**УЗБЕКИСТОН РЕСПУБЛИКАСИ ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТ ДАВЛАТ КОМИТЕТИ**
**УБЕКИСТОН ДАВЛАТ ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ИНСТИТУТИ**

# МАКТАБГАЧА ЁШИДАГИ БОЛАЛАР ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯСИНИНГ НАЗАРИЯСИ ВА МЕТОДИКАСИ

**УЗБЕКИСТОН РЕСПУБЛИКАСИ ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТ ДАВЛАТ КОМИТЕТИ**
**УБЕКИСТОН ДАВЛАТ ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ИНСТИТУТИ**
**ЛИВИЦКИЙ А.Н НАСРИДДИНОВ Ф.Н.**

# МАКТАБГАЧА ЁШДАГИ БОЛАЛАРНИНГ ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯСИНИНГ НАЗАРИЯСИ ВА МЕТОДИКАСИ

Тошкент –1995

КИРИШ

***БИРИНЧИ +ИСМ***

# ЖИСМОНИИ ТАРБИЯ НАЗАРИЯСИНИНГ УМУМИЙ МАСАЛАЛАРИ

*БИРИНЧИ БОБ*

## ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ НАЗАРИЯСИНИНГ ПРЕДМЕТИ

### 1жисмоний§. Жисмоний тарбия назариясининг предмети ва асосий тушунчалари

Жисмоний тарбия назарияси инсон жисмоний камолотини бошкаришнинг умумий қонунлари ҳақидаги фандир. Назарияни эгаллаш жисмоний тарбиянинг барча бўғинларига тегишли аниқ масалаларини караб чиқишга тўғри ёндашиш имконини беради.

Жисмоний тарбия назарияси жисмоний тарбия тизимининг максади, вазифалари, хусусиятлари, тамойилларни ўрганади, жисмоний тарбиянинг миллий ғоя руҳидаги тарбияннг бошқа томонлари—ақлий, ахлоқий, эстетик ва меҳнат тарбияси билан алоқасини очиб кўрсатади. Бунда жисмоний тарбия воситаларини ўрганишга, жисмоний машқларга ўргатиш тамойилларини, усул ва методларини очишга, ҳаракат кўникмаларини шакллантиришга ва жисмоний сифатларни ривожлантиришга, спорт машғулотининг умумий асосларини ишлаб чиқишга, жисмоиий машқлар билан ўтказиладиган машғулотлар турли шаклларининг методикаси (жисмоний тарбия машрулотлари, эрталабки гимнастика, ҳаракатли ўйин ва бошқалар)га, шунингдек, жисмонпй тарбия ишини режалаштириш ва ҳисобга олишга катта эътибор берилади. Бундан ташқари, мактабгача ёшдаги, мактаб ёшидаги, катта ёшли болалар, катталар ва кекса кишилар жисмоний тарбиясининг ўзига хос хусусиятлари кўрсатилади.

Жисмоний тарбия назарияси комил инсон тарбиялаш амалиёти билан доимо биргаликда ривожланади. У илмий тадқикотлар, мамлакатимиз ва ўзаро ҳамкорлик мамлакатларида эришилган илғор амалиётдан, ўтмишдаги илғор тажриба ва замонавий жаҳон фанидаги барча яхши нарслардан фойдаланади.

Жисмоний тарбия иазарияси амалиётни ягона назарий асослар билан қуроллантиради ва бу билан унинг янада такомиллашишига ёрдамлашади.

Жисмоний тарбия назариясида қуйидаги асосий тушунчалардан фойдаланилади: *жисмоний ривожланиш, жисмоний тайёрлик, жисмоний камолот, жисмоний тарбия, жисмоний таълим, жисмоний машқлар, спорт, жисмоний маданият, жисмоний тарбия ҳаракати ва бошқалар.*

Бу тушунчаларни ўзлаштириш талабаларга махсус адабиётларни тушуниш, ёзма ишларни саводли бажариш, шунингдек, улардан болалар ва

катталар билан муомалада фойдаланиш имконини беради. Ҳозирда ишлатилаётган тушунчалар жамият тарихий тараққиётининг турли даврларида вужудга келган. Улар мазмуни жисмоний тарбия ҳақидаги фаннинг ривожланиши ва унинг амалда кўлланишига кўра кенгайиб ва аниқланиб бермоқда. Мазкур бобда фақат асосий тушунчаларгина кўриб чиқилади, чунки уларсиз «Мактабгача тарбияжисмоний ёшидаги болаларни жисмоний тарбиялаш методикаси ва назарияси» курсини ўрганишга киришиб бўлмайди; бошқа тушунчалар таърифи уларга тегишли темаларни баён этишда келтирилади.

Жисмоний ривожланиш — бу киши организми шакл ва функцияларининг ўзгариш жараёнидир. «Жисмоний ривожланиш» термини тор маънода қўлланилади, бунда у антропометрик ва биометрик кўрсаткичларни англатади, чунончи: бўй, гавда оғирлиги, кўкрак қафаси айланаси, ўпкаларнинг тириклик сиғими, умуртқа поғонаси эгиклигининг даражаси, қаддижисмонийқоматнинг ҳолати, курак учлари орасидаги масофа, товон гумбази ўлчовининг кўрсаткичи, ўнг ва чап панжа мускуллари кучи, тик тура олиш кучи ва бошқалар. «Жисмоний ривожланиш» терминини кенг маънода қўллаганда унга жисмоний сифатлар (тезкорлик, эпчиллик, эгилувчанлик, мувозанат саклай олиш, кўз билан чамалаш, куч, чидамлилик) ҳам киритилади.

Жисмоний тайёрлиги — бу ҳаракат кўникмалари, малакалари, жисмоний сифатларнинг «Алпомиш ва Барчиной тест меъёрларига тайёр» Ягона спорт классификацияси (спорт разрядлари ва унвон) талаблари ва нормалари билан белгиланадиган ривожланиш даражасидир.

Мактабгача ёшдаги болалар учун барча асосий жисмоннй машқ турлари бўйича меъёрий кўрсаткичлар ва уларни бажариш сифатига қўйиладиган талаблар ишлаб чиқилган. Улар «Болалар боғчасида таълим ва тарбия программаси»да кўрсатиб берилган.

Жисмоний камолот — бу жисмоний ривожланишнинг тарихан шаклланган даражаси ва соғликнинг, ҳаётга, меҳнатга ва Ватан химоясига ҳар томонлама жисмоний тайёрланганликнинг энг юкори босқичидир.

Давлатимиз дастуриламал ҳужжатларида жисмоний камолотга инсоннинг ҳар томонлама ривожланганлик белгиларидан бири сифатида қаралади. Дарҳақиқат, маънавий баркамол жамият қурувчилари ҳар томонлама мукаммал бўлиши ва шунга интилиши даркор.

«Жисмоний камолот» тушунчаси белгилари ўсиб борадиган ижтимоий эхтиёжлар — ишлаб чиқариш, шунингдек, кишилар эҳтиежининг ўсишига қараб ўзгариб туради. Ҳар бир тарихий давр ўзининг жисмоний камолот даражаси билан характерланади. Жамият барча аъзолари жисмоний камолотининг энг юқори даражасига қуллик ва эксплуатациядан озод қилинган мамлакатлардагина эришиш мумкин. Бизнинг мамлакатимизда ва бошқа давлатларнинг инсониятнинг шахснинг интеллектуал, маънавий ва жисмоний жиҳатдан гармоник камолотга эришуви хақидаги орзуси руёбга чиқмоқда.

Жисмоний тарбия —демократик тарбияниг таркибий қисми. Бу жисмоний камолотга эришишга йўналтирилган педагогик жараёндир.

Жисмоний тарбия жараёнида ақлий, ахлоқий, эстетик тарбия ва меҳнат тарбияси амалга оширилади.

Жисмоний тайёргарлик—бу жисмоний тарбиянинг профессионал йўналганлигидир (актёр, учувчи, космонавт ва бошқаларнинг жисмоний тайёргарлиги). У аниқ касб хусусиятига кўра ўтказиладиган жисмоний машқларнинг вазифалари, воситалари, ўтказиш методикасинннг спецификаси билаи характерланади.

Жисмоний таълим — жисмоний тарбиянинг махсус билимлар, ҳаракат кўникма ва малакаларини эгаллашдан иборат бир тури.

Жисмоний машқлар — ҳаракатлар, ҳаракат фаолиятлари, шунингдек, харакат фаолиятининг мураккаб турлари (ҳаракатли ўйинлар) бўлиб, улар жисмоний тарбия вазифаларини ҳал этиш учун восита сифатида танлаб олинган. «Машқ» термини ҳаракат фаолиятини бир неча бор такрорлаш жараёнини ифодалаш маъносида ҳам кўлланилади.

Ҳаракат фаолияти деб характерли компоненти киши ҳаракат аппаратининг фаоллиги ҳисобланадиган барча фаолиятга айтилади.

Спорт — бу мусобақа жараёнида намоён бўладиган, у ёки бу жнсмоний машқ турида энг юқори натижага эришишга йўналтирилган махсус фаолиятдир.

Жисмоний маданият — умумий маданиятнинг бир қисми, жамитнинг ижтимоийжисмонийтарихий амалиёт жараёнида тўпланган инсон жисмоний камолоти соҳасидаги моддий ва маънавий бойликлари мажмуасидир. Моддий бойликларга: спорт иншоотлари (стадионлар, спорт заллари, бассейнлар ва ҳ. к.), жисмоний тарбия жиҳозлари, инвентарь, махсус кийим, пойабзал, шунингдек, кишиларнинг жисмоний камолот даражаси (бунга уларнинг спорт соҳасида эришган ютуқлари хам) киради. Маънавий бойликларга эса жисмоний тарбия ҳакидаги фан ва санъат асарлари (адабиёт, ҳайкалтарошлик, рангтасвир, графика, музика ва бошқалар) мансуб.

Жисмоний тарбия ҳаракати — ижтимоий ҳаракатнинг ўз олдига аҳоли жисмоний тарбияси даражасини ошириш ва спортни ривожлантиришга ёрдам беришни мақсад қилиб қўйган махсус тури. У давлат, жамоат ташкилотлари ва халқ оммасининг жисмоний тарбия ва спортни ривожлантириш соҳасидаги максадга йўналтирилган фаолиятини кўзда тутади.

## 2жисмоний §. Жисмоний тарбия назариясининг фанлар тизимидаги ўрни

Жисмсний тарбия назарияси ижтимоий, табиий ва педагогик фанлар билан боғлиқдир.

Жисмоний тарбия мақсадижисмонийинсонни ҳар томонлама ривожлантириш, уни мехнат ва Ватан химоясига тайёрлашдир.

Жаҳон олимлари тарбиянинг вужудга келиш сабабларини кашф қилдилар ва унинг ижтимоийжисмонийиқтисодий шароитга, ижтимоий ишлаб

чикаришнинг ривожланиш хусусиятларига, хукмрон синфлар сиёсатига боғлиқлигини кўрсатиб бердилар. Сиифийжисмонийантагонистик жамиятга жисмоний тарбиянинг ягона давлат тизими бўлиши мумкин эмас. Факат Улуғ Октябрь социалогик революцияси ғалабасидан кейингиа жисмоний ва маънавий қобилиятларини ҳар томонлама ривожлантириш хақидаги таълимоти асосида амалга ошириш ва жисмоний тарбиянинг ягона тизимини яратиш мумкин бўлди,

Жисмоний тарбия назариясининг илмийжисмонийтабиий асоси илмий фанлар комплекси (анатомия, физиология, гигиена, биохимия, биомеханика ва бошқалар)дан таркиб топади. Бу комплексда рус олимлари И. М. Сеченов ва И. В. Павлов таълимотлари, шунингдек, харакат кўникмаларини шакллантириш ва жисмоний сифатларни ривожлантириш, таълим ва тарбия жараёнини тўғри қуриш қонуниятларини тушуниш имконини берадиган олий нерв фаолияги ҳақидаги замонавий тадқиқотлар муҳим ўрин эгаллайди.

Табиий фанлар сохасида эришилган янги ютуқлар жисмоний тарбия назарияси томонидан жисмоний машқларни ўргатиш методи воситаларини танлашни асослаш, қўйилган вазифаларни ҳал этишнинг самаралн методикасини ишлаб чиқишда фойдаланилади.

Жисмоний тарбия методикаси педагогик фанлар системасига киради ва у психология ва педагогика, айрим спорт турлари назарияси ва методикаси (гимнастика, енгил атлетика, чанғи спорти, сузиш ва бошқалар) билан чамчас боғланган. Кишининг ёш ва индивидуал психологик хусусиятлари (тасаввур,хотира, тафаккур ва бошкалар)ни билиш таълим ва тарбия усулларини тўғри танлаш ва жисмоний машқлар билан шугулланиш жараёнида юқори натижаларга эришиш имконини беради. Жисмоний тарбия назарияси жисмоний машқлар билан машғулот ўтказиш методикасини асослашда педагогика фани ишлаб чиққан дидактнк тамойилларга, таълим ва тарбиянинг метод ва усулларига таянади.

Жисмпний тарбия назарияси шуғулланувчиларнинг турли составига таьлим бериш ва улар билан машғулот ўтказиш методикасини ишлаб чиқишда айрим спорт турларининг умумий ва специфик қонуниятларини хисобга олади, Хуллас, айрим спорт турлари (гимнастика, енгил атлетика, кросс тайёргарлиги, сузиш ва бошкалар)га оид тадқиқотлар мактабгача ёшдаги болалар билан машғулотлар ўтказиш методикасини ишлаб чиқишга ёрдам беради.

**Зжисмоний §. Жисмоний тарбия назариясида тадқиқот методлари**

Жисмоний тарбия назарияси ва методикаси ўрганадиган масалалар доираси кенг. Шунинг учун тадқиқот олиб боришда фақат педагогик методлар эмас, балки аралаш фанлар — социология, психология, физиология, биохимияда ва врач назоратида фойдаланиладиган методлар ҳам қўлланилади. Жисмоний тарбия назариясида назарий тахлил ва умумлаштириш, педагогик текширув ва тажриба методларидан фойдаланилади.

Назарий таҳлил ва умумлаштириш методлари. Ҳар қандай тадқиқот адабий маибаларни ўрганиш, тахлил ва умумлаштнришдан бошланади.

Бунинг учун тадқиқотчи библиография билан танишади ва ўзига таҳлил қилиш учун зарур адабий манбаларни танлаб олади, сўнг уларни ўрганиш планини тузади, ёзиб олиш ва таҳлил қилиш методикасини ўйлаб олади.

Назарий тадкикотлар учун бу методнинг ўзи кифоя қилиши мумкин. Шу тариқа жисмоний тарбия назариясининг у ёки бу масаласига қарашлар қайтарзда ривожланиб борганини кузатиш мумкнн (масалан, жисмоний тарбия машғулотлари тузилишининг аниқ тарихий шароитларга кўра ўзгариб туриши).

Экспериментал тадқиқотлар учун адабиётларни ўрганишда кайси масалалар ўрганиб чиқилган, улар қай даражада ёритилган ва улардан қайсилари янада асосланишни ва тажрибада синаб кўришни талаб қилишини аниқлаш зарур.

Жисмоний тарбия назариясига оид кўплаб муҳим маълумотларни мактабгача тарбия муассасалари ходимлари тузган турли хужжатларни таҳлил килиш пайтида топиш мумкин (масалан, ҳафталик иш плани, жисмоний тарбия машғулотлари, эрталабки гимнастика, харакатли ўйинларнинг режажисмонийконспектлари, педагогика кенгашларининг протоколлари ва бошкалар). Бу хужжатларни таҳлил қилиш чоғида аникланган маълумотлар ишчи гипотеза сифатида (тажрибаал тадқиқотларнинг назарда тутиладиган натижалари) фойдаланилиши мумкин.

Фактларни йиғишда анкета ва сўроқ варакаларидан ҳам фойдаланиш мумкин. Анкеталарда саволлар «ҳа» ёки «йўқ» деган қисқа жавоблар олинадиган қилиб қўйилади. Сўроқ варақаларидаги жавоблар батафсил тарзда келтирилади, масалан, кишишшг ёши, иш стажи, маълумоти, жисмоний машқлар билан шуғулланиш шароитининг характеристикаси ва бошқалар. Ҳар икки ҳолда ҳам жавоблар ёзма бўлиши лозим. Анкеталар ва сўроқ варақалари кўпроқ тадқиқотнинг бошланишида қўлланилади ва улар ёрдамчи аҳамиятта эга бўлади.

Тадқиқотчини қизиқтирган материаллар олдиндан ишлаб чиқилган режа бўйича ўтказиладиган суҳбат вақтида ҳам йигилиши мумкин. Саволлар бемалол берилиши ва атрофлича жавоб олинадиган тарзда бўлиши керак. Масалан, тарбиячи боладан: «Сен тўрғи тура оласанми? +андай туришни кўрсатчи. +ани энди айтчи, кандай қилиб тўғри туриш керак?» деб сўрайди ва ҳожисмонийказо.

**Педагогик тадқиқот методлари.** Бу гуруҳдаги методлар ўз ичига педагогик кузатишларни олади. Кундалик тадкиқотлардан фарқли ўлароқ у махсус ташкил этилади, аниқ кўйилган вазифага, ўзининг аниқ белгиланган кузатиш предметига, шунингдек, кузатиладиган далилларни ҳисобга олиш тизимига эга бўлади, Бунда тадқиқотчи педагогик жараённинг боришига аралашмайди. У кузатишни ўтказиш режасини олдин ишлаб чиқади. Бу.планда далилларни тўплаш изчиллиги, уларни ҳисобга олиш ва ишлаб чиқиш тизими (ёзиб олишдаги шартли белгилар ва бошқалар) кўрсатилади. Бундан ташқари кузатув натижасида тасдиқланадиган ёки кнкор этилиши керак бўладиган ишчи гигтотезаси аниқлаб олинади. Кузатиш танланган, аниқ (масалан, тушунтиришлар, кўрсатмалар характери, жисмоний машқларнинг

бажарилиш сифати ва бошқалар) бўлиши лозим.

Педагогик кузатишнинг афзаллиги шундан иборатки, у объектларни табиий шароитларда ўрганиш имконини беради. Бунда далиллар объектив бўлиши ва тадқиқотчининг шахсий сифатларига боғлиқ бўлмаслиги керак. узатишлар жараёнида кузатиладига нарсани аниқ кайд этиш методидан фойдаланиш зарур. Масалан, харакат техникасини кайд этиш учун фотосъёмка, киносъёмка, циклография, видеомагнитофон ёзуви ва бошкалардан фойдаланилади. Ҳаракатнинг айрим параметрларини қайд этиш учун зса турли аппаратлар (кучни ўлчовчи динамометр ва бошқажисмонийлар) кўлланилади. Хронометрик методи билан эса жисмоний маилкларни, у ёки бу харакатларни бажаришга сарфланадиган вакт, шунингдек, буаун машғулот ёки унинг айрим қисмлари давомнйлиги аниқланади. Хронометраж хронометрлар, қўл секундожисмониймерлари ва бошқа асбоблар ёрдамида ўтказилади. Тарбиячижисмонийнинг нутқи стенография қилиш, магнит ёзуви йўли билан қайд этиб борилади. Кузатишлар натижалари журнал, кундалик, прожисмонийтоколларга ёзнб қўйилади.

Кузатув жараёнида қайд қилинаётган маълумотларга дасгжисмонийлаб баҳо бериб бориш зарур. Уларни ишлаб чиқаётганда тасодчжисмонийфий фактлар бартараф қилиниши, қонуниятлари топплиши, умумжисмонийлашмалар қилиниб, хулосалар чиқарилиши лозим. Фактлар ўрган» лаётган ва умумлаштирилаётганда улар етарли ёки биржисмонийбирига зид бўлиши ва узилжисмонийкесил хулосалар чиқариш учун асос бермаслиги мумкин. Бундай холда кузатишлар давом эттирилиши керак. Такрорий кузатиш чоғида олинган маълумотлар асосида аввал чиқарилган хулосалар шубҳа остига олиниши ва энг олдинги гнпотезага, кузатишни ташкил этишга тузатишлар киритилиши мумкин.

Кузатиш ўз соғлиғи, ахволини кузатиш характеридаги ўзжисмонийўзини назорат қилкш формаспда бўлиши мумкин. Узжисмонийўзини кузатиш жисмоний машқлар билан шуғулланиш жараёнида хам, улардан сўнг машқларнинг организмга таъсирини ўрганишда хам қўллаиилади. Бунда факат субъектив сезгиларгагина эмас, балки объектив маълумотлар: пульс кўрсаткичи, кон босими ва бошқаларга ҳам қараб иш тутиш лозим. Узжисмонийўзини кузатиш маълумотлари махсус кундаликкя ёзиб қўйилиши ва таҳлил қилинишн керак.

Тажриба методлари. Типик шароитларнинг ўзгариши даражасига кўра табиий ва лаборатория тажрибаи фарқ қилинади. ^

Табиий тажрибаларда машрулотлар одатдаги шартжисмоний шароитдан четга чиқмасдан ўтказилади, агарда четга чиқилса, жуда кам бўлади.

Лаборатория тажрибаи махсус шароит яратншдан ва бошқа таъсирларни бартараф қилиш, тасоднфий холлаога чек қўйиш ва зарур материални йиғишни тўхтатмасликдан иборат. Бундан ташқари тажриба олиб борувчи ҳодисалар ўртасидаги алоқалар сабабини аниқ очиш мақсадида шароитни

ўзгартиркши мумкин. Зарур ҳолларда, масалан, фактлар етарли бўлган тақдирда, т а ж р и б а ни такроплаш мумкин.

Т а ж р и б а лар муанян факглар ёки борликликларни аниқлаш — абсолют (мутлақ) тажрибага эришиш мақсадида ҳам ўтказилиши мумкин.

Анрим тажрибаларнинг мақсади кўосаткичларни (жисмоний тарбия воситаларининг самарадорлиги, таълим усуллари ва бошқалар) қиёслашга қаратилган. Бундай тажрибалар қ и ёс и ('1 деб аталади.

Т а ж р и б а ўтказишдзн оллин пазифаларни аниқлаб олиш ва тадқицог плани:;н чузнш, ишчн гипотезани тузиш, тажриба

+иёсий тажрибаларда икки ёки бир неча турдаги группалар (жинси, ёши ва жисмоний тайёргарлиги бўйича) иштирок этади. Улардаги машғулотлар ўзининг бироржисмонийбир омили билан (масалан, харакат кўникмаларини шакллантиришда ёрдамчи машкларьинг киритилиши) фаркланади. Т а ж р и б а сўнгида ҳаракатларни ўзлаштириш бўйича қанси группада юқорироц натижага эришилгани аникланади.

Т а ж р и б а машғулотлари ўтказиладиган группани т а ж р и б а группаси деб аталади. Одатдаги методика (умумий қабул қилинган, анъанавий) бўйича шуғулланадиган груипа назорат группаси деб аталади.

Т а ж р и б а натижаларн жуда ишончли бўлиши учун алмашжисмонийма тажриба дега$_{y}$н .схема кўлланилади. Масалан, биринчи зкспериментда бир группа биринчи методика, иккикчиси иккинчи методика бўйича шуғулланади. Иккпнчи тажрибада биринчи группа иккмнчи методика, иккинчи группа биринчи методика бўйижисмонийча шугулланади.

Уч ва ундан ортиқ вариантлар қиёсланадиган тадкикотларда тажрибалар уч ва ундан ортик босқичда ўтказилади ва шу тарзда вариаптлардан бирининг афзаллиги аникланади.

Эксперимент тадқиқотлари босқичлар бўйнча ўтказилади. Даетлаб материалнк (кузатишлар ва ҳоказо) йиғиш методикасинн қўллаш т а ж р и б а машғулотлари методикасини аниқлаш бўйича и з л а н и ш т а ж р и б а с и ташкил этилади. Шундан сўнг тасдиқловчи т а ж р и б а ўтказилади. Масалан, ҳаракат кўн.икмалари, жисмоний сифатлар, шунингдек, тажриба ва контрол группадаги болаларнинг жисмоний тарбия хақижисмонийдаги билпмлари ривожланишининг даражаси текширилади. Шунжисмонийдан сўнг ўргатувчи — таркиб топтирувчи тажриба ўтказилади ва машғулотлар ўтказишнинг ишлаб чикилган методикаси текшижисмонийрилади. Тажриба машғулотларини ўтказиш давомида кузатишжисмонийлар олиб борилади, фото ва киносъёмка ва бошқалар ёрдамида ҳаракат техникаси қайд этилади. Кузатиш маълумотлари протожисмонийкол тарзида расмийлаштирилади.

Т а ж р и б а тугагандан сўнг болалар тасдиқловчи эксперижисмонийментда кўзда тутилган параметрлар бўйича қайта текширувдан ўтжисмонийказилади. Кузатиш маълумотлари микдор ва сифат жиҳатдан таҳлил қилинади, ететик (математик) жиҳатдан ишлаб чикилади.

Т а ж р и б а ўтказилгандан сўнг хулоса вжисмонийа тавсияларни

амалжисмонийда текшириш ташккл этилади. Сўнгги босқичда олинган натижажисмонийлар болалар муассасалари ижисмонийшига татбиқ қилиниши лозим.

Математик методлар. Эксперимент материали тўплангач, таъжисмонийсир этувчи далилорлар таъсирида ўрганиладиган кўрсаткичларжисмонийнинг ўзгаришидаги индивидуал натижалар чиқарилган хулосаларжисмонийнинг тўғрилигини аниқлаш (статик жихатдан аниқ умумий маъ лумотлар олиш) мақсадида математик жиҳатдан қайта ишланиши керак. Эксперимент натижаларига кўра кўпинча айрим кўржисмонийсаткйчлар ўртасидаги функционал боғланиш ўрнатишга эҳтиёж туғиАади. Бундай хрлда корреляция, регрессия методлари ва дио персион таҳлил қўлланилади. Математик қайта ишлаш маълумотжисмонийлари жадваллар, диаграммалар ва график ҳолида келтирилиши мумкин[1].

## РЭвСТ ДИСМОНИЙ ТАРБИЯ СИСТЕМАСИ

### 1жисмоний§. жисмонийЄе»ет эқисмоний тарбия систмасининг яратилиши

**Єовет жисмоний тарбия тизимси бутун коммунистик тарбич тизимсининг ажралмас қисми ва унда идеологик, илмийжисмонийметожисмоний дик, програмцжисмонийметъёрий асоелар, шунингдек, С^ё^^рт^тт^ жисмоний 'тсфбиясини амалга оширадиган ва назорат қиладигв рашкилот ва муассасалар мужассамдир.*

14вў~Воссийсида жамиятнинг фақат имтиёзли қатламига манжисмоний;суб кишиларгина жнсмоний машқлар билан шуғуллана олардижисмонийлар. Ҳукумат ҳукмрон синфларнинг жисмоний тарбиясини амалга оширишда чет эл, тизимсидан (соколча гимнастика, немисча туржисмонийнен, шведча гимнастика ва бошқалар) фойдаланарди. П. Ф. Лесжисмонийгафт томонидан ишлаб чиқилган рус жисмоний таълими кўлжисмонийлабжисмонийкувватланмади. XX асрнинг бошларида буржуазия ишчиларни сиёсий курашжисмонийдан ^алғитишга интилиб, уларни спорт клублари ва тўгаракларижисмонийта жалб қила бошлади. Бироқ, спорт ашёларининг нархи баланджисмонийлиги ва тўгарак аъзолик бадалининг +имматлиги туфайли меҳжисмонийнаткашлар кенг оммаси ва ўқувчи ёшларнинг жисмоний машқ$_4$лар ва слорт билан шуғулланиши қийин эди. Халқ ичидан факат энтузиаст, фидойи кишиларгина спорт билан шуғулланар ва юқожисмонийри спорт натижаларига эришар эди. Чунончи, Н. Струнников коньжисмонийкида югуриш бўйича Европа ва жаҳон чемпиони (1910—1911). курашчи И. Поддубний олти марта жаҳон чемпиони (1905йилдан 1910 йилгача) эди. Н. ПанинжисмонийКоломенкин Лондонда бўлиб ўтган (1908) IV Олимпиада ўйинларида биринчи рус олимпия чемпиожисмонийни бўлган ва фигурали учиш бўйича бнринчи ўринни 'эгаллаган ва бошкалар. Бироқ чор Россиясида жисмоний тарбия ва спортнинг умумий рнвожланиш даражаси пастлигича к$_4$олаверган.

синфларга берилган имтиёзлар бекор қилинди ва халқни

жисможисмонийний тарбиялаш иши давлат аҳамиятидаги ишга айланди. 1917 йилда маориф бўйича Давлат комиссияси таъсис этилди, униг|г важисмонийзифасига жисмоний тарбияга раҳбарлик қилиш кирар эди.у

Гражданлар уруши ва ҳарбий интврвенция вақтида жис/моний тарбия иши меҳнаткашларни Октябрь ғалабаларини қурол/ди ҳижисмониймоя килишга тайёрлашга йўналтирилди. Мамлакатимизда' физжисмонийкультура ҳаракатига раҳбарлик қилиш Умумтаълим органлари зиммасига юклатилди.

Жисмоний тарбия ва спорт бўйича педагогжисмониймутахассислар тайёрлашжисмонийга катта аҳамият берилди. П. Ф. Лесгафт номидаги Петроград жисмоний таълим институти (1919) ва Москвада Давлат Маржисмонийказий жисмоний тарбия институти (ГЦИФК) (1920) ташкил этилди. Асосини машхур рус олимлари П. Ф. Лесгафт..ва В. В. Гориневжисмоний•скийларнинг илмий ишлари ташкил этган дастурлар, ўқув қўлланмалари ишлаб чиқилди.

Жисмоний тарбия ва спорт ишларини координациялаш учун (1920) йилла) Умумтаълим Бош бошқармаси ҳузурида жисмоний тарбия Олий и (ФОС), жойларда эса жисмоний тарбия лари тужисмоний вилди.

Икккинчи жаҳон уруши йилларида жисмоний тарбия . ташкилотларининг бутун фаолияти аҳолини Ватан ҳимоясига тайёрлашнинг оммавий харбийжисмонийжисмоний вазифасини ҳал этишга бўйсундирилди.

§. а )қисмони.й тарбиянинг мақсад ва вазифалари

Мамлакатимизда жисмоний тарбиянинг мақсад жисмонийва вазифалари а т»гмжисмоний»ей талабларидан келиб чиқади. Мазкур ҳужжисмоний

жатда ′ кнсоннинг ҳар томонлама камолоти хақидаги маркСчажисмоний' ленинча таълимот ўзининг аниқ ифодасини топган. Шахсни гармоник ривожлантириш коммунистик жамият қуришнинг §сожисмонийснй шартларидан бири сифатида қаралади. Бу фикр пар?.и*«вяЙ1ВМ[жисмоний, лари* қарсрлари, хусусан, *5ЙССжисмоний..ХХУП *сътт* матерналларида бир неча бор таъкидлаб ўтилган.

Жисмоний тарбиянинг мақсади шахсш: ..л,.:.,, ;.',,;ғ^мунистик мехнатга ва Ватан ҳимоясига тайёрлашдан иборатдир. Бу мақсад мамлакатимизда кишилари жисмоний тарбиясини амалга оширадиган барча муассаса ва ташкилотлар учун ягонадир.

Юкорида кўрсатиб ўтилган мақсадга кўра жисмонпй тарбия қуйидаги вазифаларни ҳал этишни кўзда тутади:

1. Соғломлаштириш вазифалари: соғлиқни мустахка^млаш, ҳар томонлама жисмоний ривожлантириш, организмни чиниқтириш, сожисмонийвет кишилари ижодий ҳаётини узайтиришни таъминлаш.

2. Таълимий вазифалар: ҳаракат кўникма ва малакаларини шакллантириш, жисмоний сифатларни ривожлантириш (тезкоржисмонийлик, чаққонлик, эгилувчанлик, куч, чидамлилик ва

бошқалар),
махсус билимларни эгаллаш, ташкилотчилик қобилиятларйни сингдириш. *I*

3. Тарбиявий вазифалар: шахсни коммунизм қурувчисйнинг ахлоқий тамойиллар и руҳидаги ақлий, ахлоқий, эстетик ва'меҳжисмоний нат тарбиясини амалга оширишга кўмаклашиш. I

Бу вазифалар шуғулланувчилар контенгенти: уларницг ёш хусусиятлари, соғлиғи, жисмонкй^тзивожланиш даражаси, ^кисможисмонийний тайёргарлиги, шунингдек профессионал қизиқишларига караб аниқлашуви мумкин.

Зжисмоний§. • жисмоний тарбия тизимсининг асосий хусусиятлари

Коьшунистик гоявийлик, халқчиллик ва илмийлик «еевет жио моний тарбия тизимсмшшг асосий хусусиятлари ҳисобланади.

Жисмоний тарбия тизими нинг ғоявийлиги жисмоний машқлар машғулотларининг кс'!му:шсшк йўналганлигидадир. Шуғулланувчиларда жисррний тарбнннпнг ўзига хос вазифаларижисмонийни .ҳал.этиш жараёпнда коммунистик дунёқараш шаклланади ва кжисмонийоажисмонийму йизм қурувчисшшнг юксак ахлок тамойиллар и руҳидаги ахлоқий сифатлар тарбияланади. жисмоний тарбия сйстежисмонийм жисмонийаси коммунистик жамият қуриш билан машғул кишиларни жисжисмонийм оний ва маънавий жиҳатдан гармоник ривожлантиришдек оли~ жаноб мақсадларга хизмат килади. жисмоиий тарбиянинг ғоявий моҳияти унинг максадлари, вазифалари, прикципларида, шунингдек, ташкилий асосларида ўз аксинитопган. Ҳукуматимиз мамлакатимизда жисмоний тарбия тизимсини ривожлантири.шга ..раҳбарлик килмоқда.

вовет жисмоний тарбия тизимсй халқчиллиги унинг мақсаджисмонийларининг халқ манфаатларига мослигидадир. Мамлакатимиз аҳожисмонийлисининг соғлиғини мустахкамлаш, жисмоний ривожланиши, жисмоний'тайёргарлигини яхшилашга эришиш, меҳнат унумдоржисмонийлигини оширишга ва, бинобарин халқ фаровонлигини яхшилашга йўналтирилмоқда. Бутун мамлакат ва хар бир кишининг фаровонжисмонийлиги мехнат унумдорлигининг ошишига боғлиқ. Шунинг учун хам кишисини жисмоний тарбиялаш давлат аҳамиятига молик

ишдир.

Мамлакатимизнинг барча аҳолиси жисмоний тарбия ва спорт билан мунтазам шуғулланишга жалб этилади. Бунинг учун зарур шароитлар яратиляпти: стадионлар, бассейнлар қуриляптд, гимжисмонийнастика заллари, майдончалари жиҳозланяпти, спорт инвентарла ри,ᵛкийимлари, пойабзаллари ишлаб чиқариляпти ва х. к. Барча > гражданлари миллати, мжисмонийаълумоти, лавозимидан қатъий нажисмонийзар Ж11СМОНИЙ машқлар ва спорт билан шуғулланиш ҳуқуқига эгади^лар. Жисмоний тарбия жараёнида мавжуд воситалар қажисмонийторида)жисмоний машкларнинг миллий турлари фойдаланиляпжисмонийти ҳамЬа ривожланяпти.

Маадакатимизда аҳолини жисмоний машқлар билан шуғулжисмонийланишга кенг жалб қилиш спортда катта ютуқларга

эришишга имкон бермоқда.

Илмийлик жисмонийеоввт жисмоний тарбия тизимсининг характерлр! хусусияти хисобланади. Мамлакатимизда илмий тадқиқотлар асосида ягона давлат дастурлари, ўқув қўлланмалари, дарсжисмонийликлар яратилмоқда, ҳар бир ёш босқич учун жисмоний ривожжисмонийланганлик, тайёрланганликнинг меъёрий кўрсаткичлари ишлаб чикилмоқда, жисмоний тарбия жиҳозлари, инвентарлари, кийимлари ва пойабзалларр^га талаблар қўйилмокда.

Тадкиқотлар натижасида олинган барча янгиликлар давлат муассасалари, жамоат ташкилотлари ва оилалар ишига татбиқ қилинмоқда.

4жисмоний §.жисмоний Жисмоний тарбия тизимининг умумий тамойиллар и

Жисмоний тарбия тизими нинг умумий прииципларн қуйидагилардир: жисмоний тарбиянинг меҳнат ва харбий тайёргаржисмонийлик билан алоқадорлиги тамойили, шахсни Хар томонлама ривожлантириш тамойили, жисмоний тарбиянинт соғломлаштириш .максадига йўналтирилганлик тамойили.

Жисмоний тарбиянинг меҳнат ва харбий тайёргарлик билан алокадорлиги еринципи. Жисмоний машқлар. билан шуғулланиш жараёнида ҳаракат кўникмалари (велосипед, мотоиикл, маи^ина ҳайдаш, чанғида юриш, сузиш ва бошқалар) шаклланади, шужисмонийнингдек, жнсмоний сифатлар ривожланади. Турлижисмонийтуман' ҳаракат кўникмалари, жисмоний сифатларнинг катта запасига эга бўлган киши янги иш операцияларини жуда қисқа муддатда ўзлаштириб олади.

Мустаҳкам соглиқ, ҳар томонлама жисмоний ривожланганлик, ташқи муҳитнинг ноқулай шароитига нисбатан чиниққанлик кижисмонийшнга мехнат ва ҳарбий тайёргарликда муваффақият билан фаожисмонийлият кўрсатиш учун зарурдир.

Шахсни хар томонлама ривожлантириш тамойили. Жисмоний тарбия жараёнида специфик вазифаларни ҳал кила туриб, шахсжисмонийни ҳар томонлама ривожлантириш муҳимдир. Ҳаракат кўникмажисмонийларини шакллантириш баробарида тафаккур операциялари (тақжисмонийқослаш,умумлашшриш), ахлоқий сифатлар (онгжисмонийли интизом, коллективизм ва бошқалар), эстетик дид ҳам рижисмонийвожлантирилади.

Жисмоний машқлар билан шуғулланиш жараёнида айнихса, мак'1абгача ёшдаги болалар билан шуғулланишда шахсни/ ҳар томоклама ривожлантириш тамойилига таяниш жуда муҳймдир, чунки худди ана шу ёшда ақлий, ахлоқнй, эстетик ва мехнат таржисмонийбиясининг пойдевори қўйилади.

Жисмоний тарбиянинг соғломлаштириш мақсадига йўналтижисмонийрилганлкк тамойили. Мамлакатимизда киши саломатлиги учун ғамхўрлик килиш давлат аҳамиятига молик иш ҳисобланади.

Жисмоний тарбия мутахассисларининг шуғулланувчилар сажисмонийломатлигини сақлаш ва мустаҳкамлаш борасидаги масъулияти соғломлаштириш мақсадига йўналтирилганлик тамойилидан кежисмонийлиб

чиқади. Машғулотлар машқлар тўғри танланганда ва рациожисмонийнал методда ўтказилганда (шуғулланувчиларнинг ёш ҳусусиятжисмонийларини ҳисобга олиб)гина, уларнинг саломатликка фойдаси тежисмонийгиши мумкин. Соғломлаштириш мақсадига йўналтирилганлик тамойили мажбурий врач назорати, шуғулланувчиларнинг ўз аҳволини ўзи кузатишини назарда тутади.

Жисмоний тарбия вазифаларини самарали ҳал қилиш учун педагогик жараённи юқоридаги уч тамойилини ҳисобга олган холжисмонийда куриш лозим.

5жисмоний§. Жисмоний тарбия тизими нинг асосий звенолари характеристикаси

6 Жисмоний тарбия давлат муассасаларида, жамоатжисмонийчилик асосйдаги ҳаваскорлик жисмоний тарбия ташкилотларида ва оилада амалга оширилади.

Давлат муассасаларида (мактабгача тарбия муассасалари, умумтаълим мактаби, олий ва ўрта махсус ўқув юртлари ва бошқалар) жисмоний тарбия шахсни ҳар томонлама ривожланжисмонийтиришнинг мажбурий таркибий элементи сифатида каралади.

Жамоатчилкк асосидаги хаваскорлик ташкилотларида физкульжисмонийтура ва спорт иши кўнгилли тарзда олпб борилади. Корхонажисмонийу лар, колхозлар, совхозлар, муассасалар, ўқув юртларидаги физжисмоний' культура коллективлари кўнгилли спорт жамиятларининг (ДСЭ) бошланғич ташкилотлари ҳисобланади. Жисмоний тарбия харакатижисмонийнинг ривожланишига «Динамо», «Мехнат резервлари» кўнгилли спорт жамиятларининг идоравий ташкилотлари, Армия ва флот спорт клублари, шунингдек, касаба срюзлари «Спартак», «Локожисмониймотив», «Буревестник», «Труд», «Врдник» кўнгилли спорт жамижисмонийятлари, касаба союз кооператив ташкилотларига карашли «Урожисмонийжаи» кўнгилли спорт жамиятлари ва бошқалар катта хисса кўжисмонийшадилар.

Давлат муассасалари, жамоатчилик асосидаги хаваекорлик ташкилотлари ва оиладагн жисмоний тарбия ягона мақсадга, идеологик, илмий методик ва программжисмониймеъёрий асосига эга. Жисмоний тарбия тизими нипг барча бўғинларида маш

Бутуниттифоқ спорт мусобақаларида кўрсатилган энг яхши спорт натижалари учун спортчиларга « чемпиони» унвони, олтин медаль берилади; иккинчи ўрин учун кумуш медаль берижисмонийладрт; учинчи ўрин учун эса бронза медали берилади.

Кўнгилли спорт жамиятлари ва Армияси спорт жамижисмонийятлари биринчиликларида, шунингдек, Бутуниттифоқ ўсмирлар мусобакаларида биринчи, иккинчи ва учинчи ўринлар учун медалжисмонийлар таъсис этилган.

Турист ва альпинистлар «Юннй турист», «Турист», «Альпинист » нишонлари билан мукофотланадилар.

6жисмоний §. да жисмоний тарбияга ва кадрлар тайёрлашга раҳбарлик

қилиш

Давлат муассасаларида жисмоний тарбияни ташкил этиш иши тегишли министрликлар қарамоғидадир. Масалан, мактабгача тарбия муассасаларида ва мактаблардаги жисмоний тарбиянй иттифоқдош республикалар Маориф микистрликлари бошқаради, олий ва ўрта махсус ўқув юртларпда эса бу ишни Олий ва ўрта махсус таълим ҳамда Маориф министрликлари амалга оширади.

Жисмоний тарбия ва спорт ишига раҳбарлик мамлакатимиз гликёжисмонийсида Министрлар и қошидаги фюкультура ва спорт комитетижисмонийтсшонидан амалга оширилади.. Ко!^штет ахолини жисможисмонийний тарбиялашнинг илмий асосланган сист^масини ишжисмонийЛжисмоний^б чиқиш ва амалга ошириш хамда халқаро мусобақаларда катнашиш учун юкори малакали спортчилар тайёрлаш, гражданларни *физжисмоний*культура ва сиорт машғулотларига жалб қилиш, бу машғулотлар учун моддийжисмонийтехника базасини кўпайтириш, жисмоний тарбия , ва спорт сохасидаги илмийжисмонийметодик ишларни ташкил этиш, илмий тадқижисмонийқотларни ўтказиш планларини координнациялаш, Бутуниттифоқ спорт тадбирларини ташқил этиш, кадрлар малакасини ошириш кабиларга рахбарли*к қилади.

хокимияти йилларида да жисмоний тарбия ва спорт бўнича жуда кўп малакали спортчилар тайёрланди. Улар физкульжисмоний тура институтлари, техникумлари, педагогика институтлари ва билим юртларида тайёрланмокда. *г*

Мактабгача тарбия муассасалари учун кадрлар педагогика ва медицина бнлим юртларида, методик ва ўкитувчиликІ ишлари учуи эса педагогика институтларининг мактабгача тарбия фажисмоний культетларида тайёрланади.

7жисмоний §. жисмсжий тарбия тизимсининг моддий техника базаси

+оммуниечик партия ва хукумати халқни жисмоний таржисмонийбиялаш учун зарур бўлган махсус моддийжисмонийтехника базани яражисмонийтишга катта эътибор бермоқда. Жисмоний тарбия ва спортга сарфлажисмоний•наётган маблағлар микдори йилдан йилга ўсиб бормоқда, Кўп соилй турлижисмонийтуман спорт иншоотларининг мавжудлиги оммавий фнзкультура ишларини олиб боришда ва юқори малакали спортжисмонийчиларни тайёрлашга имкон бермоқда. Маданият саройлари, спорт заллари, манежлар, спорт лагерлари, алоҳида спорт турлари бўжисмонийнча ихтисослаштирилган иншоотлар (чанғи станциялари, яхта клублари, бассейнлар, мототреклар, муз майдончалари ва бошқажисмонийлар) кишилари ихтиёрига бериб қўйнлган.

*ИККИНЧИ +ИСМ*

МАКТАБГАЧА ЕШДАГИ БОЛАЛАРНИ ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯЛАШ НАЗАРИЯСИ ВА МЕТОДИКАСИ

*БИРИНЧИ БОБ*

# МАКТАБГАЧА ЁШДАГИ БОЛАЛАРНИ ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯЛАШ НАЗАРИЯСИ

## 1жисмоний§. Мактабгача ёшдаги болаларни жисмоний тарбиялаш назариясиникг предмети

*Мактабгача ёшдаги болаларни жисмоний тарбиялаш назарияси — бола шахси — бўлажак коммунистик жамият қурувчиси шахжисмонийсининг шаклланиши ва жисмоний тарбиясипшг умумий қонуниятжисмонийлари ҳақидаги фандир.*

Мактабгача ёшдаги болаларни жисмоний тарбиялаш назарияси' ғ^ жисмоний тарбиянинг умумий назарияси билан ягона мазмунга ғ ва ўрганиш предметига эга, айни пайтда у 7 ёшгача бўлган божисмонийлалар жисмоний тарбияси конуниятларини ва шуига мувофик боланинг гаълим ва тарбия жараёнидаги ривожлантиришини бошқаришнинг умумий конуниятларини махсус ўрганади.

Болалар жисмоний тарбияси назарияси ҳар бир ёш босқичини ўрганиб, илмий маълумотлар ва амалий тажрибани умумлашгижисмонийра бориб, жисмоний тарбия вазифаларини белгилайди, уларнинг моҳиятини, бутун жисмоний тарбия жараёнини ташкил этишнинг жуда самарали воситалари ва методларини, мақсадга мувофиқ шаклларинижисмоний комплекс равишда очиб беради.

Соғлом, бақувват, чиниққан, хушчақчақ, меҳрибон, ташаббуо кор, ўз харакатини яхши бошқара оладиган, жисмоний тарбия ва спорт машқларини севадиган, атроф муҳитда мустақил ҳаракат қила оладиган, мактабдаги ўқишга ҳамда келгусидаги а*ктив ижожисмонийдий фаолиятга нисбатан кобилиятли бола шахсини шакллантириш жисмоний тарбиянинг шахсни хар томонлама ривожлантириш асослари сифатидаги алоҳида аҳамиятини белгилаб берувчи мужисмонийҳим вазифаси ҳисобланади.

Жисмоний тарбия назарияси илк ёшдаги ва мактабгача таржисмонийбия ёшидаги болаларнинг қуйидаги психофизиологик ҳусусиятлажисмонийрини ўз ичига олади: организмнинг иш қобилияти имкониятлари, юзага келувчи қизиқиш ва эҳтиёжлар, кўргазмалижисмонийҳаракат, кўржисмонийгазмали образ ва мантиқий тафаккур шакллари, устун турувчи фаолият туринииг ўзига хослиги бу фаолият ривожланиши бижисмонийлан боғлиқ равишда бола психикасида муҳим ўзгаришлар кечади ва «боланинг янги олий ривожланиш босқичига ўтиши»[1] га тайёржисмонийланади. Шунга мувофиқ болалар жисмоний тарбияси назарияси жисмоний тарбияни ташкил килиш ва уларни оптимал педагогик шароитларда амалга оширишнинг барча шакллари мазмуниии ишлаб чиқади.

Жисмоний тарбия назарияси хар бир ёш босқичдаги боланинг потенциал имкониятлари қонуниятларини ўрганиб ва хисобга ола бориб, жисмоний тарбиянинг бутун таълимжисмонийтарбия комплекси илжисмониймий асосланган программаси талабларини (ҳаракат, кўникма ва малакалари, жисмоний сифатлар, баъзи элементар билимларни) кўзда тутади. Уларни ўзлаштириш болаларни мактабда ўқишя учун зарур жисмоний тайёргарлик

даражасини таъминлаш имкожисмонийнини беради.
Шу билан бирга программанинг болалар томонидан ўзлаштижисмонийрилишида қатъий изчилликка риоя қилинади. Бунда боланинг еш хусусияти ва ҳаётининг ҳар бир босқичидаги имкониятлари, асаб тизимсининг ва бутун организмининг холати ҳисобга олинади. Программанинг оралиқ звеноларини чеглаб ўтиб талабларни ошижисмонийриш, болаларни ўқитиш суръатини тезлаштиришни (етарлича асоссиз) номаъқул ҳисоблаш лозим, чунки у болалар учун оғирлик қилиши, уларнинг соғлиғига ва нервжисмонийпсихик жиҳатдан ривожлажисмонийнишига зарар етказиши мумкин. Шунинг учун академик А. В, Зажисмонийпорожец ёш бола имкониятларидан нотўғри фойдаланишга инжисмоний
[1] Леонтьев А. Н. Современная психология. М,, 1983, 22/жисмонийбет.
тилувчи ва уларни жуда эрта ёшдан таълимга жалб қилиб, иложисмонийжи борпча жисмоний ва маънавий камолотга эриштириш[1] ннятижисмонийдаги сунъий акселерация тарафдорлари деб аталмиш кишиларжисмонийнинг хавфли поаициясидан огоҳ қилади.
Жисмоний тарбия шахсни ҳар томонлама коммунистик тарбияжисмонийлаш ишининг мухим йомлоненти хисобланади, айии пайтда у акжисмонийлий, ахлоқий, эстетик ва меҳнат тарбияси вазифаларини комплекс тарзда ҳал этади. Болалар жисмоний тарбиясини ташкил этишжисмонийнинг турли шаклларида (машғулотлар, харакатли ўйинлар, мусжисмонийтақил ҳаракат фаолияти ва ҳ. к.) тарбиячининг эътибори фикржисмонийлайдиган, ўз ёш имкониятларига кўра онгли ҳаракат киладиган, ҳаракат кўникмаларини муваффақият билан эгаллайдиган,атрофжисмонийиуҳитда мўлжал ола биладиган, учрайдиган қийинчиликларни фаол тарзда бартараф этадиган, ижодий изланишга интиладиган болани тарбиялашга қаратилади.
Болаларни жисмоний тарбиялаш назарияси тўхтовсиз ривожжисмонийланмоқда ва бола тарбиясининг турли томонларини қамраб олувжисмонийчи тадқикотлар натижасида олинаётган янги билимлар хисобига бойиб бормокда. Болалар муассасаларининг оммавий тажрибасижисмонийда синовдан ўтган тадқиқот натижалари дастурлар, ўкув кўлланмалари, дарсликларга киритилмоқда ва болалар билан ишлаш амалиётсига жорий килинмоқда. Бу бутун таълимжисмонийтарби» жараёнининг тараққиётига ёрдам беради. Шундай қилиб, мактг^бжисмонийгача ёшдаги болаларни жисмоний тарбиялаш назарияси бутун жисмоний тарбия тизимсини такомиллаштиришга ёрдам беради..
2жисмоний §. Жисмоний тарбия назариясининг бошка фанлар билан алоқаси
Мактабгача тарбия ёшидаги болаларни жисмоний тарбиялашжисмонийназарияси ихтисослашган фан предметларининг бутун бир комжисмонийплекси билан алоқадордир. Уларнинг бир бутун тури гуманитар характерда (жисмоний тарбиянинг умумий назарияси, умумий педагогика, мактабгача тарбия педагогикаси, жисмоний тарбия ва спорт психологияси, болалар психологияси) бўлиб, жисмоний тарбия ни ташкил этиш ва ривожлантиришнинг ижтимоий қонуниятларини, шунингдек, жисмоний машқларнинг киши (бола) психикасига .таъсирини, шунингдек

педагогик таъсир этишнинг воситалари, шакл ва методларини қўллаш қонунларини ўрганади. Уларнинг иккинчи бир тури биологик ва аралаш табиий фан предметлари (жисмоний машкларнинг физиологияси ва биомеханикаси, динажисмониймик анатомия, биохимия, медицина, педиатрия, жисмоний машқжисмонийлар гигиенаси, врачжисмонийжисмоний тарбия назорати, даволаш жисмоний тарбияси) бўлиб, киши (бола)ни биологик ривожлантирии жараёнижисмонийни ўрганади.

Юкорида санаб ўтилган ҳар бир фан жисмоний рявожланишжисмонийнинг муайян бир томонидан ўрганади, бироқ у тарбияда яхши натижага эришиш мақсадидаги педагогик таъсир этиш тизимси асосига кўйилиши мумкин эмас. Бу вазифани ихтисослашган педагогика фани — ўзида жисмоний тарбияга дахлдор бошқа барча фан ютуқларини умумлашшришлаштирадиган болаларнинг зкисмоний таржисмонийбияси назарияси ва методикаси фани ҳал этади.

Мактабгача тарбия ёшидаги болалар жисмоний тарбияси нажисмонийзариясининг табиийжисмонийилмий ва психопедагогик асосини ёш физиожисмонийлогияси ва болалар психологияси қонуниятларини /рганишга яхжисмонийлит ёндашиш имконини берувчи биржисмонийбири билан ўзаро алокадор фан предметлари ташкил этади. Шу маънода кшш (бола) оргажисмонийнизми фаолияти бутун бир тизим сифатида қарадади ва унда олий нерв фаолияти томонидан бошкариладиган с)[1ИЗИОЛОГИК]» функционал ва психик жараёнлар ўзаро алоқада зўдади. психология фани физиологик ва психик ходисалар бир хил рефжисмонийлекторли акс этиш фаолиятидир ва у фақат турли дихатдан кажисмонийралади, холос. Шунинг учун фаолиятни психологик тадкиқ этишжисмонийни табиийки, физиологик тадкиқот давом эттирадг (С. Л. Ружисмонийбинштейн).

Тадқиқотлар шуни кўрсагдики, бола психик }>аолиятииинг нейрофизиологик механизми шартли рефлектор хар^ктерга эга ва у болалик йиллари давомида ташқи таъсирлар," яъни парбия жажисмонийраёни таъсирида шаклланади.

Бу соҳадаги фан ютуқлари буюк рус физиологлари И. М. Сежисмоний ченов, И. П. Павлов, В. М, Бехтеревларнинг олий нерв фаолияжисмоний ти хақидаги таълимотига суянади. Уларнинг Н. И. Кра^жисмонийногорский, Н. И. Касаткин, А. Н. Крестовников, Н. М. Шеловзнов каби шожисмоний гирд ва издошлари бу таълимотни бола олий н*>рв тизимси^а татбиқ этган ҳолда ривожлантирдилар. ':_

Л. С. Виготский, А. Н. Леонтьев, С. Л. Рубиштейн каби • психологларининг тадқиқотлари шундан гувоҳлик Серядики, «ложисмонийгик тафаккур, ижодий ^хаё^ мақсадга йўналтирилган ирода ва хоказо каби инсоннинг специфик хусусиятларининг онрортаси хам болага туғилганданоқ тайёр ҳолда берилмайди, улср хаётда божисмонийлаларнинг ўтган авлодлар тўплаган ижтимоий т^жрибаларини ўзлаштириши натижасида шаклланади»[1].

О р г а н и з м в а муҳитнинг б и р л и г и ҳ а қ и д а. Инжисмонийсон тугилиши биланоқ унинг ташки муҳит билан узжисмоний^р^ харакати бошланади,

мослашиш қобилияти пайдо бўлади. Й, П. Павлов бу мослашишга асосий ҳаёт қонуни сифатида қараган эди.

Шуни таъкидлаш керакки, фикрлаш, хис қилиш, онгл»и ривожлантиришнинг потенциал имкониятларига эга бўлган инсон оргажисмонийнизми ҳаётнинг биринчи куниданоқ, комплекс тарбиявий таъсирни талаб қилади. Бу таъсир инсон шахсини мунтазам, оғишмай шакллантириб боришга йўналтирилгандир, шунинг учун боланинг тўғри жисмоний ривожланиши ва саломатлиги ҳақидаги ғамжисмонийхўрлик унршг маънавий, ақлий ривожланиши билан биргаликжисмонийда амалга оширилиши керак.

Индивидуал мослашиш жуда хилмажисмонийхилдир. Улар табиий ҳаёт шароитларида вужудга келади ва киши томонидан махсус, атайжисмонийлаб ҳосил қилади. Жисмоний тарбия жараёнида киши организми функционал имкониятларининг *ошиши* ёки кенгайиши жуда мужисмонийҳим ҳисобланади.

Боланинг жисмоний тарбияси муайян илмий асосланган режисмонийжимни, органмзмнинг чиниқиши, ҳаракат кўникмаларининг шаклжисмонийланишини назарда тутади. Чиннқиш процедуралари (артиниш, чўмилиш ва ҳ. к.) билан кечадиган эрталабки гимнастика, физжисмонийкультура машқлари, ўйинлари, сув, ҳавонинг паст ҳароратли шарожисмонийитларидаги спорт машқлари буларнинг хаммаси организмнинг ташқи мухит ўзгаришларига бўлган чидамлилигини оширади.

Бола организми нормал ривожланишининг ^арур шарта харажисмонийкат фаоллиги ҳисобланади. Унинг ижобий нервжисмонийпсихик холати, нормал ўсиши ва ривожланиши, функционал имкониятлари ва иш қобилияти ана шу ҳаракат фаоллигига боғлиқ (П. Ф. Лесгафт, А. Н. Крестовников, И. А. Аршавский, О. В. Силина, Г. П. Юржисмонийко ва бошқалар). Шуни таъкидлаш керакки, ҳаракат фаоллиги фақат болалар[т]нинг индивидуал хусусиятларигагина эмас, балки болалар муассасаси ва уйда ўрнатилган ҳаракат режимига ҳам боғлиқ.

Ҳаракат режими уюштирилган машғулотлар ва болаларнинг эркин ҳаракат фаолиятидан ташкил топиб, у асосан сайр пайтида амалга оширилади. Болалар ҳаракат режимини нормалаштиришда ҳаракат фаоллигининг даражаси ёки унга эҳтиёжи муҳим ўрин тутади. «Маълумки, болаларнинг мотор фаоллиги уларнинг ёши, саломатлигининг аҳволи, индивидуалжисмонийтипологик хусусиятлари, ОНФ (олий нерв фаолияти), жисмоний тарбиянинг қўйилиши, иқжисмонийлим шароитлари, йил фасллари ва ҳоказо омиллар билан белжисмонийгиланади. Махсус текширишлар шуни кўрсатдики, боланинг индижисмонийвидуал ҳаракат эҳтиёжи унинг мустақил фаолиятида айниқса кўпжисмонийроқ намоён бўлади»[1].

Чиниқиш ва жисмоний машқлар киши (бола) организмининг функционал имкониятларини кенгайтиришга ёрдам беради. Бу жараёнда ҳосил бўладиган чиниқиш ва муайян машк қилганлик ҳар бир кишининг ўзгарувчан ташқи мух[4]итга мослашишининг индивидуал воситаси ҳисобланади. Инсон миясининг, олий нерв фаолиятининг ривожланишида социал муҳит етакчи роль ўйнайди.

Кишининг ижтимоийжисмонийметнат фаолияти жараёнида, боланинг эса оила ва ижтимоий тарбияси жараёнида индивидуал мослашижисмонийши муваққат шартли рефлекторли алоқалар тамойили,бўйича. биринчи сигнал тизимси иштирокидаги иккинчи сигнал тизимси орқали амалга оширилади. Бунда иккинчи сигнал тизимсига оид қўзғатувчилар барча тўқималар ва ички органларда кечадижисмонийган физиологик жараёнга ҳам, кишининг бутун хулкига ҳам муайжисмонийян таъсир кўрсатади. Боланинг атрофдаги социал муҳитга индижисмонийвидуал мослашишига турли кўникмалар, шаклланадиган одатлар, белгиланган ҳаёт режими ва ташқи муҳит талабларига онгли мужисмонийносабатга асосланган бутун хулқ интизомини киритиш мумкин.

Бола нерв тизимсининг индивидуал хусусиятлари ҳақида. Илк ёшдаги ва мактабгача ёшдаги божисмонийлаларнинг тўлаконли жисмоний тарбиясини амалга оширишда Оожисмонийла марказий нерв тизимси ривожланишининг ёшга оид қожисмонийнуниятларини ўрганиш алохида аҳамиятга эга. Бу педагогик таъжисмонийсир этиш шаклларни танлашга ва таълимжисмонийтарбиявий жараённи ташкил этишга ёрдам беради.

олимлари аниқлаганларидек, бола ўзининг туғма кобижисмонийлияти ва нерв тизимси хусусиятлари билан дунёга келади. Бижисмонийроқ, улар бола психик ривожланишининг органик замини бўжисмонийлиб' бу ривожланишнинг характер ва даражасини белгиламайжисмонийди. Шунингдек, ҳар бчр бола ўзининг нервжисмонийпсихик ривожланиши учун иишончли асосни ташкил этувчи катта потенциал психофижисмонийзиологик имкониятларга эга бўлиши исботланган. Шундай қилиб, бир томондан органик заминни ва иккинчи томондан потенциал имкониятларни ҳисобга олган ҳолда энг кулай педагогик шароит яратиш, мақсадга йўналтирилган тарбия ва таълим шароитиаа бола организми ва психикасига бевосита таъсир этиш имконини берадиган жисмоний тарбия жараёнини тўғри ташкил этиш ложисмонийзим. Боланинг туғма нерв тизимси хусусиятлари ва унинг шаклжисмонийланишидаги ташқи таъсирнинг етакчи ролини ҳисобга олган холжисмонийда тўғри режим (яхши уйқу, машғулотлар ҳажмини аниқ белгижисмонийлаш, фаол харакат фаолияти, очиқ хавода бўлишга белгиланган вақт) ва унинг оғишмай бажарилишини таъминлаш муҳимдир. Бунда ижобий эмоционал вазият — болаларнинг ўзаро ва каттажисмонийларнинг болалар билан бир маромда вазмин, дўстона муносабатжисмонийлари алоҳида аҳамиятга эга.

«Катталарнинг намуна бўлиши, атрофжисмонийМуҳит ва бутун шароит олий нерв тизимсининг ривожланишида мухим омиллар саналажисмонийди. Норозилик, хаяжонли, жанжалли вазиятда болалар инжиқжисмонийликларининг турли шакллари келиб чиқади, болага ҳар томонжисмоний

лама вазмин муомала қилиш эса қатъий, тугалланган характер шаклланишининг яхшигина воситасидир»[1].

мактабгача тарбия педагогикаси туғма хусусиятларнинг муайян аҳамиятини ва шу билан бирга уларнинг ўзгариш имкожисмонийниятларини эътиборда

тутган холда тарбия жараёнини бир тожисмониймондан салбий хислатларни заифлаштиришга, иккинчи томондан ижобий фазилатларни ривожлантиришга йўналтиради.

Н. И. Красногорский шундай ёзади: «Тарбиячи ва ўқитувчи учун ўз тарбияланувчиларининг олий нерв фаолияти типларини аниқлаш муҳимдир: бу тип хусусиятларни билгач, улар болалар олий нерв фаолияти ривожланишини муайян йўлга буриб юбожисмонийришлари ва ўз маслаҳатлари билан амалий ёрдам кўрсата олишжисмонийлари мумкин»[2].

Ж.исмоний тарбия жараёнида болаларнинг типологик хусужисмонийсия^глари индивидуал ёндашиш, режим учун оптимал шароит, чижисмонийниқиш, фаол ҳаракат фаолияти, боланинг эмоционал ижобий ҳожисмонийлатини амалга ошириш мақсадида хисобга олинади.

Маълумки, болалар нерв тизимсмнинг индивидуал хусусиятжисмонийлари турлича. Айрим болалар хулқ ва фаолиятда вазминликлари билан ажралиб турадилар; бошқалари ўта таъсирчан, енгилтак, ўз ҳисжисмонийҳаяжонларини қийинчилик билан идора қила оладилар; ўзига ишончи йўқ, ҳафсаласиз болалар ҳам учрайди. Айникса кейин тилга олинган хусусиятга эга болалар тарбияси бошланган ишни охирига муваффақиятли етказиш учун қўшимча меҳнат ва катта ташкилотчиликишини талаб қилади. Бироқ катта куч сафаржисмонийбар этишни талаб қилиб эришилган натижа жуда юқори бўлиши мумкин, шунинг учун педагогик шартжисмонийшароит болага қийинчиликжисмонийларни енгишга ёрдам бериши, ўз иродаси ва кучини мустаҳкамжисмонийлашга кўмаклашиши лозим.

Индивидуал^ раҳбарлик методларини танлаш мақсадида бола нерв тизимси хусусиятларини аниқлаш, бола ҳақида унинг тужисмонийғилганидан буён кечган ҳодисалар ҳақида, (соғлиғи, кечирган касалликлари, юра бошлаган вақти, нутқининг ўсиши), оилавий шароити, шикастлангани (агар шикастланган бўлса), боланинг қизикишлари, эрмаклари, севимли машғулоти ва ҳ. к. ҳақидаги батафсил маълумотни талаб қилади. Тарбиячининг кундалик турмуш жараёнидаги шахсий кузатишлари жуда муҳимдир. Мавжисмонийжуд материални таҳлил қилиш тарбиячига зарур хулосалар чижисмонийқаришига ва болакинг эмоционал ҳолатини сақлаб туришга, хилжисмониймажисмонийхил фаол фаолиятнк ривожлантиришга, ижодий майлини нажисмониймоён қилиш йўлларини белгилашига ёрдам беради.

Жисмоний тарбия бола шахсининг ҳар томонлама ривожла нишига таъсир этишнинг амалий воситалари эга

Чиниқишга оид тадбирлар нерв тизимеини

ва унинг фаолиятнни яхшилайди; жисмоний ҳаракатли ўйинлар фаол ҳаракат фаолияти учғ1 ди ва эмоционал кўтаринкилик, ғайрат уйғо нишини, юрак фаолияти ва миянинг қон билан кучайтиради, организмни умумий соғломлаштир^ ди.

Болада ижодий ташаббуснинг тизимли жисмоний тарбиянинг ажралмас қисми деб ҳио[1] ташаббуснинг намоён бўлишига ҳаракатли ўйинжисмоний; машқлардаги харакат фаолияти ёрдам беради. маларида (болаларга)

бериладиган ижодий топ[1] вур ва тафаккурнинг ривожланишини, ассосиаци ўйлаб топиш истагининг туғилишини, сўнг ўз ! қўллашга интилишни кучайтиради (Л. М. Коро^) паненкова).

«Инсон саломатлиги ҳақида ғамхўрлик, айнжисмоний'| матлиги хақида ғамхўрлик, — деб ёзган эд« В. — бу факатгина санитарияжисмонийгигиена норма ва плекси, режим,овкатланиш, меҳнат қилиш, дам <[1] ган талаблар йиғиндисигина эмас.Бу аввало ба маънавий кучларнинг гапмоник тўкислиги хак^ дир ва бу гармониянинг гулчамбари — ижод за^ собланади».

Зжисмоний §. Мактабгача тарбия ёшидаги болалар жисмоний тарбияси назариясининг ривожланиши

Долалар жисмоний тарбияси назарияси замонавий илжисмониймий тадциқотлар ва илғор тажриба аср^сқда . риво>қланади.

ги педагогикага — ёш авлодни ҳар томонлама қоммуййстнй таржисмонийбиялаш фанига асос солди.

Н. К. Крупская мактабгача тарбия ёшидаги болаларни хар томонлама тарбиялаш. ҳақидаги назариянинг ривожланишига жисмонийбежисмоний

б,ахожисмонийжисмоний^йееажисмонийқўшди. хокимиятининг биринчи кунлариданоқ

Н. '+. Крупская социалистик жамият қуриш вазифаларини хнсобжисмоний га олган ҳолда марксизмжисмонийленинизм таълимотига асосланган янги тарбия назариясини ишлаб чиқиш зарурлигини уқтириб ўтган эди. У бола камолоти, унга таълим ва тарбия бериш методлари масалаларига педагогика, психология ва физиология сохасидаги замонавий тадқиқотларга суяиган холда чинакам нлмий ёндажисмоний ши1п лозимлигигд эътибор берган эди. ]

Н. Кжисмоний Крупская таълим ва тарбия методикасини ишлаб чижисмоний

кишда боланинг ёш хусусиятларини хисобга олиш зарурлигини таъкидлаган эди.

Н. +. Крупская бола жисмоний тарбиясига катта ахамият берган эди. У, жисмоний тарбия яи .соғлом авлодни тарбиялаш ншида фавқулодда мухим деб ҳисоб'ларди. Жисмоний машкларнинг божисмоний ла организмига фойдали таъсирини таъкидлар экан, Надежда Константиновна ўйинлардан фақат организмни мустахкамлаш учунжисмоний гипа эмас, балки коммунистик тарбия максадларида фрйдаланиш мумкинлигини хам кўрсатиб ўтади. У ўйиннинг келлективни мусжисмоний тахкамлаш, ўзини идора этишни тарбиялаш, уюшиб харакат қижисмоний лиш, характерни шакллантиришдаги. муҳим ролини уқтиради.

Н. +. Крупскаянқнг мактабгача тарбия ёшидаги болаларнинг жисмоний тарбияси ҳақидаги қарашлари жисмоний тарбия назажисмонийриясининг янги ижтимоийжисмонийсиёсий тузум шароитида ривожланижисмонийшидаги муҳим босқични ташкил этади.

Ватанимизда жисмоний тарбия ҳақидаги фан бой. ўтмиш межисмонийроси таъсирида таркиб топди. Бу мероснинг илдизи рус халқ педагогикасининг кўп

асрлик тарихига бориб тақалади.
Тарихий материаллар гувохлик беришича, XVII асрнинг икжисмонийкинчи ярмидаёқ ўз даврининг билимдон кишиларидан бири Епижисмонийфаний Славинецкий болалар жисмоний тарбияси ҳақидаги илғор фикрларни ўртага ташлаган эди. У «Болалар урфжисмонийодатларининг гражданлиги» («Грал<данство обьшаев детей») номли ажойиб ҳужжат яратган эди. Букитобда болаларнинг ўйинларига аложисмонийҳида боб бағишланади ва уларнинг таълимжисмонийтарбиявий ахамияти кўрсатиб ўтилади.
Кейинчалик И. И. Бецкая, Н. И. Новиков, А. Н. Радишев, каби илғор жамоат арбоблари жисмоний тарбияни ёш авлоднинг Зжисмоний ЮО
ақлий ва ме^нат тарбияси билан узвий боғлиқликда кўриб қан эдилар.'
Жисмоний тарбия масалаларини ишлаб чиқишда А. И. Герцен, В. Г. Белинский, Н. Г. Чернишевский, Н. А. Добролюбов, Д. И. Пижисмонийсарев каби рус революцион демократларининг фикрлари ҳам катта аҳамиятга эга бўлди. Улар жисмоний тарбияни ҳар тсшонжисмонийлама тарбиянинг бир қисми деб билдилар, унинг ақлий меҳнат ва эстетик тарбия билан боғлиқлигини кўрсатиб ўтдилар. Улар жисмоний тарбиянинг мақсадини бола жисмоний кучини ривожжисмонийлантириш ва соғлиғини мустаҳкамлашга тизимли машклар, ўйинлар, сайрлар ҳамда организмни чиниқтириш йўли билан эришишда кўрдилар. Бунда улар мехнат билан дам олишни алжисмонийгмаштириб туришда ифодаланадиган режимга, уйқу, овқатланишжисмоний>нинг нормал бўлишига катта аҳамият бердилар ва бу тадбирларжисмоний1ни руҳнинг тетиклиги, инсоннинг ёркин келажак учун курашида зарур соғлом асос бўлади, деб ҳисобладилар.
Ажойиб педагог К. Д. Ушинский ўйинларга, гимнастикага, божисмонийлаларнинг очиқ ҳавода бўлишига катта аҳамият берган эди. У болалар билан машғулот ўтказаётганда диққатни тиклашга имжисмонийкон бёрувчи машқларни бажариш учун кичик танаффуслар қижисмонийлишни тавсия этганди.
Рус халқ ўйинларини қудратли тарбия воситаси ҳисоблажисмонийган К. Д. Ушинский улардан кенг фойдаланишни тавсия этган ва педагогларни худди шундай болаларбоп ўйинларни йиғишга чақирган эди.
К. Д. Ушинский педагогларга юксак талаблар қўяди ва улар болага раҳбарлик қилишда хато қилмасликлари учун анатомия, физиология, психология, педагогика каби фанларни албатта бижисмоний лишлари керак деб ҳисоблар эди, |
Илғор жамоат арбобларининг қарашлари, олимлар, Брачларжисмоний' нинг ишлари ватанимиз жисмоний тарбия назарияси фанини яражисмоний тишда замин бўлиб хизмат қилди.
Россияда жисмоний тарбиянинг оригинал назариясини яратган олим П. Ф. Лесгафтдир. Йирик олимжисмонийпедагог, медицина ва хижисмоний ! ургия доктори П. Ф. Лесгафт ўз даврининг илғор кишиларидан эди.
П. Ф. Лесгафт дунёқараши XIX асрнинг 60 йилларида рево люцион демократлар Н. Г. Чернишевский ва Н. А. Добролюбов ғоялари у мансуб бўлган бутун интеллигенцияни қамраб олган пайтларда шаклланди. Унинг

қарашлари улкан физиолог — мажисмонийтериалист И. М. Сеченов, машҳур хирург ва педагог Н. И. Пироговларнинг илмий қарашлари^а яқин эди. У ёш И. П. Павловнинг физиологик мактабини юксак қадрларди.

