natijasiga ta'sir etadi. Shuning uchun tarbiyachi kuchliroq bolalarni nimjonroq bolalar bilan, o'g'il bolalarni qizlar bilan guruh-guruh qilishi maqsadga muvofiqdir.

Bunda o'g'il va qiz bolalarning odob-axloqli bo'lishi, yaxshi tarbiya topishi katta ahamiyatga ega bo'ladi. Bundan tashqari, o'g'il bolalar qizlardan

qolishmaslik uchun ancha tashabbuskor bo‘ladilar ham qizlarni hurmat qilishga o‘rganadilar.

Yuqorida keltirilgan fikrlar asosida maktabgacha ta’lim muassasalarida harakatli o‘yinlarni tashkil etishda quyidagi o‘yinlardan foydalanish mumkin.

### **“Chumchuklar va avtomobil” o‘yini.**

O‘yinning maqsadi bolalarni turli yo‘nalishda bir-birlariga urilmasdan xarakat qilishga va yo‘lni o‘zgartirib, o‘z joyini topib olishga o‘rgatishdan iborat.

Bolalar maydoncha yoki xonaning bir tomoniga qo‘yilgan o‘rindiqlarda o‘tiradilar. Bolalar chumchuqlar bo‘ladi, o‘rindiklar esa in vazifasini bajaradi.

Ikkinchi tomonda turgan tarbiyachi avtomobilni ifoda etadi. U: «Qani, chumchuqlar, yo‘lga uchib tushamiz», deydi. Shunda bolalar maydoncha bo‘ylab xuddi chumchuqqa o‘xshab qo‘llarini qanot qilib, qoqib yuguradilar. Oradan bir oz vaqt o‘tgach, tarbiyachi: «Ehtiyot bo‘linglar, avtomobil kelyapti. Qani qushchalar in-inlaringizga qochinglar», deydi. Avtomobil garajdan chiqib, chumchuqlarga qarab yuguradi. Chumchuqlar inlariga qarab uchadilar (ya’ni joylariga borib o‘tiradilar). Avtomobil esa garajga qaytadi.

Dastlab o‘yinda 10 – 12 bola, keyin butun guruh qatnashadi. Tarbiyachi oldin chumchuqlarning qanday uchishini, qanday don cho‘qishini ko‘rsatib beradi. Bolalar chumchuqlarga taqlid qilib o‘qituvchining harakatlarini takrorlaydilar. Keyin o‘yinga avtomobilni tarbiyachining o‘zi ipga bog‘lab sudrab yuradi. Faqat o‘yinni bir necha marta takrorlagandan keyingina harakatchanroq bir bolaga avtomobilni olib chiqish va yurishni topshirish mumkin. Eslatib qo‘yish joizki, qushchalar o‘z inlariga etib olishlari uchun avtomobil juda tez yurmasligi kerak.

### **“Poyezd” o‘yini.**

O‘yinning maqsadi bolalarni bir nechtadan bo‘lib, avval bir-birining orqasidan ushlab, keyinchalik ushlamasdan yurishga va to‘xtatishga o‘rgatishdan iborat.

Tarbiyachi bolalarga bir-birlarining orqasidan turishni taklif qiladi: «Sizlar vagonchalar, men parovoz bo‘laman», deb o‘zi bolalarning oldiga borib turadi. Parovoz xushtak chaladi-da, dastlab asta harakatlanib, so‘ng tez yurib ketadi

(tarbiyachi «du-du-du» deb ovoz chiqaradi, bolalar uning ketidan qadamlarini asta tezlatib, keyin yugurib ketadilar). So'ngra tarbiyachi harakatni sekinlashtirib, asta-sekin to'xtaydi va: «Poyezd bekatga etib keldi. Mana, bekat», deydi. U yana xushtak chalib yurib ketadi.

Dastlab besh-oltita bola ketma-ket turadi, qolganlari stulchalarda o'tirib tomosha qilishadi. O'yin takrorlanganda bolalar soni 12 – 15 kishiga etishi mumkin. O'yin ko'p marta takrorlangandan so'ng, eng chaqqon bolaga paravoz bo'lishni topshirish mumkin. Vagonlar bir-biridan uzilib qolmasligi uchun parovoz (ya'ni, parovoz vazifasini o'tovchi kishi) juda tez yurmasligi kerak.

### **“Samolyotlar” o'yini.**

Bu o'yinda bolalar bir-biriga tegmasdan, turli yo'nalishda yugurishga o'rgatiladi. Shunda ular ishorani darrov ilg'ab olib, harakatni boshlashga odatlanadilar.

Bolalar samolyotda o'tirgan yo'lovchilarni ifoda etadilar. Ular maydonchani har erida turadilar. Tarbiyachi «Uchishga tayyorlaning!» deganda ular qo'llarini tirsakdan bukib oldilaridan aylantiradilar, ya'ni motorni ishga soladilar. «Uchinglar!» deganda bolalar qo'llarini yon tomonlariga uzatib, maydoncha bo'ylab tarqalib yuguradilar. «Qo'ning!» deganda esa samolyotlar to'xtab, erga qo'nadilar (bolalar bitta tizzalarini erga qo'yib cho'nqayadilar). O'yin 5 – 6 marta takrorlanadi.

Mazkur o'yinni bir oz murakkablashtirish mumkin. Buning uchun bolalar 3 – 4 guruhga bo'linadilar. «Qo'ning!» deganda bolalar o'z joylarini topib turadilar, tarbiyachi qaysi guruh samolyotlari birinchi bo'lib to'planganini ta'kidlaydi. O'yin o'rta va kichik guruhlariga bo'lingan holda o'tkazilsa, maqsadga muvofiq bo'ladi. Kichik toylarga bu o'yin qiyinchilik tug'dirishi mumkin.

### **“Pufak” o'yini.**

O'yinda bolalar doira bo'lib goh keng, goh g'uj bo'lib turishga o'rgatiladi, berilgan buyruqqa mos harakat qilishga odatlantiriladi.

Bolalar tarbiyachi bilan birga qo'l ushlab, kichkina doiracha yasab bir-birlariga yaqin turadilar. Tarbiyachi she'r aytadi:



*Pufak, pufak aytman,  
Shishib yana katta bo'l.  
Doimo shunday qol,  
Yorilmay qo'ya qol.*

Shundan keyin bolalar bir-birlarining qo'llarini qo'yib yubormasdan, orqaga yura boshlaydilar. Tarbiyachi: «Pufak yorilib ketdi», deyishi bilanoq bolalar yurishdan to'xtab, qo'llarini tushirib cho'qqayib o'tiradilar va «paq», «paq», deydilar.

«Pufak yorilib ketdi», degandan keyin bolalarga qo'llarini qo'yib yubormasdan doira markazi tomon yurishni taklif qilish mumkin. Ular doira markaziga qarab «sh-sh-sh-sh» deydilar (havo chiqib ketadi). Keyin yana «pufak shishiriladi».

O'yinda dastlab 6 – 8, keyin 15 – 16 ta bola ishtirok etadi. So'zlarni shoshilmasdan aniq aytish, bolalarni tarbiyachi bilan birga so'zlarni takrorlashga jalb qilish lozim.

### **“Koptokni quvib et” o'yini.**

Bu o'yinda bolalar chaqqonlikka va koptokni yumalatib, tutib olishga o'rgatiladi.

Bolalar maydonchada o'ynab yurganda, tarbiyachi bir nechta bolani chaqirib, koptokni yumalatishni va uni tutib kelishni taklif qiladi. Keyin birin-ketin koptokni turli tomonga yumalatadi. Bola koptok ketidan yugurib, uni tutib oladi va tarbiyachiga keltirib beradi. Tarbiyachi koptokni bir gal boshqa tomonga otadi, lekin uni endi boshqa bola olib keladi.

Uch yashar bolalar tarbiyachi otgan koptokning orqasidan yuguradilar. Shundan keyin o'yinga bolalarning boshqa guruhi jalb qilinadi. O'yinda bir yo'la 8 – 10 nafar bola ishtirok etishi mumkin. Bolalarning baravar yugurishi uchun hamma koptoklarni birdan otish kerak. Koptok o'rniga rezina halqacha, qum solingan xaltachalardan ham foydalanish mumkin.

### **“So‘qmoq bo‘ylab” o‘yini.**

O‘yindan maqsad bolalarni ko‘pchilik bo‘lib yurishga, chiziq orqasidan chiqib ketmaslikka o‘rgatishdir.

Tarbiyachi polga ikkita yonma-yon chiziq chizadi (yoki orasini 20 – 25 sm qilib ikkita 2,5 – 3 metrli arqon tashlaydi). Va bolalarga hozir o‘rmonga o‘ynagani borishlarini aytadi. Bolalar o‘rmonga uzun so‘qmoq yo‘ldan ehtiyot bo‘lib boradilar, ya’ni bir-birlarining orqalaridan ikki chizih orasidan sekin yuradilar. Keyin shu yo‘ldan kaytib keladilar.

Tarbiyachi bolalarning chizihni bosmasliklarini, bir-biriga xalaqit bermasliklarini, oldinda bbrayotganlarga urilib ketmasliklarini kuzatib, ular bilan o‘yin oxirigacha birga bo‘lish kerak.

### **“Kim sekinroq” o‘yini.**

Bu o‘yinda bolalar dihqatni rivojlantirishga, aytilgan so‘zlarga mos harakat hilishga odatlantiriladi.

Bolalar tarbiyachilar bilan. birga boradilar. Kutilmaganda tarbiyachi bunday deydi: “Qani, kim sekin-sekin yurishni yaxshi bilar ekan, oyoh uchlarida mana bunday yuring” (ko‘rsatadi). Bolalar oyoq uchlariga ko‘tariladilar va mumkin qadar sekin yurishga harakat hiladilar. Qaysi tomonga qarab ketayotgan bo‘lsalar, o‘sha yo‘nalishda yo‘lni davom ettiradilar. Keyin tarbiyachi bildirmasdan chetga chihib oladn-da: “Endi esa hamma mening oldimga yugurib kelsin” deydi. Bolalar tarbiyachining oldiga yugurib kelib, uni o‘rab olishadi. Tarbiyachi bolalar bilan gaplashadi, mashqni g‘ayrat bilan yaxshi bajarganliklarini ta’kidlab o‘tadi.

Uch yoshdagi ayrim bolalar oyoq uchida yurgan vaqtlarida boshlarini g‘ayritabiiy engashtirib, uni elka tomonga qisib yuradilar. Bunday qolatda ular sekinroq yurayotganga o‘xshaydilar. Bolalarga bunday harakatlarni ko‘rsatib, ularni tuzatishga harakat qilish kerak. Oyoq uchida yurish tovon-to‘piqlarni mustaqkamlaydi, shu sababli u bolaning jismoniy rivojlanishi uchun juda foydali mashq qisoblanadi. Biroq bolalarni bu mashqni uzoq vaqt bajarishga majbur qilib, ularni toliqtirib qo‘ymaslik kerak. O‘yin 3 – 4 marta takrorlanadi.

### **“Tayoqchadan hatlab o‘t” o‘yini.**

O‘yindan maqsad bolalarni chaqqon harakat qilishga o‘rgatish, ularda sakrash, yugurish kabi harakatlarni mustaqamlash va shu orqali chaqqonlikka o‘rgatishdan iborat.

Xonaning o‘rtasida ikkita tayoqcha orasi 1 m qilib yonma-yon qo‘yiladi.

Xonaning bir tomonida bolalar turishadi, ikkinchi tomonida stul o‘rindig‘ida bayroqcha bo‘ladi. Tarbiyachining ko‘rsatmasiga binoan tayoqchadan 2 – 3 qadam nariga bayroqchaga qarab turgan bola birinchi tayoqcha tomon yurib boradi va undan qatlab o‘tadi. So‘ngra ikkinchi tayoqchadan qam xuddi shunday qatlaydi. Stulga yaqinlashib boradi, bayroqchani qo‘lga oladi, uni boshidan yuqori ko‘tarib qilpiratadi, keyin bayroqchani yana stulga qo‘yadi, yon tomonga, chetroqqa chiqib ketadi va qaytib kelib, o‘z joyiga turadi. Shundan so‘ng toganiriqni keyingi bola bajaradi.

Agar bu mashq bir necha marta takrorlangandan keyin bolalarga juda osonga o‘xshab tuyulsa va ular bu topshiriqni tez qamda ishonch bilan bajara boshlasalar, mashqni biroz murakkablashtirish kerak bo‘ladi. Masalan, polga 4 – 6 tayoqchani bir-biriga yonma-yon qilib qo‘yib chiqib yoki bir necha chambarakni polga tashlab qo‘yib, bolalarga ana shularning ustidan qatlab o‘tish taklif qilinadi.

### **“Qaldirg‘och va asalarilar” o‘yini.**

Maydon bo‘ylab uchib yurgan o‘ynovchi bolalar – asalarilar qo‘shiq aytib chopishadi:

*Biz asalarilarmiz, Asalimiz teramiz!*

*Viz, viz, viz! Viz, viz, viz!*

Bir ishtirokchi qaldirg‘och bo‘ladi va o‘z inida o‘tirgan bo‘ladi. U asalarilarga qarab: «Qaldirg‘och turadi va arilarni tutadi!» deb aytadi. Shundan keyin, o‘z joyidan turib, asalarilarni tutishga harakat qiladi. Tutilgan arn o‘rtaga turadi va qaldirg‘och bo‘ladi. O‘yin shu tarzda davom etadi.

O‘yin qoidalari. Asalarilar butun maydon bo‘ylab uchishlari lozim. Qaldirg‘och asalariga qo‘lini tekkizsa kifoy.

### **“Otmatayoq” o‘yini.**

Maydonga diametri 1,5 m bo‘lgan aylana chiziladi. Aylana ichiga uzunligi 50 smli tayoq qo‘yiladi. Sanash orqali bir kishini o‘rtaboshi qilib tayinlashadi. Bir o‘yinchi to‘pni uzoqroqqa otadi. O‘rtaboshi otilgan to‘pga qarab yuguradi. Bu paytda esa o‘yinchilar berkinishadi. O‘rtaboshi tayoqni olib o‘z joyiga qaytib keladi va uni joyiga (markazga) qo‘yib, bolalarni qidira boshlaydi.

Berkinganlardan kimnidir sezib qolsa, uning ismini aytadi. Aytib bo‘lib, darrov tayoqcha oldiga yuguradi, ketidan nomi aytilgan bola ham. Agar o‘yinchi o‘rtaboshidai oldin etib kelsa, tayoqni yana olib, uzoqroqqa otadi va yana berkinadi. Agar o‘rtaboshi birinchi kelsa, o‘yinchi uning o‘rniga o‘rtaboshi bo‘lib turadi.

Hamma o‘yinchilar topib bo‘lingandan keyin, o‘yin yana boshidan boshlanadi.

O‘yin qoidalari. Tayoq doira markaziga olib kelib qo‘yilmaguniga qadar o‘yin-chilarni qindirish mumkin emas. Ismi aytilgan bola o‘sha zaqoti chiqishi kerak, joyida chiqmay o‘tirish yoki aldamchi harakatlar mumkin emas.

### **“Tayoqcha atrofidan” o‘yini.**

Yerga o‘rtacha aylana chizilib, uning markaziga o‘rtacha tayoq qoqiladi. Qur‘aga ko‘ra o‘yinchilardan biri o‘ng qo‘lida tayoqni ushlab turadi, chap qo‘li bilan esa o‘ng qo‘l orasidan chap qulog‘ini ushlab qo‘yib yubormaslikka harakat qiladi va soat strelkasi bo‘yicha aylanadi. O‘yin bolalardan chaqqonlik, epchillik va irodani talab qiladi. Qulog‘ini qo‘yib yubormasdan eng ko‘p aylangan o‘yinchi g‘olib sanaladi.

### **“Hayvonlar qirol” o‘yini.**

Barcha o‘yin ishtirokchilari turyai qayvonlar rolini bajaradilar. Qur‘aga ko‘ra bir o‘yinchi ularning qirol qisoblanadi. Har bir qayvon qirolga qech kim eshitmaydigan qilib o‘z nomini aytadi (masalan, sher, quen, bo‘ri va h.k.). Barcha qayvonlar bir chiziqqa chizilib turishadi, ulardai bir necha qadam narida qirol turadi. Qirol oyoqlari tagida to‘p turadi. Qirol bir qayvonning nomini aytib chaqiradi va o‘sha bola chiqishi bilan chiziq bo‘ylab yuguradi, qirol esa unga

qarata to'pni tepib poylashga harakat qiladi. Agar to'p o'yinchiga tegsa, u qirol oldiga yordamchi bo'lib turadi (to'pni olib kelib turadi va h.k). Qirol birdaniga bir nechta qayvonshshg nomini aytishni qam mumkin va ular yugurayotganlarida to'pni tepib ulardan birini poylashi mumkin.

O'yin qoidalari. To'pni juda kuchli tepish kerak emas, o'yinchilarga shikast etkazib qo'yish mumkin. Yangi qirol o'yinda uchta-to'rtta hayvon tutilgandan so'ng saylanadi.

### **“To'pni hayda” o'yini.**

Maydonchanning ikki qarama-qarshi tomonlarida ikkita chiziq tortiladi. Ular orasidagi masofa 5 – 10 metr bo'lishi kerak.

Ishtirokchilar ikki guruhga bo'linishadi, chiziqqa qarama-qarshi qarab chizilib turishadi. Qur'aga ko'ra ularning biri o'yinni boshlaydi. Bolalar ketma-ketlikda oyoqda to'pni kuchli tepib, uni raqiblar tomoniga yo'naltirishadi. Ular esa o'z navbatida to'p chiziqdan tashqariga o'tib ketmasligi uchun to'pni tepib yuboradilar. Agar to'p chiziqqacha etib bormasa, o'yin ishtirokchilari uni qo'llari bilan uzatishlari mumkin. Shu yo'sinda o'yin to'p to chiziqdan tashqariga chiqib ketmaguniga qadar davom etadi. To'pni qo'yib yuborgan o'yinchiga jarima belgilanadi (u o'yinchilar safidan chiqadi). Eng ko'p o'yinchisi qolgan jamoa yakunda g'olib chiqadi.

O'yin qoidalari. To'pni qabul qilayotgan o'yinchi chiziqdan 1 qadam tashqariga chiqib turishi mumkin. Agar to'p juda sekin yo'naltirilgan bo'lsa va raqib tomonga etib bormasa qam o'sha o'yinchiga jarima belgilanadi.

### **“Mergan bola” o'yini.**

Bir-biridan 10 – 15 m masofa oralig'ida ikkita parallel chiziq tortiladi. Ular o'rtasida diametri 2 m bo'lgan aylana chiziladi. Unda bir bola (mergan) turadi. Uning qo'lida to'p bo'ladi. Boshqa o'yinchilar bir chiziqdan ikkinchisiga yugurib o'tib harakatlanishadi. Mergan ularga qarab to'p otib, tekkizishga harakat qiladi. To'p kimga tegsa, o'sha o'yinchi mergan bo'lib turadi.

O'yin qoidalyari. O'yin boshida mergan qilib bir bolani tanlashadi. Ya'ni, tarbiyachining «O'tiring!» degan buyrug'idan keyin oxirgi o'tirgan bola mergan

bo‘ladi. Agar mergan otgai to‘pni yugurayotgan o‘yinchi ilib olsa, unda hisobga kirmaydi.

### **“Baliqlar va nahang” o‘yini.**

O‘yinda 7 – 8 tagacha bola qatnashadi. O‘ynovchilardan biri nahang bo‘lib tanlanadi, qolganlar esa – baliqlar. O‘yin uchun 2 – 3 m keladigan ip kerak. Uning bir uchi katta tayoqchaga maqkam bog‘lanadi. Ikkinchi uchini naqang rolini bajaruvchi bola tizza balandligida tarang tortib ushlab turadi. Arqonni tarang ushlab turgan holda aylana bo‘ylab yuguradi. Arqon yaqinlashayotganda baliqchalar (bolalar) ustidan sakrab o‘tishadi. Arqon kimning oyog‘iga tegsa o‘sha baliq eyilgan hisoblanadi (ya’ni bola o‘yindan chiqadi).

O‘yin qoidalari. Bolalar o‘yinni tarbiyachining ishorasiga qarab boshlashadi. Arqon doim tarang tortilib turishi kerak.

### **“Doiradan chiqar” o‘yini.**

O‘yinda bir nechta bola ishtirok etishi mumkin. Aylana bo‘ylab bir-biridan 40-50 sm oraliqdagi kichik doirachalar chiziladi va o‘yinchilar shu doirachaga o‘tirishadi. Bir bola turgan holda, bir oyeqlab ular atrofida saxrab turadi. O‘tirganlardan kimnidir doiradan chiqarib yuborishga harakat qiladi. O‘yinchining bitta oyog‘i ham tashqariga chiqib ketsa, u o‘yindan chiqadi.

O‘yin qondalari. O‘tirgan o‘yinchilar goh-gohida qo‘llari bilan polga (yoki erga) tegishlari mumkin. Turgan o‘yinchi o‘tirganlarni kuchli turtishi kerak emas. O‘yinchi sakrayotgan oyog‘ini o‘zgartirib turishi mumkin.

### **“O‘rmonchi” o‘yini.**

Yerga diametri 8 – 10 m bo‘lgan katta aylana chiziladi. Bu o‘rmon hisoblanadi, o‘rtasida kvadrat bo‘lib, bu o‘rmonchining uyi vazifasini o‘taydi. Kvadrat ichiga bir bola qo‘yiladi va o‘rmonchi tanlanadi. Qolgan ishtirokchilar oqqush bo‘ladilar.

Oqqushlar o‘rmonga uchib kirib, o‘rtadagi bolani olib chiqishga urinadilar, o‘rmonchi esa – ularni tutib olishga, qo‘l bilan tegishga harakat qiladi. Bolani kvadratdan olib chiqqan oqqush o‘rmonchi bo‘lib oladi va o‘yin qaytadan boshlanadi.

O‘yin qoidalari. O‘rmonchining uyiga kirish mumkin emas. Tutilgan oqqushlar o‘yindan chiqadi. O‘rmonchi o‘rmon tashqarisiga chiqib ketishi mumkin emas. Undan tashqari u bitta joyda qam turishi kerak emas, u doimiy ravishda aylana ichida harakatlanib turishi lozim.

#### **“Tegirmonda to‘p” o‘yini.**

Bir nechta ishtirokchilar katta aylana bo‘ylab turishadi, ular bir-biridan kamida 2 – 3 qadam oraliqda bo‘lishlari kerak. O‘yinchilardan biri tarbiyachidan to‘pni olib yonidagi sherigiga otib uzatadi, unisi yonidagiga, keyin shu tariqa to‘p aylana bo‘ylab uzatilaveradi. Sekin-sekin to‘p tezligi oshib boradi.

O‘yin qoidalari. To‘pni qo‘lidan chiqarib yuborgan yoki noto‘g‘ri uzatgan bola o‘yindan chiqadi. Shu tariqa o‘yinda qolgai oxirgi o‘yinchi g‘olib qisoblanadi.

#### **“Oqsoq turna” o‘yini.**

Barcha o‘ynovchilar ikki jamoaga bo‘linadilar. 3 – 5 metr masofali maydonga ikkita 5 – 6 metrli parallel chiziq o‘tkaziladi. Har bir jamoa o‘zining belgilangan chizig‘i orqasida turadilar. Barcha ishtirokchilar bir oyog‘ini orqaga tizzadan bukib, qo‘li bilan uni ushlab (o‘ng oyoqni o‘ng qo‘li, chap oyoqni chap qo‘li bilan) turadilar.

Hushtak chalinishi bilan ikkala guruh bir-birlariga qarama-qarshi sakrab-sakrab yaqinlashgan chog‘da bo‘sh qo‘li va gavdasi bilan qarshi guruhdagi o‘yinchini turtib, uni ikkala oyoqqa turishiga harakat qiladilar. Shunda ikkala oyog‘iga turgan bola o‘yindan chiqadi.

O‘yin qoidalari. O‘yinchilar bir-biriga qarab sakrashni faqat hushtak chalinishi bilan boshlashadi. O‘yinchida charchash holati bo‘lsa, unga tezda oyog‘ini almashtirib olishga ruxsat beriladi.

#### **“Paxmoq kuchuk” o‘yini.**

Bolalarning biri paxmoq kuchukni ifoda etadi. U polda boshini oldinga uzatilgan qo‘llariga qo‘yib yotadi. Qolgan bolalar asta uning atrofiga to‘planishib she‘r o‘qiydilar:

*Paxmoq kuchuk yotadi,*

*Qarang, xurrak otadi.*

*Bilib bo‘lmaydi aslo,  
Uygoqmi u, uxlarmi yo?  
Sekin kelib uygotsak,  
Qiziq ish bo‘lsa kerak.*

Bolalar kuchukni uyg‘ota boshlaydilar, uning tepasiga kelib, engashib, otini aytadilar, chapak chaladilar, hurkitadilar. Kuchuk irg‘ib o‘rnidan turib ketadi va qattiq vovullaydi. Bolalar har tomonga qochib ketadilar. Kuchuk ularning ketidan quvlaydi, birortasini ushlab olishga harakat qiladi. Hamma bolalar har tomonga qochib, berkinib olganlaridan so‘ng, kuchuk yana erga yotadi. O‘yin 3 – 4 marta takrorlanadi.

Agar kuchukni tarbiyachi aks ettiradigan bo‘lsa, u stul yoki o‘rindiqda o‘tirib «uxlaydi».

### **“Tekis yo‘l bo‘ylab”.**

Boyaalar erkin holda to‘planishadi yoki qator bo‘lib safga turib o‘ynagani ketishadi. Tarbiyachi muayyan marom va ohangda quyidagi so‘zlarni aytadi:

*Tep-tekis yo‘l ustidan, Tep-tekis yo‘l ustidan,  
Tashlaylik qadam. Mayda toshlar ustidan,  
Boraylik biz birga – Tushib kepgdik chuqurga!*

Tep-tekis yo‘l ustidan so‘zlari aytilganda bolalar qadam tashlab yuradilar. Tarbiyachi «Mayda toshlar ustidan, mayda toshlar ustidan», deyishi bilan ular ikkala oyoqlarida sakrab, sal oddinga siljyab boradilar. «Tushib ketdik chuqurga» so‘zlarini eshitishi bilanoq cho‘qqayib o‘tirib oladilar. Keyin «Chuqurdan chiqib odsik», deydi tarbiyachi. Bu vaziyatda bolalar o‘rinlaridan turadilar. Tarbiyachi she’rni yana takrorlaydi. Shundan so‘ng tarbiyachi quyidagi boshqa so‘zlarni aytadi:

*Tep-tekis yo‘l ustida, Tep-tekis yo‘l ustida,  
Yuraverib charchadik, Yuraverib charchadik,  
Yuringlar, uyga ketdik, Mana, uyga ham etdik.*



She'r tugagandan keyin bolalar uylariga qarab yuguradilar (uy qayerda bo'ladi – o'rindiqdami, tortilgan to'g'ri chiziq orqasidami yoki boshqa bir joydami, bu oldindan kelishib olinadi).

Harakatlarni qar xil qilib o'zgartirish mumkin, lekin ular she'rga muvofiq kelishi zarur (masalan, mayda toshlar ustidan bir oyoqdan ikkinchi oyoqqa hatlab yoki bir oyoqlab o'tish va hakazo). Tarbiyachi harakat topshirig'ini uzaytirishi yoki qisqartirishi mumkin. Buning uchun u she'rning har bir satrini ko'proq yoki ozroq takrorlaydi.

### **“Chivinni tut” o'yini.**

Bolalar uzatilgan qo'l etadigan masofada davra qurib turadilar. Tarbiyachi doiraning o'rtasida bo'ladi. Uning qo'lida uzunligi 1 – 1,5 m keladigan xivich bo'lib, uning uchiga qog'ozdan yoki boshqa narsadan yasalgan chivin ip bilan bog'lab qo'yilgan bo'ladi. Tarbiyachi ipni bolalarning boshidan sal yuqoriroqda aylantiradi. Chivin o'z ustlaridan o'tayotganda bolalar uni ikki qo'llab tutmoqchi bo'lib sakraydilar. Chivinni tutgan bola: «Men tutdim!» – deydi. O'yin davom etadi.

O'yin qoidasi. O'yin vaqti bolalar sakrash paytida davrani toraytirib qo'ymasliklari uchun ularni kuzatib turish kerak. Tarbiyachi chivin bog'langan ipni aylantirayotib, uni dam tushirib, dam ko'tarib turadi.

### **“Chumchuqlar va mushuk” o'yini.**

Bolalar maydonning bir tomoniga polga bir qator qilib qo'yilgan o'rindiqlarda yoki katta kublarda tikka turadilar. Bular tomdagi chumchuqlarni ifoda etishadi. Ulardan nariroqda mushuk (biror bola) uxlab yotgan bo'ladi. Chumchuqlar sakrab pastga tushadilar, qanotlarini rostlab, har tomonga uchib ketadilar. Biroq shu payt mushuk uyg'onib qoladi. U «miyov-miyov» deydi-da, tutgan chumchuqlarini o'z uyiga olib ketadi. O'yin 5 – 6 marta takrorlanadi.

Bolalar tizzalarini bukib oyoq uchida, engil sakrashlarini kuzatib turish kerak.

### **“Kurk tovuq va jo'jalar” o'yini.**

O'yinda qatnashayotgan bolalar jo'jalarni, tarbiyachi esa tovuqni ifoda etadi. Kurk tovuq va jo'jalar uyda bo'lishadi (ustun yoki stullar oraoida 35 – 40 sm

balandlikda arqoncha tortiladi, bu joy uy vazifasini o‘taydi). Bir chekkada tasavvur qilinadigan qush yashaydi. Kurqtovuq arqonchani tagidan engashib o‘tadi va bolalarga don qidirib ketadi. Keyin «ku-ku-ku-ku» deb jo‘jalarini chaqiradi. Uning ovozi eshitib, jo‘jalar ham arqoncha tagidan o‘rmlab o‘tishadi va yugurib tovuqning oldiga borishadi. Hammalari birga o‘ynaydilar, engashadilar, cho‘qqayib o‘tiradilar, don-dun qidiradilar. Tarbiyachining «Katta qush uchib kelyapti», degan so‘zlarini eshitgach, hamma jo‘jalar tez qochib ketadilar va uylariga yashirinadilar. O‘yin 3 – 4 marta takrorlanadi.

Jo‘jalar katta qushdan qo‘rqib uylariga qochib ketayotganlarida bolalar arqonchaga uriyaib ketmasliklari uchun tarbiyachi uni ko‘tarib turishi mumkin. Oradan birmuncha vaqt o‘tgandan so‘ng, bolalarning o‘zlari ham tovuq rolini o‘ynashlari mumkin.

#### **“Maymunchalar” o‘yini.**

Tarbiyachi bolalarga bittadan yoki ikkitadan bo‘lib gimnastika narvonchasiga yaqinlashishni taklif qiladi. Bular maymunchadar bo‘ladi. Boshqa bolalar maymunchalarning daraxtlardan qanday qilib meva terishayotganini o‘tirib yoxi tik turnb tomosha qiladilar. So‘ngra daraxtga boshqa maymunchalar chiqishadi.

Bolalar narvonchaga qo‘rqmasdan chiqib tushishni o‘rganib olganlaridan keyin topshiriqni murakkablashtirish kerak. Buning uchun gimnastika narvonchasining bir qismidan ikkinchi qismiga, ya‘ni daraxtdan-daraxtga o‘tish taklif qilinadi.

#### **“Doiraga tushir” o‘yini.**

Bolalar davra qurib turadilar. O‘rtaga katta chambarak qo‘yiladi yoki doira chiziladi. Arqonchadan yasalgan yoki polga chizilgan doiraning diametri 1 – 1,5 m bo‘ladi. Doiradan 2 – 3 qadam masofada davra qurib turgan bolalar qo‘lida ichiga qum to‘ldirilgan xaltachalar bo‘ladi. Tarbiyachining «Tashla!» degan buyrug‘i berilishi bilan barcha bolalar xaltachalarni doiraga tashlaydilar. So‘ngra tarbiyachi: «Xaltachalarini ko‘tarib oling», deydi. Bolalar xaltachalarni olib, o‘z joylariga kelib turadilar. O‘yin 4 – 6 marta takrorlanadi. Xaltachalarni ikki qo‘llab tashlash kerak.

### **“Rangli avtomobillar” o‘yini.**

Bolalar xona devori bo‘ylab turadilar. Bu garajdagi avtomobillar bo‘ladi. O‘yinda ishtirok etayotgan har bir bolaning qo‘lida bayroqcha (koptok, kartondan yasalgan ko‘k, sariq yoki yashil rangdagi doira) bo‘ladi. Tarbiyachi xonaning markazida bolalarga qarab turadi. Uning qo‘lida tegishli rangdagi uchta bayroqcha bo‘ladi. U bayroqchalardan birini ko‘taradi (ba‘zan ikkita yoki qar uchala bayroqchani xam ko‘tarish mumkin). Ana shu rangdagi narsasi bo‘lgan bolalar maydon bo‘ylab yugurib borayotgan «avtomobil»ga taqlid qilib, ovozlari bilan diditlatadilar. Tarbiyachi bayroqchani tushirgandan keyin avtomobillar to‘xtaydi, aylanib buriladi va o‘z garajlariga qarab jo‘naydi. O‘yin 4 – 6 marta takrorlanadi.

Tarbiyachining qo‘lida qizil bayroqcha bo‘lishi qam mumkin. U kutilmaganda qizil bayroqchani ko‘taradi, bunda avtomobillar bu ishoraga ko‘ra to‘xtashi kerak.

### **“Qushlar va mushuk” o‘yini.**

Yerga doira shakli chizib qo‘yiladi (diametri 5 – 6 m). Doiraning markazida tarbiyachi tanlagan bola – mushuk turadi. Qolgan bolalar doiradan tashqarida turishadi, ular qushchalar vazifasini bajaradilar. Mushuk uxlab qoladi. Qushchalar doira ichiga kirib don cho‘qilashadi. Mushuk uyg‘onib qoladi, qushchalarni quvadi va ularni tuta boshlaydi. Qushchalar doiradan uchib chiqishga shoshiladilar. Mushukka qo‘li tekkan bola tutilgan qisoblanadi va doiraning o‘rtasiga borib turadi. Mushuk 2 – 3 ta qushchani tutgandan keyin tarbiyachi yangi mushuk tayinlaydi. Tutilgan qushchalar barcha o‘ynovchilarga qo‘shilib ketadi. O‘yin 4 – 5 marta takrorlanadi.

Mushuk qushchalarni extiyot bo‘lib tutadi (ularni changallab olmay, faqat qo‘lini sal tekkizib qo‘yadi). Agar mushuk ancha vaqtgacha qech kimni tuta olmasa, tarbiyachi unga yordam berish uchun yana bitta mushuk tayinlaydi.

### **“O‘rmondagi ayiq” o‘yini.**

Maydonchanning bir tomoniga ayiq ini chizib qo‘yiladi. Ikkinchi tomonida bolalar yashaydigan uy aks ettiriladi. Tarbiyachi inida o‘tiradigan ayiqni tanlaydi. Tarbiyachi «Bolalar boringlar, o‘ynab kelinglar!», deyishi bilan bolalar uylaridan

chiqib, o‘rmonga o‘ynagani ketadilar, qo‘ziqorin teradilar, kapalak tutadilar va hakazo (engashadilar, rostlanadilar va shu singari boshqa taqlidiy qarakatlarni bajaradilar). Ular bara-variga shunday deydilar:

*Ayiq ini oldida, Qo‘ziqorin teramiz.*

*Ayiqvoy o‘kirganda, Bizlar qochib ketamiz.*

«O‘kirganda» so‘zidan so‘ng ayiq uylariga qochib ketayotgan bolalarni tuta boshlaydi. Ayiqning qo‘li tekkan bola tutilgan qisoblanadi va ayiq uni o‘z iniga olib brrrib qo‘yadi.

O‘z chegarasidan o‘tgandan keyin bolalarni ushlash mumkin emas. Ayiqbir necha o‘yinchini tutib olgandan keyin o‘yin yana boshqatdan boshlanadi. Endi ayiq vazifasiga boshqa bola tayinlanadi. O‘yin 3 – 4 marta takrorlanadi.

O‘yinning boshqacha turi – ikkita ayiq bilan o‘ynaladigan turi qam bolalar uchun qiziqarli o‘yin qisoblanadi.

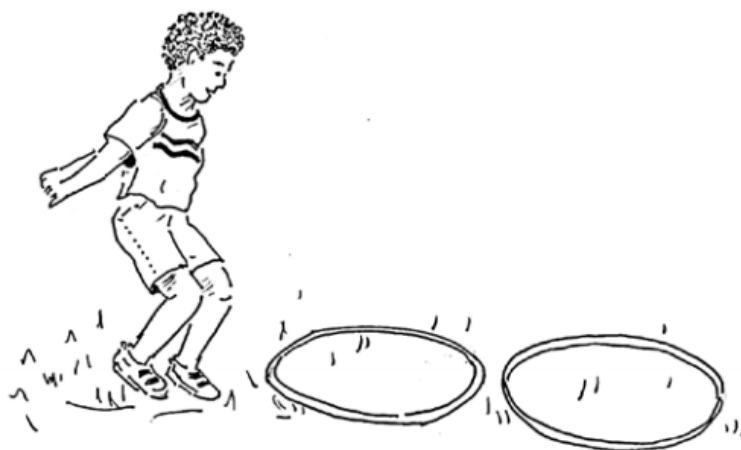
### **“Qurbaqalarni ko‘lda sakrash” o‘yini.**

O‘yin tasnifi. Ip bilan maydonchaga 5 – 6 ta doira yasaladi va g‘uruhni guruhlarga bo‘lib, doira yoniga saflantiriladi. O‘qituvchi tomonidan qurbaqalar sakranglar buyrug‘i berilgandan so‘ng g‘uruh ishtirokchilari doiradan-doiraga sakrab-sakrab o‘tib, ortga yugurib kelib, keyingi ishtirokchi qo‘liga qo‘l beradi va ikkinchi ishtirokchi o‘yinni davom ettiradi. Shu tariqa o‘yin davom etadi.

O‘qituvchining faoliyati. Ishtirokchilarni o‘yin jarayonida xavfsizlik, axloqiy va estetik jihatdan ishtirokchilarga rahbarlik qilish va o‘yin natijalarini hisoblab g‘oliblarni aniqlaydi hamda rag‘batlantiradi<sup>1</sup> (18-rasm).

---

<sup>1</sup> Robert Kalan. Learning Activity №10. Books and Movement – A Magical Mix. Arkansas 2009 year.



18-rasm.

### **“Tulki tovuqxonada” o‘yini.**

Tovuqlar tovuqxonadagi qo‘noqdan joy oladilar (ya’ni ular maydonchanning biror tomoniga qo‘yilgan stullarda o‘tirishadi). Maydonchanning qarama-qarshi tomonida in bo‘ladi. Maydonchanning qolgan barcha qismi qovli vazifasini o‘taydi. Tulki o‘z inida o‘tiradi, tovuqlar esa hovli bo‘ylab yuradilar, yuguradilar, qanot qoqadilar, cho‘qiydilar. Tarbiyachining «Tulki!» degan ishorasi bo‘yicha tovuqlar qochib ketadilar, o‘zinlariga berkynib oladilar va qo‘noqqa uchib chiqadilar, tulki esa qo‘noqqa chiqib ulgurmagan tovuqlarni tutib olishga va o‘z iniga olib qochishga harakat qiladi (sekin-asta tekkizadi). Tutgan tovuqni iniga olib ketadi. O‘yin qaytadan tiklanadi. Tulki belgilangan miqdordagi tovuqlarni tutib bo‘lgach, o‘yin tamom bo‘ladi. O‘yin 3 – 4 marta takrorlanadi.