П. Ф. Лесгафт педагогика тизимсининг асосини унинг илмийжисмонийматериалистик қарашлари ташкил этиб, унда жисмоний таълим назарияси асосий ўрин тутади. П. Ф. Лесгафт жисмоний тарбия (жисмоний машқларнинг гигиеник ва соғламлаштириш аҳамияти) билан узаро алоқадорликда ўрганиладигаь! болаларга мўлжисмонийжалланган жисмоний машқларнинг яхлит тизимсини ишлаб чиққан эди.

П. Ф. Лесгафт жисмоний ^машқларни танлашда болаларнинг ёшига хос анатоможисмонийфизиологик ва психологик хусусиятлари, ҳажисмонийракатларни астажисмонийсекин мураккаблаштириб ва хилмажисмонийхиллаштижисмонийриб бориш каби омилларни асосий қилиб олди. У машқлар муайжисмонийян тизимсининг киши организмининг ҳар томонлама ривожлажисмонийкиши ва тўғри ишлашига, жисмоний кучлариининг тобора машқ лилиши учун ёрдам беришига олиб боришига интилди.

П. Ф. Лесгафт жисмоний камолотни фақат ақлий, ахлоқий, эстетик камолот ва мехнат фаолияти билан ўзаро алокадорликжисмонийдагина мавжуд деб билди. Лесгафт жисмоний машқларни бажажисмонийоиш жараёнини киши шахсининг бир вақтда кечадиган ягона маънавий ва жисмоний камолот жараёни (сифатида тушужисмонийтарди.

Лесгафт машқларга ўргатишда оз куч ишлатиб катта ҳажмжисмонийдлги иш бажаришга ва қийинчиликларни енгиб ўтишга ёрдам бежисмонийрадиган онгли муносабатни тарбиялашни асосий вазифа деб ҳижисмонийсобларди. Лесгафт бола онгига қаратилган, кўржисмонийкўрона тақлидни истисно килувчи сўзнинг аҳамиятини алоҳида таъкидлар эди.

П. Ф. Лесгафт ўқитувчидан машғулотларга тизимли тайёржисмонийланишни талаб қиларди. Унинг фикрича, ўқитувчи таълим жараёжисмонийнида жисмоний нагрузканинг тобора ошиб бориши, машқларни алмаштириб туриш ва уларнинг хилмажисмонийхиллигини хисобга олиши лозим.

Л. Ф. Лесгафт харакатли ўйинларнинг назарияси ва методижисмонийК1сини ишлаб чикди. Ҳаракатли ўйинларни боланинг ҳаётга тайжисмонийёрланишида ёрдам берувчи машқлар сифатида таърифлади. Бола бу ўйинларда кўникма ва одатлар орттиради, унинг характери шаклланади. Бу ўйинлардаги қоидалар конун аҳамиятига эга, бэлаларнинг уларга муносабати онгли ва масъулиятли бўлиши юзим. Уларни бажариш барча учун баробар, шунинг учун ўйинжисмонийлар катта тарбиявий кучга эгадир. Уйинлар интизом, ҳалоллик, аюлат, сабот каби ахлокий сифатларни ривожлантиради. П. Ф. Лесгафт ўйинларга шахс тарбиясининг қимматли воситаси ,сифат да қарар эди.

П. Ф. Лесгафт назарияси болалар жисмоний тарбияси ҳакидаги фанни янада ривожлантиришда мустахкам замин бўлиб хизмат килди.

П. ф. Лесгафтнинг шогирди, врачжисмонийпедиатр ва гигиенист. профсссор В. В. Гориневский ўз врачлик—педагоглик фаолияти П. Ф. Лесгафтнинг жисмоний тарбия ҳақидаги таълимотини ривожлантирди ва чуқурлаштирди.

В. В. Гориневский илмий тадқиқотлар асосида жисмоний тарбия, жисжисмониймоний машқлар гигиенаси, организмни чиниқтириш, даволаш жисмоний тарбия си масалаларини ишлаб чиқди.

В. В. Гориневский жисмоний ва спорт машғулотларини амалга ошириш устидан врачлик ва педагоглик назорати ўрнатиш ишижисмонийнинг асосчисидир. Машқларни танлашда П. Ф. Лесгафт принципжисмонийларига таянган В. В. Гориневский жисмоний камолотнинг киши ҳаёти турли ёш босқичларидаги ўзига хос хусусиятларини экспежисмонийриментал жихатдан аниқлаб берди. Унинг «Муайян ёшга мўлжисмонийжалланган жисмоний машқлар» («Физические упражнеиия, соотжисмонийветствуюшие данному возрасту») номли жадвали кенг тарқалганжисмонийдир. Олим яратган жисмоний тарбия, болалар гигиенаси ва чижисмонийниқиши масалаларига оид кўп сонли илмий ишлари орасида унинг «Мактабгача тарбия ёшидаги болаларнинг жисмоний тарбия си» («Физическая культура дошкольного возраста») номли китоби айникса оммавий тарзда эътироф этиладиган асарга айланди.

Агар П. Ф. Лесгафт Россияда жисмоний таълимнинг асосчиси сифатида ёш авлод жисмоний тарбиясига илмий асос солган бўлжисмонийса, унинг давомчиси бўлмиш В. В. Гориневский жисмоний таржисмонийбиянинг ёшга хос хусусиятларини ўрганишни худди шу асосда, социалистик жамиятнинг янги вазифалари ва талабларини ҳисобжисмонийга олган ҳолда ривожлантирди.

Профессор, Педагогика фанлари Академиясинииг ҳақиқнй аъзоси, педагогика фанлари доктори, врачжисмонийгигиенист Е. А. Аркин, П. Ф. Лесгафт ва В. В. Гориневский гояларини давом эттирди.

хокимиятининг биринчи кунлариданоқ Е. А. Аркнн Халқ Маориф +омиссариатининг мактабгача тарбия бўлимида, халқ маорифининг Москва бўлимида доимий консультант бўлиб хизмат қилди, ўз атрофига болалар боғчалари врачларини биржисмонийлаштирди, тарбиячилар билан яқин алокада бўлди, уларни ўз тадқиқотларига жалб этди. Е. А. Аркин уларни И. М. Сеченов^ ва И, П. Павловлар таълимотининг асосий нуқталари, яъни олий нерв фаолияти, болалар ҳаётини ташкил қилиш ва режимнинг асосий қонуниятлари билан тушунарли тилда таништирар, болажисмонийлар боғчаси ва оиланинг ҳамкорликдаги ишининг мухимлигини асослаб берар эди.

Олим яратган мактабгача тарбия педагогикаси, анатомия, физиология ва гигиенага оид кўп сонли ишлари орасида унинг «Дошкольньш возраст» («Мактабгача тарбия ёши») номли фунжисмонийдаментал китоби алоҳида эътибор билан фойдаланиб келинди ва у қозир ҳам ўз аҳамиятини йўқотгани йўқ.

Педиатрия ва мактабгача тарбия педагогикаси фанларига катта ҳисса қўшган олимлардан яна бири профессор, медицина фанлажисмонийри доктори Л. И. Чулицкаядир.

Л. И. Чулицкая машҳур педиатржисмонийолим И. П. Филатовнинг йўналишини ривожлантирди ва П. Ф. Лесгафт ҳамда В. В. Горижисмонийневскийларнинг педагогик гояларини чуқурлаштирди. Мактабгажисмонийча тарбия ёшидаги

болаларнинг анатоможисмонийфизиологик хусусиятлажисмонийри хакидаги илмий маълумотларга суянган ҳолда у болаларга таълим'жисмонийва тарбия беришнинг гигиеник нормаларини аниқлади ва бу нормаларни болалар богчаси ишига жорий этди. Л. И. Чулицжисмонийкая гигиена, чиниқиш, мактабгача тарбия ёшидаги болалар хусужисмонийсиятлари ҳақидаги масалаларга оид 50 дан ортиқ илмий иш ёзди. Улар ичида «Гигиена детей дошкольного возраста» («Мактабжисмонийгача тарбия ёшидаги болалар гигиенаси») китоби жуда машҳуржисмонийдир.

Мактабгача тарбия ёшидаги болаларни жисмоний тарбиялаш сохасида врач ва педагог Е. Г. ЛевижисмонийГориневскаянинг ҳам роли катта. У ўзидан олдинги олимлар ишини давом эттириб, жисможисмонийний тарбия назарияси ва амалиётсининг ривожига катта ҳисса кўшди.

У эълон қилган ршлар орасида А. И. Бьшова билан ҳамкоржисмонийликда ёзган «Закаливание организма ребенка» («Бола организжисмонийиии чиниқтириш») китоби, шунингдек, олиманинг сўнгги иши «Развитие основньтх движений у детей дошкольного возраста> («Мактабгача тарбия ёшидаги болаларда асосий ҳаракатларнинг ривожланиши») асари жуда машҳур бўлиб кетган.

А. И. Бьгкова мактабгача тарбия ёшидаги болалар ҳаракатижисмонийнинг ривожланиш проблемасини ишлаб чиқиш асосида болажисмонийларни ҳаракатларга ўргатиш жараёнини — бу жараённинг аҳажисмонийиияти, мазмуни, ташкил этиш ҳамда методларини аниқлаб ва асослйб берди. У таълимнинг тарбиявий характерини, унинг ўзижисмонийга хослигини «болалар билан ўтказиладиган машғулотларда кёнг қўлланиладиган ўйин усуллари, уларни эмоционал тарзда амалга ошириш» билан чамбарчас боғлиқлигини таъкидлаган эди. А. И. Бьжова ва Е. Г. ЛевижисмонийГориневскаяларнинг ҳамкорликдаги иши мактабгача тарбия ёшидаги болалар жисмоний тарбияси тизимжисмонийсини ривожлантиришга катта ҳисса бўлиб қўшилди.

Мактабгача тарбия ёшидаги болаларни жисмоний тарбиялаш назарияси ва амалиётсининг ривожланишига Н. А. Метлов, М. ^М. Конторович, Л. И. Михайлова, А. И. Бнковаларнинг илжисмониймийжисмонийметодик ишлари катта таъсир кўрсатди. Улар бошқа авторжисмонийлар билан ҳамкорликда болаларни жисмоний тарбиялашга оид дастурлар ишлаб чикдилар, педагогика билим юртлари учун кулланмалар ва мактабгача тарбия муассасалари учун ҳаракатли уиинлар тўпламлари туздилар.

Болаларда ҳаракат кўникмаларини шакллантиришга оид дастжисмонийлаоки ишлардан бири Д. В. Хухлаеважисмонийтадқиқоти хисобланади. <>нда Ь— жисмоний7 ёшли болаларда харакат кўникмаларини ^шакллантижисмоний ришнинг аҳамияти ва методик усуллар нисбати белгилаб берилжисмонийган.

Болалар жисмоний тарбиясининг айрим масалалари ривожжисмонийланишига амалиётчи педагоглар (Н. Н. Кильпио, Н. Г. Кожисмонийжевникова ва бошқалар)нинг энг яхши тажрибалари катта ҳисса бўлиб қўшилмокда. Педагоглар, методистларнинг «Дошкольное воспитание» журналида босилган мақолаларида (В. И. Васюкова, Л. Тюрина, Г. Головенчиц, Л. Урбанская, К. А. Пжисмонийавлидис ва бошжисмонийқалар) чиниқишни ташкил этишнинг жисмоний тарбия машғулотжисмонийларида

болаларни жисмоний машқларга ўргатиш, ҳаракатли ўйинларни, спорт элементлари бор бўлган ўйинларни ўтказиш межисмонийтодикасининг ижодий изланишлари ва ҳоказолар ёритилган.

Кейинги йилларда болаларни жисмоний тарбиялаш соҳасида кўп сонли илмий тадқикотлар олиб борилди, кундалик режимжисмонийни илмий асослаш,илк ёшдаги ва мактабгача тарбия ёшидаги божисмонийлаларда ҳаракат кўникмаларини шакллантиришга, ҳаракатли ўйинларнинг тарбиявий аҳамияти ва уларнинг қоидаларига, фажисмонийзода мўлжал ола билишга, болалар харакат фаолиятидаги ижожисмонийдий фаоллик, жисмоний сифатларни шакллантиришга,жисмоний мусобақажисмонийларнинг тарбиявий аҳамиятига, асосий ҳаракатлар ва спорт машқлари (сузиш, чанғида юриш) ва бошқа масалаларга бағишжисмонийланган диссертациялар ёқланди.

Мактабгача тарбия ёшидаги болаларни жисмоний тарбиялаш назарияси замонавий проблемаларининг янада ривожланиши ижтимоий х4аёт талаблари билан боғликдир. Фанжисмонийтехника прогресжисмонийси, турли меҳнат жабҳаларидаги рангжисмонийбаранг ижодий фаолият идрок қилиш, эслаб қолиш, фикр юритиш фаоллигини, аниқ ва тез мўлжал олиш, олинаётган маълумотларга муносабат билдира ^олиш кобилиятини талаб килади. Шунга кўра, болалар жисмонип тарбиясини тўғри ташкил этиш, илк ёшдан соғлиғини мустаҳкамжисмонийлаш ва ҳар томонлама ривожлантириш фавқулодда муҳим ҳисобжисмонийланади. Шунинг учун ҳам болалар жисмоний тарбияси назарияси соҳасидаги проблемалар хилмажисмонийхил ва аҳамиятлидир. Улар болажисмонийнинг психофизиологик ривожланиши қонуниятлари ва унинг ҳаётжисмонийдаги илк харакатларига; болаларнинг потенциал имкониятларижисмонийни ўрганиш ва уларнинг ўсишини таъминлайдиган шароит яражисмонийтиш; барча ёш босқичларидаги таълимжисмонийтарбиявий жараённинг мазмуни ва методларини ишлаб чиқишга илмий ёндашиш — илжисмониймий асосланган харакат режими, нерв тизимси гигиенаси, чижисмонийникиш, чидамлилик, ҳаракат қилишнинг зарур кўникмаларини тарбиялаш; турли машғулот шаклларида ва ўйин фаолиятида маънавий онг ва хаттижисмонийҳаракат, фикрлаш мустақиллиги, ижодий фаолликни ҳамда спортга, меҳнатга муҳаббатни тарбиялашга оид муҳим масалаларни ва бошқалажисмонийрни қамраб олади.

Кўрсатиб ўтилган проблемаларни ҳал этишни қўйидаги илжисмониймий муассасаларга бирлашган олимжисмонийпедагоглар, психологлар, фижисмонийзиолфглар, врачларнинг биргаликдаги ҳаракати билан амалгаоширилади: Педагогика фанлари Академиясининг мактабжисмонийгача тарбия илмий текшириш институти (Н. Н. Поддьяков, Т. И. Осокина, Н. Т. Терехова, Е. А. Тимофеева, Е. Н. Вавилова, А. Д. Удалая, А. М. Фонарев, Т. Л. Богина ва бошқалар); врачлар мажисмонийлакасини ошириш марказий институти (Г. В. ТонковажисмонийЯмпольжисмонийская, А. Г. Сухарев, В. И. Теленчи); Соғлиқни сақлаш министрлиги хузуридаги Божисмонийлалар ва ўсмирлар гигиенаси илмий текшириш институти (С. М. Громбах, Г. П. Юрко, Л. Б.

Яшенко, В. В. Белоярцева); В. И. Лежисмонийнин номли Москва Давлат педагогика институти (Э. Я. Степаненжисмонийкова), Москва Давлат Сиртқи педагогика институти (Д. В. Хухжисмонийлаева), Ленинград (Г, П. Лескова, Н. А. Ноткина), Киев (Э. С. Вильчковский), Пермь (Н. Л. Пустр1нникова), Славянск (А. И. Матусик ва Г. В. Шалигина), Ленинакан (0. Г. Аракелян), Клайжисмонийпеда (Ю. Ю. Рауцкис ва Э. И. Адашкявичене), Ульяновск (Н. В. Потехина), Минск (Л. В. Карманова), Могилев (В. А. Шишкижисмонийна), Ереван (А. А. Саркисян), Горький(Н. П. Кочетова), Запожисмонийрожье (Г. И. Григоренко), РостовжисмонийДон (М. А. Демиденко), Орёл (Г. А. Михальченкова), Тбилиси (М. Л. Палавандишвили) педжисмонийинститутларининг мактабгача тарбия педагогикаси кафедралари, шунингдек, мактабгача тарбия марказий методика кабинети ва илмий тадқиқот олиб борувчи ҳамда илк ёшдаги ва мактабгача тарбия ёшдаги болаларни жио моний тарбиялаш соҳасидаги амалий тажрибаларни умумлашгижисмонийриб борувчи бошқа муассасалар.

Илмий тафаккурнинг ривожи ва жисмоний тарбия сохасидаги олимлар ҳаракатини бирлаштиришда Педагогика фанлари Академияси ва Маориф министрлиги томонидан уюштириладиган конференциялар муҳим аҳамиятга эга. Бу конференциялар олимжисмонийларнинг муайян давр ичида олиб борган тадкиқот ишларига якун ясайди ва илмий изланишлар истиқболи, мамлакатимизда жаможисмонийатчилик асосидаги мактабгача тарбиянинг ривожланишига мувожисмонийфиқ вужудга келадиган жисмоний тарбиянинг актуал проблемажисмонийларини ишлаб чиқиш билан таништиради.

*ИККИНЧИ БОБ*

## МАКТАБГАЧА ТАРБИЯ ЁШИДАГИ БОЛАЛАРНИ ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯЛАШ ВАЗИФАЛАРИ

Жисмоний тарбия тизими нинг барча бўғинларида ягона мақсад — ҳаётга ва Ватан ҳимоясига тайёрлаш иши амалга оширилади. Мактабгача тарбия ёшидаги болаларни жисмоний тарбиялашнинг умумий ягона йўналишдаги вазифалари ёш хусусиятларини хисобга олган ҳолда коякретлаштирилиб борилади.

Мактабгача тарбия муассасаларнда жисмоний тарбиянинг соғломлаштириш, таълимий ва тарбиявий вазифалари амалга оширилади.

### 1жисмоний §. Соғломлаштириш вазифалари

Ҳаётни сақлаш ва соғлиқни мустахкамлаш, жисмоний ривожжисмонийланишни яхшилаш, организм функцияларини такомиллаштириш, чиниқиш йўли билан унинг турли касалликларга нисбатан ҳимояжисмонийланиш хусусиятларини ва чидамлилигини, ташки муҳитнинг ноқулай шароитларига (сув ва ҳавонинг паст ва юқори темперажисмонийтураси, қуёш нурининг таъсири) бўлган қаршилигини ошириш. Бундан ташкари болаларнинг умумий иш қобилиятини ошириш ҳам мухимдир.

Бола организми ривожланиши хусусиятларини хисобга олган ҳолда соғломлаштириш вазифалари жуда аниқ шаклда белгижисмонийланади,

чунончи: суякларнинг тўғри ва ўз вақтида қотишига, умуртқа эгикларининг шаклланишига, товон равоқларининг рижисмонийвожланишига, бўғимжисмонийбоғлам аппаратининг мустаҳкамланишига ёрдам бериш; тана қисмларининг (пропорциялар) тўғри нисбатжисмонийда ривожланишига, суяклар ўсиши ва м^ссасини бир тартибга солишга ёрдам бериш; барча мускуллар группасини ривожлантижисмонийриш (тана, оёқ, қўл ва елка камари, панжа, бармоқлар, товон, бўйин, кўз, ички органлар—юрак, қон томирлар, нафас олиш ва бошқа.,му£куллар); айниқса заиф ривожланган букувчи мускулжисмонийлар груйЙасининг ривожланишига алохида эътибор бериш ложисмонийзим.

1®ракжисмонийқон томирлари ва нафас олиш тизимлари фаолиятижисмонийни такомиллаштиришга ёрдам бериш, яъни юракка қон оқишижисмонийни кучайтириш,. унинг кисқариш ритмини яхшилаш ва тўсатдан ўзгарадиган нагрузкага мослашиш кобилиятини ривожлантириш; кўкрак кафаси ҳаракатчанлигини ўстириш, чукур нафас олиш, унинг ритми барқарорлигига, ўпка сиғимини оширишга ёрдам бериш, бурундан нафас олишни яхшилаш; ички органларнинг (овқат хазм қилиш, модда ажралиш ва бошқалар) тўғри ишлажисмонийшига ёрдамлашиш; терморегуляция функциясининг тўғри ривожжисмонийланишига кўмаклашиш. Марказий нерв тизимсининг фаолиятижисмонийни такомиллаштириш: қўзғалиш ва тормозланиш, уларнинг харажисмонийкатчанлиги жараёнларининг муқобиллигига, шунингдек, ҳаракат таҳлилатори, сезги органларининг такомиллашувига ёрдам бежисмонийриш.

2жисмоний §. Таълимий вазифалар

Мактабгача тарбия ёшидаги болаларни жисмоний тарбиялаш жараёнида таълимий вазифаларни хал этиш хам муҳимдир. Чунончи: ҳаракат кўникма ва малакаларини шакллантириш, жисжисмониймоний сифатлар (чаққонлик, тезкорлик, эгилувчанлик, мувозанат КА/З билан чамалаш, кучлилик, чидамлилик) ни ўстириш, тўғри *каддижисмонийқомат, гигиена кўникмаларини тарбиялаш, жисможисмонийний тарбия ҳақидаги билимларни ўзлаштириш.

Болалар нерв ёйстемасйяинг пластиклиги туфайли уларда харакат кўникмалари нисбатан енгил шаклланади. Уларнинг кўпчилигидан (эмаклаш, юриш, югуриш, чанғида юриш, велосижисмонийпедда сайр қилиш ва бошқалар) кундалик ҳаётда ҳаракат восижисмонийтаси сифатида фойдаланадилар. Ҳаракат кўникмалари ташқи муҳит билан алоқанр! осонлаштиради ва уни билишга ёрдам бежисмонийради: бола эмаклаб ўзини қизиқтирган нарсаларга яқинлашади ва улар билан танишади; чанғида юра оладиган; велосипедда сайр қила оладиган болалар қор, шамол хоссаларини осон идрок этадилар; сузиш чоғида эса болалар сувнинг хоссалари билан танишадилар.

Жисмоний маш^ларни тўғри бажариш мускуллар, пайлар, бўғинлар, суяк тизимсини ривожлантиришга самарали таъснр қилади.

Мустаҳкам шаклланган ҳаракат кўникмаларидан фойдаланиш болага машқларни бажаришда жисмоний кучни тежаш ва ўйин фаолиятида

эътиборни кутилмаган вазиятларда юзага келадижисмонийган турли вазифаларни тушуниб олишга йўналтириш имконини беради.
Болаларда 7 ёшгача шаклланган ҳаракат кўникмалари макжисмонийтабда уларни янада такомиллаштириш учун замин бўлиб хизмат килади ва келажакда спортда юқори натижаларга эришиш имкожисмонийнини беради.
Бол^аларда ҳаракат кўникмаларининг шаклланиши жараёнижисмонийда бирмунча мураккаброқ ҳаракатлар ва бу ҳаракатларни (меҳжисмонийнат операцияларн) ўз ичига олувчи турли фаолият турларини осонгина эгаллаш кобилияти ҳосил қилинади.
Ёш группаларига оид ҳаракат кўникмаларининг ҳажми' прргжисмонийраммада берилган. Мактабгача тарбия ёшидаги болаларда сафжисмонийланиш, умумривожлантирувчи машқлар, асосий ҳаракатлар, спорт машқларинн бажариш кўникмаларини шакллантириш ложисмонийзим. Бундан ташкари, болаларни спорт ўйинларига (городки, бадминтон, стол тенниси) ва спорт ўйинлари элементлари (басжисмонийкетбол, хоккей, футбол, волейбол)ни бажаришга ўргатиш зарур. Ҳаракат кўникмалари ҳажми мактабгача тарбия муассасаларида шароитнинг мавжудлиги, болаларнинг жисмоний тайёргарлиги, тарбиячиларнинг малакаси, отажисмонийоналар ёрдамига қараб кенгайтижисмонийрилиши мумкин.
Мактабгача тарбия ёшидаги болаларни ўтирган, турган ғожисмонийлатда ва юрганда қаддижисмонийқоматни тўғри тутиш кўникмаларига ўргатиш муҳим.
Бу ёшда шахсйй ва ижтимоий гигиенанинг бошланғнч кўникжисмониймалари (қўл ювиш, кийимжисмонийкечак, пойабзални яхши тутиш, ўйинжисмонийчоқлар физкулътура инвентарлари, хона ва ҳоказоларни тоза тутиш) кўникмаларини сингидириш муҳим аҳамият касб этади.
Мактабгача тарбия ёшшдаги болаларга машғультларнинг фойдаси ҳақидаги, жисмоний машқларнинг ахамияти в$ технижисмонийкаси, уларни ўтказиш методшкаси ҳақидаги, ҳаракатл! ўйимлар ва хоказолар ҳақидаги жисмоний тарбияга оид билим,царни бежисмонийриш муҳршдир.
Болалар гавда қисмларданинг номини, харакат ^ўналиши (юқорига, пастга, олдинга, орқага, ўнгга, чапга, тўла айланиш (кругом) ва бошқалар), фйзкультура инвентарларининг номи ва қай мақсадда ишлатилиши,, уларни сақлаш ва тути^ кийимжисмонийкечак ва пойабзалга қараш қоидасини билишлари лоз^м.
Олинган билимлар болал^рга жисмоний машқлар бидан жуда онгли ва тўлақонли шуғулл^ниш, болалар боғчаси ва оиладаги жисмоний тарбия воситалар)идан мустақил фойдаланиц имконижисмонийни беради.
Жисмоний машқлар бил*ан шуғулланиш жараёни^а табиат ҳодисалари, ижтимоий ҳаёт, хайвонлар, қушлар, хашарстглар ҳажисмонийқидаги билимларни мустаҳкамлаш зарур.
Зжисмоний §. Тарбиявий вазифалар
Жисмоний тарбия жарагёнида болаларда режимга риоя қижисмонийлиш, жисмоний машқлар б^лан ҳар куни шуғулланиш эҳтиёжижисмонийни ҳосил қилиш бу машқлар билан мактабгача тарбия муассасажисмонийларида ва оилада мустакМ шуғулланиш малакалариви ривожжисмонийлантириш,

уларни ўз тенгдотшлари ва кичик ёшдаги болалар билан ўтказиш. Болаларда спор>т машғулотларига мух4аб5ат, уларжисмонийнинг натижаларига, спортч;иларнинг ютуқларига қизкқиш таржисмонийбиялаш лозим.

Жисмоний тарбия жара^ёнида ахлоқий, ақлий, зстетик ва меҳнат тарбиясини амалга оширишнинг катта имкониятлари мавжуд.

Жисмоний машқларни «бажаришда характернинг и^обий хужисмонийсусиятлари (уюшганлик, инжисмонийтизомлилик, камтарлик, кўнгилчанжисмонийлик ва ҳоказо) ва ахлоқий фазилат (ҳалоллик, ҳақцонийлик, ўртоқлик ҳисси, ўзаро ёрдажисмонийМ, коллективда шуғуллани^ малакажисмонийси, жисмоний тарбия инвёнтарни эҳтиёт қилиш, топширикли масъужисмонийлият билан бажариш) ларни тарбиялаш, шунингдек, иродавий фазилатлар (ботирлик, қатийлик, ўз кучига ишонч, қийинчиликжисмонийларни енгишда саботлилик$_y$ чидамлилик ва бошқалар) ни намоён қилиш учун жуда қулай шароит яратилади.

Тўғри ташкил этилган жисмоний тарбия болаларншг аклий ўсишига ёрдам беради, чунки нерв тизимси ва бо!цқа орган ҳамда тизимларнинг нормал фаолияти учуи қулай шароит яратилади, бу эса яхшироқ идрок этиш ва эелаб қолиьчга ёрдам беради. Болаларда барча п<сихик жараёнлар (идрок, тафаккур, хотира, хаёл ва бошқалар),,. шунингдек, тафаккур операциялари (кузатиш, таққослаш, таҳлил, умумлашшриш, умумлаштириш ^$_a$ бошқажисмонийлар) ривожланади.

Болаларда ҳаракат фаолият соҳасида олинган билим ва кўжисмонийникмалардан фаоллик, мустақиллик, фаҳмлилик, зийраклик ва топкирлик кўрсатган ҳолда ижодий фойдалана олиш малакасини тарбиялаш зарур.

Болаларда ижобий эмоциялар, тетик, хушчақчақ каифиятни тарбиялаш, шунингдек салбий психик ҳолатни тезда енгиб ўтиш малакасини ривожлантириш жуда муҳимдир. Бу шунинг учун ҳ^м зарурки, ижобий эмоциялар барча органлар ва организм сйстемалари ишига яхши таъсир қилади, ҳаракат кўникмаларижисмонийнинг тез ва барқарор шаклланишини таъминлайди.

Жисмоний тарбия эстетик тарбияни амалга ошириш учун қулайлик яратади. Жисмоний машқларни бажариш жараёнида эстетик завқни ҳис қилиш ва идрок этиш, гўзалликни, ҳаракатжисмонийларнинг ифодалилигини, қаджисмонийқоматнинг нафислигини, кийимжисмонийбош, спорт йнвентарлари, теваракжисмонийатрофнинг гўзаллигини тушуниш ва тўғри баҳолай олиш қобилийтини ривожлантириш; эстетик жижисмонийҳатдан маъқул хулққа интилишни, фаолият, сўз ва хаттижисмонийҳаражисмонийкатда қўполликка муросасиз бўлишни тарбиялаш лозим.

Жисмоний тарбия жараёнида мжисмонийеҳнат тарбияси ҳам амалга .оширилади. Болалар соғлиғи мустахкамланади, ҳаракат кўникжисмониймалари шаклланади, меҳнат қилиш учун зарур бўлган жисмоний фазилатлар ривожланади. Болалар бинони, участкани жиҳозлаш (сакраш учун қум тўлдирилган ўралар, қор уюмлари, сирғаниш учун муз

йўлкалар, яхмалак, чанғи ,йўли ва ҳоказолар қуриш), жисмоний тарбия инвентарини ясаш ва ремонт қилиш (улоктириш учун қопчалар тикиш, нишонларни бўяш ва ҳоказо), спорт кижисмонийййимлари, пойабзалини сақлаш, уларга қараш, бино ва участкани машғулотга тайёрлаш (участкани қордан тозалаш, тўкилган баргларни йиғиб олиш, майдончага сув қуйиш ва ҳоказо) жисможисмонийний машғулотларда жисмоний тарбия инвентарлари, атрибутлари, ўйинчоқларни жойжисмонийжойига қўйиш ва йиғиб олиш билан боғлиқ меҳнат кўникмаларини эгаллайдилар.

Бундан ташқари болалар жисмоний тарбия инвентарларини сақжисмонийлашга оид меҳнат кўникмаларини ҳосил қиладилар: гимнастика девори, скамейкаси, доска, тўп, таёқлар, чамбарак ва бошқаларжисмонийдаги чангни артадилар; чангиларни қордан тозалаб, ёғ суртиб, жойига қўйиб қўядилар$_г$ велосипедни чангдан тозалайдилар ва ҳоказо. Болаларда ўзжисмонийўзига хизмат килиш (кийимжисмонийбошни, пойабжисмонийзални ўзи кийиш ва ечиш), шунингдек, чиниқиш ва ҳоказо машжисмонийғулотларини ўтказишда тарбиячига ёрдамлашишга интилиш кўжисмонийникмалари шаклланади. Машғулотлар вақтида болаларда каттажисмонийлар ва тенгдошлари меҳнатига ҳурмат ҳиссини тарбиялаш зарур. ^Болаларда мактабгача тарбия ёшиданоқ уларнинг меҳнатга тайёрланишларида жисмоний тарбиянинг ролини тушунишни шакллантириш мухимдир.

Мактабгача тарбия ёшидаги болаларни жисмоний тарбиял^аш жараёни соғломлаштириш, таълимий ва тарбиявий вазифалари комплжисмонийекс равишда ҳал этиш тарзида қурилиши зарур.

*УЧИНЧИ БОБ*

## ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВОСИТАЛАРИ

### 1жисмоний§ Жисмоний тарбия воситаларининг^умумий характеристикаси

Мактабгача тарбия ёшидаги болалар жисмоний тарбияси вазифаларини ҳал этишда гигиеник омиллар, табиатнинг табиий кучлари, жисмоний машқлар ва бошқалардан фойдаланилади. Ҳар хил фаолият турларига кирувчи (қўл меҳнати, музика асбобжисмонийларини чалиш, лой ёки пластилиндан нарса ясаш, қуришжисмонийясаш, расм чизиш, кийиниш, ювиниш ва бошқалар) хилмажисмонийхил ҳаракатжисмонийлар болаларнинг жисмоний ривожланишига таъсир этади. Тўлажисмонийқонли жисмоний тарбияга барча воситалар комплекс қўлланилжисмонийганда эришилади, чунки уларнинг ҳар бири киши организмига турлича таъсир қнлади.

Гигиеник омиллар (машғулотлар режими, дам олиш, овқатжисмонийланиш, уйқу, кийимжисмонийбош, пойабзал, жисмоний тарбия жиҳозлари, хоналари, майдончалари ва бошқалар) жисмоний тарбия вазижисмонийфаларини ҳал этишнинг мажбурий шарти хисобланади. Улар жисмоний машқларнинг шуғулланувчилар организмига таъсири самарадорлигини оширади. Масалан, жисмокий машғулотлар суяк ва мускул тизимсининг ривожланишига яхшн ёрдам беражисмонийди (тўлақонли ва ўз вақтида овқатланилганда). Хоналар, физжисмонийкультура жиҳозлари, атрибут, ўйинчоклар, болалар кийимлари ва пайабзалининг тозалиги касалликларнинг олдини олади. Гижисмонийгиена

талабларини бажариш болаларда ижобий эмоция уйғотади ва жисмоний машқларни ўзлаштириш учун кулай шароит яражисмонийтади.

Гигиена ^омилла^и мустақил аҳамиятга хзм эга: улар барча орган ва системажисмонийларнинг нормал ишлашига ёрдам беради. Масажисмонийлан, мунтазам ва сифатли овқатланиш овқат хазм қилиш оргажисмонийнининг фаолиятига ижобий таъсир қилади ва бошқа органларга зарурий озиқ моддаларнинг ўз вақтида етиб боришини таъминжисмонийлайди, боланинг нормал ривожланиш ва ўсишига ёрдам беради. Тўлақонли уйқу нерв тизимсига дам беради ва унинг иш қобнжисмонийлиятини оширади. Тўғри ёритиш кўз касалликлари (шабкўрлик ва бошқалар)нинг содир бўлишига йўл қўймайди, болаларнинг маконда ҳаракат қилиши учун қулай шароит яратади. Кундалик режимга қатъий риоя килиш уюшқоқликка, интизомлшшкка ўргатади.

Табиатнинг табиий кучлари (қуёш, ҳаво, сув) жисмоний машқларнинг организмга таъсирини кучайтирадн ва киши иш қожисмонийбилиятини оширади. +уёшли, очиқ ҳавода ёки сувда (сузиш) бажариладиган машқлар жараёнида дж.обий эмоциялар пайдо бўлади, айрим органлар ва организм тизимларининг функцио>нал имкониятлари ошади( кўпроқ кислород ютилади, модда алма^уви кучаяди ва хоказо).

І +уёш, ҳаво, сув организмни чиниқтириш, унинг юқори ва паст температурага йослашув қобилиятини ошириш учун фойдаланилажисмонийди. Булар натижасида иссиқликни идора қилувчи аппарат ҳаражисмонийкатга келади, яъни киши организми метеорологик омилларнинг хилмажисмонийхил ўзгаришларига ўз вақтида жавоб бера оладиган даражисмонийжага келади. Бунда табиатнинг табиий кучларини жисмоний машНлар билан бирга қўшиб олиб бориш чиниқиш самарадорлижисмонийгипи оширади.

Табиатнинг табиий кучларидан мустақил восита сифатида хам фойдаланилиши мумкин. Сув терини кирдаи тозалаш, киши танасига механик таъсир этиш учун қўлланилади. Урмон. боғжисмонийлар, парклардаги шифобахш моддалар (фитонцидлар) га бой хаво микробларни йўқотишга ёрдам беради, қонни кислородга тўйинтиради, киши организмига яхши таъсир қилади. +уёш нури тери остида Д витамининг сақланишига хизмат қилади, турли микробларни ўлдиради ва кишини касалликлардан (рахит ва бошқалардан) сақлайди. Организмга ҳар томонлама таъсир кўрсатиш учун табиатнинг барча табиий кучларини қўллаш, уларжисмонийни оқилона тарзда бирга қўшиб олиб бориш зарурч

Жисмоний машқлар жисмоний тарбиянинг кишига ҳар томонжисмонийлама таъсир этувчи асосий ўзига хос шаклсидир. Улардан жисжисмониймоний тарбиянинг соғломлаштириш, таълимий ва тарбиявий важисмонийзифаларини ҳал этишда фойдаланилади: ақлий, ахлоқий, эстежисмонийтик ва меҳнат тарбиясини амалга оширишга хизмат қилади, шунингдек, кўплаб касалликларни даволашда восита хисоблажисмонийнади.

жисмоний ^Музика жўрлигидаги рақс машқлари организмнинг барча оистёмаларига таъсир қилади, жисмоний фазилатлар (чаққонжисмонийлик, тезкорлик ва бошқалар)ни ривожлантиради, шунингдек, харакатлар нафис, эркин, ифодали бўла боради, ижобий эмоцияжисмонийлар пайдо килади, тўғри

қаджисмонийқоматни шакллантиришга ёрдам кнлади. Шунинг учун рақс ва ўйинларнинг хилмажисмонийхил элементжисмонийлари( галоп, оёқларни ёнмажисмонийён қўйиш кабилар) жисмоний таржисмонийбия воситалари сифатида фойдаланилади.

Хилмажисмонийхил фаолият турлари (меҳнат, расм чизиш, нарса ясаш ва бошқалар) га кирувчи ҳаракатлар агар қоматни тўғри тутишга риоя қилинса, шунингдек жисмоний нагрузкалар болажисмонийларнинг ёш ва индивидуал хусусиятлари, соғлиғининг ахволи, жисмоний ривожланиши ва тайёрланганлигини ҳисобга олган ҳолда берилсагина бола организмига ижобий таъсир этиш мумжисмонийкин.

Массаж (силаш, суртиш, уқалаш, шапатилаш, титратиш)

[1] Мактабгача тарбия ёшидаги болалар билан ишлашда гигиеник омиллар ва табиатнинг табиий кучларидан фойдаланиш масалалари. «Основьт педиатжисмонийрии и гигиенм детей дошкольного возраста» курсида батафсил ёритилади.

ян машқни бажариш чогида кечадиган турли жара.ёнл.арнинг ўзджисмонийро алоқадорлиги бнлан характерланади. Ташқи шакл" эса кўрйжисмонийнувчи фйрма^бўлиб, фазо, вакл, харакатларпинг дииамик паражисмонийметрлари ннсбатн билан характерланади.

Жисмоний машклarпнпг мазмуни ва шаклси ўзаро алоқажисмонийдадир. Мазмун шаклга нисбатан етакчи роль ўйнайди, чунончи югўриш тезлигинннг ошишига караб қадам узунлиги ва гавдажисмонийнинг эгик бурчаги ўзгаради. Айни пайтда шакл ҳам мазмунга таъсир этади: масалан. узоққа улоқтириш чогида тўғри баЖарилжисмонийган силтанпш жисмоннй сифатларникг намоён бўлишига таъсир қилади (улоктириш узунлиги ортади, бу эса мускул кучлари ўзжисмонийгарпшидан гувоҳлик беради).

Жисмоний машқлар техникаси — бу ҳаракатларни бажарпш усулн бўлиб, унинг ёрдамида ҳаракат вазифалари хал этилади. Масалан, предметни турли усулда: «оркадан елка оша», «Юқорнжисмонийга кўтарилган қўл билан баланддан» ва бошкача усулда улоктнжисмонийриш мумкин. Улоктиришнинг бу усуллари улоқтириш натижалари бўйича хам, мускуллар ривожланишига таъсири бўйича ҳам туржисмонийлнчадир,

Жисмрний машқлар техникасп ўзгариб, такомиллашиб боради. Бу жараён энг юқори натижаларга эрншишга интилиш, харакатжисмонийларнинг биомеханик қонуниятларини очиш, анча мукаммал спорт инвентарини қўллаш, шунингдек, шуғулланувчиларнинг жисможисмонийний тайёргарлигини яхшилаш билан белгиланади. Жисмонрй машклар техникасн самарадорлигининг баҳо мезони ташқи фбрма (конькида фигурали учнш), миқдорий натижа (сакрашлар, югужисмонийриш ва бошқалар) ски ^аракат вазифаларини (нишонга теккизиш) бажариш қпсобланади.

Жисмоний машқлар техникасида унинг асоси, белгиловчи звежисмонийноси ва детали фарқланади.

Техника асоси — бу ҳаракат вазифаларини хал этишда бажарилиши зарур бўлган машқларнинг асосий элементларидир. Техника

асосинииг бнроржисмонийбир элементи иштирок этмаса машқжисмонийларпи бажариш мумкин эмас ёки бажарилган тақдирда улар чажисмонийла хисобланади.

Техниканинг белгиловчи звеноси бу муайян харакат техник асосининг мухим ва ҳал қилувчи қисми ҳисобланади. Мажисмонийсалан, югуриб келиб баландликка сакрашда бир оёқда депсиниб, нккинчи оёқни кўтариб олдингажисмонийюцорига ҳаракатлантириш, узокжисмонийқа улоктиришда эса силтанишдаги сўнгги кучли харакат техникажисмонийнинг белпжисмоний1ловчи заеноси хисобланади. Машқларда белгиловчи звенони бажариш одатда нисбатан кисқа вақт ичида кечадн ва катта мускул кучланишинн талаб қилади.

Техннка детали — бу машқларнинг иккинчи даражали хусусияти бўлиб, улар техника асосини бузмаган холда ўзгариб туришжисмонийи мумкин. Масалан, шуғуллапувчиларнинг баъзилари тўпжисмонийни улоқтиргач, мувозанат сақлаш учун оёцларини сакраб қайта

, баъзи бнг)лари ^са бир оёқни иккинчиси ёнига қўяди. Техжисмонийника деталларн кишининг индивидуал морфологик ва фуикционал хуқусиятларига за машқларни бажарнш шароитига боғлиқ бўжисмоний

Жисмоний машқлар вақтжиҳатидан кетмажисмонийкет келувчи фазажисмонийларғ(еки қисмлар) дан иборат бўлади.

Цйклсиз машқларда (улоктириш, сакрашлар ва бошқалар) куйидати уч фаза фаркланади: тайёрлов, асосий ва якунловчи фажисмонийза. Ба^ча фазалар* ўзаро алоқада бўлиб, яхлнт, бири иккинчиси учун эа^рурдир, бироқ уларнинг ҳар бири бутун машқдагц муайян функцияларга боглик холда алохнда ахамиятга молик бўлади. . Тайёрлов фазаси асосий фазани бажариш учун жуда қулай шароит яратади. Масалан, тўпни узоққа улоқтиришдаги силтанишда кўл аа гавда улоқтиришга қараганджисмонийа (асосий фаза^жисмонийда) қарамажисмонийқарши томонга ҳаракатлантирилади. Бунда асо^сий фазада тез ва кучлн қискариши лозим бўлган мускуллар чўзижисмонийлади. +ўл харакатниинг узатиш йўли тўпнинг узокка учишини таъминлайди. Югуриб келиб баландликка сакрашда югуриш асожисмонийсий фаза бажариладиган йўналишда амалга оширилади, бу силжисмонийтаниш кучини оширади ва катта баландликдан ошиб ўтишга имкон беради.

Асосий фаза мухим ҳаракат вазифасини хал этишга йўналтирилганднр. Масалан, ўлоқтирншда тўпнн отишга, сакжисмонийрашда — куч билан силтанишга, тўсиқдан қатлашга хизмат қижисмонийлади. Бу фазада муайян жойда, йўналиш ва зарур вақтда х.ара^жисмонийкатланувчи кучлардан оқилона фойдаланиш мухимдир. Асосий фаза машқларни бажариш усулнннг моҳиятини ташкил этади.

Якунловчи фазанинг вазифаси харакатни тўхтатиш ва мувозанатни саклаш — узоққа улоқтиргандан сўнг чизиқни кесиб ўтмаслик, югуриб келиб узунликка сакрагандан сўнг йиқилмасжисмонийликдан иборатдир.

Машқларда, элементлар, масалан, узоққа ва нишонга улоқжисмонийтиришда дастлабки ҳолат, кўзлаш, силташ, улоқтирнш, мувозажисмонийиатни сақлаш кабилар ҳам фарқланади.

Барча жисмоний машқлар фазода бажарижисмонийлади. Фазовий характеристика ўз ичига дастжисмонийлабки ҳолат, машқларни бажариш пайтида гавда ва унинг қисмлари холатини, траекторияни олади.

Дастлабки ҳолат — бу гавда қнснларининг машқларни бажариш арафасида иисбатан ҳаракатсиз қолатидир; у ҳаракатжисмонийга тайёрлнкни ифодалайди. Гавда ва унинг қисмлари дастлабки холати ўзгаришига !^араб ^маШҳлар мураккаблигини ўзгартириш, мускулларга бериладиган нагрузкани кўчайтириш ва организмга ижобий таъсир этиш мумкин. Масалан, скамейкада ўтирган ҳолжисмонийда ўнгга, чапга бурилишлар корин мускуллари ишини кўчайтижисмонийради; полда ётган ҳолда бажариладиган машқлар гавда ориржисмонийлигининг умуртцага берадиган босимини сусайтиради. Дастлабки

ян машқни бажариш чоғида кечадиган турли жара.ендарнинг ўззжисмоний

ро алокадорлиги билаи характерланади. Ташқи шакл эса кўрйжисмоний нувчи фор'ма бўлиб, фазо, ванл, харакатларнинг динамик паражисмоний метрлари ннсбати билан характерланади.

Жисмоний ма.шдларшшг мазмуни ва шаклсн ўзаро алақажисмонийдадир. Мазмун шаклга нисбатан етакчи роль ўйнайди, чуяончи югурнш тезлигининг ошишига қараб қадам ^здцлиги ва гавдажисмонийнинг эгнк бурчагн ўзгаради. Ашш пайтда шакл ҳам мазмунга таъсир этади: масалан, узокқа улоқтириш чогида тўғри бажарилжисмонийган силтаннш жисмоний сифатларнинг намоён бўлишига таъсир қилади (улоктириш узунлиги ортади, бу эса мускул кучлари ўзжисмонийгарншидан гувоҳлик беради).

Жисмоний машқлар техникаси — бу ҳаракатларни бажарнш усулп бўлиб, унинг ёрдамида харакат вазифалари ҳал этилади. Масалан, предметни турли усулда: «орқадан елка оша», «Юқорижисмонийга кўтарилган қўл билан баланддан» ва бошқача усулда улоктижисмонийриш мумкин. Улоқтиришнинг бу усуллари улоқтириш натижалари бўйича .ғам, мускуллар ривожланншига таъсири бўйича ҳам туржисмонийлнчадир.

Жисмоний машқлар техникаси ўзгариб, такомиллашиб борадн. Бу жараён энг юкори натижаларга эрншишга интилиш, ҳаракатжисмонийларнинг биомеханик қонуниятларини очиш, анча мукаммал спорт инвентарини қўллаш, шунингдек, шугулланувчиларнинг жисможисмонийний тайёргарлигини яхшилаш билан белгиланади. Жисмонрй машклар техникаси самарадорлигининг баҳо мезони ташқи фйрма (конькида фигуралн учиш), миқдорин натижа (сакрашлар, югужисмонийриш ва бошқалар) ски ^аракат вазифаларнни (нишонга теккизит) бажариш .чпсобланади.

Жисмоний машқлар техникасида унинг асоси, белгиловчи звежисмонийноси ва деталп фаркланади.

Техника асоси — бу ҳаракат вазифаларини хал этишда бажарилиши зарур бўлган машқларнинг асосий элементларидир. Техннка асосинннг бироржисмонийбир элементи иштирок этмаса машқжисмонийларни бажариш мумкин эмас ёки бажарилган тақдирда улар чажисмонийла ҳисобланадн.

Техниканинг белгиловчи звеноси бу муайян ҳаракат техник асосининг мухим ва ҳал қилувчи қисми хисобланади. Мажисмонийсалан, югуриб келиб баландликка сакрашда бир оёкда депсиниб, иккинчи оёқни кўтариб олдингажисмонийюқорига ҳаракатлантириш, узоқжисмонийқа улоқттфишда эса силтанишдаги сўнгги кучли ҳаракат техникажисмонийнинг бел['нловчи звеноси хисобланади. Машқларда белгиловчи звенони бажариш одатда нисбатан кисқа вақт ичида кечади ва катта мускул кучланишини талаб қилади.

Техника детали — бу машқларнинг иккинчи даражали хусусиятн бўлиб, улар техника асосини бузмаган холда ўзгариб туриши мумкин. Масалан, шуғулланувчиларнинг баъзилари тўпжисмонийни улоқтиргач, мувозанат сақлаш учун оёқларини сакраб қайта

1Л'яди, баъзн бпрлари эса бир оёқни иккннчиси ёнига қўяди. Техжисмонийнвка деталларн кишипинг индивидуал морфологик ва функцнонал хуоусиятларига за машқларни бажариш шароитпга боғлиқ бўжисмоний

Жисмоний машқлар вақтжих.атидан кетмажисмонийкет келувчи ф а з ажисмонийларғ(ёки қнсмлар) дан иборат бўлади.

Циклсиз машқларда (улоқтириш, сакрашлар ва бошқалар) куйидаги уч фаза фарқланади: тайёрлов, асосий ва якунловчи фажисмонийза, Барча фазалар'ўзаро алоқада бўлиб, яхлит, бири иккинчиси учун за^урдир, бчрок, уларнинг хар бири бутун машқдаги муайян функчияларга боғлик холда алоҳида ахамиятга молик бўлади.

Тайёрлов фазаси асосий фазани оажариш учун жуда қулай шаронт яратади. Масалан, тўпни узоққа улоқтиришдаги силтанишда қўл за гавда улоқтиришга қараганда (асосий фаза^жисмонийда) қарамажисмонийқарши томонга ҳаракатлантиралади. Бунда асо^сий фазада тез ва кучли қискариши лознм бўлган мускуллар чўзижисмонийлади. +ўл харакатининг узатиш йўли тўпнинг узоққа учншини таъминлайдн. Югуриб келиб баландликка сакрашда югуриш асожисмонийсий фаза бажариладиган йўналишда амалга оширилади, бу снлжисмонийтаниш кучини оширади ва катта баландликдан ошиб ўтишга имкон берадк.

Асосий фаза мухим ҳаракат вазифасини ҳал этишга йўналтирилгандпр. Масалан, ўлоқтирншда тўпни отишга, сакжисмонийрашда — куч билан сплтанишга, тўсиқдан қатлашга хизмат қижисмонийлади. Бу фазада муайян жойда, йўналиш ва зарур вактда х.ара^жисмонийкатланувчи кучлардан оқилона фойдаланиш муҳимдир. Асосий фаза машқларни бажариш усулшшнг моҳиятипи ташкил этади.

Якунловчи фазанинг вазифаси харакатни тўхтатиш ва мувозанатни сақлаш — узовда улоқтиргандан сўнг чизикникесиб ўтмаслик,

югуриб келиб узунликка сакрагандан сўнг йиқилмасжисмонийликдан иборатдир.

Машқларда, элементлар, масалан, узоққа ва нншонга улоқжисмонийтиришда дастлабка холат, кўзлаш, силташ, улоқтириш, мувоза натни сақлаш кабилар ҳам фарқланади.

Барча жисмоний машқлар фазода бажарижисмонийлади. Фазовий характеристика ўз ичига дастжисмонийлабки ҳолат, машқларЕ1И бажариш пайтида гавда 'ва унинг қисмлари ҳолатини, траекторняни олади.

Дастлабки ҳолат — бу гавда қисмларининг машқларни бажариш арафасида нисбатан ҳ.аракатсиз ҳолатндир; у ҳаракатжисмонийга тайёрликни ифодалайди. Гавда ва унинг қисмлари дастлабки холати ўзгаришига қараб ^маШқлар мураккаблигини ўзгартириш, мускулларга бериладиган нагрузкани кўчайтириш ва организмга ижобий таъсир этиш мумкин. Масалан, скамейкада ўтирган ғолжисмонийДа ўнгга, чапга бурилишлар қорин мускуллари ишини кўчайтижисмонийради; полда ётган ҳолда бажариладиган машқлар гавда ориржисмонийлигикинг умуртқага берадиган босимини сусайтирадн. Дастлабки ҳолат машцларни тўрри бажариш учун энг кулан шароит яратДжисмонийди ва кейинги харакатларнинг самарадорлигшш таъминлайди (масалан, паст старт югуришда тезликни максимал даражада оширишга ёрдам беради).

Гавда ёки унинг алохида қисмларининг мжисмонийашҳларни баж^риш жараёнидаги ҳаракатсиз холатига мускулларнинг статик (сучлажисмонийниши хисобига эришилади. Бажариладиган жисмоний марқларжисмонийнинг самарадорлиги гавда ва унинг қисмларининг жуда/ қулай холатда сақланишига боғлиқдир. Чунончи, конькида учувчи, чанжисмонийғичи паст старт холати хаво каршилигини камайтиради ва шу аснода олдинга тез харакат қилишига ёрдам беради; югуриш жажисмонийраёнида гавданинг эгилиш бурчагини ўзгартяриш билан гавда харакатини тезлаштириш мумкин.

Дйрим машкларни бажариш техникасида бошнинг муайян ^олати аҳамиятга эгадир. Масалан, скамейка, хода устида юришжисмонийда мувозанатни сақлаш учун бошни тўғри тутиш зарур.

Фигурали учишда, бадиий ва спорт гимнастикада гавда ва унинг алохида қисмларига оёк панжаларини чўзиш, гавдани эгиш ва бошқа махсус зстетик талаблар қўйилади.

Баъзи дастлабки .ва статик холатлар мустакил аҳамиятга эга бўлиши мумкин («Смирно» туриш).

Ҳаракатлар траекторияси. Харакатланаёттан гавда кисми (ёки предм^т) нинг йўпалиши траектория дейилади. Траектожисмонийрияда шакл, йўналиш ва ҳаракат амплитудаси фаркланади.

Траектория шакл жиҳатдан тўғри ва эгри чнзиқли бўлади. Тўғри чизиқли ҳаракатлар гавда қисмининг кисқа масофада жужисмонийда катта тезлигини хосил қилиб талаб этилган ҳолларда (кижисмонийличбозликда санчиш, юқорига осиб қуйилгаи тўпни уриш) қўлжисмонийланилади. Эгри чизиқли ҳаракатлар кўп қўлланилади, чунки ҳаракат инерциясини идора қилиш учун қўшимча мускул кучи сарфлашга тўғри келмайди (теннис ўйинида

коптокни нишонга улоқтиришда ракетка билап урганда сиртмоқ шаклида ҳаракат қилиш ва бошқаларда). Траектория шаклсининг мураккаблиги ҳаракатланаётган гавда орирлигига боғлиқ: у қанча оғир бўлса, шакл шунча оддий бўлади, масалан, қўл ҳаракати оёқ қаракажисмонийтига нисбатан хилмажисмонийхилдир.

Ҳа р а к а т й ў н а л и ш и. Жнсмоний машқларнинг айрим мусжисмонийкуллар ривожланиши ва харакат вазифаларини муваффақиятли оажарилишига таъсирннинг самарадорлиги (нишонга теккизиш) ҳаракатланаётган гавда, унинг қисмлари (ёки предмет}га берижисмонийладиган йўналишга борлиқ.

Ҳаракат йўналиши гавда (кўллар олдинда) га нисбатан ёки ташқи мўлжалга ^ўра белгиланади (аркон оша улоқтириш). Кижисмонийши гавдасшшнг асосий йўналишларини қуйидагича аташ кабул килинган: юқоригажисмонийпастга, олдингажисмонийорқага, ўнггажисмонийчапга. Букувчи ҳаракатлар йўналиши гавда холатига кўра белгнланади, бунда <^олдинга», «орқага», ҳаракати учун (масалан, гавдани олдинга,

орқага агиш); «упгга», «чапга» — олд юза ҳаракати учун (масажисмонийлан* ен томонларга эгилиш). «Т;нг томонга», «чап томонга» — гори^онтал айланма ҳаракатлар қилиш учун (масалан, ўигга, чапга, бурилишлар). Шунингдек, оралиқ йўналишлар ҳам қўллажисмонийцилал^ (масалап, ўпг томонга ярим бурилиш ва бошқалар).

Харакат йўналишини контрол қилишда фазода мўлжал олишжисмонийда кўра[1] билиш етакчн роль ўйнайди. Шунинг учун бош ҳаракати Йўналишининг тез ва кучлн ўзгаришн гавданянг бошқа қисмларн х_аракатидан илгарилаб кетади.

Ҳаракатлар а м п л и т у д а с и гавда қисмлари ўзгариши йўлининг катталигидир. Улар бурчак катталиклари (градусжисмонийлар), чизиқли ўлчовлар (қадам узунлиги), шартли белгилар (ярим чўққайишлар) ёки ташқи чамалаш (полга теккунча энгажисмонийшишларда); ўз гавдасида мўлжал олиш (энгашиш пайтида тизжисмонийзаларга шапатилаш) *5илан белгилапиши мумкин.

Ҳаракатлар амплитудаси суяк, бўрин, пай ва. мускулларнинг эластик тузилншнга боғлиқ. Мускулларнинг фаол қисқарнши ҳижисмонийсобига эришиладиган бирикмалар ҳаракатчанлигига а к т и в ҳаракатчанлик дейилади. П а с с н в ҳаракатчанлик ташқи кучжисмонийлар (рақиб) таъсирида вужудга келади, Пассив харакатчанлик кўлами фаол харакатчанликка қараганда катта бўладн.

Турмушда ва жисмоний тарбия амалиётсида максимал, анажисмонийтомик жиҳатдан мумкип бўлган ҳаракатлар амплитудасидан

4 одатда фойдаланилмайди. Максимал амплнтудага эришиш учун мускулжисмонийантагонистлар ва боғлаш аппаратини жуда чўзишга йўналтирилган қўшимча мускул зўриқиши талаб этилади. Агар амплигуда ҳаддан зиёд чўзилса, мускул ва пайларии шикастланжисмонийтириш мумкип. Бундан ташқарн катта амплитудадаги харакатжисмонийлар бажарилгандан сўнг унинг йўналишиии майин ўзгартириш қннин бўлади.

Бўгимлардаги тўла ҳаракатчанлик кўламидан келажакда тез ва кучли қисқарувчи мускулларни чўзиш, шупингжисмонийдек, қисқартирилган мускулларпн чўзиш, эгилувчанликни ошижисмонийриш, коматдаги камчиликларни бартараф этиш, товон равоқлажисмонийрини мустаҳкамлаш талаб этилган пайтда фойдаланилади.

Турли амплитудадагн ҳаракатларни белгилаш учун жисмонийккенг» ва «қисқа» терминлари қўлланилади. Катта амплитудадаги ҳаракатжисмонийлар кенг ҳаракатлар дейилади, кичик амплитудадаги ҳаракат' лар қисқа харакатлар дейилади. Ҳаракат йўналиши ёки амплижисмонийтудаси Е^ўйилган ҳаракат вазифаларига мувофиқ бўлмаган харажисмонийкатлар ноаник ҳаракатлар дейилади.

ФазовнйжисмонийвакгХаракат тезлиги гавда ёки унинг қисмлари хара^теристи!саси билан босиб ўтилган йўл қўлами (узунлиги) $^{ниг}$ У$^{нга}$ сарфланган вақтга нисбати билан оелгиланади. Тезлик метр/секундларда ўлчанади. Агар тезлик иулнинг барча нуқталарида бир хил бўлса, бу ҳаракатни текис Ҳаракат дейилади, агар у ўзгариб турса, нотекис харакат дейилади. Тезликнннг вақт бирлигидаги ўзгариши тезлакнш дейилади. У ижобий (тезлнкнинг ошиши билан ва салбий тезлийжисмонийнинг камайиши билан) бўлиши мумкин.

Ҳаракатларйи бажариш жараёнида тезлик ва тезланиш ўзггжисмонийриши мумкин. Агар харакаттезлнкнинг кескин ўзгаришларисиз кнжисмонийчик тезлик билан бажарилса, упи майин ҳаракат дейилади. Катта тезлик билан бошланаднган, шунипгдек, нотекис тезланиш ва нотекис сусайиш билан бажариладиган ёки дарҳол тўхтаб қолажисмонийдиган ҳаракатлар кескин ҳаракатлар деб аталади.

Доимий тезликка ёки допмий тезланишга эга Сўлган ҳаракатжисмонийлар кам учрайди. Яхши бажарнлган жисмоний машқларда, одатда, тезликнинг фавқулодда кескин ўзгариши бўлмайди.

Жисмоний машкларнн бажарншда бутун гавда хараватипинг тезлиги ва гавданинг алоҳнда кпсмлари ҳаракатинияг тезлиги фарқланади. Бутуп гавда харакатинипг тезлшн унинг айрим қисмлари тезлипгга ва бошқа омилларга боғлиқ (оёқ узуплиги, қаршнлик кўрсатиш ва бошкалар).

Оптимал ва максимал тезлик фаркланади. Тезлик қанчалнк кўп бўлса, натижа шупча юқори бўлади. Бирок жуда юкори кўрсаткичга эришишда кўнинча хар бир киши учун максимал тезжисмонийлик эмас, балки оптимал харакат тезлиги мухимдир.

Ҳаракат тезлиги эркии (тоққа кўтарилаётганда) ва мажбужисмонийрий (тоғдан тушаётганда) бўлиши мумкии.

Жисмоний тарбия жараённда шуғулланувчиларни ҳаракат тезлигини идора қила олпшга: берилган тезлнкда ҳаракат қклншжисмонийга («тезлик хисси» пи ризожлантириш), уни кучайтириш ёкн камайтиришга (тезлашган ва секинлашган суръатда юриш) ўржисмонийгатиш жуда мухим.

Машқ ва унинг элемеитларшш бажариш Вақт харакжисмоний давомийлиги, айрим статик холатлар ҳамда тержтикаси ҳаракат суръати вақт характеристикаси ҳижисмоний

собланади.

Жисмоний машқларнц бажаришда айрим техника элементлажисмонийри турли муддатда кечади (улоктириш пайтидагн силтов итқижисмонийтншга қараганда секинрок бажарилади). Турли машқларнн бажаришга турлича вақт сарфланади. Машқлар, уларинг элежисмонийментлариньт бажарилиш вақти ҳажмини билган ҳолда нагрузжисмонийканинг умумий хажмини аниклаш ва бошқариш мумкин.

Суръат — харакатлар циклининг такрорланиш частотаси ёки ҳаракатларнинг вақт бнрлигидаги сони (юриш суръатн минутига 120—140 кадамга тенг). Ҳаракат суръати харакатланаетган гавда кисмларининг массасига боғлиқ (масалан, қўл бармоқлари сежисмонийкундига 8—10, гавда эса фақат 1—2 ҳаракат килиши мумкин). Суръат ўзгарнши билан кўпинча ҳаракатнинг бутун структурасн сифат жиҳатдан ўзгаради. Масалан, агар суръат муайян даражисмонийжадан юқори бўлса, унда юриш югуришга айланади (минутига 180—200 қадам). Ҳаракат суръатининг ўзгариши жисмоний нагжисмонийрузканинг кўчайиши ёки камайишига олиб келади.

Ҳар бир киши ҳаракатларни бажаришда ннднвидуал суръатжисмоний

$_{г}$а эга. БУ организмпинг хусусиятларига (бўй, гавда масса.,си$_{т}$, нерв сисУемасй типи), умуман киши шахси (умумип а^Уивлик $_{Б}$а Х.оказо) га, шунингдек, ҳаракат усулларшш ўзлаштириш дажисмонийражасига боғлик. Жисмоний машклар билан мунтазам шугуллажисмонийниш натижаснда ^аракат.парни бажаришнинг иидивидуал .суръажисмоний$_{т}$ини узгартириш ваумумий суръатга мослашишга ўрганиш мумкин. Ритм — бу ҳаракатнинг кучли, акцеитлашжисмонийтирилган қнсмларининг заиф, пассив ҳаражисмонийкатлар билан вактда уйгунлашувидир. Ҳажисмонийракатнинг акпентлаштирилган кучли қисмлари жуда юкори мусжисмонийкул зўрикнши билан бажарилади, сўнг харакат бироз муддат инерция бўйича, пассив (иккала чанги таёги билан бир вақтда силтаниш ва икки оёқда снрғалиш) давом этади. Акцентлаштижисмонийрилган давр канча интенсив бўлса, ҳаракатнинг пассив қисмида» шунча тўлақонли фойдаланилади. Мускулнинг зўриқиши ва бўжисмонийшашишини ўз вактида алмаштириб туриш жисмоний машкларжисмонийнинг тўғри бажарилишипя, ҳаракат вазифаларинн тежамли усулжисмонийда ҳал этилишини билдирувчи кўрсаткичлардан биридир. Ритжисмониймик ҳаракатлар енгил бажарилади, шунинг учун толиқтирмайди. Узлаштирилган харакатлардаги ҳаракатланиш ритми одатдажисмонийги шароитда баркарор тус олади, бироқ шароит ўзгариши билан ритм ҳам ўзгаради (турли жойларда чанғида учиш). Ҳаракат ритмлари киши томонидан онгли, ихтиёрий равишда шакллантижисмонийрилади ва идора қилинади. Ҳар бир киши машқларни бажариш да ўз ритмига эга, бирок муайян харакатнинг рационал структужисмонийрасида белгиланган чегарасидан чпқмаслик учуп харакат қилижисмонийши лозим. Жисмоний мзшғулотлар ёрдамида харакат қисмлари давомийлигининг '151йв ва пассив муносабатини ўзгартириш мумкин.

Киши тапасига таъсир этувчн кучлар ички ва ташқи кучларга бўлинади.

И ч к и кучжисмонийларга таянчжисмонийҳаракат аппаратишшг пассив кучларй (мускулларнинг эластиклиги, қайишқоклиги); таянчжисмонийхажисмонийракат аппаратининг )й(тив кучлари (мускулларнинг тортилиш кучи); рефаол кучлар (газда айрим қисмларининг тезлашнб хажисмонийракатлаииши жараёнида юзага келадиган қайтувчи кучлар) кижисмоний.ради.

Ташқи кучларга киши танасига ташқаридан таъсир этувчк кучлар: гавданинг ўз оғирлнги кучн, таянишнипг реакция кучижисмоний, ташқи муҳитнинг қаршилик кучи (сув, хаво, қум) ва. жисмоннй кучлар (жуфт бўлиб бажариладиган. машклардаги партнёрлар, курашдаги рақиб, акробатикадаги партнёр); снаряднинг оғнрлик кучи (тўлдирма тўп, гантеллар, штанга); киши гавдасининг алжисмониймашиниб турадиган кучлари киради.

Киши харакат фаолиятига мускуллар тортишиш кучининг бошқа ички ва ташқи кучлар билан ўзаро харакатига қўшимча фаолият сифатида қараш мумкин. Жисмоний машқларни бажажисмонийришда барча ҳаракатланувчи кучлардан тўла фойдаланишга

бунда тормозловчи кучларли бир вақтда камайтиришга эришган ,%олда интилиш лозим. Ҳаракатларни тўғри эгаллаган шуғуллажисмоний

•нувчилардагина ўзаро ҳаракат қилувчи кучларнинг нисбати ражисмонийционал, самарали, тежамли бўлади.

Зжисмоний§, Жисмоний машқлар классификацияси

Классифнкация — бу жисмоний машқларни муайян белгилажисмоний

рига кўра группа ва кичик группачаларга тақсимлашдир. Турли жисмоиий машқлар кўплаб ўхшаш белгиларга зга. Машқларни группалашга имкон берадиган асосий белгини аниқлаш му.ҳимжисмонийдир. Бу белги педагогик жиҳатдан аҳамиятли бўлиши лозим. Турли белгиларга кўра тузилган классификация кўплаб амалдажисмонийги жнсмоний машқлар билан танишишга, улардап зарурларинп қўйилган вазифаларга мувофиқ танлашга, дарслик ва қўлланмажисмоний.лардан зарур машклар тавсифини тез топишга ёрдам беради.

Айниқса умумий классификацияжисмонийяарнинг бири асосида жисможисмонийний тарбия воситаларипинг тарихий шаклланган тизимси ва уларни қўллаш методлари ётади: гимпастика, ўйинлар, спорт ва туризм. Бу группаларнинг хар бири ўзига хос ахамиятга эга ва улар янада кичик классификацион группачаларга бўлшшди.

Гимнастика жисмоний тарбия тизимсида катта ўрин тутади. У сорломлаштириш ёки умумривожлантирувчи (асосий, гигиеник, атлетик), спорт (акробатика, бадиий, спорт гимнастижисмонийкаси—снарядларда бажариладиган машқлар, эркин машқлар) ва амалий (профессибналжисмонийамалий, ҳарбийжисмонийамалий, спортжисмонийамалий, .ишлаб чикаришдаги гимнастика, даволаш гимнастикаси) каби турларга бўлинади.

Гимнастиканинг қуйидаги ўзига хос хусусиятлари мавжуд:

гавданинг турли қисмлари, айрим бўғимлар, мускул группалари ва улар фаолиятининг турли томонлари ва хрлатига танлаб таъсир этиш

(мускулларнинг бўшашиши, чўзилиши ва бсицда .лар); нагрузкани аниқ тақсимлаш имконияти; жисмоний тарбия снажисмоний':рядла^иГ инвентарлардан фойдаланиш; машқларни музика жўржисмонийлигида ўтказиш; машқларнинг рангжисмонийбаранглиги. Гимнастиканнг қбу хусусиятларн ундан хилмажисмонийхил вазифаларни ҳал этиш учун барча ёшдаги, саломатлиги, жисмоний тайёргарлиги турлича

•бўлган кишилар билан ўтказиладиган машрулотларда фойдалажисмонийниш имкогшни беради.

Ҳаракатли ўйин — бу турли эмоционал ҳаракатлардан нбожисмоний рат мураккаб фаолиятдир. Бу фаолият пировард якун ёкн миқжисмоний дорий натижанн аниқлашга қаратилган, белгиланган коидалар .асосида тўсатдан ўзгарадиган шароит ва вазиятларда бажарилажисмоний ди. Гимнастикадан фарқли ўлароқ, ўйинларни ўтказишда жисжисмоний

•монич нагрузкаларни таксимлаш қийин бўлади.

Ҳаракатли ўйиндар бошқа жисмоний машқлардан шуғуллажисмонийнувчилар фаолиятини ташкил этиш ва бошкариш хусусиятлари билан фарқланади. Уйин давомида тўсатдан ўзгарадиган вазиятжисмоний ларда ҳаракат қилиш ва тезкорлик, чақ^онлик (чалғитиш, «тужисмонийзоқ» дан қочнш) каби жисмоний фазилатларни намоён қилга"н холда қиска муддатда харакат вазифаларини ҳал этиш заруражисмонийти вужудга келади. Бу ҳаракат кўникмаларини мустаҳкамлайжисмонийди. Уйин пайтида болалар фаолияти образли сюжет ёки ўйин вазифалррт асосида ташкил этилади ва бу боланнг жисмоний машқларни иштиёқ билан ва узоқ муддат бажариши учун ижожисмонийбий эмоиялар уйғотади. Бу ўз навбатида уларнинг организмгзжисмонийтаъсирини кўчайтиради, чидамлиликни ривожлантиришга ёрдам беради.

Уйин коидаларига риоя килиш биржисмонийбирини тақозо этадиган[1] хаттижисмонийҳаракатни юзага келтиради, ахлоқий фазилатлар (ўзаро ёрдам, онглп интнзом ва бошқалар)ни тарбиялашга ёрдам беражисмонийди. Уйип пайгида болаларга харакат усулларини танлашда мусжисмонийтақиллик намоён қилишлари, топқирлик, зеҳн, саботлилик кўрсажисмонийтиш имконияти яратилади. Уйин фаолияти комплекс характерга эга ва у турли харакатлар уйғунлигида (югуриш, сакраш ва бошжисмонийқалар) қурилади.

Уйиннинг юкорида кўрсатнб ўтилган хусусиятлари унданжисмонийбарча ёш группаларида, айниқса, мактабгача тарбия ёшндаги ва кичик мактаб ёшидаги болалар билан олиб бориладиган ишда фойдаланиш имконннн беради.

Спорт жисмоний машқларнинг бирор турида юкори муваффажисмонийқиятга эришишга йўналтирилгани билан характерланади, кншижисмонийнинг маънавий ва жисмоний кучларига юксак талаблар қўяди.

Шунинг учун у фақат муайян ёш босқичининг ривожланиш даражисмонийжасидагина қўлланиши мумкин. Бу эса жисмоний тайёрлик важисмонийсоғлиғига мувофиқ келадиган шароитни талаб қилади,

Спорт жисмонан камол топишга хизмат қиладн ва маънавий иродавий фазилатларни тарбиялашга ердам беради. Шунинг учун спорт билан шуғулланиш айниқса, киши организмининг ҳамда инсон шахсининг шаклланиш даврида фойдалидир.

Техника асосларини шакллантириш ва жисмоний тарбиянинг хилмажисмонийхил вазифаларини ҳал этиш мақсадида мактабгача тарбия ёшидаги болалар билан ишлашда турли гимнастика машқлари (сафланнш, умумривожлантирувчи машқлар, асосий харакатжисмонийлар), спорт машқлари (чжисмонийанғида юриш, конькнда, чанада учиш, велосипед ҳайдаш, сузиш ва бошқалар), спорт ўйинлари стол тенниси, бадминтон, городки ва бошқалар) дан фойдаланилади. Бунинг натижасида жисмоний машқлар ва кейинги ёш ёш босқижисмонийчнда хилмажисмонийхил спорт турлари билан шурулланиш учун база яражисмонийтилади.

Туризм харакат кўникмаларини мустаҳкамлашга ва табиий шароитларда жисмоний фазилатларни ривожлантиришга имкон беради Мактабгача тарбия ёшидаги болалар билан турли ҳажисмонийракат усулларидан фойдаланган ҳолда (пиёда юриш, чанғидажисмоний,. велосипедда юриш) участкадан ташқарнга,

ларни бажариш мумкин (масалан, тўнкалардан сакраш, арқоижисмонийдан сакраб ўтиш, аргамчида сакраш, копток билан бажариладижисмонийган машқлар, харакатли ўйинлар ва бошқалар). Жисмоний машцларнинг очиқ ҳавода бажарилиши уларнинг соғломлаштнжисмонийриш самарадорлигини оширади.

Жисмоннй машқлар бошқа белгилари бўйича ҳам бўлинади. Кўпроқ жисмоний фазилатларнинг ривожланишига қараб улар чаққонлик, тезкорлик, эгилувчанлик, кучлилик, чидамлилик кажисмонийби машклар группаларига бўлинадилар (машқлар бир пайтнинг ўзида барча жисмоний фазилатларни ривожлантирсажисмонийда, бироқ улардан бирини кўп даражада ривожлантиради, масалан, қисқа масофага югурил| тезкорликии ривожлантиради).

Машқлар сйарядлар, предметлар (гимнастика скамейкасида, деворида, хода устида бажариладиган машқлар, таёқчалар, тўпжисмонийлар билан бажариладигап машқлар ва хоказо) дан фойдаланижисмонийлишига қараб ҳам бўлинади.

Машқлар анатомик белгиларга кўра хам (қўл ва елка камажисмоний
ри, гавда, оёқ мускуллари учун машқлар ва ҳоказо) группаларжисмоний га бўлинади. ь. .,,.

Структура белгиларига кўра тузилган қуйидаги классификажисмонийдия ҳам қўлланилади: цнклнк машқлар, ациклик ва аралаш машқлар. Циклик ҳаракатлар (юриш, югуриш, сузиш, чанғижисмонийда юриш ва бошқалар) машқларнинг изчил ҳолда келиш

қоиужисмонийпияти ва қиклда ҳаракат элемеитларининг алоқадорлиги билап характерланади. А ц и к л и к ҳаракатларда (улоқтириш, сакраш ва бошқалар) ҳар бир машқ тугалланган ҳаракат ҳисобжисмонийланади. А р а л а ш ҳаракатларда (гогуриб келиб баланджисмонийликка сакраш ва бошқалар) циклик ва ациклик машқлар бирлажисмонийшади.

Биомеханикада машқлар илгарилама (турган жойдан, югужисмонийриб келиб узунликка сакраш ва бошқалар), айланма (диск улоқжисмонийтириш ва бошқалар) ва ҳоказо турларга бўлшгади.

Физиологияда ҳ.ар хил куч талаб этадиган машқлар фарқлажисмонийяади.

Бундан ташқари машқлар табиий ва абстракт (чалғитилган, аналитик) каби турларга ҳ.ам бўлинади. Т а б и и й машқлар (юриш, югуриш, в*елосипед қайдаш ва бошқалар) кундалик туржисмониймушда ва баъзи бир меҳнат турларида қўлланилади. А б с т р а к т машклар жисмоний тарбия вазифаларини ҳал этиш учук махсус яратилган[1] айрим мускул группаларн, гавданинг турли қисмлари учун, шунингдек, кўриниши ўзгариб турадиган табиий ҳаракаглар (юриш, гурган жойида югуриш. ҳалқа ва брусларда бажарилажисмонийдиган машқлар ва хоказо).

Машқлар динамик ва статик турларга бўлннади. Д и н а м и к м а ш қ л а р фазода кўчиб юриши билан боғлиқ. С т а т и к машқлар бир ҳолатда узоқ вақт мускулнинг зўриқиб туришижисмонийга асосланган («Смирно» туриш, қўлларга таяниб тик туриш ва бош^алар).

4жисмоний §жисмоний Жисмонии тарбия дастурлариникг

рограммада жисмонии тар,,оия вазифалари очнб берилган,

машрулот турлари ва нш фор*маларн кўрсатилган: ўқув ишн (фнзкультура ,_машғулотлари); жисмоний тарбия соғломлаштириш; болаларнинг фаол дам олиши; мустақил фаолият; уйга вазифа (отажисмонийоналарнинг болалар билан шуғулланиши учун). Бундан ташкари жисмоннй машқларнинг айрпм турлари учун йиллик .соатлари ^белгиланган, мактабгача тарбия муассасаларида прожисмоний^аь/шайй амалга оширишга оид тавсиялар берилган.

Программа ёш прииципи асосида қурилгап бўлиб, у болалар ривожэтанишининг барча даврларинп ^амраб олади (туғилганжисмонийдан то 7 ёшгача). Ҳар бир ёш грўнпаси тарбня ва таълим вазижисмонийфала^и берилган, шунингдск, сафланиш машклари (сафланиш, қайта сафлаиш, бурилнш, енилиш ка бирикиш); умумривожжисмонийлантирувчи машқлар (кўл, елка камари, гавда ва оёқ мускуллажисмонийрн учун, предметсиз, предметлар билан ва предметларда бажарнжисмонийладиган машқлар учун); асоснй харакат (юриш, югуриш, мувожисмонийзанатни ривожлантирувчн машклар, сакрашлар, улоқтириш, тирмашиш) машқлари кўрсатилган. Бола хаётннинг биринчи уилида шартсиз рефлекслар, массаж, иккинчи йплнда эса рақс машқларининг амалга ошнрилиши алоҳида таъкидлаб ўтилган. Ҳаракатли ўйнларда уларга киритиладигап ҳаракат турлари кўрсатилади. Спорт ўйинларида (городки, бадминтон, стол тенжисмонийниси, баскетбол, футбол, хоккей)

..болалар^. .узлаштириши лозим бўлган элементлар берилган. Программада спорт машқларнга (чажисмонийнрйда юриш; конькида, .чанада учиш, велосипедда юриш, сужисмонийзиш ва бошкалар) катта ўрин ажратилади. Катта ва мактабга тайёрлов группалари учун «Тўсиқли йўлкачалар» ўйинининг мазжисмониймуни баён этилади. .

* Снарядларжисмоний"баландлиги (гимнастика девори, парвон ва бошкажисмонийлар), болаларнинг кейинги ёш 'грўппаларига мўлжалланган баржисмонийча машқ турларининг микдор кўрсаткичлари оширилади, машқжисмонийларни бажариш усулларн астажисмонийсекин мураккаблаштирилади. ^^^Чактабгача тарбия муассасаларпдаги^ жисмоиий тарбия пр&жисмонийкражисмонийМмаси мактабларимкг 1 синф тф'6гр'аммаси билан изчнлликни назарда тутади. Бу нзчиллик жисмоний тарбия вазифаларида, воситаларида, иш шаклларида, шунингдек, таълимжисмонийтарбия межисмонийтодларида ва меъёрий кўрсаткичларда ифодаланади. Мактабгажисмонийча тарбия муассасаларнда саломатлик. жисмоний камолот ва тайёргарликнинг асоси яратилади, бу эса болалариинг мактабларжисмонийДа мувафф^ки.ятли/ўқишцни таъминлайди.

1 синф программаси ўз ичига болалар богчада ўзлаштирган машқларни олади ва шунинг асосида ўқувчилар бкрмунча мужисмонийраккаброқ ҳаракатларни эгаллайдилар.

*"ГЎРТИНЧИ БОБ*

ТУ/ИЛГАНДАН ТО 7 ЁШГАЧА БУЛГАН БОЛАЛАР РИВОЖЛАНИШИНИНГ £Ш ХУСУСИЯТЛАРИ

Бола ҳаётининг дастлабки 7 йили барча орган ва тизимжисмонийларнинг интенсив ривожланиши бнлан характерланади. Бола наслга хос биологик хусусиятлар, жумладан, асосий нерв жаражисмонийёнларининг типологик хусусиятлари (куч, мувозанатлилик ва ҳаракатчанлик) билан ҳам туғилади. Бироқ хусусиятлар фақат жисмоний ва психик ривожланишларнинг асосинн ташкил этади, ҳаётининг биринчи ойларндаги белгиловчи омил эса ташқи муҳит ва бола тарбияси ҳисобланади. Шунинг учун тарбияга шундай шажисмонийроит яратиш ва уни шундай ташкил этиш керакки, боланинг тежисмонийтик, ижобий эмоционал ҳолати, жисмонан ва психик тўлақонли ривожланиши таъминланснн.

Бола ҳаётининг биринчи йилида унинг марказ.ий нерв

•тизимси хусусиятлари морфологик структурасининг тугалжисмонийланмагани ва бош мия пўстлогининг функционал ривожланишижисмонийдан иборат бўлади. Бу жараёнларнинг ниҳоясига етиши кейинги йилларда ташқи ва ички қўзғатувчиларнинг таъсирида кечади. Туғма шартсиз рефлекслар.базасида (мудофаа, химоя, овқатжисмонийланиш, чамалаш) олий нера тизимси фаолиятининг ривожлажисмонийнишнга эришилади. Бола ҳаётининг биринчи ҳафталаридаёқ уни кўриш ва эшитиш каби шартли рефлекс қўзғатувчилари шунингжисмонийдек, (Н. И. +асаткина тадқиқотлари кўрсатганидек) жуда хилжисмониймажисмонийхил ташқи қўзғатувчиларни пайдо қилиш

мумкин. Еш улғая

•бошлаши билан шартли рефлекслар пайдо бўлиши тезроқ кежисмонийчади.

Агар бироржисмонийбир ташқи қўзғатувчилар узоқ муддат, муайяжисмонийн изжисмоний

чилликда қўлланилса, бунинг патнжасида д и н а м и к с т е р е о ж и с м о н и й

т и п — жавоб реакцияларнинг яхлит тизимси вужудга келади.

Бола тарбияси тўғри олиб борилганда, кўплаб турли стереожисмоний

типлар ҳосил қилиш мумкин, бу ташқи атрофжисмонийиуҳитни идрок қижисмоний

,лишни осонлаштиради ва нерв ҳужайраларининг иш қобилиятижисмоний

ни оширади. Масалан, кундалик режим, ўз вақтида ухлашга

,жисмонийётқизиш, уйқудан сўнг эрталабки гигиеник гимнастикани мажжисмоний

бурий тарзда бажариш ва ҳоказолар учун стереотип ҳосил қилиш

мумкин. Бироқ, бола нерв тизимсини айрнм стереотиплар

(одатлар)ни ўзгартириш мақсадида шароит, ёшнинг ўзгаришига

қараб, болаларда муҳитни оигли идроқ қилиш қобилиятини рижисмоний

вожлантирган ҳолда эҳтиётлик билан машқ қилдириш зарур.

Чунончи, бола ҳаётининг иккинчи йилидаги харакат ривожлажисмоний

ниш хусусиятларини ҳисобга олган ҳолдаболалар одатдаги юришжисмоний

ЕШ ўзлаштиргач, жисмоний тарбия машғулотларига мураккаблаштижисмоний

рилган юриш (йўлкадан, ходадан) ни киритиш лозим. Бола айжисмоний

тилган вазифани енгил бажаради. янги ҳаракатта қизиқиш билан

қарайди, уни бажаришга интилади. Натижада ҳаракат кўникмажисмоний

лари фақат машқларии бах<ариш пайтидагина эмас, балки кунжисмоний

далнк гурмушда ҳам такомиллашади.

Марказий нерв тизимсининг ривожланиш даражаси ва дифжисмонийференциақиясига (улрайишига) караб статик ва харакат кўникжисмонийиалари пайдо бўлади. Бу функцияларнинг вужудга келиши ва мустахкамланиши ҳам ташқи, ҳам ички омиллар билан белгилажисмонийнади. И. М. Сеченов янги туғиЛган бола скелет мускуллари сожисмонийҳасида унча кўп бўлмаган инстенктив ҳаракатлар микдорини эгаллашини таъкидлаган эди. Ихтиёрий деб аталмиш барча ҳажисмонийракатлар бола ҳаёти даврида, ташқи таъсиротлар таъсирида

шаклланади, Бунда ташқи мухит таъсирини идрок этувчи сезгн органларининг ҳолатн катта аҳамиятга эга бўлади (туғилиш олжисмонийдида болада сезги оргаплари харакатларга нисбатан кўпроқ рижисмонийвожланган бўлади).

Ҳаракат таҳлилатори ва бошқа таҳлилатор ўртасида вужудга келадиган алоқанинг муайян изчиллиги М. Ю. Кистяковская таджисмонийқикотларида аниқланган. Бола ^аётининг иккинчи ойида кинежисмонийстетик ва вестибуляр таҳлилаторлар ўртасида алоқа ўрнатилади, бу боланинг корин билан, чалканча ётганда, тик тургапдаги каби турли ҳолатларида бошини кўтарнш ва тутиб туриш харакатлажисмоний.рида намоён бўлади. Бу ёшда лаблар, оғиз бўшликидаги шиллиқ йарда ва қўл терисидаги реқепторларга эга бўлган кинестетик [йнализатор билан ҳам алока юзага келншн мумкин. Четдан қажисмоний;раганда .бу қўлни оғизга олиб боришда ва бармоқларни сўришда жисмонийнамоён бўлади. Бироз вақтдан кейин қўлнинг кииестетик анажисмонийлизатори билан қўриш аналнзаторларн ўртасида алоқа вужудга келади, бундай пайтда бола қўлини юзи узра кўтаради ва унга қарайди. Тўртинчи ойнинг охири ва бешинчи ойда бирмунча мужисмонийраккаб кўриш—кинестетик алокалар пайдо бўлади, бунингнатижисмонийжаснда бола кўлини кўринадиган буюмга узатади вауниушлайди. Рецептерлараро воқе бўладиган алоқалар мураккаб функцнжисмонийонал тизимларпи юзага келтиради. Унинг кўринишларидан бижисмонийри хилмажисмонийхил ҳаракатлар хисобланади. Бунда сенсор натижаларжисмонийга мос келувчи харакатлар эртароқ мустахкамланади.

Болалар кундалик хаётида зарур жиҳозлар ва кўлланмалар, шунингдек, тизимлн машгулотларнинг мавжудлиги ҳаракат кўникмаларини такомиллаштиришга ёрдам беради.

Мактабгача тарбия ёшидаги болаларда ҳаракат аналнзаторжисмонийларипинг (Н. И. Красногорский) тез ривожланиши ва такомилжисмонийлашиши кузатилади. Шартли рефлекслар бу ёшда тез ҳосил қижисмонийлинади, бироқ дарров мустаҳкамланмайди ва шунинг учун болажисмонийдаги кўникмалар дагтлаб бекарор бўлади.

Б0ш мия пўстлогидаги кўзғолиш жисмонийва тормозланиш жараёнлажисмонийри освнгина иррадацняланади, шунинг учун болалар диққати &ежисмонийқарор бўлиб, жавоб реакциялари эмоционал характер касб этади ва улар тезда толнқаднлар. Бундан ташкари мактабгача тарбия ешидаги болаларда цўзғалиш жараёнлари тормозланишдан усжисмонийтунлик қилади.

Шундай қилиб, муайян ҳаракат кўникмаларини ҳосил қилиш •ва уларни шартли рефлекслар сифатида мустаҳкамлаш, яъни ҳаракат стереотипини хосил қилиш учун қўзғатувчиларни қўлжисмонийлашнинг маълум даражадаги такрорланиши ва изчиллиги талаб этилади. Муайян план асосида ўтказиладиган жисмоний машқлар ана шундай қўзғатувчилардан ҳисобланади.

Махсус машғулотларни ўтказишда болалар ҳаракат фаолияти

эркинлиги учун шароит яратиш марказий нерв тизимснжисмонийнинг тўгри ва ўз вақтида ривожланишига, бинобарин пснхик ва можисмонийтор ривожланишига имкон беради.

Бола ўз хаётининг иккинчи йилида мураккаб кўринишни эгаллайди — юра бошлайди, шу ёшнинг охирида эса югурадижисмонийган бўлади. Ҳаётнинг иккинчи ва учинчи йилида таълим ва таржисмонийбия таъсирида тирмашиш ва улоқтириш каби ҳаракатлар муракжисмонийкаблашади хамда сифат жиҳатдаи такомиллашиб боради. Бола ҳаётининг учинчи йилида сакрашларга тайёргарлик ҳаракатлари кўрина бошлайди, шу ёшнинг охирида болалар олдинга ҳаракат килиб сакрайдиган бўладилар. Бола 3 ёшга етганда деярли баржисмонийча асосий харакатларни эгаллайди ва муҳими шундаки, у бу харакатларни ўзининг эркии фаолиятида қўллай бошлайди.

Тўрт—етти ёш давомида шартли алоқалар мустаҳкамланади ва таълим жараёнида такомиллашади. Мускулларга бериладиган нагрузкаларнинг ошиши билан ҳаракат сифатларнинг ривожлажисмонийниши ва жисмоний тайёргарлик даражасининг ошиши жуда инжисмонийтенсив кечади (1жисмонийжадвал).

Илк ва мактабгача тарбия ёшидаги жисмоний ривожланиш бўй, гавда массаси, бош айланаси, кўкрак қафаси каби асосий кўрсаткичларнинг тинимсиз ўзгариб туриши билан характерлажисмонийнади.

Бола ҳаётининг биринчи йилида унинг б у й и тахминан 25 см га ўсади — бу мактабгача бўлган давр учун унча катта бўлмаган рақамдир. Бола 5 ёшга етганда унинг бўйи аввалгидан икки бажисмонийравар ўсади. Ҳаётининг биринчи йилида бола гавдасининг оғиржисмонийлиги уч баравар ошади (туғилгандаги оғирликка нисбатан), бир , йилдан сўнг эса унинг оғирлиги деярли бир хилда, йилига 2— 2,5 кг га орта боради, 6—7 ёшда эса унинг оғирлиги бир ёшга тўлгандагидан икки баравар ортади.

+ўкрак қафаси а й л а н а с и ҳам нотекис ривожланади, бу бола хаётининг биринчи йилида айниқса тезроқ кечиб, у 12— 15 см га кенгаяди. Мактабгача бўлган бутун давр ичида кўкрак қафаси айланаси тахминан яна шунчага кенгаяди. Кўкрак қажисмонийфаси айланасининг катталцги боланинг чиниққанлигига, унинг жисмоний ривожланганлиги ва тайёрланганлигига (мускуллар, нафас олиш функцияси, юракжисмонийтомир тизимсининг ривожланганжисмонийлиги) боғлик,.

Б о ш а й л а н а с и н и н г илк ёшдаги ўзгариши асосан бош мия массасининг ўзгариши билан белгиланади (бироқ бош суяжисмоний

1 ж и с м о н и й ж а д в а л

Турли х,аракат фаоллиги даражасига эга бўлган болалар жисмоний тайёргарлигининг ёш чинамикаси[1]

| ЁШИ | 10 м га югуриш вақти. сек. | Турган жоГшдан узун ликка сакраш, см | Чидамлилик (чопиб ўтиладиган масофа, м) |
|---|---|---|---|

| | +ўшимча шужисмонийғуллanадиганжисмонийлар | Шуғуллан жисмоний майдигаижисмонийлар | +ўшимча шужисмонийғуллакадиганжисмонийлар | Шуғулла пжисмониймайднгапжисмонийлзр | +ўшимча шужисмонийғуллана диганжисмонийлар | Шуғулланжисмониймайдигапжисмонийлар |
|---|---|---|---|---|---|---|
| ———— ў 4 ёшда К | 2.6 2,9 | 2,9 3,0 | 793 72,3 | 62,5 60,3 | 740,6 620,2 | 463,1 377,7 |
| Ў 5 ёшда + | 2,3 2,3 | 2,5 2,5 | 95,9 95,3 | 83,0 73,9 | 1502,0 1146,0 | 601,3 454,0 |
| Ў 6 ёшда К | 2,2 2,3 | 2,3 2,5 | 104,0 96,6 | 88,8 79,7 | 1765,7 1249,3 | 680,7 659,1 |
| ~~ Ў 7 ёшда + | 1,9 2,0 | 2,1 2,2 | 122,5 120,9 | 105,6 103,7 | 2387,2 1836,0 | 937,4 715,0 |

Ў—ўғил бола.пар. + —қиз болалар

гидаги рахитга оид ўзгаришлар бўлиши мумкинлигини ҳам унутжисмониймаслик лозим).

Жисмоний машкларнинг ижобий таъсири фақат болалар жисжисмониймоний ривожланншида (жисмошш тайёргарлиги суст болалар сонининг камайиши ва ўрта, юкори тайёргарлиги борларининг кўпайии^и) эмас, балки гавда тузилишининг яхшиланишида ҳам акс этади (жисмонаи гармоник ривожланган болаларнинг кўпажисмоний

йиши).

Болалардаги с у я к с ис т е м а с п катталарникига қараганда тоғай тўқимага бой бўлади. Шунинг учун ҳам бола суяги юмшоқ, қайишқоқ, унча мустаҳкам бўлмайди, ташки ноқулай омиллар таъсирида тез қийшаяди ва нотўғри шаклга кириб қолади (болажисмоний нинг функционал ва ёш имкониятларига мос булмаган жисмоний машқлар бўйича мувофиқ келмайдиган кийим, пойабзал, мебель ва ҳоказо). , қ, жисмоний

2—3 ёшдан бошлаб суяк тўқимаси пластинкали структурага эга бўла бошлайди, Скелетнинг суякка айланиши астажисмонийсекин, бужисмонийтун болалик даври давомида кечади. Умуртқанинг бўйин, кўкжисмонийрак ва бел қисмидаги физиологик эгикларининг шаклланиши мактабгача давр мобайнида давом этади (бола бошинн тута бошлаганда, чалқанча ётганда, ўтирганда, юрганда). Болалар умуртжисмонийқаси ўзининг ҳаракатчанлиги билан фарқланади, унинг физиоложисмонийгик

эгиклари беқарор бўлади ва бола ётган чоғда текисланади. Скелетнинг юмшоқ массаси унинг шаклини ўзгартирадиган қуйижисмонийдаги таъсирларга берилади: ўтирган, турган, ётганда гавданинг нотўғри ҳолати; юмшоқ нобоп тўшак; бола бўйи ва гавдаси прожисмонийпорциясига номувофиқ мебель. Нотўғри ҳолат тезда одаг бўлиб қолади, қаджисмонийқомат бузилади, бу қон айланиш, нафас олиш функ: аиясига салбий таъсир этади; суяклар нотўғри ўса бошлайди.

Товон равоқларининг шаклланиши бола хаётининг биринчи йилида бошланади, юра бошлаши билан бу жараён тезлашиб, мактабгача тарбия ёшида давом этади. Шунинг учун мос келадижисмонийган пойабзал (пошнали) танлашга алоҳида "эътибор бериш, машқлардан товон равоғини тўғри шакллантириш ва мустаҳкамжисмонийлаш учун фойдаланиш зарур.

Скелетнинг интенсив ривожланиши мускуллар, пайлар ва бўжисмонийгимжисмонийбоғлам аппаратининг ривожланиши билан чамбарчас боғжисмонийликдир. Илк ёшдаги болалар бўғимлари харакатчанлигининг катталарникига нисбатан юқори бўлиши мускуллар, пайлар, бўғимларнинг катта эластиклигига боғлиқ бўлади. Бўғимларнинг ҳаддан ортиқ ҳаракатчанлиги (ўйноқилиги) рахит аломатларижисмонийдан биридир.

Илк ёшдаги боланинг мускул тизимси катта кишиникига иисбатан етарлича ривожланмаган бўлади, катта киши гавдасижисмонийнинг мускул массаси ўртача 40—43 % га тенг бўлса, бола мусжисмонийкул массаси гавдасига нисбатан 25 % ни ташкил этади. Бола ҳаракатининг ривожлапншига қараб мускул тўкималарининг массаси ва кисқариш қобилияти оша боради. Мускул кучининг ўсиши кўпинча жисмоний машқ машғулотларидаги астажисмонийсекин ошиб борадиган жисмоний нагрузка билан белгиланади.

Мактабгача кичик ёшдаги болаларда букувчи мускуллар етаржисмонийлича ривожланмаган ва жуда заиф бўлади, шунинг учун болажисмонийлар кўпинча бошини эгган, елкалари йиғилган, букчайган, кўкжисмонийраги ичкарига ботган каби нотўғри холатларда ўтирадилар. Бола беш ёшга етганда мускулатура, хусусан, оёқ мускулатураси масжисмонийсаси ошади, мускулларнинг иш қобилияти ҳам ортади. Мускул кучи кўрсаткичлари ривожланишнинг ёш хусусиятларини ҳам, жисмоиий машғулотлар таъсирини ҳам ўзида акс эттиради. +ўл суягининг мускул кучи 3—4 ёшда 3,5 кг дан 4 кг гача, 7 ёшда 13—15 кг гача кўпаяди. 4 ёшдан бошлабоқ ўғил ва қиз болалар куч кўрсаткичларида фарк пайдо бўлади. Гавда мускул кучи (гавда кучи) 7 ёшда 3—4 ёшдаги 15—17 кг дан 2 бараварга — 32—34 кг га кўпаяди.

Мускулларнинг статик холатини мускул тонуси деб аташ *цғбул* қилинган. Мускул тонуси марказий нерв тизимсидан кежисмонийладиган импульслар ҳисобига таъминланади. Бола ҳаётинint дастлабки ойида оёқларнинг букилувчи мускуллар тонуси ёзувчи мускулларникидан устун бўлади, бу эмизикли ёшдаги боланинг

характерли ҳолатини белгилайди. +ўл мускулларининг тонуси одатда

2,5—3 ойлик, оёқ мускуллари тонуси эса, 3—4 ойлик бўлжисмонийганда бараварлашади. Касаллик пайтида (рахит, гипотрофия) бу муддатлар ўзгариши мумкин. Илк ёшдаги болаларда типч ҳолатдаги мускул тонуси массаж ва гимнастика таъсирида кажисмоний

маяди.

Мактабгача ёшда мускул тонусининг аҳамияти тўғри қаджисмонийқожисмонийматнинг шаклланишида катта ахамиятга эга. Табиий «мускул корсети» ҳосил қилувчи гавда мускули тонуси алоҳида аҳамиятга эга бўлади.

Ёш оша бориши билан орқа ва корин мускуллари тонуси тажисмонийранглигининг ортиши кузатилади. Бу марказий нерв тизимси регулятор функциясининг яхшиланишигина эмас, балки жисможисмонийний машғулотларнинг ижобий таъсири ҳамдир. Мускул тонусижисмонийнинг яхшиланишига қараб айрим группажисмонийгруппа мускулларининг бўшашиш ва таранглашиш рефлекторли регуляцияси такомиллажисмонийшади, бу гавдани муайяи ҳолатга келтиради ва болада қадқомат ҳосил бўлади.

Утган асрда юз берган .ўсиш ва ривожланиш акселерацияси

(жадаллашиш) мактабгача тарбия ёшидаги болаларда хам кўжисмонийринди: бу ёшдаги болалар ўзларининг ўтмишдаги тенгқурларнжисмонийдан анатомик ва функционал жиҳатдан каттадирлар. Агар 50 йил олдин 3 ёшдан 7 ёшгача бўлган болалар 22,7 см га ўсган бўлса, 10 йил олдинги шу ёшдаги болалар 27,1 см га ўсдилар. Сут тишларининг доимий тишларга айланиши ҳам эртароқ кечжисмониймокда: чунончи, агар бир неча ўн йилликлар аввал доимий тишжисмонийларнинг чиқиши 6 ёшу 2 ой — 6 ёшу 4 ойга тўғри келса, ҳозирги

пайтда 5 ёшдаги болаларнинг 40 %и 1—4 тадан доимий тишга

эгадирлар.

+атор функционал кўрсаткичлар борасида ҳам бирмунча улжисмонийғайиш кузатилмоқда. Маълумки, болалар қанча катта бўлсалар улардаги юрак қисқариши ва нафас олиш миқдори шунча кам бўлади. Агар авваллари 5 ёшли бола юрак пульси частотаси минутига 98—100 зарбга тенг бўлса, энди ўртача частотаси 97 зарбга тенгдир. Бир вақтлар 6 ёшли боланинг нафас олиш часжисмонийтотаси мунутига 26 бўлса, ҳозир 23 ни ташкил этмоқда (айрим маълумотларга қараганда нафас олиш ва пульс бундан ҳам камжисмоний

лиги кузатилган).

Юқоридаги натижаларга мувофиқ ҳаракат сифатларининг ривожланиш кўрсаткичлари ҳам ўсди. Масалан, беш ёшли болажисмонийларнинг югуриш тезлиги 50 йилларда 3,55 м/с ташкил этган бўлжисмонийса (Е. Г. ЛевиТориневская), 1968—70 йилларда бу кўрсаткич 3,7 м/с (Е. Н. Вавилов) ёки 4 м/с (О. Г. Аракалян)га тенг бўлди.

Бироқ акселерацияга қарамасдан мактабгача тарбия ёшидажисмонийги болаларнинг функционал — ҳам ақлий, ҳам жисмоний имкожисмонийниятлари мўлжалдагидан юқоридир. Болалар камолотини

сунъий тарзда тезлаштирмай ва тўхтатмай оптимал равишда ривожланжисмонийтиришда бу ҳолатни ҳам ҳисобга олмоқ лозим,

Мактабгача тарбия ёши давомида юракжисмонийтомир ва нафас олиш тизимлари фаолиятининг тежамлилик ва самара жиҳатдан жуда ёркин ифодаланган ўзгариши юз беради, шу аснода болажисмонийларнинг мускул фаолиятини амалга ошириш имкониятлари оржисмонийтади.

Бола ҳаётининг биринчи йилида унинг ю р а кжисмонийт о м ир с и сжисмонийт е м а с н катта морфологик ва функционал ўзгаришларга учрайжисмонийди. Юрак массаси 3—4 ёшли болаларда 70,8 г гача бўлса, 6—7 ёшлиларда 92,3 г гача етади, бунинг натижасида юракнинг қисжисмонийқариш кучи ва иш қобшшяти кучаяди.

Артерия цон томирларидаги босим ҳам ёш ўтиши билая орта боради: биринчи йилда у симоб устунининг 80—85/55—60 мм ни ташкил этса, 3—7 ёшда 80—110 /50—70 мм атрофида бўлади. Юракнинг иш қобилияти ортади, жисмонқц , ^нагрузкага мослажисмонийшиш қобилияти ҳам ошади: юрак томир системаси кўрсаткичлажисмонийри кўлами стандарг мускул нагрузкасига жавобан камаяди (пульс, артериал қон босими, қон айланишининг зарби ва бир минутлик ҳажми), тикланиш даври кисқаради.

Ёшга хос ўзгариш ва нафас олиш фуикциясшшнг мускул нажисмонийгрузкасйга мослашуви ҳам кузатилади. Нафас олнш миқдори ёш ўтиши билан камаяди: бола ҳаётининг биринчи йяли охирнда у минутига 30—35, учинчи йили охирида 25—30, 4—7 ёшда эса 26—22 га тенг бўлади. Еш ўтиши билан нафас олиш чуқурлиги ва ўпкадаги ҳаво алмашиниши 2—25 мартага, кислород билан озиқланиш 2 мартага кўпаяди. Бу маълумотлар шундан далолат берадики, болаларнинг функционал имкониятлари беқиёс ва улар ўсиш ҳамда ривожлаиии эҳтиёжларини тўла таъминлай олади.

Машқ жараёнида нафас олиш тизимсининг жавоб реакцияси такомиллашади. Мускулга нагрузка тушганда ўпкадаги хавовентиляцияси унинг тезлашуви ҳисобига эмас, нафас олишнинг чуқурлашуви ҳисобига бўлади. Упкадаги хаво кам вентиляция қилинганда ҳам шу ҳажмдаги кислород ютиладн. Бунда факат ривожланишнинг ёш хусусиятларигина эмас, балки жисмоний машғулотларда ошириладиган функционал нмкониятлар билан белгиланадиган қувват билан таъминловчи асосий тизимлар — юракжисмонийтомир ва нафас олишнинг жуда тежалган фаолияти кузатилади. Чунончи, иш бирлигининг пульс «таннархи» (1 кг/м ишда пульс миқдори) 4 дан 7 ёшгача бўлган болаларда 2 мартага,чиниққан болаларда эса 2,5 мартага камаяди, кислород билантаъминланиш ҳам шу тартибда 1 кг/м иш учун 1,5 ва 1,8 мартага ортади.

Организм асосий тизимстшинг морфологик ва функционал ривожланиш даражасининг ошиши болалар иш қобилиятининг ўсишини ҳам таъминлайди. Тўхтовсиз ишлаш кобилияти 10 мижисмонийнутдан 25—30 минутгача етади, бунда умумий иш ҳажми тахмижисмонийнан 2,5 марта, яъни 800 кг/м дан 2333 кг/м га етади. Болаларнинг 64 иш қобилияти 4 дан 7 ёшгача степжисмонийтест бўйича текширганда (зижисмонийнапояга кўтарилиш) деярли 2 марта ошади.

Болаларнинг морфофункционал ривожланиш хусусиятларини билиш жисмоний тарбия воситаларидан бола организмини такожисмониймиллаштириш ва унинг ақлий ҳамда жисмоний иш қобилиятини оширишда жуда самарали фойдаланиш имконини беради.

Ривожланаётган организмнинг турли босқичлардаги ташқи таъсирларга нисбатан турлича функционал тайёргарликка эга бўлишини ҳам ҳисобга олиш лозим. Жисмоний ривожланиш дижисмонийнамикасида оралиқ ёшлардан фарқланувчи морфологик ва фуккжисмонийционал хусусиятлар йиғиндиси билан характерланадиган айрим критик босқичлар белгиланган. ; ,

Тадқиқотлар (Г. П. Юрко) шуни кўрсатадики, 3 ёшдан 7 ёшжисмонийгача бўлган давр ичида ҳаётнинг учинчи, бешинчи ва еттинчи йили фарқланади, бу пайтларда фақат миқдорий ўсишгина эмас, балки функцияларнинг тубдан қайта қурилиши юз беради, бунда энергия билан таъминловчи асосий тизимлар фаолиятининг қайта қурилиши ҳаракат функциясидан олдин бўлади ва бу жисжисмониймоний тарбия воситаларидан критик даврларда мақсадга мувожисмонийфик таъсир қилишда фойдаланиш учун замин ҳозирлайди. Бунда 4 ёшдан 5 ёшгача бўлган давр жуда интенсив ва ривожланишжисмонийнинг гармоник бўлиши билан фарқланиши исботланган (1жисмонийрасм).

Мактабгача тарбия даври давомида болалар ҳаракат фаолжисмонийлиги ва жисмоний тайёргарлиги уларнинг жисмоний ривожланижисмонийшига кўра ўзгариб туради: кичик мактабгача ёшда (3—4 ёшда) болалар организмининг функционал такомиллашувида жисмоний ривожланиш етакчи аҳамиятга эга бўлади, катта мактабгача ёшида эса (5—7 ёшда), унинг роли пасаяди (бироқ аҳамиятини йўқотмайди) ва жисмоний тай^рланганлик роли ошади, бу жисжисмониймоний тарбия жараёнидаги фаол педагогик таъсир этишнинг аҳамиятини оширади. Функционал тизимлар, жумладан, ҳаражисмонийкат тизимлари ривожланишида критик даврларни билиш таъжисмонийлим ва тарбиянинг оптимал муддатларини белгилаш имконини беради.

*БЕШИНЧИ БОБ*

ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ЖАРАЁНИДА ТАЪЛИМ ВА РИВОЖЛАНИШ АСОСЛАРИ

1жисмоний§. Жисмоний тарбия жараёнида таълим, тарбия бирлиги ва боланинг ривожланиши

Таълим шахсни ҳар томонлама ва гармоник шакллантиришга қаратилган яхлргт педагогик жараённинг таркибий қисми ҳисобжисмонийланади'. Жисмоний тарбияда ҳаракатларга ўргатиш тарбиячижисмоний

*Узунликка Гп/тдирма 9нг. Юм 20н 30м сакраш тўпни. билам узоқца*

*югуриш югуриш югурхш утқтириш. отиш*

1жисмонийрасм. Болалар жисмоний тайер.арлиги усиш суръатлари кўрсашичларижисмонийннинг ёш г бевосита раҳбарлиги остида ҳамда унинг кузатуви остидаги Лплаларнинг мустақил фаолиятида амалга оширилади.

Ҳаракат Ласпиятига ўргатишда боланинг англаш, иродавий ва эмоционал кучяари ривожланади ҳамда унинг амалий ҳаракат кўникмалари шаклланади. Ҳаракатларга ўргатиш бола ички дунёси — ҳисжисмонийтуйғуси тафаккури, астажисмонийсекин шаклланадиган дунёқараши, ахжисмонийлоқий фазилатларига; болалар томонидан бажариладиган, саложисмонийматлик ва умум жисмоний ривожланиш учун фойдали бўлган харакат фаолиятига мақсадга йўналган тарзда таъсир этади. „ „:

Таълим мазмунини жисмоний машқлар, жумладан, програужисмонийл]апа мувофиқ танланган ҳаракатли ўйинлар ташкил этади. Таълим жараёнида катталар болаларга мақсадга йўналтирилган фаолиятнинг социал тажрибасини беради. Унинг мазмунига рижисмонийвожланиш ва такомиллашишга хизмат қилувчи ҳаракатларни эгаллаш тажрибаси ҳам киради.

Мактабгача тарбия ёшидаги болалар билан ишлашда уларжисмонийнинг ёш хусусиятларини ҳисобга олиш жуда зарур, боланинг онгли ҳаракат фаолиятида асқотадиган айрим билимлар; болани ҳаракатларга ўргатувчи фаолияти усуллари, фаолият ва уларни амалга оширишнинг малака ва кўникмалари ҳакидаги билимлар бирлиги социал тажрибанинг таркибий компонентларини ташкил этади. Учинчи компонент ижодий фаолият тажрибаси ҳисобланажисмонийди. «Болаликдан мустакил фикрлашга ўргатилмаган ва ҳаМш нарсани чайнаб берилгандан сўнг ўзлаштирадиган киши унге табиат томонидан берилган сифатларни намоён қила олмайди Шунинг учун социалистик жамият ёш авлоднинг ижодий фаоли ятга ўрганишига тамоман бжисмонийефарқ қараб туролмайди»[1].

Жисмоний тарбиянинг бу соҳасидаги тадқиқотлари (Л. М. Кожисмонийровина ва Э. Я. Степаненкова) мактабгача тарбия ёшидаги божисмонийлаларнинг ижодий фаолияти ҳаракатли ўйинлар ва жисмони? машқлар жараёнида муваффақиятли ривожланишини кўрсатди

Социал тажрибанинг сўнгги компененти кишиларнинг боржисмонийлиққа, биржисмонийбирига бўлган эмоционал жиҳатдан ноёб муиосаба™ — эмоционал тарбияланганлик тажрибасидир. У «илмий билимжисмонийлар, ахлоқий нормалар, воқеликнинг эстетик кўринишлари, ком ^^тйўнизмнинг ижтимоийжисмонийсиёсий идеалларига нисбатан эмоциона^ 'баҳолаш муносабатини кўзда тутади. Ҳали бу муносабат шакл ланмаган, ўзлаштирилмаган экан, гарчи кишида билим, малакг ва ижодий қобилият бўлса ҳам тарбияланганлик бўлмайди»[2]. Б; компонент алоҳида эътиборни ва оғишмаган ҳолда шаклланган ликни, тарбиячи шахсининг ва бутун муҳитнинг таъсирини тала( этади.

Ҳаракат фаолиятини тарбиялаш жараёнида катталар (ота оналар, тарбиячилар) болалар ривожланишининг психофизиоло

гик хусусиятларшш ҳисобга олган ҳолда улар олдига янги ҳаражисмонийкат вазифаларини қўядилар. Бу ҳаракат кўникмалари ва жисможисмонийний сифатларни шакллантиришга қаратилган программанинг асжисмонийтажисмонийсекин ошиб борадиган талабларида аниқ ифодаланади.

Янги нарсани ўзлаштириш боладан муайян жисмоний ва

психисмонийхик кучни, қийинчиликларни енгиб ўтишни талаб этади. Янги программа талаби алоҳида олинган ҳар бир ҳолатда (бола учун эса янги жуда мураккаб вазифа) ҳаракатлар ривожланишининг реал даражасига эришилган ҳаракат малака ва кўникмаларига нисбатан зид ҳисобланади. Бу зиддиятни енгиб ўтиш ривожлажисмонийнишнинг ҳаракатланувчи кучини ташкил этади.

Боланинг машқлар жараёнида янги ҳаракат вазифаларини тобора ҳал эта бориши ва шу билан боғлиқ равишда вужудга келадкган катта имкониятлар ҳаракатлар характери ва сифатижисмонийни ўзгартиради. Бу ёш даври учун жуда характерли бўлган наржисмонийса янги машқларга ўргатиш жараёнида гўё бир айланиб янгича сифат касб этади. Чунончи, боланинг юриши дастлабки пайтда ва иккинчи йилнинг охирида бутунлай фарқ қилади. Бу ҳодисани янгиликнинг эски нарсани диалектик инкори, барча ривожлажисмонийнишнинг ва зиддиятларни ҳал этишнинг объектив шарти, ҳаражисмонийкатлантирувчи омил сифатида кўрсатиш мумкин. ^Ҳеч бир соҳажисмонийда ривожлантириш ўзидан олдинги яшаш шаклларини инкор этмасдан кечиши мумкин эмас».[1] Бундай мураккаб ривожланиш жараёни ташқи ва ички шароитнинг ўзаро алоқадорлигида тўхжисмонийтовсиз кечади.

+ийинчиликларни енгиш ва янги вазифаларни ҳал этиш божисмонийлада ижобий эмоционал кайфият ҳосил қилади. Бу эришилган мақсад, тарбиячи бахосига мувофиқ янги мускул сезгилари тужисмонийфайли юзага келади. Пайдо бўлган ўзгаришларни мустаҳкамлаш янада юксакроқ ютуқларга интилиш уйғонишига хизмат қилади. Бу мураккаб жараён доимо тарбиячи назорати остида бўлиши керак. Бир томондан боланинг янги харакат вазифасини тушуниб олншини таъминлаш лозим, иккинчи томондан болада мустақилжисмонийлик ва уни мавжуд реал ҳаракат имкониятлари ҳамда юзага кежисмонийлувчи қизиқиш, эмоциялар асосида амалга ошириш ғайратини уйротиш зарур.

Таълим боладан дицқатни бир жойга тўплашни, аниқ тажисмонийсаввур, фаол фикрлашни, хотирани ривожлантиришни талаб қижисмонийлади: агар таълим жараёни қизиқарлилик касб этиб, эмоционал руҳда бўлса — эмоционал; ҳаракат намунаси тарбвдчи томонижисмонийдан образли тарзда кўрсатилса ва болалар томонидан бажарилжисмонийса — образли; ҳаракатли ўйин ва уларни мустақил бажаришда барча машқ элементларини бажариш изчиллиги вазифалари тужисмонийшуниб ва эслаб қолинса оғзаки мантиқий машқлар болаларнинг ўзлари томонидан амалда бажариш билан боғлиқ бўлса — можисмоний

тор ҳаракат; таълнм эркин бўлиши керак — чунки усиз машқжисмонийларни онгли, мустақил бажариш мумкин эмас.

Болаларга таълим бериш ахлоқий тарбия, боланинг маънавий туйғуси ва онгини шакллантириш, унинг олижаноблик ва ўзаро ёрдам, мақсадга интилиш, ҳалоллик, адолатлилик каби ахлоқий;__ иродавий сифатларни ривожлантириш билан бевосита боғликдир.

Тўғри харакатларга ўргатишнинг бутун жараёни болаларда эстетик ҳисларни тарбиялайди. Болалар астажисмонийсекин эгаллаб боражисмонийдиган чиройли ҳаракатлар, аниқ сафланиш, уларнинг сшига хос

ўйин образларининг ижодий ижисмонийфодалилиги, ўйинларда шеърий текстлар, ўйин бошланмалари, санашмачоқлар — буларнинг ҳаммаси болаларда эстетик дидни тарбиялаш вазифасига хизмат қилади. Болалар ва тарбиячиларнинг костюмлари, жисмоний тарбия қўлланмалари ва ҳоказоларнинг ташқи безатилиши катта аҳамият касб этади.

Таълим жараёнини ташкил этиш болаларни улар кучи етадижисмонийган меҳнат ҳаракатларида машқ қилдириш имконини беради.

Тарбиячи болалардан жисмоний тарбия ашёларини ўзлари тартибли ва тоза сақлашларини (ихчам ўралган байроқчалар, дазмолланган лента, рўмолчалар ва ҳ. к.) мунтазам талаб килиб туради, Бу ҳақда биринчи навбатда навбатчнлар қайғурадилар ва зарур буюмларни авайлаб жойлаштирадилар. Ту билан бирга улар барча болалар фойдаланишлари қулай бўлиши учун буюм ва ашёларнинг жойлашиш тартибини ҳам эътиборда тутадилар. Божисмонийлалар шарлар, тўплар ва ҳоказоларни вақтжисмонийвақти билан ювиб, йирик ашёларни артиб турадилар. Бундай тадбирда барча ўқувжисмонийчилар тарбиячи раҳбарлигида иштирок этадилар.

Шундай килиб, ҳаракатларга ўргатиш жараённда болаларда ақлий қобилият, ахлоқий ва эстетик туйғулар ривожланади, ўз фаолиятига онгли муносабат ва шу билан боглиқ равишда мақжисмонийсадга интилиш, уюшқоқлик шаклланади. Буларнинг ҳаммаси ўзажисмонийро алоқадорликда таълим жараёнига комплекс ёндашишни амалга оширилиши хисобланади. Мазкур жараён ҳар томонлама ривожжисмоний,, ланган шахснинг шаклланишига хизмат қилади.

2жисмоний § Жисмоний тарбия тизимсида ҳар томоилама таълим ва тарбия бериш тамойиллар и

Болаларни жисмоний тарбиялаш тизимсида бола шахсини ҳар томонлама шакллантириш тамойиллар и муҳим аҳамиятга эга. Улар Ҳукуматимизнинг ёш авлодни илк болалик ёшидан жисмоний ва маънавий кучга тўлиқ, гармоник ривожжисмонийланган, жисмонан бақувват қилиб тарбиялаш ҳақидаги кўрсатжисмониймалари билан белгиланади.

Шахсни ҳар томонлама ва гармоник ривожлантириш принцижисмонийпи болаларда жисмоний қобилиятни, ҳаракат малакалари ва кўжисмонийникмаларини ривожлантиришга ёрдам берадиган, бола шахсини тарбиялашни биргаликда ҳамда айни пайтда ҳар томонлама

(ахлоқий, ақлий, эстетик, меҳнат тарбияси) амалга оширадиган комплекс ёндашишни кўзда тутади. Жисмоний тарбия сйстемажисмонийеидаги бундай комплекс ёндашиш «кишиларнинг индивидуал хусусиятлари, ёш ривожланиши босқичлари хусусиятлари, хаётжисмонийнинг у ёки бу даврида асосий фаолият сифатида танланадиган жисмоний тарбия фаолияти турлари хусусиятлари ва бошқа важисмонийзиятларга кўра аниқлаштирилади»[1].

Жисмоний тарбия ва спортнинг х,аёт билан боғлиқлиги прикципи. ' кишиларинй жисмоний тарбия ва спорт фаолиятига кенг жалб қилиш табиийки, болаларда мазкур фаолиятга қизиқиш уйғотажисмонийди. Мактабгача тарбия муассасалари болаларни тегишли п,рожисмонийграмма асосида жисмоний ва спорт машқларига, ўйинларға ўргажисмонийтиб, улардаги бу қизиқишни

қўллабжисмонийқувватлаб турадилар. Таълимнинг мақсади болаларда мактабга ўтиш ва келажакда Бужисмонийтуниттифоқ ГТО комплекси талабларини муваффақиятли ўзлашжисмонийтириш учун жисмоний тайёргарлик ҳосил қилишдан иборатдир; шу асиода болаларда машҳур спортчилари, уларнинг важисмонийтанпарварлиги, ишчанлиги, жасурлиги, бардошлилиги, махорати,

жисмоний дўстжисмонийбиродарлиги ва ўзаро ёрдам каби хислатларига ҳурмат ҳи.сжисмоний

* си тарбияланади.

Соғломлаштиришга йўналган тамойилининг моҳияти болалар СОРЛИ/ИНИ мустаҳкамлаш вазифаларини бажаришда намоён бўжисмонийлади. Шунинг учун жисмоний машқларни танлаш пайтида фақат профилактик мақсад эмас, балки бола организмини ҳар томонжисмонийлама сағломлаштиришга интилиш, унинг жисмоний сифатларини эмоционалжисмонийижобий ҳолат, ҳаётдаги хушчақчақ кайфият бижисмонийлан яхлитликда ривожлзртириш ҳам кўзда тутилади. Физкультужисмонийра машғулотларини режалаштириш да саломатликни му.стаҳкамжисмонийлаш қонуниятлари ҳисобга олинган жисмоний нагрузка албатта идора қшшнади. Бу иш тарбиячи, врач ва мудиранинг мунтазам врачжисмонийпедагоглик назорати остида амалга оширилади.

Болаларга жисмоний таълим ва тарбия бериш жараёнида қуйидаги дидактик тамойиллар қўлланилади: тизимлилик ва изчиллик; онглилик, мустақиллик ва ижодий фаоллик; таълимжисмонийнинг кўргазмали, оғзаки ва амалий усулларини оптимал тарзда бирга қўшиб олиб бориш; тушунарлилик^ ва индивидуаллаштижисмонийЧиш тамойили; таълимнинг фронтал, группавий ва индивидуал •^ормаларининг бирлиги, талабларни тобора ошириб бориш вринципи. Улар иедагогиканинг жуда мухим шартлари ҳисоблажисмонийнади ҳамда ўзида таълим ва тарбия ягона педагогик жараёнижисмонийнинг методик қонуниятларини ифодалайди.

Системалилик ва изчиллчк тамойили жисмонии тарбия мақжисмонийсадларида фойдаланиладиган тадбирларнинг (режим, чиниқиш, ҳаракат кўникмаларининг шаклланиши) барча комплекси учун мажбурийдир^ Системалилик гбутун мактабгача тарбия даври

павомидаги. жисмоний тарбця жараёнининг узлуксизлиги, мунтажисмонийзамлиги, пданлилигидан, нагрузка^ ,в.а дам олишнинг мажбурий алмаишиб туриши асосидаги жисмоний тарбия машғулотларининг аник изчиллигидан, машғулотларнинг изчиллиги, , кетмажисмонийкетлиги, . мазмунан ўзаро алоқадорлигидан иборатдир. Системалилик бижисмоний^ лимлар, малака ва кўникмаларнинг ўзаро алоқаси ва биржисмонийбирига борлиқлигидан намоён бўлади: болаларнинг материални ўзлаштирижисмонийши унга таяниб янги материални ўзлаштиришга ўтишларига имжисмонийкон 'беради, янги материал эса ўз навбатида болаларни кейингижисмонийсини билишга тайёрлайди.

Ҳар куни муайян бир вақтда ўз характерига кўра турли жисжисмониймоний машқларни (эрталабки гимнастика, жисмоний тарбия

машғужисмоний,^ лотлари, сайр пайтидаги ҳаракат фаолияти ва ҳ. к.) тизимл1г бажариш, шунингдек чиниқтириш тадбирлари болаларни белгижисмоний^ лангдн соғломлаштиришжисмонийтарбиялаш режимига ўргатади. Систежисмонийкйли^машғулотлар тўхтатиб қўйилганда, улар ўртасидаги танафжисмонийфуслар пайтида эришилган функционал имконият даражасининг пасайиши, баъзан эса морфологик кўрсаткичлар регресси кузажисмонийтилади. Бу фаол мускул тўқимаси солиштирма оғирлигининг кажисмониймайишида, унинг структурали компонентларидаги ўзгаришларда ва бошқа салбий кўринишларда намоён б>'лади.

Жисмоний тарбия ҳосил қилинаётган ҳаракат кўникмаларижисмонийиинг такрорланишики талаб этади. Фақат кўп марта такрорланжисмонийгандагина ҳаракатнинг динамик стереотиплари шаклланади. Самарали.такрорлаш учун шундай тизим зарурки, унда ўзлаштижисмонийрилган ҳаракат янгиси билан боғланиб кетсин, бошқача айтганжисмонийда такрорлаш жараёни вариативлик характерига (машқларнинг ўзгариши, бажариш шарти, метод ва усулларнинг хилмажисмонийхиллиги, умуман машғулотларнинг шакл ва мазмунан фарқи) эга бўлажисмонийди. Бундан ташқари такрорлаш морфологик ва функционал соҳажисмонийда узоқ муддатга қайта мослашишни таъминлайди. Улар асосида жисмений сифатлар ривожланади (А. Н. Крестовников).

Ҳосил қилинган динамик стереотипларга янги қўзғатувчиларжисмонийнинг киритилиши астажисмонийсекинликка риоя қилинган шароитда кесжисмонийкин ўзгаришларсиз кечади. И. В. Павлов педагогикада астажисмонийсежисмонийкинлик ва машқ қилдиришни асосий физиологик қоида деб ҳижисмонийсоблашни таъкидлаб ўтган эди.

Онглилик, фаоллик ва мустақиллик тамойили боланинг ўз фаолиятига онгли ва фаол муносабатда бўлишига таянишни кўзжисмонийда тутади: у ёки бу мақсадни муваффақиятли амалга ошириш учун нимани қандай бажариш, нега бошқача эмас, шундай бажариш кераклигини аниқ тасаввур қилиш лозим.

Онглилик тамойилини илк бор П. Ф. Лесгафт ишлаб чиққан эди. У ҳаракатларни механик ўрганишга мутлақо қарши эди. Лесгафт «ўқувчиларни ҳар қандай ишга имитацияга берилмасжисмонийдан умумий усуллар асосида бир сўздан тушуниб, яъни ҳаракатжисмоний

ларда иложи борича мустақил бўлишга ва иродалилик намоён қилишга ўрнатиш»[1] зарур деб ҳисобларди.

Боланинг мустақил фаол фаолияти берилган вазифага бўлган қизиқншга, уни онгли идрок этишга, бу вазифа мақсадини ва ^амалга ошириш йўлларини тушунишига, проблемали таълим межисмонийтодларини қўлланиш, болаларнинг қўйган вазифаки бажариш усулларини излашга ҳаракат қилишларига боғлиқ бўлади.

Ҳаракатларнинг бундан кейинги ривожланиши боланинг ижожисмонийдий фаоллик намоён қилиш имконияти, унинг томонидан ижодий вазифаларни (машкларни мустақил ўзгартириш, ўз вариантини яратиш, янгй нарса ўйлаб топиш) бажариши билан боғликдир. Ижодий фаолиятнинг истиқболли имкониятларини очиш болажисмонийларнинг илк ташаббусларига

самимий ва эътиборли муносабатда бўлиш, янгилик излашни тизимли равишда рағбатлантириб туришни талаб қилади.

Таълимнинг кўргазмали, оғзаки ва амалий усулларини оптижисмониймал тарзда бирга кўшиб олиб бориш тамойили. Билиш фаолияжисмонийти — ҳиссий билиш жараёнлари комплексиниг амалиёт билан бирлигидир.

Ҳаракатларга ўргатиш жараёнида билишнинг бу ажралмас

қисмлари ўзаро алоқадорликда бўлади. Бирок қўйилган вазифага караб уларнинг изчиллиги ҳар хил бўлади; болаларни ҳаракатга ўргатиш кўрсатиб тушунтириш; тарбиячининг машқни оғзаки тушунтириши ва унинг болалар томонидан ҳаракатда бажа[1] рилиши билан бошланиши мумкин. У ҳолда ҳам, бу ҳолда ҳамгкўргазмали намуна фикрлашни, тушунтириш эса ҳаракат ҳақи! даги тасаввурни истисно қилмайди. Шундай қилиб, кўргазмалилик сўз ва ҳаракат фаолияти ўзаро ажралмас, чамбарчас боғлшжисмонийкомпоиентлардир.

Жисмоний тарбияда кўргазмалилик деганда кишини (болажисмонийни) ташки муҳит билан боғловчи ташқи ва ички таҳлилаторлар барча кўрсаткичларининг кенг кўламдаги ўзаро алоқадорлиги тушунилади. Ҳар кандай билиш ҳиссий босқичдан бошланади. Ҳаракатларнинг шаклланиши рецепторлар, биринчи навбатда, куриш, эшитиш ва проприоцептив рецепторларнинг ўзаро алоқажисмонийдорлигида амалга оширилади. Турли рецепторлар кўрсаткичлажисмонийрининг ўзаро алоқадорлиги ҳаракат образини бойитади, ҳаракат кўникмаларини шакллантиришга хизмат килган ҳолда уни чужисмонийқур идрок қилишни таъминлайди.

Янги ҳаракатларни ўрганишда кўргазмалилик тамойили ҳажисмонийракатларни тарбиячи томонидан жуда аниқ қилиб кўрсатиш оржисмонийкали амалга оширилади (бачосита кўриш намунаси). Бу эстетик идрок, ҳаракатни аниқ тасаввур қилиш, тўғри ҳаракат сезгижисмонийси ва ҳаракатни қайта бажариш истаги ҳосил қилишга қаратилжисмонийгандир.

Сезги органларини ҳар томонлама ривожлантириш жисмоний тарбиянинг вазифаларидан бири саналар экан, идрок тизимлажисмонийрини айтйвлаштириш, уларни танлаб таъсир этиш методлари бижисмонийлан бирор бир мақсадда машқ қилдириш (масалан, ёруғлик ва овоз кўргазмалари ориентирлари) мумкин бўлади.

Бевосита кўргазмалилик — ташқи муҳитни идрок этшйдан ташқари бевосита идрокда яширин айрим деталь ва механизмжисмонийларни тушунтиришда зарур бўладиган (масалан, ҳаракатлар ҳажисмонийкидаги тасаввурни кенгайтирувчи киносъемкалардан, киноірамжисмониймалар, кинофильмлардан фойдаланиш) воситалаштирилган кўржисмонийгазмалилик катта роль ўйнайди.

Кўргазмалик онглилик билан чамбарчас боғликдир: оғзаки берилган топшириқ киши томонидан тушуниб олинади, ҳаракатжисмонийни қайтадан бажариш билан амалда синалади. Бунда сезгилар, айниқса ҳаракат сезгилари мухим роль ўйнайди. Бундан ташқажисмонийри кўргазмалилик билан образли сўзнинг ўзаро алоқадорлиги катта аҳамиятга эга бўлади. Бу алоқадорлик боланинг ҳаётий тажрибасига, унинг ҳаракат тасаввурига таянади ва аниқ ҳаракат образини вужудга келтиради. Бавосита кўргазмалилик учун

аҳ,амиятли бўлган сўзнинг роли бола эгаллаган тажрибага мувофиқ тобора ошиб боради.

Кўргазмалиликнинг кўрсатилган шаклларининг бундай аложисмоний қадорлиги билишнинг хисеиц ва мантикий босқичлари, яъни бижисмоний ринчи ва иккинчй сйгнал тизимларининг ўзаро алоқадорлиги билан белгиланади.

Тушунарлилик ва индивидуаллаштириш тамойили боланинг ёш хусусиятлар имкониятларини хисобга олишни ҳамда шу билан боғжисмоний лиқ равишда унинг кучига яраша топшириклар белгилашни кўзда тутади. Болаларни жисмоний тарбиялаш тизимсида бу принжисмоний ципга роия қилиш айниқса зарур, чунки турли машқларни бажажисмоний риш боланинг ҳали мустахкам бўлмаган организмининг ҳаётий ,,,, доух^им функцияларига бевосита таъсир қилади ва жисмоний нажисмоний ррузкаларнинг хаддан оширилиши саломатлигига ёмон таъспр этиши мумкин.

Тушунарлиликнинг оптимал даражаси болаларнинг ёш имкожисмонийниятларига ва топшириқларнинг цийинчилнк даражасига мувожисмонийфик белгиланади. Программанинг мавжуд меъёрий талабларига қарамасдан, боланинг индивидуал кучи ва каттароқ талабларга тайёргарлигини хам ҳисобга олмоқ зарур. Бола имкониятлари муайян бирликдаги омиллар билан белгиланади: жисмоний тайжисмонийёрланганлик меъёрийлари бўйича синаш, врач текшируви, бежисмонийвосита педагогик кузатиш.

Тушунарлилик кийинчилнклар йўқ деган маънони билдирмайжисмонийди, балки, аксинча уларни боланинг жисмоний ва психологикзўр оериш орқали муваффақиятли енгишини кўзда тутади. Чиь маънодагн тушунарлилик пульсометрия, хронометрия ва хрказожисмоний

ларни қўлланиши билан амалга ошириладиган врачжисмонийпедагог назорати билан тасдиқланади ёки инкор этилади.

Тушунарлиликнинг асосий шартларидан бири изчиллик ва жисмоний машқларни тобора мураккаблаштириб бориш ҳисоблажисмонийнади. Изчиллик ҳаракатининг турли шакллари ўрта^идаги аложисмонийқадорлик, уларнинг ўзаро харакати ҳамда структура" жиҳатдан умумийликда ифодаланади. Амалда бунга материални машғулотжисмонийлараро тўғри тақсимлаш орқали эришилади. Бирмунча цийинроқ вазифаларни бажаришга ўтишда астажисмонийсекинликка риоя қилиш ҳам муҳим аҳамиятга эга. Шу маънода кўплаб ҳаракат кўникмажисмонийларини ўзлаштириш мақсадида тайёрлов ва кўмакчи машкларжисмонийдан мақсадга мувофиқ фойдаланиш зарурлигини таъкидлаш лозим.

Индивидуаллаштириш киши (бола)нинг ўзига хос функциожисмонийнал имкониятларини ҳисобга оладиган алоҳида таъсирларни кўзжисмонийда тутади (х_арақатларни ўзлаштириш турлича кечади, организм жисмоний нагрузкани турлича қабул қилади, мослашиш динамижисмонийкаси ҳам турлича ва ҳоказо).

Бироқ индивидуаллаштириш — бу фақат у ёки бу боланинг типологик

хусусиятларини ҳисобга олишдан иборат эмас (уларжисмонийни таълим ва тарбиянинг оптимал мақсадларида ҳисобга олиш мумкин эмас, бироқ улар белгиловчи хусусиятлар бўла олмайди). Икдивидуаллаштиришнинг мақсади туғма фазилатларни ривожжисмонийлантириш, янги ижобий сифатларни, қобилиятларни тарбиялаш, зарурат бўлганда нерв тизимсининг типологик хусусиятларини мақсадга мувофиқ тарзда ўзгартиришдан иборатдир.

Таълимнинг фронтал, группавий ва индивидуал усуллари биржисмонийлиги ва уларни оптимал тарзда бирга қўшиб олиб бориш принжисмонийципи. Бу принцип хаттижисмонийхаракатларни сифатли бажаришга эришишда болаларнинг эмоционал — онгли, мақсад кўзланган фаожисмоний~ лиятидаги ягона йўналганликни, таълимнинг турли усуллари кўлжисмонийланилганда уюшқоқликни кўзда тутади. Чунончи: фронтал усул қўйилган вазифани бир. вақтда, онгли ва аҳил равишда бажаришжисмонийни талаб этади; группавнй усул масъул, мустақил ва ўзаро ёржисмонийдамни рағбатлантиришни талаб этади; индивидуал усул тарбияжисмонийчининг баъзи болаларга зарур срдам бериши ва анча тайёргаржисмонийлиги бор бошқа болаларга нисбатан талабчанликни оширншда ифодаланадиган дифференциал раҳбарлигини талжисмонийаб қилади. Таъжисмонийлим усулларининг санаб ўтилган усулларидан фойдаланиш *волажисмоний*лар билан олиб бориладиган тарбйявий сорломлаштириш вазифажисмонийларини самарали бажаришга хизмат қилади.

Талабларни астажисмонийсекин ошириб бориш тамойили. Бу принципжисмонийнинг асосий шарти бола олдига. бирмунча қийин вазифалар қўжисмонийййш ва бажартириш ҳамда нагрузка 'кўламини ва интенсивлигини астажисмонийсекин ошириб боришдан иборатдир.

Ҳаёт учун муҳим бўлган рангжисмонийбаранг малака ва кўникмаларга бажариладиган машқларни янгилаб ва ўзгартириб туриш биланжисмонийгина эришиш мумкин. Машқларни янгилаш жараёнида ҳаракат 74малака ва кўникмаларининг ҳажми кенгаяди ва бойийди. Бу божисмонийлага янги ҳаракат фаолиятини ўзлаштиришга, ўзлаштирган ҳаражисмонийкатларни такомиллаштиришга. ёрдам беради.

Ҳаракат фаолияти шаклларини мураккаблаштириш бидац бирга боланинг кучига яраша бериладиган жисмоний нагрузка астажисмонийсекин ошиб борадн. Бу жисмоний фазилатларнинг ривожжисмонийланиш қонуниятлари нисбатан боланинг кучи, чидамлилиги, тезжисмонийкорлиги билан белгиланади.

Изчиллик, мунтазамлилик ва нагрузкани дам олиш билан алжисмониймаштириб туриш ҳам мажбурий шарт ҳисобланади. Янги бирмунжисмонийча мураккаб машқларни бажаришга ўтиш нагрузкага нисбатан шакл'ланаётган кўникма ва мослашишларнинг мустаҳкамланижисмонийшига кўра секинжисмонийаста кечиши лозим: янги, юқори даражада шужисмонийғулланганликка эришиш имкониятини яратадиган мослашишга оид ўзгариш учун муайян вақт талаб этилади.

Кўриб ўтилган барча тамойиллар ўз мазмунига кўра ўзаро киришувчан

ва муштаракдир. Уларнинг барчаси ўзида ягона ва фақат шартли равишда алоҳида ҳолда қараладиган бир жараёнжисмонийнинг муайян жиҳатларини яа қонуниятларини акс эттиради. Шужисмонийнинг учун кўрсатиб ўтилган барча тамойиллар ўзаро алоқадоржисмонийликдагина амалга оширилиши мумкин.

*Т?/ Зжисмоний §. Таълим методлари ва усулларининг характеристикаси

Таълим метод. Таълим методлари ўқув предметн, аниқ дидактик вазифалар, реал воситалар ва таълим шартларининг ўзига хос хусусиятларига боғлнқ усуллар сиетемасининг турли бирикмаларидан иборатдир[1].

Жирмрний тарбия соҳасида барча методларнинг асосларидан бири «нагрузкаларни тартибга солиш ва уларни дам олиш билан бирга қўшиб олиб борувчи танланган усул ҳисобланади»[2].

Мактабгача тарбия ёшидаги боланинг нерв тизимси ва бужисмонийтун организми ниҳоятда пластик ва ташқи таъсирга берилувчи бўлади. Шунинг учун нагрузка ҳажми ва интенсивлигини оқиложисмонийна тақсимлаш, уни дам олиш билан мунтазам алмаштириб туриш бола организми динамикасининг оптималлигини белгилайди, тикжисмонийланиш жара5нларининг ўз вақтида кечишини таъминлайди ва иш қобилиятини мустаҳкамлайди. Нагрузка бир томондан жисжисмониймоний машқларнинг организмга таъсир эгиш кўламида ва уларжисмонийни бажариш интенсивлигида ифодаланади, бу организмдаги *;* функционал жараёнларни тезлаштиради, иккинчи томондан эса нагрузка боланинг ақлий фаолиятида намоён бўладиган психик функциялари динамикасига таъсирида, машқларни тушунтириш

ва намойиш қилишда, диққат ва идрокни жамлашда, вазифаларжисмонийни англаб олишда, жавоб реакциясининг аниклигида ва ҳоказожисмонийларда ифодаланади. Мактабгача тарбия ёшидаги болалар билан машғулот олиб борганда психик ва жисмонйй кучни сарфланадижисмонийган тўғри вақт нисбати ва ундан сўнгги дам олиш тарбиячининг муҳим вазифаларидан бири бўлиши лозим.

дидактикасининг асосий проблемаси муваффақияти таълимнинг қонуниятларини очишдан иборатдир.

дидактикаси компонентлари ҳиссий идрок, абстракт тафаккур ва амалиётдан иборат бўлмиш марксчажисмонийленинча бижисмонийлиш назариясига таянади. Шу мақсадда мактабгача тарбия ёшижисмонийдаги болаларга таълим беришда уларнинг ёш хусусиятлари ва имкониятларини ҳисобга олган ҳолда таълимнинг кўргазмали,, оғзаки ва амалий методларидан ўзаро алоқадорликда фойдалажисмонийнилади. Киши (бола) шахси астажисмонийсекин шаклланадй, инсоният' тўплаган ижтимоий тажрибани ўзлаштириш (билимлар, фаолият усуллари, ижодий фаолият ва дунёга эмоционал муносабат) хужисмонийсусиятлари билан белгиланади. Уларни шакллантиришда таълямжисмонийнинг қўйидаги умумдидактик методлари қўлланилади: ахборотжисмонийрецептив репродуктив метод ва проблемали таълим хамда божисмонийлалар ижодий потенциалини шакллантириш методи.

Ахборотжисмонийрецептив метод шундан иборатки, тарбиячи болажисмонийларда ҳаракат кўникмаларини шакллантиришда уларга айрим зарур билимларни маълум қилади ва улар идрокини шу билимжисмонийларга қаратади ҳамда билимларни амалиёт билан боғлаган ҳолда ҳаракат фаолиятининг намуиаларини кўрсатади. Шундай экан, бу метод турли методлар — оғзаки, кўргазмали ва амажисмонийлий методлардан комплекс тарзда фойдаланиш имконини беради. Бу методнинг бош дидактик мохияти ахборотнинг тарбиячи томожисмонийнидан аниқ берилиши, болаларнинг эса уни онгли идрок этиб, эслаб қолишидан иборатдир. Бундай ўзаро алокадор, ўзаро боғжисмонийлик биргаликдаги фаолият болаларда ирода, дикдат, фаол фикрлаш каби сифатларнинг ривожланишига ёрдам беради.

Болалар ҳаракат фаолиятини тўлақонли ўзлаштиришлари учун тарбиячи иккинчи — репродуктив метод (ёки фаолият усулжисмонийларини қайтадан бажаришни ташкил қилиш методи) ни қўллайжисмонийди. Унинг дидактик моҳияти шундаки, тарбиячи қайта бжисмонийажарижисмонийладиган харакат вазифалари (машқлар) тизимсини ўйлаб топади. Бу машқлар аввалдан таниш ва болалар томонидан таржисмонийбиячи қўллаган ахборотжисмонийрецептив метод жараёнида ўзлаштирилжисмонийгандир. Болалар бу машкларни кўп марта бажара бориб, уларни намуна бўйича аниқлаштириб, кайта бажариб ўзлаштирадилар. Бироқ, айнан бир машқдан ҳаддан ташқари кўп фойдаланиш болаларнинг бу машкқа бўлган қизиқишини камайтиради ва ҳатто маълум даражада уларни ўзлаштиришни сусайтиради. Шунинг учун машқ ўзлаштирилгач, уни турли вариантлар ёрдажисмониймида такомиллаштириш мақсадга мувофиқдир. Демак, репрожисмонийдуктив метод билимлар ва кўникмаларни ўзлаштиришки уларнн

болалар томонидан намуна бўйича ва вариантли вазиятларда кўлланиш даражасига кўтаради.