Stullar, kublar va boshqa shu kabi buyumlar qo‘noq o‘rnida xizmat qilishi mumkin.

### **“Kulrang kuyon yuvinayapti” o‘yini.**

Barcha o‘ynayotganlar **davra** qurib turadilar. Quyon qilib tayinlangan bola davra o‘rtasida turadi. Bolalar bunday deydilar:

*Quyonjon yuzin yuvar,  
Balki mehmonga borar,  
Avval burnini,  
Keyin og‘zini*

*Chaydi u rosa.*

*Quloqlarini ham yuvib,*

*Artindi toza.*

Quyvon ana shu soʻzlarga monand harajatlar qiladi. Keyin u bolalardan birortasining oldiga ikki oyoqlab sakrab-sakrab keladi. Quyvon kimning oldiga kelib toʻxtagan boʻlsa, oʻsha bola doiraning oʻrtasiga kelib turadi. Oʻyin 5 – 6 marta takrorlanadi.

Doirada bir vaqtning oʻzida bir necha quen – 4 – 5 bola turishi qam mumkin. Ular oʻyin topshiriklarini baravar bajaradilar. Bu bolalar faolligini oshiradi.

### **“Podachi bilan poda” oʻyini.**

Bolalar podani ifoda etishadi (sigirlar, buzoqlar). Podachi tayinlanadi. Unga podachi kiyadigan telpak, qoʻliga tayoq va qoʻbizgʻa beriladi. Poda molxonada toʻplanadi. Podachi uzoqroqda turadi. Tarbiyachi bunday deydi:

*Choʻpon ertalab turib*

*Naychalar: «tu-tu-ru-ru!»*

*Sigir-buzoq joʻr boʻlib,*

*Maʼrashar: «Mu-mu-mu!»*

«Tu-ru-ru-ru» soʻzlarini eshitishi bilan podachi qoʻliga nayni olib chala boshlaydi. «Mu-mu-mu» soʻzlaridan keyin buzoqlar maʼrashadi. Keyin bolalar choʻkkalab turishadi va podachi tomoi emaxlab borishadi. U sigir-buzoqlarni dalaga (maydonchanning narigi tomoniga) haydaydi. U erda poda biroz boqilgach, podachi ularni yana molxonaga qaytaradi. Keyin yangi podachi saylanadi. Oʻyin 2 – 3 marta takrorlanadi.

Oʻyin uchun keng joy zarur. Bolalar bir joyda gʻuj boʻlib turmasliklari kerak.

### **“Qushlar uchib oʻtadi” oʻyini.**

Bir gala qushlar – bolalar maydoncha chekkasiga bir necha zinapoya boʻlgan gimnastika devorchasi qarshisida toʻplanib (tarqalibroq) turishadi. Tarbiyachining «Qani uchaylik!» degan ishorasi bilan qushlar qanot qoqadipar va maydoncha boʻylab uchib ketadilar. «Boʻron» degan ishora berilib, qushlar daraxtlarga tomon uchadilar (devorchalarga chiqadilar). Tarbiyachi «Boʻron tindi!», deyishi bilan

qushlar daraxtlardai sekin tushib, yana ucha boshlaydilar. O‘yin 3 – 4 marta takrorlanadi.

Gimnastika narvonchasidan tushayotganda sakrash mumkin emas. Agar naraoncha zinapoyayaari kamroq bo‘lsa o‘yinga barcha bolalarni baravar jalb qilmaslik kerak. Narvoncha o‘rniga stul, skameyka va boshqa buyumlardan foydalanish mumkin.

### **“Bulavani urib yiqit” o‘yini.**

Bolalar chiziqning narigi tomonida turadilar. Chiziqdan 2 – 3 metr nariga har bir bola qarshisiga bulava qo‘yiladi. Bolalarning qo‘lida esa koptok bo‘ladi. Bolalar ishora bo‘yicha qo‘llaridagi koptokni bulavaga qaratib yumalatib, uni urib yiqitishga harakat qiladilar. Navbatdagi ishora berilishi bilan yugurib borib koptokni olib keladilar, yiqitilgan bulavalarni turg‘azib qo‘yadilar. O‘yin yana takrorlanadi. Har bir o‘yin ishtirokchisining o‘zi bulavani necha marta urib yiqitganini hisoblab boradi.

O‘yin topshirigini har xil qilib bajarish kerak. Koptokni o‘ng qo‘l bilan, chap qo‘l bilan, ikki qo‘llab yoki oyoq bilan ham yumalatish lozim.

### **“Top, lekin aytma” o‘yini.**

Bolalar maydonchanning bir tomonida yuzlarini tarbiyachi tomonga qaratib turadilar. Ular tarbiyachining ishorasi bilan ular o‘girilib, devorga qarab turadilar. Shu paytda tarbiyachi ro‘molchani yashirib qo‘yadi. Keyin bolalar ko‘zlarini ochishadi-da, tarbiyachi tomon burilishadi va ro‘molchani qidira boshlaydilar. Ro‘molchani topgan bola uni topganligini bildirmasdan, sekin tarbiyachining yoniga keladi va uning qulogiga ro‘molchanning qayerdaligini aytadi-da, qatordagi o‘z joyiga kelib turadi (stulchaga yoki o‘rindiqqa kelib o‘tiradi). Bolalarning xo‘pchiligi ro‘molchani topmaguicha o‘yin davom etaveradi. O‘yin 3 – 4 marta takrorlanadi.

O‘yin qoidasi. Bolalarga kim ro‘molchani topsa, uni turgan joyidan olmaslik kerakligini va qatto uni topmaganligini hech kimga bildirmaslikka harakat qilish zarurligini tushuntirish kerak.

### **“Ketgan kim” o‘yini.**

Bolalar davra qurib yoki yarim doira shaklida turadilar. Tarbiyachi o‘yinda qatnashayotgan bolalardan biriga o‘z yonida turgan 5 – 6 ta bolani eslab qolishni, keyin xonadan chiqib turishni yoki burilib, ko‘zini yumib turishni taklif qiladi. Bolalardan biriyashirinib oladi. Keyin tarbiyachi «Qani, top-chi, kim yo‘q?», deydi. Agar bola topsa, uning o‘rniga boshqa bola tayinlanadi. Agar topa olmasa, yana o‘girilib turadi va yashiringan bola joyiga qaytib kelib turadi. Keyin topuvchi bola, uning nomini aytishi lozim. O‘yin 4 – 5 marta takrorlanadi.

Bolalar safdan chiqib, yashiringan kim ekanligini aytib bermasliklari kerak. Hech kim yashirinmasligi ham mumkin. U qolda qidirib topuvchi bola hamma joy-joyida turganligini aytinshi kerak.

### **“Do‘ngdan-do‘nga” o‘yini.**

Bolalar ikki guruqqa bo‘linib, maydonning qarama-qarshi tomonida turadilar. Ular o‘rtasiga, butun maydon bo‘ylab doirachalar – do‘nglar chiziladi (ular orasidagi masofa har xil 10, 20, 30, 40 sm bo‘ladi). Tarbiyachi goh u, goh bu tomondagi bolalardan bir nechtasini chaqiradi. Ular do‘ngdan-do‘ngga sakrab, maydonning ikkinchi tomoniga o‘tadilar. Sakrayotganlar mashqni bajarayotganini hamma kuzatib turadi. So‘ngra navbatdagilar sakraydilar.

O‘yinda har xil topshiriqlar – do‘ngdan-do‘ngga ikki oyoqda, u oyoqdai bu oyoqqa, bir oyoqda sakrash buyuriladi. Bolalarni guruxlarga bo‘lish va qaysi guruq yaxshi va tez sakrashini aniqlash mumkin.

### **“Koptok onaboshiga” o‘yini.**

Ikkita chiziq o‘tkaziladi, ular orasidagi masofa 2 – 3 m. O‘yinchilar birinchi chiziq orqasida ketma-ket turadilar. Ularga qarama-qarshi chiziqda onaboshi turadi. U qatorda birinchi bo‘lib turgan bolaga koptokni otadi, u esa koptokni boshqaruvchiga qaytarib otadi va qatorning oxiriga borib turadi. Butun qator oldinga siljiydi, navbatdagi bola chiziq oldiga kelib turadi.

Hamma bolalar koptokni otishgach, yangi onaboshi tayinlanadi.



O'yinni musobaqa tarzida o'tkazish xam mumkin. Bunda bolalar bir necha qator bo'lib turadilar va har bir qatorga onaboshi tayinlanadi. O'yinchi koptokni otadi, lekin shu qatorda turganlar vaqtdan yutqazadi.

### **“Serso” o'yini.**

O'yin ikki kishidan bo'lib o'ynaladi. Bir kishi tayoq (billiard tayega) yordamida yog'och halqani otadi, ikkinchisi esa uni tayoq bilan ilib oladi. O'yinchilar orasidagi masofa 3 – 4 m. Agar bolalar otilgan qalqani tayoqqa ilib ololmasalar, unda oldin qo'l bilan otib, qo'l bilan ilib oladilar So'ngra tayoqdan foydalanadilar. Kim qalqani ko'proq ilib olgan bo'lsa, o'sha yutgan hisoblanadi.

### **Nazorat savollari:**

1. Harakatli o'yinlarning vujudga kelishi va taraqqiyoti to'g'risida nimalarni bilasiz?
2. Jismoniy mashqlar tizimida harakatli o'yinlarning ahamiyatini ko'rsating.
3. Harakatli o'yinlarga misollar keltiring?

## **XI BOB. MAKTABGACHA YOSHDAGI BOLALAR UCHUN SPORT O‘YINLARI. MAKTABGACHA YOSHDAGI BOLALAR UCHUN SPORT MASHQLARI**

### **11.1. Sport mashqlarining tavsifi.**

Bolalarning harakat faoliyatini tashkil etishda sport o‘yinlari va mashqlariga katta o‘rin beriladi. Chang‘ida yurish, konkida, chanada uchish, velosipedda, samokatda, sport rollerda yurish, shuningdek suzish, sport mashqlariga mansubdir. Ularning barchasi asosiy mushak guruhlarini mustahkamlashga, suyak, yurak-tomir, nafas olish va asab tizimlarining rivojlanishiga yordam beradi. Bundan tashqari mashg‘ulotlar jarayonida bolalarda jismoniy sifatlar (chaqqonlik, tezkorlik, chidamkorlik...), shuningdek, ritmlilik, harakatlar koordinatsiyasi, fazoda mo‘ljal olish malakasi rivojlanadi. Velosipedda yurish, konkida uchish vestibulyar barqarorlikni rivojlantiradi. Tegishli kiyimda turli temperaturada toza havodagi mashg‘ulotlar quyosh nurida, shuningdek suvda chiniqish modda almashishini kuchaytiradi va chiniqtirishga xizmat qiladi. Bog‘, o‘rmon, daryoda o‘tkaziladigan mashg‘ulotlar tabiat go‘zalligini ko‘rishga imkon beradi, unga nisbatan muhabbatni tarbiyalaydi, estetik his qo‘zg‘atadi, ijobiy emotsiyalar uyg‘otadi [8].

Sport mashqlaridan iborat mashg‘ulotlar bolalarga tabiat xodisalarini bilishga (qor, shamol, muz, suv...) sirg‘alish, tormozlanish haqidagi tushunchalarni, shuningdek sportroller, velosiped tuzilishi haqidagi bilimlarini egallashiga imkon beradi. Sport mashqlari – mushaklarni mustahkamlashga, suyak, yurak, qon-tomir, asab tizimini rivojlantirishga yordam beradigan mashqlardir. Ochiq havoda tashkil etiladigan jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarida bolalarni sport mashqlari va sport o‘yinlari elementlariga o‘rgatadi. Bu ishni asosan tarbiyachi olib boradi, lekin bolalarning sport mashqlarini bajarish malakalarini egallab va sport o‘yinlarini o‘ynashni bilib olishlari uchun ularni doimo sayrlar vaqtida takrorlash va mustahkamlab borish kerak. Ob-havo sharoiti, sport jihozlarining bor-yo‘qligi,

bolalarning u yoki bu sport o'yini va mashqlarini egallab olish darajasiga qarab, tarbiyachi rejada ko'rsatilgan sport turlarini hafta bo'yicha (ertalabki va kechki) hamma sayrlarga taqsimlaydi. Ayrim hollarda bolalar bir necha o'yin turlarini mashq qilishlari mumkin. Masalan: ba'zi birlari velosiped uchadilar, ayrimlari stol tennisi va badminton o'ynaydilar keyin esa ular o'zaro o'rin almashadilar. Dastlab tarbiyachi sport o'yinlari va mashqlarida ishtirok etishga jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida mashqni yetarlicha o'zlashtirmagan bolalarni jalb yetadi. Keyinroq esa hamma bolalarning faol bo'lishiga harakat qilishi kerak. Bolalar faqat sport o'yinlari elementini o'zlashtirib olishlari emas, balki ularning asosiy qoidalarini foydalanayotgan sport inventarlarining qismlari nomini, ularni asrab-avaylab saqlashni bilishlari lozim. Agar tarbiyachining o'zi sport o'yinlarida faol ishtirok etsa, bolalarning xatti-harakatiga rahbarlik qilsa, sport o'yinlariga o'rgatish ancha tezlashadi.

### **11.2. Velosipedda uchishga o'rgatish metodikasi.**

Maktabgacha tarbiya muassasalarida uch g'ildirakli va ikki g'ildirakli velosipedlardan foydalaniladi. Avvalo bolalarni velosipedda yurish qoidalari bilan tanishtiriladi. Bolalar ikki yoshdan uch g'ildirakli, besh yoshdan ikki g'ildirakli velosipedda yurishga o'rgatiladi: velosipedga o'tirishga undan tushishga, to'g'riga, aylana bo'lib, «ilon izi» bo'lib haydash, ortga burish topshirig'i beriladi. Shundan so'ng bolalarni velosipedda to'g'riga haydash, burilishlar qilishga (kattalar yordamida) o'rgatiladi. Velosiped uchishga o'rgatishda bolalarni ketma-ket tarzda mashqlarga o'rgatish lozim [8]:

- velosiped qismlari bilan tanishish;
- rulni ushlab velosipedni to'g'ri, aylana bo'ylab haydash;
- oyoqni o'rindiq ustidan oshirib o'tkazib joyida turgan velosipedga o'tirish (bunda o'rindiq bolaning oyoqlari yerga tegadigan holatga tushirilgan bo'lishi kerak);

- oyoqlari bilan yerdan itarilib, to‘g‘ri yo‘ldan velosipedda muvozanat saqlab uchish (1 – 2 marta tarbiyachi velosiped egaridan ushlab yordam beradi, keyin bola mashqni mustaqil bajaradi);

- oyoqlarini ko‘tarib, muvozanat saqlab, kichikroq masofani yurib o‘tish (oyoqlar yordamida yerdan itarilish bilan tezlik olinadi);

- oyoqlar bilan yerdan itarilib, to‘g‘ri yo‘ldan kichikroq masofalarni o‘tish (bunda avval bir oyoq, keyin har ikki oyoq pedalga qo‘yiladi);

- oyoqlar bilan yerdan itarilib tezlik olgandan keyin oyoqlarni pedalga qo‘yish va uni aylantirish, oyoqni pedaldan olish va ularni yerga tekkizib, velosipedning yurishini sekinlashtirib uni to‘xtatish;

- pedallarni aylantirib, to‘g‘ri yo‘ldan velosiped uchish;

- katta aylana bo‘ylab uchish;

- to‘xtash va velosipeddan tushish;

- yo‘nalishga hamda boshqa velosipedchilardan 4 – 5 metrlik masofaga rioya qilib, aylana bo‘ylab velosiped uchish.

Tarbiyachi velosipedga o‘tirishni, qoidalarining bajarilishini, harakatlarni dozalashni kuzatib boradi. Agar toliqish alomatini sezsa, bolaga haydashni bas qilishni aytadi.

### **11.3. Samokatda, sportrollerda uchish.**

Samokat va sportrollerlarda uchish katta guruhlarda tashkil etiladi. Dastlab bolalar yurish qoidalari bilan tanishtiriladi, so‘ngra samokat, sportrollerga minish, undan tushish, to‘g‘riga haydash, o‘ngga, chapga, ortga burilish, tormoz berish va to‘xtashga o‘rgatiladi. Topshiriqlar astasekin murakkablashtiriladi: bolalarga aylana bo‘ylab, «ilon izi» bo‘lib uchish, «Yo‘l harakati qoidalari» o‘yinini o‘ynash taklif etiladi. Tarbiyachi bolalarning samokatda, sportrollerda uchganda goh o‘ng, goh chap oyog‘i bilan siltanishini kuzatib boradi. Masalan, bola yo‘lkadan bir tomonga qarab uchganda birinchi oyog‘i, orqaga tomon uchganda ikkinchi oyog‘i

bilan siltanadi. Yuklamaning ikkala oyoqqa baravar taqsimlanishi mushaklarning proporsional rivojlanishiga yordam beradi. Velosiped va samokat uchish navbatlashib turadi [4, 15, 20].

#### **11.4. G'ildirakli konkilarda uchish.**

G'ildirakli konkilarda uchish maktabgacha katta yoshda tavsiya etiladi. Bolalarni yurishga, burilishlarga (o'ngga, chapga) tormozlashga, to'xtashga o'rgatiladi. Tarbiyachi bir necha bolani bir vaqtda g'ildirakli konkida uchishga o'rgatadi. U oldinga siljish texnikasini tushuntiradi va ko'rsatadi hamda bolalarga bu harakatni bajarishda yordam beradi. Tayanib uchish bir necha kun davom yetadi. Bolalar goh o'ng, goh chap oyoqda siltanib siljishga o'rgatiladi. Oyoq va qo'llar harakati muzda uchishdagi kabi mos bo'lishi kerak. Keyinchalik ularni yugurish va ikki oyoqda sirg'alishni qo'shib olib borishga (goh u, goh bu oyoq bilan siltanib) o'rgatiladi. Bola 3 – 4 marta navbatma-navbat kuch bilan siltanib oyoqlarini kichik masofada bir-biriga parallel qo'yadi. So'ng sekinlab va to'xtab qolguncha sirg'aladi. Harakat paytida burilishdan oldin uchish sekinlatiladi, so'ngra gavdasini kerakli tomonga biroz engashtirib to'la burilish amalga oshiriladi. Shundan so'ng harakat yangi yo'nalishda davom ettiriladi.

G'ildirakli konkilarda uchish ko'nikmalarini mustahkamlashda harakatli o'yinlardan foydalanish mumkin. Mashg'ulotlar davomiyligi asta-sekin 10 – 15 daqiqagacha uzaytiriladi. Agar butun guruh bolalari g'ildirakli konkida uchish ko'nikmalarini egallagan bo'lsalar, mashg'ulotlar barcha bolalar bilan bir paytda aylana yo'lkada o'tkaziladi [21].

#### **11.5. Bolalarni suzishga o'rgatish.**

Bolalarni suzishga o'rgatish bolalar sihatgohlarida va uy sharoitida o'rgatish uchun ishlab chiqilgan dastur va metodik tavsiyalar asosida olib boriladi. Maktabgacha tarbiya muassasalarida suzishga o'rgatish 3 – 4 yoshdan boshlanadi. Suzishga o'rgatishda xavfsizlik choralari va gigiyena qoidalariga rioya qilish zarur. Suzishga o'rgatish quruqlikda va suvdagi tayyorgarlik mashqlaridan boshlanadi.