Кўрсатиб ўтилга иккала метод болалар томонидан билимлар, ҳаракат, малака ва ^ўникмаларини ўзлаштиришни таъминлайди Улар «тежамли ва м^қсадга мувофиқ ва шундай бўлиб қолади'

П^«блемали таълим ва болаларнинг ижодий потенциалини шакллантириш тамойили, Аввалги икки метод болаларнинг ўкув иши жараёнидаги билимлар, малака ва кўникмаларнинг зарур фондини таъминлайди. Бироқ улар фақат ижодий фаолият тажжисмонийрибасини ўзлаштиришга тайёрлайди ҳамда болаларни ижодий фаолиятга муваффақиятли ўргатиш учун замин ҳисобланади.

Боғчадаги катта группа • болаларининг бундай фаолиятини ташкил этар экан, тарбиячи прьблемали таълим методига мурожисмонийжаат қилади. У болаларни астажисмонийсеқин жисмоний тарбия машғулотлажисмонийрида ва ҳаракатли ўйинларда проблемали вазифаларни ҳал этишга тайёрлайди.

Тарбиячи вазифа қўяр экан, уни ҳал этишгача бўлган бутун жажисмонийраённи ва натижани олдиндан ўйлаб олади. Педагог болаларни

олдин ўзлаштирилган малака ва кўникмалардан фойдаланган ҳолда вазифани ҳал этишга ундайди. Тарбиячи бунда проблежисмониймали вазиятдан фойдаланади ва уни аниқ шароитдаги ҳаражисмонийкатлар билан ҳосил қилади.

Масалан, «қуёнлар полизда» деган таниш ўйинни ўтказишдан олдин болажисмонийларга қуйидаги вазифапи коллектив равишда ҳал этиш таклиф этилади: яъни қуёнларнинг полиздан қочишини қийинлаштириш ва қоровул уларни дарров тутиб олмаслнги учун •"•»ипни қандай ўзгартириш мумкин. Болалар турли важисмонийриантларни танлаб карор киладилар: қоровул полизда эмас, минора (гимнасжисмонийтика девори) устида туриши керак, — у ердан қуёнлар яхши кўринади, бижисмонийроқ уларни к4увиб етиш қийин; бунинг учун пастга тушиш керак; қуёнларга ҳам қочиш осон бўлмайДи, чунки улар қочмоқчи бўлсалар ё девордан сакраб ўтишлари, ёки унинг остидан ўтишлари керак.

Болаларни жисмоний машқларга ўргатиш жараёнида (уларни ўзлаштириш даражасида) ижодий изланишга тайёрлаш ишини тарбиячи улар билан биргаликда ҳаракат қилишдан бошлайди У ҳаракатларни ўзлаштириш, уларни бирини иккинчиси билан алмаштириш, янги вариантни ўйлаб топиш имкониятларини кўржисмонийсатади ва болаларга уларни тўлдириш ҳамда ўзгартиришни такжисмонийлиф этади (ишнинг 1 босқичи). Тадқикотлар кўрсатдики (Л. М. КожисмонийрЬвина), катта группа болалари бу усулларни (мунтазам раҳбаржисмонийлик қилиш шароитида) ижодий вазифаларни ҳал этишда турли индивидуал имкониятлар, қобилиятлар намоён қилган ҳолда мужисмонийваффақиятли ўзлаштирадилар. +ейинроқ улар машк вариантлажисмонийрини ўйлаб топган ҳолда ўзлари ўзлаштирган харакат кўникмажисмонийларидан фойдаланадилар (ижодий ишнинг II босқичи). Шундан

сўнг тарбиячи уларнинг изланишларини муракка'блаштиради ва ижодий топшириқ беради — янги машқ ўйлаб топишни таклиф этадқ. Болалар бу вазифаларни ҳам астажисмонийсекин индивидуал ва коллектив равишда бажарадилар (ишнинг III босқичи).

Ҳаракатли ўйинларда ҳам ижодий қобилиятларни шакллантижисмонийриш юқоридагича кечади. Болалар дастлаб ўйинда сигналларни турлича қўллайдилар, ўйин образларини алмаштирадилар, ўйин сюжетини ўзгартирадилар. Тарбиячи болаларда хаёлни ривожжисмонийлантириб, тасаввурлар доирасини кенгайтира бориб, ўйин учун эртак ва ҳикоялардан айрим эпизодларни танлашга ўргатиб, уларни таниш эртаклар сюжетлари асосида ўйинлар ўйлаб тожисмонийпишга тайёрлайди (ижодий топшириқларнинг II босқичи). Ишжисмонийнинг III босқичида болалар ижодий вазифаларни бажаришлари ва «катта иштиёқ билан ўзлари қизиқарли ҳаракатли ўйинларни ўйлаб топишлари мумкин»[1] (Л. М. Коровина).

Э. Я. Степаненкова маълумотларига кўра, илк ижодий фаолжисмонийлик мактабгача кичик ёшда намоён бўлади. У сюжетли ўйинда, бола имкониятига яраша ўйин образи — қушчалар, қуёнчалар, автомобиль ва ҳоказолар жараёнида кўринади, Боланинг ўйин ролини

бажариши ҳали жўн, бироқ ижодий характерга эга бўлажисмонийди. Боладаги ижодий фаоллик кўпинча тарбиячининг бутун ўйин жараёнига эмоционал раҳбарлиги шароитида намоён бўлади ва ривожланади. Бу ўйин қисқа ҳикояжисмонийшаклида ифодали, образли қилиб тушунтиришдан бошланади (1—2 минут).

Уйин жараёнида болаларда астажисмонийсекин хаёл ривожланади, ўзларини қуёнча ва қушчалар деб ҳис қиладиган болаларнинг ўйин ҳаракатлари билан мустаҳкамланадиган тасаввур аниқлажисмонийшади ва бу қувончли эмоциялар билан кечади. Буларнинг барчажисмонийси кейинги ёш группаларида ижодий имкониятларни ривожлантижисмонийриш учун асос бўлиб хизмат қилади. «Мактабгача тарбия ёшидажисмонийги бола эмоцияларининг ривожланити унинг эҳтиёжларига мужисмонийвофиқ фаолиятни ташкил этиш билан боғликдир. Бола учун мужисмонийҳим ҳисобланган фаолият фақат уни ўзлаштиришнигина эмас, балки унга нисбатак эмоционал кечинмаларда намоён бўладиган муносабатни шакллантиришни ҳам шарт қилиб қўяди. Аҳамиятжисмонийли фаолият узида бироржисмонийбир эҳтиёжни акс эттиради»[2].

Мактабгача тарбия ёшидаги болаларни жисмоний тарбиялаш назарияси ва методикасида юқоридаги таълимнинг умумдидакжисмонийтик мжисмонийетодлари билан бирликда программанинг бу бўлимига хос кўргазмали, оғзаки, амалий ўйин, мусобақа каби методлардан қонуний тарзда фойдаланилади. Шундай қилиб, «таълим методжисмонийларига аниқ соҳанинг ўзига хослигини ҳисобга олган ҳолда умумдидактик тарзда ёндашилади»[3].

М.етодларнйғтанлаш тарбиячи олдидаги вазифалар, ўқувжисмонийтаржисмонийбиявий ишларнотг мазмуни, шунингдек, болаларнинг ёш ва индижисмонийвидуал хусусиятл^рига боғликдир.

Шундай қилиб, "тарбиячи ҳиссий идрок ва ҳаракат сезгиларижисмонийнинг ёркинлигини таъминловчи кўргазмали методлардан фойдажисмонийланади. Улар боладағсенсор қобилиятлари ривожланишини акжисмонийтивлаштирувчи ҳарака^ ҳақида жуда тўлиқ ва аниқ тасаввуржисмонийнинг ҳосил бўлиши учун зарурдир; болалар онгига йўналтирилжисмонийган оғзаки методлар улар олдига. қўйилган вазифаларни тушуниб олишга ва машқлар мазмуни ва структурасини ўзлаштириб олишжисмонийда катта роль ўйнайдига^ ҳаракатли машқларни онгли равишда бажаришга, бу машқларнй турли вазиятларда мустақил қўллашжисмонийга ёрдам беради; амалий методлар болаларнинг амалий ҳаракат фаолияти билан боғлиқ бўлиб, ҳаракатларни ўз . мускулжисмонийматор сезгиларида тўғри идрок этилишини амалда текширишни таъмиН' лайди. Амалий методлар тўла ёки жузъий регламентация, машқ ларни ўйин (образли) шаклсида ўтказиш, мусобақа элементла ридан фойдаланиш билан характерланади.

Амалий методнинг хилмажисмонийхил турларидан бири ўйин методидир. Бу метод мактабгача тарбия ёшидаги болаларнинг етакчфаолиятига яқин, улар билан ишлашда жуда ўзига хос ва самарали бўлиб, кўргазмали образ ва кўргазмали амалий тафакку]элементларини ҳисобга

олади. У турли ҳаракат кўникмаларинихаракатларнинг мустақиллигини, ўзгарувчан шароитга нисбата

тезкор жавоб реакциясини бир вақтда такомиллашувига, ижоди'фаоллик кўрсатишга имкон яратади. Уйин ҳаракатлари жараёнидболаларда ахлоқийжисмонийиродавий сифатлар, жисмонийшаклланади, билишгинтилиш ўсади, хаттижисмонийҳаракат ва коллективда ўзини тутиш та»рибаси ҳосил бўлади.

Кичик группаларда болаларни ҳаракатларга ўргатишда ҳ^ ракатлар характери ҳақида эмоционал образли тасаввур (масг лан, «Сичқонлардек енгил ва сокин югурасиз», «+уёнчаларга ўз шаб сакраш керак»)ни ойдинлаштиришга ёрдам берувчи ўйи усуллари қўлланилади.

Мусобақа методи ҳам амалий методга киради. Мактабгач тарбия ёшидаги болаларга таълим беришда у фақат педагоги раҳбарлик шароитида қўлланилиши мумкин. Бу метод кўпрс болалар боғчаларининг катта гжисмонийруппаларида аввал эгалланга ҳаракат кўникмаларини (бироқ биринчилик учун мусобақаг эмас) такомиллаштириш мақсадида қўлланилади. Болалар куч га мос бўлиши, ахлоқийжисмонийироданий фазилатларни тарбиялаш, ш нингдек, ўз ютуқларини ва бошқа болаларнинг муваффақиятл рини талабларга онгли муносабатда бўлиш асосида тўғед бах лаш мусобақанинг мажбурий шартидир. Айниқса Коллектив ҳисн бошқалар муваффақиятидан ҳасад ва ғаразгўйликсиз шодла ниш каби фазилатларни тарбиялаш муҳимдир. Сифат ёки те корлик бўйича мусобака жараёнида топшириқни ўйин ёки маи тарзида бажараётгандаги муваффакиятсизлик болаки хзфа қ

либ қўйиши мумкин. Бундай пайтда тарбиячинйнг роли, салбий эмоцияни ижобий эмоцияга айлантира олиш / маҳоратининг аҳажисмониймияти ниҳоятда катта. Бунга болаларни мусобақа жараёнини идрок этишга тайёрлаш, муваффақиятсизл/кка учраганда эса, улар онгига ишончли далиллар билан та/ьсир этиш ва салбий эмоцияларни топшириқни муваффақиятлй ҳал этиш омилига айжисмонийлантириш орқали эришилади. Педагогик жараёнда таълим методжисмонийларидан комплекс ҳолда фойдаланилади. Тарбиячи машқлар мазжисмониймуни, болаларнинг ёш имкониятлари ^а индивидуал хусусиятлажисмонийрини ҳисобга олган ҳолда биринчи ҳолатда таълимнинг" кўргазжисмониймали методини қўллайди — болапинг/ҳаракат намунасини тушунжисмонийтириш орқали идрок қилишига эриц]ади, иккинчи бир ҳолатда машқ мазмуни ва структурасини орзаки тушунтириш методини қўллайди. Бироқ иккинчи ҳолатда йедагог бу ёшдаги болаларда мавжуд ҳаётий тажриба ва ҳаракатлар ҳақидаги аниқ тасавжисмонийвурга таянади. +ўргазмали ёки оғзаки методлардан сўнг дарҳол болалар амалий ҳаракатларга — ҳаракатларни мустақил бажажисмонийришга ўтишлари лозим.

Болаларни ҳаракатларга ўргатишнинг меюдик усуллари

жисмоний ^ар биР ал°ҲВДа метод вазифаси ва уни ҳал этишга бир хил ёндашиш жиҳатдан бирлашадиган хилмажисмонийхил усулларнинг бутун биркомплексидан иборатдир.

Усул — методнинг бир қисми, уни тўлдирувчи ва аниқлаштирувчи деталь.

Тарбиячининг хилмажисмонийхил усулларни қўйилган вазифаларга мувофиқ комплекс, ижодий қўлланишининг таълим жараёнини бойитади, уни индивидуаллаштиради, бир хилликкабарҳам беради.

Болаларни ҳаракат фаолиятига ўргатиш жараёнида методик усуллар ҳар бир алоҳида ҳолатда харакат материалининг вазижисмонийфалари ва мазмуни, уни болалар томонидан ўзлаштириш даражисмонийжаси, уларнинг умумий ривожланиши, жисмоний ҳолати, ҳар бир боланинг ёш ва типологик хусусиятларига кўра танланади.

Шу маънода таълим усуллари бир томондан болалар вазифажисмонийларни идрок қилаётганда барча таҳлилаторларга ҳар томонлама таъсир зтишни, иккинчи томондан болаларнинг ҳаракат вазифажисмонийларини онгли ва мустақил бажаришини таъминловчи турли бижисмонийрикмаларда комбинацияланади.

Болаларни ҳаракатларга ўргатишда усулларнинг бирнкуви уларнинг узаро ҳаракати билан белгиланади. Тарбиячи томонидан кўпроқ кўргазмали методга оид усулларнинг қўлланиши, масалан харакат намунасинд таълимнинг барча босқичларида ва турли ёш группаларида (бу баъзан амалиётда ўчраб туради) кўрсатиш машҳларни бола томонидан механик тарзда, тушунмасдан З тақлидан бажаришга олиб келиши мумкин.

Бундай ҳолда кўпроқ боланинг идрок органларига таъсир этиш унинг иджисмонийрокини бойитади, айни пайтда зарур ақлий жараённи сусайтиради, муайян машқнинг барча элементларини мантиқий изчилликда онгли тарзда эслаб қолишга ёрдам бермайди, баъзан болани кейинчалнк машқли ихтиёрий бажажисмонийриш имкониятидан маҳрум этади.

Бироқ боланиигғёш имкониятларини (айниқса кичик ва ўрта ёшдагилар) ҳисобга олмаган ҳолдҳ кўпроқ фақат огзаки усулдан фойдаланиш ^ам ушжисмонийхаракатларни образли Кдрок этишдан, сезгнларнинг ишончлилигидан, йЬ^фе^жисмонийобразли тафаккур процессидан маҳрум этади. Шунинг учун тарбиячи болалар ни тўғри ҳаракатларга ўқгатишда таълимнинг юқори даражасига эркшг.гш;. интилиб таълимнннг турЛ1Гжисмоний усуллари: кўргазмали, оғзаки ва амалий усулларижисмонийдан ўзаро алоқадорликда фОйдаланади. Шундай килиб, у болаларнинг ҳар тожисмониймонлама ривожланишига, май1қларнинг улар томонидан онгли ўзлаштирилиш;' га, муайян шароитларда улар1аи мустақил ва ижодий қўллашга ёрдам берад''

Кўргазмали методга оид усуллар. Болаларни ҳаракатларга ўргатишда кўргазмалиликнйнг турли усулларидан фойдаланила ди. Яққол кўриш усуллари Даракат ёки айрим ҳаракат элементлажисмоний рининг тарбиячи томонидан тўрри ва аниқ намойиш этшшшидан; теварак атрофдаги ҳаёт кўринишларига тақлид қилишдан; масожисмоний фани босиб ўтишда мўлжал олишдан фойдаланиш; кўргазмали қўлланмалар — кинофильмлар, кинограммалар, телеэшиттиришжисмоний лар, фотографиялар, суратлар ва ҳоказолардан фойдаланишдап иборатдир. Тактилмскул к ў р г а з м а л и л и г и болаларнинг ҳаракат фаолиятига жисмоний тарбия қўлланмаларини кирити!:

билан таъминланади.

Масалан, тиззани баланд кўтариб югуриш кўникмасини ҳосил килиш мақжисмонийсадида кетмажисмонийкет қўйилган ёй шаклидаги дарвозачалар қўлланилади. Югуриш пайтида оёқни бу тўсиқлар оша кўтариб ўтиш боланинг тиззани баланд кўтажисмонийоиш кўникмасини эгаллашига ёрдам беради. Бундан ташқари предметлар божисмонийлага йўл кўйган хатосипи ҳис қилиш жисмонийва тушуниш (мазкур ҳолатда агар осжисмоний: учи дарвозачаларга тегиб кетганда) имконини беради. Бола онгида тарбиячижисмонийнинг «дарвозачага тегиб кетмаслик» хақидаги топшириғининг сакланиб қолишп хато қилаётган пайтида тери мускул сезгиси билан боғланади ва бола ўз ҳй ракатииинг нотўғрилигини ўзя аниқлай олади.

Тактилжисмониймускул кўргазмалилиги бола гавдасининг алоҳида қисмларини бошқарувчи тарбиячининг бевосита ёрдамида ҳам ифодаланади (масалан, қаджисмонийқоматни тўғри мускул тонуси сезгижисмонийсини уйғотадиган қўл текказиш орқали ростлаш). Бироқ тарбияжисмонийчининг бундай ёрдами қисқа муддатли бўлиши лозим. Акс ҳолда муайян динамик (стереотипни ҳосил қилишга хизмат қилувчи доимий қўзғатувчилар тизимсидаги сигнал аҳамиятига эга бўжисмонийлиб қолиши мумкин. +ейинчалик кўникма оғзаки кўрсатмалар ёрдамида мустаҳкамланади.

Яққол э ш и т и ш у с у л л а р и харакатларни овоз орқали бош каришга асосланади. Чолғу музикаси ва ашула энг яхши эшитиш кўргазмаси ҳисобланади. Улар болаларда эстетик ҳис ва эмоциожисмонийнал кўтаринкилик уйғотади, ҳаракат характерини белгилайди, унинг суръати ва ритмини бошқаради. Кўпинча болалар боғчаларида музика асбобини чалишни билмайдиган тарбиячи ҳаракат суръати ва ригмини бошқаришда чилдирма (бубен) дан фойдаланади, бу

«Ҳаракатларга ўргатиш» термини фақат алоҳида машқларга ўргатишнижисмонийгина эмас, балки ҳар қандай ҳаракат фаолиятига ўргатишни ҳам назарда тутади.

ритмик кўринишларни ўзгартиришда ўзини етарли даражада оқжисмонийлайди. Бундан ташқари ўзининг ҳазил мазмуни ва ритми билан болаларни жалб этувчи халқ термаларн, шеърлари ва бошқа текстлар («К нам на длинной тонкой ножде скачет дождик ио дорожке» ~— «Ёмғир ёғалоқ — ямжисмонийяшил ҳар ёқ. Ёмғир кучидан ювилди япроқ») ҳам ҳаракатларни бошқаришга хизмат қилиши мумкин.

Шундай қилиб, кўргазмалилик усуллари боланинг ҳаракатларжисмонийни тўғри идрок қилиши ва тасаввур этиши, хиссий онгининг кенжисмонийгайишига, ҳаракатларни бажаришда ўзжисмонийўзини назорат қилишнинг вужудга келишига, ҳаракатлар суръати ва ритмини эшитишорқажисмонийли бошқаришга, сенсор кобилиятининг ривожланишига хизмат қижисмонийлади.

Оғзаки методга оид усуллар. Ҳаракатларга ўргатишдаги оғжисмонийзаки усуллар қуйидагиларда ифодаланади: болаларга улардаги мавжуд ҳаётий тажриба ва тасаввурга таянган ҳолда янги ҳаражисмонийкатларни аниқ, қисқа б и р вақтда б а ё н э т и ш ва

тушунжисмонийтиришда; ҳаракатларни конкрёт кўрсатиш ёки унинг айрим элементларини аниклаш асносидаги шарҳда; тарбиячи томонижисмонийдан кўрсатилган ҳаракатларни қайта бажаришда ёки машқларни болалар мустақил бажаришларида зарур бўладиган кўрсатмажисмонийларда; янги жисмоний машқлар ва ҳаракатли ўйинларни жожисмонийрий қилиш ёки ҳаракатларни ўргатишда уларни тушунтириш, ҳаракатли ўйин сюжети ва ҳоказоларни аниклаштириш талаб этилганда олдиндан ўтказиладиган суҳбатда; тарбиячи жисжисмониймоний машқларнинг бажарилишидан олдин ҳаракатларни бажажисмонийриш изчиллигини англаш даражасини аниқлаш ёки сюжетли ҳажисмонийракатли ўйинлар образлари ҳақидаги тасаввурнинг боржисмонийўқлигини текшириш, қоидаларни, ўйин ҳаракатлари ва ҳоказоларни аниқжисмонийлаштириш мақсадида болаларга берадиган саволлажисмонийрида.

Бундан ташқари кўрсатиб ўтилган усуллар турли команжисмонийдалар, фармойиш ва сигналларни аниқ, эмоционал ва таъсирчан тарзда беришда ҳам ифодаланади. Масалан, тарбиячи шундай дейди: «Сакраб оёқларни елка кенглигида очиб туринг!» Еки «Тўхтанг! Бир, икки, уч — югуринглар!» ва х4оказо. Бу кожисмонийлар болаларнинг жавоб ҳаракат реакциясининг тезлиги ва аниқлигини вужудга келтирадиган турли интонация ва динамижисмонийкани талаб қилади. Булар қаторига баланд овозда донажисмонийдона қилиб санаш ва ўйин бошланмаларини ифодали талаффуз этишжисмонийли ҳам киритиш мумкин. Халқ оғзаки ижоди бундай нарсаларжисмонийга жуда бойдир.

+офияли текстларнинг мусиқийлиги ва ритмлилиги болаларда эмоционал руҳ уйғотади, натижада бу қофиялар улар томонидан осон ўзлаштирилади ва кейинчалик мустақил ўйинларда фойдажисмонийланилади.

Образлисюжетли ҳикоя ОРЗЗКИ усулларга мансуб. У ҳаракатлардаги ифодалиликни ривожлантириш ва ўйин образига

яхшироқ кириш мақсадида қўлланилади. Сюжетли хикоя амалда эртакни қисқа ҳикоя (1,5—2 минут) қилишга ўхшашдир. У божисмонийлаларда ўйин ҳолати ва ҳаракатларнинг барчасини худди кўриб тургандек қайта тасаввур қилишга имкон беради, эмоционал ҳожисмонийлатни тиклайди. Тарбиячи ўйинни одатдагича бир хилда тушунжисмонийтириш, ролларни тақсимлаш ва ҳаракат ўрнини кўрсатиш (сюжисмонийжетсиз ўйинда бўлганидек) ўрнига ўйин сюжети ва қоидаларини қисқа образли ҳикояда очиб беради. Масалан, «Эчки, эчкичалар ва бўри» эртагини шундай бошлайди: «Бор эканда йўқ экан, чижисмонийройли қайрилма шохли ва беозор кулранг оқ она эчки бор экан. Унинг кичик болачалари бор экан...» ва ҳоказо. Бу усул болажисмонийларда ҳисжисмонийҳаяжон уйғотади, хаёлга чорлайди, тасаввурни ойдинжисмонийлаштиради, бутун вазиятни ижодий тарзда бажаришга ундайди, ҳаракатларнинг образлилигини таъминлайди.

Сюжетли ҳикоядан баён этиш характерини ўзгартирган ҳолда турли ёш группаларида фойдаланиш мумкин.

Ҳаракатли ўйинларда шундай текстлар ҳам учрайдики, улар' асосида ўйин мазмуни шаклланиши мумкин. Масалан, ўрта групжисмонийиада

тарбиячи «Мишки» («Сичқончалар») ўйинини ўтказишда шундай дейди:

Соат неча бўлди деб Бир,икки,учТашқарига аллачоғ Сичқончалар Чиқдилар сичқончажисмоний Тоц] кўтармакка Босганича қалтироғ Сизда бормн куч. Тўсатдан янграб кетди, Беҳад қўрқинчли жаранг. +очдилар сичқончалар Тирқираб алангжисмонийжаранг

(С. Маршак).

Болалар тегишли харакатларни бажарадилар.

Оғзаки кўрсатма. исихолог ва педагогларнинг тадқиқотлари 4,5 ва айниқса 6 ёшли болалар ўзларига мос турли ҳаракат фаожисмонийлиятининг вазифа ва шартларини тушуниб олишда етарли тайёржисмонийгарликка эга эканликларини кўрсатмоқда. Бу ҳаракат кўникмажисмонийларини шакллантиришда оғзаки таъсир этиш усулларидан кенг файдаланиш имконини беради. Улар фақат кўникмаларни эгалжисмонийлаш суръатини эмас, балки сифатини ҳам оширади.

«Бола ривожланишининг кейинги босқичларида оғзаки таъсир этиш тизимси ёрдамида аввалги таассуротлар изларининг янги бирикма ва комбинацияларда жонланиши юз беради. Бундан асосан биринчи бор соф оғзаки кўрсатма ва тушунтиришлар ёрдамида янги муваққат алоқа ўрнатиш, янги билим ва кўникмажисмонийлар ҳосил қилиш имкони туғилади»[1].

Мактабгача катта ёшда ҳаракат кўникмаларини шакллантижисмонийриш кўп жиҳатдан боланинг машқ мазмуни ва структураси, яъни унинг барча элементларини қайси изчилликда ва қандай бажажисмонийриш кераклигини англаш даражасига боғлиқ бўлади.

Шундай экан, катта группаларда тарбиячи томонидан берилжисмонийган намунага қуруқ тақлид қилишга йўл қўйиб бўлмайди. Бунда ҳаракат кўникмаларининг болалар томонидан ўзлаштирилиши жараёни кўпинча механик тарзда кечади. Ана шундай ҳолларда болалар юзаки қараганда машқларни дуруст бажарадилар. Бижисмонийроқ машқ тугагандан сўнг боладан қандай ҳаракат қилиш кежисмонийраклиги сўралганда кўпчилик ҳолларда у бу саволга аниқ жажисмонийвоб бера олмайди. Тўғрироғи, бола жавоб бериш ўрнига ҳаражисмонийкатни қайта бажара бошлайди.

П. Ф. Лесгафт: «Агар бола бирор бир механик методжисмонийгш унинг айрим усулларининг маъносини мутлақо тушунмай ўзжисмонийлаштирар экан, у механик тарзда ҳаракат қилади — у мазкур методни муайян бир вазиятга татбиқ эта олмайди»[1], деб ёзган эди.

+атта группаларнинг тажрибали тарбиячилари таълим жаражисмонийёнида оғзаки топшириқ усулларидан фойдаланиб, болада бажажисмонийриладиган у ёки бу ҳаракат образи ҳақида тасаввур уйғотишга интиладилар. Масалан, тарбиячи шундай дейди: Барчангиз байжисмонийроқчани олдингажисмонийюқорига кўтарасиз ва уларга қарайсиз, сўнгра қўлларни ён томонларга узатасиз ва «пастга» сўзини айтиб, қўлларингизни туширасиз. Тарбиячи интонацияни ўзгартирган ҳолда машқнинг асосий моментлари (олдингажисмонийюқорига кўтариш, уларга қараш, қўлларни ён томонларга ёйиш) ни таъкидлаб ўтажисмонийди. Бу топшириқни

кўргазмасиз бажариш шароитида дастлабки мўлжал олиш имконини беради. Шундай қилиб, болаларда ҳаражисмонийкат ва уни қандай изчилликда бажаришлари ҳақида тасаввур ҳожисмонийсил қилинади. Бу бошланғич ва фавқулотда мухим момент ҳисобжисмонийланади ва машқларнинг тўрри бажаришини таъминлайди.

П. Ф. Лесгафт таърифича, «харакат ҳақидаги тасаввур» гавжисмонийданинг ҳаракатланувч.и қисмлари, ҳаракат/амплитудиси, йўналижисмонийши, тезлиги, таравглиЛд ва бошка харакат компонентлари ҳақижисмонийдаги тасаввурдан келибғчиқади. Шундай'экан, бундай ҳолларда болада гавданинг харакаЧланувчи қвдаларининг ўзи ҳис этадижисмонийган барча таркибий қисмЛардцбидай' мужассамлашган образи вужудга келади.

Болалар машкларни оғзаки топшириққа асосан бажариб бўжисмонийлишгач, тарбиячи унинг алохида элементларининг тўғри бажарилжисмонийгани мазкур ҳолат учун зарур бўлган кўрсатма, кўргазмали намойиш, тушунтириш каби усулларининг исталган биттаси орқажисмонийли аниқлайди. Бу болалар томонидан англаб олинган топшириқжисмонийни амалий текшириш орқали аниклашга хизмат қилади.

Ҳаракат фаолиятига ўргатишнинг юқорида келтирилган методижисмонийкаси профессор А. И. Пуни тадқиқотларига таянади. Унда тасавжисмонийвурнинг ҳаракат кўникмаларини шакллантириш ва ҳаракатнинг

машқ килдирувчи таъсирининг роли очиб берилган. Бу психоложисмонийгияда «идеомотор реакцияси» деб аталадиган ўзига хос жараёнда ифодаланади.

Идеомотор реакциялар ўз асосида И. П. Павловнинг машҳур қонуни билан кўйидагича таърифланади: «Агар муайян бир харажисмонийкат хақида (яъни кинестезик тасаввурга эга бўлдингиз) ўйладинжисмонийгизми, Сиз уни беихтиёр, ўзингиз сезмаган ҳолда бажарасиз»[1]. +иши ўзича ҳаракатни тассавур қилганда унинг бош мия пўстложисмонийғида кинестезик хужайраларнинг марказий қўзроли^н" "жараёни вужудга келади. Бу шуни кўрсатадики, мазкур х%аракатни амалжисмонийда бажариш пайтида ^пайдо бўлган ва мустахкамланган муваққат нерв боғланишларн систбмасЦнинг жонланиши юз беради.

Ташқи қўзғатувчи ролини ўйно^чи сўз марказий қўзғолишнинг сабаби бўжисмонийлиши мумкин. Ҳаракат топшириғиниғбериш пайтида айтилган сўз ҳаракат мазжисмонийимуни ва структурасини тасаввур қилйшга. ёрдам беради. Бошка пайтда бу сўз кишининг мазкур ҳаракатни бажариш хякндаги ўз фикрини ифодаласа аҳамиятжисмонийсиз бўлиши мумкин. У ҳам кинестезик хужайларнинг қўзғолишини вужудга. келтиради. +ишида бу ҳаракатни бажаришга доир пайдо бўладиган тасаввур ана шунинг натижасидир,

Машкларни эгаллашда алоқалар ҳосил қилинади, ҳар қандай, жумладак, машкларни хаёлан такрорлаганда хам бу алоқалар сайқаллашади, аатижада машкларии амалий бажариш хам яхшижисмонийланадн (А. Ц. Пуни).

Тарбиячи буларнинг барчасини хисобга олиб, болаларда ҳаражисмонийкат фаолиятининг турли усуллари кўникмаларини шакллантижисмонийриш

жараёнида фойдаланади.

Чунончи, болаларни харакатларга ўргатиш жараёнида кўникжисмониймаларнинг шаклланиши стабил даражага етганда ва болалар турли харакатларни мустақил бажаришлари керак бўлганда таржисмонийбиячи улардан бирига бу харакатни айни пайтда бажармаган' ҳолда унинг изчиллигини эслаб сўзлаб бернши таклиф килади,

Бола ҳаракатлар изчнллигини эслар экан, масалан, шундай дейди: «Аввал таёқчани юқорига кўтариб, унга қаралади, сўнг уни кўтарилган ўнг тиззага тушириладн, кейпн эса яна юцорига кўтарилади ва пастга туийрллади». Дастлаб болалар одатда ўз ҳикояларини муайян харакатлари билак бирга олиб борадилар. Бундай ҳолларда сўз ва бир шьқтдйги ҳаракат хотиранинг кўжисмонийриш — харакат тасаввури ифодаси >(и£04?ганади ва боланинг бу тасаввурга нисбатан жавоб реакциясшу! осонлаштиради. Баъзак тарбиячи барча болаларга харакатларйи эслашни, яъни нима қилишларини ўзларича тасаввур этиш^ш^^таклиф қилади.

Таълимжисмонийнинг бундай усуллари харакатлар хақидаги тасаввуржисмонийнинг вужудга келишига ёрдам беради. Бу тасаввур ҳаракатларнинг болалар томонидан тўрри бажарилиши, уларнинг иштиёқи, эможисмонийционал холати, дикдатининг жамланганлиги ва барқарорлиги бижисмонийлан мустахкамланади.

Мазкур усуллардан мунтазам фойдаланилганда болалар таржисмонийбиячининг ҳаракатларни албатта бажариб кўрсатиб беришини кутмайдилар: улар диққатларини топшириқни тушунтиришга қажисмонийратадилар, сўнг машқни тўғри, ишонч билан мустақил бажаражисмонийдилар.

Тарбиячи кейинчалик оғзаки усуллардан янги машқларни ўргажисмонийнишда фойдаланиши мумкин. Ҳар қандай янги ҳаракатда болажисмонийларга аввалдан таниш элементлар мавжуд бўлади, шунинг учун у моҳиятан фақатгина таниш элементларнинг янги комбинацияси ҳисобланади.

Системали шуғулланиш натижасида барча болалар тарбиячижисмонийнинг талабларини муваффақиятли ўзлаштирадилар, бу талабларжисмонийга амалий ҳаракатлар билан тўгри, онгли тарзда жавоб қайтаражисмонийдилар. Болалар огзаки топширикларни яхши тушунадилар ва уларни харакатга аниқ татбиқ этадилар.

+ейинчалик болалар бироржисмонийбир ҳаракатнинг мураккаб бўлмажисмонийган вариантини таклиф этишлари ва ўзларига таниш ҳаракат элементларидан янги комбинация тузишлари мумкин.

Болаларнинг жавоб реакцияси доимо турли индивидуал хусужисмонийсиятларга молик бўлиб, у боланинг умумий ривожланиши, унинг нерв тизимси хусусиятлари, диққатини жамлаш даражасига боғлиқ бўлади.

+атта мактабгача тарбия ёшидаги болаларда ҳаракат кўникжисмониймаларини шакллантиришнинг баён этилган жараёни боланинг психик ва жисмоний тайёргарлигига мос келади.

Болаларда ҳаракат кўникмаларини шакллантиришнинг бошжисмонийланғич босцичида тарбиячи томонидан бериладиган оғзаки топшижисмонийриқларнинг жуда аниқ, лўнда бўлиши *ғал* қилувчи роль ўйнайди. Ҳаракат ҳақидаги тасаввурни шакллантириш жараёнида бу тасаввурларнинг тўғрилигини кузатиб бориш зарур. Бу ҳақда ҳаракат фаолиятини оғзаки баён этиш ва аниқ ҳаракатларга қараб фикр юритиш мумкин. Тасаввурнинг машқ қилдирувчи таъжисмонийсири боладаги ўз ҳаракатларини мустақил бошқариш қобилиятижисмонийда ва уларни бажариш сифатининг яхшиланишида кўринади.

Болалар томонидан ҳаракат (бутун ҳаракат фаолияти) мазмужисмонийнининг англаниши унинг ҳаракат кўникмаларини тўғри ва бирмунжисмонийча тез шакллантиришга, ижодий фаолликнинг ривожланишига, ҳаракатларни янги вазиятларда муваффақиятли қўллашга ёрдам беради.

Болаларни ўргатишда кўргазмали ва оғзаки усулларнинг мақжисмонийсадга мувофиқ қўшиб олиб борилиши, уларнинг ўзаро боғлиқлиги бир томондан ҳаракатларни идрок этиш ва қайта бажаришнинг аниқлиги ва образлилигини, иккинчи томондан болалар бажажисмонийрадиган ҳаракатли топшириқлар — улар мазмуни ва ҳар бир ҳаракат фаолиятининг барча элементлари изчиллигини онгли тушунилишини таъминлайди. «Фақат тушунарли нарсани қайта бажариш мумкин. Бунда эшшилгав нарса бош роль ўйнайди»,— деб таъкидлаган эди И. М. Сеченов.

Амалий методга оид усуллар. Болаларни ҳаракатга ўргатишда тарбиячи кўргазмали ва оғзаки усуллар билан ўзаро боглиқ туржисмонийли амалий усуллар комплексидан фойдаланади. У машкларни,жисмонийхаракатли ўйинлардаги айрим ролларни, бошқарувчи ролини бажариб кўрсатади, болаларни топшириқларга жалб қилиб ва намуна кўрсатиб уларни мусобақаларда қатнашишга рағбатлантиради: масалан, ким харакатли трпширикни тезроқ, яхшироқ, тўғрирок. бажаради; у мусобақа сўдьяси, команда капитаня ролларини бажариб, уларнинг ўйинчиларга нисбатан қабул циладиган қарорларини, ўзини, қандай тутиш ва қандай хаттижисмонийҳаракат қилишни кўрсатади (Л. М. Коровина).

Тарбиячи болаларнинг амалий фаолиятини ташкил этаётиб,жисмонийутун^та^лчм жараёнини машғулотнинг вазифалари, мазмуни, структўрасига мувофиқ режалаб олади. У болаларга фронтал таълим беради; таниш харакатларни такомиллаштириш максаднжисмонийда уларни кичик группаларга бўлади, мустақил ҳаракат қилишни таклиф этади; болаларга машқларни ўргатаётиб, уни бир неча марта такрорлайди ва бутун машқ жараёнини режалаган ҳолда ўзгартиради; болаларни ижодий изланишга рағбатлантириб, машқларни, харакатли ўйинни ўзгартириш, уларнинг вариантларини тузиш, янгисини ўйлаб топиш каби топшириқларни беради.жисмоний

Бола таълим жараёнида хар бир ёш босқичида катта билим ва амалий кўникмаларни эгаллаб боради. Шунинг натижасида харакатларнинг

мустақиллиги, эгалланган кўникмаларни ўйин ва ҳаётда қўлланишдаги топқирлик кучая боради.

Тарбиячи болаларнинг амалий фаолиятига раҳбарлик қилар экан, бола ақлий камолотида таълимий вазифаларни амалга оширишни хам унутмайди. У болаларда уларга бериладиган ҳаракатли топшириқларга нисбатан жуда баркарор қизиқиш ва эмоционал муносабатнинг вужудга келиши ҳамда сақланиши хакида ғамхўрлик қилади. Бу топшириқлар бажарилиши учун'зарур қарорни излашга йўналтирилган тафаккур фаоллигини талаб қилади. (Масалан, юриш, югуриш ва сакрашларни навбати билан бажаришда қуйидагй топшириқ берилади: ҳаракатларни алмашжисмонийтириш учун сигнал шаклсини ўйлаб топиш, уларни алмаштириб туриш тартибини таклиф этиш ва нега ундоқ эмас, бундоқ бажажисмонийриш сабабларини келтириш ва бошқалар.)

Тажриба шуни кўрсатадики, болаларга бундай машқлар (элежисмонийментар ва бажарилиши осон машқлар), шунингдек уларни эгалжисмонийланган билим ва ҳаракат кўникмалари (ҳаракатлар техникаси ва уларни бажариш усуллари, фазода мўлжал олиш, машгулотларда ҳаракатларникг алмашиниб туриши,.ва ҳоказо) асосида қизицарли ҳал қилиш таклиф этилганда улар фаоллик ва иштиёқ намоён қижисмонийлишларини кўрсатмоқда. Кўрсатиб ўтилган топшириқлар ацлий ва ижодий фаолликнинг ривожланишига, ташкилотчилик кўникмажисмонийларини кўзлаб, мақсадли ҳаракат қилишга, топқирлик ва атрофжисмониймуҳитда мўлжал ола билишни тарбиялашга хизмат қилади.

## 4жисмоний §. Ҳаракат кўникмаларини шакллантириш ва жисмоний сифатларни тарбиялаш

?е* жисмонийЖисмоний тарбия жараёнида бола педагог рахбарлигида 'дрогр.амманинг ҳар бир ёш группаси талабларига мувофиқ ҳаражисмонийкат малакаси ва.кўникмаларини эгаллайди. Турли харакатларга ўргатиш жараёнида малака ва кўникмаларни шакллантириш жисжисмониймоний сифатларни тарбиялаш билан узвий бирликда амалга ошижисмонийрилади. Жисмоний сифатларнинг ривожланиш даражасида болажисмонийларнинг ҳаракат фаолияти, муваффақияти ва харакатларнинг янги шакллаоини эгаллаш қобилияти, улардан мақсадга мувофиқ фойдалана олиши билан белгиланади.

Жисмоний тарбия назариясида ҳаракат малакаси ҳаракат техжисмонийникасини эгаллаш даражаси билан белгиланади. Бу таркибий операцияларга дивдатнинг ўта тўпланиши ва ҳаракат вазифалажисмонийрини ҳал этишнинг ностабил усуллари билан фарқланади[1].

Ҳаракат малакаларинжисмонийинг икки тури фарқланади: улардан бижисмонийри яхлит ҳаракат фаолиятини амалга оширишда, иккинчиси айжисмонийрим, мураккаблигига кўра турлича ҳаракатларда ифодаланади. Биринчи турдаги малакалар ўзгарувчан шароитда тўсатдан вужисмонийжудга келадиган харакат вазифаларини хал этиш зарурати, масажисмонийлан, ўйинлар, курашлар ва бошқалар билан боғлиқ. Бундай ҳолда .ҳаракат фаолияти доимо онгли ва аллақачон ўзлаштнрилган ҳаракатлар ҳамда шаклланган

жисмонкй сифатларнинг ижодий қўлланшшши билан характерланади. Бошқа ҳаракат малакаларижисмонийга келсак, улар астажисмонийсекин кўникмага айлана боради, бунда рижисмонийвожланиш ҳаракат техникасини дастлабки эгаллашдан янада юксакликка, уни такомиллаштиришгача боради.

Ҳаракат кўникмаси — бу харакат техникасини эгаллаш даражисмонийжаси бўлиб, унда ҳаракатларни бошқариш автоматик тарзда кечажисмонийди ва ҳаракатлар ўзининг жуда ишончлилиги билан ажражисмонийлиб туради[2].

Бунда ҳар бир алоҳида ҳаракатни бажариш усулини автоматжисмонийлаштириш у ёки бу ҳаракатни онгли тушунишни умуман истисно этмайди. Онг қўйилган вазифаларни бажариш, ҳаракатларни нажисмонийзорат қилиш ва ҳаракат вазифаларини бажаришнинг тўсатдан ўзгариб турадиган шароити билан боғлиқ равишда баъзи холларжисмонийда ҳатто кўникмани ғайриавтоматик тарзда қўллаш учун заруржисмонийдир. Кўникма мунтазам бўлганда харакат актининг турли варижисмонийантларидан фоидаланиш мумкин. Бироқ унинг техникаси асослажисмонийрп (масалан, турли варнаитларда югуриш) сақлаб колинади. Уз навбатида харакат фаолиятининг ўзгариши бирмунча юксакроқ ижодий йўсиндаги янги кўникманинг вужудга келишига ёрдам

беради. Бу ўзлаштирилган кўникмани бутун бир фаолиятга қўлжисмонийлаш ва ҳаракатларни бажариш учун энг муносиб, жуда маъқул: вариантларни танлаб олишга имкон яратади.

Ҳаракат кўникмасини шакллантириш биринчи ва иккинчи сигжисмонийнал тизимларининг ўзаро ҳаракатидаги динамик стереотипнинг юзага келиш жараёнидан иборатдир. Бунда иккинчи сигнал систежисмонийжисмониймаси устунроц бўлади.

Амалда болаларни харакатларга ўргатишнинг бундай жараёнижисмонийда педагогнинг бола онгига, унинг машқнинг максад ва характеринй тушунишига таъсир этувчи сўзи катта ахамиятга эга бўлади. У . харакат таҳлилаторида вужудга келадиган барча сезгилар компжисмонийлексига кўра кучлироқ кўзғатувчи ҳисобланади. Бу пайтда бош мия пўстлоғида кўп сонли нерв марказлари ўртасида мувакқат боғланишлар вужудга келади; ҳаракат ва негатив таҳлилаторларжисмонийни идрок этувчи турли тизим ва органларнинг фаолияти уйғун бўлади.

Харакат кўникмаларининг киши учун (ва бола учун) амалий ахамияти жуда катта. Ҳосил қилинган кўникмалар жисмоний ва психик кучларни тежамкорлик билан сарф этиш, яхлит ҳаракат фаолиятига кирувчи харакатларни тез ва аниқ бажариш имконижисмонийни беради. Улар онгли харакатларни бажариш усулига тўхтовсизжисмонийдиққат қилишдан холос этади ва уни юзага келувчи янги вазифажисмонийларга қаратишга имкон беради. Ҳаракатлар уюшган, аниқ ва тезжисмонийбажарилганда кишида, шунингдек, болада ижобий эмоциялар (ишнинг муваффакиятлн бажарилишига таъсир этувчи) вужудга келади.

5жисмоний §. Таълим жараёнида болаларда ҳаракат кўникмаларининг шаклланиш

қонуниятлари

Мактабгача тарбия ешидаги болаларда тўгри ҳаракат кўникжисмониймаларининг шаклланиш жараёнлари уларни келажакда камол топтириш ва мактабдаги ўкиш йилларида такомиллаштириш учун замин хисобланади. Бу қонуний жараёнда уч босқич фарқ қилижисмонийнади.

I босқич — дастлабки кўникма хосил бўлиши. У вақт жиҳатдан қисқа бўлади. Бунда болалар янги харакатлар билан танишадилар._ Бу шаклланиш бош мия пўстлоғидаги қўзғолиш жараёнининг кенг иррадация ва ички тормозланишининг етарли эмаслиги характерланади. Шу билан боғлиқ равишда болаларда ҳаракатларда ишончсизлик, мускулларнинг умумий таранглиги, ортиқча ҳаракатлар, фазо ва вақтни идрок қнлишда ноаникликжисмонийлар кузатилади.

Бу кенг ёйилган қўзғолиш иррадацияси жараёни натижасида кечиб, харакат таҳлилаторларининг бошқа марказларига хам тарқалади.

II босқич — вақт жихатдан узоқ давом этади. У шартли рефлекснинг ихтисослашиш жараёни билан ажралиб туради. Бу босқнч давомида болаларда такрорий машқлар йўсинидаги кўникжисмонийманинг ривожланиши, ўрганилаётган ҳаракатнинг тўғри бажарижисмонийлиши борган сари яхшиланади. Бу айрим ҳаракат рефлекслари ва уларнинг бутун бир тизимсини аниқлаш даражаси билан кечади.

Иккинчи босқич қўзғолиш жараёнининг тарқалишини чегаражисмонийловчи ички дифференциал тормозланишнинг тобора ривожланижисмонийши, иккинчи сигнал тизимси ролининг ошиши билан характержисмонийланади. Бунинг натижасида бола вазифалар ва ўз характерларижисмонийни онгли тушунадиган бўлади.

Бироқ ҳаракат кўникмаларининг бу босқичда ҳосил бўлиши тўлқинсимон кечади. Бу ҳаракатларнинг вақтжисмонийвақт билан яхшижисмонийланиши ёки ёмонлашувида ифодаланади. Тадқиқотлар кўрсатмоқжисмонийдаки, умумий тараққиёт жараёнида ҳаракат фаолиятининг сифажисмонийтидаги бундай тебранишлар таълимнинг бошланишида содир бўлади. Ҳаракат малакаларининг борган сари сайкаллашуви ва такомиллашувига қараб бош мия пўстлоғида муваққат боғлажисмонийнишларнинг мураккаб тизимси — динамик стереотип вужудга келади.

III б ос қи ч жисмоний кўникманинг стабиллашуви, харакатнинг асожисмонийсий вариантига мувофиқ келадигам динамик стереотипнинг мустаҳжисмонийкамланишидир. Бу босқичга келиб бола кўникмаларни эгаллаган бўлади. Унинг ҳаракатлари эркин, тежамли, бемалол, иккинчи сигнал сйстемасининг етакчилигида етарлича аниқ бўлади. Бола ҳаракатни унинг асосий вазифасини тушунган ҳолда мустақил ва ншонч билан бажаради, орттирган кўникмасини реал вазиятлар (ўйин ва ҳаётий вазиятлар) да ижодий қўллай олади. Бундап ташқари кўникма ривожланишининг мазкур босқичида ҳаракат техникасининг турли вариантларига мувофиқ қўшимча ҳаракат реакциялари ҳам ҳ.осил қилинади.

Ҳаракат кўникмалари ўзаро ҳаракатда бўлиши мумкин.

Кўчижисмонийриш механизми борасида орттирилган кўникма янги малака ва кўникманингдосил бўлишига ёрдам бериши мумкин. Кўчириш уеул ёки приёмларини янги объектлар, жараёнларга (конькида учишдан ғилдиракли конькида учишга ўтиш) қўлланишдан ибожисмонийратдир. Бажариладиган у ёки бу ҳаракат элементлари ва структужисмонийрасининг ўхшашлиги, бажаришнинг англаб олинган ум>мий принжисмонийциплари кўникмани кўчиришнинг зарур шарти ҳисобланади. Бунжисмонийдай ҳолларда бола ўзидаги тажриба ва малакаларга таяниб янги

•кўникмани тез ўзлаштиради. Бунда ҳаракат актининг асосий фазалари ўхшаш бўлиши (масалан гимнастикада) мажбурий шартдир. Кўрсатилган кўчириш ижобий кўчириш сифатида белгижисмонийланади.

Кўникмалар ўхшашлиги уларнинг тайёргарлик босқичи учун характерли бўлган, бироқ кейинги ва айниқса асосий босқичда фаркли бўлган ҳолларда салбий ўзаро ҳаракат — салбий кўчириш ёки ҳ.аракат актини эгаллашга имкон бермайдиган кўникма интержисмонийференцияси вужудга келиши мумкин.

ўникмалар интерференцияларининг сабябларидан бири кейинжисмонийроқ янги кўникма юзага келишида пайдо бўладиган мувакқат борланишлардан олдин ҳосил бўлган боғланишларнинг мустахжисмонийкамлигидир. Бундан ташқари янги ҳаракатларда эски нарсаларжисмонийдан иборат ҳар бир харакатнинг ўзига хослигини фарқлашга халақит берувчи умумий компонентларнинг сақланиши ҳам интержисмонийференция сабаби бўлиши мумкин. Кўникма интерференциясининг олдини олиш ва бартараф этиш учун машқ бажаришнинг эски ва янги усулларидаги фарқни аниқ кўрсатиш, бажариш шартлажисмонийри, уларни қарамажисмонийқарши қўйиш зарур (масалан, узунликка сакжисмонийраш ва югуриб келиб баландликка сакраш).

Мураккаб харакат актларини эгаллаш жараёнига туғма автсжисмонийматизмлар таъсир этиши мумкин. Чунончи, кўникма ҳосил қилишжисмонийга юриш, югуриш ва ҳоказолар ҳаракатларнинг табиин асосини ташкил этувчи турма қобилиятлар ижобий таъсир кўрсатади. Таълим изчиллигини белгилашда ирсий координациялар бклан таъминланадиган бу кулай шароитни ҳам хисобга олиш лозим.

Ҳаракатларга ўргатиш жараёнида онг ва эмоциялярнинг роли. Таълимда болаларнинг эмоциялари, ўз фаолиятларига қизикиши ва онгли муносабатда бўлишлари катта аҳамиятга эга. Урганилажисмонийдиган харакатли машқлар ёки ўйинлар мазмунига кизиқиш, шужисмонийнингдек болаларни жалб қилувчи рангжисмонийбаранг методика эмоциожисмонийнал кўтаринкилик уйғотади. Бунинг натижасида диққатжисмонийзътибор ортади, топшириқни бажариш, ҳаракатнинг сифатли бажарилижисмонийшига интилиш кучаяди.

Болаларда ҳаракат кўникмаларини шакллантириш нерв систежисмониймасининг индивидуал типологик хусусиятларини хисобга олишни талаб этади. Бу хусусиятлар ҳаракат тажрибасини эгаллаш, ўзжисмонийлаштириш суратига, жисмоний сифатлар ва ҳаракат кўникмаларижисмонийга таъсир қилади. Бу кўрсаткичлар педэгогга таълимнинг метожисмонийдик усулларини танлашда индивидуал ёндашиш имконини

беражисмонийди. Мазкур усуллар ҳар бир боланинг харакат кўникмаларини муваффақиятли эгаллашига йўналтирилган бўлади.

Вазифаларнинг қўйилиши, фаолият мотивлари, психологик кўрсатманинг таъсири. Ҳаракат кўникмаларининг муваффақиятли шаклланишига қуйидагилар таъсир кўрсатади: бола олдига унинг учун тушунарли, кучига яраша, уларда қизиқиш, эмоциялар уйғожисмонийтадиган, мустақил харакат фаолиятига ундайдиган вазифалар қўйиш; унинг мақсадга мувофиқ бўлиши ва ижодий изланишларжисмонийга таъсир этувчи ҳаракат фаолиятининг мотивлари; психологик кўрсатма (психиканинг яхлит ҳолати) «Кишида туғиладиган маҳжисмонийсад, бу мақсадни амалга ошириш учун у ёки бу амалий ҳаракатжисмонийни бажариш зарурати психиканинг барча механизмини вазифани муваффақиятли бажаришга ундайди. Аввалги тажриба заминида бу вазифани ҳал этишда биринчи навбатда зарур бўладиган маълумотлар ва операция стереотипларини хотирага осонгина олишга тайёргарлик кўрилади»[1].

Ҳаракат кўникмаларини ҳосил қилиш учун зарур шароит яражисмонийтиш, Болалар томонидан зарур билимлар ва харакат кўникмалажисмонийрининг муваффақиятли ўзлаштирилиши кўп даражада таълим жараёни кечадиган шароитнинг ташкил этилишига боғлиқдир.

Таълим харакат вазифаларини бажаришда ақлий, жисмоний ва иродавий'зўр беришни талаб қилади, шунинг учун осойишта вазият ва болалар психикасининг эмоционал — ижобий х.олати зарурдир. Ташқи мухитнинг қулай шароитларида рефлексларнинг юзага келиши табиий, қонуний кечади.

И. В. Павлов янги муваққат боғланишларнинг вужудга келижисмонийши миянинг катта ярим шари ташкаридан бўладиган қўзғолишжисмонийлардан ҳоли бўлганда, яъпи таълим жараёиида бола диққатини ҳеч нарса чалғитмаганда самарали кечишини кўрсатиб ўтган эди (хонада бировнинг тўсатдаи пайдо булиши; тақиллаш, девор ортидан эшитилган кўшиқ, болаларнинг объектга нисбатан ноқужисмоний. лай сафланиши, улар қизиқпшларига зид бўлишн, тарбиячининг тушунтиришдаги яхлитликни бузувчи айрим болаларга тезжисмонийтез берадиган танбехи ва хоказо).

Шундай экан, таълим фақат болалар диққати ва идроки бир нуқтага тўпланиши таъминланган шароитлардагина жуда самаражисмонийли катижалар бериши мумкин.

Музиканинг болаларда харакат кўникмаларини такомиллаштижисмонийришга таъсири. Жуда катта эмоциопал таъсир кучига эга бўлган музика ҳаракатларга жўр бўлиб, уларнинг бажарилиш сифатижисмонийнинг ошишига — ифодали, ритмли, аниқ, уйғун, майин, яхлит бўлишига таъсир қилади. Музика жўрлигидаги харакатларнинг ифодали ва уйғунлиги болалар томонидан музика асарларидаги бадиий образлар, уларнгшг турли характерлари, музикали ифода воситаларининг (темп, динамика, метроритм) идрок этилиши ҳамжисмонийда кечинмаларнинг эмоционаллиги билан белгиланади. МузГика бнлан боғлиқ ҳаракатлар характерининг болалар томонидан бунжисмонийдай эмоционал бўёқларда

идрок этилиши бу ҳаракатларни такожисмонийминиллаштиради, уларга куч ёки майинлик, ғайратжисмонийшижоат ёки вазжисмонийминлик бахш этади ва айни пайтда машқларни эркин ва қийналжисмониймай бажаришга ёрдам беради.

Ҳаракатларни му^ика жўрлигида олиб бориш эшитишнинг рижисмонийвожланишига ижобий таъсир этади, вақт мўлжали — музика асарларидаги турли метроритмик тузилмаларга мувофиқ ўз ҳаражисмоний•катини муайян вақт ичида бажара олиш қобилиятини тарбияжисмонийлайди. Болалар харакати билан боғлиқ муайян метрик пульсация бола организмида тегишли реакция (нафас олиш, юрак, мускул фаолияти), шунингдек психиканинг эмоционалжисмонийижобий ҳолатини уйғотади, организмнинг умумий соғломлашишига ёрдам беради.

Музика жўрлигидан болаларнинг асосий ҳаракатларни (юриш, югуриш, сакрашлар); ленталар билан бажариладиган, айниқса болалар учун қизиқарли умумривожлантирувчи машқларни (ленжисмонийталар, байроқчалар, шарфлар, тўплар, чамбарак ва ҳоказолар); сарфланиш машқларини бажаришларида фойдаланилади; у музижисмонийка асарлари характерига мувофиқ уларнинг ўзгаришига таъсир этади. Марш музикаси жўрлигидаги юришда (айниқса дадил ва тантанавор характердаги) вужудга келадиган эмоционал кўтаринжисмонийкилик ва бола гавдасининг бу вақтдаги муайян ҳолати тўғри қаджисмонийқоматнинг ривожлапишига яхши таъсир кўрсатади. Ҳаракатжисмонийларни музика жўрлигида бажаришларидан олдии болалар музика асарини тўлиқ тинглашлари, музикали образни идрок этишлари, бадиий мазмун ва шаклни бир бутунликда ҳис этмоқлари зарур. Педагог болалар эътиборини музика асарининг бадиий хусусиятжисмонийлард!га, музика ифодалилиги воситаларига қаратади ва натяжада ҳаракатларни бажариш характери улар учун жисмонийтушунарли бўлади.

Жисмрний тарбияга оид барча .машғулотларда фойдаланилажисмонийдиган музика асарлари юқори профессионал маҳорат билан ижро этилиши, болаларда бадиий идрок ва диднинг шаклланишига таъсир кўрсатиши лозим.

## 6жисмоний §. Болаларни жисмоний машқларга ўргатиш босқичлари

Ҳаракат малакалари ва кўникмаларининг шаклланиш қонужисмонийниятларини ҳисобга олиш болаларга ҳар бир босқичда алоҳида таълим беришнинг амалий вазифаларини белгилайди:

биринчи босқич ҳаракатларини бошланғич тарзда ўрганиш билан;

иккинчи босқич чуқурроқ ўрганиш билан;

учинчи босқич харакатларни мустаҳкамлаш ва такомиллашжисмоний тириш билан характерланади.

Ҳаракатларни бошланғич тарзда ўрганишда қуйидаги вазифажисмонийлар қўйилади: болаларни янги ҳаракатлар билан таништириш; бутун ҳаракат

ҳақида яхлит тасаввур ҳосил қилиш ва уни умужисмониймий нуқталарини бажарган ҳолда ўзлаштиришга киришиш.

+ўйилган вазифаларни амалга ошириш учун боланинг вазифажисмонийяи ҳар томонлама идрок қилишига эришиш, барча асосий аналижисмонийзаторлар — кўриш, эшитиш, харакат таҳлилаторларига таъсир этиш, унинг онгини фаоллаштириш ва унда ҳаракат акти ҳақида умумий тасаввур ҳосил қилиш зарур.

Бошланғич тарзда ўрганиш методикаси. +ўйилжисмонийган вазифалардан келиб чиқиб тарбиячи турли усуллар йиғиндижисмонийсидан тахминан қуйидаги изчилликда фойдаланади.

1. Ҳаракат намунасини тўғри, жуда ашц кўрсатиш усули. У тарбиячи томонидан змоционал тарзда — муайян суратда, бошжисмонийдан охиригача бажарилади, бу болаларга яхлит ҳаракат образижисмоний
ни унинг динамикасида идрок қилишга имкон беради, уларни бу ҳаракатга қизиқтиради ва бажаришга интилиш уйғотади.

2. Ҳаракат фаолиятини ўта секин суръатда қисмларга бўлиб, ҳаракатни ташкил этган барча элементларни тушунтириб наможисмонииййиш қилиш усули. Масалан, тарбиячи шундай дейди: «Болалар яна бир марта қаранг: мен таёқни юқорига кўтараман ва унга қарайман, сўнг уни букилган чап оёқ тиззасига тушираман ва «Тиззада» дейман, оёқ учи пастга узатилган бўлади». Бундай қисмларга бўлиб тушунтиришда саноқ (бир, икки, уч ва ҳокажисмонийзо) дан фойдаланиш мумкин эмас: саноқ онгга ёрдам бермайди Ва болада дастлабки мўлжал олишни ҳосил қилмайди; айни пайтда сўз болалар онгига таъсир этиб, фазода мўлжал олиш — тадқиқот рефлексини уйғотади (чапга, ўнгга, юқорига, пастга) ҳамда ўз гавдаси қисмлари ҳаракати ҳақида (қўлни кўтариш, уни букилган тиззага тушириш ва бошқалар) тасаввур ҳ_осил қилади.

Шундан сўнг болалар тарбиячи кўрсатмаларини тинглаган ҳолда ҳаракатларни қайтадан мустақил бажарадилар, яъни ўзлажисмонийрида амалда шаклланган харакат образини текшириб кўрадилар, тарбиячи эса болалар топшириқни қай даражада тушунганликлажисмонийрини кузатиб боради.

Юқоридаги барча усуллар бош мия пўстлоғида мувакқат боғжисмонийланишларнинг пайдо бўлишини таъминлаши ва боланинг муайян ҳаракатни ташкил этувчи ҳаракат элементлари изчиллигини онгли равишда эслаб қолишига, уларнинг мускул сезгиларига таянувчи яхлит ҳаракат образларига бирикувига ёрдам бериши керак." Бижисмонийроқ, агар бунда болалар ҳаракатида топшириққа нисбатан бироржисмонийбир номувофиқлик сезилса, улар тушунтириш 'ёки тарбиячининг намуна тарзида кўрсатиши билан аниқлаштирилади.

Кўриб ўтилган усуллар ўрта группадан бошлаб қўлланилади. Болалар боғчасининг унгача бўлган икки кичик ёшлилар группалажисмонийрига келсак, бу ёшдаги болаларни ҳаракатларга ўргатишда кўжисмонийпинча ўйин усуллари ёки ҳаракат намунасини тарбиячининг тужисмонийшунтириши билан

намойиш қилиш ва унда болаларни иштирок эттириш усулидан фойдаланилади. Таълимнинг мазкур ўзига хос усули кичик ёшли болалар диққатинингетарлича тўпланмаганлиги, ҳаракатни олдиндан кузатишда сабржисмонийтоқатнинг йўқлиги, болаларжисмонийнинг кўз олдида юз берадиган аниқ ҳаракат намунасига таққжисмонийлид қилиш жараёнидан қониқиш ҳосил қилишлари билан изоҳжисмонийпанади.

Намойиш этиладиган ҳаракатларнинг бажарилиши, тарбиячижисмонийнинг рарбатлантириши болаларда эмоционал ижобий кайфият уйғожисмонийтади. Бу тўғри ҳаракат кўникмаларини шакллантиришнинг бошжисмонийланғич босқичидаги муваффақиятни таъминлайди.

Харакатларни чуқурроқ ўрганишдаги иккинчи босқичдаги важисмонийзифалар ўрганиладиган ҳаракат техникаси деталларининг тўғри бажарилишини аниқлаш, мавжуд хатоларни тузатиб бориш ва умуман ҳаракатларни тўғри бажаришга эришишдан иборатдир.

Педагог шартли рефлексларнинг пайдо бўлиш механизмини ҳисобга олган ҳолда онгда ва мускул сезгиларида муайян ҳаракатжисмонийнинг изчилли1ғ жисмоний'и, сезгилар аниқ^лилигини тиклаши лозим.

Ҳаракатларни онгли равишда такрорлаш жараёнида астажисмонийсекин дифференциал тормозланиш ривожланади, иккинчи сигнал систежисмониймасининг роли ошади. Бош мия пўстлоғида қўзғолишларнинг иржисмонийрадациялашуви астажисмонийсекин уларнинг кўпроқ концентрациялажисмонийшуви (йириклашуви) билан алмашинади. +ўзғолиш тарбиячи томонидан мустахкамланадиган қўзғатувчи характерига мос кежисмонийлувчи нерв ҳужайраларига интилади. Айни пайтда тарбиячининг тормоз қўзгатувчиси характеридаги кўрсатмалари туфайли брлага халақит берувчи ҳаракатлар борган сари тормозланиб, йўқола боради. Фақат кўрсатилган ҳаракатга мос ҳаракатларгина мусжисмонийтаҳкамланади ёки улар тарбиячи сўзи билан мустаҳкамланади.

Ҳаракатлар астажисмонийсекин тартибга тушади, ривожланаётган баржисмонийча дифференциал тормозланишлар имкон доирасида аниқлаша боради. «Кейинги дифференциаллашувда рефлекснинг ихтисослажисмонийшуви юз беради. Дифференциаллашув қанча кўп тараққий этса, ичкитормозланиш мустаҳкамланмаган барча боғланишларни торжисмониймозлаган ҳолда мия пўстлоғидаги манбаларни шунча . аниқроқ чегаралайди»[1].

Чуқурроқ ў р г а н и ш м е т о д и к а с и. Тарбиячи болаўргажисмонийнадиган ҳаракатларни астажисмонийсекин ўзлаштириш н<сараёнининг фижисмонийзиологик механизмини хисобга олган ҳолда тегишли методик усулжисмонийларни танлаб олади.

У таълим жараёнида болалар эътиборини ҳаракатларнинг тўғжисмонийри бажарилишига қаратади ва уларни қуйидагича рағбатлантиражисмонийди: «Я*хши турибсизлар, қоматингиз тик, ҳаммангиз қўлларингизжисмонийни орқага узатгансиз» (тўғри ҳолат мустаҳкамланади) ёки, аксинжисмонийча уларнинг диққатини йўл қўйилган хатоларга жалб қилади: «Таёҳларни полга

тушираётганда тиззаларни букманг» (тормоз қўзғатувчиси). Тарбиячи харакатнинг ҳар бир бола томонидан бажарилишини кўриб туриш учун уларни колонналар бўйича текжисмонийширади. Бундай ҳолларда у болалар олдига келиб, уларнинг ҳар бирига сафда қандай туришини айтиб индивидуал ёрдам бериши мумкин. Бошқа колонналарда турган болалар ҳам тарбиячи кўржисмонийсатмаларини тинглайдилар ва нимага интилишлари кераклигини амалда кўрадилар.

Таълимнинг иккинчи босқичида ҳаракатлар болаларга доимо таниш бўлади, шунинг учун тарбиячи усулларни танлаётганда ҳар бир харакатнинг мураккаблик даражасини ҳисобга олади. Мазжисмониймун ва структура жиҳатдан содда ҳаракатларни болаларга кўржисмонийгазмали намойишдан фойдаланган ҳолда бир неча оғиз сўз билан эслатиш мақсадга мувофиқдир. Болалар зарур дастлабки ҳолатни эгаллагач, тарбиячи шундай дейди: «Болалар, ўтгаи машғулотда
бажарган машқларимизни эсланг. +ўлиигизни ёнга — орқага узатиинг, уларни букмаган холда олдинга узатиб чапак чалинг». Бундай зслатиш ҳаракат образини болалар тасаввурида бутун изжисмонийчиллиги билан жонлантиради ва улар бу машқни тарбиячининг намунасисиз бажара оладилар. Бунда уларда диққат, ижодий тафаккур ва машқларни мустақил бажариш истаги фаоллашади. Агар.харакат бирмунча мураккаб бўлса, аниқ эслатиш — ҳажисмонийракатни тушунтириб кўрсатиш (нишонга улоқтириш, баландликка сакраш ва бошқалар) дан фойдаланиш мақсадга^мувофиқдир.

Усулларни ҳаракатлар мураккаблигини ^ЙалШ қилиш асосида танлашда ҳам уларни болани ақлий ва жисмоний фаолиятга жалб этадиган даражада қўллапшинг мақсадга мувофиқлик зарурати намоён бўлади.

Учинчи боскичдаги вазифа харакат фаолияти техникаси бўйижисмонийча орттирилган кўникмани муетахкамлаш ва такомиллаштириш, ҳаракатни бутунича мустақил бажаришга ҳамда уни ўйинда ва ҳаётда қўллашга рағбатлантиришдан иборатдир.

Мустаҳкамлаш ва такомиллаштириш методижисмонийкаси. Таълимнинг учинчи босқичида бола топшириқни онгли. идрок этади, муайян мақсад билан ҳаракат килади, бироқ бунда ҳаракатларни бажариш усули автоматлаштирилган бўлади, шужисмонийнинг учун унинг диққати асосан ҳаракатни сифатли бажаришга ^аратилади.

Тўғри ўрганилган ҳаракатларнинг учинчи босқичида болалар томонидан қайта бажарилиши уларнинг ўтган вақт ичидаги меҳжисмонийнати натижасидир. Болалар харакати аниқлиги, ишончлилиги, эмоционаллиги билан ажралиб туради, шунинг учун тарбиячи машкларнинг номини айтган холда фақат оғзаки топширкқ бериш билан чекланади: «Тиззангизга уриб чапак чаласиз». ЁКИ «Ҳозир югуриб келиб баландликка сакрайсиз». Узларига таниш ҳаракатжисмонийларнинг номини эшитиш бнланоқ болалар онги ва тасаввурида у бутун изчиллиги билан тикланади ва улар бу ҳаракатни тез ва аниқ бажарадилар.

И. М. Сеченов *«Ҳаракатнинг бироржисмонийбир қисмига четдан қилинжисмонийган энг кичик ишора ҳам.уни тўла тиклашга олиб келади*[1]*,* деб

кўрсатган эди. Тарбиячи бироржисмонийбир машқни мустақил бажажисмонийришда барча болалар харакати уйғун бўлиши учун уларни айрим сўзлар билан бошқариб туради, масалан, биринчи ҳолатда шунжисмонийдай дейди: «+ўллар юқорига»; сўнг қўлни тиззага тушириб, болажисмонийларнинг ўзлари «+ўллар тиззада» ёки «Чапак» дейдилар; тарбияжисмонийчи яна «+ўллар юқорига» дейди, болалар қўлларини гавда узра тушириб ва машқни тугатаётиб «+ўллар пастга», деб жавоб қилажисмонийдилар.

Мазкур босқичда бола ўзлаштирилган кўникмани ўйин ва ҳаёжисмонийтий вазиятларда мустақил қўллаш ҳамда ижобий йўсиндаги топжисмонийшириқларни бажаришга тайёр бўлади. Мавжуд тажриба ва ортжисмонийтирилган машқларни бажариш техникасини ҳисобга олган ҳолда унга қуйидаги ижодий топшириқ берилади: ўзига таниш машққа ўзгариш кирнтиш ва унинг вариантини яратиш, таниш элементжисмонийлардан янги, ўзининг оригинал машқини яратиш таклиф этилади. Шундай қилиб, юқорида кўрсатилган топшириқлардан фойдажисмонийланадиган таълим мегодикаси болада ҳаёти учун мухим бўлган ўз фаолиятига ижодий ёндашиш одатини тарбиялайди.

## 7жисмоний §. Мактабгача тарбия ёшидаги болаларда жисмоний сифатларни тарбиялаш методикаси

Жисмоний сифатларни тарбиялаш жисмоний тарбиянинг асожисмоний сий жиҳатларидан биридир. ;

Жисмоний сифатлар бола организмининг морфофункционал, психофизиологик ва биологик хусусиятлари билан богликдир. Жисмоний сифатларни болаларни ҳаракат кўникмаларига ўргажисмоний тиш билан бирликда тарбиялаш уларнинг такомиллашувига, бужисмоний тун организмнинг соғломлашишига, психикасининг эмоционалжисмоний ижобий ҳолатига таъсир кўрсатади, болалар харакатларни тобора ишонч билан бажарадилар, янги ҳаракатларни тезрок, ўзлаштижисмоний радилар, юқори натижаларга эришишга интиладилар, ижодий мустақиллик кўрсатадилар.

Асосий жисмоний сифатларнинг (тезкорлик, чаққонлик, чидам"жисмонийлилик, куч ва эгилувчанлик) ривожланиши ҳаракат кўникмаларижисмонийнинг шаклланиши билан узвий алоқадорликда кечади. Ана шу жараёнга хизмат килувчи машклар қатъий изчилликда ва ҳара'жисмонийкатли топшириқлари тобора мурахкаблаштирилган ҳолда физкульжисмоний"ура машғулотларига, харакатли ўйинларга, спорт машқларига киритилади, шунингдек, болаларнинг сайр пайтидаги мустақил ҳаракат фаолиятида фойдаланилади.

Тезкорлик жисмоний тарбия назариясида «кишининг ҳаракатжисмоний лари тезлиги, шунингдек, ҳаракат реакцияси характеристикасини бевосита ва кўпинча белгилайдиган функционал хусуснятлар комплесифатида қаралади. Бу амалда ҳаракатларни киска муджисмоний

датда бажариш қобилиятида намоён бўлади.

Тезкорлик ҳаракат реакцияси, айрим ҳаракатлар тезлнги, кўп марталаб такрорланадиган харакатлар частотаси билан белгилажисмоний нади. Содда ва мураккаб реакциялар фарқ қилинади Оддий реакция аввалдан таниш харакат билан олдиндан таниш бироқ тўсатдан пайдо бўладиган сигнал (масалан, «Ким ўзар» болалар ўйинидаги «югур!» деган сигнал) га жавоб қилишда ифодалади. Мураккаб реакция — бу харакатланувчи объектга ннсбатан реакция ва танланма реакция демакдир. Мактабгача тарбия ёши даги болалар учун реакциянинг харакатланаётган предметга нисжисмоний батан бўладиган элементар шаклси маъқул келади (масалан,тўп билан ўйнаганда, уни биржисмонийбирига ва тўрдан ошириб ташлашжисмонийда ва ҳоказо).

^ Тезкорлик болаларни асосий ҳаракатларга ўргатиш жараёнижисмоний.да ривожланади. Е. Н. Вавилова маълумотларига кўра, тезкорлик 'Сифатларини ривожлантиришда тез ва секин югуришда қўлланижисмонийладиган машқлардан фойдаланиш зарур зкан. Бунда қисқа масожисмонийфага максимал суръатда югуришдан бирмунча секин суръатга ўтиш тавсия этилади. Машқларни турли суръатларда бажариш болаларда мускулларга турлича зўр бера олиш малакасининг ривожланишига ёрдам беради.

Машғулотлар ва ўйин фаолиятида старт ҳолати мураккаблашжисмонийтирилган югуришдан (ўтирган, чўккалаб ўтирган, бир тиззада турган ҳолатдан) фойдаланилади. ,

Тезкорликнинг ривожланишига ҳаракатли ўйинлар ҳам ёрдам беради. Бу ўйинларда бола тезликка оид топшириқларни сигналжисмонийга биноан бажарган ҳолда ўзгариб турувчи вазиятга қараб харажисмонийкат характерини, унинг тезлигини (масалан, етакчини ушлаб олиш, қувлашмачоқлардаги ҳаракат ва ҳоказо) ўзгажисмонийртиради. Боланинг тўғри ҳаракат реакцияси ҳаракатланаётган предмет («ушловчи») йўналиши ва тезлигини унинг яқинлашиш масофаси хамда вжисмонийақтини тезда илғай олиш малакаси билан белгиланади. Бу верв жараёнлари ҳаракатчанлигининг муайян даражада рижисмонийвожланганлигини талаб қилади ва улар такомиллашувига, шужисмонийнингдек айрим фазовий мўлжал, вақтга қараб ва кўз билан чамажисмонийлаб баҳолашга ёрдам беради. Буларнинг барчаси болага ўзгариб турувчи вазиятда тўғри мўлжал олиш имконини беради.

Чаққонлик янги ҳаракатларни тез эгаллаш (тез ўрганиб олиш қобилияти), тўсатдан ўзгарувчан вазиятлар талабига кўра ҳаражисмонийкат фаолиятини тез қайта қура олиш қобилиятидир[1].

Чаққонлик нерв тизимсининг пластиклиги, ўз ҳаракатлари ҳамда ташқи муҳитни хис ва идрок қилиш кобилияти асосида ривожланади. Ҳаракат вазифаларининг муваффақиятли бажарижисмонийлиши мазкур ҳаракатнинг фазовий, вақт ва куч компонентларижисмонийнинг аниқлиги билан белгиланади.

Болада чаққошшкни тарбиялаш иши ҳаракатлар координацияжисмонийсининг ривожланганлиги, харакатларни мос, изчил

бажариш бижисмонийлан боғликдир. Чаққонлик ҳар қандай ҳаракатнинг (югуриш, сакраш, улоқтириш, тирмашиш ва ҳоказо) зарурий компонентижисмонийдир.

Болаларда чаққонликни тарбиялаш учун асосий ҳаракатлардажисмонийти турли жисмоний машқлардан фойдаланилади (предметлараро гориш ,ва югуриш; турли тўсиқларни енгиб — халқадан ўтиш, скамейкада қаршидан келаётган бола билан тўқнашиб ажрашиш, турли предметлар устидан сакраш ва ҳоказо; шунингдек, улоқжисмонийтириш, тўп ўйини, сакрашлар, тирмашиб чиқиш, айниқса тўплар билан бўладиган умумривожлантирувчи машқлар ва бошқалар).

Хилмажисмонийхил харакатли ўйинларда чаққонликни такомиллаштириш учун энг қулай шароит яратилади: бунда бола топқирлик, уддажисмонийбуронлик, предметлараро эпчил ҳаракат қилиш малакасини нажисмониймоён қила олиши, тўсатдан ўзгарувчан вазиятларда ташаббус кўрсата с иши, бунинг учун фазо ва вақт мўлжали ёрдамида қулай моментлардан фойдалана билиши керак.

Чаққонликни такомиллаштириш учун предметлар арғамчи, тўплар, халқалар, таёқчалар ва қоказолар билан бўладиган машқларни яхши бажаришга оид топшириқлар бериш мақсадга мувофиқдир. Жуфт бўлиб, группа бўлиб тўплар, ҳалқалар, ланжисмонийгар чўплар, шнурлар ва бошқалар билан шуғулланиш ҳам фойдажисмонийлидир. Чаққонликни ривожлантириш вазифаси машқларни мунтажисмонийзам алмашлаб туриш ёки янгилигйни сақлаш учун уларнинг важисмонийриантларини қўллашни, координацион қийинчиликни бирмунча оширишни талаб этади.

Бола харакат кўникмаларини қанчалик кўп эгаллаган бўлса^ унинг янги ҳаракатларни ўзлаштириши ва ўз чаққонлигини такожисмониймиллаштириши шунча осон кўчади.

Куч — ҳаракат фаолияти жараёнида ташқи қаршиликни енгиш< ёки унга мускул зўриқиши воситасида қаршилик кўрсатиш қобижисмонийлиятидир[1].

Кучнинг намоён бўлиши куч ва мускул аппарати фаолиятини бошқарувчи нерв жараёни концентрацияси билан боғлиқ (А. Н. Крежисмонийстовников).

Мактабгача тарбия ёшидаги болалар тарбиясида улар оргажисмонийнизмининг ёш хусусиятлари — нерв тизимси ривожланишининг қарор топмаганлиги, мускулларнинг заифлиги, букувчи мускулжисмонийлар тонусининг устунлиги кабилар ҳисобга олинади. Шунинг учун кучни тобора ривожлантиришга мўлжалланган машқлар асосий мускул группалари ва умуртқани ростлашга (умумривожжисмонийлантирувчи ^машқлар) йўналтирилиши лозим. Динамик машкларжисмонийни синчиклиб танлаш қисқа муддатли тезлик — куч зўриқишини кўзда тутади (югуриш, улоқтириш, сакрашдаги турлн машклар, шунингдек вертикал ва қия нарвонга тирмашиб чиқиш). Бу кўпжисмонийроқ йирик мускул группалари ривожланиши туфайли юзага келажисмонийдиган «таянчжисмонийҳаракат аппаратлари имкониятлари, б^.^зд^цдоракжисмонийтомир тизимсининг қисқа муддатли тезликжисмонийкуч йа*грузкаларга нисбатан яхши реакцияси билан

белгиланади» (Е. Н. Вавилова).

Сакраш, югуриш (30 метрга), улоқтириш (узоққа) жараёнида болада ҳаракатлар тезлиги ва куч тезлигини намоён килишни — ҳаракатни тез бажаришни нервжисмонийМускул кучланишининг концентражисмонийцияси билан бирга кўшиб олиб боришни, яъни тезкорликжисмонийкуч сифатини намоён қилишни тарбиялаш зарур (2—6жисмонийрасмлар).

Бу сифатларни ривожлантириш учун Е. Н. Вавилова маълужисмонийМотларига кўра унча катта бўлмаган баландликдан сакраб тушиб, юқорига ёки олдинга депсиниб сакраш, гурган жойдан, бир оз Умумривожлантирувчи машқжисмонийларни бажаришда болалар ёшлажисмонийрига яраша оғирликснз машқжисмонийларни қандай ^галлаганликларижисмонийга қараб (масалан, тўпни юқорига кўтариш, олдинга узатиш, пастжисмонийга тушириш, тўп билан чўққайиш, уни думалажисмонийши], тўпни кўкракжисмонийдан олдинга иркитиш ёки силташ, бошдзн ошириб отиц[1]) тўлдиржисмонийма тўпдан кенг фойдаланиш ложисмонийзим. Болалар бу машқларни ўзжисмонийлаштириб олганларидан сўнг уларми қаракатли ўйинлар ва сайр пайтидаги снорт машқларижисмонийда қўлланилиши мумкин. Чидамлилих бироржисмонийбир фаожисмонийлиятда толиқишга қарши тура олиа; кобилиятидир[1]. Чидамлилик нерв марказларининг функциожисмонийнал барқарорлиги, ҳаракат аппажисмонийра.и !;л ичкп органлар функцияжисмонийлари координнацияси билан белгиланади МактаЛгача тарбия ёшида организимнинг 2жисмонийрасм Югуриш вақти кўрсаткичжисмоний ллринин ёш дкнамикаси: а) юриб келиб 10 и га; б) стартдан 20 м га;

в) стартдан 30 м га.

5жисмонийрасм, Тўлдирма тўпни узоққа улоқтиришнинг ёш динамикаси.

югуриб келиб юқорига ирғиш, чўққайган ҳолатдан юқорига сакжисмонийраш, турган жойида ва олдинга силжиб гоҳ ўрта, гоҳ тез сураътжисмонийда чпзиқ ёки таёқлардан ҳатлаб сакраш. Сакрашлар пайтида бир ёки икки оёқда куч билан депсинишга, тиззадан бир оз букилган оёкда юмшоқ тушиш ва тезда қоматни ростлашга эътибор бериш зарур.

Тўлдирма тўплар билан бажариладиган машқлар мускул кучжисмонийларининг гармоник ривожланишига, ҳаракатлар координацияси, нафас олиш мускуллари фаолияти ва шунга мувофиқ нафас олиш функциясининг такомиллашувига ёрдам беради. Улоқтиришдаги мускулларнинг тез қисқариши ва бу ҳаракатдан сунг бўшашиши асабжисмонийМускул регуляциясининг такомиллашувига, мускуллар ва, бипобарин, тезкорликжисмонийкуч сифатларининг ривожлантирилишига ёрдам беради.

6жисмонийрасм. Ўнг қўл билан узоққа улоқжисмонийтиришнинг ёга динамикаси.

(А. Н. Крестовников). қувват ресурслари ёш рнвожланишига сарф бўлади,

шунинг учун ҳаддан ортиқ катта нагрузка ўсишга халақит беришн мумкин. Болада умумий чидамжисмонийлилнк, яъни организмнинг асосий сйстемаси функциясини оширувжисмонийчи мўь;адил интенсивликдаги давомли ишга нисбатан чидамжисмонийлиликни астажисмонийсекин тарбиялаб бориш зарур.

Фаолиятии турли кўринишлари — ақлий, сснсор, э^моционал, жисмоний кўринншлари гурлича толнқишларга олиб келади. Ҳар қандай фаолиятда толиқишнинг бироржисмонийбир белгиси бўлади, бироқ жисмоний тарбня жараёнида мускул фаолияти билан боглиқ бўлжисмонийган жисмоннч толиқиш жуда муқим ахамнятга эгадир.

«Болалар богчасида таълимжисмонийтарбия программаси» умумий чидамлиликнн ҳар бир груииада ўртача ва бир текис суръатда бажариладиган (юриш, югуриш, сакраш ва ҳоказо) машқларжисмонийнинг ҳажми, иитенсивлиги ва давомийлигини ошириш, ҳаракатжисмонийли уйинларда эса улар давомийлигиии тобора чўзиш, ҳаражисмонийкат топшириқларини мураккаблаштириш йўли билан астажисмонийсекин тарбия,даб боришни кўзда тутади.

Мактабгача тарбия ёшидаги болалар чидамлиликни намоён қилишда катта имкониятларга эгадирлар. Бу сифатнинг ривожжисмонийланиш даражаси болаларнинг ёши, жинси ва тайёргарлигига боғжисмонийлиқ бўлади. В. Г. Фролов маълумотларига кўра, умумий чидамлижисмонийликнн тарбиялашда ўртача гезликда югуриш, лўкиллаб югуриш;
давомли тарздаги депсиниш ва сакрашлардан фойдаланиш мақжисмонийсадга мувофиқдир (2—4жисмонийрасмлар). Мактабгача тарбия ёшидаги болаларда чидамлиликни тарбиялашнинг асосий шаклси очиқ ҳавода ўтказиладиган мунтазам машғулотлар бўлиб, уларнинг мазмунини 2—3 та ҳаракатли ўйинлар ташкил этади. Бу ўйинжисмонийлардаги вақтнинг ярми юриш, умумривожлантирувчи машқлар, тирмашиб чиқиш, улоқтириш билан алмаштириб туриладиган югужисмонийришга ажратилади.

Чидамлиликни тарбиялаш спорт машқлари жараёнида (чанғижисмонийда юриш, велосипед хайдаш, сузиш) амалга оширилади.

Эгилувчанлик таянчжисмонийҳаракат аппаратининг звенолари ҳаракатжисмонийчанлиги даражасини белгиловчи морфофункционал хусусиятларжисмонийдир[1]. Эгилувчанлик мускул ва бўғимларнинг эластиклиги билан белгиланади. Мактабгача тарбия ёшидаги болаларда таянчжисмонийхаражисмонийкат аппарати, айниқса умуртқа поғонасининг пластиклигинм хисобжисмонийга олиб, жисмоний тарбия машғулотларида ва эрталабки гимнастикада умумривожлантирувчи машқлар (предметлар билан ва иредметжисмонийларсиз) билан чегараланади. Эгилувчанликни ривожлантиришга мўлжалланган машқлар (айниқса умуртқа поғонасининг эгилувжисмонийчанлигини ривожлантиришга қаратилган) хажми ва интенсивлиги астажисмонийсекин ошириб борилиши лозим.

*ОЛТИНЧИ БОБ*

## ИЛК ЁШДАГИ БОЛАЛАРНИНГ ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯСИ

### 1жисмоний§. Бир ёшгача бўлган болаларнинг жисмоний тарбияси

Бу ёшдаги болаларни тарбиялашда кундалик режимни ташжисмонийкил этишга, гигиеник парваришнинг тўғри методикасига катта аҳамият берилиши керак.

Шунингдек, боланинг ижобий эмоционал ҳолатда бўлишига эришиш ҳам жуда муҳимдир. Тетик, қувноқ кайфият тўрри ва ўз вақтидаги жисмоний, нервжисмонийпсихик ривожланишнинг ҳамда соғломжисмонийликнинг шартларидан бири ҳисобланади. Бола ўз ҳаётининг дастжисмонийлабки ойларида шодланиб кулади, кўп ҳаракат қилади. Бу ҳаражисмонийкатлар жонланиш комплекси ҳисобланиб, кейинчалик қўл, гавда ҳаракати ва ҳоказдлар ривожланиши учун асос бўлиб хизмат қижисмонийлади. Болаларнинг асосий ҳаракатларни ўз вақтида ва тўғри эгалжисмонийлашлари, асосий орган ва тизимларни тараққий эттиради, мусжисмонийтақилликни таъминлайди ва шу асосда психик ривожланиш имкожисмонийниятларини кенгайтиради.

Марказий нерв тизимси ва таянчжисмонийҳаракат аппаратидаги ёшга оид ўзгаришлар ҳар бир ёш босқичида муайян ҳаракатларнинг рижисмонийвожланишига замин яратади. Бироқ бу тегишли шароитлардагина жуда самарали қўлланилади. Махсус мақсадга йўналтирилган таъсир этиш йўли билан туржисмонийли кўникма ва малакаларнинг шаклланишига, шу билан бутун оржисмонийганизмнинг юқори ривожланиш даражасига эришиш мумкин. Ва аксинча, таълим ва тарбиянинг ўз вақтида бошланмаслиги ривожжисмонийланишни сусайтиради ва кейинчалик унинг ўрнини тўлдириш қижисмонийййинлашади.

*Тарбиянинг асосий қоидаларидан бири — у ёки бу кўникма, малака, психик фаолиятнинг ўзжисмонийўзидан пайдо бўлишини кутиб ўтирмасдан мазкур босқичда тегишли марказий нерв тизимсида етилиш йўли билан тайёрланадиган ўша функцияларнинг юзага келишига фаол ёрдам беришдан иборатдир.* Бунда тарбиявий таъжисмонийсир янги функцияга гўё мос келиб унинг воқе бўлишига имкон яратади. Статик ва ҳаракат функцияларининг кундалик ривожланижисмонийшига ёрдам бериш, кундалик режимни боланинг ёш ва индивидужисмонийал хусусиятларига мувофиқ ташкил этиш болаларни тўғри ва гаржисмониймоник ривожланиши, жисмоний ривожланиш ва саломатлигида юз берадиган ўзгаришларнинг олдини олишда қудратли омил ҳижисмонийсрбланади.

Илк ёшдаги болаларнинг жисмоний тарбиясида о қ и л о н а режим ва г и г и е н и к ш а р т ж и с м о н и й ш а р о и т алоҳида аҳамиятга эга. Ҳар бир ёш босқичида болалар учун овқатлантириш, уйқу ва бедорлик соатлари белгиланади, уларни алмаштириб турии^нинг зарур изчиллиги таъминланади. Хонани яхшилаб шамоллатиш, тожисмонийза ҳаво узоқ, қаттиқ ухлашга имкон яратади. Бундай шароитлар яратилса, бола бедор вақтида ювош ва фаол бўлади. Бир ёшгача бўлган болалар очиқ ҳавода 4—6 соат бўлишлари лозим.

Болалар соғлиғини мустаҳҳамлашда шунингдек, табиатнинг т а б и и й о м и л л а р и д а н (ҳаво, сув, қуёш) чиниқтириш мақжисмонийсадида фойдаланиш х а м катта аҳамиятга эга.

Кундалик режимни амалга оширишда болаларга г и г и е н и к к ў н и к м а ва о д а т л а р н и с и н г д и р и ш зарур. Бунда катъий гигиеник парвариш

(уёкжисмонийбуёғини ювиш, ювинтириш, ички кийимжисмонийларни алмаштириш, чўмилтириш ва ҳоказолар) ёрдам беради.

Бир ёшгача бўлган болаларнинг ҳаракатини ривожлантирпшжисмонийда жисмоний машқларнинг уюшган шакллари ва лассаждан фойжисмонийдаланилади. Шунингдек боланинг эркин ҳаракат фаолияти учун шароит яратиш ҳам мухимдир. Мустакил ҳаракат фаолаятинипг физиологик ахамияти болага хос эҳтиёжларнинг ҳаракат орқали кондирилишидир: бола ўз ташаббуси билан ҳаракат қилади ва ўз ихтиёри билан ҳолатини ўзгартиради, ҳаракатни дам олиш билан алмаштипади. Шунинг учун мустакил фаолият бола харакат акжисмонийтивлиги шакллари ичида энг кам толиқтирадиган фаолиятдир.

1,5 ойликдан 6 ойликкача булган кичкинтойлар барча бедоржисмонийлик соатларини манежда (ҳар бир болага 05 $м^5$ жой ҳисобидан), болалар ёшига мос ўйинчоклар билан утказадилар; кийимлари уларнинг харакатланишларига ҳалақит бермаслиги керак.

7 ойлик болаларни полга кўйиш тавсия этилади. Б^нинг учун хонанинг бир кисми (ҳар бир болага 0,75 $м^2$ жой ҳясобидан) бажисмоний

ландлиги 40—45 см ли тўсиқ билан ўралади. Оёқ ости иссиқ бўжисмонийлиши учун полга пахмоқ адёл ва осон ювиладиган клеёнка тушажисмонийлади. Хонанинг бу қисми — «очиқ манеж» болаларни фаол ҳажисмонийракатга (эмаклаш, оёқда туриш, тирмашиш, ҳатлаш ва ҳоказо) ундайдиган буюмлар билан жиҳозланади. Очиқ манежга нарвонжисмонийли ва сирғанчиқли кичикроқ тепалик, силлиқ ёки клеёнка билан ўралган хода, юриш учун кўприкча, катта тўплар қўйилади.

Йилнинг биринчи чорагида (3 ойгача) болада тик турганда ва қорни билан ётганда бўйинни ушлаб тура олиш малакасини рижисмонийвожлантириш зарур. Бунда уМ,ртқа эгиклиги шаклланади, бўйин ва орқа мускуллари мустаҳкамлаиади, бош мияда қон айланиши яхшиланади. 3 ойдан сўнг бола бошини бемалол кўтаради, белини букади, билакларига таянади. Бу вақтга келиб бола ўйинчоқни турли ҳолатдан олиш малакаларини ўзлаштиради. Бу даврда қўлжисмонийлар ҳаракатини такомиллаштиришга, ўйинчоқлар билан ўйнашга, кўриш ва эшитиш идрокини ривожлантиришга эътибор бериш ложисмонийзим.

Бола 3—4 ойлигида қўлтиғидан тутилса, оёқда тура бошлайди. Катталар кун давомида бир неча марта кийинтириш пайтида божисмонийлапи қўлга олиши, уни қаттиқ юзага (столга) қўйиши, оёқларинн ритмик тарзда букиб ёзиши — «рақсга тушиши» учун имкон берижисмонийши лозим. Бу болада кувноқ, шод кайфият, катталар гапи ва кулжисмонийгисига реакция уйғотади, оёқ мускуллари ва бўғинларини мустаҳжисмонийкамлайди, оёғини яхши босиши учун шароит яратади.

4—5 ойлик бўлганда бола манежда ўйинчоқлар билан машғул бўлиб, чалканча ётган ҳолатдан ёнга, қорин томонга ағдарилиш малакаларини эгаллай бошлайди: қорни билан ётиб, ^остланган қўлларига таяниб бошини азод кўтаради. Бола қорни билан узоқ ётиб шу ҳолатда ўйнаб, ўйинчоқларга

интилса, у тезроқ эмаклай бошлайди, сўнг ўтирадиган ва суянчиқни ушлаб турадиган бўлади. Бола 7—8 ойлик бўлганда тўрт оёқлаб турадиган ва эмаклай оладиган бўлади. Эмаклаш бола ҳаракати ривожланишида муҳим босқичдир, бунда у янги сенсор таассуротлар олади.

Болаларда эмаклаш, қадам ташлаш каби локомотор фуикцияжисмонийларни ўз вақтида ривожлантириш муҳимдир. Болани униш ўзи ўтириш ва туришни ўрганмагунча ўтқазиш ва оёққа қўйиш мумжисмонийкин эмас. Мустақил ўтириш ва туриш кўникмаларини эгаллаш умуртқа эгикликларининг шаклланишига, гавда ва оёқ мускуллажисмонийрининг мустаҳкамланишига ёрдам беради ҳамда жисмоний рнвожжисмонийланишнинг гармоник тарзда кечишига ижобий таъсир этади. Божисмонийланинг психик ривожланиш имкониятлари кенгаяди: у ўтирган ҳолда ўйинчоқ ўйнайдиган ва атрофидагиларни кўрадиган бўлади. Бола 8—9 ойлигида атакжисмонийчечак юрадиган бўлади ва манеж атжисмонийрофида ҳаракат қилади, тепалик зинапояларига тирмашиб чиқажисмонийДи, ходадан ошиб ўтади — буларнинг ҳаммаси унинг идрок доижисмонийрасини кенгайтиради ва нервжисмонийпсихик ривожланкшига ёрдам бежисмонийради.

Бола бир ёшга етганда мустақил юра бошлайди. Бу даврда тарбиячи болаларни фақат ҳаракатга ўргатибгина қолмай, кичжисмонийкинтойлар тетик, шод, ҳаракатчан бўлиши учун улар бнлан кўпжисмонийроқ гаплашиши ҳам керак.

Ҳар куни тарбиячи ҳаракатларни ривожлантириш учун бедор вақтида бола билан то бу ҳаракатлар шаклланиб, мустаҳкамланжисмонийгунча ўйинжисмониймашғулотлар ўтказади.

Болалар соғлиғига тўғри келса уларга 1,0—1,5 ойлигиданоқ кун тартибига кирувчи машқ ва массажлар белгиланади. Бу машжисмонийғулотлар ҳаракатларнинг ўз вақтида ривожланишига, улар сифажисмонийти ва аниқлигини такомиллаштиришга ёрдам беради.

Биринчи ярим йилликда боланинг фаоллигини рағбатлантижисмонийришда турма, шартсиз рефлекслардан фойдаланилади. Бола хаётжисмонийнинг иккинчи ярим йиллигида машқларни бажариш фаоллиги шартли қўзғатувчилар: кўриш (ўйинчоқ, ҳалқа, тарбиячининг ҳажисмонийракати ва ҳоказо), ҳаракат (тарбиячининг машқ бажаришдаги ёржисмонийдами — қўлидан тортиш, оёғини кўтариш ва ҳоказо), эшитиш (таржисмонийбиячининг нутқи — санаши, «ўтир», «келжисмонийкел» сўзлари ва ҳоказо) қўзғатувчиларни қўллаш орқали рағбатлантирилади. Бунда, икжисмонийкинчи ярим йилликда ҳали сўз қўзғатувчилар комплексининг кучжисмонийсиз компоненти ҳисобланган пайтда у кўриб мўлжаллаш ва энг қудратли қўзғатувчи — ҳаракат қўзғатувчиси билан албатта биржисмонийга қўшиб олиб борилиши лозим. Тарбиячи болага «ўтир, ўтир» дежисмонийганда бола ҳамиша ҳам унинг айтганини қилавермайди, агар божисмонийлани қўлидан тортиб турғизилса ва ўтқизиб кўрсатилса, у бу ҳажисмонийракатни осонгина бажаради.

Бола ҳаётининг биринчи йилида гимнастиканинг пассив тури бўлмиш

массажга катта ўрин ажратилади. У барча мускул групжисмонийпалярипи камраб олади.

Юқори физиологик самарага эришиш учун жисмоний машқлар комплексини тузишда ва мускул нагрузкасини қатъий дозалашжисмонийда қуйидаги талабларга риоя қилиш лозим:

1) машқлар қўл, елка камари, орқа, кўкрак, қорин, оёқ, товонжисмонийлардаги барча мускул группаларини қамраб олиши лозим;

2) машқ олдидан жисмоний машклар ва массажни алмашиб туриш; қўл, гавда, оёқ машқларини изчиллик билан қўллаш;

3) машғулот жараёнида турли мускул группаларига мўлжалжисмонийланган машқларни алмашлаб туриш;

4) чалканча, корни билан, ёнбошлаб ётиш, ўтириш, туриш кажисмонийби дастлабки холатларни алмашлаб туриш;

5) бирмунча осон машқлардан астажисмонийсекин мураккабларига ўтиш ва машрулотни яна осонлари билан якунлаш;

6) машкларни дам олиш (паузалар) билан алмашлаб туриш; бундай дам олишларга массаж ҳам киради, чунки у мускулларни камроқ зўриқтиради;

7) машқларни такрорлаш частотаси, массаж усуллапи, машғужисмонийлотлар давомийлигини ярим йилликда 5—6 минутдан йил охирижисмоний

гача 8 — 10 гача чўзиш ҳисобига жисмоний нагрузкани астажисмонийсекин ошира бориш.

Бир ёшгача бўлган болалар ёшининг анатоможисмонийфизиологик хужисмонийсусИятларига мувофиқ жисмоний машқлар комплекси 5 даврдан иборат қилиб тузилади: 1 —1,5 ойликдан 3 ойликкача, II—3 ойликжисмонийдан 4 ойликкача, III—4 ойликдан 6 ойликкача, IV—6 ойликдан 9 ойликкача, V—9 ойликдан 12 ойликкача.

1,5 ойликдан 3 ойликкача бўлган ёш даври оёқ ва қўл букувчи мускуллар кучииинг рўйжисмонийрост ошиб кетиши билан характерланажисмонийди. Шунинг учун массй' ' — силашдан фойдаланилади. Бу букувжисмонийчи мускулларнинг бўшашига ёрдам беради. Актив ҳаракатлар туғма рефлекслар — терижисмонийимускул рефлекслари, ҳолатларнинг мавжисмонийжудлигига асосланади. Комплексларга рефлекторли машқлар деб аталувчи машқлар киритилади. Улар мускуллар зўриқишини акжисмонийтивлаштиради, аниқ жавоб реакцияси уйғотади ва мускул нагрузжисмонийкасини катъий дозалашга имкон беради.

3—4 ойлик болаларда қўлни букувчи мускул кучининг сусайижисмонийши, айрим ихтиёрий ҳаракатлар — гавда ҳолатининг ўзгариши кузатилади, қўлтиғидан ушланганда оёғини қаттиқ босиб тура олажисмонийди, бола қорни билан ётган холда бошини ушлаб тура оладиган, тирсакларига таяна оладиган бўлади. Жисмоиий машқлар компжисмонийлексига силаш массажидан ташқари, ишқалаш ва уқалаш, қўллар учун пассив машқлар (қўлларни кўкрак олдида чалиштириш ва уларни ён томонларига узатиш) ҳам киритилади. Пассиз

машқжисмонийларни қўлланиш ҳаракатларни аниқ ва тўғри бажариш, кераклижисмонийча куч сарфлаш, муайян физиологик самарага эришиш имконини беради. Бу ёшда 'шартсиз рефлекслар ҳали аниқ ифодаланган бўжисмонийлади (терижисмонийМускул ва ҳолат рефлекслари), шунинг учун комплексжисмонийларга рефлектор характеридаги машқлар хам киритилади.

Шартли ҳаракат реакцияларини ўз вақтида ва мукаммал рижисмонийвожлантиришни рағбатлантириш, шунингдек нафас олиш, юракжисмонийтомир ва бошқа тизимлар функциясини кучайтириш мақсадида комплексларга тегишли фаолжисмонийпассив машқлар киритилади. Бу ҳаракатлар гарчи катталар кўмагида булсажисмонийда, болаларнинг акжисмонийтив иштирокида бажарилади. Комплекс 5—6 минут давом этади.

1,5 ойликдан 3 ойликкача бўлгаи болаларга мўлжалланган жисмоннй машқлар ва массажнинг тахминий комплекси:

1. +ўлларни массаж қилиш — силаш.
2. +оринни массаж қилиш — силаш. 3

Оёқларни массаж қилиш — силаш.

4. Ёнбошлаб ётган ҳолда умуртқани рефлекторли тарзда ростлаш (бел рефленси).
5. +орни билан ётқизиш (рефлекторли машқ). (
6. Орқани массаж килиш — силаш.

_7. Умуртқа ва оёқни ростлаш (болани кўкрагидан тутиб кўтариш ва оёғи« 1 ни ёзиш) — ҳолат рефлекси.

8. Оёқ кафтини массаж қилишжисмонийсилаш.
9. Оёқ панжаларинн букиш ва ёзиш — пошна рефлекси.

10. «Рақсга тушиш» — тери рефлекси (2,5—3 ойдан). Машғулотлар,.5—6 минут лавом этади.

4 ойликдан 6 ойликкача бўлган ёш оёкнинг букувчи ва ёзувчи мускуллари ўртасида мувозанатнинг ўрнатилиши, бўйин'олди мускулларининг мустаҳкамланиши билан характерланади( Бола энди чалқанча ётган холда гавдасининг юқори кисмини кўтаришжисмонийга, яъни ўтиришга ҳаракат қила бошлайди. Дастлаб у икки қўжисмонийлини, сўнг эса бир кўлини ушлаб туриш ёрдамида ўтиради. Бу ёшдаги бола қўлтиғидан тутиб турилса оёғиии ростлаб тик тура олади; 5 ойлик бўлганда қўлтигидан тутилса, яхшигина атакжисмонийчежисмонийчак қилиб юради; 6 ойлик бўлганда қориндан ёибошга агдарилажисмонийди, қорин билан ётқизмлса, кўлларига таяниб ўйинчок томон суджисмонийралпб боришга уринади.

Машклар комплексига энди оёқларга мўлжаллаиган пассив машқлар киритилади, фаол рефлекторли машқлар (ҳолат рефжисмонийлекслари асосида): бир нарсани тутиб гавдани осилтириб турган ҳолда эгилиш ва ростланиш машқлари қўлланилади. Катталар ёржисмонийдамида бажариладиган қўлни

ушлаб ўтириш, қўлтиқдан ва кўлижисмонийдан тутилганда кадам ташлаб юриш каби фаол машқлар киритижисмонийлади, Саноқ ёрдамида бажариладиган машқлар (эшитишга асосланган шартли ҳаракат рефлексларини тарбиялаш)дан кенг фойдаланилади. Улар туфайли бола ҳаракаткнинг ритмлилиги таъминланади.

Комплексга оёқ, қўл, орқа, қорин, кўкрак қафаси, оёқ юзасини массаж килишга мўлжалланган машқлар кмрпгилади. Снлаш, ишжисмонийқалаш, уқалаш каби турларидан фойдаланилади. Гавда қисмлажисмонийрига мўлжалланган хар бир массаж тури силаш усулидан бошланиб силаш билан тугалланади. Янги жисмоний машқлар ва масжисмонийсаж усуллари комплексга боланинг ривожланиш ва олдинги машқжисмонийларни ўзлаштириш даражасига қараб астажисмонийсекин. киритилади. Комплекс 6—8 минут давом этади.

6—9 ойликдаги ёш. Бу даврда болаларнинг эркин ҳаракат қижисмонийлиш қобилияти тез ўсади, ҳаракатлари дифференциаллашган ва уюшган бўла боради. Масалан, бола 6 ойлигида қорнидан орқаснжисмонийга мустақил ағдарилади, 7 ойлигида тўрт оёқлаб туради ва эмакжисмонийлай бошлайди, 8 ойлигида эса мустақил ўтиради ҳамда тўсиқни ушлаб тик туради ва ҳоказо. Бу ёшда болада йирик мускулларижисмонийнинг узоқ муддат зўриқиши ва гавдани муайян ҳолатда ушлаб тужисмонийриш ҳолати кузатилади. Суянмасдан ўтириш ва таяниб туриш кажисмонийби статистик функциялар ривожланади.

Шунинг учун комплексга орқа ва оёқлар мускулларини мустаҳжисмонийкамловчи маи!қлар, эмаклаш машқлари киритилади. Бола эмакжисмонийлашни канча эрта бошласа, қанчалик кўп эмакласа, гавда, оёқ, елка камари мускуллари шунча яхши мустаҳкамланади, буўтижисмонийриш, туриш, юриш кўникмаларини ривожлантиришда муҳимдир.

Болада олти ойлигилан бошлаб ўйинчоқни кўлида узоқ упглаб туриш қобилияти пайдо бўлади, бу панжа ва бармоқлар кичик )
муСкулларининг қисқариш қобилияти учун ях^ии шароит яратади. Бу халқалар билан машқ бажариш имконини беради.

Иккинчи ярим йилликда бола гапга тушунадиган бўлади ва шу <;абабли комплексга кўриб мўлжаллаш (ўйинчоқ) ва ҳаракат (мафлан, оёқни кўтаришда ёрдам бериш) билан мустаҳкамланажисмонийдига^ нутқ инструкцияси киритилади.

Бу ёшда қўл массаж қилинмайди, оёқни массаж қилиш эса унинг^мускулларипи мустаҳкамлаш эҳтиёжи туғилгандагина амалжисмонийга оширилади; орқа, кўкрак қафаси, қорин массажи мажбурий ҳижисмонийсобланади. Массажнинг силаш, ишқалаш, уқалаш каби барча ту« ридан фойдаланилади. +омплекс 8—10 минут давом этади.

6 ойдан 9 опликкача бўлган болаларга мўлжалланган жисмоний машқларжисмонийнинг тахминий комплекси:

1. Ҳалқадан ушлаб қуллар билан айланма ҳаракат *крлиш,* (фаолжисмонийпасснв машқлар).

2. +оринни массаж қилиш — силаш, ишкалаш, уқалаш.
3. Ростланган оёқларни кўтариш (пассив машқ).
4. Оёқ кафтини массаж қилиш — силаш, ишкалаш, уқалаш.
5. Чалқанча ётган ҳолатдан қорин томон бурилиш (пассив машк).
6. Елкаларни орқага ёзиш (фаолжисмонийпассив машқлар).
7. Кўкрак қафасини массаж қилиш — силаш, ишқалаш.
8. Ҳалқа тутган қўлларни навбати билан букиш ва ёзиш (фаолжисмонийпассив машқлар).
9. +оринни массаж қилиш — силаш, ишқалаш, уқалаш.
10. Утириш (фаолжисмонийпассив машқлар).
11. Болани қўл панжасидан ушлаб оёққа турғазиш (фаол машқлар),
12. Эмаклаш (фаолжисмонийпассив машқлар).
13. Атакжисмонийчечак юриш (фаол машқлар).

9 ойликдан 12 ойликкача бўлган ёш. Бу ёшда бола бир қўлижисмонийдан тутганда тик тура олади, ётган ҳолатидан ўтира олади ва ўтиржисмонийган ҳолатдан ёта олади. Бола ҳаракатланаётган предмет ортидан юради (аравача ва бошқалар), бирор нарсага таянмай тик туражисмонийди, бир қўлидан тутилса юради, дастлабки мустақил қадам қўйишжисмонийга ҳаракат қилади. 12—13 ойлигида у мустақил юра бошлайди, таянмасдан тик тура олади, чўққайиб ўтиради ва туради, буюмжисмонийларни кўтара олади.

9—12 ойлик болаларда фаол, уюшган харакатларнинг анчагижисмонийна ривожланганлиги кузатилади. Бу уларни мустакил тик туришжисмонийга ва юришга тайёрлайди. Шу сабабли баъзи жисмоний машқларжисмонийни уларга дастлабки тик ҳолатдан бажариш таклиф этилади.

Болалар энди айрим машқларни катталар гапи билан бажара олади. Болакинг фаоллиги ва қизикишини орттириш учун ҳалжисмонийқа, таёқча каби оддий воситалардан фойдаланиш лозим. Машғужисмонийлотлар боланинг предметлар, ҳаракатлар, уларнинг ҳаракати ва номлари ўртасидаги алоқалар хакидаги тушунчасининг ривожлажисмонийнишига ёрдам беради, шунинг учун болага тушунарли нутқий инсжисмонийтрукциядан фойдаланиш лозим.

9—12 ойлик болалар учун массажнинг асосий турлари қўллажисмоний нилмайди, бироқ қорин ва орқа массаж қилинади. Машғулотларжисмоний га фаол машқларни, яъни катталарнинг озгина кўмаги била/! ёки хатто мустақил бажариладиган машқлар: қўллар билан айланма ҳаракат; ҳалкани ушлаб туриб ростланган оёқни кўтариш; ^орин бнлан ёки тўрт оёқлаб эмаклаш каби машқларни кўпроқ ки/ритиш зарур. )

Катталар машғулотлар пайтида болада кулги ва хурйандчижисмонийлик уйғотиш учун у билан гаплашиши керак. Болаларни фаол ҳажисмонийракатга ундаш учун уларга рангжисмонийбаранг ва жаранглович ўйинчоқжисмонийларни кўрсатиш зарур. Толиқишнинг дастлабки аломати сезилижисмонийши биланоқ (бўшанглик, бармоқ сўриш ва

ҳоказо) боланинг дастжисмонийлабки ҳолатини ўзгартириш, нафас олиш машқлари ёки силаш массажи ўтказиш керак. Агар бола безовта бўлиб, йиғласа, машжисмонийғулотни тўхтатиб, унинг овунишини кутиш лозим. Ёзда машғулот пайтида боланинг барча кийимлари ечилади, совуқ пайтларда эса қисман (кўйлаги ва ползункалар) ечинтирилади.

Жисмоний машқлар ва массаж бола қаерда — мактабгача таржисмонийбия муассасасидами ёки уйдами тарбияланмасин хар куни ўткажисмонийзилади. Тарбиячи машрулот ўтказганда иложи борича барча божисмонийлаларни кўриб туриши, манеждаги болалар эса унинг овозини эшитиб, ҳаракатларини кузатиб туришлари лозим.

Машғулотларни доимо бир хил вақтда, яхшиси куннинг биринжисмонийчи ярмида, бола бирмунча фаол, қувноқ кайфиятда бўлганда, бижисмонийроқ овқатлантирилгандан сўнг камида ярим соатдан кейин ўткажисмонийзиш лозим. Массаж ва жисмоний машқлар чойшаб ёки пелёнка ёзилган столда (баландлиги 72—75 см, кенглиги 70—80 см, узунжисмонийлиги 120 см) бажарилади. Чсшшаб ва пелёнка остига пахмоқ адёл тўшалади.

Машғулот ўтказиладиган хона яхшилаб шамоллатилиши, унжисмонийдаги ҳаво ҳарорати 22 градусни ташкил этиши лозим. Ёзда ҳаво ҳарорати 23 градусдан кам бўлмаган шабадасиз ҳавода машғужисмонийлотларни ташқарида, соя жойда ўтказиш тавсия этилади.

Машғулот олдидан ҳамшира қўлини илнқ сув билан совунлаб ювиши лозим, чунки болага совуқ қўл билан тегиш салбий реакжисмонийция уйғотади. Ҳамширанинг тирноқлари олинган бўлиши керак; машғулот пайтида узук, соат ва бошка тақинчоқларни ечиб қўйиш зарур.

## 2жисмоний §. Икки ёшгача бўлган болаларнинг жисмоний тарбияси

Режим икки ёшгача бўлган болаларни жисмоний тарбиялашжисмонийда муҳим воситалигича қолади. Болалар фаолиятининг аниқ алжисмониймашиниб туриши (уйқу, бедорлик, овқатлантириш) уларнинг 4—5 соат давомида фаол фаолият ҳолатида бўлишини таъминлайди. Бунда болалар очиқ ҳавода 5 соатдан кам бўлмасликлари керак. уйқуни яхшиси верандаларда, агарда бундай имконият бўлмажисмонийса, деразалари ёки фрамугалари очиқ хоналарда ташкил этган маъқ^лжисмоний +ишда 1,5 ёшгача бўлган болаларни сайрга олиб чиқиш учун кийинтириш ва ечинтиришжисмоний. '[ийин бўлган пайтларда бундай сайрларни хонада ҳам ташкил этиш мумкин. Болаларга спорт ёки жун костюмлар кийгизилади; группа хонасидаги ҳарорат + 14 гражисмонийдусгача пасайтирилади (фрамута, деразаларни очиб). Болалар билан каракатли ўйинлар уюштирилади ёки улар мустақил фаожисмонийлиятга ркалб қилинади. Шундай қилинганда очиқ ҳавода бўлиш муддатц камайтирилмайди.

ИккА ёшга қадам қўйган болаларда юриш кўникмасини, мужисмонийвозанат[1] ҳиссини мустаҳкамлаш, ҳаракатлар координацияси, тўғжисмонийри қад[жисмонийқоматни тарбиялаш, товон гумбазининг тўғри

шаклланижисмонийшига ёрдам бериш муҳимдир. Бунинг учун группа хонаси ва участжисмонийкада бЬлалар эркин харакат қила оладиган шароит яратиш мухим^ир. Хона кенгжисмониймўл бўлиши лозим. Бунга болалар бўйига мослабтанланган мебелларни тўғри жойлаштиришбилан эришилажисмонийди. Шунингдек, қуйидаги махсус жисмоний тарбия жиҳозлари ҳам зарур: нарврнли ва сирпанчиқли тепалик, хода, тирмашиб чиқажисмонийдиган нарвон, гимнастика деворчаси, катта яшиклар, саватлар, группа хонасига вақтжисмонийвақти билан доска, гимнастика скамейкажисмонийлари ва бошқаларни олиб кириш лозим. Бу воситалар болаларжисмонийнинг 'Гурли ҳаракатларни бажаришларига имкон яратади: тежисмонийпаликка, нарвонга чикиш ва тушиш, нарвонга тирмашлаб чиқиш ва тушиш, хода тагидан ўтиш ва устида юриш, юришни атрофдажисмонийги предметлар хусусиятларига қараб мослаш ва ҳоказолар. Уйинжисмонийчоқлар: тўплар, чамбараклар, аравача ва бошқалар болаларни турли ҳаракатларга ундайди.

, Участка ва жисмоний тарбия майдончаси махсус қуроллар (скамейжисмонийка, нарвонча ва ҳоказо) билан жиҳозланган бўлиши лозим. Божисмонийлаларни фақат текис юзада эмас, балки чимзор, қумлик каби ножисмонийтекис жойларда юришга ҳ.ам ўргатиш керак. Бунда тарбиячининг болаларнинг ҳаракатларга бўлган қизиқишини фаоллаштириб тужисмонийриши мухимдир: уларни ҳаракатли ўйинларга жалб этади, бунда уларни тўғри ҳаракатга ўргатган ҳолда (нарвонга қандай чиқиш ва тушиш, тўпни отиш ва ҳоказо) мустақил ҳаракатларга ундайжисмонийди, имитацион машқлардан фойдаланиб («+уёнга ўхшаб сакраш», «+ушга ўхшаб учиш» ва бошқалар) болаларда ҳаракатларни рижисмонийвожлантиради.

Болаларнинг эркин ҳаракат қилишини таъминлаш учун уларга комбинезонлар ёки кўйлакли иштончалар (ўғил болаларга ҳам, қиз болаларга ҳам) кийдириш лозим. Пойабзал бола оёғининг размери ва тўлалигига мос, пошнаси 0,5 см бўлиши керак.

Ҳаракатли ўйин жисмоний тарбиянинг муҳим воситаси ҳисобжисмонийланади. Уйинлар 1,5 ёшгача бўлган болалар билан асосан инжисмонийднвидуал ёки кичик группачалар (3—4 тадан) ҳолида ўтказилажисмонийди. Уйинлар болаларнинг мустақил фаолияти соатларида ташкил этилади. Тарбиячи ҳар бир боланинг кун давомида ўйинда («Догоняй собаку»—«Итни қувиб ет», «Прятки»—«Бекинмачоқ», « ки с горки» — «Тепаликдан сирғаниб туш», «Мишка» — «йиқжисмонийча») иштирок этишини кузатиб боради. 1,5 ёшдан катта болаларжисмонийки ҳаракатли ўйинда 8—10 тадан қилиб бирлаштириш мумкин.

Ҳаракатли ўйинларни ўтказиш чоғида болаларда коллектив бўлиб ҳаракат қилиш малакаси, топшириқни бажаришга иетилиш, жасурлик, чаққонлик тарбияланади, координация ривожранади, ҳаракатларнинг асосий турлари шаклланади. Тарбиячи брлаларжисмоний ни кўрсатиш, тушунтириш йўли билан янги ҳаракатларга/ўргатажисмоний ди. Тарбиячи такрорлаш сонини бошқариб, ўйинларни ммраккабжисмоний лигига кўра танлаб муайян жисмоний нагрузкани таъмиилаб божисмоний ради.

1,5 ёшдан катта болалар ўйинларда қатор қоидаларни бажажисмонийришлари лозим, чунончи: муайян йўналиш бўйлаб чопиш, ,'сигналжисмонийга биноан тўхташ, биржисмонийбирларига халақит бермаслик, ўралашиб қолмаслик. Бу ёшдаги болаларни ўйин олдидан атайин сафга тизжисмониймасдан бирданига ўйин фаолиятига жалб қилиш лозим. Т^рбиячи ўйинда ўзи ҳам иштирок этиши, нимани қандай бажариикеракжисмонийлигини кўрсата бориб, етакчи роль ўйнаши керак. Унинг Хувноқ фаол ҳолати, кайфияти болаларга ҳам ўтади. Ҳаракатли ўйинлар мустақил ўтказилиб қолмай, балки жисмоний тарбия машғулотларига ҳам жорий этиладн.

Жисмоний тарбия машрулотлари болаларга таълим ва тарбия бежисмонийришнинг уюшган шаклсидир. Машғулотлар учун ҳаракатларни танлашда нерв психологик ва жисмоний ривожланиш соҳасидаги билимларга асосланиш лозим. Бола ҳаётининг иккинчи йилида ҳажисмонийракат малакаларининг ривожланиши тез кечади, катта кишиларжисмонийга хос юриш, тирмашиб чиқиш, улоқтириш каби кўпгина асосий ҳаракатларнинг такомиллашиши давом этади (чунончи ўз тажисмонийшаббуси билан қилинадиган ҳаракатларида ўйинчоқни олиб юриш, тўпни думалатиш, уни отиш, зинапоялардан кўтарилиш ва ҳоказо, ўйинлар ва машғулотларда катталар уюштирадиган тўп билан ўйжисмонийнаш, хода устида юриш, таёқчадан хатлаш, таёқ остидан ўтиш ва ҳоказо ҳаракатларда). Бунда катталар билан тезжисмонийтез бўладиган эмоционал мулоқот боланинг нервжисмонийпсихик ривожланишига яхши таъсир этади.

Жисмоний машқлар комплексини тузишда куйидагиларга амал қилиш лозим:

жисмоиий машқларни йирик мускул группаларига қўллаш;

турли мускул группаларига мўлжалланган машқларни (елка камари, гавда — орқа ва қорин, оёклар учун) алмаштириб туриш; ҳарақа! билан дам олишни навбатлаштириб туриш;

қисқа муддатли статик ҳолатларни динамик машқлар билан алмашлаб туриш;

машқларни турли дастлабки ҳолатларда ўтказиш (тик туриб, ўтириб, қорин билан ётиб, чалқанча ётиб, тўрт оёқлаб);

бирмунча мураккаброқ машқлардан фойдаланиб, уларнинг маи^Улотлардаги миқдорини, ҳар бирининг такрорланишини ошижисмонийриб ^кисмоиий нагрузканинг тц ора ўсиб боришини таъминлаш;

м!шғулотлар пайтида ҳаракатларни чиройли намойиш қилиш, тушуғарли ўйин билан болаларда ижобий эмоционал кайфият ҳожисмоний сил

болаларнинг ёш имкониятларига хос усуллар ва ташкилий межисмонийтодлашан фойдаланиш (индивидуал, иоток, фронтал, кичик групжисмонийпачалас

Илн ёшдаги болаларнинг нервжисмонийпсихик ривожланиш хусусиятжисмонийлари тврбиячидан улар фаолиятларини регламентлашга қатъий риоя қилишни талаб этади: турли характердаги машқлар ва хар хил мускул

группаларини. алмашлаб туриш фаол дам олишни таъмин(пайди; жисмоиий йагрузканинг машқларни баёи этиш ва кўрсатиб бериш билан алмашиниб туриши боланинг бир фаолият турида^ иккинчисига ўтишига, шунин.гдек иш қобилияти ва фаолжисмонийлигининг сакланишига ёрдам беради. Ҳаракатни фақат қайта такжисмонийрорлай олсагина эмас, балки уни бажаришда муайян қийинчиликжисмонийларни епгиб ўта олсагина ҳаракат болага қувонч бахш этиши мумкин.

^ Брла ҳаётининг иккинчи йилида иккинчи сигнал тизимсининг ^фаол шаклланиши ва ривожланиши юз беради: боланинг луғат бойлиги кенгаяди, у катталар нутқини яхшироқ тушунадиган бўжисмонийлади. Махсус текширишлар шуни кўрсатмоқдаки, ҳаракат ва нутқ таҳлилаторлари узвий боғлиқдир: нутқни яхши эгаллаган болалар анча фаол, ўйинга осонгина киришиб кетадиган бўладилар, ҳажисмонийракатларни аниқ бажарадилар, сўзни бевосита ҳаракат билан боғжисмонийлай оладилар. Бола ҳаракати ва психикаси ривожланиши ўртасижисмонийда атроф му.ҳитни англаш билан ўзи яшайднган шароитга мослажисмонийшиш ўртасида ўзаро шартлилик мавжудлиги кўзга ташланади.

Шуни эсда тутиш керакки, бир хил ёшдаги болаларда ҳаракат кўникмаларининг шаклланиши турлича кечади: турли кўржисмонийсаткичлар бўйича ўз тенгқурларидан ўзиб кетадиган ёки айни пайтда улардан оқсайдиган болалар ҳам бўлади. Бу олий нерв тизимси фаолиятинииг индивидуал хусусиятларига, боланинг жисмоний ривожланганлигига, шунингдек у ўсиб улғайган шароит (катталар таъсири, фаол ҳаракат фаолияти учун имкониятнинг мавжудлиги ва ҳоказо)га ҳам боғлиқдир. Шунинг учун ҳатто божисмонийлалар фаолиятини коллектив уюштиришда ҳам уларга индивидуал ёндашиш: баъзиларини ҳаракат фаоллигини оширишжисмонийга ундаш, бошқаларини бу ҳаракатни бир оз чеклашга чақириш керак. Катталарнинг индивидуал мулоқоти, ёрдами, рағбатлантижисмонийриши кичкинтой учун жуда зарур: булар хар.акатни бажариш ишжисмонийтиёқини кучайтиради, жисмоний машғулотларга писбатан ижобкй Мўносабат қарор топади.

****и Жисмоний тарбия машғулотлари куннинг биринчи ярмида, нонушжисмонийтадан сўнг 30 минут ўтгач, ёки кундузги уйқудан сунг кеч тушкк овқатдан олдин ўтказилади. Машғулотлардан олдин тарбиячи божисмонийлаларни кичик группачаларга бўлади. 1113ёшдан 1 ёшу 6 ойликкача бўлган болаларни 2—3 ва 4—5 кишилик группачаларга, 1 ё^иу 6 ойликдан 2 ёшгача бўлган болаларни 6—8 кишилик группачаларжисмонийга бирлаштирилади.

Болаларни ёш бўйича группачаларга тақсимлашда шуш ҳам эсда тутиш керакки, ҳар бир группага агар ҳаракат ривожлнниши етарлича бўлмаса, шу группа учун ёш жиҳатдан каттароқ, шунингжисмонийдек, боғчага илк бор келган болалар киритилиши ва, аксинча, гр.упжисмонийпага ёш жиҳатдан кичик, бироқ ҳаракат ривожи борасида уз тенгжисмонийкурларидан ўзиб кетган болалар ҳам киритилиши мумкин.

Машғулотлар группа хонасида ўтказилади. У олдиндан шажисмониймоллатилади ва поли артилади. Хонадаги ҳаво ҳарорат^ 18—20 градус бўлиши керак. Ёз вақтида ҳаво ҳарорати 20 градусДан кам бўлмаганда

машғулотлар очиқ ҳавода, сояда ўтказилади.1

Жисмоний машғулотлар ва ҳаракатли ўйинлар ўткази!ш учун оддий қуроллар: таёқчалар, аравачалар, кўприкчалар, тахталар, скамейкалар (юриш ва мувозанатни ривожлантириш учун), хода, ёғоч нарвончалар (тирмашиб чиқиш учун), катта саватлар, қутижисмонийлар, чамбараклар, тўрлар (улоқтириш машқлари учун) керак бўжисмонийлади. +ўлланиладиган қўлланмаларнинг ўлчови ва оғирлиги божисмонийлалар ёши ва кучига мос, шунингдек фойдаланиш учун қулай бўжисмонийлиши керак.

+ийим болалар ҳаракатига халақит бермаслиги керак: машжисмонийғулотларни яхшиси, спорт шаклсида (труси ва майкалар, оёқда шиппаклар билан) ўтказган маъқул. Ёзда иложи бўлса, болалар ялангоёқ шуғулланганлари маъқул. Бундай ҳолда машгулрт ўтжисмонийказиладиган майдонча олдиндан яхшилаб тайёрланган бўлиши лозим.

Тарбиячи бир группача билан машғулот ўтказаётиб қолганлажисмонийрининг мустақил ўйнашлари учун шароит яратади. Бунинг учун у хонанинг нариги бурчагида енгилроқ ўйин ташкил этади ва ўйинжисмонийчоқлар танлайди, энага эса, болалар ҳаракатини йўналтириб тужисмонийради.

Машғулотлар методикаси ва уларни ташкил этиш болаларнинг ёш хусусиятларига мувофиқ келиши лозим. Илк ёшлиларнинг икжисмонийкинчи группасида йил бошида жисмоний машклар асосан ҳар бир бола билан индивидуал равишда ўтказилади. Умумривожлантижисмонийрувчи машқлар ҳаракатларнинг асосий турларидаги машқлар бижисмонийлан алмаштириб турилади. Йил охирига келибболалар машқларни кичик группача бўйича поток ёки фронтал тарзда бажарадижисмонийлар. Болаларнинг ҳаракатларни бир вақтда группа бўлиб бажажисмонийришини осонлаштирадиган буюмлардан кенг фойдаланилади.

Мазкур группада юриш ва мувозанат сақлашни ривожланжисмонийтиришга катта ўрин ажратилади. Шу мақсадда машғулотларга кенглиги тренировка ларажасига кўра 30 см дан 10 см гача кичжисмонийрайтирилган ғадиржисмонийбудур скамейка бўйлаб юришни мураккабжисмонийлаштириб бориш машклари ва бошқа машқлар киритилади.

Мувозанат сақл?т хигги мураккаблаштирилган юриш, шужисмонийнингдек, тўсиқлар (таекча, кубиклар ва бошқалар) дан хатлаб

ўтиигаа тарбияланади. Машғулот вақтида шунингдек, эмаклаш (чамоаракдан, арқон остидан эмаклаб ўтиш) тирмашиб чиқиш (нарвонга чиқиш ва тушиш), отиш (катта ва кичик тўпларни узоққа' отиш) машқларидан ҳам фойдаланилади. Болалар кужисмонийчига мрс, барча мускул группаларига мўлжалланган (қўллар ва елка кймари, оёқ ва товон, гавда) умумривожлантирувчи машқжисмонийлар ҳам албатта кўзда тутилади. Бу машқлар турли дастлабки ҳолатлйр: тик турган, ўтирган, полда, скамейкада, стулчада), тўрт оё^лаб (полда қорин билан ва чалқанча ётиб) турган ҳожисмонийлатлардр ўтказилади. Болалар машқларни тўғри бажаришлари учун тарбиячи дастлабки ҳолатларни текширади, агар зарур бўлса, ҳаракатни бажаришга ёрдам беради.

Болаларнинг машғулотлардаги ҳаракат фаоллиги йил охижисмонийрига

келиб, уларнинг ҳаракатларни эгаллаш даражаларига қараб ошади. Имитацион ҳаракатлар ва ўйин шаклларидан фойдаланиш иккинчи йил охирида болаларнинг машғулотларжисмонийдаги ҳаракат фаоллигини 350 дан 600 локомоциягача (шагожисмонийметрия маълумотлари бўйича) ошишини таъминлайди.

Жисмоний машқларни танлаш ва ўтказишда тўғри қаджисмонийқожисмонийматва товон гумбазининг шаклланишига алоҳида ахамият бериш лозим. Бунга қорин билан ва чалқанча ётган (умуртқа поғонасига тушаётган оғирликнинг йўқолиши қўшимча таъжисмонийминланганда) ҳолатларда бажариладиган машқлар, оёқ учида ғадиржисмонийбудур тахта устида юриш ва бошқалар ёрдам беради.

Машғулотларни муваффақиятли ўтказишнинг муҳим шартжисмонийларидан бири тарбиячининг тўғри ва аниқ иш олиб боришидир. У ҳар бир машғулотга пухта тайёрланиши, муайян ёш группасижисмонийга мўлжалланган жисмоний машқлар комплексининг мазмунини яхши билиши керак. Тарбиячи бевосита машғулотлар олдидан ўзига керакли нарсаларни танлаб олади: зарур қўлланмалар, ўйинчоқларни танлайди, стулчалар, скамейкаларни жойжисмонийжойига +ўяди. У хонанинг яхши шамоллатилганлигини, полнинг тозалижисмонийгини (агар машғулот хонада ўтказилса), майдончанинг супурилжисмонийгани ва сув сепилганини (агар машғулот очиқ ҳавода ўтказилса) текширади.

Уюшгириладиган машғулотлардан ташқари айрим жисмоний машқларни болалар билан ҳар куни ўйин кўринишида (масажисмонийлан, кичик тўпларни чамбаракка отиш, тўпни отиш, илиб олнш ва бошқалар) ўтказиш мумкин. Агар группада ҳаракат кўнккжисмониймаларининг ривожланиши жиҳатидан оқсайдиган болалар бўлжисмонийса, улар билан махсус машғулотлар ўтказиш лозим.

*ЕТТИНЧИ БОБ*

## ГИМНАСТИКА

### 1жисмоний §. Гимнастика жисмоний тарбия воситаси ва методи сифатида

Гимнастика ҳар томонлама жисмоний тарбиялаш [йшининг асосий восита ва методларидан бири сифатида белгиланадиган кенг тушунчадир. У база сифатидаги жисмоний тарбиянинг зажисмонийрурий компонентидир[1].

Гимнастика киши организмига ҳар томонлама таъсир этадижисмонийган, унинг асосий физиологик жараёнларини кучайтирадиган, гаржисмониймоник ривожланишига ёрдам берадиган махсус танланган машқжисмонийлар тизимсидир. Гимнастика машқлари туфайли ҳаётий зарур ҳаракат кўникмалари, харакатларнинг гўзаллиги ва аниқлиги шаклланади, асосий жисмоний сифатлар — чаққонлик, тезкоржисмонийлик, куч, чидамлилик, эгилувчанлик ривожланади. Гимнастика илк болалик чоғидан қўлланилади ва киши ҳаётининг барча ёш даврида лавом эттирилади.

Киши соглиғини мустаҳкамлаш жисмоний камолотини такожисмониймиллаштириш ва унинг рангжисмонийбаранг фаолияти учун ҳар томонжисмонийлама жисмоний тайёргарлик кўришини таъминлаш

гимнастикажисмонийкинг вазифаси ҳисобланади. Бундан ташқари гимнастика олдида куйидаги специфик вазифалар ҳам мавжуд: тўғри қаджисмонийқоматни шакллантириш, гавдадаги турли нуқсонларни тўғрилаш ва олдини олиш, жароҳатлардан сўнг ҳаракат аппаратининг иш қобилиятижисмонийни тиклаш, уз ҳаракатларини бошқара олиш малакасини таржисмонийбиялаш.

Гимнастика жисмоний тарбия методи сифатида. Гимнастикажисмонийда ҳар томонлама жисмоний тарбиялаш вазифаларини ҳал эткшжисмонийга ёрдам берадиган хилмажисмонийхил жисмоний машқлардан фойдалажисмонийниш мумкин. Унда педагогик вазифалар ва организмнинг психожисмонийлогик хусусиятларига мос келувчи исталган ҳаракат ва ҳаракат фаолияти қўлланилиши мумкин. Гимнастикада организм қурижисмонийлиши ва функциясига нисбатан аниқроқ танланма таъсирни амалга ошириш мумкин. Гимнастикага хос методик усуллар жисмоний машқлар ёрдамида айрим органлар ва айрим мускул группаларига, шунингдек турли жисмоний сифатларнинг ривожжисмонийланишига катта таъсир кўрсатиш имкрнини беради.

Гимнастикада жисмоний нагрузкани нисбатан аник дозалаш мумкин: хилмажисмонийхнл машқлар шуғулланувчиларнинг тайёргарлижисмонийги ва бу машқларнинг организмга таъсирини қатъий ҳисобга олган ҳолда белгиланади ва фойдаланилади.

Машғулотларнинг эмоционаллигини ошириш, эстетик ҳисни тарбиялаш, ҳаракатларнинг ритмлилигини, аниқлиги ва ифодажисмоний

лилшига эришиш мақсадида гимнастика вақтида музикада» фойдаланиш максадга мувофиқдир.

Таълим жараёнида ўз ҳаракат имкониятларини баҳолаш, ҳажисмонийракат фаолиятининг умумий қонуниятларини тушуна олиш мажисмонийлакаси тарбияланади. Бунга ўқув топшириқларини тақсимлаш^ ҳаракатларнинг таҳлил ва умумлашшришини қўллаш, ҳаракатларни янжисмонийги ҳаракат фаолиятига қўшиш ва хилмажисмонийхил жисмоний машқжисмонийларни ўрганиш орқали эришилади.

'.^ „ Гимнастика тарбиявий вазифаларни амалга оширишнинг Х'*"специфик воситаларига эга: у ҳаракатларни олдиндан шартлажисмонийшилгаича аниқ бажарилишини талаб қилади; машғулотларнинг регламентланган кун тартибига, ҳаракатларнинг онглилнги ва мустақиллигини, ижодий ташаббусни кўзда тутадиган таълим. жараёнини ташкил этишнинг ўзига хос услубига эга. Буларнинг ҳаммаси интизомни, диццатни тарбиялашга хизмат қилади, ирожисмонийда ва характерни мустаҳкамлашга ёрдам бераш.

Шундай қилиб, гимнастика методлари умумий жисмоний тайжисмонийёргарлик вазифаларини ҳал этишга, жисмоний машқларни шужисмонийғулланувчиларнинг ёши ва тайёргарлигига мувофиқ қўллашга. ҳамда жисмоний тарбиянинг соғломлаштириш ва таълимжисмонийтаржисмонийбиявий вазифаларни муваффақиятли амалга

оширишга имко№ беради,

2жисмоний §. Гимнастика турлари ва уларнинг характеристикаси

Жисмоний тарбия тизими нинг ривожланиш жараёжисмонийнида гимиастиканинг вазифалари астажисмонийсекин аниқланди ва унинг асосий турлари белгиланди, чунончи: 1) умумривожлантирувчш гимнастика, бунга асосий, гигиеник гиглнастика ва бошқаларжисмонийкиради; 2) базавий спортнинг кўринишларидан бири сифатидаги. спорт йўналишидаги гимнастика'. У умумий жисмоиий тайёржисмонийгарликнинг оммавий даражага эришувини, ўсиши ва сақланишижисмонийни таъминлайди. Бу тургa спорт гимиастикаси, атлетика, бадиий. гимнастика ва бошқалар киради; 3) амалий тури — профессиожисмонийналжисмонийамалий, даволаш гимнастикаси ва бошқалар.

Умумривожжисмоний Асосий гимнастиканинг в а з и ф а с и салолантирувчи матлик, умумжисмоний тайёргарликни мусгимнастика таҳкамлашдан иборатдир. У ҳаракат кўникмаларини такомиллаштириш ва мустаҳкамлашга, тўғри қадқоматни тарбиялашга, юракжисмонийтомир ва нафас олиш фаолиятини; яхшилаш ҳамда организмни чиниқтиришни таъминлашга к.аратилган.

Асосий гимнастика таркибига сафланиш, умумривожлантирувчи ва асосий ҳаракатлар киради. Машқларни бажаришда, гимнастика снарядлари ва майда жисмоний тарбия инвентарларидан фойдаланилади. Асосий гимнастика киши организмидаги функжисмонийционал жараённинг кучайишига, унинг жисмоний ривожланишижисмонийга, хилмажисмонийхил ҳаракат кўникмаларининг такомиллашувига, жисжисмониймоний сифатларнинг тарбияланишига, ўзлаштирилган ҳаракат фаолиятидан турли ҳаётий вазиятларда мустақил ва ижодий •фойдалана олишга, ўз имкониятларини тўғри баҳолай билишга, харакат фаолиятининг асосий қонуниятларини англашга, эгалжисмонийланган билим ва кўникмаларнинг ҳаёт ва фаолият учун аҳамияжисмонийтини тушунишга ёрдам беради.

Г и г и е н и к г и м н а с т и к а киши саломатлигини мустаҳжисмонийкамлаш ва сақлашга, тўғри қаджисмонийқоматни тарбиялашга, организмжисмонийнинг асосий тизимлари функциясини (нафас олиш, қон айлажисмонийниш, алмашиниш процессларининг фаоллашиши) такомиллашжисмонийтиришга қаратилгандир. Умумривожлантирувчи ва амалий машқжисмоний.лар сув муолажалари, массаж ҳамда организмни чиниқтириш билан қўшилган ҳолда гигиеник гимнастика воситалари сифатижисмонийда фойдаланилади. Гигиеник гимнастика барча ёшдаги болаларжисмонийга тавсия этилади.

Спорт йўналишидаги $^{Сп\circ}Р^{т}$ гимнастикасининг вазифаси умумийгимнастика жисмонии тайёргарликни ошириш ва сақлашдан иборатдир. Бунда кўпгина спорт машғулотлари асосий ўқув ёки профессионалжисмониймеҳнат фаолиятига боғлиқ равишда қурилади.

Базавий спорт жисмоний тарбия нинг
турларидан бири сифатида «спортнинг оммавий амалиётсидаги
тренировкалар ва муообақалар жараёнидан»' иборатдир.

Бадиий гимнастика харакатларни такомиллаштиришжисмоний,ни кўзда тутади ва у спорт характерига эгадир. Бадиий гимнасжисмонийтиканинг асосий машқлари юксак пластиклик, ҳаракатлар кожисмонийординацияси ва ифодалилигини эгаллашга ёрдам берувчи музижисмонийка билан органик боғликдир.

Бадиий гимнастика таркибини сафланиш, умумривожлантижисмонийрувчи машқлар ва баъзи асосий ҳаракатлар, шунингдек музика остида предметлар билан ҳамда предметларсиз бажариладиган турли рақс комбинациялари ташкил этади.

Амалий Профессионалжисмонийамалий
гимнастижисмоний
пшнастика ка муайян мутахассисликни (баландликда ишловчи монтажчи, кончи, транспорт ҳайжисмоний довчи ва бошқалар) эгаллашга ёрдам берувчи ҳаракат кўникмажисмоний лари ва сифатларини ривожлантиради ва такомиллаштиради.

Ишлаб чиқаришдаги гимнастика кишиларнинг иш
қобшшятини ошириш ва сақлаш мақсадида ташкил этилади. У
иш куни тартибига киради: кириш гимнастикаси — иш олдидан, жисмоний тарбия паузаси — иш куни жараёнида, анаффусларда ўтказилади.

Даволаш гимнастикаси даволаш жисмоний тарбия сига. мансуб бўлиб, соғлиқ ва иш қобилиятини тиклашга қаратилганжисмонийдир. У барча касалликларда қўлланилади ва ноихтисосли функжисмонийционал терапия воситаси ҳисобланади. Масалан, ҳаракат аппажисмонийрати функцияларини жарохат ва касалликлардан сўнг тиклашг гавда тузилишидаги нуқсонлар (турли дешаклциялар) ни тужисмонийзатишда қўл келади. Даволаш гимнастикаси бемор кишиларнинг нерв тизимси ҳолати ва аҳволини яхшилашга, улар кайфиятижисмонийни кўтариш ҳамда салбий эмоциялардан халос этишга қаратилжисмонийгандир.

Шундай қилиб, гимнастика жисмоний тарбия воситалари ва. методларидан бири сифатида турли ўқувжисмонийтарбиявий даволаш мужисмонийассасаларида ва жисмоний тарбия коллективларида (корхоналар,, муассасалар, фабрикалар, заводларда) ҳамда индивидуал машжисмонийғулотларда болалар, ўсмирлар ва катталарни жисмоний тарбияжисмонийлашнинг, барча давлат дастурларининг ажралмас қисмини: ташкил этади.

## Зжисмоний §. Мактабгача тарбия ёшидаги болаларни жисмоний тарбиялаш тизимсида асосий гимнастика

Болаларга мўлжалланган асосий гимнастика таркибини асожисмонийсий ҳаракатлар, умумривожлантирувчи ва сафланиш машқлари; ташкил этади.

Асоси Асосий ҳаракатларнинг аҳамияти. *Инсон уз турли фаолиятида фойдаланадиган юриш,жисмонийюгуриш, сакраш, улоқ,тириш, тирмашиш кажисмонийби ҳаётий зарур ҳаракатларга асосий ҳаракатлар дейилади. Бу ҳаракатларнинг доимий зарур компоненти мувозанатни ҳис этишдир.*

Асосий харакатлар динамик характерга эга. Улар кўп миқжисмонийдордаги мускулларни ишга солади ва барча функционал жаражисмонийёнларни фаоллаштириб, организмга яхлит таъсир этиб, боланинг жисмоний ривожланиши ва соғломлашишига ёрдам бериб, бутун' организмнинг ҳаёт фаолиятини оширади.