Birinchi bosqichda quyidagi vazifalar qo'yiladi:

- suvdan qo'rqish hissini yengish;
- suv ichida ko'zni ochish, suvda nafas chiqarish, turli mashqlarni bajarish.

Ikkinchi bosqichda:

- bolalar qo'llarini turli holatlari bilan oyoqlarni harakatlantirib, suvda nafas chiqarib, ko'krak va orqa bilan sirg'anishni;
- suvda qismlar bilan nafas chiqarish;
- suv ostida harakat qilishni o'zlashtiradilar.

Uchinchi va to'rtinchi bosqichda:

- bolalar krol usulida oyoq, qo'llari bilan harakatlar qilib, nafas olishni yo'lga qo'yib ko'krak va orqa bilan suzishga o'rgatiladi.

O'rgatish oxirigacha bolalar krol usulida ko'krak va orqa bilan 7 – 10 daqiqagacha suzishni o'rganishlar kerak. Katta guruhlarda suzish masofasi 15 – 20 m gacha uzaytiriladi. Bolalarni suzishga o'rgatishda suzish shaxtalari, to'plar, damlanma chamberaklar va o'yinchoqlardan foydalaniladi.

#### **Nazorat savollari:**

1. Qanday sport mashqlarini bilasiz?
2. Velosipedda uchishga o'rgatish metodikasining o'ziga xosligi nimada?
3. G'ildirakli konkilarda uchish qaysi yosh guruhida tavsiya etiladi?
4. Bolalarni suzishga o'rgatishning qanday usullari mavjud?

## **XII BOB. MAKTABGACHA TA'LIM MUASSASALARIDA BOLALAR JISMONIY TARBIYASINI TASHKIL ETISH SHAKLLARI**

Jismoniy tarbiyani tashkil etish shakllari – bu bolalarning rang-barang faoliyatini ta'lim-tarbiyaviy majmuasi bo'lib, uning asosini harakat faoliyatiga tashkil yetadi. Bolalar harakat faoliyatini tashkil etishini shakllari quyidagilardan iborat [7, 8, 17]:

1. Jismoniy tarbiya mashg'ulotlari.
2. Kun tartibidagi jismoniy sog'lomlashtirish ishlari: ertalabki gimnastika, harakatli o'yinlar va sayr paytidagi jismoniy mashqlar, jismoniy daqiqalar, kunduzgi uyqudan so'nggi jismoniy mashqlar, chiniqtirish tadbirlari.
3. Faol dam olish: bolalar turizmi, jismoniy dam olishlari, jismoniy tarbiya bayramlari, salomatlik kunlari, ta'tillar.
4. Bolalarning mustaqil harakat faoliyati.
5. Uyga vazifa.

Bu shakllarning barchasi jismoniy tarbiya va bolani har tomonlama rivojlantirishga xizmat qiladi.

### **12.1. Maktabgacha ta'lim tashkilotlarida jismoniy tarbiya mashg'ulotlarining mazmuni va tuzilishi.**

Jismoniy tarbiya mashg'ulotlari bolalarni jismoniy mashqlarga muntazam o'rgatishning asosiy shaklidir. Mashg'ulotlarning ahamiyati harakatlar madaniyatini mujassam shakllanishi, sog'lomlashtirish, ta'limiy va tarbiyaviy vazifalarni muntazam amalga oshirishdan iboratdir. Mashg'ulotlar xushchaqchaq, intizomli, atrof-muhitda yaxshi harakat qila oladigan, belgilangan vazifaga muvofiq tez va ishonch bilan, maqsadga yo'nalgan holda faoliyat ko'rsata oladigan, shuningdek, axloqiy sifatlar va ijodiylik namoyon eta oladigan shaxslarni tarbiyalashga xizmat qiladi. Jismoniy mashg'ulotlar kuzda, qishda va bahorda binoda hamda ochiq havoda o'tkaziladi. Yoz paytida o'yinlar, mashqlar ochiq havoda, jismoniy tarbiya maydonchasida o'tkaziladi. «Uchinchi mingyillikning

bolasi» tayanch dasturida har bir yosh guruhi uchun belgilangan jismoniy mashqlar mashg‘ulotlarning mazmunini tashkil yetadi. Mazmuniga ko‘ra xilma-xil mashg‘ulotlarni o‘tkazishda vazifalarning aniq va oydin bo‘lib qolishi, dasturni o‘tishda izchilikka rioya qilish, shuningdek bolalarning yosh va o‘ziga xos xususiyatlarini hisobga olish shartdir. Mashg‘ulotlar tuzilishi jismoniy mashqlarning bolalar tomonidan izchil bajarilishidan iboratdir. U qo‘yilgan vazifalar, asab tizimining ish qobiliyati va bola organizmining har bir alohida yosh bosqichidagi xususiyatlari bilan belgilanadi. Mashg‘ulot paytida bola organizmining dinamikasi va uning psixologiyasini nazorat qilish tarbiyachining asosiy vazifalaridan biridir. Jismoniy tarbiya mashg‘ulotlari o‘zaro bog‘liq uch qismdan iboratdir:

1. Kirish – tayyorgarlik.
2. Asosiy qism.
3. Yakuniy qism.

Ta’limiy, tarbiyaviy va sog‘lomlashtirish vazifalari mashg‘ulotning har bir qismi uchun baravar muhim ahamiyatga egadir.

Mashg‘ulot kirish qismining mazmuni va vazifalari.

Jismoniy tarbiya mashg‘ulotining birinchi qismi qo‘yilgan vazifalar va uning asosiy qismidagi mashqlar mazmuniga ko‘ra turlicha 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 intensiv tez faoliyatga tayyorlashdan iboratdir. Shu maqsadda bolalarga to‘g‘ri qad-qomatni tarbiyalashga, yassi tovonlikni 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 yurish va yugurish;



- tarqalib yengil yugurish hamda keyinchalik katta va kichik davra, kolonna va hakoza bo'lib saflanish;

- turli ko'rinishdagi va yassitovonlikning oldini olish maqsadidagi yurishlar tovonda, oyoq uchida, poldagi qalin shnur ustida, narvonda yurish va boshqalar.

Kirish qismi bolalarning kolonnaga uch to'rttadan bo'lib, saflanishi, tarqalishi... bilan yakunlanadi. Bu bolalarni mashg'ulotning asosiy qismi boshlanishidagi umumrivojlantiruvchi mashqlarni o'rgatishga o'tish uchun xizmat qiladi. Bu qism kichik guruhlarda 2 – 4 daqiqagacha, o'rta guruhlarda 3 dan 5 daqiqagacha, katta guruhlarda 4 dan 6 gacha davom yetadi. Mashg'ulotning asosiy qismi vazifalari va mazmuni. Mashg'ulotning bu qismida bir holatda dastlab bolalarni umumrivojlantiruvchi mashqlarga, so'ngra asosiy harakatlarga o'rgatish va jismoniy sifatlarni tarbiyalash vazifalari belgilanadi; ikkinchi bir holatda asosiy harakat mashqlariga o'rgatish belgilanadi. Bu mashqlar yangi harakat materiali bilan tanishtirishni, avvaldan tanish mashqlarni turli variantlardan foydalanib takrorlashni, mustahkamlanish bosqichidagi harakat ko'nikmalarini takomillashtirishni ko'zda tutadi. Shundan so'ng barcha bolalarni intensiv harakatga tortadigan qoidali harakatli o'yinlar o'tkaziladi.

Bolalarning psixik ish qobiliyatining davomsizligini hisobga olib, murakkab vazifalar asosiy qismning boshida belgilanadi (bolalarni yangi material bilan tanishtirish yoki juda murakkab koordinatsiyali mashqlarni bajarish).

Umumrivojlantiruvchi mashqlarni bolalar kichik buyumlar, bayroqchalar, tayoqchalar, chambaraklar, lentalar, shnurlar bilan bajaradilar. Chunki ular organizmning funksional holatini yaxshilashga ta'sir yetadi. Dastlab to'g'ri qad-qomatni shakllantirish va nafas olishni tartibga solish maqsadida qo'l mushaklari va yelka kamari mushaklarini rivojlantirish hamda mustahkamlash mashqlari beriladi. Ikkinchi navbatda gavda uchun, orqa mushaklarni mustahkamlash va umurtqa egiluvchanligini rivojlantiruvchi (oldinga, orqaga va yon tomonlarga egilish, gavgani aylantirish) mashqlari beriladi. Uchinchi navbatda qorin va oyoq mushaklarini mustahkamlovchi (cho'qqayish, tizzadan bukilgan oyoqlarni ko'tarish...) mashqlari beriladi. Shundan so'ng asosiy harakatlarni o'rgatishga

o'tiladi. Bunda ulardan biri bolalar uchun yangi, boshqalari esa o'rganish va takomillashtirish bosqichida bo'ladi. Mashg'ulotning umumrivojlantiruvchi mashqlarni o'rgatish bilan olib boriladigan asosiy qismi davomiyligi: kichik guruhlarda 15 dan 18 daqiqagacha; o'rta guruhda 20 dan 22 daqiqagacha; katta guruhda 25 dan 28 daqiqagacha bo'ladi [12].

Umumrivojlantiruvchi mashqlarsiz o'tkazilganda esa uning davomiyligi kichik guruhlarda 8 – 12 daqiqa, o'rta guruhda 12 – 15 daqiqa, katta guruhda 15 – 20 daqiqani tashkil yetadi. Mashg'ulotni yakunlovchi qismi.

Mashg'ulotning o'yindan so'nggi yakunlovchi qismi tobora sekinlashadigan intensiv suratdagi yurishni o'z ichiga oladi. U umumiy qo'zg'aluvchan ishga yordam beradi; yurish jarayonida bolalar bir necha nafas olish mashqlarini bajarishlari mumkin. Ba'zi hollarda yurish barcha bolalar ishtirokidagi kam harakatli o'yin bilan almashtirilishi mumkin. Yurish yoki uni almashtiruvchi o'yin so'nggida mashg'ulotga yakun yasaladi. Yakunlovchi qism: kichik guruhda 2 dan 3 daqiqagacha, o'rta va katta guruhlarda 3 dan 4 daqiqagacha bo'ladi. Butun mashg'ulotning davomiyligi:

- kichik guruhlarda 15 – 20 daqiqa;
- o'rta guruhlarda 20 – 25 daqiqani;
- katta guruhlarda 30 – 35 daqiqani tashkil yetadi.

## **12.2. Ochiq havodagi jismoniy tarbiya mashg'ulotlari.**

Jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini ochiq havoda o'tkazish juda muhimdir. Ular bola organizmining funksional jihatdan shakllanishiga, chiniqishiga yordam beradi, shamollash kasalliklariga qarshiligini oshiradi. Ochiq havodagi mashg'ulotlar hamda uch qismdan: kirish – tayyorgarlik, asosiy va yakunlovchi qismlardan iboratdir. Mashg'ulotning kirish – tayyorgarlik qismi harakat texnikasini yaxshilash, oyoq mushaklarini mustahkamlash, qomatni yaxshilash maqsadida nafas olish, sekin sur'atdagi yugurish mashqlaridan iboratdir. Yugurishdan so'ng bolalar zvenoli kolonna, doira va boshqalarga saflanadilar, bu keyingi mashqlar uchun qulaydir. Mashg'ulotning asosiy qismi qo'l, gavda va

oyoq mushaklariga yaxshi yuklama beruvchi umumrivojlantiruvchi mashqlarni bajarish uchun mo'ljallanadi. Shundan so'ng o'rtacha tezlikda yugurish o'tkaziladi. U yurish va bolalarning asosiy harakatlarni bajarish uchun qayta saflanish bilan tugallanadi. Bunda avval yoki yangi harakatlar, o'rtacha tezlikda yugurishdan so'ng esa sekin sur'atdagi yugurish bilan tugallanadigan tanish (takroriy) harakatlar beriladi. Bu qism oxirida musobaqali harakatli o'yin, estofeta o'yini yoki sport o'yini o'tkaziladi. Ular bolalarning yuqori harakat faolligini ta'minlaydi. Mashg'ulotning yakunlovchi qismida sekin sur'atdagi yugurishdan nafas olish mashqlarini bajargan holda yurishga o'tiladi.

*Mashg'ulotlarni o'tkazish metodikasi.* Jismoniy mashqlarni mashg'ulotlar uchun tanlash dastur asosida tuziladigan ish rejasi bo'yicha belgilanadi. Mashg'ulotlarni rejalashtirishda yil fasli o'tkazish sharoitini hisobga olish lozim. Mashg'ulotlarda bolalarni uyushtirish usullari. Tarbiyachi bolalarni uyushtirishning frontal, gurux, individual kabi turli usullaridan foydalanadi. Frontal usullardan foydalanilganda bolalarga barcha uchun bir xil tarzda, bir vaqtda bajariladigan mashqlar beriladi. Frontal usulni mashg'ulotning istalgan qismida, ayniqsa bolalarni yangi mashqlarga o'rgatishda yoki allaqachon tanish mashqlarni takomillashtirishda qo'llashi maqsadga muvofiqdir. Bu usul bolalarda harakat uyg'unligini tarbiyalashda, ularni barcha uchun barovar vazifalarni hal etishga birlashtirishda, tarbiyachining bolalar bilan bevosita aloqaga kirishishda, shuningdek mashg'ulotlarning motor zichligini oshirishda samaralidir. Bolalar mashg'ulot detallarini o'rganish va aniqlash jarayonida navbati bilan harakat qiluvchi uncha katta bo'lmagan jamoaga bo'linishi mumkin. Bunda tartbiyachi mashqning bir yoki ikki gruxga tomonidan bajarilishini kuzatib borish imkoniyatiga ega bo'ladi, qolgan bolalar esa o'z o'rtoqlari harakatlarini kuzatadilar va tarbiyachini tinglaydilar. Bundan tashqari, mashqlarni potok usulida bajarishdan ham foydalaniladi, bunda barcha bolalar aynan bir mashqni navbatma-navbat, birin-ketin, to'xtovsiz potok usulida bajaradilar. Mashqlarni keng ko'lamda takrorlash uchun ularni bajarish ikki va uch potokda tashkil etilishi mumkin. Jismoniy mashqlarni potok usulida bajarish usulini katta va tayyorlov guruh

bolalariga nisbatan qo'llash maqsadga muvofiqdir. Katta va tayyorlov guruhlarda jamoaviy usuldan foydalaniladi. U mashg'ulotda tarbiyachining bolalarni o'rgatish jarayoni va bolalarning avval orttirgan harakat ko'nikmalarini takomillashtirish bilan qo'shib olib borilgan xollarda qo'llaniladi. Bunda bolalarning bir jamoasi tarbiyachi raxbarligida biror-bir xarakterga o'rgatiladi ikkinchi guruh bolalari (yoki ikkita katta bo'lmagan guruh) esa bu vaqtda boshqa mashq turini mashq qiladilar (takroriy). O'zlariga avvaldan tanish biroq turli mashqlarni (to'p o'yini, tirishib chiqish, muvozanat saqlash va boshqalar (shuningdek ijodiy topshiriqlarni bajaradigan ikki yoki uch guruh bolalar bo'lishi mumkin. Mashg'ulot jarayonida har bir bola o'ziga berilgan topshiriqlarni tarbiyachi nazorati ostida mustaqil bajarayotganida yakka yondashish usulidan foydalanish mumkin. Hamma uchun umumiy bo'lgan mashqlar detallarini aniqlashtirish maqsadida mashq tarbiyachi chaqirig'iga ko'ra yakka tarzda bajariladi. Bunday usul tarbiyachining alohida e'tiborini bolalarni yaxshi uyushtirishni barchani faol kuzatishga jalb etish va topshiriqlar bajarishning to'g'riligini taxlil qilishni, mashqlarni tarbiyachi chaqirig'iga ko'ra qayta bajarishga tayyor turishni talab yetadi. Mashg'ulotda bolalar faoliyatini to'g'ri almashtirib turish umumiy zichligini ta'minlaydi. Mashg'ulotning umumiy zichligi pedagogik jihatdan o'zini oqlagan vaqtning mashg'ulot davomiyligiga nisbati bilan belgilanadi. Bolalarning tushuntirishlar, ko'rsatmalar, og'zaki instruktsiyalarni idrok etishi, tarbiyachi namoyish etgan jismoniy mashqlarni bajarish usullarini tushuntirib berishi jismoniy mashqlarni bajarishi va dam olishi pedagogik jihatdan oqlangan hisoblanadi.

### **12.3. Kun tartibida jismoniy tarbiya sog'lomlashtirish ishlari.**

**Ertalabki gimnastika.** Ertalabki gimnastika bolaning oila, yasli bolalar bog'chasidagi kundalik rejimining majburiy qismidir. Uning kattalar rahbarligida o'tkazib turilishi bolalar asta-sekin yoqimli mushak 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 xislar uyg'otadi. Uyqudan so'ng maxsus tanlangan jismoniy mashqlardan iborat ertalabki gimnastika bolani butun organizmini asta-sekin faoliyat holatiga jalb yetadi. Jismoniy mashqlarni bajarish bosh miya tizimi faolligini kuchaytiradi. Ko'rish, eshitish, tayanch harakat, teri kabi barcha retseptorlardan bosh miyaga keladigan butun impulslar oqimi asab tizimi ish qobiliyatini va organizmining hayot faoliyatini tiklaydi. Ertalabki gimnastika to'g'ri qad-qomatni tarbiyalashga ta'sir etib, nafas olishni chuqurlashtiradi, qon aylanishini kuchaytiradi, modda almashishiga yordam beradi. Ertalabki gimnastika bolalarda diqqatni, maqsadga intiluvchanlikni tarbiyalaydi, aqliy faoliyatining oshishiga yordam beradi, emotsiya va quvonch tuyg'ularini uyg'otadi. Bolalarning jismoniy mashqlarni ochiq havoda yoki darcha derazalari ochiq xonada suv muolajalari (artinish, suv quyish, dush) bilan o'tkazishlari juda sog'lomlashtiruvchi samara beradi, asab tizimining umumiy holati va funksional imkoniyatlarini yaxshilaydi, uni mustahkamlaydi va chiniqtiradi qo'zg'alish va tormozlanish jarayonlarining muqobillashuviga yordam beradi, almashinish reaksiyalarini yaxshilaydi, shamollash va yuqumli kasalliklarga nisbatan immunitet hosil qiladi, bolalarda tetiklik, yengillik, quvonch sezgilarini uyg'otadi. Bolalar organizmini chiniqtirish maqsadida suv harorati asta-sekin pasaytirib boriladi, bunda shifokor ko'rsatmasi asosida har bir bolaga yakka yondashishga rioya qilinadi. Ertalabki gimnastikani o'tkazish uchun avval o'rganilgan mashqlar ichidan tanlanib, mashqlar majmuasi tuziladi [3, 7, 8, 9, 17, 19, 21].

### **Mashqlar quyidagi tartibda o'tkaziladi:**

1. yelka kamari mushaklarining rivojlantiruvchi va mustahkamlovchi, yelka bo'g'imlari, ko'krak qafasi harakatchanligini rivojlantirishga, umurtqa pog'onasini rostdashga xizmat qiluvchi mashqlar;
2. orqa mushagi va umurtqa pog'onasi egiluvchanligini rivojlantirish va mustahkamlashga mo'ljallangan, ichki organlarga massaj kabi ta'sir etuvchi, oyoq bo'g'imlarini rivojlantiruvchi mashqlar;
3. qorin va oyoq mushaklarini rivojlantirishga mo'ljallangan mashqlar.

Mashqlar majmuasini tuzishda har bir yosh guruhining yosh va yakka xususiyatini hisobga olish lozim. Ertalabki gimnastika birinchi kichik guruhdan boshlab joriy etiladi. Ertalabki gimnastikada harakatlarga o'rgatilmaydi, shuning uchun tarbiyachi mashqni oldindan tushuntirishi va namoyish qilishi kerak emas.