Нерв тизимсининг бошқариш фаолияти асосий ҳаракатларжисмонийнинг гакомиллашувини белгилайди. Айни пайтда тескари боғжисмонийлиқлик — машқлар таъсирида нерв тизимси фаолиятининг такожисмониймиллашуви содир бўлади.

Асосий ҳаракатларнинг ривожланиши мақсадни кўзлаб рахжисмонийбарлик ^илинган шароитда билиш, иродавий, эмоционал, психик. тарбиялаш жараёнлари билан боғликдир.

Асосий ҳаракатлар болада турлича мўлжал олишни тарбияжисмонийлашга хизмат қилади: фазода—ҳаракат йўналишини, предметларжисмонийнинг узоқлигини ва жойлашиш ўрнини, предметлар ўртасидаги фазовий нисбатларни, кўз билан мўлжаллашни ривожлантириш; вақтда — машқларни бажариш давомийлиги ва унинг айрим

«разаларининг изчиллиги, ҳаракатларни белгиланган ёки индивижисмонийдуал суръатда бажариш; коллектив ҳаракат қилиш чоғида мўлжисмонийжал олиш — барча группа сафланаётган ва қайта сафланаётганжисмонийда, тарқалиб ҳаракат қилаётганда ўз ўрннни топиш: биргалашмб .ҳаракат қилаётгандаги турли вазиятларда мўлжал ола билиш. Буларнинг ҳаммаси ташқи шароитни ҳисобга олиш ва шу асосда бирор мақсадда ҳаракат қилишга ёрдам беради.

Асосий ҳаракатлар эстетик ҳисжисмонийтуйғуларни тарбиялашда ҳам муҳимдир: улар чиройли, тўғри қаджисмонийқоматнинг шаклланишига, ҳаракатларнинг аниқ, ифодали ва уюшган бўлишига, коллектив харакат қила олишга ва фазода тўла фойдалэчшлга ёрдам бежисмоний:ради.

Асосий ҳаракатлар таълим ва тарбия жараёнида астажисмонийсекин юзага келадижисмонийган шартли рефлекслардир. Мактабгача бўлган давр ичида асоснй ҳаракатжисмоний.лар ривожланади, такомиллашади, ҳаракат стереотиплари сифатида мустаҳжисмонийкамланади.

Харакатларнинг муайян изчилликда кўп марталаб такрорланиши, масалан, юриш, югуриш, улоқтириш ва ҳаказо машқларда алоҳида элементларнинг ҳар бири ўртасида муваққат боғланишлар пандо бўлади. Дастлабки ҳаракатни бажаришда бошланадиган бўғимжисмониймускул сигнализацияси бевосита кейинги сисжисмонийтемага мустаҳкамланадиган, автоматлашадиган барча сигналларни уйғотади. .Болаларда шу туфайли ҳосил бўладиган дйнамик стереотиплар жуда барқажисмонийрор бўлади.

Бироқ болаларни асосий ҳаракатларга ўргатиш ва уларни

ривожлантижисмоний:ришда чидамли динамик стереотипни шакллантириш, тезда қайта қура олиш, ташқи муҳитнинг ўзгарувчан шароитига мослашиш қобилиятига алоҳнда эътижисмоний
•бор беришии талаб этади.

Бу машқларнинг турли вариантларини бажариш топшириқларни, ҳаракат суръатини у."жисмоний бажариладиган шароитни ўзгартириш йўли билан амалга ошижисмоний.риладн.

Асосий .ғ .мкатлар ц и к л и к в а а ц и к л и к турларга бўлина элади. Биринчи циклдаги ҳаракатларнинг характерли хусусияти
•бутун гавда ва унинг алоҳида қисмлари тўхтовсиз равишда дастжисмонийлабки ҳолатга (масалан, юриш, югуриш) қайтаётганда бир хил циклнинг доимий бажарилиши билан амалга оширилади.

Циклик типдаги ҳаракатлар тез ўзлаштирилади ва автоматжисмонийлашао.и. Бу цикларнинг мунтазам такрорланиши билан изо.ғжисмонийлаоа и. Улар мазкур циклнинг ҳаракат элементлари изчиллиги тизимсида мустаҳкамланади. Ҳаракатларнинг алмашиниши ва уларни такрорлашда тегишли мускул сезгилари билан цикллар такрорланиш изчиллигининг боғлиқлиги мазкур ҳаракатнинг ритмлилигини ҳосил қилади.

Ациклик типдаги ҳаракатлар такрорий цикларга (улоқтижисмоний.риш, сакрашлар) эга бўлмайди. Ҳар бир шундай ҳаракат ўзида ҳаракчт фазаларининг муайян изчиллигини сақлайди, айрим фажисмонийзаларни бажаришнинг муайян ритмига эга бўлади. Ациклик ҳажисмонийракатлар циклик ҳаракатларго қараганда ўзлаштиришнинг жуда изчил бўлишини талаб қилади. Уларни бажаришда ҳаракатларжисмоний
нинг бирмунча мураккаб координацияси, диққатни йиғиш ва иродавий зўр бериш зарур бўлади[1].

Юриш кишининг циклик ҳаракатига мансуб табиий силжнш усулидир.

И. М. Сеченов юриш механизмининг бутун табиатини очиб берган эди. Конкрет терижисмониймускул сезгилари, биринчи сигнал қўзғатувчилари харакатнинг бевосита регулятори ҳисобланади. Ҳар бир қадам ташлаш пайтида, яъни иккала оёқ полга теккажисмонийнида муайян момент мавжуд, бу оёқни полдан узиб иккинчисинй қўйишга сигнал бўлиб хизмат қилади. Бу иккала оёқ ҳаракатинн вақт ва фазода тўғри алмаштириб туришни бошқарувчи сигжисмонийналдир[2].

Тўьри юриш кўникмасини шакллантирувчи машқларнинг важисмонийзифаси болада тўғри қаджисмонийқомат, олға қадам ташлаш, гавда мужисмонийвозанатини сақлашга, товон гумбазининг шаклланишига ёрдам берувчи қўл ва оёқ ҳаракатлари уйғунлигини тарбиялашдан ибожисмонийратдир.

«Одатдагича олға юришда оёқ ерга товони билаи қўйилади, сўнг эса, гавда орирлик маркази олдинга кўчирилса, орирлик товондан астажисмонийсекин оёқ учига ўтади... Бола юрганда кўкрак хожисмонийлатини кузатиб бориш зарур: у олдинга йўналтирилган бўлишн лозим; шунингдек унинг пастки қисмидаги нафас олиш ҳаракатжисмонийларига халақит берувчи тўсиқларни бартараф этмок

лозим. Бош бунда олдинда туриши керак, чунки бу ҳолат тўрри нафас олишга ёрдам беради»[3].

Юришдаги жисмоний нагрузка унинг суръати ва бунда сарф бўладиган кучга боғлиқ бўлади. Юришнинг одатдаги ўртача, тежисмонийтик суръати катта миқдордаги мускулатурани фаол фаолиятга жалб этади ва юракжисмонийтомир ҳамда нафас олиш тизимси фаолияжисмонийтини кучайтиради, шу асосда модда алмашишиниг ошишига ёржисмонийдам беради. Юриш мускулларнинг фаол ишлашига карамасдан муайян дозалаш шароитида болани толиқтирмайди. Бу юришжисмонийнинг ритмиклиги ва автоматизми, мускуллар ишида қисқариш •ва бўшашиш моментларининг алмашиниб туриши, нерв тизим'жисмонийсининг оптимал иши билан изоҳланади: бу вак^тда ўнг оёк ишжисмонийлайди ва гавданинг бутун оғирлигини кўтариб туради, чап оёқ эса ердан узилиб, маятник тахлит ҳчракат қилади ва упинг ишжисмонийДаги иштироки кам бўлади.

Секинлаштирилган суръатда юзага келадиган осойишта юрпш интенсив ҳаракатлар — югуриш, сакраш ва ҳоказолардан кейин жисмоний нагрузканинг астажисмонийсекин пасайишига ёрдам беради, тезлашган пульсни нормал ҳолатга келтиради.

Бола ўз ҳаётининг бирипчи йилн охирнда юришга ўргана бошлайдм. Бу ёшда ва иккинчи ёшда ундаги ҳаракатлар автомажисмоний
тизми ва координацияси ҳали яхши ривожланмаган бўлади. Дастлаб бола оёқларини кенг ёзган ҳолда юради: қўлларини ён томонларга, юқорига ва олдинга узатган ҳолда ўз мувозанатини сақлайди. Бу ҳаракатлар мувозанатни сақлаш билан боғликдир: тик турганда бола гавдасининг оғирлик маркази катталарникига нисбатан юцорирокда жойлашган бўлади, шунинг учун хам у осонгина йиқилади. Бола қадам ташлар экан, оёқларини тўлиқ ростлай олмайди (улар бироз тиззалардан ва чаноқ сон бўғимжисмонийларидан букилган бўлади). Оёқларини параллел ёки учини ичжисмонийкарига қаратиб қўяди. Бола юраётиб кадамини товондан оёқ учига ўтказмасдан қўяди, бошқача айтганда, оёғини ердан тўла узади. Кўпчилик болалар юрганда ён томонларга тебранадилар. •+ўлларинн гавдаларига ёпиштирадилар ёки факат бир қўл^бижисмонийлан ҳаракатланадилар, оёқларини полдан тўлиқ уза ололмайдижисмонийлар (судрайдилар).

Болаларда ҳаракатлар суръатининг нотекислигини кўрамиз: улар гоҳида тез юриб, деярли чопиб кетадилар! гоҳида қадамжисмонийларини секинлатадилар. Бола икки ёшга қадам қўйганида ўзи учун қулай бўлган суратда юради. Уч ёшга қадам қўйган барча болаларда оёқ ва қўл ҳаракатларининг уйғунлигини кўрамиз; божисмонийлалар юрганда йўналишга риоя қиладилар, юришдан югуришга ўтадилар.

А. А. Саркисян маълумотларига қараганда (1983), тўрт ёшжисмонийга қадам қўйган болада юришни шакллантиришнинг асосий шаржисмонийти мақсадга йўналган таълимдир. Бу болалар томонидан яхлит машқлар методи билан тўғри юриш усулларини ўрганиш орқажисмонийли ўзига хос ўйин шаклсида амалга оширилади.

Бола беш ёшга қадам қўйганда (айниқса иккинчи ярмида) таълим

жараёнида астажисмонийсекин тўғри қаджисмонийқомат, қўл ва оёқларни бемалол идора қилиш, фазони, йўналиш ўзгаришини эркин мўлжисмонийжалга олиш кўникмасини эгаллай бошлайди.

Тарбиячи болаларнинг ёш имкониятларини ҳисобга олган ҳолжисмонийда ҳаракатлар сифатига жуда катта талаблар қўяди. Одатдаги тўғри юриш қуйидаги белгилар билан характерланади: гавда тик ҳолатда тутилади, елкалар керилган, қорин чиқарилмайди, бош бироз кўтарилган (йўлни кўриш назорати оёқ остидан 2—3 метр) бўлади. Нафас ритмик ҳолда бурун ёки оғиз орқали бир текис олинади. Барча қадамлар бир хил, муайян йўналиш ва ритмда ташланади, қўл ва оёқ ҳаракатлари координацияси тўғри бўжисмонийлади.

Аввалги ёш группаларида эгалланган юриш кўникмалари мустаҳкамланади ва такомиллаштирилади; товонда юришни оёқ учида юриш билан, оёқнинг ён томони билан юришни ички тожисмоний . монларида юриш билан алмашиниб туради ва ҳоказо. Барча болалар энди бошловчи бўла оладилар ва фазода тарбиячи топжисмонийшириғига биноан ва мустақил мўлжал ола биладилар.

Олти ёшга қадам қўйган болаларнинг юриши бирмунча баржисмоний қарорлиги ва суръатининг секинлиги, қадамининг катталиги бижисмонийлан характерланади.

Тарбиячи ҳар боланинг қаджисмонийқоматини тутишига оёқ ва қўл координациясига, нафас олишни идора этишга риоя қилаётганжисмонийлигига (3 қадамда чуқур нафас олинади; 4 қадам юриб узо!^ нафас чиқарилади), лалил, бир текис юриш одатига, уни ўзгаржисмонийтириш малакасига (тиззаларни букмаслиги, чўққайиб, тиззаларжисмонийни баланд кўтариб, катта қадам ташлаб товонларида юриш ва ҳоказо) эътибор бериб боради.

Юришни такомиллаштириш, шунингдек, ясситовонликнинг олжисмонийдини олиш мақсадида қатор махсус машқлардан фойдаланилади, Оёқ учида юриш кичрайтирилган таянч майдончасида бажарилажисмонийди ва болдир ҳамда оёқ юзаси мускулларининг зўриқишини тажисмонийлаб этади ва шу аснода товон гумбазини мустаҳкамлайди. Бунжисмонийдай машқ кичик қадам ташлаб қўлларни камроқ силтаб юришжисмонийни тақозо этади ва умуртқа поғонасини тўғрилашга ёрдам беради. Оёкнинг ташқи томони билан юриш («маймоқоёқ айиқ»). Ярим букилган оёқларда мункайиб юриш. +овурғасимон наржисмонийвончада оёқ бармоқлари билан унинг қирраларини ушлаб оёқ яланг юриш. Товондан оёқ учида юришга ўтиб ҳаракат қилиш.

Катта ёшда орқа, қорин ва оёқ мускулларини мустаҳкамлайжисмонийдиган, қўлларни кучли силташни талаб қиладиган ва елка кажисмониймарининг ривожланишига, боғловчи ва бўғим аппаратларини мустаҳкамлашга ёрдам берадиган сонларни баланд кўтажисмонийриб юриш қўлланилади; эпчилликни ривожлантирувчи оёқларни чалиштириб юриш; оёқларни ёнмажисмонийён қўйиб юриш қўлланилади. Болаларга фазода мўлжал олиш, суръатни, йўналишни

ўзгартижисмонийриш, предметлараро турли сафланишга оид сигналлар бўйича турли топшириқли юриш; қўлларни қўшимча ҳаракатлантириб, предметлар билан юриш; кичрайтирилган таянч майдонида асжисмонийтажисмонийсекин юқорига кўтарилиб, шунингдек турли балаидликда (кўприкча, тахта, хода) юриш. Бу мувозанат сақлат ҳисси, чижисмонийдамлилик, ихчамлйк, чаққонлик, ҳаракатни тежаш каби хислатжисмонийларни тарбиялайди. Оёқ учида бажариладиган, қўлни эркин силжисмонийтаб юриладиган гимнастика юриши ҳам қўлланилади. Бундай юриш елка камари, қорин, оёқлар, товон мускулларини мусжисмонийтаҳкамлайди.

Етти ёшли болалар оқилона раҳбарлик қилинганда яхши за зркин шуғулланадилар, тўғри қаджисмонийқоматга, ҳаракатлар координжисмонийнациясйга эга бўладилар, турли шарсжтларга киришиб кетадижисмонийлар ва шунинг учун ҳам юришнинг турли усулларидан фойдалажисмонийна оладилар, унинг техникасини ўзлаштириб оладилар. Юришни такомиллаштириш мақсадида уларга бирмунча мураккаб машқжисмонийлар берилади: чўққайиб юриш — оёқлар тиззалардан букилган булади, қадам ташлаганда оёқ учидан товонга ўтилади, сўнг оёқ учига ўтилиб, юзага тиралиб итарилинади. Ҳамла қилиб юриш — тиззадан букилган оёқ олдинга узатилади, ерга тўла божисмонийсилади ва қадам ташлаганда ростланади; иккинчи — орқада

учида турган унг оёқ Оилан силтанилади, кўллар эркин тутижисмонийлади. Бундан ташқари, етти ёшли болалар кўзларини юмиб (қисжисмонийқа кадам ташлаб), орқа билан олдш;га (бу машқлар пайтида бола хавфсизлигини таъминлаш зарур) юришни машқ қиладижисмонийлар. *Юришни машқ қилиш динамик стереотипнинг ҳосил бўлижисмонийшига ёрдам беради. Бу эса юриш вақтидаги қаджисмонийқоматни ва қажисмонийдам ташлашни белгилайди.*

Юришпи такомиллаштириш мактабгача бўлган бутун болажисмонийлик даври мобайнида давом эттирилади. ЁШ ортиб бориши бижисмонийлан юриш кўникмасини ўзлаштиришнинг фақат сифат кўрсаткижисмонийчи эмас, балки миқдор кўрсаткичи ҳам ўзгаради: 4 ёшли болажисмонийларда қадам узунлиги 39—40 см дан 7 ёшга етгунча 51—53 см гача узаяди, шунга мувофиқ қадамлар сони минутига 170—180 тадан 150 тагача камаяди.

Югуркш 1.нклик типдаги ҳаракатдир. Юриш каби у ҳам тажисмонийяич моментларининг юзада алмашиниб туриши билан бажарижисмонийладиган цикларнинг такрорланиши, оёқларнинг навбатмажисмонийнавжисмонийбат олдинга кўчириш, қўллар ҳаракатининг уйғунлиги билан хажисмонийрактерланади (7жисмонийрасм). Бироқ югурншнинг юришдан сезиларли фарқи бор. Югуриш чогида югурувчининг иккала оёғи ердан узилгапда парвоз фазаси мавжуд бўлади. Парвоз моменти кижисмонийшининг югуриш тезлигини оширади, инерция таъсирида бўшашжисмонийтирилгаи мускуллар билан олдинга ҳаракат қилишга имкон бержисмонийган ҳолда қадамни узайтиради. Нерв марказлари фаолпятида

вужудга келадиган тормозланиш туфайли улар иш қобилияти, шунингдек бутун нервжисмониймускул тизимсининг қайта тикланишини таъминлайди (Е. Г. ЛевижисмонийГориневская).

Югуришга ўргатншдаги машқлар оёқ ва қўлнинг мувофиц харакати билан кечадиган, олдинга интиладиган енгнл, тезкор, эркин ҳаракатни ҳосил қилишга қаратилгандир. Юриш жараёжисмонийпида катта миқдордаги мускул группаларининг навбатмажисмонийнавбат кнсқарнши ва бўшашиши юз беради. Югуриш пайтида куч сарфи ошади, шунинг учун нафас олиш ҳажми, қои айланиш, газ алмажисмонийшиш тезлиги ортади. Тўғри дозаланган югуриш умумий жисможисмоний

ний ривожланишга, марказий нерв сисжисмонийтемаси функциясининг такомиллашувига, юракжисмонийтомир ва нафас олиш тизимсижисмоний' нинг чиниқишига ёрдам беради

Тезкор, интенсив югуриш жисмоний нагрузканинг секинжисмонийаста пасайтириб божисмонийриши билан тугаши лозим—қадам секинжисмонийлатилиб юришга ўтилади, бу пульснинг нормал ҳолатга келишига ёрдам беради. Тез ҳаракатдан бирдан статик ҳолатга ўтиш, (тик туриш ёки ўтириш) яхши чижисмонийниқмаган юракжисмонийтомир тизимси учун ножисмонийхуш вязият турдириши мумкин.буни болажисмонийлар билан ишлашда ҳисобга олмоқлозим.

Югуриш бола икки ёшга етганда шаклланади ва уч ёшга етжисмонийганда ўз такомилига етади. 2,5—3 ёшли боланинг югуриши майжисмонийда қадамлиги билан характерланади. Кўпчилик болалар жойжисмонийларидан қийин кўзғаладилар, оёқ кафтини тўлиқ босиб югурадижисмонийлар. Бу ёшда болалар юришдан кўра югуришни маъқул кўрадижисмонийлар. Югурнш кўнихмасини дастлаб ўзлаштираётганда улар ножисмонийтекнс, 1ч|]йин қадам ташлаб, йўналишга яхши риоя қилмай югужисмонийрадилар. Ургатиш натижасида тўғри югуриш белгилари мустаҳжисмонийкамлана боради: парвоз ҳолатида гавда олдинга бироз эгилган, бош кўтарилган, қўллар тирсаклардан букилган, кўл ва оёқлар ҳаракати мувофиқлашган бўлади.

С. Я. Лайзане маълумотларига қараганда, парвоз фазаси 1 ёшу Ю ойжисмонийдикдан 2 ёшу 8 ойлнккача бўлган болаларнинг 30 процентида кузагилар экан, мацсадга йўналтирилган машғулотларда югуриш сифати жуда ортадп ва парвоз фазаси деярли барча болаларда пайдо бўлади.

Оё:^ ва қўлларнинг яхши координациялашуви болаларда югуриш чоғида юришдагидан теароқ ривожланчди: 3 ёшли болаларпинг 30 процентида, 4 ёшжисмонийлиларникг 70—75 процентнда ва 7 ёшлиларнинг кўпчилигида.

4 дан 7 ёшгача бўлган болаларда турли масофаларга югужисмонийриш вақти сезиларли даражада ўзгаради. Олинган маълумотларжисмонийга караганда 30 м га югуриш вақти оришмай, қисқариб боради (2жисмонийжадвалга қаранг).

Махсус текширишлар югуришнинг асосий компонентлари

дижисмонийнамикасинн кўрсатмоқда; 4 ёшдан 7 ёшгача бўлган болаларда югуриш қадамларининг изчил узайиб бориши кузатилади, айни пайтда югуриш қадамлари частотаси оз ўзгаради. Шундай қилиб, мактабгача тарбия ёшидаги болаларда югуриш тезлигининг ўсижисмонийши кўп даражада югуриш қадамлари узуплигининг ортиши ҳижисмонийсобига кечади (Е. Н. Вавилова).

Бола 4 ёшга етгакда машқ қилиш таъсирида югуриш вақтижисмонийдаги қўл ва оёклар харакатлари координацияси яхшиланади, парвозлилик, ритмлилик такомиллашади. Бироқ қадам узунлижисмонийги ҳали етарлича бўлмайди, шунинг учун болаларга чизиқлар, доиралар бўйича югуриш машқлари, тез югураётганда чап бериш ва илнб олиш машқлари берилади.

Бола беш ёшга етганда югуриш техникасини, гарчи унинг дежисмонийталларигача аниқ бажариш даражасига эришмаган бўлсажисмонийда, асосан эгаллаб олади. Югуришга ўргатишда деталларни такожисмониймиллаштиришга, югуришнинг енгил ва тезкор бўлишига эътижисмонийбор берилади.

Болалар 6 ёшга етганда ўзларининг ёшига мос югуриш техжисмонийникасини эгаллайдилар. Улар енгил ритмли, ғайрат билан бпр мажисмонийромда, ҳаракатлар координацияси, парвозлилик билан йўналишжисмонийга рноя қилиб югурадилар. Ургатишда асосий эътибор югуришжисмонийни такомиллаштиришга, унинг тезлигини оширишга (30 метрли масофани йил охирига келиб 7,5—6,5 секундда босиб ўтиш) бежисмоний
рилади. Болалар турли топшириқларни югуришда чаа бериб машқ қиладилар.

Болаларда юришда бўлгани каби югуриш сифатини такомилжисмонийлаштириш мақсадида югуришнинг қуйидаги хилмажисмонийхил турларижисмонийдан фойдаланиш мақсадга мувофиқдир: оёқ учида югуриш, катта қадам ташлаб югуриш, қорин девори, орқа ва оёқ юзаси мусжисмонийкулларини чиниқтирувчи сонларни баланд кўтариб югуриш; *ғажисмоний*ракат координацияси ва енгиллигини тарбиялашга таъсир қилувжисмонийчи музика остида ва ритмик югуриш; сигналлар асосида бажажисмонийриладиган топшириқлар билан югуриш, предмедларни оралас: ва предметлар билан (арғамчи, чамбарак) югуриш; тўсиқларни енжисмонийгиб, чекланган юзада (чизилган чегара) югуриш, фазода мўлжал олиш ва ҳаракатлар координациясини эгаллашга ёрдам берувчи моки югуриш; ким ўзарга югуриш; чап бериш ва илиб олиб >.амжисмонийда тарқалиб югуриш. Югуришнинг бу тури фазо ва коллективжисмонийда мўлжал олиш учун яхши машқ бўлиб хизмат қилади, чақжисмонийқонликни, атрофжисмониймуҳитнинг ўзгаришига нисбатан ҳозиржавобжисмонийликни тарбиялайди.

Югуришдаги машқларнинг тарбиявий аҳамияти болаларминг турлича фойдали мўлжал олишларни эгаллашидан иборатдир.

Югуриш жисмоний тарбия машғулотларида турли суръатларжисмонийда ўтказиладиган машғулотлар планига мувофиқ амалга ошижисмонийрилади: 1) тез югуриш (20 метрга, 2—3 марта, танаффус қилиб), бу тезликжисмонийкуч сифатларнинг тезкорлигини тарбиялайди ва болажисмонийларнинг функционал имкониятларини оширади; 2) 80—120 метржисмонийга юриш билан алмашиниб (ўртача тезлик билан) югуриш (2— 4 марта). Бу умумий чидамлиликни тарбиялашга ёрдам беради; ўнқиржисмонийчўнқир жойлардан 400 метрга секин югуриш. Бу ҳам умужисмониймий чидамлиликни тарбиялашнинг муҳим воситаси ҳисобланади.

Тирмашиш циклли ҳаракатлар типига мансубдир. Тирмашиб чиқиш ва тушиш югуришдагига ўхшаш ҳаракат элементларининг қисқа муддатли такрорига эгадир: нарвон зинапоясига ҳар бир оёкда таяниш ва унда иккала оёққа таяниб туришда қўл ва оёқ навбатмажисмонийнавбат ҳаракатлантирилади. Тирмашишда цикларжисмонийнинг тўхтовсиз такрорланиб туриши гимнастика деворининг бажисмонийландлиги билан белгиланади: 1—1,5—2 метр.

Мактабгача ёшдаги болалар тирмашиб чиқишнинг қуйидаги турларини эгаллайдилар: эмаклаб ўтиш, ошиб ўтиш, орадан сужисмонийқилиб ўтиш, горизонтал ва қия текисликда (полда, гимнастика скамейкасида) тўрт оёқлаб эмаклаш, тик девор (гимнастика девори), нарвон, арқонли нарвонча, канат ва лангарчўпга тирмажисмонийшиб чиқиш.

Тирмашиш кўп марталаб такрорлашлар жараёнида ҳосил қилинадиган мужисмонийраккаб шартли рефлексдир. У мускулларнинг катта қисмини ишга жалб қижисмонийлади ва шу аснода боланинг бутун организми функционал фаолиятини кужисмонийчайтиришда, шунингдек тўғри қаджисмонийқоматнинг шаклланишига ёрдам беради.

Тирмашиб чициш мускулларнинг навбатмажисмонийнавбат қисқариши ва бўшашижисмонийши билан характерланади. Бу ҳаракат давомида сарфланган қувватнн тикжисмоний
лашга ва жисмоний кучни узоқроқ муддат намоён қилишга имкон оерадя. Тпрмашиш машқлари ҳаракатлар координациясини яхшилайди, нафас олиш ва қон айланиш функциясини такомиллаштиради, модда алмашинувини ошижисмонийради.

Бола 8—9 ойлигида эгаллайдиган тўрт оёқлаб эмаклашда тирмашишда бўлгани каби орқа, қорин девори, оёк ва қўллар мускуллари мустаҳкамланади. Бундан ташқари эмаклашда оёқ, қўлга таяниш туфайли умуртқага тушадиган нагрузка камаяди, бу боланинг ўсиш даври учун жуда муҳимдир. Бундай машқлар тўғри қаджисмонийқоматнинг шаклланишига ёрдам беради.

Болалар дастлаб қорин билан, сўнг тўрт оёқлаб, кафт ва тизжисмонийзаларига таяниб эмаклайдилар. М. Ю. +истякова маълумотларижисмонийга қараганда, баъзи болаларда эмаклашнинг жуда такомиллашжисмонийган шаклси вужудга келади: улар оёқ ва қўлларини навбати билан алмаштириб эмаклайдилар. Тарбиячи машқларни тобора

мураккаблаштириб боради — горизонтал ва қия ҳолатдаги тахжисмонийтада, сўнг скамейкада, ходада эмаклашни таклиф этади. Бундан ташқари дарвозачалардан ўтиш, шнур, дарвоза тагидан ўтиш, хода, скамейкадан ошиб ўтишни машқ қиладилар. Бу машқларжисмонийдан сўнг умуртқани тўғрилаш (ростлаш) мақсадида болаларга тўпни отиш ва илиб олиш, байроқчани баланд кўтариш ва ҳокажисмонийзолар таклиф этилади.

Бола мустақил ҳаракат қила оладиган бўлганда унга қия ва тик ҳолатдаги баландлиги 1 метрли нарвонга тирмашиб чиқиш топширилади.

М. Ю. +истякова ва З. С. Уварова маълумотларига қараганжисмонийда, тирмашиш бола ҳаётининг иккинчи йилида шаклланади. Тиржисмониймашиш ҳаракатлари тобора цикллилик касб этади, қўл ва оёқ ҳаракатларининг амплитудаси ва ҳаракати аниқлашади. Дастжисмонийлаб бу кўриш таҳлилатори, кейинчалик кинестетик таҳлилаторжисмонийлар билан идора қилинади. Енмажисмонийён қадам қўйиш аввал аражисмонийлаш, сўнг эса навбатмажисмонийнавбат ташланадиган қадам билан алмашинади. Ҳатто қия нарвонга тирмашишга ўргатишда алмашижисмонийнадиган қадамни икки ёшли болаларнинг фақат 20% ида, 3 ёшжисмонийлиларнинг 40% ида шакллантиришга эришилган, холос.

А. Д. Удалой маълумотларига қараганда, беш ёшда алмашижисмонийнувчи қадам ўзжисмонийўзидан ўргатишсиз пайдо бўлади. Бу турдаги қадамдан 6—6,5 ёшдаги болаларнинг кўпчилиги фойдаланиши кузатилган. Бироқ 7,5 ёшли ўғил болаларнинг 40% ва қиз болажисмонийларнинг 47% нарвонга чиқишда ва айниқса тушишда асосан кўжисмонийшимча қадамдан кўпроқ фойдаланган ҳолда аралаш қадамни қўллайдилар. Бунда оёқ ва қўлларнинг кесишма координацияси юзага келмайди. Тирмашиб чиқишда тезликнинг жуда ўсиши 5—5,5 ёшда кузатилади, чунончи, ўғил болалар тезроқ тирмашиб чиқа оладилар ва бу сифат уларда 7—7,5 ёшларда юқори дажисмонийражага етади.

+атта ва тайёрлов группаларининг болалари тизимли ўргажисмоний

тиб борилганда қўшимча топшижисмонийриқларни бажарган холда тез ва ритмик тарзда тирмашиб чиқа оладилар (трибунага чиқиб унинг иккинчи тиргагига хатлаб ўтиш, трибунанинг майдончасига чижисмонийқиш ва байроқчани кўтариш, югужисмонийриб келиб трибунанинг энг юқожисмоний.рисига ЧИ+И1Л «Маймунлар ва овчилар», «Лентали тузоқлар» ўйинлари ва бошқалар).

Бу машқлар барча ёш групжисмонийпаларида тарбиячининг бевосита кузатуви остида ўтиши лозим.

Катта ёшли болалар учун ланжисмонийгарчўп ва арқонга тирмашиш маъқул. Бу циклик ҳаракат ҳижисмонийсобланади. Дастлаб бола арқонга (лангарчўпга) яқин туриб кўтарилган қўллари билан арқонпи ушлайди, сўнгра қўлларида осилиб тиззаларидан букилган оёқжисмонийларини юқорига тортади ва оёқ кафтлари билан арқонга (ланжисмонийгарчўпга) таянади. Шундан кейин бола оёқларини ростлайди, гавда юқорига кўтарилади, қўллар эса тирсаклардан букилади. Фақат шундан кейингина қўлларни навбати

билан бош узра ҳажисмонийракатлантирган ҳолда арқондан (лангарчўп) юқорига кўтарижисмонийлади. Шу билан тирмашиб чиқиш цикли якунланади (8жисмонийрасм). Ҳаракатларнинг бу тартибдаги изчиллиги тушишда ҳам сақлажисмонийнади. Арқондан (лангарчўпдан) сирғалиб тушишга йўл қўйилжисмониймайди (ишқаланиш туфайли боланинг қўл ва оёклари яралажисмонийниши мумкин).

Дастлаб болалар пастки учи мустаҳкамланмаган арқон ёки лангарчўпда тебранишни ўрганадилар. Сўнгра қимирламайдижисмонийган, пастки учи ерга мустаҳкамланган лангарчўпга чиқишни машқ қиладилар. Тарбиячи болалар тойиб тушиб кетмасликлари учун қўл панжалари билан уларни оёғи тагидан тутиб туриши лозим. Шундан сўнг болалар арқонга тирмашиб чиқишни ўзжисмонийлаштириб оладилар.

О. Г. Аракелян ва Л. В. Карманова (1981 й.) маълумотларижисмонийга қараганда, 2,5—3 метрлик лангарчўп (арқон)га тирмашиб чижисмонийқиш вақти (тизимли таълимда) катта группа болаларида 1— 1,5 минутни ташкил этар экан. 7 ёшли болалар айниқса, ўғил болалар арқон ва лангарчўпга қаторасига бир неча марта (2—4 марта) чиқиб тушадилар."

Ҳар кунги тирмашиб чиқиш машқлари болада зарур ҳаётий кўникма ҳосил қилади ва ҳаракатлар координациясини тарбияжисмонийлайди. Бунинг учун группа хоналарида ҳеч бўлмаса бир қаторли гимнастика нарвони, майдончага эса минорали трибуналар, дежисмоний
рорчалар, арқон ва лангарчўп осилган устунлар ўрнатиш тавсия этилади. Тирмашиб чиқиш жараёнида ботирлик, қатъийлик, топжисмонийқирлик, чаққонлик каби зарур иродавий .сифатлар тарбияланади.
Мактабгача тарбия ёшидаги болаларга узоқ муддат осилиб тужисмоний
риш тавсия этилмайди: бу мускулларнинг узоқ вақт зўриқишига,
бўғин ва бўғимларнинг жуда эрта чўзилишига олиб келади, нерв
тизимсини толиқтиради. Шундай бўлсажисмонийда, 3 ёшдан бошлаб
турли баландликдаги турник, гимнастика деворида қисқа муддат
осилишдан фойдаланиш мумкин, бироқ бу 1—1,5 секунддан ошжисмоний
маслиги ва оёққа таяниш билан алмаштириб турилиши лозим.
Бундай машқлар елка камарининг мускул тизимсини мустаҳжисмоний
камлайди ва тўғри қаджисмонийқоматни шакллантиришга ёрдам беради.
Сакраш ациклик типдаги ҳаракатдир. Унда
Сакрашлар цикллар такрори йўқ ва сакрашнинг бутун
жараёни бир тугал ҳаракатдан иборатдир.

Сакрашда ҳаракат элементларининг муайян изчиллиги ва ритм мавжуд. Сакраш тўрт босқичдан иборат: 1) тайёрлов босжисмонийқичи — дастлабки ҳолатда туриш ёки югуриб келиш; 2) асосий босқич — депсиниш; 3) парвоз этиш ва 4) охирги босқич — ерга тушиш (9жисмоний расм).

Турган жойидан сакрашдаги тайёргарлик босқичи қуйидагича бўлади: чўққайиб, гавда умумий оғирлик маркази пасайтирилади, қўллар жуда кучли силташ мақсадида орқага узатилади, оёқ мускуллари кейинги босқичида яхши қисқариши учун чўзилади.

Югуриб келиб сакрашдажисмонийтезланувчан югуриш, бир оёқ билан тиралиб итарилиш усули қўлланилади (10жисмонийрасм).

Асосий босқич итарилиш ва парвоздир. Итарилиш паржисмонийвознинг дастлабки тезлиги ва тўғри йўналишини таъминлайдижисмонийган ёзувчи мускулларнинг кучли қисқариши билан боғликдир; парвоз кўтарилиш ва ерга тушишга тайёрланишда гавдага кежисмонийракли ҳолат бахш этади.

Якунловчи босқич — ерга тушиш парвознинг кескин чайқалмасдан ва зарбсиз тугалланишидадир. Бунда мувозанатжисмонийни сақлаш учун барча ҳаракатлар координацияси зарур.

Турган жойидан (100 см дан кам эмас) ва югуриб келиб (180—190 см дан кам эмас) узунликка сакрашда иккала оёқда, оёқ учидан бутун кафтга ўтиб ерга тушилади (10—11жисмонийрасмлар). • Турган жойидан (ип, унча катта бўлмаган кубик устидан) ва югў]Шо келиб (50 см дан кам бўлмаган) баландликка сакрашда аввал оёқ учида кўнилиб сўнг оёқ кафти тўлиқ босилади, бу оёқ
кафтининг амортизация ролини ўйнашига имкон беради (11 —12жисмоний расмлар).

Чуқурликка сакрашда (сакраб тушишда) аввал оёқ учида тужисмонийшилади, сўнг оёқ тўла босилади.

Ярим букилган оёқларда юмшоқ тушиш итарилиш кучи ҳажисмонийракатини бўғиндан бўғинга астажисмонийсекин ўтишини таъминлайди, ички органлар ва бош мияни чайқалишдан, шунингдек, оёқ тажисмонийгини қотиб қолишдан саклайди. Системали машқлар жараёнида болаларда астажисмонийсекин зарур ҳаракат координацияси шакллана боради. Бунда проприоцептив сезиш, вестибуляр аппарат, кўриш билан боғлнқ шартли рефлекторли ҳаракат реакциялари муҳим роль ўйнайди. Сакрашлар бош мия пўстлоғи ривожланганлижисмонийгининг муайян даражасини оёқ ва қўл суякларининг мустаҳжисмонийкамлигини, қайишқоқлиги ва кўз мўлжалини

талаб қилади. +ўржисмонийсатиб ўтилган барча сифатларнинг ривожланиши машқлар жажисмонийраёнида кечади: улар мия пўстлоғининг ҳаракат марказларини чиниқтиради, улар функциясини ва шу аснода ҳаракатларни идора қилиш қобилиятини яхшилайди.

Сакрашларнинг организмга физиологик таъсири жуда катта, •шунинг учун болалар билан машқ ўтказганда дозировкага риоя қилиш, тайёргарлик машқларини қўллаш ва барча болалар ҳожисмонийлатини диққат билан кузатиб бориш зарур.

Сакраш кўникмасининг ривожланиши у тўла шакллантижисмонийрилмасдан олдин бошланади: болалар бир ёшда катталар кўмажисмонийгида икки оёқда ердан ажралмасдан ритмик тарзда чўққая бошжисмонийлайдилар, сўнгра ритмик сакрай бошлайдилар. 2 ёшга етганда болалар турган жойларида мустақил чўққайиб ўтириш,

пружинажисмонийсимон ҳаракатлар қилиш, ердан оёғини бироз узиб енгил сакраи^ малакаларини эгаллайди. Болалар чуцурликка сакраш (сакраб тушиш) ва турган жойидан узунликка сакраш (нолда ётган икжисмонийки ип ёки икки чизиқ оша сакраш) ни баландликка сакрашдан кўра осонроқ бажарадилар.

3. С. Уварова маълумотларига кўра 3 ёшгача бўлган болалар камданжисмонийкам тўғри сакрайдилар. Бунинг учун уларда ҳали зарур ҳаракатлар координацияси, мувозанат сақлаш, таянчжисмонийҳаракат аппаратларининг тайёргарлиги (суякжисмониймускул тизимси ва пайжисмонийлар яхши ривожланмаган, товон гумбази тўла шаклланмаган бўлади) бўлмайди ва шунинг учун пружинасимон хусусиятлар етишмайди,

Системали машғулотлар натижасида 2,5 ёшли болаларнинг учдан бир қисми турган жойида оёқ учида бирмунча аниқ сакрай. оладиган ва 20 см баландликдан сакраб туша' оладиган бўлажисмоний ди. 3 ёшга етганда бу малакани болаларнинг 90% эгаллайди;. бироқ баландликдан сакрашда уларнинг барчаси оё^ кафтинп тўла босиб тушадилар. *

Уч ёшга қадам қўйган болалар жойда турнб узунликка сакжисмонийраш малакасини эгаллай олмайдилар. Агар бу ҳ^аракатга махжисмоний
сус ўргатилса, болалар уни жуда тез ўзлаштирадилар. 2,5 ёшда болалар турган жойидан 10 см дан 25 см гача, уч ёшда эса 25— 40 см узунликка сакрайдилар.

С. Я. Лайзане маълумотларига кўра, бу даврда жуда катта сифат ўзгажисмонийришдари ҳам юз беради: куч билан итарилиш, сакраш олдидан чўққайиш, икжисмонийки оёқда ерга тушиш.

Кейинги йилларда эса сакраш кўникмаси, унинг сифати ва миқдор кўрсатжисмонийкичлари тез такомиллашади.

И. И. Сергеевнинг тадқиқотлари кўрсатадики, 5 ёшга қадам қўйган бола олдинга силжиш бнлан енгил сакрайди, 15—20 см баландликдан сакрашда оёқ учларида тушиб, кафтини тўлиқ босади; турган жойидан узунликка (50— 60 см) дастлабки ҳолатга риоя қилган ҳолда анча аниқ сакрайди.

Сакрашга ўрганишда асосий эътибор ерга юмшоқ тушишга қаратилади. Болаларни келажакда сакраш техникасини эгаллашжисмонийга тайёрлайдиган оддий машқлар астажисмонийсекин жорий қилина бошжисмонийлади (дастлабки ҳолатларда оёқларнн параллел қўйиш, оёқни тиззадан букиш, «пружинасимон», қўлларнинг эркин ҳаракажисмонийти). Сакраш масофаси ҳам узаяди (70 см дан кам бўлмайди).

Кейинчалик болалар олти ёшга қадам қўйганларида турган жойидан ва югуриб келиб узунликка (100 см дан кам эмас) ва •баландликка (130—40 см) сакраш техникаси элементларини ўзжисмонийлаштириб оладилар, қўл ва оёқларини бирмунча мувофиқ ҳажисмонийракатлантирадилар. Бироқ итарилиш моменти етарли даражада фаол ва кескин эмас. Сакрашга ўрганишда югуриб келишга (у қадамларнинг тезлашиши билан тоқ санокда: 3—5—7—9 да тужисмонийгайди), ўз вақтида ва куч билан итарилишга, турган

жойидан баландликка сакрашдаги каби юмшоқ тушишга эъжисмонийтибор берилажисмонийди. Узун, қисқа ва айланадиган аргимчилар билан бажарилажисмонийдиган машқлар киритилади.

Етти ёшга қадам қўйган болалар хилмажисмонийхил сакраш технижисмонийкасини етарли даражада эгаллаган бўладилар. Уларда қўл ва оёқлар ҳаракатининг енгиллиги, ритмлилиги, мувофиқлиги биржисмонийМунча кучли итарилиш, парвоз узоқлигининг ортишн, ерга тужисмонийшишнинг юмшоқлиги кузатилади.

Болалар тўрри югуриб келиб баландликка сакраш (50 см дан паст бўлжисмониймаган) билан бирга ён томондан югуриб келиб ҳатлаш усулида оаландликка сакрашня ҳам осон ўзлаштирадилар. 7 ёшяи болалар баландликка сакрашнинг бу усулини маъқул кўрадилар ва тўғри югуриб келиб сакрашдагидан 3—5 см ортиқроқ баландликни ишғол қиладилжисмонийар (0. Г. Аракелян, Л. В. Карманова). Ен томэндан югуриб келишда унинг масофаси 5—7 қадамни ташкил этади. Чап оёқ билан итарилганда ўнг томондац югуриб келинади (ва ансинча), югуриш бир текис бўлади, сакраш итарилиш бошланган тўхташ қадами (оёқжисмонийни товонга босиш) билан тугайди. Айни пайтда қўллар ва силтанадиган ўнг оёқ олдинга — юқорига силтанади. Парвоз пайтида итариладиган оёқ ҳам ростланади ва силкинадиган оёқни қувиб етади ва «қайчи» кўринишни ҳосил қилади. Ерга тушиш навбатмажисмонийнавбат кечади, дастлаб силкинадиган, сўнг итажисмоний:риладиган оёқда қўнилиб аввал товон, сўнг оёқ кафти тўла босилади.

Сакрашнн такомиллаштириш учун қисқа, узун ва айлантирнжисмонийладиган арғимчилар билан бажариладиган машқлар, бир оёқда навбати билан сакрашлар («+ласс» ўйини), оёқларни тўкри ва чалиштирилган ҳолда енгил сакрашлар, полга қатор қилиб қўйилжисмонийган предметлардан сакраб ўтиш машқлари; бурилиб ва қўлларни турлича ҳаракатлантириб бажариладиган сакрашлар; олдинга, орқага ён томонларга силжиб сакраш ва бошқалар тавсия этилади[1].

Улоқтириш ациклик типдаги ҳаракатдир. Мактабгача тарбия ешидаги бола учжисмонийун юқорига, олдинга, пастга улоқтириш маъқул келади. У барча мускул группалари, айниқса, елка камари мусжисмонийкулларини ривожлантиришга, шунингдек чаққонлик, эгилувчанжисмонийлик, тезкорлик, мувозанат сақлаш, кўз билан мўлжал олишни тарбиялашга ёрдам беради.

Узоққа ва нишонга улоқтириш мумкин. Биринчи ҳаракат икжисмонийкинчи учун қўл келиши лозим, чунки узоққа улоқтиришда асосий куч асосан тўғри улоқтириш усулларини эгаллашга қаратилади; айни пайтда болалар масофага улоқтиришни *гам* машқ қиладижисмонийлар. Нишонга улоқтиришда боланинг диққати буюмни белгиланжисмонийган нишонга теккизишга мувофик қаратилади. Бунда иродавий куч диққатни тўплаш, диққат, мақсадга йўналганлик ва масофани кўз билан чамалашдаги ҳаракатлар координацияси билан бнрга қўшиб олиб борилади.

Мактабгача тарбия ёшидаги болалар билан шуғулланганда узоққа ва нишонга улоқтиришнинг турли усуллари қўлланилади: «орқага елка оша улоқтириш»,

«ўнг қўл билан пастдан улоқтижисмонийриш», «ўнг қўл билан юқоридан улоқтириш», «ўнг қўл билан ёнжисмонийдан улоқтириш» (Д. В. Хухлаева).

«Орқадан ў н г қўл б и л а н е л к а о ш а улоқти р иш» техннкаси қуйидагича бўлади: дастлабки ҳолатда ўнг оёқ орқага олинади, елка бир оз керилади, гавда улоқтирувчи қўл гомон бижисмонийрозгина бурилади, ўнг қўл кўкрак олди гомон я р и м букилади, чап қўл ёнга туширилади. Силкиш пайтида гавда улоқгирувчи қўл томонга бурилади, орқага ташланади ва гавда оғирлиги оржисмонийқа^а олинган оёққа кўчирилади, ўнг қўл орқа томонга у з а т и л ж и с м о н и й ган бўлади.

Улоқтириш пайтида ўнг оёқ, гавда ростланади, ростланаётжисмонийганда олдинга бурилади; улоқтиришнинг якунловчи босқичида гавда оғирлиги олдинда турган оёққа кўчирилади. Унг оёқ ч а п оёқ ёнига қўйилади. Чап қўлда улоқтириш ҳам шу усулда бажажисмонийрилади(13жисмоний«У к ў л б и л а н п а с т д а н улоқтириш» усули. Дастжисмонийлабки ҳолатда оёқлар елкадан кенгроқ қилиб қўйилади, ўнг оёқ орқага улоқтириш н г қ ў л б и л а н ю қ о р п д а н» олинади, ўнг қўл кўкрак олди томон ярим букилади. Силкишда ўнг қўл пастгажисмонийорқага имкон борича узатилади ва улоктириш қўлни расм13жисмонийрасм. „Елкадан ошириб отиш" усулида улоқтириш). «У н г олдингажисмонийюқорига ҳаракатлантириш билан бажарплади (14жисмонийрасм).

14жисмонийрасм. Узатилган қўл билан пастдан улоқтириш.

15жисмонийрасм. Узатилган қўл билан юқоридан улоқтириш.

16жисмонийрасм. Узатилган қўл билан ёндан улоқтириш.

лабки ҳолатда оёқлар елкадан кенгроқ қилиб қўйилади, ўнг оёқ орқага олинади. Унг қўл (тўп ёки халтача ушлаган ҳолда) гавда •ёнида бўлади. Силкишда ўнг қўл юқорига — орқага ҳаракатжисмонийлантирилади, сўнгра олдинга йўналтирилади ва халтача улоқтижисмонийрилади (15жисмонийрасм).

«У н г қўл б и л а н ё н д а н» улоқтириш усули. Дастлабки ҳолатжисмонийоёқлар елкадан бир оз кенгроқ қилиб қўйилади, ўнг оёқ орқага олинади, нарса ушлаган ўнг қўл гавда ёнида тутилади. Силкишда гавда ён томонга энгашади, ўнг қўл иложи борича оржисмонийқага узатилади, гавда оғирлиги тиззадан букилган ўнг оёққа олинади. Улоқтиришда ўнг оёқ ростланади, гавда чапга — олдинжисмонийга бурилади, ўнг қўл олдинга ҳаракат қилиб нарсани улоқтиражисмонийди (16жисмонийрасм).

Б а р ч а усуллардаги улоқтиришлар жойида туриб бажарилади. Катта ёшдаги болаларни ҳам тўрт қадам юриб келиб улоқтижисмонийришга ўргатиш мақсадга мувофиқдир (О. Г. Аракелян, Л. В. Карманова).

Т ў р т қадам ю р и б улоқтириш болаларни югурнб кежисмонийлиб улоқтиришни ўрганишга тайёрлайди. Унг қўл билан иреджисмонийметни улоқтиришда ўнг оёқ билан қадам ташланади, иккинчи қажисмонийдам ч а п оёкда қўйилади. Дастлабки икки қадам одатдагича, учинчиси чалиштириб қўйилади.

Унг оёқ учи билан ўнгга бурижисмонийлади ва олдинга, улоқтириш йўналишига перпендикуляр қўйижисмонийлади. Учинчи қадам қўйилаётганда ўнг қўл орқага олинади. Тўржисмонийтинчи қадамда чап оёқ олдинг». ташланади, гавда оғирлиги ўнг оёқда қолиб, ростланган ҳолда ўнгга бурилади, қўл иложи борижисмонийча орқага узатилади — улоқтирилади.

Югуриб келиб улоқтириш. Тезлаштирилган югуриш ўнг оёқни чалиштириб, чап оёқни олдинга ташлаш билан, яъни улоқтириш учун дастлабки ҳолат билан тугалланади. Югуриб келиб, чалишжисмонийтириб олдинга қадам ташлаш ва улоқтириш қўшиб бажарилади. Югуриб келиб узоқликка улоқтириш болаларда 2—2,5 метрга ортади.

Тўпни ёки бошқа предметни думалатиш, ғилдиратиш, отиш улоқтир«шнинг тайёрлов шаклсидир. О т и ш кўникмасининг рижисмонийвожланиши иккначи ярим йилликда, болада ўйинчоқни ташлаб
юбориш ва ўйинчоқни итариш малакаси пайдо бўлган пайтда бошланади. 9—10 ойликдаги бола энди тўпни тик турган, каражисмонийвот ёки манеж гардишини тутган ҳолда пастга ота олади. Отиш иккала қўлда ёки ўнг ва чап қўл билан алохида тарзда бажажисмонийрилади. Отиш йўналиши юқорига, ён томонларга, олдинга, горижисмонийзонтал ва вертикал нишонга томон бўлиши мумкин. Икки ёшга тўлиш олдида болаларда отиш пайтида силташ элементлари пайжисмонийдо бўлади. Агар болаларни чап қўлда отишга махсус ўргатилмажисмонийса, уларнинг кўпчилиги асосан ўнг қўл билан отадилар. Бола 2,5 ва ундан катта ёшда ҳаракатнинг тўғри техникасини астажисмонийсежисмонийкин ўзлаштира боради.

Кичик тўпни нишонга улоқтириш қийинроқ. Ҳаракатнинг бу турида кучни, нишонга бўлган улоқтириш масофасини ва нишонжисмонийни мувофиқлаштириш лозим. Бундай мувофиқлик учун бола маржисмонийказий нерв тизимсини ривожлантириш, «мускул ҳисси»нинг мавжудлиги, кўриш идрокининг аниқлиги, ҳаракатларни эслаб қолиш ва қайта бажара олиш талаб этилади.

Н. П. Кочетова маълумотларига қараганда, 3—4 ёшли болалар учун узоқжисмонийқа ва нишонга отишда ўз ҳолатига бефарқлик хосдир. 3—4 ёшдаги болаларжисмонийнинг жуда камчилиги тўғри дастлабки ҳолатни эгаллай оладилар. Бу ёшдагв болалар ҳали гавдаларини отадигян ўнг қўл томоига бура олмайдилар. Нижисмонийшонни кўзлаб отишда бола нигоҳи фақат керакли томонга қаратилади, холос. Нишонни кўзлаш вақти 1 дан 3—4 секундгача бўлади. Бола кучсиз силтайдя, отиш кучи ва масофасини ўлчаш қийин, шунинг учун ҳам болалар фақат 1— 1,5 м данпша нишонга теккизадилар.

3—4 ёшли болалар учун тўпни юқорига отиб илиш ҳам қийинлик қилади. Юқорига отишда 3 ёшга қадам қўйган болаларнинг фақат 20 проценти, 4 ёшга қадам қўйганларнинг 37 проценти, 5 ёшга қадам қўйганларнинг 62 прожисмонийценти, 6 ёшга қадам қўйганларнинг 94 проценти, 7 ёшга қадям қўйганлзржисмонийнинг 97 процентигина йўналишга риоя қила оладилар.

Болаларнинг ёши ўсиши билан тўпни илиб олиш малакаси такомиллашиб боради: 3 ёшли бола тўпни бироз юқорига отиб (20—25 см) қўлидан деярли узмай

илиб олади, 4 ёшдаги болаларнинг 30 проценти илиб оладилар, бунда уларнинг 25 процентигина тўпни панжаси билан илиб олади. Беш ёшда бу кўржисмонийсаткич 52 процентни, 6 ёшда 95 процентнн ва 7 ёшда 95,5 процентни ташкил этади.

Урта ва катта группаларда улоқтиришга оид турли машқлар (думалатиш, отиш, илиб олиш, узоққа ва нишонга улоқтириш, тўрдан ошириб отиш) ҳар куни ўтказилиши, тўп эса волаларга эркин фойдаланиш учун бериб қўйилиши лозим. Турлича машқжисмонийлар қанча кўп қўлланилса, бу мураккаб ҳаракат усулларини шунча яхшироқ ўзлаштирадилар.

Тўп билан турли вариантларда ўтказиладиган скстемали машқлар астажисмонийсекин болаларга мос улоқтириш техникасини ҳожисмонийсил қилади. Болалар боғчага катнаш даврида думалатиш, ғилжисмонийдиратиш, тўпни отиш ва илиб олиш, тўпни улоқтириш, узатиш, олиб юриш, қайтаришнинг барча турларини, «тўп мактаби»ни ўзлаштиришлари лозим. Болалар имкониятини кенгайтирган ҳолда уларга ижоднй йўсиндаги топшириқ — тўп ўйинининг янги комжисмонийбинацияларини ўйлаб топиш тавсня этилади,

Хонада ва майдончада волейбол, баскетбол, хоккей ўйинининг баъзи кўникмаларини эгаллаш учун ҳалҳа, тўп ташлагич, кегли, серсо, городки, бадминтон, тўрлар, саватлар, клюшкалар (қишжисмонийда) ни болалар ихтиёрига берилиши керак (17—21 расмлар).

Мувозанатни сақлаш қобилияти. Мувозанат сақлаш ҳисси ҳар қандай ҳаракат ва ҳар қандай холатни сақлаб туришнинг зарур доимий компонентидир. Мувозанат сақлаш ҳиссининг ривожлажисмонийниши киши бош мияси пўстлоғи функциясининг такомиллашуви

билан алоқадорликда, қўзғалиш ва тормозланиш жараёнларижисмонийнинг мувозанатлашувида, вестибуляр аппаратнинг ривожланиши, ўз гавдаси қисмларининг ҳолати ва ўрин алмашувидаги барча ўзгаришларни бах^олашга ёрдам берувчи мускул ҳисси билан боғликда астажисмонийсекин кечапи.

Мактабгача тарбия ёш давомида мувозанатни сақлаш функжисмонийцияларини ривожлантириш гавданинг маълум ҳолатини (ўтиржисмонийган, тик турган, эмаклаш, кейинчалик юришда ҳам) сақлашдан бошлаб ҳар қандай ҳаракат ва ҳолатларда гавдани барқарор тута олишгача бўлган йўлни босиб ўтади.

Мувозанат сақлаш функцияларини ривожлантиришда машк, қилиш, жумладан жисмоний тарбиянинг хилмажисмонийхил воситаларижисмонийдан фойдаланиш катта аҳамият касб этади. 4 ёшдан 7 ёшгача бўлган болалардаги статик ва дииамик мувозанат юзасидан олиб борилган тадқиқотлар (Т. И. Осокина) ёш ўсган сари мувожисмонийзанат сақлаш функцияларини ифодаловчи барча кўрсаткичларжисмонийнинг яхшиланиб боришини кўрсатди. Бу ўринда энг интенсив рижисмонийвожланиш 5 ёшда кечиши қайд этилган.

Мувозанат сақлаш гавданинг барқарор ҳолатини сақлаш вожисмонийситаси сифатида диққатнинг тўпланганлигини, ҳаракатлар кооржисмонийдинациясини, муайян шароитларда мўлжал олишни, уларга тез, тўғри жавоб қила олишни, ботирлик ва ўзжисмонийўзини тута билишни

талаб қилади. Шунинг учун мувозанат сақлаш машқлари тез суръатда, жуда ҳаракатчанлик билан бажариладиган югуриш, сакраш ва ҳоказо ҳаракатлардан олдин ўтказилади.

Мувозанат сақлаш ҳисси кичрайтирилган таянч майдонидаги машқлар жараёнида ҳосил қилинади ва текширилади. Бунда гавдани йиқилишдан сақлаш, ножўя харакатдан, масалан, энсиз тахтача, рейка устидан юриш, оёқ учида юриш, бир оёқда тужисмонийриш, югуришдан сўнг тўхташ ва ғоказоларда ўзнни тийиш талаб этилади.

Мувозанат сақлаш машқлари илк ёжисмонийшдан жорий этиладн. Илк ёшдаги боладан параллел қўйилган иккита ип орасидаги чекланжисмонийган фазо (20—25 см масофа) дан ўтишда диққат, муайян ҳаражисмоний кат координацняси, ирода кучи, йўналишга риоя қилиш талаб этилади. Кейинчалик машқлар мураккаблаштирилади: болаларга полдан 15—20 см кўтарилган тахта устидан, қия қилиб қўйилган тахтадан юриш, скамейкага қўйилган предметлардан хатлаб ўтиш, скамейка бўйлаб қаршидан келаётган бола билан учражисмонийшиб, кайтиш ва ҳоказолар таклиф этилади. Бу машқларнинг барчаси зарур мувозанат сақлаш ҳисси, уз гавдасини идора қила олиш, ҳаракатлар коордннациясини, чаққонлик, вазиятларда мўлжал олиш, ўз вақтида тўғри реакция кўрсатиш сифатларини ҳосил килади. Ижобий натижаларга эришилгач, машқлар яна ҳам мураккаблаштирилади: болага турли предметларни (саватжисмонийча, тўп, халтачани) бошда кутариб юриш тавсия этилади: бола юраётган юза тебратилади (муайян баландликдаги тебранадиган ёроч); болй, шнур, нарвон ёғочларида юради; тусатдан тўхтаб, чўққайиб, гавдани ҳар хил ҳолатда тутиб юради ва ҳоказо. Бу • машқларнинг барчаси ўйинлар ЕЗ маинулотларда қўлланилади, шунингдек, кундалик турмушда фойдаланилади (болаларнинг мустақил фаолиятида).

Мувозанат сақлаш ҳвсси спорт машкларида ҳам такомиллашжисмонийтирилади (муз йўлкада сиргалиш, чанғида юркш, конькида учиш, икки ғилдпракли велосипедда, ғилдиракли конькида юриш).

Шундай килиб, юқорилагц асосий ҳаракатларни шакллантижисмонийришга қаратилган барча машқлар болани мактабга ва рангжисмонийбажисмонийранг хаёт фаолиятига тайёрлайди.

Болаларда асосий ҳаракатларни ривожлантиришда ижобий натижаларга эришишнинг асосий шарти мактабгача тарбия ёшижисмонийдаги болалар ризожланишига сш хусусиятлари ва организмнинг функциоиал имкониятларини кўзда тутадиган программа талаблажисмонийрига мувофиқ олиб бориладиган таълим ҳисобланади.

„ Умумривожлантирувчи машклар — бу махжисмоний Укумривожлан * тирувчи машқлар [C]У[C] машқлардир. Улар бутун организмнинг ривожланиши ва соғломлашишида муҳим роль ўйнайди ва елка камари, гавда, оёқ кабн йирик мускул группаларининг ривожланиши ва мустаҳкамланишига, бўғимларжисмоний нкнг ҳаракатчап бўлишига мускуллар таранглашуви ва бўшашужисмоний

ви жараенини пормаллаштиришга ёрдам беради.

Бу машқлйрнннг вазифаси тўғри қаджисмонийқоматни шакллантижисмонийриш, бутун таяячжисмонийхаракат аппаратини мустаҳкамлаш ва қон айжисмонийланиш, нафас олиш, алмашиниш процесслари, нерв тизимси фаолиятини яхшнлашдан иборатдир.

^ мумривожлантирувчи машклар ҳаракатларни идора қилувжисмонийчи олий мотор марказлари ишини фаоллаштиради; тезкорлик, чаққонлик, кучлар нисбати, чидамлилик, эгилувчанлик каби жисжисмониймоний сифатларни намоён қилишга ёрдам беради, ижобийжисмонийэможисмонийционал кайфият уйғотади.

Муайян изчилликда бериладиган умумривожлантирувчи машқжисмонийлар Сутун организмни астажисмонийеекки фаолият ҳолатига жажисмонийлб этишга,

унинг умумий ҳаётий фаолиятига ёрдам берадиган функционал процессларни кучайтиришга қаратилгандир.

Машқларнинг биринчи группаси елка камари ва қўл мускулларини ривожлантириш ва мустаҳкамлашжисмонийга царатилгандир. Улар кўкрак қафасининг нафас олиш кўлажисмониймини кенгайтириш ва оширишга ёрдам беради; диафрагмани, қожисмонийвурғалараро мускулларни, бутун нафас олиш мускулатурасини мустаҳкамлайди, чуқур нафас олишга имкон беради, орқа мусжисмонийкулларини мустаҳкамлайди, умуртқани ростлайди, юрак мускужисмонийлини мустаҳкамлашга ёрдам беради, юрак қисқаришлари ритжисмониймини оптималлаштиради.

Машқларнинг иккинчи группаси гавда, орқа мускуллажисмонийрини ривожлантириш ва мустаҳкамлашга қаратилжисмонийгандир. Бу машқлар тўғри қад қоматнинг шаклланишига таъсир қилади ва гавдани олдинга ва ён томонларга энгаштиришда, ўнгжисмонийга, чапга бурилишда, шунингдек, айланишда умуртқанинг эгижисмонийлувчанлигини ривожлантиришга ёрдам беради. (Сўнгги машқжисмонийнинг асосий вазифаси ўтирганда оёқни чалиштириб, чордана қуриб ўтириб ёки оёқларни кериб туриб (ҳаракатсиз ҳолат) гавжисмонийдани айлантираётганда тос ҳолатини мустаҳкамлашдан иборатжисмонийдир.

Машқларнинг учинчи группаси оёқ ва қорин мускулжисмонийларини ривожлантириш ва мустаҳкамлашга мўлжалланган дир. Улар ички органларни интенсив ҳаражисмонийкатлар (сакрашлар, сакраб тушишлар ва ҳоказо) пайтида чайжисмонийқалишдан сақлайдиган қорин мускулларини мустаҳкамлашга ёржисмонийдам беради, шунингдек, вена қон томирларида қон юришмай қожисмонийлишининг олдини олади (тиззага шапатилаш, ярим чўққайиш, чўққайиш ва ҳоказо).

Шундай қилиб, биз кўриб ўтган, бир вақтда фойдаланштадижисмонийган машқлар мажмуи бола организмига ҳар томонлама мустаҳжисмонийкамловчи таъсир кўрсатади. Шу билан бирга аниқлик, зукколик, муайян алоҳидалик ва, айни пайтда, яхлитлик талаб қилувчи умумривожлантирувчи машқлар диққат, ирода, мақсадга йўналжисмонийганлик, тормоз реакциялари, ўз ҳаракатини

бутун болалар колжисмонийлективи ҳаракати бияан мувофиқлаштира олиш, фазода мўлжал ола билишни тарбиялайди.

Дастлабки Ҳар бир ҳаракат дастлабки ҳолатдан: гавжисмоний ҳолатларданинг тўғри ҳолати (тик турган), ўтирган, ётган ҳолатлардан хамда оёқ ва қўлларнинг муайян машқ учун зарур ҳолатидан бошланади.

*Тик турган ҳолатда оёқлар учун дастлабки ҳолат:* асосий тик туришжисмонийтожисмонийвонлар бирлаштирилади, оёқ учлари керилади (катта группалар учун). Бу ҳолатдан қуйидаги пайтларда фойдаланнлади: машқ блдидан ва охирида (баъзан оёқ учларида кўтарилиб); ярим чўққайиш ва тўла чўққайишда (орқа ростланади, тиззалар ён томоиларга керилади, товонлар бироз кўтарилади); оёқларни кўтариш ва тиззадан букишда: оё^ларни олдинга, чапга, ўнгга, оржисмонийқага узатишда. Оёқларни бироз кериб туриш — оёқлар керилади (оёқ юзаси,

қадам кенглигида), оёқ учлари бироз ёйилган; оёқларни кериб туриш (елка кенглигида, оёк учлари бнроз керилган; осқларни жуфтлаб туриш — оёқ учлажисмонийри ва товонлар бирга қўйилади. Бу ҳолатдан чўқцайиб ўтиришда фойдаланижисмонийлади; оёқларни чалиштириб туриш — биринчи оёқ иккиичисининг олдида, тожисмонийвонлар параллел қўйилади; тиззаларда туриш — тиззалар, болдирлар, оёқ учлар» полге таяниб туради, оёқ учлари ёзилади — бу ҳолатдан бурилишлар, товонжисмонийга ўтиришда фойдаланилади; оёқларни бироз кериб оёқ юзаси кенглигида қўйиб, оёқ юзаси бироз ён томонларга, бироқ ичкарига қаратмасдан туришжисмонийБу ҳолатдан кичик группаларда фойдаланилади.

*Тик турганда қўлларнинг дастлабки ҳолатлари:* қўллар пастга, гавда ёижисмонийларига туширилади, кафтлар гавдага қараб туради; қўллар олдинга юқорига кўтарилган, бармоқлар мушт қилинган, кафтлар биржисмонийбирига қаратилган; кўлжисмонийлар ён томонларга узатилган, кафтлар пастга ёки олдинга царатилган; қўллар. белда. тўрт бармоқ олдинга, пастга, тирсак ва елкалар орқага тортилган; қўлжисмонийлар кўпроқ олдинда — тирсаклар елка баландлигида, кафтлар пастга қараган; қўллар бош орқаоида — тнрсаклар орқага олинган, бармоқлар энсага теккижисмонийзилган ҳолда олдинга қаратилган; қўллар олдинда, панжалар мушт қилинжисмонийган, бир қўл иккинчиси устига қўйилган; қўллар орқада, орқага теккан ҳолжисмонийда, букилган қўллар билакларга чирмашган; қўллар орқада, панжалар «қулф»жисмонийҳолида чалиштирилган ёки бири иккинчиси устига қўйилган.

*Утиргандаги дастлабки ҳолатлар:* оёқлар олдинда, жуфтлаштирилган, оёқ. учлари бироз керилгаи, оёқлар керилган ҳжисмонийолда тўғри қўйилган, оёқ учлари, бироз керилган; оёқлар тиззаларда букилган, оёк, иафти полга қўйилган; оёққжисмонийлар чалиштирилган. +ўллар ҳолати машқлар мазмунига боглиқ бўлади.

*Етгандаги дастлабки ҳолатлар:* чалқаича ётилади — ростланган оёқлар»

букилади, оёқ учлари бироз керилиб, узатилади, қўллар гавда ёнида, кафтларжисмонийпастга қарагаи бўладн; қорин б"илан ётганда — ростланган оёқлар букилади, тирсакдан букилган қўллар полга таянади, кафтлар олдинда (бири иккинчнс» устида) ёки кафтларга таяниб гавда бироз кўтарилади; ўнг ёки чап том«! бчжисмонийлан ётган ҳолда бир томонга таяниб ростланган оёқлар йиғилади, қўллар юқожисмонийрига узатилади.

Болада кўкрак қафаси тузилишидаги мавжисмоний олиш ж^д ,,ш хусусиятлари асорати (қовурраларжисмоний нинг бироз оғиши ва юқорида турувчи диафрагма) туфайли нажисмоний фас олиш чуқур бўлмайди. Жисмоний машқлжисмонийар кўкрак қафаси ҳаракатчанлигининг кучайишига, нафас олишнинг чуқурлашнжисмоний шига, ўпка ҳаёт кўламининг кенгайишига, қоннинг кислород бижисмоний лан тўйинишига ёрдам беради. Улар юракжисмонийтомир тизимси фаожисмоний лиятнни такомиллаштиради, организмнинг энергия билан таъжисмоний минланишини кучайтиради ва шу аснода унинг иш қобилиятини оширади. Шунинг учун боланингтўғри нафас олиши барча машцжисмоний ларни бажаришида муҳим роль ўйнайди. Бу нафас олишнинг тўлақонли интенсивлиги *тс, ши, ух, урр,* шунингдек, пастга, ўтиржисмоний дик ва ҳоказоларни талаффуз қилишда кечадиган астажисмонийсекин ўржисмоний
тача нафас чиқаришдан иборатдир. Болаларни ҳаракат фазасини нафас олиш фазасн билан тўғри қўшиб олиб бориш ва шу асножисмоний Да нафас олиш аппарати ишини такомиллаштиришга ўргатиш лозим.

Болалар боғчаси тарбиячиси турли машқлардаги тўғри нафас олиш ва нафас чиқариш моментларини аниқ тасаввур қилиши шарт. Елка камари мускулларини ривожлантириш машқларидажисмонийги нафас олиш қўлларини ён томонга, орқага узатган, елкадан

кенгроқ килиб юқорига кўтарган чордаги кўкрак қафасининг кенжисмонийгайишига тўтри келади; нафас чиқариш эса кўкрак қафасининг қўлларни пастга туширган, олдинга ўтказиб чапак чалган ҳолдажисмонийги қиск;ариши билан боғлнқдйр.

Оёц ва қорин мускулларини мустаҳкамловчи машқларда нажисмонийфас олин! — оёқларни ростлаш, нафас чиқариш эса уларни тиззажисмонийдан букиш, чўққайиш пайтида кечади.

Гавдага мўлжалланган, орқа мускулларини ва умуртка эгижисмонийлувчанлигини мустаҳкамловчи машқларда нафас олиш олдинга экгашиб, ростланган чоққа тўғри келади, нафас чиқариш эса гавжисмонийдани олдинга — пастга энгаштиришга тўғри келади; ён томонжисмонийларга энгашишларда нафас олиш бир томонга, масалан, ўнгга энгашганда, бошқа томонга (чапга) энгашганда нафас чиқаришжисмонийга тўғри келади ёки бир томонга энгашганда нафас чиқарилади, ростланганда нафас олинади.

Гавданк тўла бурганда бир томонга бурилиш чоғида нафас олинади, иккинчи томонга бурилиб, нафас чиқарилади (навбати билан ҳар томонга). Ярим

бурилишларда нафас олиш бир тожисмониймонга бурилган пайтга тўғри келади, нафас чиқариш эса тик тўғри ҳолатда турганга тўғри келади, худди шунинг ўзи бошқа томонга бурилганда амалга оширилади.

Машқларни бажариш жараёнида болаларни бурундан нафас олишга ўргатиш лозим. Бу ўпкага ҳавонинг бир текис кириб тужисмонийрицшни таъминлайди, бундан ташқари ҳаво бурундан ўтаётганда илийди ва тозаланади.

Жисмоний машқларни мунтазам қўллаш зарур шартли рефжисмонийлекюрли алоқаларнинг ҳосил қилинишига ёрдам беради ва божисмонийлаларда астажисмонийсекин ритмик нафас олиш стереотипи таркиб тожисмонийпади.

Болаларга қўйиладиган талабларни мураккабжисмонийлаштириш. 2 ёшли болаларни ҳаракатларга ўргатишда мужисмонийраккаб бўлмаган машқлардан фойдаланилади. Бунда кичкинтойжисмонийларда ҳаракат координациясининг етарлича ривожланмаганлиги ва уларнинг ҳаракат актини бўла олмасликлари ҳисобга олинажисмонийди. Уйин усуллари, эмоционалжисмонийобразли машқларни қўллаш, божисмонийлаларнинг «қушча», «шақилдоқ» ва шу типдаги ҳаракатларни тарбиячи билан бир вақтда бажаришлари жуда самарали бўжисмонийлади.