Kichik va o'rta guruhlarda yilning birinchi yarmida tarbiyachi bolalarga mashqni o'zi bilan birga bajarishni taklif etadi.

O'rta guruhning ikkinchi yarmi va katta va tayyorlov guruhlarida u mashqlarni nomini qisqagina aytadi, dastlabki holat uchun buyruq beradi. Mashq boshlashdan oldin va u tugagach, katta guruh bolalari asosiy tik holatda (tovonlarni juftlashtirib, oyoq uchlarini kerib) turadilar. Kichik va o'rta guruhlarda bolalar oyoqlarni parallel holda biroz kerib turadilar, bu yassi tovonlikni oldini oladi.

Ertalabki gimnastika so'ngidagi sur'atni sekinlatib yurish, turgan holatida oyoqlarini biroz ko'tarib qadam tashlash, nafas olish mashqlarini bajarish bilan tugallanadi. Bu bola yurak pulsini normal holga keltiradi.

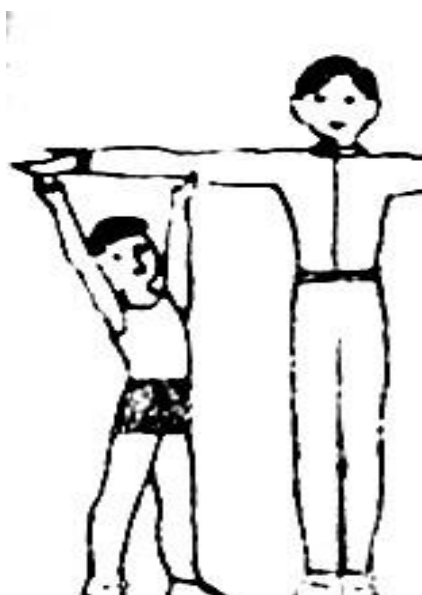
**Jismoniy daqiqalar.** Jismoniy daqiqalar (qisqa muddatli jismoniy mashqlar) o'rta, katta va tayyorlovchi guruhlarida mashg'ulotlar o'rtasidagi tanaffusda, shuningdek dars jarayonining o'zida o'tkaziladi. Jismoniy daqiqaning ahamiyati bola faoliyati va xolatini harakat faolligi orqali almashtirishdan iborat bo'lib, u charchoqni yozadi, bolaning emotsional ijobiy holatini tiklaydi. Agar bola mashg'ulot jarayonida nisbatan harakatsiz turib qolsa toliqish yuzaga keladi. Toliqish bir xil ish, shuningdek mashg'ulot yuklamasini buzilishi tufayli kuchayadi, bu bolalarning e'tiborini susaytiradi. Bu bosh miya po'stlog'ida rivojlanadigan tormozlanish va bolaning o'quv materialini o'zlashtirish qobiliyatining susayishi bilan izohlanadi. U chalg'iy boshlaydi, diqqat faolligi, idroki susayadi. Bu belgilarning barchasi faoliyatni o'zgartirish zarurligini ko'rsatadi. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, xatto 6 yoshli bolalar ham 20 daqiqagina nisbatan harakatsiz va diqqatni jamlab tura olar ekanlar; shu muddatdan so'ng ular toliqish tufayli bilimlarni yaxshi o'zlashtirish va ko'nikmalarni egallashga qodir bo'la olmaydilar. Jismoniy mashqlarni bajarish mushak ishini faollashtiradi, bu o'z navbatida qon aylanishini kuchaytiradi va

oqibatda yurak ishining, nafas olishning intensivligini oshiradi, miyaning qon bilan ta'minlanishini faollashtiradi. Bularning hammasi birgalikda bola psixikasi emotsional – ijobiy holatning shakllanishiga, diqqatning, aqliy faoliyat va umumiy jismoniy holatning oshishiga ta'sir qiladi. Charchoq yo'qoladi, bola dam oladi va yana ishtiyoq bilan shug'ullana boshlaydi. Jismoniy daqiqalar tarkibiga 10 – 15 marta sakrash, 10 – 12 marta cho'qqayib o'tirish yoki turgan joyida yugurish (30 – 40 sekund) kiradi. Jismoniy daqiqalari o'z ichiga yelka kamari va qo'llarga mo'ljallangan 2 – 3 ta mashq, tortilish, egilish va gavdani burish mashqlarini oladi. Jismoniy daqiqalar 2 – 3 daqiqa davom etadi.

### **Maktabacha tarbiya yoshidagi bolalar uchun mashqlar yig'indisi.**

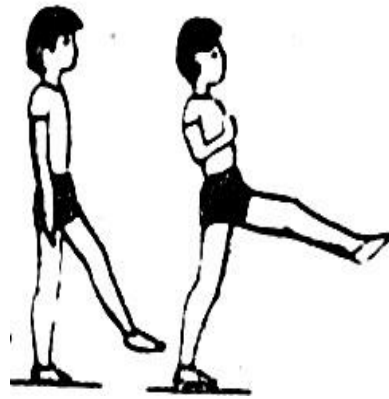
Mashqlar taqlid qilish holatida bo'ladi va bolalar uni obrazli so'zlar va dadil harakatlar bilan so'zlab bajaradilar.

1. "Cho'zilish". Bola tarbiyachining yonidan o'ta turib to'xtaydi, qo'llarini yuqoriga ko'taradi va barmoqlari bilan tarbiyachining qo'llariga tegishga harakat qiladi (3 – 5 marta) (19-rasm).



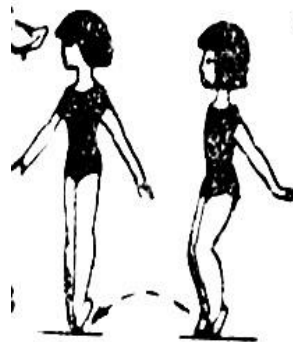
19-rasm.

2. "Safda ketayotgan harbiy kabi yurish" – Safda qadam tashlab yurish-oyoq uchini cho'zib, oyoq kafti bilan erni bosish. Dastlab qo'llar yonga qisiladi, keyin faol harakatlar bilan yuriladi. 20 – 30 sek takrorlanadi (20-rasm).



20-rasm.

3. “Chumchuqdek sakrab yurish” – Chumchuqcha ikki oyoqlab yuradi – “sakra-sakra”. Qo’llar yon tomonga yoziladi. (20 – 30 sek). Harakat vaqtida chirqillagan tovush chiqarish ham mumkin (21-rasm).



21-rasm.

4. “Samolyot uchyapti” – Qo’llar-qanotlar turli tomonlarga harakatlantiriladi – 20 – 30 sek bajariladi. Guvillash mumkin (22-rasm).



22-rasm.



5. “O’tinchi” – Qo’lda go’yo bolta turgandek, siz o’tin yormoqchisiz. Oyoqlar kengroq qo’yiladi, qo’llar keng yoziladi va butun kuchni yig’ib, to’nkaga uriladi. Gavnani pastga egib, qo’llar oyoqlar orasida turadi. Nafas chiqarayotganda “ih” deyiladi (10 – 12 marta) (23-rasm).



23-rasm.

6. “Tarozi” – Ikkita bola qo’llaringizdan ushlaydi. Oyoqlaringiz barmog’iga oyog’i tegib turadi. Bir bola o’tirganda ikkinchisi turadi, keyin birinchisi turadi va ikkinchisi o’tiradi. 20 – 30 sek bajariladi (24-rasm).



24-rasm.

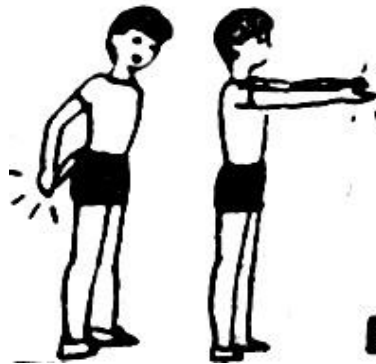
7. “Ayiqqa o’xshab yurish” – Cho’kkalab o’tiriladi, chap qo’l va o’ng oyoq oldinga qo’yiladi, tizzalar bukilmaydi. 1520 sek bajariladi (25-rasm).



25-rasm.

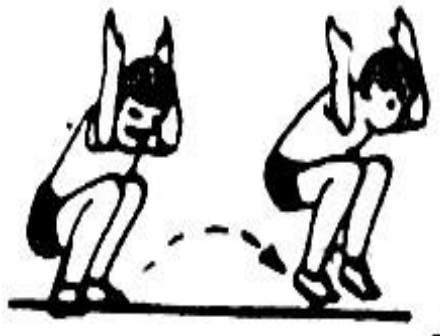
8. “Qushga o’xshab uchish” – Turgan joyda va yurayotganda qo’llarni harakatlantirish, qusha o’xshab qo’llarni xuddi qanotlar kabi uchirish.

9. “Qarsak chalish” – turgan joyda, keyin yurayotganda qo’lni oldinga qilib qarsak chalinadi. 15 – 20 sek bajariladi (26-rasm).



26-rasm.

10. “Quyuncha” – Cho’qqayib turgan holatda qo’llar quyon quloqlarini tasvirlaydi va oldinga tomon qisqa-qisqa sakraladi (8 – 12 marta) 27-rasm.



27-rasm.

11. “Baliqcha” – Qorin bilan yotib, qo’llar va oyoqlar yuqoriga ko’tariladi, baliq kabi harakat qilinadi (5 – 6 marta) 28-rasm.



28-rasm.

12. “Parovoz” – aylana bo’ylab dastlab turgan joyda, keyin yurgan holda qo’llar bilan harakat qilinadi. Tizzalar balandroq ko’tariladi. “odinga yur”. “orqaga yur” deb buyruq berib turiladi. Guvillagan ovoz chiqarish mumkin. 20 – 30 sek bajariladi (29-rasm).



29-rasm.

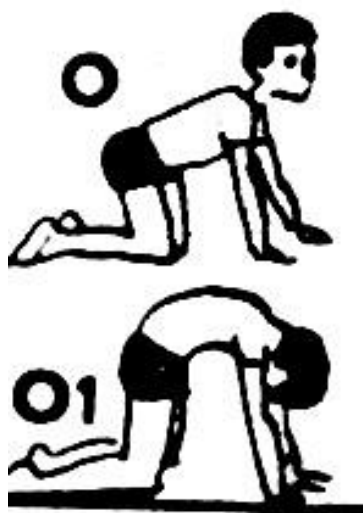
13. “Yana chapak chalamiz” – Turgan joyda bosh tepasida va bir oyoq tagida qarsak chalinadi. 15 – 20 sek bajariladi.

14. “Oyoqni qo’lga tekizish” – Chalqancha yotib, avval bir oyoq, keyin ikkinchi oyoq ko’tariladi, ular bilan o’rtoqning qo’liga tegishga harakat qilinadi har bir oyoqda 6 – 8 marta (30-rasm).



30-rasm.

15. “Orqani mushukga o’xshab egish” – To’rt oyoqlab turiladi va orqani goh egib, goh tushiriladi. 6 – 8 marta takrorlanadi (31-rasm).



31-rasm.

16. “Qushcha” – Qorin bilan yotib. Qo’llar yon tomonlarga cho’zilguncha harakatlanadi. 5 – 6 marta (32-rasm).



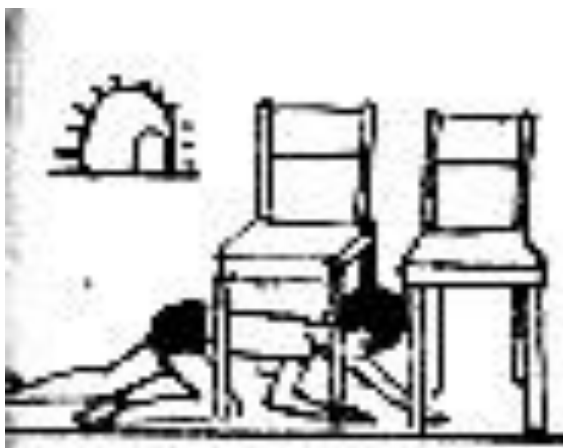
32-rasm.

17. “Velosiped” – Chalqancha yotib, oyoqlar bilan velosiped haydayotgan kabi harakat qilinadi. 20 – 30 sek bajariladi (33-rasm).



33-rasm.

18. “Tunneldan emaklab o’tish” – To’rt oyoqlab turiladi va “tunnel”ga tegmasdan emaklab o’tiladi. Chap oyoq va o’ng oyoq oldinga, keyin aksincha, o’ng qo’l va chap oyoq oldinga qo’yiladi. 2 – 3 marta bajariladi (34-rasm).



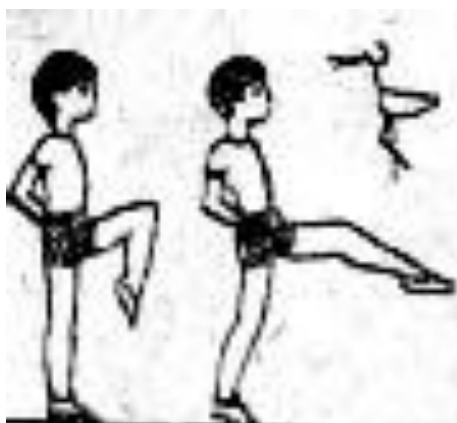
34-rasm.

19. “To’pni dumalatish” – Birinchi bola engashib. Oyog’i tagidan to’pni ikkinchi bolaga uzatadi, ikkinchi bola to’pni olib, birinchi bolaga boshi orqali to’pni uzatadi. Harakat 20 – 30 minut mobaynida bajariladi (35-rasm).



35-rasm.

20. “Qarqaraga o’xshab yurish” – Qo’llar orqaga qo’yiladi, tizzani bukkan holatda oyoqni oldinga cho’zib yerga bosiladi va boshqa oyoqni ko’tarib, bukib va erga bosib oldinga yuriladi. Mayinlik bilan bajariladi. 20 – 30 sek bajariladi (36-rasm).



36-rasm.

21. “Tikka turib g’oz yurish” – Boshga kitob qo’yib, 20 – 30 sek yuriladi<sup>2</sup> (37-rasm).

---

<sup>2</sup> A.Q.Atoev. Farzandingiz barkamol bo’lsin. T. Ibn Sino nomidagi nashriyot. 1990 y.



37-rasm.

#### **12.4. Bolalarni jismoniy mashqlar bilan amalga oshiriladigan chiniqtirish tadbirlari.**

Maktabgacha tarbiya muassasalarida bolalarni chiniqtirish maqsadida havovannalari, suv muolajalari (artinish, suv quyish, dush, cho‘milish) va quyoshvannalaridan foydalaniladi. Tabiiy omillardan mujassam holda foydalanish bolalarda tashqi muhitning turli noxush ta‘siriga (nam havo, yomg‘ir, shamol, qizish) nisbatan chidamlilikni hosil qiladi. Chiniqtirish tadbirlari jismoniy mashqlar bilan birgalikda olib borilganda juda samarali bo‘ladi: faol mushak ishi issiqlik regulyatsiyasining takomillashuv jarayoniga va bu bilan organizmning tashqi muhitga moslashuviga yordam beradi. Chiniqish jarayoni xilma-xil, u bir tomondan shifokor tavsiyasiga ko‘ra maxsus tadbirlar (havo, suv, quyoshvannalari)ni o‘z ichiga oladi, ikkinchi tomondan kun tartibida 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). Bularning hammasi organizmning to‘laqonli chiniqishini ta‘minlaydi, unda yoqimli o‘zgarishlar paydo qiladi (asab tizimining holati va vazifasini modda almashinishi jarayonini, qon tarkibini yaxshilaydi, nafas olishni chuqurlashtiradi, psixikaning hissiy – ijobiy holatini vujudga keltiradi) bola hatti-harakatini bu sharoitga moslashtiradi. «Uchinchi mingyillikni bolasi» tayanch dasturi barcha yosh guruhlarda bir yoshdan boshlab chiniqtirish tadbirlarini qo‘llashni ko‘zda

tutadi. Dasturda chiniqtirish turlari, ularning o'tkazish vaqti, qancha davom etishi belgilangan, shifokor tavsiyasiga ko'ra bolalarga yakka holda yondashish kerakligi ko'rsatilgan. Havo vannalari – bolalar harakat faoliyati vaqtida havoni terining yalang'och qismiga bevosita ta'sir etishini ta'minlaydi. Bunda havo vannasining eng maqsadga muvofiq va tabiiy ko'rinishi ochiq havoda hamda deraza darchalari ochiq xonalarda o'tkaziladigan ertalabki badantarbiyadir. Jismoniy tarbiya mashg'ulotlari va ertalabki gimnastika havo vannasi sifatida o'ziga xos xususiyatlarga ega. Ularni xonada o'tkazishda havo harorati asta-sekin har 2 – 3 kunda kamaytirib boriladi, bolalar ham shunga qarab yengilroq kiyintiriladi. Bu ish shifokor ko'rsatmasiga ko'ra, bolalar sog'lig'ining ahvoli va ularning har biriga yakka yondashgan holda amalga oshiriladi. Bola havo vannalarini avval xonada, keyin ko'chada oladi. Havo vannalari sovuq (10 – 20 S), befarq (2330 S) va issiq (30 S dan yuqori) bo'ladi. Bola sovuq havoga asta-sekin o'rgatiladi. Dastlab bolalar ishtonchada 15 – 20 daqiqa havo vannasini xonada qabul qiladilar. Havo vannasi olinib boshlangandan 10 – 15 kun o'tgach, bolani ko'chaga yengil kiyintirib chiqarish mumkin. Suv tadbirlari artinish, belidan suv quyish, dush, cho'milish (basseyn, daryo, ko'l, dengizda) kabi muolajalardan iborat. Shifokorning bolalarning o'ziga xos xususiyatlari va sog'lig'ini hisobga olib bergan tavsiyasi bu muolajalarni belgilash uchun asos bo'lib xizmat qiladi. Suv muolajalarida bolaning faol bo'lishi maqsadga muvofiq va zarurdir. Oyoq, qo'l uchlaridan markazga qarab massaj harakatlaridan foydalanib 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'girilib qo'lqoplarini orqada turgan bolalarga beradilar va ularning har biri o'rtog'ining orqasini ishqalaydi. Shunday qilib, bola artinish jarayonida harakatda bo'ladi, sovuq qotmaydi va tarbiyachi rahbarligida zarur hayotiy ko'nikmaga o'rganadi. Boshdan suv quyish o'zining organizmga ko'rsatadigan ta'siriga ko'ra oldinga tadbirlardan birmuncha kuchliroqdir. Suv oqimi badanni tozalaydi, mushaklar 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 sohib ishqalashi mumkin. Muolajadan so'ng barcha bolalar badanlarini tarbiyachi kuzatuvida yaxshilab artadilar. Tayyorlov guruhlarda ertalabki gimnastikadan so'ng belgacha suv quyishdan foydalanish mumkin. Bolalar mustaqil yuvinadilar, bunda bo'yin, ko'krak, yelka va qo'llarini suv bilan chiniqish muolajalari quyidagi turlarga bo'linadi: sovuq (suv harorati 20 S), salqin (20 – 30 S), befarq (34 – 35 S), iliq (36 – 40 S), issiq (40 S dan yuqori). Cho'milish har kungi doimiy muolaja sifatida bola organizmini sog'lomlashtirish va chiniqtirishning ajoyib vositasidir. Sovuq suv, ultrabinafsha nur, toza havo, bolalar harakati bu vositalar bola organizmiga, uning asab tizimiga yaxshi ta'sir yetadi. 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. Chiniqtirish maqsadidagi cho'milish dasturda o'rta, katta va tayyorlov guruhlari uchun tavsiya etiladi. Suvga o'rgatishni 1,5 – 2 yoshdan boshlash maqsadga muvofiqdir.

Suvi sayoz joyda yurish, tosh terish, shishirilgan o'yinchoqlar bilan o'ynash, suv sachratish kichkintoylarga o'zlari uchun yangi bo'lgan suv muhitini o'zlashtirishda yordam beradi, axloqiy hislarni uyg'otadi, jasurlikni tarbiyalaydi. Cho'milish yozda, kun issiq paytda, havo harorati 20 – 25 S, suv harorati kamida 20 – 25 S paytida boshlash, ikki haftadan keyin havo harorati 18 – 20 S, suvning 15 – 16 S bo'lganda cho'milish mumkin. Cho'milish joyini sinchiklab tekshirish, 3 – 4 bolaning kattalarning hushyor kuzatuvida bir vaqtda cho'milish, shifokorning barcha ko'rsatmalariga rioya qilish – bu muolajalarni o'tkazishning majburiy shartidir. Cho'milish muddatini har bir yosh guruhi uchun bolalar muassasasi shifokori belgilaydi. Bunda metereologik sharoit suv va havo temperaturasi, shamol, quyoshli yoki bulutli havo va barcha bolalar organizmining chiniqqanlik darajasi hisobga olinadi. Quyosh vannalari. Quyosh bola organizmiga yaxshi ta'sir ko'rsatib, uning umumiy holatini mustahkamlaydi, almashinish jarayonlarini yaxshilaydi. Ayniqsa bakteritsid (bakteriyalarning rivojlanishini to'xtatadigan), antiraxit (asab tizimining faoliyatini yaxshilaydigan, modda almashinish jarayonini

kuchaytiradigan, suyak mushak tizimini mustahkamlaydigan), eritem (qon oqimini ko'chaytiradigan va terini qizartirib, badanning qorayishiga olib keladigan) ta'sirga ega bo'lgan ultrabinafsha nurlari juda foydalidir. Dastlab quyoshda ko'pi bilan 5 – 6 daqiqa toblanish lozim. Bu muddat har kuni 5 – 6 daqiqa oshira boriladi va nihoyat 1 soatga yetkaziladi. Bola oftobda boshiga sochiq yopib yoki panama kiyib yotishi, har 2 – 2,5 daqiqada qorindan yonboshga, so'ngra orqasiga, keyin boshqa yonboshiga ag'darilib turishi lozim.

Quyosh vannasidan so'ng soyada 15 – 20 daqiqa dam olish, ustdan suv quyish, suv havzasida 5 – 10 daqiqa cho'milish mumkin. Oftobda ertalab soat 8 dan 11 gacha va kunduzi soat 16 dan 18 gacha toblanish foydalidir. Bu paytda quyoshning ultrabinafsha nurlari ko'p bo'lib, bu nur raxitning oldini oladi. Infraqizil nurlari esa tanani qizdirib yuborib, zarar keltirishi mumkin. Quyosh vannasidan me'yorida foydalanmaslik tufayli bolalarga salbiy holatlar (qo'zg'alish va uyquning buzilishi, tomirlarning keskin kengayishi, qon tarkibining yomonlashuvi va boshqalar) yuz berishi mumkin. Shuning uchun bolalar muassasalarida quyosh vannalari faqat shifokor tavsiyasiga ko'ra, bolalarning yakka xususiyatlarini hisobga olgan holda o'tkazilishi zarur. Bolalarni muntazam holda chiniqtirish ilk yoshdan boshlanishi lozim, shundagina bolalarda chiniqish ko'nikmalarini tarbiyalash mumkindir.

### **Nazorat savollari:**

1. Bolalar jismoniy tarbiyasini tashkil etishning qanday shakllari mavjud?
2. Jismoniy tarbiya mashg'ulotlarining tuzilishini aytib bering?
3. Ochiq havodagi jismoniy tarbiya qanday tashkil etiladi?
4. Kun tartibida qanday jismoniy tarbiya va sog'lomlashtirish ishlari tashkil etiladi?
5. Bolalar rivoshlanishida ertalabki gimnastika mashg'ulotlarining ahamiyati qanday?
6. Jismoniy mashqlar bilan amalga oshiriladigan chiniqtirish tadbirlariga misollar keltiring?

## **XIII BOB. JISMONIY TARBIYA BO'YICHA YO'RIQCHINING ISH FAOLIYATI**

### **13.1. Jismoniy tarbiya bo'yicha yo'riqchining vazifalari.**

Pedagogik kollejlarda uchun mutaxassislar, xalq ta'limi boshqarmalarida metodik va boshqarish faoliyati yurituvchi kadrlar tayyorlash uchun oliy o'quv yurtlarining pedagogika va psixologiya fakultetlarida jismoniy tarbiya mutaxassislarini kasbiy tayyorgarligiga katta e'tibor qaratilgan. Jismoniy madaniyat mutaxassisining faoliyati – murakkab, ko'p qirrali jarayon, sog'lomlashtirish va ta'lim vazifalarini hozirgi zamon fan yutuqlari bilan uyg'unlikda hal etishni talab qiladi. Zamonaviy jismoniy madaniyat mutaxassisi maktabgacha ta'lim dasturiga kiritilgan ushbu yutuqlarlardan xabardor bulmog'i lozim. U mashq bajarish jarayonida buyruq, terminologiya, tushuntirish va boshqa o'rgatish usullaridan aniq foydalanmog'i lozim. Uning pedagogik mahorati, xar bir bolaga uning psixofizik rivojlanish dasturini tuzish, o'shanga qarab mashqlar variantlari, bolaning jismoniy tayyorgarlik tashxisi va sensoromotor rivojlanishini aniqlashdan iborat. U avvalo, mashg'ulotlar davomida bola xavfsizligini ta'minlash, sport anjomlaridan foydalanish, jismoniy mashqlar vazifalari va xususiyatlaridan kelib chiqqan holda musiqadan foydalanishni ta'minlashi shart. Metodist o'qish jarayonida olgan bilim, ko'nimalaridan foydalanib, bola bilan ishlash usullarini ilmiy asoslagan holda, o'rgatish jarayoniga ijodkorona yondashib, amalga oshirishi kerak. Bola harakatlanish faoliyatining hamma shakllarini tarbiyachi, musiqachi, tibbiyot xodimlari, suzish bo'yicha mutaxassis va bolaning ota-onasi bilan hamkorlikda tuzishi lozim [6].

### **13.2. Jismoniy tarbiya bo'yicha yo'riqchi xonasiining jihozlanishi.**

Metodik kabinetda tarbiyachilarning mustaqil faoliyati uchun kerakli adabiyot va boshqa sharoitlar yaratilishi shart. Bular orasida nazariy va amaliy adabiyot: kitoblar, jurnallar, harakatli o'yinlar va jismoniy mashqlar to'plamlari, lug'atlar; ushbu adabiyotlar kartotekasini tuzish, turli xarakatli o'yinlar majmuini

tanlash, psixofizik xususiyatlarni rivojlantirish uchun mashqlar ajratish va h.k. Kabinetda quyidagi jihozlar bo'lishi shart: boshqa maktabgacha ta'lim muassasalarning tajribasini aks ettiruvchi ko'rgazma qurollari; turli xil ta'lim dasturlari, guruh yoshiga qarab tuzilgan ishchi dasturlar; jismoniy sog'lomlashtirish dasturlarning sharhi; Bolalar harakatlanish faoliyatini tashkil etish shakllarining konspekti (mashg'ulotlar, sport bayramlari, bolalar xarakatlanish faoliyatini mustaqil tashkil qilish, bo'sh vaqtini band etish). Metodik faoliyatda ko'rgazma qurollar (rasm, video va audio tasmlar) muhim ahamiyatga ega. Kabinetda muhokama qilingan jismoniy tarbiya bo'yicha hisobotlar saqlanadi. Metodik kabinetda: sport o'yinlari jihozlari (jumladan badminton, basketbol, xokkey va b.), chertyoj, qo'llanmalar, anjomlar ko'rgazmasi tashkil qilinadi; sport anjomlari namoyishi; mamlakatning ilg'or sportchilari haqida albomlar va boshqa ko'rgazma qurollari namoyish etiladi. Jismoniy madaniyat mutaxassisi ushbu eksponatlar qo'llanishi haqida tarbiyachilar va ota-onalarga kerakli maslahatlar va ko'rsatmlar beradi [8].

### **13.3. Pedagog kadrlar bilan ishlash shakllari.**

Bolaning jismoniy faoliyatining sifatini oshirish uchun xar xil faoliyat turlari tashkil etiladi: shaxsiy va guruh konsultatsiyalari, ochiq mashg'ulotlar, seminar, kurslar va h.k. Shaxsiy konsultatsiyalar metodist tomonidan jadval asosida o'tkaziladi. Muammoning mazmuni va tarbiyachining malakasidan kelib chiqqan xolda konsultatsiya nazariy, metodik yoki amaliy bo'lishi mumkin. Maslahat jarayonida faoliyat davomida paydo bo'lgan muammolar hal etiladi. Guruh konsultatsiyalari, muammollarga aniqlik kiritilgan xolda, metodist tomonidan maxsus tuzilagan dastur asosida amalga oshiriladi.

Masalan, guruhda jismoniy tarbiya mashqlari noto'g'ri o'tkazilyapti, xarakatlar ketma-ketligi buzilgan, bolaning ongi yetarli darajada faollashmagan, va h.k. Ushbu kamchiliklardan kelib chiqqan xolda, quyidagi konsultatsiyalar dasturi tuziladi:

1. Konsultatsiya mavzusi.

2. Asosiy savollar.
3. Mashqlar bajarilishining nazariy namoyishi (jismoniy mashqlar bajarilishining ketma-ketligi videofilm yordamida namoyish etiladi).
4. Konsultatsiya davomida paydo bo'lgan savollarning muhokamasi.
5. Metodist xulosasi.
6. U shbu mavzu bo'yicha adabiyotlar ro'yxati.

Amaliy seminar (praktikum). Malaka oshirishning ushbu shakli yosh mutaxassislar uchun o'tkaziladi. Praktikum vaqti aniq vazifalar, material hajmi va muassasaning ish sharoitiga bog'liq. Masalan, maktabgacha ta'lim muassasalarida o'tkazilgan ochiq mashg'ulotlarda bola bilan ishlash jarayonida, koptok bilan o'yinlarini kam qo'llaydi, metodik va amaliy ko'nikmalarni egallamagan. Ushbu muammoni bartaraf etish uchun praktikum atrofий rejasi tuziladi: suhbat o'tkaziladi, amaliy mashg'ulotlar, yakuniy nazorat. Ajratilgan vaqt 6 – 10 soat. Har bir amaliy mashg'ulot o'tkazilgandan keyin seminar ishtirokchilariga ketma-ketlik varinatlarini ishlab chiqish tavsiya etiladi, koptok bilan o'yinlar metodikasi va o'tkazilishi o'rgatiladi. Ochiq mashg'ulotlar videotasmaga olinadi, keyinchalik ko'rib muhokama qilish uchun. Praktikum yakuniy nazorati to'liq sikl bo'yicha o'tkaziladi. U pedagogni bola bilan ishlash samaradorligini oshiradi, tashabbuskorlik, ijodkorlik, maqsadga qarab intilishni rivojlantiradi, pedagogik ta'sir tizimini mukammallashtiradi. Muammolar seminari. Ushbu shaklning o'ziga xosligi bitta dolzarb muammoni ilmiy nazariy tadqiq etish bilan bog'liq. Seminar jismoniy madaniyat metodisti boshchiligida yoki maxsus taklif etilgan ilmiy xodim tomonidan o'tkaziladi. Seminar vazifasi yuqori malakali tarbiyachilarning nazariy darajasini yuksaltirishdan iborat. Seminarda 12 – 15 kishi ishtirok yetadi. Seminar rahbari ishtirokchilarni mavzu bilan tanishtiradi, kirish ma'ruzasini o'tkazadi, boshqa tadqiqot mavzularini ishtirokchilarga taklif qiladi. Ishtirokchilar mavzuga oid pedagogik adabiyotlarni o'rganib chiqadilar, referatlar tuzadilar, muammoli savollarni muhokama qiladilar. Seminar ishtirokchilari tajriba ishlarini rejalashtiradilar, bolalar bilan

ish olib borish metodikasi va hisobot mavzularini tayyorlash bo'yicha konsultatsiya oladilar [13].

Butun jarayon taqvimiy reja asosida o'tkaziladi. Seminar nihoyasida eng yaxshi hisobotlar ilmiy rahbar tomonidan ilmiy-amaliy anjumanlarda ishtirok etish uchun va nashrga tavsiya etiladi.

Seminarlarning taxminiy mavzulari:

- "Jismoniy mashqlar va harakatli o'yinlarda ijodkorlikni rivojlantirish", "Jismoniy mashqlarning organizmga sog'lomlashtiruvchi ta'siri", "O'zbek xalq harakatli o'yinlari maktabgacha ta'lim muassasida".

Har bir mavzu doklad majmuasi shaklida namoyish etilgan.

Ochiq mashg'ulotlar – o'zaro tajriba almashish, pedagogik mahorat namunalarini namoyish etish, xarakterlanish faoliyatining xar xil shakllarini o'tkazish metodikasi namoyish etish maqsadida o'tkaziladi. Mutaxassis mashg'ulot maqsadi va vazifalarini tarbiyachiga oldindan bildirib qo'yadi, keyinchalik kuzatish va tahlil qilish uchun. Ochiq mashg'ulotlarning eng yuqori ta'siri, metodistlarga bevosita namoyish etilishi va keyingi tahlil qilinishi bilan bog'liq. "Aqliy xujum" va boshqa shakllarda bahs-munozaralarni tashkil etilishi tarbiyachilar malaksini oshirishga, bolaning jismoniy tarbiyasi bilan bog'liq muammolarga ijodiy yondashishiga ko'maklashadi.

### **Nazorat savollari:**

1. Jismoniy tarbiya mutaxassisi qanday sifatlarga ega bo'lishi lozim?
2. Jismoniy tarbiya mutaxassisiga qo'yiladigan talablarni ayting?
3. Metodist kabinetidagi zaruriy me'yoriy hujjatlar qaysilardan iborat va xona jihozlanish tartibini ko'rsating.
4. Pedagogik kadrlar bilan ishlashning qanday shakllari mavjud?
5. Maktabgacha tarbiya mutaxassislarning kasbiy tayyorgarligi bilan bog'liq asosiy vazifalar nimalardan iborat?
6. O'quv faoliyatini tashkil etish metodikasiga qo'yiladigan talablarni ayting.

## GLOSSARIY

O`zbek	Русский	English
<p>O`zbekiston Respublikasining jismoniy tarbiya va sport sohasida, shuningdek ta`lim sohasida olib borilayotgan islohatlarning amaldagi tadbig`iga ko`ra “Mutaxassislik fanlarini o`qitish metodikasi” o`quv fani ham o`zining mazmuni va mohiyati jihatidan jismoniy madaniyat yo`nalishi talabalarini tayyorlash jarayonida muhim o`rin egallaydi.</p> <p>Ta`lim davlat siyosati darajasiga ko`tarilgan bir sharoitda talabalarni “Mutaxassislik fanlarini o`qitish metodikasi” fanini zamonaviy qirralaridan xabardor qilish mazkur fanning asosiy mazmuni bo`lib hisoblanadi.</p>	<p>Важную роль в Республике Узбекистан занимает процесс реформирования сферы образования в области физической культуры и спорта, особенно внедрение в учебный план предмета “Методика преподавания предметов по специальности” по содержанию важна в процессе подготовки студентов направления физической культуры и спорта.</p> <p>Данный предмет “Методика преподавания предметов по специальности” раскрывает многогранный и современный подход в информировании студентов о росте значимости образования в государственной политике.</p>	<p>An important role in the Republic of Uzbekistan is the reform of education in the field of physical culture and sport, in particular the introduction in the curriculum of the subject "Methods of teaching subjects in the specialty" content is important in the process of preparation of students of the field of physical culture and sports.</p> <p>This course "Methods of teaching subjects in the specialty" reveals a multifaceted and modern approach to inform students about the growing importance of education in public policy.</p>
<p><b>Jismoniy tarbiya</b> – pedagogik jarayon bo`lib, inson organizmini morfo-</p>	<p><b>Физическое воспитание</b> – педагогический процесс, направленный на</p>	<p><b>Physical education</b> – teaching process aimed at morphological and</p>

<p>logik va funksional jihatdan takomillashtirishga, uning hayoti uchun muhim boʻlgan asosiy harakat malakasini, mahoratini, ular bilan bogʻliq boʻlgan bilimlarni shakllantirish va yaxshilashga qaratilgan.</p>	<p>морфологическое и функциональное совершенствование человеческого тела, а также на формирование, совершенствование знаний по базовой подготовки, навыков и знаний связанных с жизнью человека.</p>	<p>functional improvement of the human body and as well as the formation, improvement of knowledge in basic training, skills and knowledge related to human life.</p>
<p><b>Jismoniy tayyorgarlik</b> – jismoniy tarbiyada uchta asosiy yoʻnalish mavjud boʻlib, inson jismoniy tarbiyasi ana oʻsha ramkalar asosida amal-ga oshiriladi. Ular umumiy jismoniy tayyorgarlik, kasb-hunar jismoniy tayyorgarligi, sport tayyorgarligidir.</p>	<p><b>Физическая подготовка</b> – в физическом воспитании существуют три основных направления в рамках которых осуществляются общая физическая, профессиональная подготовки и спортивные тренировки.</p>	<p><b>Physical exercise</b> – there are three main directions in the physical education and the exercise is carried out on the basis of those frames. In general, physical training, occupational training, sports training.</p>
<p><b>Jismoniy mashq</b> – jismoniy tarbiya qonuniyatlari talablariga javob beruvchi, ongli ravishda bajariladigan ixtiyoriy harakat faoliyatlarining turli turkumi tushuniladi.</p>	<p><b>Физические упражнения</b> – физическое образование, которое отвечает требованиям законов, осознаваемым как ряд добровольных мероприятий, которые осуществляются.</p>	<p><b>Physical exercise</b> – physical education that meets the requirements of the rules of consciously carried out voluntary activities.</p>



<p><b>Harakat malakasi</b> – bu faoliyatining shunday bajarish, qobiliyatiki, unda diqqat faoliyatning natijasi va sharoitiga yo`naltirib, uning tarkibiga kiradigan ayrim harakatlarga nisbiy e`tibor bilan bajara olishdir.</p>	<p><b>Квалификация движения</b> – это способность выполнения движения в результате тщательной отработки каждого элемента движения.</p>	<p><b>Skill of action</b> – the ability to perform this activity mainly with full attention directed to results and conditions of the activity, and involving less attention to a few relative actions in it.</p>
<p><b>Sport</b> – qisqa ma`noda shaxsiy musobaqa faoliyati deyilsa, keng ma`noda shaxsiy musobaqa faoliyati shu faoliyat asosidan kelib chiqadigan maxsus tayyorgarlik hamda uning norma va yutuqlari tushuniladi.</p>	<p><b>Спорт</b> – в узком понимании можно определить как собственно соревновательную деятельность, в широком понимании представляет собственно соревновательную деятельность, специальную подготовку к ней, а также специфические отношения, нормы и достижения в сфере этой деятельности.</p>	<p><b>Sport</b> – In the narrow sense, it can be defined as the private competitive activity, in the broadest sense, the actual competitive activity, norms and achievements which come from special training, as well as specific attitudes.</p>
<p><b>Sport musobaqalari</b> – ko`rsatish uslubi, sport yutuqlarini baholash va taqqoslash, sport sohasidagi konkurensiyalarni o`ziga nisbatan boshqarishdir. Sport musobaqa-</p>	<p><b>Спортивные соревнования</b> – являются важнейшим фактором познания возможностей человека, создания эталонных показателей (установления спортивных рекордов). В</p>	<p><b>Sports competitions</b> – an important factor in the knowledge of human capabilities, create benchmarks (the establishment of sports records). At the same time the competi-</p>