3 ёшли болалар бир қадар ҳаракат тажрибасига эга бўладижисмонийлар, тушунтиришларни тинглай оладилар, ҳаракатларни кузата оладилар, уларни етарлича тўғри идрок қила оладилар. Бу машқжисмонийлар ҳажмини оширишга, уларни хилмажисмонийхиллаштиришга, машқжисмонийларни аниқ бажаришга қўйиладиган талабларни кучайтиришга иджон беради.

4 ёшли бола етарли барқарор диққатга эга бўлади, ҳаракатжисмонийларни бажаришга оид талабларни тушунади, мустақилликка инжисмонийтилади, ўз ҳаракатларининг натижалари билан қизиқади. Ана
шу ўзгаришларни ҳисобга олиО машқларни мураккаблаштириш, нагрузкани ошириш, қаджисмонийқоматни тутишга катта талаблар қўйиш, таълимнинг кўргазмали ва оғзаки усулларидан предметларни мўлжал олишдаги фазовий терминологиясини қўллаган ҳолда фойдаланиш, тўла мустақил ҳаракат қилишга имкон бериш мумжисмоний
кин.

5 ешли болаларда аниқлик, координация, ҳаракатларда ишончлилик ҳосил қилинган бўлади. Уқув вазифаларини тушужисмонийниш, харакатларни яхши сифат билан бажаришга интилиш қаджисмонийқоматга аниқлик, ҳаракатларнинг мақсадга йўналганлигига, мусжисмонийтақилликка қўйиладиган талабларни ошириш имконини беради. Нагрузкага, бажаришнинг интенсивлигига, ҳаракат образинн аниқ адо этишга, машқларни фазо терминологиясидан фойдаланжисмонийган ҳолда оғзаки кўрсатма асосида бажаришга қўйиладкган тажисмонийлаблар ошади.

6 ёшли болалар яхши қаджисмонийқоматга, ҳаракат кўникмаларининг катта запасига, ўзжисмонийўзини контрол қилиш ва ҳаракат сифатини бажисмонийҳолаш қобилиятига эга бўладилар. Улар оғзаки кўрсатмага тўғжисмонийри амал қиладилар, ҳаракатларни аниқ, ишонч билан

бажаражисмонийдилар, бажариш жараёнини фазо терминологиясидан фойдаланжисмонийган ҳолда тушунтирадилар («Байроқчаларни юқорига кўтариш, шундан сўнг уларни ўнггажисмонийпастга узатиш, яна юқорига кўтажисмонийриш ва чапгажисмонийпастга узатиш керак»). Болалар ижодий топшижисмонийриқларни эмоционал идрок этадилар: ҳаракатларни ўзгартиражисмонийдилар, турлича комбинациялайдилар, янгиларини ўйлаб топажисмонийдилар.

Предметлардан фойдаланиш. Болалар бажарадижисмонийган умумривожлантирувчи машқларнинг катта қксми предметжисмонийлар: таёқчалар, байроқчалар, чамбараклар, ленталар, шнурлар, лангарчўплар, шарлар ва ҳоказолар билан; предметларда — гимжисмонийнастика девори, скамейка, стуллар, ходада, предметлар олдида — гимнастика девори, девор ёнида амалга оширилади. Турли преджисмонийметлар болалар учун фойдали бўлган машқларни кўп марталаб такрорлашга, уларга бўлган қизиқишни сақлашга (масалан, божисмонийлаларнинг қўлларни елка кенглигида юқорига кўтариши ва тушижисмонийриши чамбарак, таёқча, лента, байроқча ва бошқалар билан бажисмонийжарилиши мумкин). Бундан ташқари предмет топшириқнинг жужисмонийда аниқ бажарилишига, ҳаракатларнинг аниқ бўлишига ёрдам беради (масалан, юкорига кўтарилган таёқча қўлларни ёзганжисмонийдаги зарур чегарани белгилайди ва ўзжисмонийўзини контрол қилишга ёрдам беради). Предметлар билан қайтажисмонийқайта бажариладиган машқларни такрорлаш тўғри мускул тонусини ҳосил қилишга ёрдам беради. Бу тонус болада кейинчалик худди шу машқларжисмонийни предметларсиз бажаришда ҳам сақланади.

Сафланиш машқлари. Сафланиш машқлари — сафланишлар (давра, колонна, шеренга ва хоказо), қайта сафланишлар (биттажисмонийДан колонна бўлиб сафланишдан иккита, учта, тўрттадан, шерен
га бўлиб сафланиш ва ҳоказо), турли томонларга бурилишлар (ўнгга, чапга, орқага), тарқалиш ва йиғилиш, фазодаги барча ҳаракатлардан (турли сафланишлар ва тарқалишлар) 1урли жисмоний машқларни бажаришда фойдаланилади (машғулотжисмонийларда, эрталабки гимнастикада, ҳаракатли ўйинларда, хороводжисмонийларда, байрам тантаналарида, сайрларда, экскурсияларда).

Болаларда бу машқларни бажариш жараёнида фазода мўлжисмонийжал олиш, коллективда ҳаракатнинг мувофиқлиги (турли машқжисмонийларни ҳамма учун умумий суратда ва ўзаро алоқада бажариш) тарбияланади. Сафланиш машқлари болаларда тўрри қаджисмонийқоматжисмонийнинг шаклланишига хизмат қилади. Улар турли предметлар бижисмонийлан, қўшиқ, музика ёки зарбли асбоблар (доира, ноғора) жўрлижисмонийгида бажарилиши мумкин.

Кичик ва ўрта группаларда болалар фазо терминологиясини предметга ннсбатан идрок қиладилар: «Деразага — ўнгга бурижисмонийлинг!» +атта группаларда мўлжалсиз: «Диагонал бўйлаб марш!», «+арамажисмонийқарши томонга қараб сафлан!», «Биринчи звено — ўнжисмонийгга, иккинчи звено —

чапга, марш!» ва ҳ. к. 5—6 ёшли болаларжисмонийнинг фазо терминологиясини осон ўзлаштиришлари ва ундан мусжисмонийтақил фойдаланишлари тажрибада аниқланган (Э. Я. Степаненжисмонийкова).

Болаларни иккинчи кичик группадан бошлаб тарбиячи ёрдажисмониймида машғулотларда давра бўлиб туришга, кетмажисмонийкет ўз олдижисмонийдаги болани эслаб қолган ҳолда колонна бўлиб сафланишга ўржисмонийгатилади. Давра бўлиб сафланишга ўргатишга зал ўртасида доижисмонийра шаклида узун шнурдан фойдалжисмонийанилади. Болалар қўлнижисмонийқўлга бериб, давра айланиб ўтадилар ва уни текислайдилар. +ейинчажисмонийлик стул атрофида, катта от ва ҳоказолар атрофида сафланишжисмонийяи ўрганадилар. Болалар девор ёнида, девор бўйлаб тортилган шнур асосида колонна бўлиб сафланадилар ва ҳоказо. Биттадан колонна бўлиб сафланишдан иккитадан колонна бўлиб сафлажисмонийниш олдинда турган боланинг иккинчиси орқасида турган божисмонийла томон бурилиши билан (бошқалар ҳам шундай қиладилар) амалга оширилади. Бошловчи болалар доимо алмашиниб туражисмонийдилар ва шундай қилиб ҳар бир киши колоннани бошқаришни ўрганади (кўз мўлжаллар: байроқча, ўйинчоқ, стул ва ҳоказожисмонийларга таянган ҳолда), фазо ва унда куч етганча мўлжал олиш идрокини эгаллайдилар.

Урта группаларда бу кўникмалар болаларда машқларни мусжисмонийтақил бажариш ва уларни программа талабларига мувофиқ асжисмонийтажисмонийсекин мураккаблаштириш нагижасида мустаҳкамланадн. Божисмонийлалар сафланиш ва қайта сафланишни фақат турган жойида эмас, балки ҳаракатда тўсатдан бериладиган сигнал асосида ҳам

•бажара оладилар (2—3 давра бўлиб, жуфтжисмонийжуфт бўлиб, колонна <бўлиб ва ҳоказо).

+атта группаларда барча болалар мустақил равишда тарбияжисмоний чи кўрсатмаси бўйича жуфтжисмонийжуфт бўлиб, зал марказидан ўтиб,тўрттадан бўлиб, ўнгга ва чапга ажралиб сафлана ва қайта сафжисмонийлана оладилар. Улар мўлжалсиз текис шеренгага сафланадижисмонийлар. Колоннага йиғилиш ва ёйилишни майда қадамлар билан бажисмонийжарадилар: колонна ва биржисмонийбирлари ўртасидаги масофани узажисмонийтилган қўл ёрдамида текширадилар; бошловчини мўлжалга олжисмонийган ҳолда кўз билан чамалаб сафланишни эгаллайдилар; «Нажисмонийправо: Разжисмонийдва!» командалари асосида жойда бурилишларни ўзлаштирадилар. Болалар буларнинг ҳаммасини мустақил, аниқ, эркин бажарадилар.

Шундай қилиб, гимнастика машқларининг барча группаси — асосий ҳаракатлар, умумривожлантирувчи ва сафланиш машқ;жисмонийлари бола организмида кечадиган функционал жараёнларни кужисмонийчайтиради, жисмоний ва ҳар томонлама ривожланишга таъсир қилади.

*САККИЗИНЧИ БОБ*

+ОИДАЛИжисмонийҲАРАКАТЛИ УЙИНЛАР ВА СПОРТ УИИНЛАРИ

## 1жисмоний§. +оидалижисмонийҳаракатли ўйиннинг жисмоний тарбия воситаси ва методи сифатидаги характеристикаси

+оидалижисмонийҳаракатли ўйинлар муҳим аҳамиятга эга бўлган комплекс таълимжисмонийтарбия жараёнидир.

Бу жараённинг асосини ташкил этувчи болаларнинг ҳаракат фаолияти жисмоний ривожланишга, ҳаракат кўникмалари ва жисмоний сифатларнинг шакллании кга, организмнинг функциожисмонийнал фаолиятини оширган ва эмоционал қувноқлик туйғуларини кучайтирган ҳолда саломатликни мустаҳкамлашга ижобий таъжисмонийсир этади. Ҳаракатли ўйинлар жисмоний тарбиянинг асосий вожисмонийситалари ва методларидан бири сифатида юқорида санаб ўтилжисмонийган вазнфаларни самарали ҳал этишга ёрдам беради.

Ҳаракатли ўйинларни ўтказишда эришиладиган соғломлаштижисмонийриш самараси болаларнинг ўйин фаолияти жараёнида юзага келажисмонийдигаи ва бола психикасига яхши таъсир этадиган ижобий эможисмонийциялар билан узвий боғликдир. Эмоционал кўтаринкилик болажисмонийларда барча учун умумий бўлган мақсадга эришишга интилиш уйғотада ва у вазифаларни аниқ тушунишда, ҳаракатларнинг ўзаро мослигида, фазода ва ўйин шароитларида аниқ мўлжал олишда, топшириқларни тезлаштирилган суръатда бажарилишижисмонийда ифодаланади. Болаларнинг мақсадга эришишга нисбатан кучжисмонийли иштиёқи ва завқли интилиши асносида турли тўсиқларни енжисмонийгиб ўтишга ёрдам берувчи ироданинг роли ошади.

*Ҳаракатли ўйинлар болалар томонидан аввал эгалланган ҳажисмонийракат*, • кўникмаларини такомиллаштириш ва жисмоний еифатжисмонийларни тарбиялаш методи бўлиб хизмат цилади.*

Уйин жараёнида бола ўз эътиборини ҳаракатни бажариш усужисмонийлига эмас, балки мақсадга эр^ишишга қаратади. У ўйин шартлажисмонийрига мувофиқ ҳаракат қилади, бунда чаққонлик кўрсатади ва шу аснода ҳаракатларяи такомиллаштиради. Шунинг учун, мажисмонийсалан, «Бўри жарликда» ўйини болалар югуриб кедиб узунликка сакрашни билиб олганларидан кейин берилади.

П. Ф. Лесгафт «Уйинларда мунтазам машрулотларда ўзлашжисмоний [e] тириладиган барча ҳаракатлар қўлланилади, шунинг учун бунда бажариладиган барча ҳаракатлар шуғулла'нувчиларнинг кучи ва малакасига тўла мос бўлиши ҳамда имкони борича аниқлик ва чаққонлик билан бажарилиши керак»' — деб ёзган эди.

Бу қоида болалар боғчасида ҳаракатли ўйинларни ўтказиш методикасини ишлаб чиқишга катта ҳисса қўшган педагогжисмонийларининг ишлари билан тасдиқланмоқда.

+ичик мактабгача тарбия ёшидаги болалар ҳақида гапиражисмонийдиган бўлсак, кейинги тадқиқотлар «таълимнинг методи фақат болалар ҳаракатларини такомиллаштириш давридагина эмас, балки уларни дастлаб ўргатиш пайтида ҳам қўлланиши мумжисмонийкин»[2].

Ҳаракат фаолияти сифатида харакатли ўйин муайян специжисмонийфик хусусиятларга эга: у боладан сигнал ва ўйинда тўсатдан. бўладиган ўзгаришларга тезда жавоб беришни талаб қилади. Уйинжисмонийда юз берадиган турли вазиятлар, ҳаракатлар мускул таранглижисмонийги даражасининг ўзгариши заруратини келтириб чикаради. Мажисмонийсалан «Тузоқ» («Ловушка») ўйинида ҳар бир бола бошловчи ҳаракатини диққат билан кузатиб бориши лозим: бошловчи унжисмонийга яқинлашганда қарамажисмонийқарши томонга шитоб билан қочиб ўтади; ўзини хавфсиз сезгач, секин ҳаракат қилиб, тўхтаб туражисмонийди; бошловчи якинлашганда яна ҳаракатини тезлаштиради.

Деярли ҳар бир харакатли ўйинда харакатлар ва болалар ҳ.ажисмонийракатига оид сигналлар мавжуд. Масалан, «Аҳил болалар» ўйинида ҳаракат йўналиши ва характеридаги ўзгаришларида ифодаланадиган «Сафланинг» («Построиться») сигнали болаларжисмонийда тезрок. реакция уйғотади: тарқалган ҳолда енгил чопиш, олжисмонийдиндан шартлашилган жойларда тезроқ колонна бўлиб сафланиш учун мақсадга мувофиқ тўғри йўналишга томон ўзгаради.

Бундай фаол ҳкракат фаолияти бола қўзғолиш ва тормозжисмонийланиш жараёнларини такомиллаштирган ва мувозанатлаштирган ҳолда нерв тизимсини машқ қилдиради, шунингдек кузатувчанжисмонийлик, топқирлик, ўзгарувчан атрофжисмониймуҳитда мўлжал олиш қобижисмонийлияти, юз берган мушкул ҳолатдан қутилиш йўлини топиш, тезжисмонийда қарор қабул килиш ва уни амалга ошириш, ботирлик, чаққонжисмонийлик ташаббус кўрсатиш, мақсадга эришшининг мустақил усулини танлашни тарбиялайди.

2жисмоний §. Ҳаракатли ўйинлар назарияси ва методикасининг яратилиши

Ҳаракатли ўйинларнинг келиб чнқиши қадим халқ педагогижисмонийкасига бориб тақалади. Илк ёшли болалар оилаларда боланинг дастсабки ҳаракати билан борлиқ овунмачоқлар, эрмак ўйинлар ёрдамида тарбияланганлар. Ундан каттароқ ёшдаги болалар ҳаёжисмонийтида рангжисмонийбаранг ҳаракат мазмунига эга бўлган (ўз ичига болажисмонийларни ром қилувчи ўйин бошланмалари, хиргойилари, санашмажисмонийчоқлар![4].и олувчи) халқ ўйинлари катта ўрин олган. Буларнинг ҳаммаси ҳозирга қадар бадиий жозибадорлигини, тарбиявий аҳажисмониймиятини сақлаб келмоқда ва қимматли ўйин фольклорини ташжисмонийкил этади.

Ҳозирги вақтда социалистик жамият ва халқлари дўстжисмонийлиги шароитидаги мактабгача тарбия муассасаларида болалар мамлакатимиз халқларига ва уларнинг санъати — қўшиқ, рақс ва ўйинларига д}'стлик ва ҳурмат руҳида тарбияланмоқда. Шужисмонийнинг учун рангжисмонийбаранг халқ ҳаракатли ўйинларини танлаш болажисмонийлар билан таълимжисмонийтарбия ишларини олиб боришда зарур ва мақсадга мувофиқ тадбир ҳисобланади. Болаларни миллии, ўзижисмонийга хос ўйин фольклори намуналари билан таништириш ва баъзя халк ўйинлари

намуналарини кичкинтойлар ҳаётига тадбиқ этиш халц оригинал ижодига ва бинобарин, унинг вакилларига нисбажисмонийтан йжобий эстетик муносабатни мустаҳкамлайди.

Машҳур педагог К. Д. Ушинский рус халқ ўйинларини юкори баҳолаган ва улардан болалар тарбиясида кенг фойдаланишни маслаҳат берган эди.

+. Д. Ушинскнй фикрича, бу соҳада болаларда «ижтимоий муносабатларннг дастлабки ассоциацияларини» уйғотувчи ижжисмонийтимоий хулқжисмонийатвор кўникмаларини ҳосил циладиган коллектив ўйинлари алоҳида роль ўйнайди.

XIX асрнинг 60жисмоний йилларида илғор педагогика ғоялари «Детсш1Й сад» журналида (А. ва Я. Симоновичлар нашри) ўз аксини топди. Илғор педагоглар ҳаракати расмий педагогика томонидан жорий этилган тарбиянинг Фребелча тизимсини рус ҳаётига механик тарзда кўчиришга қаратилган эди. Журналда Ҳаракатли ўйинларнинг вазифалари ва тарбиявий аҳамияти ёрижисмонийтилар, рус халқ куйларидан фойдаланиб яратиладиган ва рус кишилари меҳнати фаолиятини акс эттирувчи ҳаракатли ўйинжисмонийларни яратиш зарурлиги ҳақидаги фикрлар айтилар эди,

У ша даврking машҳур педагогларидан Н. И. Пирагов, кей?нжисмонийчалик эса Е. Н. Водовозова, П. Ф. +аптерев ва бошқалар болажисмонийнинг жисмоний тарбиясида ҳаракатли ўйинлар уннг ёш хусусижисмонийятларига мос фаолият ва ҳар томонлама ривожлантириш вос;ь таси сифатида оиринчи даражали аҳамиятга эга эканлигини таъжисмонийкидлаган эдилар.

П. Ф. Лесгафтнинг ҳаракатли ўйинлар назарияси ва методижисмонийкасини яратиш. Атоқли рус педагоги П. Ф. Лесгафт Россияда

жисмоний тарбиянинг оригинал тизимсини ишлаб чиқдн. Бу тизимда ҳаракатли ўйинлар катта ўрин эгаллайди.

Лесгафт таърифича ўйин болани ҳаётга тайёрлашга ёрдам бажисмонийрувчи машқ ҳисобланади. Бу машқ мустақил фаолият бўлиб, унжисмонийда боланинг шахсий ташаббуси ривожланади ва ахлоқий сифатжисмонийларн тарбияланади.

Лесгафт ҳар бир ўйин муайян мақсадга эга бўлиши, шакли эса бу мақсадга жавоб бера олиши керак, деб кўрсатган эди. Бунинг учун ўйиндаги ҳаракатлар боланинг ўзини бошқара олиш малакасига мос бўлишига ва «жуда қониқиш ҳисси» уйротишижисмонийга; бу ҳаракатлар тизимли машқларда олдиндан ўзлаштирилижисмонийшига эришиш зарур.

Уйинларни мазмуни ва қоидаларига кўра астажисмонийсекин муракжисмонийкаблаштириб бориш лозим. Лесгафт ўйин вариантларига янги шартлар, машқлар, ҳаракатларни киритишни тавсия этади. Бу билан таниш ўйинларни юқорироқ талаблар аоосида такрорлашжисмонийга, шунингдек, болаларга уларда ўйинларга қизиқишни сақлаб қолган ҳолда мунтазам таъсир этишга эришиш лозим.

Уйинда роль ва ҳаракатларни тасдиқлаш ўйновчилар ихтиёжисмонийрида

деб билади (яъни, ўйин ўзжисмонийўзини бошқариш йўли билан амалга оширилади). Болаларнинг ўйин қоидаларига қонунга риоя қилганда онгли ҳамда иштиёқ билан муносабатда бўлишлари муҳимдир.

Лесгафт ҳаракатли ўйинларни бола шахсини ҳар томонлама тарбиялаш, унда ҳалоллик, ростгўйлик, вазминлик, интизом, ўржисмонийтоқлик каби ахлоқий сифатларни ривожлантиришнинг қимматли воситаси деб ҳисоблайди. Унинг «Биз ўйинлардан уларни (болажисмонийларни) ўзларини тутишга (яъни салбий ҳисларни енгишга) ўргажисмонийтишда фойдаланишимиз керак», деган сўзлари машҳурдир.

Уйинда «уларни ўз тарқоқ ҳисларини жамлай олиш ва шу асжисмонийнода ўз ҳаракатларини ақлга буйсундиришга»[1] ўргатиш лозим.

Лесгафт ҳаракатли ўйинларни мунтазам ўтказижисмонийш болаларда ўз ҳаракатларини бошқаришни ривожлантиришга ёрдам беради, улар гавдасини тартибга солади, яъни турли зўриқишда ҳаракат қилижисмонийшга ўргатади. Уйинлар болани жуда чаққонлик, муайян мақжисмонийсад ва тезкорлик билан ҳаракат қилишга; қоидалзрни бажариш, ўзини, тутиш, ўртоқликни қадрлай олишга ўргатади.

П. Ф. Лесгафтнинг юқоридаги қоидалари ҳаракатли ўйинлар назарияси ва амалиётсини ривожлантириш учун асос бўлади.

педагогикаси Лесгафтнинг асосий назарий фи«рларижисмонийга таяниш билан бирга унинг айрим назарий тавсияларига танқижисмонийдий қарайди.

Лесгафт ўзининг машҳур «Теория прибавочннх раздражитежисмонийлей» («+ўшимча қўзғатувчилар назарияси»)да болага таъсир этувчи кучли қўзғатувчилар унинг таъсирчанлигини сусайтиради,

деб таъкидлайди. Шунинг учун у рағбатлантириш, жазолаш, гимжисмонийнастика снарядларидаги машқлар, мусобақалар каби кучли ҳисжисмонийтуйғу уйғотадиган тадбирларни рад этади.

педагогикаси Лесгафтнинг юқоридаги қоидаларини тўғжисмонийри таҳлил қилиб, уларни юзага келтирувчи сабабларни кўрсатиб беради.

Лесгафтни жазолаш ҳақидаги фикри ўша вақтдаги тан жажисмоний8осини қўлланиб таъсир этиш билан боғлиқ эди: бола бурчакка турғизилар, тиззалатилар, тушликдан маҳрум қилинар эди ва ҳожисмонийказо. У бундай жазо болага жисмоний ва маънавий зарар келтижисмонийради: у ҳаракатсиз ҳолатдан толиқади, унинг инсоний қадржисмонийқимжисмонийматн камситилади, деб тўғри ҳисоблар эди. Лесгафт тушунчасижисмонийдаги жазолаш болани ўйиндан фақат вақтинча чиқариб қўйишдан иборат эди. Ҳозирги замон мактабгача тарбия педагогикасида ўйиндан бир марта чиқиш қоидада бор бўлиб, у болаларда норожисмонийзилик уйғотмайди. Бундан ташқари ўйиндан чиқиш кўпинча йўл қўйилган хатони тузатиб олиш таклифи билал алмаштирилади (ўйин сигналига эътибор қилиш, фақат кўрсатилган жойда тўпжисмонийланиш ва ҳ. к.). Болаларнинг ўйинда илиб олиш, чап беришда хижисмонийтобжисмонийҳаяжонига келсак, уларии болаларнинг шовқиига ва ўйнн қоидасини бузишга айланмаслиги керак бўлган эмоционал ҳолат» билан изоҳлаш мумкин.

Рағбатлантиришга ҳозирги пайтда болада қўйилган вазифани бажариш ва

ўз имкониятларига ишончни мустахкамлашнинг қижисмонийзиқтирувчи воситаси сифатида қаралади. Лесгафт рағбатлантижисмонийришни фақат ахлоқий мулоҳазаларга кўра рад этар эди. У болажисмонийларни ўйин ҳаракатларини ҳеч бир манфаатдорликсиз мақтовжисмонийкутмасдан бажаришга ўргатар эди.

Лесгафт шунингдек, мусобақаларни ҳам ахлокий мулоҳаза бижисмонийлан рад этар: унинг фикрича мусобақалар шахсий ғалаба кетидан қувишга олнб келар эди.

Ҳозирги пайтда мусобақалардан фойдаланиляпти, чунки улар метод сифатида қизиқиш, эмоциоиал кўтариисилик, ўйин ҳаражисмонийкатларини яхши бажаришга интилиш уйғотади, харакат кўникжисмониймаларининг такомиллашишига ёрдам беради. Бироқ ҳозирги кунжисмонийда мусобақа элементлари мактабгача тарбия ёшдаги болалар ўйижисмонийнига фақат уларнинг жисмоний кучлари, ва имкониятлари синчикжисмонийлаб ўрганилгач ҳамда раҳбарлик услуби ўйнаб чиқилгандагина жорий этилади.

П. Ф. Лесгафт қоидаларининг В. В. Гориневский ва Е. А. Аржисмонийкин ишларида ривожлантирилиши. П. Ф. Лесгафтнинг ҳаракатли ўйинлар ҳақидаги асосий қоидалари В. В. Гориневский томонидан янги ижтимоий тарихий шароитларга мувофиқ ривожлантирилди.

Гариневский ҳаракатли ўйинларни ҳаракат фаолияти ва макжисмонийтабгача тарбия ёшидаги болаларни ҳар томонлама тарбиялашнинг асосий тури ва воситаларидан бири деб ҳисоблар эди.

Г0риневский болаларбоп ўйин сюжетини ҳозирги замон жамяжисмонийят ҳаёти талабларига кўра танлаш муҳимлигини таъкидлаган эди.

Ҳаракатли ўйинлар жарайнида Солаларда ахлоқийжисмонийиродавий сижисмонийфатлар тарбияланади, шунинг учун ўйин бола шахсини шаклланжисмонийтириш воситаси ҳисобланади. Гориневский болаларда ўйин пайжисмонийтида вужудга келадиган эмоцияларга соғломлаштириш компокенжисмонийти сифатида жиддий аҳамият берар экан, қувонч ва қувноқликни ўйин фаолиятининг мажбурий шартларидан бири, уларсиз ўйинжисмонийнинг болалар учун мохияти қолмайди, деб ҳисобларди.

Гориневский тарбиячидан эмоционаллик, ҳаракатлар эстетижисмонийкаеини, болага индивидуал ёндошиш, ўйин қоидаларига аниқ риоя қилишни'талаб этган ҳолда ҳаракатли ўйинларни ўтказиш метожисмонийдикасига жиддий талаблар қўяр эди. У ўйинларга жазава, жўшиш, биржисмонийбирига нисбатан ғаразлардан ҳоли бўлган болаларбоп мусожисмонийбақа элементларини жорий этиш мақсадга мувофиқлиги масалажисмонийсини қўйгаи эди.

Агар тЕжисмоний«биячи мусобақага зарурий раҳбарликни қила олса, бу ўйинга эмоционаллик бахш этиши ва «ўйиндан болаларда ижожисмонийбий ахлоқнй сифатларни тарбиялаш мақсадларида фойдаланиш мумкин», деб таъкидлаган эди Гориневский.

Е. А. Аркин ҳаракатли ўйинни болани ривожлантирпшнинг қуджисмонийратли ва алмаштириб бўлмас воситаси, мактабгача тарбияннг

асосий ричаги, деб ҳисобларди.

У ўйинларнинг турли жисмоний машқларга нисбатан устунлижисмонийгини унга алоҳида қизиқарлйлик бахш этадиган кучли эмоционалжисмонийлигида, болалар кучини сафарбар қилишда, қувонч ва қониқиш уйғотишда; йирик мускулларнинг катта қисми ишига ёрдам бежисмонийрувчи ҳаракат фаолияти характерида (югуриш, сакраш, улоқтижисмонийриш); толиқишнинг олдини олувчи хилмажисмонийхил ҳаракатларда; божисмонийлаларнинг ҳаракатлар суръати ва кучини ўзлари бошқара олишжисмонийлари мумкинлигида; шахсий ташаббус кўрсата олиш ва ботирлик, интизом, топқирлик ва ҳоказолар каби психик сифатларни ривожжисмонийлантиришда кўради.

Ҳаракатли ўйинлар Аркин фикрича, организмни ҳаракат аппажисмонийратини ривожлантириш ва такомиллаштириш билан мустаҳкамжисмонийлашга ёрдам беради. Уйинлар болаларни ижисмонийнтизомга, диққатни бир ерга тўплай олишга ва ҳаракатларни планлаштира олишга ўргатади.

Бироқ, ўйин илк ёшдан ҳаётбахш куч бўлиб қолиши учун унга онгли, тажриба ва меҳр билан раҳбарлик қилиш лозим[1].

Уйин қоидаларига кунгилли равишда риоя қилиш, ҳамманинг ягона нормага бирдек бўйсуниши шахсий халоллик ва социал ин тизомнинг илк мактаби сифатида катта тарбнязий аҳамиятга эгажисмонийДир.

Тарбиячи катта группа болаларига ўйинни ўтказишда, ролларжисмонийни тақсимлашда, коидага риоя қилишда имкони борича мустақилжисмонийлик беради. Бироқ агар болалар вазифаларни нотўрри ҳал этсажисмоний
лар, Оунда педагогнинг одоб билан аралашуви ва ўйиннинг тўғр№ ва қизиқарли ўтиши учун қайғуриши зарур бўлади.

Тарбиячининг ўйинни унинг болага ҳар томонлама таъсирини ҳисобга олиб танлаши, ўйинда қатнашиши зарур бўлганда тушунжисмонийтиришни вазмин ва шу билан бирга кўтаринки тарзда олиб бора олиши, ролларни тақсимлаши, якун чиқариши — бу ҳар бир таржисмонийбиячи эгаллашга интилиши керак бўлган катта санъатдир, деб. таъкидлаган эди Аркин.

Шундай қилиб, П. Ф. Лестгафтиинг ҳаракатли ўйинлар назажисмонийжисмонийрияси унинг издошлари томонидан ижодий ривожлантирилди.

В. В. Гориневский ва Е. А. Аркин врачжисмонийгигиенистлар сифатида» аввало мактабгача тарбия ёшидаги болаларнинг хусусиятларига эътиборларини қаратдилар. Бу уларнинг эмоциялари, болалар кажисмониймолотида ёшга оид ўзига хосликлар ва уларни уйинларни мустажисмонийқил ташкил этишдаги мураккаб талабларга тайёрлашдаги астажисмонийсекинликни ҳисобга олиш ҳақидаги тавсияларида акс этган.

Ҳозирги вақтда ҳаракатли ўйинлар проблемаси мактабгача тарбия ёшидаги болани ҳар томонлама тарбиялаш ва ривожланжисмонийтириш воситаси сифатида илмий ва практик ходимларнинг тадқижисмонийқот предмети бўлиб қолмоқда. Макт.абгача тарбия ёшидаги божисмонийлаларга мўлжалланган ҳаракатли ўйинлар мазмуни, уларни ташжисмонийкил этиш

ва методикасининг алоҳида масалалари бўйича А. И. Бикова, М. М. Конторович ва Л. И. Михайлова, Т. И. Осокина, Е. А. Тимофеева, Л. В. Артемова ва бошқа авторларнинг ишлари мавжуд. Кейинги йилларда қатор тадқиқотлар ўтказилди ва улар натижасида қуйидагилар аниқланди: 6 ёшли болаларга мўлжалжисмонийланган ҳаракатли ўйинларда мусобақа методлари ва ижодий топжисмонийшириқлардан фойдаланишнинг самарадорлиги (Л. М. +оровииа); катта группадаги болаларни уларнинг улғайиш босқичида асосий ҳаракатларга _ўр'гатишнинг мақсадга мувофиклиги (Н. В. Потежисмонийхина); катта ёшли болаларда ҳаракатли ўйинлар орқали фазода мўлжал олишни шакллантиришнинг самарадорлиги (Э. Я. Степажисмонийненкова); кичик ёшдаги болаларда ҳаракатли ўйинлар давомида асосий ҳаракатларни ривожлантиришнинг мақсадга мувофиқлиги (Я. А. Тимофеева,. Ҳаракатли ўйинларга илғор тажрибани акс этжисмонийтирувчи амалиётчи ходимларнинг ҳам мақола ва китоблари бажисмонийришланган, чунончи, спорт ўйинлари элементлари бнлан ўтказижисмонийл«адиган ўйинлар мазмуни ва методикаси проблемаси бўйича В. И..' Васюкова, Н. Г. Кожевникова, Т. К. Лобовалар, харакатли ўйинжисмонийлар мазмуни ва методикаси проблемаси бўйича Е. А. Арожисмонийнова, +. В. Вербицкая, Н. Н. Кильпо, Л. А. +иселева ва боптқажисмонийкўплаб кишилар ишлашган.

## Зжисмоний§. Ҳаракатли ўйинларнинг болани ҳар томонлама тарбиялаш воситаси сифатидаги аҳамияти

Уйин фаолияти кайси шаклда ифодаланмасин болани қувонжисмонийтиради, ҳаракатли ўйин фавқулодда хурсандчиликнинг хилмажисмонийхил* момеитлари билан, айниқса ижобий ҳислар уйғотишга хизмат қяжисмоний

лади. Улкан тарбиявий куч ана шу қувончли эмоциялар манбаижисмонийдадир.

Уйинларнинг мактабгача тарбия ёшидаги болаларнинг коммужисмонийнистик тарбиясидаги катта аҳамиятжисмонийи ҳақида Н. +. Крупская қайжисмонийтажисмонийқайта гапирган эди: «Мактабгача тарбия ёшидаги болалар учун ўйин катта аҳамиятга эга: ўйин улар учун меҳнат, ўйин улар учунжисмонийтарбиянинг жиддий шаклсидир»[1].

Н. +. Крупская фикрларида ўйиннинг жисмоний камолотдаги аҳамияти хақида ҳам гапирилади.

«Жисмонан чиниқтирадиган, меҳнат кўникмаларини ривожжисмонийлантирадиган, кўз мўлжалини яхшилайдиган, чаққонликни ўстижисмонийрадиган кўплаб ўйинлар мавжуд. Чаққонликни, кучни, нишонга теккизишни ўстирадиган ва меҳнатда улкан аҳамиятга эга бўлган шунга ўхшаш барча нарсаларни мактабгача тарбия муассасалажисмонийрида қўллаш фавқулодда муҳимдир»[2].

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

учун танлашни талаб этади[11].

Ҳар қандай ўйин — хоҳ у ижодий, дидактик, музикали, шужисмоний.нингдек, ҳаракатли бўлмасин болаларнинг атрофжисмонийМуҳитни билижисмонийшида ўзига хос восита ҳисобланади.

Ҳаракатли ўйинлар мазмунида бола дунёқарашини кенгайтижисмонийрувчи ва тасаввурини аниклаштирувчи кўплаб билиш материали мавжуд. Сюжетли ўйинлар тематикасини одамлар ҳаёти, табиат .ҳодисалари, "ҳайвонлар одатларига оид айрим эпизодлар ташкил этади. Буларнинг ҳаммаси болалар томонидан ўзига хос шартлн ўйин шаклсида акс эттирилади («Саёҳатчилар», «Учувчилар», «/озларжисмонийоққушлар», «Лочин ва курк товуқ» ва бошқалар). Бижисмонийроқ бола ташқи дунёни тўғри идрок қилиши учун (ўйиннинг баржисмонийча шартларига риоя қилган ҳолда) образнинг тўғри характерисжисмонийтикаси ва ҳаққоний ўйин вазияти зарур. Бу педагог томонидан ўйинни тушунтиришда эмоционал тарзда баён этилади. Халқ ўйинжисмонийлари бунинг ажойиб намунаси ҳисобланади. Улардаги ўйин вазижисмонийяти болани қизиқтиради ва тарбиялайди, баъзи ўйинларда учрайжисмонийдиган диалоглар, персонажлар ва улар ҳаракатларини бевосита характерлайди («Лочин ва курк товуқ», « /озларжисмонийоққушлар» ва бошқалар). Сюжетга эга бўлмаган ва фақат муайян ўйин топшнжисмонийрИ1у1аридан тузилган ўйинларда ҳам боланинг сенсор қобилиятижисмонийни, тафаккурини, мўлжал олишини ривожлантиришга ёрдам бежисмонийрувчи кўплаб билиш материали мавжуд («Ким ўзар», «Тўп макжисмонийтаби» ва ҳоказо).

+*оидалар катта тарбиявий аҳамиятга молик.* Улар ўйиннинг боришини белгилайди, болалар ҳаракат фаолиятини, уларнинг ҳаттижисмонийҳаракати, ўзаро муносабатларини йўлга солади, ахлоқийжисмонийиродавий сифатларни тарбиялашга ёрдам беради. +оида ўйинда муайян шароит яратади. Бунда, бола ўйинга тегишли раҳбарлик. қилинганда ўзида хосил қилинган сифатларни намоён қилмасдан туролмайди. Масалан, болалар «Айёр тулки» ўйинида фақат тулжисмонийки: «Мен шу ердаман» деганидан сўнггина доирадан чиқиб турли, томонларга қочишлари мумкин. Бу қонда болаларда диққатни,. ўзини тута билишни, чидамлиликни, берилган сигналга тезкор режисмонийакцияни, фазода мўлжал олишни ҳосил қилади.

+оидаларни оғишмай бажаришни талаб цилиш мақсадга эрижисмонийшишдаги эгоистик эмоциялар ва кайфиятни енгишга ёрдам бераЖисмонийди. «+оида бола ҳаттижисмонийҳаракатини коллектив талабига мувофиқ, бошқарадиган ва йўналтирадиган биринчи социал стимул ҳисобжисмонийланади. Уйинларда теран ҳиссиёт, ўртоқлик ва мехржисмонийМуҳаббатнинг дастлабки нишоналари пайдо бўлади»[1].

Кичик группаларда қоидалар болалар томонидан ўйин ривожжисмонийланиши давомида юзага келадиган мажбурий, зарур жавоб ҳаражисмонийкати сифатида идрок қилинади (цуёнчалар айиқ пайдо бўлишв^ билан буталар орасига қочиб кетадилар; чумчуқлар автомобиль. кўриниши билан йўлдан учиб қочадилар). Болалар ўйин қоидажисмонийларини ҳали

«қонун» сифатида англамасдан туриб ҳозиржавобжисмоний.1ликка ўрганадилар: бир томондан ўйин сюжетига кўра (қуёнчажисмонийлар айикдан қўркдилар), иккинчи томондан муайян сигналга нисжисмонийбатан хосил қилинган шартли рефлексга кўра харакат қиладилар.

Л. Ф. Артемова маълумотларига қараганда катта группаларжисмонийда қоидаларТа™ва уларни албатта бажаришга онгли муносабат божисмонийлаларда астажисмонийсекин ва турли вақтда ҳосил қилинади. Болалар' дастлаб қоидаларни педагог раҳбарлигида, кейинчалик болалар. коллективининг қоидаларнинг ижтимоий аҳамиятини англаган айжисмонийрим аъзолари таъсири остида бажарадилар; ниҳоят қоидалар божисмонийлаларнинг ижтимоий хулқижисмонийатвори нормаларини бевосита белгижисмонийловчи омилга айланадилар.

Дастлаб болалар ўйин вазифаларини тезроқ бажариш пайида бўлиб коидаларни унутиб қўядилар, бундан ташқари ютуққа ва унга энг осон йўл билан эришишга интилиш хам қоидани бузишга сабаб б}'лади. Бу ўз навбатида ўйинчиларда норозилик уйғотади,. зиддият туғдиради ва болалар ўртасидаги муносабатни ёмонлашжисмонийтиради.

Ҳар бир боланинг ўйин қоидасини англаши ва унга риоя қилижисмонийшида катталарнинг талаби ҳал қилувчи аҳамиятга эга бўлади. Астажисмонийсекин тарбиявий таъсир қилиш туфайли болаларнинг ўйин жараёнига муносабати ўзгара бошлайди, ўйин ҳаракатлари важисмонийқоидаларини бирмунча аниқ бажаришга кизиқиш ва интилиш пайжисмонийдо бўлади. Уйин қоидаларини бажармаслик сабаблари ҳам ўзга^ ради. Энди болалар уларни атайин эмас, тасодифан бузадилар,.

бироқ шу заҳоти йўл қўйилган хатони тузатишга ҳаракат қиладижисмонийган бўладилар.

Болаларни қоидаларнинг ижтимоий аҳамиятини англашга сисжисмонийтемали, чидам билан тайёрлайдиган тарбиячи раҳбарлигида улар ҳалоллик, адолатлилик, дўстлик, ботирлик, ўзини тута билиш, қатъиятлик, ирода каби яхши сифатларни шакллантиришнинг сажисмониймарали воситасига айланади. «Бола томонидан астажисмонийсекин ўзлашжисмонийтириладиган бундай ҳаётий муҳим ахлоқий сифатлар бола шахсижисмонийнннг ички маънавий мулкига айланади»[1]. Буларнинг ҳаммаси *қоидали, ҳаракатли ўйинларни болаларни ахлоқий тарбиялашжисмонийнинг таъсирчан воситаларидан бири сифатида* белгилашга асос бўлиб хизмат қилади.

Уйин фаолиятида диққатни, идрокни ривожлантириш, мавжуд тафаккур, тушунча ва мўлжал олишни аниқлаштириш учун қулай шароит яратилади; ўйинлар ижодий хаёл, хотира, топқирлик, фикр .юритиш фаоллигини ривожлантиришга ёрдам беради. Тундай қижисмоний*либ, ҳаракатли ўйинлар боланинг ақлий ривожланишига ёрдам беради.*

Болаларнинг психик жараёнларини такомиллаштиришда обжисмонийразли, эмоционал методика катта аҳамият касб этади, у болаларжисмонийда р;изи+иш уйғотади, хаёлни жалб этади, ўйин ҳаракатларини нжодий

бажаришга ундайди.

Психологлар тадқиқотлари шуни кўрсатмоқдаки, бола ўйин фаолияти туфйли фазо ва предмет воқелигини амалга ўзлаштиради, шу билан бирга фазони идрок этиш механизмининг ўзи ҳам жуда такомиллашади.

Уйинда фазони идрок этиш ўзининг асосий шаклларида нажисмоний моён бўлади: бевосита; ҳиссий билиш — сенсор (ҳиссийжисмонийобразли) .ва билвосита (мантиқий тафаккур, тушунча). Масалан, бола тожисмоний монидан ҳаракат йўналишини мустақил танлаш ва ҳаракатни ўйин жисмонийқоидасида қатъий белгиланган йўналишда бажариш бир томондан ўйин вазиятини (бевосита идрок қилинадиган) ва кўришжисмониймо.тор реакциясини (ўйин ҳаракатларини) дарҳол баҳолашни, иккинчи томондан ўз ҳаракатларини фазожисмонийўйин муҳитида англаш ва тасаввур қилиш ҳамда ўша кўриш мотор реакциясини намоён этишни талаб қилади. Ҳаракатли ўйинда бу икки компонент ўзаро ҳаракатда бўлади. Педагог томонидан ишлаб чиқилган ўйин қоидажисмоний лари бола ҳаракати учун фазода олдиндан мўлжал олишнинг зажисмоний рур имкониятини яратади; айни пайтда ўйин вазиятидаги тўсатжисмоний дан бўладиган ўзгаришлар (бошловчи ҳаракати ёки сигналлар билан боғлиқ равишда) ҳаракат нланини бузади ва жуда муракжисмоний каб — болаларнинг тезкор реакцияси ҳамда фазода мўяжал олижисмоний шини талаб қилади («Икки аёз», «Сеҳрли таёцча», «Жасур божисмоний .лалар», «Маймунлар ва овчилар» ва ҳоказо ўйинлар).

Бундай реакция боладаги ўз фаолияти ва ҳаракатларини мужисмонийайян муҳитга мослаш қобилиятининг ривожланганлик даражаси билан белгиланади. Бунда болага тарбиячи ёрдам бериши лозим. Бунда тарбиячи болани астажисмонийсекин ўйин вазияти ва қўйилган важисмонийзифага эришиш заруратини ҳисобга олган ҳолда бирмунча муваффжисмонийфақиятли харакат усулини топишга ўргатади. Масалан, айнан биржисмонийўйинни катта ва чекланган фазода ўтказганда бола бошловчидан тез ва узоққа қочиш усулидан фойдаланади ёки унга яқин жойда туриб чаққонлик ва абжирлик кўрсатади («Тузоқ», «Айёр тулки» ва ҳоказо).

Атрофжисмонийиуҳитда мўлжал олишга ўйин вазифасини бажарнш йўлида атайин яратилган тўсиқлар ҳам ёрдам беради («Чамбажисмонийракдан ўтиб байроқча томон югуриш», «Бўри жарликда», «Жасур болалар» ва ҳоказо). Бу болаларда маъқул ҳаракат усулини мажисмонийсофани етарлича ривожланган кўз билан баҳолаш ва ҳаракатларжисмонийни бажариш вақтини ҳисобга олишга таянган ҳолда мустақил танжисмонийлаш қобилиятини ҳосил қилади.

Боланинг таркалган холда тез ҳаракат қилаётган болалар оражисмонийсида мўлжал ола билиши жуда муҳим ҳисобланади. Бу тинимсиз ўзгариб турадиган ўйин вазиятига нисбатан тезкор реакция кўржисмонийсатиш заруратига кўра бирмунча мураккабдлр. Бироқ катта групжисмонийпа болалари ўйинларни такрорлаш жараёнида бу кўникмани мужисмонийваффақиятли эгаллайдилар («Тузоқ», «Айёр тулки», «+увлашмажисмонийчоқ» ва бошқалар).

Бола ҳаракатли ўйинда предметларнинг, одамларнинг яқин узоклигини аниқлашни машқ қилади, шу туфайли унда кўз билан баҳолаш, шунингдек фазовий эшитиш мўлжали ривожланади («Узоқ яқин», «Гоҳ у ерда, гоҳ бу ерда», «Кўз боғлаш ўйини» ва ҳоказо).

Э. Я. Степаненкова тадқиқотида болаларнинг предметлараро фазовий муносабатлар: олдинда, орқада, ўртада, чапда, ўнгда> ўнгга, чапга, устида, остида, орқали, ёнида, пастда, юқорида, оражисмонийлиғида, қарамажисмонийқаршисида, кетмажисмонийкет ва ҳоказо ҳацидаги тушунжисмонийчаларини аниқлаштирувчи ўйинлар кўрсатилган («Тезроқ юр», «Тўқиш», «+им тезроқ», «Чамбарак орқали байроқча томон югужисмонийриш», «Лочин ва курк товуқ», «Тўпни кенглилараро думалатиш» ва ҳ_оказо).

Ҳаракатли ўйинлар болаларда оддий.в а қ т м ў л ж а л ин и шакллантиради. Улар қуйидагиларда ифодаланади: ўйин ҳаракатжисмонийларининг изчиллигини тушуниб олишда — аввал, сўнг, бундан кейин, бундан олдин, барини бир вақтда ва хоказо каби ўйин топжисмонийшириқларини сигналга кўра, болалар учун белгиланган муддат доирасида тез бажаришда, масалан, «Мен бешгача санагунимча сиз байроқчалардан бирорта нақш ясашингиз керак», «Ким бубенга уч марта ургунча сафлана олади?» ва бошкалар. Бу ўйинларда бола фазода мўлжал олишни, ҳаракатлар изчиллиги ва уларга вақт давомида амал қилишни машқ қилади.

Уйинлар мазмунини, бутун ўйин вазиятини, унинг қоидаларижисмонийни, персонажлар ҳаракатини мустақнл тушунтириш; болаларнинг жойлашиш ўрнини, ўйин атрибутларини ва ҳаракат йўналишларижисмонийни фазовий терминларни ишлатган ҳолда кўрсатиш; ўтказилган ўйинга баҳо бериш болаларнинг ақлий ривожланишига хизмат цилади (Э. Яжисмоний Степаненкова).

*Ҳаракатли ўйинлар боғча ёшидаги катта болаларда ижодийжисмонийликни ривожланиши учун қулайлик яратади.* Л. М. Коровина маъжисмонийлумотларига кўра, 5—6 ёшли болалар тегижисмонийшлича раҳбарлик ҳилинса узларига таниш ўйиннинг вариантларини ўйлаб топишлажисмонийри, унинг мазмунини мураккаблаштиришлари, қоидаларини тўлжисмоний.диришлари мумкин. +ейинчалик болалар адабий асарлар, эртакжисмонийдар сюжети асосида кичик ўйинлар ўйлаб топишлари, ақлий ва ижодий камолотнинг юқори даражасига эришганларида эса, ўзжисмонийлари ижод қилган сюжетлари асоснда ҳаракатли ўйинлар яратишжисмоний.лари мумкин.

Мактабгача тарбия ёшидаги болалар ижодий фаоллигининг ривожланиш жараёни барча ёш группалардаги тарбияланувчиларжисмоний.нинг топшириқларга ва уларни амалга оширишга эмоционал мужисмонийносабати билан характерланади. Бунда тарбиячи раҳбарлигининг умумий ижодий йўналганлиги, унинг болалар изланишларига хайжисмонийрихоҳлик муносабати катта аҳамиятга эга.

*Ҳаракатли ўйинлар ўз мазмуни ва шаклсига кўра эстетик фажисмонийолият ҳисобланади.* Уйин ҳаракатларининг раигжисмонийбаранглиги уларжисмонийни болалар аниқ чаққонлик билан, ўзига хос ифодали бажаришжисмоний,ларида характерланади. Болалардаги кўтаринкилик ўйин фаолижисмонийятига эмоционал тус берган ҳолда, ҳаракатларни жуда сифатли бажаришда намоён бўлади ва уларда ҳаракат жараёнининг ўзижисмонийдан қониқиш ҳиссини уйротади. Бир ёки бир неча доирага, шежисмонийренга, колоннага, «фигура» бўлиб туриш каби хилмажисмонийхил сафлажисмонийнишлар ҳаракатларниинг аншушгини, хушқоматлиликни, ихчамлижисмоний.ликни талаб қилади ва болаларда эстетик ҳисни ўстиради. Уйин кўринишининжисмонийг гўзаллиги энг аввало қатнашувчиларнинг ўзлари идрок этадиган жисмоний тарбия шаклсининг бир хил бўлиши билан ифодаланади.

Уйинлар, айниқса халқ ўйинларининг эстетик таъсири ўйин бошланмалари, диалоглар, саноклар туфайли кучаяди. Уларда оригинал нутц оборотлари, бетакрор рус оҳангларининжисмонийг нафосажисмонийти, ритмик аниқлик, санокларда эса тортишув характеридаги наржисмонийсалар мавжуд. Масалан:

Тоғларджисмонийа сайр эчдим тавокда тараққжисмонийтурук,
Энди сен минавергин. менинг эса мингим йўк.

Чана «Калхат ва курк товук» халқ ўйинининг бошлаимаси:

Калхатни айланаман, Тақинчоқлар тақканман. Уч марта нина уриб, Маржонимни қўйдим қадаб.
амни туширгандим, Бўйнимни бўгдим жиндак.

Болаларнинг севимли асарларидан олинган замонавий санокжисмонийлар жуда қизиқарли жаранглайди. Масалан:

Кўрпачам қочди дикжисмонийдик Чойшабим учди ҳўнграб. Естиғим ҳам бақадай, +очди мендан жилпанглаб.

(/(. *Чуковский).*

Ҳаракатли ўйинлар тўпламларида «Еш.е вейся плетень» («Чежисмонийтан девор») «На зеленом лугу» («Яшил майсазорда») ва бошқа текстли ўйинлар мавжуд. Болаларнинг ҳаракатларни сўзларга мувофиқ бажариши бу ҳаракатларни ритмлаштиради, координажисмонийцион механизмларни чиниқтиради, кувончли эмоциялар уйғотадя.

Музика болага жуда катта эстетик таъсир кўрсатади: у болажисмоний•дарни руҳлантиради, уларни умумий бир кайфиятга бирлаштиражисмонийди, чиройлироқ ҳаракат қилишга ундайди. Музикани ҳаракатли ўйинларга қўллаш, аввало, унинг эстегикжисмонийтарбиявий ролини оқлажисмонийши лозим, Бунда болаларнинг музика асарлари характери ва

шаклсига мувофиқ ҳаракат қилишлари муҳимдир. Шуни ҳисобга ' |диб, музикани ўйиннинг фақат айрим қисмларига жорий этиш озим. Масалан, «+увлашмачоқ» ўйинида барча болалар дастжисмоний1яаб ўз ҳаракатларини музикага мослаган ҳолда осонгина тарқаб чопиб кетишлари мумкин. Музика асарининг охири ва шу билан боғлиқ равишда унинг тиниши қувлаш ҳаракатининг бошланиши учун ўзига хос сигнал бўлиб хизмат қилади (буни мақсадга мужисмоний'вофиқ ҳол деб ҳисоблаш керак, чунки болалар ушлаб олиш вақжисмонийтида музикани идрок қилмайдилар). Агар ўйин чоғида «Ушла» деган оғзаки сигнал берилса, бундай пайтда ҳаракат музиканинг тинишига аниқ мос келиши лозим.

Ҳаракат ўйинларни ўтказишда ҳаракатлар гўзаллиги ва мадажисмонийниятини унутмаслик: диққатни ҳаракатлари бирмунча ифодали болаларга қаратиш, образни муваффақиятли бера олганларни рагбатлантириш керак.

Шундай қнлиб, ҳаракатли ўйинларда мужассамлашган эможисмоний: ционал согломлаштириш, билиш ва тарбиявий компонентларнинг бутун комплексидан фойдаланиш болаларни ҳар томонлама таржисмонийбиялаш вазифаларини амалга оширишга ёрдам беради.

## 4жисмоний §. Уйинлар тавсифи

Ҳаракатли ўйинларнинг кўп қиррали тарбиявий аҳамияти, уларнинг мактабгача тарбия ёшидаги болалар учун мослиги, ўйинлар ёрдамида яратиладиган кувонч, болаларни жалб қилузжисмоний"и фаолият муҳити — буларнинг ҳаммаси ҳаракатли ўйинлар улар кундалик ҳаётиннғ энг қимматли ажралмас йўлдоши экакжисмонийлигини кўрсатади.

Мактабгача тарбия ёшидаги болаларга мўлжалланган ўйинжисмонийларнинг турли тавсифлари мавжуд.

Уйинлар *мазмунига кўра* қуйидагиларга бўлинади: қоидали ҳаракатли ўйинлар ва спорт ўйинлари. Спорт ўйинларида энг авжисмонийвало мактабгача тарбия ёшидаги болаларнинг ёш хусусиятлари ҳисобга олинади, шунинг учун факат уларбоп, содда, бирок ҳаражисмонийкат техникаси қоидалари, ўйинни ташкил этишнинг ҳақ.иқий элежисмонийментлари танланади. Шу туфайли ўйин омилларн болаларда катжисмонийта кишиларда бўлганидек, жисмоний ва асабий зўриқиш уйғотжисмониймайди. Айни пайтда улар болаларда ҳаракатларнинг мақсадга интилганлигини қунт, интизомлилик, ўртоқлик ва масъулият ҳисжисмонийсини, спортга муҳаббатни тарбиялайди.

Ҳаракатли қоидали ўйинларга сюжетли ва сюжегжисмонийсиз ўйинлар киради. Спорт ўйинларига эса волейбол, баскетжисмонийбол, бадминтон, городки, лапта, стол. тенниси, футбол, хоккей кижисмонийради.

Сюжетли ҳаракатли ўйинлар ҳаётий ва афсонажисмонийвий эпизодларни шартли шаклда акс эттиради. Болаларни ижожисмонийдий амалга ошириладиган ўйин образлари жалб этади (чумчуқжисмонийлар ва автомобиль, учувчилар, бўри ва ғозлар, маймунлар ва овжисмонийчилар).

Сюжетсиз ҳаракатли ўйинлар болалар учун кижисмоний"" зиқарли бўлган, тушунарли бўлган мақсадга эришишда уларга ёрдам берувчи

ҳаракатли ўйин топшириқларидан иборатдир. Улар хам ўз навбатида югуриб ўтиш, қувлашмачоқ ва ҳоказрлар тигшдаги ўйинлар; мусобақа элементлари мавжуд ўйинлар («Кимжисмонийнинг звеноси тезроқ сафланади», «Ким ўз байроқчасига тезроқ етиб бора олади ва х. к.); мураккаб бўлмаган ў й и нжисмонийэ с т а ф е т ажисмонийл а р (Ким тўпни тезроқ узатади»), предметлар (тўплар, чамбажисмонийраклар, серсо, аррамчиклар, кеглилар) билан бажариладиганўйинжисмонийлар, харакат мазмунига кўра фарқланадиган ўйинлар (кўп кўлжисмоний• ланиладиган харакат тури — югуриш, сакраш, улоқтириш ва ҳ. к.) Шунингдек кичик ёшли болаларга мўлжалланган ў й и нжисмонийэ р м а к л а р («Чапакжисмонийчапак», «Шохли эчки» ва бошкалар) хам мавжуд.

С п о р т ў й и н л а р и. Тадқикотларнинг маълумотлари (М. П. Голошекина, *Э. И. Адашкявичене, Л. В. Карманова) ва амалиёт натижалари шуни кўрсатдики, болалар боғчаларининг катта ва мактабгача тайёрлов группаларида спорт ўйинларини ўтказиш мумкин экан. Улар болалар мусобақа, ўйин эстафетаси элеменгжисмонийлари мавжуд харакатли ўйинларни уюшган холда ўйнайдиган ва х4аракатли ўйинни мустақил ташкнл этадиган бўлганда астажисмонийсекин жорий этилади. Спорт ўйинлари харакатли ўйинлардагидан кўпжисмонийроқ ўзини тута билишни, уюшкокликни, кузатувчанлик, муайян харакат техникасини, ҳаракатнинг тезкор реакциясини эгаллашжисмонийни талаб қилади.

Соғломлаштириш, таълимий ва тарбиявий вазифаларининг бирлиги, улар ёрдамида ҳосил бўладиган эмоционал кўтаринкижисмонийлик, ҳаракатларни такомиллаштириш мумкинлиги у ёки бу ўйинжисмонийни бирлаштириб турувчи белги ҳисобланади. Бироқ, агар ҳаражисмонийкатли уйинларда болалар ижодий ташаббус кўрсатган ҳолдатуржисмонийли ҳаракатлардан фойдалансалар,спорт уйинларида ҳаракатларжисмоний"нинг бир қадар чегараланганлиги кузатилади, бу мазкур ўйинжисмонийнинг ўзига хос хусусияти ва ҳаракат фаолияти техникасининг аниқлиги билан белгиланади. Спорт ўйинларида қатнашувчилар сони аниқ белгиланган, уларнинг вазифалари тақсимланган, ўйин муддати вақти чегараланган бўлади. Уйинларни ўтказиш шартлажисмонийри махсус тайёрланган жойни, белгиланган майдончани, («Городжисмонийки» ва бошқалар) тегишли жиҳоз ва инвентарларни талаб қилажисмонийди.

Юқорида кўрсатилган ўйинларда болалар спорт ўйинлари техжисмонийникасининг умумий талабларига жавоб берувчи тўғри кўникмажисмонийларни эгаллайдилар. Бу кўникмалар ўйинларни кўпинчалик қайжисмонийта урганишни истисно этади ва мактабга тайёрланиш учун мужисмонийҳимдир.

Болаларнинг спорт ўйинларини (баскетбол, волейбол, тениис) ўйнаши учун улар тўпни эркин эгаллаш кўникмасига эга бўлиш муҳимдир. Тўп билан ҳаракат қилиш, тутиб олиш, илиб олиш ва ушлаб туриш, тўпни йўналишини белгилаб олиш, фазода тўғри мўлжал олиш каби зарур малакаларни ривожлантиради. Бундан ташқари мактабга тайёрлов группасида болаларни

программа (1984) талабларига мувофиқ айрим усуллар, масалан, тўпни олиб юриш (уриб қайтариш), илиб олиш, узатиш, биржисмонийбирига отиш, шунингдек тўпни саватга ташлаш каби усулларга ўргатиш лозим. Бу ҳаракатлар баскетбол ўйинининг асосий усуллари ҳисоблажисмонийнади.[1]

Программада ва ҳаракатли ўйинларнинг мавжуд тўпламларижисмонийда тавсифга кўп учрайдиган ҳаракат турига хос белжисмонийгилар (югуриш ёки сакрашлар, улоқтириш, тирмашиш ва ҳ. к.) асос қилиб олинган. Ҳаракатли ўйинларни асосий ҳаракатларнинг ҳар бир тури бўйича танлашда ёш группалари ўртасидаги ворисжисмонийликка риоя қилинади. Бу тарбиячига ўйинларни болаларда муайян ҳаракат кўникмаларининг шаклланиши билан боғлиқ равишда |режалаштириш га ёрдам беради.[2]

тача, суст харакатчанлик даражасига қараб бўлиш қабул қилинган. Улар ҳаракатларнинг тури ва бажарилиш хажисмонийрактерига кўра аниқланади. Бундай тавсиф ўйин материалини тахминлашни ва ўйинларни қўйилган вазифаларга кўра танлашжисмонийни осонлаштиради.

Т. И. Осокина[1] ҳам харакатли ўйинларни катта группаларда спорт ўйинлари элементларини қўшган холда ўйинда кўп учрайжисмонийдиган ҳаракатлар белгиларига кўра жойлаштиради.

Н. Н. Кильпио[2] китобида ҳаракатли ўйинлар тавсифига баъзи бир қўшимчалар мавжуд. Бунда предметлардан (байроқчалар, тўплар, таёқчалар, чамбараклар ва ҳ. к.) ташқари болаларда бирмунча мураккаброқ ўйин топшириқларига қизиқишни ўстижисмонийришга, чаққошшк, фазода мўлжал олиш, ҳаракатлар координажисмонийциясини такомиллаштиришга хизмат қиладиган йирик гимнастижисмонийка асбоблари асос қилиб олинган. Кўрсатиб ўтилган ўйин турлари ўз ичига асосий, сафланиш ва умумривожлантирувчи машкларни
олади.

Ҳаракатли ўйинлар вариантлари. Харакатли ўйинларни ўзгаржисмонийтириб туриш мақсадга мувофиқдир. Бироқ вариантлар фақат ўйинни рангжисмонийбаранглаштириш, болаларнинг унга нисбатан қизижисмонийқишини сақлаб туриш учунгина эмас, балки педагогик вазифалар — харакатларни такомиллаштириш, бирмунча мураккаб ўйин ҳажисмонийракатлари, қоидаларини бажаришда ўйин вазияти шароитининг ўзгариши асқотадиган жисмоний сифатларни тарбиялаш учун ҳам зарур. Улар болалардан муайян ақлий ва жисмоний кучни ва шу билан бирга ўйинга нисбатан ортиб борувчи қизиқишни талаб қижисмонийлади.

Масалан, «Ловишка» ўйинининг бир неча варианти мавжуд: «Ловншка, қўлингни бер» варианти фазода мўлжал олишга ёрдам беради, топқирлик, ботирлик, ўртоқлик ҳиссини ривожлантиради; «Тўп билан ўйналадиган «Ловишжисмонийка» мерганлик, абжирлик, фазода мўлжал олишни ривожлантиради, «Ленгажисмонийлар билан ўйналадиган «Ловишка» ҳаракат характерини, суръатини ўзгартижисмонийриш, абжирлик, фазода мўлжал олиш малакасини ривожлантиради; «Оёҳни ердан узиб ўйналадиган

«Ловишка» фазода жойлашган предметлараро мўлжал олншни, эпчиллик, абжирлик, топқирлик кўрсатишга ёрдам беради.

Ҳаракатли ўйинлар вариантларини тарбиячининг ўзи яратиши мумкин. Бунда у ўз группасидаги болаларнинг аклий ва жисможисмонийний ривожланганлигини ҳисобга олади ва уларга қўйиладиган тажисмонийлабларнинг тобора ошиб боришини кўзда тутади. Айрим ўйинлар тўпламларида тахминий вариантлар ҳам кўрсатилган[3].

Ҳаракатли ўйинларва махсус танланган машқлар муносабаги[1].

Ҳаракатли ўйинлар ва махсус машқлар ўзаро боғлиқдир; ғажисмонийракат кўникмаларини такомиллаштиришга, учинчи босқичда 5ожисмонийланинг кўникмани ижодий қўллай олишига тайёрлиги билан хажисмонийрактерланадиган ўзига хос жараённинг давоми сифатида қараш лозим.

Н. В. Потехина маълумотларига кўра ҳаракатли ўйинларга мунтазам ўргатиш кейинчалик болаларнинг махсус танланган машқларни ўрганиш босқичида орттирган малака ва кўннкмалажисмонийрининг такомиллашувига олиб келади.

+нзиқарли вазифага берилиб кетиш болага машқ худди шу ҳаракатларни бажариш даражасидан устунроқ бўлган ҳаракатжисмонийнинг юқори техникасини эгаллашга ёрдам беради. Боланинг ўйин вазифасини иложи борича тезроқ бажаришга ва муваффақиятга эришишга интилиши ҳаракатларни такомиллаштиришнинг гарови ҳисобланади. Шундай қилиб, бола ўйин ҳаракатларида орттирган кўникмаларини янги, бирмунча мураккаб вазиятларга мослажисмонийган холда мустақил қўшиб олиб боришга ўрганади.

Кичик группаларда ўйин машқларидан таълимий мақсадларда фойдаланилади. Болаларга улар учун қизиқарли бўлган топшижисмонийриқлар — «кўприкчадан ўтиш», «жилғадан хцатлаб ўтиш», «сичжисмонийқонлардек овоз чиқармай югуриш» таклиф этилади. Бу машқларжисмонийнинг барчаси ўз мохиятини (машқ сифатидаги) сақлаган ҳолда ўйин хусусиятига эга бўлади ва болалар томонидан иштиёқ билан бажарилади. Ҳаракатли ўйиаларда бу машқлар ўйин сюжетининг табиий компоненти ҳисобланади, улар туфайли болаларнинг ҳаракатлари такомиллашади ва ўзига хос эмоционал образлм ифожисмонийдалилик касб этади.

## 5жисмоний§. Ҳаракатли ўйинларга раҳбарлик килиш методикаси

Тарбиячининг ўйин жараёнига раҳбарлик к.ил»ш методикасижисмонийни эгаллаган бўлиши ўйинларни муваффакиятли ўтказишнинг асосий шарти хисобланади. Педагог ўйин фаолиятига рахбарлпг қилар экан, болаларни астажисмонийсекин ва «сездирмасдан» қнзиқарли ўйин вазифаларини бажаришда мустақиллик вя топқирлик кўржисмонийсатиш, юзага келган ўйин вазиятида чакқон ва интилиб харакаг қилиш, ўртоқлик ёрдами бериш, ҳамма учун умумий бўлган мақжисмонийсадга эримшга ва[1] бундан қувонишга

ўргатиб боради.

Методика — бу тарбиячи мехнатининг профессионал «техноложисмонийгияси» бўлиб, тарбиячи уни эгаллаган бўлиши ва болаларга раҳжисмоний

[1] Жисмоний тарбия тизимсида харакатли ўйинлар тавснфга кўра жисможисмонийний машқларга кирнтилади. Мазкур холда улар зид қўйилмаяпти: факат махжисмоний[с]ус танланган машқлар кўзда тутнляптн (масалан, болаларни югур;[т]о келиб Узунликка сакрашга ўргатиш). Улар кейинчалик, «Бўри жарликда» ўйинининг Мажбурнй компонентини ташкил этади.

барлик қилиш усулларини тўхтовсиз такомиллаштириб борнши керак.

Ҳаракатли ўйинларни танлаш варежалаштириш программага мувофик, амалга оширилади. Бунда ҳар бир ёш группасининг нш шароити ҳисобга олинадк, чунончи, болаларнинг жисмоиий ва ақлий ривожланишининг умумий даражаси, харакат кўникмаларижисмонийнинг ривожланиши, ҳар бир бола соғлиғининг аҳволи, индивидуал типологик хусусиятлари, йил фасли, режим, ўйинни ўтказиш ўрни, шунингдек болалар кнзиқишларининг ўзига хос хусусиятлари.

Ҳаракатли ўйинлар программа талабларига мувофиц астажисмонийсежисмонийкин мураккаблаштириб борилади, болалар онгининг ўсиши, улар тўплаган харакат тажрибасини, мактабга тайёрлаш заруриятини ҳисобга олган ҳолда ўзгартириб турилади.

+ичик группада мазмуни ва қоидасига кўра содда бўлжисмонийган сюжетли ва сюжетсиз ҳаракатли ўйинлар ташкил этилади. Бу ўйинларда барча болалар бир хил роль ёки харакат топшириғини тарбиячининг бевосита иштирокида (барча болалар — қушчалар, тарбиячи —она куш ёки тойчок, автомобиль бўладилар) бажарадижисмонийлар. «Бекинмачоқ» типидаги ўйинларда асосий ролни тарбиячн ўйнайдн (у болаларни цидиради ёки улардан яширинади).

3 ёшли болаларни астажисмонийсекин индивидуал ролларни бажаришга ўргатиб борнлади (барча болалар — кушчалар, бир ёки нкки бола автомобнль ёки тойчоқ бўлади); «Уз ўйингни топ» типидаги ўйинжисмонийларда болалар югуриш йўналншини мустақил ўзгартиришга ўржисмоний гатилади.

Болалар билан ўтказиладиган барча ўйинлар фазода, ўйин важисмоний зиятида мўлжал олишни тарбиялайди.

Урта группаларда энди оддий мусобақа усулидаги ўйинларни индивидуал («Уйинчоқни ким олдин олиб келади») тарзда ҳам, коллектив тарзда («Самолётлар») ҳам ўтказиш мумжисмонийкин. Бир томондан жуда тез ҳаракат қилишга ундовчи «+им тезжисмонийроқ» топшириғи ўйинга эмоцнонал руҳ багишлайди, икккнчи тожисмониймондан болаларни коллективда ўз ҳаракати учун масъулиятни қис қилишга ўргатади.

Катта группа болалари учун ҳаракатли ўйинлар ўз мазмуни, қоидаларк,

ролларининг миқдори, топшириқни коллекжисмонийтив мусобақасига жорий этишга («+имнинг звеноси тезроқ сафжисмонийланади») кўра мураккаблаштирилади. Кичик группалар мусобажисмонийқаларида болаларнинг жисмоний ривожланиши ва инднвпдуал хусусиятлари ҳисобга олинади.

Мактабга тайёрлов группаси болалари бирмунча мураккаб ҳаракатли ўйинлар, шунингдек коллектив мусобақаларидан ибожисмонийрат команда ўйинларини, ўйинжисмонийэстафетани, спорт ўйинларини ўйнайдилар. Буларнинг ҳаммаси чаққонлик, тезшрлик, чидамлижисмонийликнинг ривожланишига, харакат кўникмаларининг такомиллажисмонийшувига, ахлоқийжисмонийиродавий сифатларни тарбиялашга ёрдам беражисмонийди, эмоционал кўтаринкилик уйғотади.

Л. М. Коровина маълумотларига кўра, мусобақа элементларя мавжуд ўйинларнинг тарбиявий самараси мажбурий шартларга риоя қилиш билан белгиланади, болаларнинг ҳаммаси ва ҳар бир бола мазкур ўйинда топшириқнинг муваффакиятли, тўғри бажажисмонийрилишини белгилайдиган ҳаракат кўникмаларини (югуриш, сакжисмонийраш, улоқтириш ва ҳ. к.) алохида ҳолда эгаллаши керак. Акс ҳолжисмонийда муваффақиятсизликка учраганда болада салбий эмоция ишончжисмонийсизлик уйғотади. Бу принцип ўйинжисмонийэстафеталарни ўтказиш асосижисмонийга қўйилиши лозим. Унда болалар топшрикларни бажаришда биржисмонийбири билан узвий алоқадорликда бўладилар («+им тўпни

• тезроқ узатади» ва бошқалар).

Уйинда болаларни ташкил этиш. Уйин ўзининг мазмуни, ўйин топшириқларининг навбатмажисмонийнавбат бажарилишига қараб барча болалар билан бир вақтда ёки кичик группа (бу вақтда болаларжисмонийнинг қолган қисми бошқа фаолият билан банд бўладилар) билая

•ўтказилади.