<p>lari, boshqalar bilan muloqotda bo`lishni kerakli omili, shaxsni tashkil topishini vositasi, inson imkoniyatlarini anglab yetish, etalon ko`rsatkichlarini tuzishga qaratilgan.</p>	<p>то же время соревнования – средство стимулирования спортивной деятельности, метод отбора и повышения эффективности подготовки спортсменов.</p>	<p>tion – means of promoting sports activities, method of selection and efficiency of training athletes.</p>
<p><b>Sport tayyorgarligi</b> – sportchilar mashg`ulotini qamrab oluvchi, ko`p omilli jarayon bo`lib, musobaqalarga tayyorlanish va qatnashish, mashg`ulot jarayonini va musobaqani tashkil qilish, mashg`ulot va musobaqani ilmiy-metodik va material-texnik tomonidan tayyorlash; kerakli shart-sharoitni, sport ishlari mashg`uloti o`qish va dam olish bilan qo`shib olib borishini hisobga oladi.</p>	<p><b>Спортивная подготовка</b> – многофакторный процесс, охватывающий тренировку спортсмена, подготовку к соревнованиям и участие в них, организацию тренировочного процесса и соревнований и использование внутренировочных и внесоревновательных факторов в подготовке спортсмена, а также наивысшая готовность к выступлению в соревнованиях и достижение высоких спортивных результатов при условии современного научно-методического обеспечения всей системы подготовки.</p>	<p><b>Sport Training</b> – a multifactorial process involving training athlete, training for competitions and participation in them, the organization of the training process and competitions and the use of scientific and methodical factors in the preparation of the athlete, as well as the highest willingness to perform in competitions and achieving high results on the condition of modern science and methodical ensuring in all training.</p>
<p><b>Sport mashg`ulotlari</b> – pedagogik hodisa bo`lib, u</p>	<p><b>Спортивные мероприятия</b> – образователь-</p>	<p><b>Sports activities</b> – physical educational pro-</p>

<p>sportda yuksak natijalarga eri-shish uchun bevosita yo`naltirilgan maxsus jismoniy tarbiya jarayonidir.</p>	<p>ные мероприятия, целью которого было добиться хороших результатов в спорте напрямую специального физического воспитания.</p>	<p>cess, which is directly aimed to achieve high results in sport.</p>
<p><b>Sport ko`rsatkichlari</b> – bu sport mahorati va sportchi qobiliyatini qaysi darajada ekanligini ko`rsatib, aniq natijalarda beriladi. Aniq holda, tayyorlash tizimini samarali amalga oshirishi mobaynida sport ko`rsatkichlari, sportchini iqtidorligini aniqlaydi. Yuqori sport ko`rsatkichi bo`lib, shu sport turida, maksimal imkoniyatlardan foydalanilganini ko`rsatadi.</p>	<p><b>Спортивные достижения</b> – показатель спортивного мастерства и способностей спортсмена, выраженный в конкретных результатах. Спортивные достижения являются показателем одарённости спортсмена, эффективности системы подготовки. Высшие спортивные достижения, отражают максимальные способности человека в данном виде спорта на конкретном этапе его развития.</p>	<p><b>Sporting rate</b> – an indicator of sports skills and abilities of the athlete, expressed in concrete results. Sporting rates demonstrate the effectiveness of training systems. The highest achievements in sport are the maximum taken resources at a particular stage of its development.</p>
<p><b>Nazariya</b> – deganda, asosan, u yoki bu sohada tajribalarni umumlashtiruvchi, tabiat qonunlarini, ob`ektiv ravishda ko`rsatishi asosiy bilimlarni inson ongida namo-</p>	<p><b>Теория</b> – учение, система научных принципов, идей, обобщающих практический опыт и отражающих закономерности природы, общества, мышления.</p>	<p><b>Theory</b> – teaching system of scientific principles, ideas, summarizing experience and reflecting the rules of nature in society and consciousness of the</p>

<p>yon bo`lishi tushuniladi.</p> <p>Nazariya ilmiy bilimning oliy shakli bo`lib, tamoyillar va qonunlar, tushuncha va funksiyalari, uslubiyati va qoidalarini, umumlashtirish va tahlil qilishda, ma'lum sohadagi bilimlarni bir butunligicha tushunchaga keltiradi. Sport nazariyasini haqiqiyli sport faoliyati amaliyotda aniqlanadi, yoki nazariya bilan amaliyot bir-biri bilan mustahkam bog`langandir.</p>	<p>Теория является высшей формой научных знаний, дающая целостное представление о закономерностях взаимосвязей между предметами, явлениями, процессами реального мира. Обобщенная система научных знаний о сущности физической культуры и закономерностях её использования для физического совершенствования человека.</p>	<p>human.</p> <p>The theory is the highest form of scientific knowledge, giving a holistic view of the rules governing the relationships between objects, phenomena, processes of the real world. Generalized system of scientific knowledge about the nature of physical culture and patterns of its use is defined in the physical development of man.</p>
<p><b>“Onglilik va faollilik (aktivlik)”, “Ko`rgazmalilik”, “Munatazamlilik”, “Kuchiga yarashalilik va individuallashtirish”, “Talablarni astasekinlik bilan oshirish”-dek uslubiy prinsiplar va qoidalar – jismoniy tarbiya va sportda kutilgan muvoffaqiyatlarga erishish jarayoni hisoblanadi.</b></p>	<p><b>"Сознание и деятельность (активность)", "Показательность", "непрерывность", "сильной форме и индивидуализация", "постепенное повышение требований," методологические принципы и правила, как процесс физического воспитания и спорта для достижения ожидаемого успеха.</b></p>	<p><b>"Consciousness and activeness (activeness)", "demonstration", "continuity", "suitability for strength and personalization", "gradual growing of students the methodological principles and rules as the process of physical education and sport in order to achieve the expected success.</b></p>

<p><b>So`z uslubi</b> – so`z uslubiga hikoya, tushuntirish, suhbat, muhokama qilish, vazifa berish, ko`rsatma berish, buyruq berish kiradi.</p>	<p><b>Словесный метод</b> – метод включает в себя рассказ, разъяснение, диалог, дать задание, давать приказы.</p>	<p><b>Verbal method</b> – the method includes a story, explanation, dialogue, discussion, ordering and indications.</p>
<p><b>Amaliy metod</b> – shug`ullanuvchilarni faol harakat faoliyatlariga asoslanadi.</p>	<p><b>Практический метод</b> – основывается на активной деятельности лиц.</p>	<p><b>Practical methods</b> – is based to have an active movement in basic activities.</p>
<p><b>Ko`rgazmali uslubi</b> – mashqlarni ko`rsatish, ko`rgazmalarni namoyish qilish (chizma, jadval, kinofilm, o`yinlar, texnik-taktik mashqlarning filmi va xakozo), rasmiy musobaqa yoki o`quv o`yinlarini ko`rsatish orqali amalga oshiriladi.</p>	<p><b>Демонстрационный метод</b> – метод обучения при подготовке к официальным соревнованиям путём показа (рисунков, таблицы, кинофильмов, игр, фильмов по технической тактике и другие).</p>	<p><b>Demonstration method</b> – the method of training in preparation for an official competition by the demonstration (pictures, tables, movies, games, movies, technical and other tactics).</p>

## ILOVALAR

### Fanni o‘zlashtirishda pedagogik texnologiyalar

#### “Sinkveyn” metodi

Metodning maqsadi: “Sinkveyn” so‘zi frantsuzcha so‘zdan olingan bo‘lib, besh misradan iborat she‘r” tarjimasini beradi. Amaliyotda “Sinkveyn”: murakkab axborotlarni sintezlash quroli va tushunchalar zahirasini baholash vositasi; ijodiy ifodalilik vositasi sifatida juda foydalidir. “Sinkveyn” tayanch kasbiy tushunchalar va axborotlarni refleksiylash, sintezlash va umumlashtirishda tezkor vosita hisoblanadi.

“Sinkveyn” tuzish qoidasi quyidagicha:

- birinchi qatorda bir so‘z bilan mavzu yoziladi – odatda ot turkumidagi oid so‘z bilan;
- ikkinchi qatorda mavzu ikki so‘z bilan ta’svirlanadi – sifat turkumiga oid ikki so‘z bilan;
- uchinchi qatorda ushbu mavzu bo‘yicha xatti-harakatlar uch so‘z bilan ta’svirlanadi;
- to‘rtinchi qatorda mavzuga aloqadorlikni ko‘rsatuvchi to‘rtta so‘zdan iborat gap yoziladi;
- beshinchi qator mavzu mohiyatini takrorlovchi bir so‘zdan iborat sinonim shakllantiriladi.

**Venn Diagrammasi** (ingliz faylasufi Djon Venna nomi bilan atalgan).

**Metodning maqsadi:** Bu metod grafik tasvir orqali o‘qitishni tashkil etish shakli bo‘lib, u ikkita o‘zaro kesishgan aylana tasviri orqali ifodalanadi. Mazkur metod turli tushunchalar, asoslar, tasavurlarning analiz va sintezini ikki aspekt orqali ko‘rib chiqish, ularning umumiy va farqlovchi jihatlarini aniqlash, taqqoslash imkonini beradi.

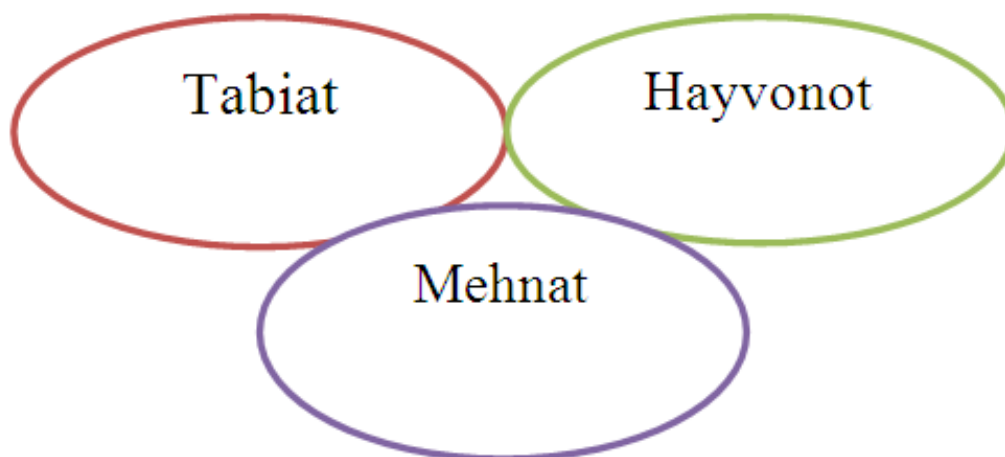
### **Metodni amalga oshirish tartibi:**

- ishtirokchilar ikki kishidan iborat juftliklarga birlashtiriladilar va ularga ko‘rib chiqilayotgan tushuncha yoki asosning o‘ziga xos, farqli jihatlarini (yoki aksi) doiralalar ichiga yozib chiqish taklif etiladi;

- navbatdagi bosqichda ishtirokchilar to‘rt kishidan iborat kichik guruhlariga birlashtiriladi va har bir juftlik o‘z tahlili bilan guruh a‘zolarini tanishtiradilar;

- juftliklarning tahlili eshitilgach, ular birgalashib, ko‘rib chiqilayotgan muammo yohud tushunchalarning umumiy jihatlarini (yoki farqli) izlab topadilar, umumlashtiradilar va doirachalarning kesishgan qismiga yozadilar.

### **Namuna: Harakali o‘yinlarning turkumlari**



### **“Zakovat” texnologiyasi**

Ushbu alifbodagi xarflarlarga jismoniy tarbiya darslarida olib borilgan milliy harakatli o‘yinlarning nomini o‘quvchilaryozib chiqadi.

#### **Masalan:**

- |                         |                        |
|-------------------------|------------------------|
| 1. A – “Aylana”         | 16. P – “Pat”          |
| 2. B – “Bo‘sh o‘rin”    | 17. R –                |
| 3. C –                  | 18. S –                |
| 4. D – “Durra”          | 19. T – “Tungi soqchi” |
| 5. E – “Echki bolalari” | 20. U –                |
| 6. F –                  | 22. V –                |

- |                                   |                                    |
|-----------------------------------|------------------------------------|
| 7. G –                            | 23. X – “Xushyor soqchi”           |
| 8. H – “Hurmacha bog‘i”           | 24. Y –                            |
| 9. I –                            | 25. Z – “Zag‘izg‘on”               |
| 10. J – "Juftmi-toq"              | 26. O‘ –                           |
| 11. K – “Karnaymi surnaymi”       | 27. G‘ – “G‘ozlar va<br>oqqushlar” |
| 12. L –                           | 28. Ch – “Chirkash”                |
| 13. M – “Mehmonmisiz”             | 29. Sh –                           |
| 14. N –                           | 30. Q – “Qopqon”,<br>“Qo‘riqchi”   |
| 15. O – “Oq terakmi – ko‘k terak” |                                    |

**Izoh:** Ushbu “Zakovat” texnologiyasi talabalarning jismoniy tarbiya darslarida o‘tilgan harakatli o‘yinlarning nomini va darsdan tashqari (katta tanaffuslarda, qo‘shimcha guruhda o‘qishlarida, mahallada) vaqtlarda o‘ynaladigan o‘yinlarni yozib chiqadilar. Bu texnologiya orqali ularda harakatli o‘yinlarning qay darajada o‘zlashtirganliklari aniqlanadi. Baholash jarayoni o‘tilgan mavzu soniga qarab hisoblanadi.

#### **«FSMU» metodi**

**Texnologiyaning maqsadi:** Mazkur texnologiya ishtirokchilardagi umumiy fikrlardan xususiy xulosalar chiqarish, taqqoslash, qiyoslash orqali axborotni o‘zlashtirish, xulosalash, shuningdek, mustaqil ijodiy fikrlash ko‘nikmalarini shakllantirishga xizmat qiladi.

Mazkur texnologiyadan ma’ruza mashg‘ulotlarida, mustahkamlashda, o‘tilgan mavzuni so‘rashda, uyga vazifa berishda hamda amaliy mashg‘ulot natijalarini tahlil etishda foydalanish tavsiya etiladi.

Texnologiyani amalga oshirish tartibi:

- qatnashchilarga mavzuga oid bo‘lgan yakuniy xulosa yoki g‘oya taklif etiladi;



- har bir ishtirokchiga FSMU texnologiyasining bosqichlari yozilgan qog'ozlarni tarqatiladi:

F – fikringizni bayon eting.

S – fikringizni bayoniga sabab ko'rsating.

M – ko'rsatgan sababingizni isbotlab misol keltiring.

U – fikringizni umumlashtiring.

- ishtirokchilarning munosabatlari individual yoki guruhiiy tartibda taqdimot qilinadi.

FSMU tahlili qatnashchilarda kasbiy-nazariy bilimlarni amaliy mashqlar va mavjud tajribalar asosida tezroq va muvaffaqiyatli o'zlashtirilishiga asos bo'ladi.

### **«Zanjir» metodi**

#### **1-variant**

Harakatli o'yinlar – qopqon – chillak – oq terakmi-ko'k terak – sichqon va mushuk – ..... (10 – 15 daqiqa vaqt beriladi)

**Izoh:** Bu metod harakatli o'yinlarga taaluqliy bo'lgan o'yinlarni o'z ichiga olib talabalarni fikirlash faoliyatini tezlashtiradi, intellektual aqliy salohiyatini, taffakurini ishga soladi. Bevosita talabalar fikrini harakatli o'yinlar jarayoniga, yetaklaydi. Talabalarning bilimi o'tilgan mavzular asosida baholanadi.

### **«Zanjir» metodi**

#### **2-variant**

1. Estafetali harakatli o'yinlar – .....

2. Sport turlariga yo'naltirilgan harakatli o'yinlar – .....

3. Jamoaviy harakatli o'yinlar – .....

4. Yakka tartibdagi harakatli o'yinlar – .....

**Izoh:** Bu metod harakatli o‘yinlarni o‘z ichiga olib talabalarni fikirlash faoliyatini tezlashtiradi, intellektual aqliy salohiyatini, taffakurini ishga soladi. Bevosita talabalar fikrini harakatli o‘yinlarni tashkil etishda, ularning turlariga e’tibor qaratish ham uning mazmuninni chuqur anglaydilar.

## FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO‘YXATI

1. 2017 – 2021 yillarda O‘zbekiston Respublikasini rivojlantirishning beshta ustuvor yo‘nalishi bo‘yicha Harakatlar strategiyasi. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2017 yil 7 fevraldagi PF-4947-sonli Farmoni.
2. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2019 yil 26 avgustdagi PF-5787-son Farmoni.
3. A.Abdullaev tahriri ostida. Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi. Darslik. Farg‘ona – 2008.
4. Arjan Egges, Arno Kamphuis, Mark Overmars “Motion in Games” First International Workshop, Utrecht, MIG 2008. 236 year.
5. Atoyev A.Q. Farzandingiz barkamol bo‘lsin T., «Ibn Sino», 1990.
6. Jalolova G.Q. “Maktabgacha yoshdagi bolalarni maktabga tayyorlash” (metodik tavsiya). Toshkent, 2004.
7. Klemesheva L.S., Ergashev M.S. Yoshga oid fiziologiya. T., 1991.
8. Ma`murov B.B. Bolalar rivojlanishida jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi. Toshkent – 2014. 229 b.
9. Maxmudov B.A. Gimnastika va uni o‘qitish metodikasi. O‘quv qo‘llanma. TDPU nashriyoti. Toshkent – 2018 y. 204 b.
10. Maxmudov B.A. Milliy harakatli o‘yinlar vositasida boshlang‘ich sinf o‘quvchilarini estetik tarbiyalashning didaktik imkoniyatlari. – p.f.d. (PhD), diss. Nukus – 2018 y. – 127 b.
11. Maxmudov B.A. Sport va harakatli o‘yinlarni o‘qitish metodikasi (harakatli o‘yinlar). O‘quv qo‘llanma. TDPU nashriyoti. Toshkent – 2018 y. 144 b.
12. Normurodov A.N. Jismoniy tarbiya. T., O‘zbekiston. 1998.
13. Qurbonov Sh., Qurbonov A. Jismoniy mashqlarning fiziologik asoslari. T., “OAJBNT” markazi. 2003.
14. Sharipova D. va boshqalar “Agar bolam sog‘lom bo‘lsin desangiz” (Ota-onalarga maktabgacha yoshdagi bolalarning gigiyenik tarbiyasi haqida) metodik qo‘llanma. T.: 2006.

15. Sharipova D.J., Semenova L.M. Kichkintoylarni gigiyenik tarbiyalash. T., “O‘qituvchi”, 1997.
16. Tadjiyeva M.X., Xusanxodjayeva S.I. Maktabgacha yoshdagi bolalar jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi (Kasb-hunar va pedagogika kollejlari uchun o‘quv qo‘llanma). Toshkent – 2017. 244 b.
17. Usmonxo‘jayev S., Aliyev M.B., Sagdiyev H.H., Turdiyev F.K., Akramov J.A. Bolalar va o‘smirlar sporti mashg‘ulotlari nazariyasi va uslubiyati. T., «ILM ZIYO». 2006.
18. Usmonxo‘jayev T., Xo‘jayev F. 1001 o‘yin T., 1990.
19. Usmonxo‘jayev T.S., Islomova S.T. “Maktabgacha ta’lim muassasalarida jismoniy tarbiya” T.: “Ilm Ziyο” nash. 2006.
20. Василевой М.А., Гербовой В.В., Комаровой Т.С.. Методические рекомендации к Программе воспитания и обучения в детском саду // Под ред. – М., 2005.
21. Малозёмова, И.И. М19 Физическое воспитание дошкольников: теоретические и методические основы [Электронный ресурс] учебное пособие для студентов педагогических вузов / И.И.Малозёмова; Урал. гос. пед. ун-т. – Электрон. дан. – Екатеринбург: [б. и.], 2018. – 1 электрон. опт. диск (CD-ROM).
22. Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Эмма Яковлевна Степаненкова. – 2-е изд., испр. – М.: Издательский центр «Академия», 2006. – 368 с.
23. Фелденкрайз М. Осознание через движение. – М., 2000.

## MUNDARIJA

<b>KIRISH</b> .....	3
<b>I BOB. BOLALAR JISMONIY TARBIYA NAZARIYASI VA TEXNOLOGIYALARI FANINING PREDMETI VA ASOSIY TUSHUNCHALARI</b>	
1.1. Bolalar jismoniy tarbiya nazariyasi va texnologiyalari fanining predmeti va asosiy tushunchalari .....	4
1.2. Jismoniy tarbiya nazariyasi va amaliyotining boshqa fanlar bilan aloqadorligi .....	11
1.3. Jismoniy tarbiya nazariyasining ilmiy-tadqiqot metodlari .....	13
1.4. Jismoniy xususiyatlarni shakllantirish metodlari .....	15
<b>II BOB. BOLALAR JISMONIY TARBIYA NAZARIYASI VA TEXNOLOGIYALARI FANINING TADQIQOT METODLARI</b>	
2.1. Bolalar jismoniy tarbiya nazariyasi va texnologiyalari fanining tadqiqot metodlari .....	21
2.2. Ilmiy tadqiqotda nazariy tahlil va umumlashtirish usuliyati .....	21
2.3. Pedagogik kuzatish ilmiy tadqiqot usuliyati .....	22
2.4. Kuzatuv metodi .....	24
2.5. Pedagogik test metodi .....	25
2.6. Pedagogik eksperiment metodi .....	26
2.7. Matematik va statistik metodlar .....	28
2.8. Ovoz berish (anketa) metodi .....	30
<b>III BOB. BOLALAR JISMONIY TARBIYA NAZARIYASI VA TEXNOLOGIYALARI FANINING RIVOJLANISH TIZIMI</b>	
3.1. Qadimgi davrlarda bolalar jismoniy tarbiyasi haqidagi ta'limotlar va qarashlar mazmuni .....	34
3.2. Sharq mutafakkirlarining jismoniy tarbiya haqidagi qarashlari .....	36
3.3. Xorijiy davlatlarda bolalarga jismoniy tarbiya berish tizimining rivojlanishi .....	45
<b>IV BOB. JISMONIY TARBIYA TIZIMIDA TA'LIM-TARBIYA BERISH TAMOYILLARI. TA'LIM METODLARI VA USULLARI</b>	
4.1. Jismoniy tarbiya tizimida ta'lim-tarbiya berish tamoyillari .....	53
4.2. Ta'lim metodlari va usullari tasnifi .....	56
4.3. Ilk bolalik davrida va maktabgacha yoshda bolalar harakat ko'nikmalarining rivojlanish xususiyatlari .....	61

## **V BOB. JISMONIY TARBIYA VAZIFALARI VA VOSITALARI**

- |      |  |    |
|------|--|----|
| 5.1. | Bolalar jismoniy tarbiyasining vazifalari . . . . .      | 64 |
| 5.2. | Jismoniy tarbiya vositalarining umumiy tasnifi . . . . . | 67 |

## **VI BOB. JISMONIY MASHQLAR XARAKTERISTIKASI. JISMONIY MASHQLARNING PAYDO BO'LISHI**

- |      |  |    |
|------|--|----|
| 6.1. | Jismoniy mashqlar paydo bo'lishi . . . . . | 71 |
| 6.2. | Jismoniy mashqlar ta'rifi . . . . .        | 72 |
| 6.3. | Jismoniy mashqlar texnikasi . . . . .      | 73 |
| 6.4. | Harakat faoliyatining texnikasi . . . . .  | 78 |

## **VII BOB. MAKTABGACHA YOSHDAGI BOLALARNING RIVOJLANISHINING O'ZIGA XOS XUSUSIYATLARI**

- |      |   |    |
|------|---|----|
| 7.1. | Maktabgacha yoshdagi bolalarning jismoniy rivojlanish xususiyatlari   | 81 |
| 7.2. | Maktabgacha yoshdagi bolalarda jismoniy sifatlarni rivojlantirish . . | 85 |

## **VIII BOB. MAKTABGACHA TA'LIM YOSHDAGI BOLALAR UCHUN GIMNASTIKA**

- |      |   |    |
|------|---|----|
| 8.1. | Gimnastika bolalar jismoniy tarbiyasining vositasi sifatida . . . . .         | 91 |
| 8.2. | Gimnastika turlari va ularning tasnifi . . . . .                              | 91 |
| 8.3. | Maktabgacha yoshdagi bolalar jismoniy tarbiya tizimida – gimnastika . . . . . | 93 |

## **XI BOB. UMUMRIVOJLANTIRUVCHI MASHQLAR VA ULARNING GURUHLAR**

- |        |   |     |
|--------|---|-----|
| 9.1.   | Umumrivojlantiruvchi mashqlar va ularning guruhlari . . . . .                                       | 100 |
| 9.2.   | Dastlabki holatlar. Tik turganda oyoqlar uchun dastlabki holatlar, tik turganda qo'llarni . . . . . | 104 |
| 9.3.   | Saflanish mashqlari . . . . .   | 107 |
| 9.3.1. | Saflanish usullari . . . . .  | 109 |
| 9.3.2. | Saflanish va qayta saflanish . . . . .  | 110 |
| 9.3.3. | Joydan joyga ko'chishlar . . . . .  | 115 |
| 9.3.4. | Orani ochish va yaqinlashish . . . . .  | 118 |
| 9.3.5. | Uslubiy ko'rsatmalar . . . . .  | 119 |

## **X BOB. HARAKATLI O'YINLAR BOLALARDA JISMONIY MADANIYATNI TARBIYALASHNING ASOSIY METODI VA VOSITASI SIFATIDA**

- |       |  |     |
|-------|--|-----|
| 10.1. | Harakatli o'yin – bolaning harakat faoliyati vositasi sifatida . . . . .                             | 122 |
| 10.2. | Harakatli o'yinlarning turlari . . . . .   | 125 |
| 10.3. | Harakatli o'yinlarga rahbarlik qilish metodikasi . . . . .   | 127 |
| 10.4. | Maktabgacha ta'lim muassasalarida harakatli o'yinlarni bolalar yoshiga mos holda o'tkazish . . . . . | 131 |

**XI BOB. MAKTABGACHA YOSHDAGI BOLALAR UCHUN SPORT  
O‘YINLARI. MAKTABGACHA YOSHDAGI BOLALAR UCHUN SPORT  
MASHQLARI**

11.1.	Sport mashqlarining tavsifi . . . . .	153
11.2.	Velosipedda uchishga o‘rgatish metodikasi . . . . .	154
11.3.	Samokatda, sportrollerda uchish . . . . .	155
11.4.	G‘ildirakli konkilarda uchish . . . . .	156
11.5.	Bolalarni suzishga o‘rgatish . . . . .	156

**XII BOB. MAKTABGACHA TA‘LIM MUASSASALARIDA BOLALAR  
JISMONIY TARBIYASINI TASHKIL ETISH SHAKLLARI**

12.1.	Maktabgacha ta‘lim tashkilotlarida jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarining mazmuni va tuzilishi . . . . .	158
12.2.	Ochiq havodagi jismoniy tarbiya mashg‘ulotlari . . . . .	161
12.3.	Kun tartibida jismoniy tarbiya sog‘lomlashtirish ishlari . . . . .	163
12.4.	Bolalarni jismoniy mashqlar bilan amalga oshiriladigan chiniqtirish tadbirlari . . . . .	174

**XIII BOB. JISMONIY TARBIYA BO‘YICHA YO‘RIQCHINING ISH  
FAOLIYATI**

13.1.	Jismoniy tarbiya bo‘yicha yo‘riqchining vazifalari . . . . .	178
13.2.	Jismoniy tarbiya bo‘yicha yo‘riqchi xonasiining jihozlanishi . . . . .	178
13.3.	Pedagog kadrlar bilan ishlash shakllari . . . . .	179
	<b>Glossariy</b> . . . . .	182
	<b>Ilovalar</b> . . . . .	189
	<b>Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yxati</b> . . . . .	194

## О Г Л А В Л Е Н И Е

<b>ВВЕДЕНИЕ</b> .....	3
<b>І ГЛАВА. ПРЕДМЕТ И ОСНОВНЫЕ ПОНЯТИЯ ТЕОРИИ И ТЕХНОЛОГИИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ</b>	
1.1. Предмет и основные понятия теории и технологии физического воспитания детей .....	4
1.2. Связь теории и практики физического воспитания с другими дисциплинами .....	11
1.3. Методы исследования теории физического воспитания .....	13
1.4. Методы формирования физических свойств .....	15
<b>ГЛАВА ІІ. МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ ТЕОРИИ И ТЕХНОЛОГИИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ</b>	
2.1. Методы исследования в теории и технологии физического воспитания детей .....	21
2.2. Методы теоретического анализа и обобщения в научных исследованиях .....	21
2.3. Педагогическое наблюдение – метод научного исследования ...	22
2.4. Метод отслеживания .....	24
2.5. Педагогический тестовый метод .....	25
2.6. Метод педагогического эксперимента .....	26
2.7. Математические и статистические методы .....	28
2.8. Метод голосования (анкетный) .....	30
<b>ГЛАВА ІІІ. СИСТЕМА РАЗВИТИЯ ТЕОРИИ И ТЕХНОЛОГИЙ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ</b>	
3.1. Содержание учения и взглядов на физическое воспитание детей в древности .....	34
3.2. Взгляды восточных мыслителей на физическое воспитание ...	36
3.3. Развитие системы физического воспитания детей в зарубежных странах .....	45
<b>ГЛАВА ІV. ПРИНЦИПЫ ОБРАЗОВАНИЯ В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ. МЕТОДЫ И МЕТОДЫ ОБУЧЕНИЯ</b>	
4.1. Принципы воспитания в системе физического воспитания .....	53
4.2. Классификация методов и приемов обучения .....	56
4.3. Особенности развития моторики детей раннего и дошкольного возраста .....	61



<b>ГЛАВА V. ЗАДАЧИ И СРЕДСТВА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ</b>	
5.1.	Задачи физического воспитания детей . . . . . 64
5.2.	Общая классификация средств физического воспитания . . . . . 67
<b>ГЛАВА VI. ХАРАКТЕРИСТИКА ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ. НЕОБХОДИМОСТЬ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ</b>	
6.1.	Появление упражнений . . . . . 71
6.2.	Определение упражнения . . . . . 72
6.3.	Техника выполнения упражнений . . . . . 73
6.4.	Приемы двигательной деятельности . . . . . 78
<b>ГЛАВА VII. ХАРАКТЕРИСТИКИ РАЗВИТИЯ ДОШКОЛЬНЫХ ДЕТЕЙ</b>	
7.1.	Особенности физического развития дошкольников . . . . . 81
7.2.	Развитие физических качеств у дошкольников . . . . . 85
<b>ГЛАВА VIII. ГИМНАСТИКА ДЛЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА</b>	
8.1.	Гимнастика как средство физического воспитания детей . . . . . 91
8.2.	Виды гимнастики и их классификация . . . . . 91
8.3.	Гимнастика в системе физического воспитания дошкольников . . . . . 93
<b>ГЛАВА XI. УПРАЖНЕНИЯ ОБЩЕГО РАЗВИТИЯ И ИХ ГРУППЫ</b>	
9.1.	Общеразвивающие упражнения и их группы . . . . . 100
9.2.	Предварительные кейсы. Исходное положение ног, рук . . . . . 104
9.3.	Очищающие упражнения . . . . . 107
9.3.1.	Методы очистки . . . . . 109
9.3.2.	Очистка и повторная очистка . . . . . 110
9.3.3.	Перемещение с места на место . . . . . 115
9.3.4.	Откройте брешь и подходите . . . . . 118
9.3.5.	Руководящие указания . . . . . 119
<b>ГЛАВА X. ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ КАК ОСНОВНОЙ МЕТОД И СРЕДСТВО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ У ДЕТЕЙ</b>	
10.1.	Активная игра как средство передвижения ребенка . . . . . 122
10.2.	Виды экшн-игр . . . . . 125
10.3.	Методики руководства к действию . . . . . 127
10.4.	Соответствующие возрасту игровые занятия в дошкольных учреждениях . . . . . 131
<b>ГЛАВА XI. СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ ДЛЯ ДОШКОЛЬНИКОВ. СПОРТИВНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА</b>	
11.1.	Описание спортивных упражнений . . . . . 153
11.2.	Методы обучения велоспорту . . . . . 154
11.3.	Полет на самокате, спортивном ролике . . . . . 155

11.4.	Катание на инвалидных колясках . . . . .	156
11.5.	Обучение детей плаванию . . . . .	156
<b>ГЛАВА XII. ФОРМЫ ОРГАНИЗАЦИИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ДОШКОЛЬНЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ</b>		
12.1.	Содержание и структура физического воспитания в дошкольном образовании . . . . .	158
12.2.	Физкультура на открытом воздухе . . . . .	161
12.3.	На повестке дня физическая активность . . . . .	163
12.4.	Физические упражнения для детей . . . . .	174
<b>ГЛАВА XIII. ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ИНСТРУКТОРА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ</b>		
13.1.	Обязанности инструктора по физическому воспитанию . . . . .	178
13.2.	Обустройство кабинета инструктора по физкультуре . . . . .	178
13.3.	Формы работы с педагогическим коллективом . . . . .	179
	<b>Глоссарий</b> . . . . .	182
	<b>Приложения</b> . . . . .	189
	<b>Список использованной литературы</b> . . . . .	194

## C O N T E N T

<b>INTRODUCTION</b> .....	3
<b>I CHAPTER. SUBJECT AND BASIC CONCEPTS OF CHILDREN'S PHYSICAL THEORY AND TECHNOLOGY</b>	
1.1. The subject and basic concepts of the theory and technology of children's physical education .....	4
1.2. Relationship of the theory and practice of physical education with other disciplines .....	11
1.3. Research methods of the theory of physical education .....	13
1.4. Methods of shaping physical properties .....	15
<b>CHAPTER II. RESEARCH METHODS OF CHILDREN'S PHYSICAL THEORY AND TECHNOLOGY</b>	
2.1. Research methods in the theory and technology of children's physical education .....	21
2.2. Methods of theoretical analysis and generalization in scientific research .....	21
2.3. Pedagogical observation is a method of scientific research .....	22
2.4. Tracking method .....	24
2.5. Pedagogical test methods .....	25
2.6. Pedagogical experiment method .....	26
2.7. Mathematical and statistical methods .....	28
2.8. Voting (questionnaire) method .....	30
<b>CHAPTER III. SYSTEM OF DEVELOPMENT OF CHILDREN'S PHYSICAL EDUCATION THEORY AND TECHNOLOGIES</b>	
3.1. The content of the teachings and views on the physical education of children in ancient times .....	34
3.2. Views of Eastern thinkers on physical education .....	36
3.3. Development of the system of physical education of children in foreign countries .....	45
<b>CHAPTER IV. PRINCIPLES OF EDUCATION IN THE SYSTEM OF PHYSICAL EDUCATION. TEACHING METHODS AND METHODS</b>	
4.1. Principles of education in the system of physical education .....	53
4.2. Classification of teaching methods and techniques .....	56
4.3. Features of the development of motor skills of children in early childhood and preschool age .....	61

<b>CHAPTER V. TASKS AND MEANS OF PHYSICAL EDUCATION</b>	
5.1.	Tasks of physical education of children . . . . . 64
5.2.	General classification of means of physical education . . . . . 67
<b>CHAPTER VI. CHARACTERISTICS OF PHYSICAL EXERCISES. THE ESTABLISHMENT OF PHYSICAL EXERCISES</b>	
6.1.	The emergence of exercise . . . . . 71
6.2.	Definition of exercise . . . . . 72
6.3.	Exercise techniques . . . . . 73
6.4.	Techniques of movement activity . . . . . 78
<b>CHAPTER VII. CHARACTERISTICS OF DEVELOPMENT OF PRESCHOOL CHILDREN</b>	
7.1.	Features of physical development of preschool children . . . . . 81
7.2.	Development of physical qualities in preschool children . . . . . 85
<b>CHAPTER VIII. GYMNASTICS FOR PRESCHOOL CHILDREN</b>	
8.1.	Gymnastics as a means of physical education of children . . . . . 91
8.2.	Types of gymnastics and their classification . . . . . 91
8.3.	In the system of physical education of preschool children – gymnastics . . . . . 93
<b>CHAPTER XI. GENERAL DEVELOPMENT EXERCISES AND THEIR GROUPS</b>	
9.1.	General developmental exercises and their groups . . . . . 100
9.2.	Preliminary cases. Initial position for legs when standing, arms when standing . . . . . 104
9.3.	Purification exercises . . . . . 107
9.3.1.	Methods of purification . . . . . 109
9.3.2.	Purification and re-purification . . . . . 110
9.3.3.	Moved from place to place . . . . . 115
9.3.4.	Open the gap and approach . . . . . 118
9.3.5.	Guidelines . . . . . 119
<b>CHAPTER X. MOVING GAMES AS A MAIN METHOD AND MEANS OF PHYSICAL CULTURE IN CHILDREN</b>	
10.1.	Action play as a means of movement for a child . . . . . 122
10.2.	Types of action games . . . . . 125
10.3.	Action Guide Techniques . . . . . 127
10.4.	Conducting age-appropriate games in preschools . . . . . 131
<b>CHAPTER XI. SPORTS GAMES FOR PRESCHOOL CHILDREN. SPORTS EXERCISES FOR PRESCHOOL CHILDREN</b>	
11.1.	Description of sports exercises . . . . . 153
11.2.	Cycling Training Techniques . . . . . 154
11.3.	Flying on a scooter, sports roller . . . . . 155

11.4. Wheelchair skating . . . . .	156
11.5. Teach children to swim . . . . .	156
<b>CHAPTER XII. FORMS OF ORGANIZATION OF PHYSICAL EDUCATION OF CHILDREN IN PRESCHOOL EDUCATIONAL INSTITUTIONS</b>	
12.1. The content and structure of physical education in preschool education . . . . .	158
12.2. Outdoor physical education . . . . .	161
12.3. Physical activity is on the agenda . . . . .	163
12.4. Exercise activities for children . . . . .	174
<b>CHAPTER XIII. PHYSICAL EDUCATION INSTRUCTOR'S ACTIVITY</b>	
13.1. Responsibilities of a physical education instructor . . . . .	178
13.2. Equipping a physical education instructor's room . . . . .	178
13.3. Forms of work with pedagogical staff . . . . .	179
<b>Glossary</b> . . . . .	182
<b>Applications</b> . . . . .	189
<b>List of used literature</b> . . . . .	194

---

**ASQAROV FAXRITDIN ALISHEROVICH**

**BOLALAR JISMONIY TARBIYASI  
NAZARIYASI VA TEXNOLOGIYALARI**

**O‘QUV QO‘LLANMA**

Muharrir: Mo‘minjon Sulaymanov  
Texnik muharrir: Qodir Mamadaliyev  
Dizayner: Nikita Tixonov

**Terishga berildi 10.09.2022 y. Bosishga ruxsat etildi 4.11.2022 y.  
Bichimi 60x84 <sup>1</sup>/<sub>16</sub>. Xajmi 11,86 bosma taboq. Ofset usulida bosildi.  
Adadi 100 nusxa. Bahosi kelishilgan narxda.**

---

“Yashin sanoat” xususiy korxonada chop etildi.  
Manzil: Namangan shahri, Hamroh qo‘chasi, 71<sup>A</sup>-uy.