Ҳаракатли ўйинлар ичида группанинг барча болалари бир вақтда фаол иштирок этадиган ўйинлар^Чумчуқлар ва автоможисмонийбиль», «+имнинг звеноси тезроқ сафланади», «Ловишка», «Айёр тулкн» ва бошқалар) ҳам бор. Шу билан бирга ҳаракатларнинг навбатлилиги асосига курилган («+увлашмачоқлар», «Ким лштгжисмонийни тезроқ тортади», «Халтачаларни алмаштириш» ва ҳоказо) фойжисмонийдали ва қизиқарли ўйинлар мавжуд. Бу ўйинлар иродани тарбияжисмонийлашга ёрдам беради, ўзини тута билишга ўргатадн. Бироқ бундай ўйинларни нотўғри ташкил этилганда болалар ўйин топшириқлажисмонийрини бажариш учун узоқ вақт навбат кутиб қолади. Кутиб қолиш, статик холатларнинг бир хиллиги, айниқса, кичик ёшдаги болажисмонийларда кизикишнинг, ҳаракат реакцияси тезлнгининг сусайишига олиб келади; катта ёшдаги болалар арзимаган бахона билан ўйиндан чалғийдилар, бу эса мазкур ҳолнинг сабабларини ҳисоб* га олмаган тарбиячида норозилик уйғотадн. Бундай пайтда ўйик« да кичик группа иштирок қилади ва у узоқ давом этмайди, болажисмонийлар фаол бўлиб

ўйин охиригача диққат қиладилар.

Агар статик ва динамик фаолият асосида ётувчи жараённипр барча хусусиятлари хисобга олинса, болалар хаттижисмонийҳаракатлари ўртасидаги фарқ ойдинлашади. Маълумки статик ҳаракатда важисмонийузоқ вақт қўзғалиш ҳолатида бўлганда марказий нерв тизимсижисмонийда умумий толиқиш юз бериб, у бош мия пўстлоғининг химоя реакцияси— тормозланиш билан тугайди.

Шундай қилиб, факат ўйинки тўғри танлашгина змас, балкя уни жуда катта самара берадиган даражада ўтказиш ҳам мухимжисмонийдир. Амалда ўйинни ташкил этиш усулларини доимо ўзгартириб туриш мумкин: тарбиячи ўйинларнинг структураси ва ҳаракатлар* нинг характерига қараб ўйинларни жуда окилона ташкил этпшнц ва бунда умуман болаларнинг бутун фаолиятини кўзда тутншч ; лозим.

Болаларни янги ўйин билан таништириш, унинг мазмуни ва қоидцларини тушунтириш тарбиячидан пухта тайёргарликни тажисмонийлаб этади. Айрим ўйинларнинг мазмунини олдиндан бўладиган суҳб.атларда (ўйин ўтказиладиган кун бўлиши шарт эмас) ёрижисмонийтиш зарур, масалан, «Маймунлар ва овчилар», «Бўри жарликда», «Коомонавтлар», «Саёҳатчилар» ва ҳоказо ўйинларда бўлгани кажисмонийби. Суҳбатлар, расмларни кўриб чиқиш натижасида болаларнинг билимлари ойдинлашади, уларнинг тасаввурлари аниқлашади, ўйин образларига нисбатан муносабат таркиб топади, ижодий хажисмонийёл

йинларни тушунтириш уларнинг гурларига кўра ҳар хил ўтжпи мумкин, бироқ бу тадбир доимо эмоционал жиҳатдан қижисмонийзиқарли, болаларни қувноқ ўйин фаолиятига тайёрлайдиган, ўйинжисмонийни тезроқ бошлаш истагини турдирадиган ва ўйин топшириқларижисмонийни иштиёқ билан бажаришга ундайдиган бўлиши керак.

Сюжетсиз ўйинни тушунтириш қисқа, аниқ ва ифодали оҳангжисмонийда бўлиши лозим. Тарбиячи ўйин ҳаракати изчиллигини тушунтижисмонийради, болалар ва ўйин атрибутларининг жойлашиш ўрнини (кижисмонийчик ва ўрта группаларда предметларни мўлжаллаб, катта группажисмонийларда эса мўлжалга олмай кўрсатади) фазо терминологиясидая фойдаланган ҳолда кўрсатади ва қоидаларни аниқлаштиради. Шундан сўнг педагог болалар тушунтиришларни қандай қабул қилганликларини текшириш мақсадида жиддий ёки ҳазил охангжисмонийда бир неча саволлар беради. Болалар мустақил бажаришлари керак бўлган ўйиннинг ҳаракат ва қоидалари улар учун тушунаржисмонийли бўлса шундагина ўйин кувноқлик ва уюшқоқлик билан ўтади,

Мусобақа элементлари мавжуд ўйинларни ўтказишда тарбияжисмонийчи ўйинни тушунтираётиб қоидаларни, ўйин усулларини, мусобақа шартларини аниқлаштиради, болаларни топшириқларни уларнинг барчаси бажаришга ҳаракат қилиши ва яхши уддалашига ишонч билдирган қолда рағбатлантиради. Бундай ўйинларда фақат тезжисмонийкорликка эмас, балки ҳаракатларни сифатли бажаришга оид топжисмонийшириқлар бериш ҳам тавсия этилади. («+имнинг

командаси тўғжисмонийрироқ югура олади», «Кимнинг командаси тўпни туширмайди»). Ҳаракатларни маромида, тўрри бажариш болаларга катта қонижисмонийқиш, кувончли кечинмалар бирлигини, ишонч ва харакатларни тажисмонийкомиллаштиришга интилиш ҳиссини бахш этади. Тарбиячи болажисмонийларнинг жисмоний камолоти ва индивидуал типологик хусусиятжисмонийларини ҳисобга олган ҳолда мусобақалашаётган кучлари теиг группалар — командаларни бирлаштиради; ўзига ишончсиз, торжисмонийтинчоқ болаларни фаоллаштириш мақсадида уларни жасур, акжисмоний•»дтив болалар билан қўшиб қўяди.

Баъзан ўйинга спорт кўринишини бериш учун команда капитанжисмонийлари, судья ва унинг ёрдамчиларини сайлаш мумкин (дастлаб тарбиячи — судья, болалар унинг ёрдамчилари бўлади). Бундай ўйинларда топшириқларни тўғри ёки тез бажарилгани учун бежисмонийрилган очколар ҳисобланади. Ҳисоб натижасидар бир командажисмоний

нингнг топшириқлар ва коллектив ҳаракатларни бажариш сифатижисмонийни белгилайди. Уйинни ўтказишнинг бундай шаклси тарбиячнжисмонийдан катта педагогик назокатни талаб қилади. Бу назокат болажисмонийларда дўстона муносабатлар, ўз ҳаракатлари ва ўртоқлари ҳаражисмонийкатларини танкидий баҳ.олашни тарбиялайди.

Тарбиячи кичик группаларда ўйинчилар ҳаракати ва қоидажисмонийларни бевосита ўйинни ўтказиш жараёнида тушунтириши мумкин. Тарбиячи болалар билан ўйнар экан, улар фаолиятини йўналтижисмонийради, ўйинда фойдаланиладиган ҳаракаг сигналини ажратиб кўржисмонийсатган холда ўйин вазиятига эмоционал руҳ беради, масалан, «Энди эса мен қочаман... ким мени тезроқ қувиб етади» («+увиб ет» ўйини).

Сюжетли ўйинлар бошқа усулларни галаб этади. Тарбиячижисмонийнинг вазифаси болалар кўзи ўнгида ўйин вазиятининг кўргазмали манзарасини гавдалантиришдан, ўйин образларини ёркин тасвиржисмонийлашдан, болалар тасаввури ва эмоцияларига таъсир этишдан, уларнинг ижодий ташаббусини фаоллаштиришдан иборатдир, Бунинг учун у айниқса кичик группа ўзини оқлаган ўйинчоқ, ҳижисмонийкоядан фойдаланиши мумкин.

Масалан, тарбиячи «Арина буви ва унинг жўжалари» ўйинини ўтказишдэн олдин болаларни ярим доира шаклида қўйилган стулларга ўтказади ва ўзи улар рўпарасига ўтириб ҳикоя қила бошлайди: «Арина бувининг жўжалари кўп экан. Уларнинг бари пахмоқ, жажжи, сапжисмонийсариқ — мана бундай экан (пахмоқ жўжача — ўйинчоқни кўрсатади). Буви ўз жўжаларини жуда яхши кўрар экан ва уларни ҳар куни эрталаб ямжисмонийяшил майсазорга сайр қилгани қўйио юборар экан» ва ҳ. к. Бундай ҳикояга тарбиячи болаларнинг ўйин сюжетига оид бужисмонийтун ҳаракатини кяритади. Шундан сўнг у дейди: «Сизлар жўжачалар, мен эса Арина буви бўламан. Ҳозир мен рўмол боғлаб олай, кейин сизлар билаВ ўйнаймиз (ҳикоя қилиш вақти 1,5—2 минутдан ошмаслиги керак).

Таниш ўйинларни такрорлаганда кичик группаларда асосиА роллар (болалар — қушлар, тарбиячи — тойчоқ бўлганини) ва жойлар — болалар уяларини эмоционал образли тарзда эслатиш; «+ушчалар кимдан қочиб инларига учиб кетадилар? Улар кимдан чўчиши мумкин?» каби саволлар бериш мумкин. Урта группада таниш ўйиннн таклиф этиб, қоидаларня эслатиб ўтиш билан чекжисмонийланиш кифоя. (Масалан, бошловчи «Тўхта» дегач — қимирлаш мумкин эмас). Бошқа бир ҳолда болалардан «Мен бубенга ургажисмонийнимда нима қилиш кераклигини ким айгадн?» деб сўраш мумкин (Тахминий жавоб: «Уз ўйинчоғи ёнига тез етиб келиш керак».) Катта группаларда ўйин" мазмунини эслашни болаларнинг ўзлажисмонийрига таклиф этиш мақсадга мувофиқдир. Улардан бири ф^азо тержисмонийминологиясидан фойдаланган ҳолда ўйинчиларнинг жойлашиш ўрнини белгилайди, ўйин ҳаракатларининг боришини баён қилади, иккинчиси қоидаларни санаб беради. Бундай усул болаларда онгжисмонийлилик ва мустақилликнинг ривожланишнга ёрдам беради, астажисмоний

секин педагогнинг бевосита раҳбарлигисиз ўйин ўйнашга олиб Ке. лади.

Ўйинларда ролларни бўлиш турлича кечади. Баъзида тарбияжисмонийчи муайян педагогик вазифаларга амал қилиб (янги келган болажисмонийни рағбатлантириш ёки аксинча, фаол бола мисолида ботир бўлиш канчалик муҳим эканлигини исботлаш ёки бўлмаса ўзига ишонгац бола илтимосини рад этиб, бу ролни қўрқоқ, тортинчоқ болага топшириш) бошловчи тайин этиши ёки болаларни хурсанд қилжисмонийган холда ўйинга ўзи киришиб ўзи зиммасига бошловчи ёки оддий кштирокчи ролини олади. Бунда у болалардан «Бугун қайси сажисмонийноқ ўйинини танлаб оламиз?», «Ким санашни хохлайди?» деб сўжисмонийрайди. Агар ўйинда бошлама бўлса, уни болалардан бирига ҳнжисмонийкоя қилишни таклиф этади. Буларнинг ҳаммаси болалар томонижисмонийдан ўзлаштирилади ва мустақил ўйин фаолиятида фойдаланилади. Шунингдек, тарбиячи бошловчи сайлашни болаларнинг ўзига ҳажисмонийвола этиши ва улардан бу ролни мазкур болага нима учун топжисмонийширганликларини тушунтириб беришларини сўраши мумкин.

Кичик группаларда бошловчи ролини тарбиячининг ўзи бажажисмонийради ва уни эмоционал, жонли, образли тарзда бажаради. Индижисмонийвидуал роль чекланган фазо ва унинг муайян йўналиши шароигижисмонийда астажисмонийсекин боланинг ўзига топширилиши мумкин (масалан, «+ушчалар ва автомобиль» ўйинида азтомобиль хонанинг белгижисмонийланган томонига чумчуклар турган жойга яқинлашмасдан ҳаражисмонийкат килиши мумкин).

Уйин жараёнида тарбиячи болалар харакати ва ўзаро муносажисмонийбатлари, улар томонидан қоидаларнинг бажарилиши, нагрузкажисмонийларни дозалашни кузатиб боради, кисқача кўрсатмалар берадн, болаларнинг эмоционал — ижобий холатини саклаб

ва бошкариб боради. +оиданинг айрим болалар томонидан бузилиши хакнда (агар улар ўйиннинг боришига таъсир қилмаса) ўйинни қайта ўт[1]жисмонийказишдан олдин гапиради.

Ҳаракатли ўйин жисмоний нагрузкани камайтирадиган ва пульсни нормал холга келтирадиган умумий юриш билан тугалжисмонийланади. Юришни аҳамиятига кўра бир хил бўлган кам харакатжисмонийли ўйин билан алмаштириш ҳам мумкин («+идириб топ ва жим тур», «Узингга ёккан нарсани келтир», «Уз ҳаракатингни ўйлаб топ»), бироқ бунда барча болалар ҳаракатда бўлишлари лозим.

Уйин тугаган захоти унинг якуники чиқариш керак эмас: болажисмонийларнинг тез харакатдан дам олишга астажисмонийсекин ўтмаслиги юрак фаолияти ва бутун организмига нохуш таъсир этади. Тарбиячи ўнинни бахолашда унинг ижобий томонларини таъкидлайди, ўз < ролларини муваффақиятли бажарган, жасурлик, чидамлилик, ўзаро ўрюқлик ёрдами кўрсатган болалар номини атайди ва қо'Ижисмонийдаларнинг бузилиши х%амда болаларпииг шу билан боғлиқ хара* катини кўйиниб кўрсатиб. ўтади.

Тарбиячи катта грўгталарда болаларнн харакатли ўйинларни мустақил ташкил этишга тайёрлайдп, бунда ўйинларнинг борнши,ни ва айникса, қоидаларнинг бажарилишини ҳамда болалар ўртажисмонийсидаги муносабатларни кузатиб боради. У болаларга ҳаракатли ўйин вариантларини унинг сюжетини, қоидасини, ўйин ҳаракатжисмонийларини ўзгартирган холда ўйлаб топиш, кейинчалик янги ўзи ўйлаб ўйин топиш каби ижобий топшириқлар беради.

Мустақилликни ривожлантириш, ташкилотчилик малакаси ва ахлокий хисларни тарбиялаш мақсадида катта ёшли болаларга кичик группаларнинг бирида ўйин ўтказиш топширплади. Дастжисмонийлаб уларга вазифаларни тарбиячи тақсимлайди, бирига (ёки иккитасига) кичкинтойларни уюштиришни, бошқасига ўйинни, уннng қоидала^рини тушунтиришни, учинчисига индивидуал роль бажаришни («+уёнчалар ва айиқ», «Чумчуқлар ва автомобиль» ва бошқалар) юпширади, шундан сўнг болалар бу вазкфаларни мустақил бажарадилар. Уйин кичик группа тарбиячиси кузатувн остида ўтказилади.

## 6жисмоний§. Кичкинтойлар ҳаракатли ўйинларига тарбиячи раҳбарлигкжисмонийнинг ин^одий йўналганлиги

Ҳаракатли ўйинларни утказишда болаларда ижодни шаклланжисмонийтиришнинг кенг имкониятлари яратиладн, чунки ўйинлар хеч қажисмонийчон фақат автоматлаштирилган ҳаракатлардангина иборат бўлжисмониймайди. Ижодий ташаббу.д болаларда кичик мактабгача ёшда: , унинг бошланғич шаклси икки ёшда ва ривожланган шаклси "" уч ёшда намоён бўлади.

+ичик ёшли болаларга мўлжалланган ҳаракатли ўйинлар режисмонийПертуарида сюжетли ўйинлар устунлик қилади: улар

болаларнинг атрофжисмониймуҳит ҳақидаги тасаввурияи аницлаштиради, кўргазмали ҳаракат ва кўргазмали образ тафаккурининг фаоллашишига хнзжисмонийматцилади, хаёлнинг вужудга келнши ва ривожланишига таъжисмонийсир этади.

Сюжетли ўйинларнинг шартлижисмонийреал вазияти болага ўзнга тажисмонийниш ҳаётий образнинг қайта бажаришида ёрдам беради. Бола ҳажисмонийракатларнинг ўзидан, қуш ва хайвонларга тақлид қилишдан қужисмонийвонади: кушчадек парвоз қилади, қуёнчадек сакрайди, тойчокдек чопади. Шунинг учун хам ўйин пайтида кулги, қувончли хитоблар эшитилиб туради ва ўйин жараснинннг асосида энди болакинг оддий ижрочилик фаоллиги, ўйин образига кпришга дастлабки уриниши қарор топади.

Болалар ўйин фаолиятининг барча ёш группалари, айниқса кичик группаларда ижодий йўналганлиги тарбиячи рахбарлнгижисмонийнинг ўйланган эмоционал образли методикаси билан белгиланади. Унинг вазифаси болаларда астажисмонийсекин ташқи ҳаётни, рақобат ва муайян ўйин вазиятида ижодий ҳамкорлик ҳиссини акс эттирувчи ўйин образларига нисбатан ижобий эмоционал муносабатни шакллантиришдан иборатдир. Ҳаракатли ўйинни муваффақиятли ўтказишда болаларни ўйин мазмуни, персонажларнинг ўйин ҳаракатлари ва қоидалари билан таништириш катта аҳамият касб этади. Педагог кичик ёшли болаларнинг хусусиятларини ҳисобга олган ҳолда тарбияланувчиларда ўйин мазмуниии идрок қилишда эмоционал иштиёк сабрсизлик билан харакат кнлиш истагининг юзага келишига ёрдам берувчи муомала усулларини ўйлаб топажисмонийди. Тарбиячи ўзининг кутилмаган фавқулоддалиги билан харакжисмонийтерланадиган, ўйин фаолиятининг бошланиши ва бутун жараёнк учун хос ўйин усулларини, ўйин сюжетининг қнсқача эмоцяонал образли сюжетини баён этади. Бу ўйин вазиятини ва ўйин пержисмонийсонажлари характеристикаси ҳамда ҳаракатини эмоционал образлв аниқлаштиради, такрорлашда фойдаланиладиган ўйин варижисмонийантларини тузади. Педагог бу ўйинларга улар сюжетини сақлаган ҳолда янги персонажлар, ҳаракатлар киритади, вазиятни ўзгаржисмонийтиради (масалан, «Чумчуқлар ва мушук» ўйини ва унинг варижисмонийантлари: «Чумчуқлар ва автомобиль», «Чумчуқлар ва тойчоқ» ва х. к.). Айтиб ўтилган усуллар гурли ўйин вазиятларида ижодкй фикрлашни, чамалай билишни, бирмунча мураккаблаштирилган ҳаракатларни идрок этишда айрим янгиликларни келтириб чиқажисмонийриши туфайли болаларда қизиқишининг пайдо бўлишига ва сақжисмонийланишга ёрдам беради.

Мисоллар келтирамиз:

«Сичқонлар омборда» ўйини олдидан болалар қандай ўйнашларини ^шижисмонийтиш учун тайсрланганларида эшик ортидан тўсатдан миёвлаш эшитилади (бунжисмонийда энага тарбиячига ёрдам беради). «Ташқарида

нимадир миёвлаяпти, дейдк тарбиячи, — сизлар тинчгина ўтиринглар, мен нималигини билиб келаман». У эшикка яқинлашади ва эркалаб дейди: «Бу мушуквой бизга меҳмон бўлиб келпбди». Уэшикдан ўйинчоқни олиб киради ва болаларга: «Болалар қараиглар, цандай чиройли мушукча. У билан саломлашинглар!» Сўнг тарбиячи болаларжисмонийга мушукчани силаб, унинг чиройли кўзларини, кулокларини, узуя мўйловлажисмоний
рини, бантигини, юмшоқ, ипакдек юнгини кўришга рухсат беради. «Мушукча би$ билан ўйнагани келибди». Тарбиячи ўйинчоқ мушукчани тиззасига ўтказади в* болаларга мурожаат этади: Ҳозир мен қандай ўйнашимизни тушунтирамая. Пишлоқ, ёрма, нўхат, ширин сухарилар сақланадиган катта омборда сичқонжисмонийлар пайдо бўлибди. Улар ўз инларидан чиқиб, барча ширин нарсаларни кемижисмонийриб ташлабдилар. Шунда омборга мушукчани қўйиб юборишди. Муигук сцчжисмоний
қонларни тутишга шайланиб, сичқонлар овозига қулоқ солиб, уларнинг қачок пайдо бўлишини кузатиб ётнбди. Сичқонлар эса мушукни кўриб ўз инларига яшириниб олишибди. Атроф жимжисмонийжит бўлиб қолибди. Мушук ухлаб қолгач,
омборга чиқиб, ҳар томонга югуриб кетишибди, бирлари пишлоқ, бирлари ёрмв ва яна бирлари сухарини кемира бошлабдилар. Мушук уйрониб ва ғазабли мижисмонийёвлаб сичконларга ташланибди. Сичқонлар қўркиб кетиб тезда инларига қочиб
кетибдилар... Сизларнинг барчангиз сичқонлар, стулчалар эса инларингиз бўжисмонийлади. Мушук эса мана бу ерда, омбор эшиги ёнида ўтиради. Уйин 6ошланади>.

Тарбиячи ўйинни сюжетга мувофиқ ўйин тафсилотини тушунжисмонийтирган, оҳангни ўзгартирган х,олда олиб боради, болалар фаолияжисмонийтини йўналтиради. Педагог дастлаб бошловчи ролни бажаради ва айни пайтда болалар билан ўйнайди. У хам мушук, хам сичқон, ҳам чумчуқча, хам автомобиль бўла олади. Тажриба шуни кўрсатадики, Солалар бундай ҳолни сезмайдилар ва берилиб ҳаракат қиладилар.

Уйик жараёнида болалар знммасидаги ўйин вазиятини эҳтиётжисмонийлаб сақлаш, уларни вақтижисмонийвақти билан рағбатлантириб туриш жуда мух.имдир, чунончи: «Ира чумчуқлар донни қандай яхши «йишкпти» ёки «Настенькамиз қандай апчил сичқонжисмонийа, сухарини топиб, кемиряпти». Педагог ўйин давомида эътироз билдирмайди. Агар болаларнинг ўйин фаолиятини йўналтириш зарур бўлиб қолжисмонийса, бу $йин сюжети, образига ҳалал етказмасдан қилинади. Таржисмонийбиячи хаёллаб қолган ёки ўзбошимчалик қилаётган болага «Баржисмонийча сичқонлар илдам чопиб кетишди, сичқонвойлар Настя ва Сежисмонийрёжа қочиб улгуролмаяпти. Мушук уйғониб қолди, шошилингжисмонийлар!» — дейди.

Педагог боланкнг ўйин фаолиятига раҳбарлик қилар экан, кўрсатилган озгина мустақилликни қам рарбатлантиради, болалар қаракати иложи борича ифодали бўлиши, сигналга мувофиқ ҳаражисмонийкат қилишлари учун х,аракатларнинг образли бажарилишини кужисмонийзатиб боради. Уйинни

якунлар экан, тарбиячи болаларни ўйин вазияткдан табиий тарзда чиқаради. У ўйинга киритилган персожисмонийнажнн ҳам унутмайди ва масалан, болаларга шундай дейди: «Биз мушукча билан жуда яхши ўйнадик, унга бу ер ёқиб қолди, у бизникида, ўйин бурчагида яшайди. Биз ҳали у билан яна кўп ўйнаймкз». Уйин фаолиятининг бу тартибда якунланганлиги уни тўла якунлаш ва шу билан бирга болаларда ўйинчоқ билан бўлажисмонийдиган ўйин ҳаракатларида ўзига ншонч пайдо қилишда жуда мужисмоний ҳимдир.

«Сичқонлар омборда» ўйинини такрорлашда тарбиячи турли варкантлардан фойдаланади: сичқонлар фақат ўз инларига қайжисмонийтиб кирадилар, ўйин майдончасининг турли участкаларига қўйилжисмонийган ёриқжисмонийтешиклардан ўтадилар, таранг тортилган шнур остидан ўтадилар.

Болани кичик группа ёшидан бошлаб ўйин қоидаларига бўйжисмонийсунишга ўргатиш зарур. Буни қоида, роль ва ўйин вазиятига асосжисмонийланадиган қилиб амалга ошириш жуда мақсадга мувофиқдир. Бунинг учун ҳаракатли ўйинга атрибутлар кнритилади: бола улар ёрдамида ролга киради, ролда эса у, табиийки, қоидаларга бўйсунади.

шундай қилиб, тарбиячининг эмоционал образли методик раҳжисмонийбарлиги болалар ижодий фаоллигини ривожлантиришда фаол роль ўйнайди. Тарбиячи болаларнинг ҳаракат тажрибасини кенжисмонийгайтирган, образли сўз билан тасаввурига таъсир этган холда ҳар бир боланинг ўйиндаги ижодий ижрочилик фаолиятини рағбатжисмонийлантиради аа йўналтиради.

*ТУ++ИЗИНЧИ БОБ*

*СПОРТ МАШ+ЛАРИ*

1жисмоний§. Спорт машқларининг характеристикаси

Чанғида юриш, конькида, чанада учиш, велосипедда, самокатда, спортроллерда юриш, шунингдек сузиш спорт машқларига манжисмонийсубдир. Уларнинг барчаси асосий мускул группаларини мустаҳжисмонийкамлашга, суяк, юракжисмонийтомир, нафас олиш ва нерв тизимларининг ривожланишига ёрдам беради. Бундан ташқари машғулотлар жажисмонийраёнида болаларда жисмоний сифатлар (чаққонлик, тезкорлик, чидамлилик ва бошқалар), шунингдек, ритмлилик, ҳаракатлар координацияси, фазода мўлжал олиш малакаси ривожланади. Вежисмонийлосипедда юриш, конькида учиш вестибуляр барқарорликни рижисмонийвожлантиради,

Тегишли кийимда турли температурада тоза ҳаводаги машғужисмонийлотлар к.уёш нурида, шунингдек сувда чиниқиш модда алмашншижисмонийни кучайтиради ва чиниктиришга хизмат килади.

Парк, ўрмон, дарёда ўтказиладиган машғулотлар табиат гўзалжисмонийлигини кўришга имкон беради, унга муҳаббатни тарбиялайди, эсжисмонийтетик ҳис кўзғатади, ижобип эмоциялар уйғотади.

Спорт' (машкларидан иборат машғулотлар болаларга табиат ходисаларини билишга (қор, шамол, муз, сув ва бошқаларнинг хусусиятларини), сирғалиш, тормозланиш ҳақидаги тушунчаларжисмонийни, шунингдек спортроллер, велосипед тузилиши ҳақидаги билимжисмонийларни эгаллашга имкон беради.

Болалар боғчаси территориясидан ташцарида бўладиган колжисмонийлектив машғулотлар, айниқса сайрлар, ўртоқлик ўзаро ёрдами, онгли интизом, коллективда уюшиб ҳаракат қилиш,' шунингдек, ботнрлик, сабот, катъийлик ва бошка сифатларни тарбиялашга «рдам беради.

Жисмоний тарбия инвентарига қараш болаларда меҳнат кўннкмажисмонийчарини тарбиялайди, шунингдек, саранжомликка, эхтиётликка, меҳнатсеварликка ўргатади.

2жисмоний §. Чанғида юриш

Мактабгача тарбия муассасаларида чанғнда юришни иккинчи кичик группадан бошлаш кўзда тутилади. Бирок, агар болалар боғчасида зарур шароит мавжуд бўлиб ва болалар отажисмонийоналар раҳбзрлигида тажриба орттирган бўлсалар, болалар билан илк ёшлан бошлаб машгулот ўтказиш мумкин.

Чанғида силжишгаўргатиш эрта бошланади. Ота^оналарни болажисмонийларни чанғида юришга ўргатишгажалб қилишучун йиғилишларда, консультациялгфда чанги, чанғи таёғи, чанғини оёққа танжисмонийғиш ҳакида, кийимжисмонийбош ва пойабзалга талаблар, чанғини сақлаш ва унга қарзш ҳақида гапириш лозим. Бундан ташқарн отажисмонийоналарга«анғида юриш техникасининг турли усуллари, турли бурилишлар ва ҳоказолар ҳақида, турли ёшлардаги болаларии бу ҳаракатларжисмонийга ўргатиш ҳақида қисқача маълумот бериш лозим. Отажисмонийоналар болаларга ибрат, намуна бўла олишлари учун уларга болаларни чанғида юришга ўргатишга'[1], ўз малакаларини такомиллаштиришжисмонийга оид адабиётларни ўқишни тавсия қилиш мумкин[2].

Мактабгача тарбия муассасаларида чанғида юриш болаларжисмонийнинг эрталабки (машғулотлардан сўнг) ва кечки (кеч тушликдан сўнг) сайрлари пайтида тапдкнл этилади. Бу машрулотлар барча группалар билан бир вақтда, кичик группачалар билан ва индпвнжисмонийдуал тарзда ўтказилиши мумкин. Болалар машқларни бажариш техникасини эгаллаганларидан сўнг уларга чанрида мустақил юришга рухсат этилади.

Тарбиячи машғулотларни бутун таълим даври учун планлашжисмонийтиради. Машғулотдан олдин бевосита машқларнинг мазмуни, дожисмонийваси ва бажариш суръатини аниқлайди, шунингдек, таълим усулжисмонийларини белгилайди.

Тарбиячи болалар билан суҳбат ўтказади. Суҳбат вактида машғулотларнинг аҳамияти хақида, уларбоп махсус кийимжисмонийбош ва пойабзал ҳакида, чанғи инвентарини сақлаш ва эхтиётлаш қожисмонийидалари ҳақида тушуиарли тилда гапириб беради. Шундан сўиг тарбиячи болаларни чанғини турли усуллар балан (елкада, кўлжисмонийтиклар ёки кўлда ушлаб)

олиб юришга, тақиш ва ечишга ўргатажисмонийди^

Чанғида юршга ўргатиш муайян изчилликда ўтказилади: дастжисмонийлаб босиладиган ва сирғаладиган қадам ташлашга; сўнгра жойжисмонийда туриб (товон ва оёк учларида) ва ҳаракат пайтида бурилишжисмонийларга («хатлаб қадам ташлаш», «плуг» «ярим плуг»усули); торжисмониймозланишга; тепаликка кўтарилишга (одатдаги кадам билан «ёлочка», «полуёлочка», «лесенка» усулида) ва ундан тушишга («зинапоя» усулида, паст, ўртача, тик туриб); навбатмажисмонийнавбат жуфт кадам тагалаб ва бир вақтда таёқлар ёрдамида қадам ташламасдан юришга ўргатилади.

Болалар дастлаб чанғида таёқларсиз силжийдилар. Бу мувожисмонийзанатни, қўл ва оёқлар ҳаракати координациясини ривожлантижисмонийришга ёрдам беради ва болаларни бирмунча мураккаброқ юриш усулларини ўзлаштириб блишга тайёрлайди. Чанги таёқларидан ўз ва..қтида фойдаланмаслик болаларни уларга «осилиб» олишга ўргатади.

«Ургатишда кўргазма ва тушунтиришдан фойдаланиш лозим. Расмларни куриш чанғида гориш техникаси ҳақидаги тас?ввуржисмонийларни аниқлаштиришга ёрдам беради. Чанғида силжиш кўникжисмониймаларини мустаҳкамлаш учун ўйинлар ўтказилади. Машғулотлар муддати астажисмонийсекии 15 минутдан — 40 минутгача узайтирилад::.

Участкалардан ташқарида (парк, стадион, ўрмон) 30 минутдав 60 минутгача сайр қилиш тавсия этилади.

Мактабгача тарбия муассасаларида орттирилган кўникмаларжисмонийнинг дам олиш кунларида отажисмонийоналар раҳбарлигида мустаҳкамлажисмонийниши муҳимдир.

8жисмоний §. +онькида учиш[1]

Болалар уч ёшдан бошлаб коиькида учишни ўрганишлари ва фигурали учишнинг оддий элементларини бажара олиши мумкин. Бироқ, болалар боғчаси шароитида кичик ёшли болаларни коньжисмонийкида учишга ўргатиш жуда қийин, чунки уларда болдиржисмонийтово» бўғини заиф бўлиб, у шикастланишнинг олдини олиш учун малажисмонийкали раҳбарликни талаб қилади; кичкинтойлар ботинкаларини ўзжисмонийлари кия олмайдилар ва катталарнинг ёрдамисиз ипини боғлай олмайдилар, шунинг учун мактабгача тарбия муассасаларида конькида учишга ўргатиш 5—6 ёшли болалар билан ўтказилади.

Болалар аввал муз майдонида юриш, конькига, ботинкага, кижисмонийиимга қараш, ботинкани кийиш қоидалари билан таништирилади.

Болаларнинг умумий жисмоний тайёргарлиги қанча яхши бўлжисмонийса, улар конькида учишни шунча тез эгаллайдилар. Шунинг учун оёқ мускуллари, хусусан, товон мускулларини мустаҳкамлайдижисмонийган, шунингдек, мувозанат сақлаш, чаққонлик, тезкорлик ва бошжисмонийқаларни ривожлантиришга ёрдам берадиган машқлар катта ўрин эгаллайди. Шу

мақсадда машқлар бинода конькисиз ва конькида, қорда ва муз йўлкачаларида ўтказилади. Бу машқлар музда силжисмонийжиш техникасини ўзлаштиришни осонлаштиради.

Болаларни тўғри дастлабки ҳолатни эгаллашга учувчи ҳолажисмонийтида («конькида туриш») югуриш ва иккала оёқда сирғалншга^ навбатмажисмонийнавбат силтаниб ўнг ва чап оёқда сирғалишга; ўнг ва чап томонларга бурилишга, тормозланиш ва тўхтаб ўтишга ўржисмонийгатилади.

+онькида юришга ўргатишда кўргазмалилик, тушунтириш, кўжисмониймаклашиш (катталарнинг қўлидан тутиб, чана суянғичи, махсус стулларни ушлаб) каби турли методлардан фойдаланмоқ лозим. Тарбиячи болаларнинг толиқиб қолмаслиги учун уларни кузатиб боради. Машғулотлар давомийлиги ёшга қараб 8 "дан 25—30 мижисмонийнутгача узайиб боради. Ҳар 5—10 минутда болаларга скамейкажисмонийлардя 2—3 минутдан дам олиш имконияти бериш зарур.

4жисмоний §. /илдиракли конькиларда учиш

/илдиракли конькиларда учиш мактабгача катта ёшда тавсия этилади. Болаларни юришга, бурилишларга (ўнгга, чапга), торжисмониймозланишга, тўхташга ўргатилади.

Тарбиячи бир неча болаларни бир вақтда ғилдиракли конькижисмонийда учишга ўргатади. У олдинга силжиш техникасини тушунтиражисмонийди ва кўрсатади ҳамда болаларга бу ҳаракатни бажаришда ёржисмонийдам беради. Таяниб учиш бир неча кун давом этади. Шундан сўнг болаларни гоҳ ўнг, гоҳ чап оёқда силтаниб силжишга ўргатилажисмонийди. Оёқ ва қўллар ҳаракатлари музда учишдаги каби мос бўлиши керак.

Кейинчалик болаларни югуриш ва икки оёқда сирғалишни қўжисмонийшиб олиб боришга (гоҳ у, гоҳ бу оёқ билан силтаниб) ўргатилажисмонийди. Бо,?а 3—4 марта навбатмажисмонийнавбат куч билан силтаниб оёқларижисмонийни кичик масофада биржисмонийбирига параллел қўяди. Сўнг секинлаб ва тўхтаб қолгунча сирғалади. Ҳаракат пайтида бурилишдан олдин учиш секинлатилади,сўнгра гавдасини керакли томонга бироз энжисмонийгаштириб тўла бурилиш амалга оширилади. Шундан сўнг ҳаракат янги йўналишда давом эттирилади.

/илдиракли конькиларда учиш кўникмаларини мустахкамлашжисмонийда ҳаракатли ўйинлардан фойдаланиш мумкин.

Машғулотлар давомийлиги астажисмонийсекин 10—15 минутгача узайжисмонийтирилади. Агар бутун группа болалари ғилдиракли конькида учиш кўникмаларини эгаллаган бўлсалар, машғулотлар барча болалар билан бир пайтда айлана йўлкада ўтказилади.

бжисмоний §. Чана учиш

Бир ёшга қадам қўйган болаларни катталар чанада учиришажисмонийди. 2—3 ёшли болалар чанани ўзларй арқон билан судраб қўғиржисмонийчоқларини учирадилар. Тўрт ёшли болалар йўлкада

биржисмонийбирларини чанада учирадилар. Тарбиячи чанага ўтириш ва нагрузкани дозажисмонийлашни назорат қилиб боради.

Топшириқлар «стажисмонийсекин мураккаблашиб боради: болалар биржисмонийбирларини турли топшириқларни бажарган ҳол5,а (предметгача учириб бориш ва қайтиб олиб келиш) предметлар орасидан («илоп изи» бўлиб) айлана бўйлаб учирадилар. Чанғида учиш ўйин форжисмониймасида ғам ташкил этилади, катта группаларда эса ўйинжисмонийэстафежисмонийта ўтказилади.

Тепаликдан сирғалиб учишда тарбиячи аввало болаларни қонжисмонийдалар билан таништиради. У болаларни чанада ўтиришга ва уни бошқаришга ўргатади. Тарбиячи кичик группа болаларига тепажисмонийликдан сирғалиб тушишда ёрдам беради. Катта ёшли болалар бирмунча тик ва узунроқ тепаликлардан турли дастлабки ҳолатжисмонийларда: ўтириб, тиззалаб, қорин билан ётиб, биттадан ва иккитажисмонийДан бўлиб сирғаладилар. Тепаликдан чанада учишда турли топжисмонийшириқлар: лентани ечиш, қўғирчоққа қўл теккизиш, қор билан нишонга уриш кабиларни бажаради. Топшириқлар тобора муракжисмонийкаблаштириб борилади, бу эса ҳаракатнинг ушбу турига қизиқиш уйғотади.

Тарбиячи болаларни ташкил этишни бошқаради: б—8 кишн учишини (узоқ кутиб қолмаслик учун) ва қоидага риоя қилишни нозорат қилади, нагрузкаки дозжисмонийалашни йўлга солади. Тепаликдан учиш давомийлиги астажисмонийсекин 20—30 минутгача узайтирилади.

6жисмоний §. Велосипедда юриш /

Мактабгача тарбия муассасаларида уч рилдиракли ва икки ғилдиракли велосипедлардан фойдаланилади. Аввало болаларнн велосипедда юриш қоидалари билан таништирилади. Болалар 2 ёшдан уч ғилдиракли, 5 ёшдан икки ғилдиракли велосипедда юрпшга ўргатилади: велосипедга ўтиришга, ундан тушишга, тўғжисмонийрнга, айлана бўйлаб, «илон изи» бўлиб юрганда, ўнгга, чапга, оржисмонийқага бурилишга, тўхташ жойларида тормоз беришга ўргатилади.

Болаларни икки рилдиракли велосипедда учишга ўргатишда дастлаб уни тўғрига, айлана бўйлаб, «илон изи» бўлиб хайдаш, ортга буриш топшириғи берилади. Шундан сўнг болаларни вежисмонийлосипедда тўгрига (катталар кўмагида) ҳайдаш,жисмоний бурилишлар цижисмонийлишга ўргатилади. Сўнг болалар велосипедга ўтиркшга 'ва ундан тушишга, тўғрига мустақил юришга ўргатилади. Кейинчалик топжисмонийшириклар мураккаблаштирилади: болалар айлана бўйлаб, «илон изи» бўлиб, ортга бурилиб қўшимча топшириқларни бажарадилар (лентани ечадилар, қўнғироқчани чалиш, велосипедни бир қўл билан бошқариш ва бошкалар) тепаликка кўтариладилар ва унжисмонийдан' тушадилар, тезаликяи оширадклар ва камайтирадилар, торжисмониймоз берадилар ҳамда тўхтайдилар. Мактабга тайёрлов групжисмонийпаларида «Иўл ҳаракати коидалари» ўйини ташкил этилади.

Тарбиячи велосипедга ўтиришни, қоидаларнинг бажарилишижисмонийни, ҳаракатларни дозалашпи кузатиб боради. Агар толиқиш аложисмонийматларинк сезса, болага ҳайдашни бэс килишни айтади.

Машғулот вакти г:стажисмонийсекин ккчик гр.уппаларда 5 дан 15 мижисмонийнутгача, катта гру.пэларда 15 дан 20—25 минутгача узайтирижисмонийлади,

## 7жисмоний §. Самокатда, спортроллерда учиш

Самокат ва спортроллерларда учиш ка;!,жисмоний. группаларда ташжисмонийкил этилади. Дастлаб болалар юриш қоидалари билан таништижисмонийрилади, сўнгра самокат,'спортроллерга миниш, ундан тушиш, тўғжисмонийр.ига ҳайдаш, ўнгга, чапга, ортга бурилиш, тормоз бериш ва тўхжисмонийташга ўргатилади. Топшириклар астажисмонийсекин мураккаблаштирилажисмонийди: болаларга айлана бўйлаб, «илон изи» бўлиб учиш, «йўл харажисмонийкати қоидалари» ўйинини ўйнаш таклиф этилади.

Тарбиячи болаларнинг самокатда, спортроллерда учганда гоҳ ўнг, гох чап оёғ билан силтанишини кузатиб боради. Масалан, бола йўлкадан бир" томонга қараб учганда биринчи оёғ^, орқага томон учганда иккинчи оёғи билаи силтанади. Нагрузканйнг иккажисмонийла оёкқа баравар таксимланиши мускулларнинг пропорционал ривожланишига ёрдам беради.

Мактабгача тарбия муассасаларида самокат—ғилдиракдан ҳам фойдаланиш мўмкин. Бола ғилдиракка сакраб чиқиб уни оёқлажисмонийри бйлан олдинга ёки орқага, гоҳ бир томонга, гоҳ иккинчи тожисмониймонга навбатмажисмонийнавбат айлантиради. Кейинчалик топшириқлар мураккаблаштирилади: оёқ остига карамасдан, қўлда предметлар ва бошқа нарсаларни ушлаб училади.

## 8жисмоний §. Сузиш

Болаларни сузишга ўргатиш болалар поликлиникаларида ва уй шароитида ишлаб чиқилган программа ва методик тавсияларга кўра нкки ёшдан бошланади[1].

Мактабгача тарбия муассасаларида сузишга ўргатиш бириичи кичик группадан бошланади[2].

Сузишга ўргатишда хавфсизлик чоралари ва гигиена қоидалажисмоний рига риоя қилиш зарур.

Сузишга ўргатиш цуруқликда ва сувдаги тайёргарлик машқжисмонийларидан бошланади. Биринчи босқичда қуйидаги вазифалар қўжисмонийййлади: сувдан қўрқиш ҳиссини енгиш, сувда еркин ҳаракат қижисмонийлиш, сув ичида кўзни очиш, сувда нафас чиқариш, турли машқжисмонийларни бажариш. Иккинчи боскичда болалар қўлларининг турлн ҳолатлари билан оёқларни ҳаракатлантириб, сувда нафас чиқажисмонийриб, кўкрак ва орқа билан скрғалишни; сувда сернялар билан иафас чиқариш; сув остида ҳаракат қилишни ўзлаштирадилар. Учинчи ва тўртинчи босқичда болалар кроль усулида оёқ, қўллажисмонийри билан

харакатлар қилиб, нафас олишни йўлга қўйиб кўкрак ва орқа билан сузишга ўргатилади. Таълим охиригача болалар кроль усулида кўкрак ва орка билан 7—10 м га сузишни ўрганишлари керак. Катта ёшда топшириқлар мураккаблаштирилади ва сузнш масофаси 15—20 м гача узайтирилади. Болаларни сузишга ўргажисмонийтишда сузиш тахталари, тўплар, дамланма чамбараклар ва ўйпнжисмонийчоқлардан фоидаланилади.

Турли ёш группаларидаги болалар учун контрол меъёрийлар ишлаб чиқилган. 20 метрлик масофани сузиб ўтган болалар «Сужисмонийзишни биламан» нишони билан мукофотланадилар.

Болаларни сузишга ўргатиш жараёнида отажисмонийоналар билан бажисмонийравар иш олиб борилади. Улар болаларга, болалар боғчаларидан ташқарида ҳам тегишли кўникмаларни эгаллашда ёрдам беришжисмонийлари мумкин[3].

8жисмоний §. Тебратма курси, арғимчоқ, каруселда учиш

Машкларнинг бу турлари вестибуляр аппаратни ривожланжисмонийтиради, тезкорлнкка нисбатан барқарорликни оширади, мускулжисмоний

ларнк мустаҳкамлайди, жисмоний сифатларни такомиллаштиражисмонийди, довюракликни ўстиради.

Болалар боғчаларида турли конструкциялардаги (индивидуал, жуфт ва группавий) тебранма курсилардан фойдаланилади. Индижисмонийвидуал тебранма курсйлар (тойчоқ, қуёнча, ўрдакча, хўрозча ва бошқа шаклдагилар) икки ёшли болаларга тавсия этилади. БОРЖИСМОНИЙча ёшидаги кичик болаларга бирмунча мураккаб типдаги (тебражисмонийнувчи нарвон, кресло, қайиқ, скамейкалар), кўпинча ён девори фигурали (афсонавий, қуш, балиқ ва бошқалар) тебранма курсижисмонийда тавсия этилади. Тебранма курсилар ўйинчоқ кўринишида бўжисмонийлиши мумкин (самолёт, от). +атта ёшли болаларга мўлжалланжисмонийган тебранма курсилар (автомобиль, отлар, ғилдираклар) пўлат грубалардан ясалади.

Болалар сайр пайтида тебранма курсилардан мустақил фойжисмонийдаланадилар, бироқ тарбиячи дозани назорат қилиб туради: бола 16—20 марта тебрангандан сўнг курсидан тушиши керак.

Мактабгача ёшда тарози арғимчоқлар, осма аргимчоқлар ва бошқалардан фойдаланилади. Уларда биттадан, иккитадан, тўртжисмонийтадан бўлиб учиш мумкин. Болалар мустақил учадиган арғимчоқжисмонийлар (ўртоқлари ва тарбиячи кўмагисиз) кўпроқ фойдалидир, чунжисмонийки бунда мускуллар яхши ривожланади. Арғимчоқларда ўтириб ва тик туриб училади. Тарози арғимчоқлар сюжети фигуралар (қуён, айиқ, самолёт, от), «Буратино», «Этик кийган мушук», «Ажойиб ўрдакча» эртаклари персонажлари билан безаладн. +ижисмонийчик ёшли болалар учун индивидуал (ўриндиқлари ўралган) осма 1ғоч арғимчоқдан фойдаланилади.

Тарбиячи болага арғимчоққа ўтириб учишда ёрдамлашади, ўзини тутиш қоидаларини тушунтиради. Уларнинг бажарилиши устидан назорат қилади. Ҳар 15—20 марта учгандан сўнг дам олиш учун танаффус қилинади.

Каруселда доира бўйлаб айланиш вестибуляр барқарорликва фазода мўлжал олишаинг ривожланишига ёрдам беради.

Группавий каруселлар умумий майдончага эга бўлиб, унда божисмонийлалар стулчаларда, фигураларда ёки полда ҳам ўтирадилар. Айжисмонийрим каруселларни болаларнинг ўзлари ҳаракатга келтирадилар: уларнинг барчаси майдончага чиқиб олади, иккитаси эса каружисмонийсельни бир томонга айлантиради; у айлана бошлагач, болаларжисмонийнинг ўзлари ҳам сакраб чиқиб оладилар.

Катта группаларда карусель — турникет, шунингдек, осма кажисмонийруселлардан фойдаланилади. +иш фаслида чанали ва конькиля квруселлар ташкил этилади.

Тарбиячи қоидаларнинг бажарилиши ва дозанннг та^симланижисмонийшиии назорат қилиб боради.

## МАКТАБГАЧА ТАРБИЯ МУАССАСАЛАРИДА ЖИСМОНИИ ғ ТАРБИЯНИ ТАШКИЛ ЭТИШ ФОРМАЛАРИ

Жисмоний тарбияни ташкил этиш шакллари — бу болаларжисмонийнинг р^нгжисмонийбаранг фаолиятининг таълимжисмонийтарбиявий комплекси бўжисмонийлиб, унинг асосини ҳаракат фаоллиги ташкил этади. Бу шакл ларнинг йиғиндиси боланинг жисмоний жиҳатдан тўлақонли рижисмонийвожланиши ва соғлиғининг мустаҳкамланиши учун зарур бўлпан муайян ҳаракат режимини вужудга келтиради.

Ббалалар ҳаракат фаолиятини ташкил этишнинг шакллари қуйидагилардан иборат: *I)* жисмоний тарбия машғулотлари; *2)* кундажисмонийлик режимдаги жисмоний тарбия —соғломлаштириш ишлари: эрталабки гимнастика, ҳаракат ўйинлари ва сайр пайтидаги жисмоний машқжисмонийлар, жисмоний тарбия минутлари, кундузги уйқудан сунгги физкультужисмонийра машқлари, чиниқтириш тадбирлари; 3) фаол дам олиш: божисмонийлалар туризми, жисмоний тарбия дам олишлари, жисмоний тарбия байрамжисмонийлари, саломатлик кунлари, каникуллар; 4) болаларнинг мустақил ҳаракат фаолияти; 5) уйга вазифа. Бу шаклларнинг барчаси жисмоний тарбия ва болани хар томонлама ривожлантиришнипг умумий вазифаларига жавоб берар экан, улар ўзаро алоқададиржисмонийлар, шу билан бирга ҳар бири ўзининг махсус вазифасига эгадир. Бу уларнинг мактабгача тарбия муассасалари кун режимидагн ўрнини белгилайди.

Илк ёшдаги болалар группасида асосий иш шаклси жисможисмонийний машқлар билан индивидуал шуғулланиш ҳисобланади (гимжисмонийнастика, масс.аж, ҳаракатли ўйинлар).

Эрталабки гимнастика ва жисмоний тарбия машғулотлари биринжисмонийчи кичик группаларнинг барчасида бошланади, бироқ уларнинг ҳар бири ёш психофизиологияси хусусиятларини ҳисобга олувч.и ҳаракат материалини ҳамда уни ўтказиш методикасини танлашга кўра ўзига хосдир.

Жисмоний тарбия минутлари болалар боғчаларининг катта

группажисмонийларида кўпроқ аҳамиятга эга бўлади. У ақлий фаолият уйғотувчи (математика, нутқни ўстириш бўйича) машғулотларга ва болажисмонийларнинг фаол дам олиши ҳамда иш қобилиятини тиклаш моменжисмонийти еифатида икки машғулот ўртаснга киритилади.

Очиқ ҳаводаги ҳаракатли ўйинлар ва рангжисмонийбаранг мустақил ҳаракат фаолияти барча ёш группаларидаги болалар кундалик Ҳаётининг зарур шарти ҳисобланади.

## ФИЗ+УЛЬТУРА МАШ/УЛОТЛАРИ

### 1жисмоний§. Машғулотларнинг умумий характеристикаси

Машғулотлаонинг *Жисмоний тарбия машгулотлари болаларни жисжисмоний*аҳамияти ва вазифажисмоний *моний машқларга мунтозпм ўргатишнинг асосий шаклсидир.*

Машғулотларнинг аҳамияти ҳаракатлар маданиятининг компжисмонийлекс шаклланиши, соғломлаштириш, таълимий ва тарбиявий важисмонийзифаларни мунтазам амалга оширишдан иборатдир. Бу вазйфажисмонийларнинг бажарилиши жисмоний камолоти, организмнинг фуйкцижисмонийонал такомиллашуви, бола соғлиғининг мустаҳкамланиши, улар томонидан тўғри ҳаракат кўникмаларининг эгалланишини, жисможисмонийний сифатлар ҳамда жисмоний тарбия ва спортга нисбатан эмоциоиал ижобижисмонийй муносабатки, шахсни ҳар томонлама ривожлантирилишижисмоний
ки таъминлайди.

Машгулотларда соғломлаштириш вазифаларини амалга ошижисмонийришга болаларнинг ҳар томонлама ҳаракат фаолияти йўли билан эришилади. Улар организмдаги барча функционал жараённи, унинг оптимал гигиеник ва чиниқтирувчи шароитларда ҳаётий фаолиятни кучайтиришга ёрлам беради.

Таълимжисмонийтарбиявий вазифалар машғулотлар жараёнида болажисмонийнинг маънавийжисмонийахлоқий сифатларинй шакллантириш, физкультужисмонийра ва спорт соҳасига оид баъзи элементлар билимлар ва терминжисмонийларни маълум қилиш, тўғри ҳаракат кўникмалари ҳамда жисможисмонийний сифатларни тарбиялаш йўли бнлан ҳал этилади.

Машғулотлар хушчақчақ, интизомли, атрофжисмонийиуҳитда яхши ҳажисмонийракат қила оладиган, белгиланган вазифага мувофиқ тез ва ишонч билан, мақсадга йўналган холда фаолият кўрсата оладиган, шужисмонийнингдек, ахлоқий сифатлар ва ижодийлик намоён эта оладиган кишиларни тарбиялашга хизмат қилади.

Жисмоний машғулотлар кузда, қишдава баҳорда бинода хамда очиқ ҳавода ўтказилади. Ёз пайтида барча машғулотлар (ёмғирли кунлардан ташқари) очиқ хавода, жисмоний тарбия майдончажисмонийсида ўтказилади. *Бинода ва очиқ. ҳаводаги машқлар йзаро аложисмонийцададир:* улар барча

соғломлаштириш ва таълимжисмонийтарбиявий вазижисмонийфаларнинг комплекс тарзда х%ал этилишини таъминлайдилар. Машғулотларни ўтказиш шароити уларнинг баъзи ўзига хос хусужисмонийсиятини белгилайди. Бинода соғломлаштириш—гигиеник шартлжисмонийарга риоя қилган холда ўтказиладиган (дераза форточкалари очиқ, еигил кийим ва пойабзал) машғулотлар харакатларнинг тўғри, гўзал ва аниқ бўлишини таъминлайди, умумий ҳаракат маданияжисмонийтини тарбиялайди. Улар турли предметлар билан ва музиқа жўржисмонийлигида ўтказилиши мумкин.

Очиқ ҳаводаги машғулотлар максимал соғломлаштириш самажисмонийрасига эга, улар ҳаракатларни кенг жойда бажаришга имкон бежисмонийради, жисмоний нагрузкани кучайтиради, спорт ўйинлари, эстафежисмонийталарни ўтказишга кенг имконият яратади. Бироқ қалин кийим ва пойабзал харакатларининг аниқ, ифодали, чиройли бўлишкга халақит беради.

ПрогржисмонийаммаДа ҳар бир ёш группаси учун белжисмонийгиланган жисмоний машқлар машғулотларжисмонийнинг мазмуншш ташкил этади. Мазмунига кура хилмажисмонийхил машғулотларни ўтказишда вазифаларнинг аниқ ва ойдин бўлиб қолиши, проЛаммани ўтишда изчилликка риоя қилиш, шунингдек болажисмонийларкирг ёш ва индивидуал хусусиятларини ҳисобга олиш шартдир.

Ма1иғулотлар структураси жисмоний машқларнинг болалар томонидан изчил бажарилишидан иборатдир. У қўйилган вазифажисмонийлар, нерв тизимсининг иш қобилияти ва бола организмининг ҳар бир алоҳида ёш боскичдаги хусусиятлари билан белгиланади. Машғулот пайтида бола организмининг динамикаси ва унинг психжисмонийхологиясйни назорат қилиш тарбиячининг асосий вазифаларидан биридир. Таълим ва тарбия жараёнининг самарадорлиги шунга боғлиқ.

Ҳаракат фаолияти жараёнида юрак қисқариши частотаси кўржисмонийсаткичларкня ўрганиш машғулот бошланишида унинг астажисмонийсекин оша боришиаи, сўнг кучая бориб, машғулотларнинг асосий қисжисмониймида юқори даражага етишини ва машғулот сўнгида астажисмонийсекин пасайишини кўрсатди. Бундай изчиллик бир томондан, қон айлажисмонийниш тизимсининг фаолияти ва организм иш кобилияти билан; иккинчи томондан диққатжисмонийэътиборни қаратиш, реакция тезлиги каби психик жараёнларнинг кечиши ва шу билан боғлиқ равишжисмонийда ҳаракатларнинг жуда аниқлиги билан белгиланади.

Машғу_лот давомида организм ва психикада кечадиган ўзгаришлар маркажисмонийзий нерв тизимси "назоратида амалга оширилади. Бунда унинг нерв марказжисмонийлари, нерв жараёнлари ҳаракатчанлиги, қўзғалувчанлигининг ошишида ифодажисмонийланадиган ўз иш қобилияти кучаяди. Машғулотлар давомида бутун организмжисмонийнияг жуда ишчанлиги шароитида ишлаётган орган ва тизимлар фаолиятининг уйғунлиги яхшиланади, тўғри иш ритмиии топиш ва шу билан боғлиқ равпшда эмоционал ҳолатни ошириш имконияти пайдо бўлади. Бу даврда иш қобилияжисмонийтинннг энг юкори даражаси кузатилади. У

фаолиятнинг айрим жиҳатлари хажисмонийрактериннг ўзгаришга боғлиқ ҳолда турланиб туради (ҳаракатларни бажажисмонийриш, тарбиячи ҳаражисмонийкат намунасини кузатиш, уннг кўрсатмаларини тушуниб олиш ва ҳоказо).

Жисмоний тарбия машғулотлари ўзаро боғлик уч цисмдан: киришжисмонийтайёргарлнк, асосий ва якунловчи қисмдан иборат. Таълимий, тар биявий ва соғломлаштириш вазифалари машғулотнинг ҳар бир қисми учун баравар муҳим аҳамиятга эга. Мазкур вазифаларни бажариш болаларга ҳар томонлама таъсир этишни таъминлайди.

Машғулотнинг киришжисмонийт.айёргарлик қисми вазифалажисмонийри ва мазмуни. Жисмоний тарбия машғулотининг биринчи қисми қужисмонииййилган вазифалар ва унинг асосий қисмидаги машқлар мазмунижисмонийга кўра турлича бўлиши му%мкин. Шуминг учун бир ҳолда у к и жисмонийР и ш, иккинчи бнр ҳолда к и р и ш жисмоний т а й ё р г а р л и к характерижисмонийда бўлиши мумкин. Машғулотнинг бу қисми вазифаси болаларда унга кисбатан қизикиш ва эмоционал кайфият пайдо қилишдан, диққатнинг тайёргарлик даражасини текширишдан, айрим ҳаражисмонийкат кўникмаларини аниқлаштиришдан, бола организмини астажисмонийсекин машғулотнинг асосий қисмида кечадиган бирмунча интенжисмонийсив фаолиятга тайёрлашдан иборатдир.

Шу мақсадда болаларга тўғри қаджисмонийкоматни тарбиялашга, ясжисмонийситовонликнинг олдини"олишга ёрдам берадиган, фазода ҳамда коллективда мўлжал олиш билан боғлиқ, бажарилиши кўп вақтжисмонийни талаб қилмайдиган таниш машқлар ва уларниig вариантлажисмонийрини бажариш таклиф этилади.

Бундай машқларга қуйидагилар киради: сафланиш машқлара — турлича сафланишлар ва қайта сафланишлар; турли топшириқжисмонийлар билан бажариладиган (йўналиши кўрсатилган бурнлишлар, бошловчиларни алмаштириш ва бошқалар) юриш ва югуриш; таржисмонийкалиб енгил югуриш хамда кейинчалик катта ва кичик давра, колонна ва ҳоказо бўлиб сафланиш; турли кўринишдаги ва яссижисмонийтовонликнинг олдини олиш мақсадидаги юришлар — товонда, оёқ учида, полдаги қалин шнур устида, нарвонда юриш ва бошқа машқлар.

Кириш қисми болаларнинг колоннага учжисмонийтўрттадан бўлиб, дожисмонийнра бўлиб сафланиши, тарқалиши ва ҳоказолар билан якунланажисмонийди. Бу болаларни машғулотнинг асосий қисми бошланишидаги умумривожлантирувчн машқларни ўргатишга ўтиш учун хизмат қилади. Бу қисм кичик группаларда 2 дан 4 минутгача, ўрта групжисмонийпаларда 3 дан 5 минутгача, катта группаларда 4 дан 6 минутгача давом этади.

Агар машғулотнинг биринчи қисми киришжисмонийтайёрлов қисм сифатида планлаштирилса, унинг бошланишида юқорида кўрсажисмонийтилган кириш қисм учун мўлжалланган машқлар берилади. Бироқ шундан сўнг машғулотнинг шу қисмида фақат такрорий ва варижисмонийацияли машқлардан иборат ўргатиш талаб қилмайдиган

умумрижисмонийвожлантирувчи машқлар берилди. Уларнинг вазифасибола организжисмониймини машғулотнинг асосий қисмидагибирмунча юқори жисмоний нагрузкага тайёрлашдир. Бунда етарли жисмоний нагрузкага эга бўлган мураккаб координацияли асосий ҳаракатлар ёки интенсив характердаги спорт машқлари планлаштирилади. Бунжисмонийдай ҳолда машғулотнинг асосий қнсми болаларни асосий ҳаракатжисмонийларга ўргатишдан бошланади.

Кириш — тайёргарлик қисм кичик группаларда 3дан4 минутжисмонийгача, ўрта группаларда 4 дан 6 минуттача, катта группаларда 5 дан 10 минутгача давом этади.

Машғулотнинг асосий қисми вазифалари ва мазмуни. Машғулотнинг бу кисмида бир ҳолатда дастлаб болаларни умумжисмонийривожлантирувчи машқларга, сўнг асосий ҳаракатларга ўргатиш ва жисмоний сифатларни тарбиялаш вазифалари белгиланади; икжисмонийкинчи бир ҳолатда асосий ҳаракат машқларига ўргатиш белгилажисмонийнади. Бу машқлар янги ҳаракат материали билан таништиришни, аввалдан таниш машқларни турли вариантлардан фойдаланиб такрорлашни, мустаҳкамланиш босқичидаги ҳаракат кўникмалажисмонийрини такомиллаштиришни кўзда тутади. Шундан сўнг барча божисмонийлаяарни интенсив ҳаракатга тортадиган қоидали ҳаракатлн ўйинжисмонийлар ўтказилади.

Болаларнинг оптимал психик иш қобилиятининг давомсизлигижисмонийни ҳисобга олиб жуда қийин вазифалар асоснй кисмнинг бошида белгиланади (масалан, болаларни янги материал билан танншгижисмоний риш ёки жуда мураккаб координацияли машқларни бажариш), 7< УУмумлаштирувчи машқларни болалар кичик предметлар — байроқчалар, таёқчалар, чамбараклар, ленталар, шнурлар биланжисмонийбажарадилар. Чунки улар бутун организмнинг функционал ҳолажисмонийтини яхшилашга таъсир этади. Улар катта мускул группаларинижисмонийастажисмонийсекин интенсив ишга жалб этиш вазифаларига кўра танлажисмонийнади.

Дастлаб тўғри қаджисмонийқоматни шакллантириш ва нафас олншни тартибга солиш мақсадида (масалан, қўлларни ён томонларга: узатиш ва уларни кўкрак олдида бирлаштириш ва бошқалар) қўл' ⁝ мускуллари ва елка камари мускулларини ривожлантириш ҳамдажисмоний; мустаҳкамлаш машқлари берилади. Иккинчи навбатда гавда ! учун, орқа мускулини мустаҳкамлаш ва умуртқа эгилувчанлигинижисмонийривожлантирувчи (олдинга, оркага ва ён томонларга эгилиш, ўнгжисмонийга ва чапга бурилишлар—гавдани айлантириш) машқлар берилади. +орин ва оёқ (товонларни қўшувчи) мускулларини ривожлантириб[1]; ва мустаҳкамловчи (чўққайиш, тиззадан букилган оёқларнижисмоний * кўтариш ва бошқалар) машқлар учинчи навбатда берилади. Бу машқларни бажаришда ва уларни такрорлашда бола оржисмонийганизмини астажисмонийсекин катта нагрузкага тайёрлаб бориш кўзда тужисмоний 1 тилади.

Шундан сўнг асосий ҳаракатларни ўргатишга ўтилади. Бунда улардан бири болалар учун янги, бошқалари эса ўрганиш ва тажисмонийкомиллаштириш босқичида бўлади.

Мактабга тайёрлов группаларида Ю. Ю. Рауцкис маълумотига кўра, бир жисмоний тарбия машғулотида асосий ҳаракатлардан иборат иккитадан тўрттагача иашқни режалаштириш мақсадга мувофиқдир. Улардан бирн егакчи бўлиб тарбиячининг асосий эътиборини талаб қилади, қолганлари эса болаларга авжисмонийвалдан таниш такрорлаш ва такомиллаштириш мақсадидаги машқлардан танжисмонийланади (масалан, уло^тириш ва эмаклаш иштирокидаги сакрашлар ёки югужисмонийриш иштирокидаги улоқтириш ва ҳоказо), Бу ҳаракатларни қўшиб олиб божисмонийришда уларнинг интенсивлик даражасн ҳисобга олинади. Юқори даражадаги интенсив машқлар билан паст даражадаги интенсив машқлар ёки турли ўртажисмонийинтенсив машқлар билан қўшиб олиб бориш жуда мақсадга мувофиқдир. Шунжисмонийдай қилиб, болалар фаолиятининг рангжисмонийбаранглигига ва ҳаракат даражасяни вариациялашга эрншилади, бу бола иш қобилиятининг даражасини *таъмтжисмонийлайди*.

Барча мускул тизимсининг иштирокинн талаб килувчи асожисмонийсий ҳаракатларни бажариш кўп даражада организмнинг функцижисмонийонал ҳолатини яхшилайди ва тезкор, мақсадга йўналган ҳаракатжисмонийлар билан характерланадиган ҳаракатли ўйиндаги юксак фаолижисмонийят кўрсатишга тайёрланади.

Машғулотнинг умумривожлантирувчи машқларни ўргатиш бижисмонийлан олиб бориладиган асосий қисми давомийлиги кичик группажисмоний•ларда 15 дан 18 минутгача, ўрта группаларда 20 дан 22 минутгажисмонийча, катта группаларда 25—28 минут бўлади. Умумривожлантнрувжисмонийчи машқларсиз ўтказилганда эса унинг давомийлиги кичжисмонийик грўпжисмонийпаларда 8—12 минут, ўрта группаларда 12—15 минут, катта груггжисмонийпаларда 15—20 минутни ташкил этади.

Машғулот якунловчи қисмининг вазифалари замазму ни. Машғулотнинг ўйиндан сўнгги якунловчи кисми тобора секинлашадиган интенсив суратдаги юришни ўз ичига олажисмонийди. У умумий қўзғалувчанликнинг пасайишига ва пульснинг норжисмониймаллашишига ёрдам беради; юриш жараёнида болалар бир неча нафас олиш машқларини бажаришлари мумкин. Баъзи ҳолларда юриш барча болалар иштирокидаги кам ҳаракатли ўйин билан алмаштирилиши мумкин (масалан, «Топжисмонийу. жим тур», хоровод тижисмонийпидаги «Узингга ёққан нарсани келтир» каби ўйинлар). Юриш ёки уни алмаштирувчи ўйин сўнггида машғулотга якун ясалади ва болалар бошқа фаолиятга ўтадилар. Машғулотнинг якунловчи қисми давомийлиги .ққчик гругшаларда 2 минутдан 3 минутгача, ўрта ва катта группаларда 3 минутдан 4 минутгача бўлади.

Бутун машғулотнинг давомийлиги кичик группаларида 1,5—20 мннутни, ўрта группаларда 20—25 минутни, катта группаларда 30—35 минутни ташкил этади.

Жисмоний тарбия машғулотлари жараёнида болаларда харакат кўжисмонийпнкмаларининг ривожланиши билан бир вақтда тезкорлик,

чақжисмоний^онлик, чидамлилик, эгилувчанлик, куч каби жисмоний сифатлар тарбияланади..

Физкўльтура машғулотлари белгиланадиган ўқув иши харакжисмонийтерига мувофиқ планлаштирилади: бир хил машғулогларда асосий эътибор болаларни янги жисмоний машқларнн аввал ўрганилгажисмонийни билан бирга ўргатишга; иккинчи хил машғулотларда ҳаракат' материалининг болалар томонидан ўзлаштириш даражасн, бажажисмонийрилиш сифати ва миқдорий натижаси вақтжисмонийвакти билан текшириб турилади: учинчи бир хил машгулотларда болаларга таниш машқжисмонийлар такомиллаштириш максадида вариантлардан фойдаланган ҳолда такрорланади ва ҳоказо.

Жисмоний тарбия машғулотлари яхлит сюжет кўринишидаги, божисмоний лаларга таниш ўйик шаклсида ўтказилиши мункин (масалан, «Сайр», «Саёхат» «Изтопарлар», «Спортчилар» ва ҳ. к.). Бу^ўйинжисмоний лардаги ҳаракат изчиллиги жисмоний тарбия 'машғулотлари структужисмоний
ргсига мувофик бўлиши, шуғулланаётган группадаги болаларнинг^ ёш имкониятлари ва шу билан боғлиқ равишда жисмоний жисмонийнагрузжисмонийка даражасини ҳам ҳисобга олиши керак. Бундай машғулотлар нжодий ташаббус ва рахбарликда эмоционал — образли методижисмонийкани талаб килади, Фнзкультура машжисмонийғулотлари Тадқиқотлар фнэжисмонийкультура машғулотларини Очиқ ҳаводагид$_{ил}$ ^ўйи очиқ хавода ўтказиш зарурлигини кўрсатди. (Л. В. Карманова, В. Г. Фролоз, Г. П. Юрко.) Улар бола организмининг функ пионал жиҳатдан такомиллашишига, чиниқишига ёрдам беради, шамоллаш касалликларига қаршилигини оширади.

Очиқ хаводаги машғулотлар одатда уч қисмдан: киришжисмонийтайёржисмонийгарлик, асосий ва якунловчи қисмллрдан иборат бўлади. В. Г. Фролов ва Г. П. Юрколарнинг маълўмотига кўра, машғулотларжисмонийнинг хусусияти турли суръатда — тез, ўрта, секин югуришдан кўп марталаб фойдаланиш хисобланади. Югуриш суръатининг ўзгажисмонийриши организмнинг функционал имкониятлари ортишига, умумийжисмонийчидамлиликнинг ошишига таъсир этади.

Машғулотнинг кириш жисмонийтайёрлов қисми ҳаракат технижисмонийкасини яхшилаш, оёқ мускулларини мустаҳкамлаш, қоматни тажисмонийкомиллаштириш мак$_4$садидаги нафас олиш, секин суръатдаги югужисмонийриш машқлари (тиззаларни баланд кўтариб қадам ташлаш, майжисмонийда қадам ташлаш)дан иборатдир. Югуришдан сўнг болалар звежисмонийноли колонна, доира ва бошкаларга сафланадилар, бу кейинги машқлар учуи мақсадга мувофиқдир.

Машрулотнинг .асосий қисми қўл, гавда ва оёқ мускулжисмонийларига яхши нагрузка берувчи умумривожлантирувчи машқларни бажариш учун мўлжалланади. Шундан сўнг ўртача тезликда югуриш ўтказилади. У юриш ва болаларнинг асосий ҳаракатларжисмонийни бажариш учун қайта сафланиши

билан тугалланади. Бунда авжисмонийвал мураккаб ёки янги ҳаракатлар, ўртача тезликда югуришдан сўнг эса секин суръатдагк югуриш билан тугалланадиган таниш (такрорий) ҳаракатлар берилади. Бу қисм охирида мусобақали ҳаракатли ўйин, эстафета ўйини ёки спорт ўйини ўтказилади. Улар болаларнинг юқори ҳаракат фаоллигини таъминлайди.

Машғулотнинг я к у н л о в ч и қисмида секин суръатдаги югуришдан нафас олиш машқларини бажарган холда юришга ўтижисмонийлади.

Шундай қилиб, программа материалини ўзлаштириш ва етаржисмонийли даражадаги юқори жисмоний нагрузка таъминданадн. Бунда болаларнинг ижобий эмоциялари катта роль ўйнайди. Бу эмоцияжисмонийлар машқларни яхши бажаришга ва толиқмасликка ундайди[1].

2жисмоний §. Машғулотларни ўтказиш методикаси

Жисмоний машқларни машғулотлар учун танлаш программа асосида тузиладигаи иш плани бўйича белгиланади. Муайян группа болалари ёшини, ҳар бир боланинг саломатжисмонийлигини, умумий ривожланиш даражасини хижисмонийсобга олувчи перспектив ва календарь планлар болалар томонижисмонийдан эгалланган ҳаракат кўникмалари, болаларнинг"индивидуал — типологик хусусиятлари, йил фаслн, машғулотларни ўтказиш шажисмонийроити, шунингдег, болаларнинг аввалги фаолиятини хисобгд олишжисмонийДан келиб чиққан ҳолда машғулот вазифалари ва аниқ жисжисмониймоний машқлар белгиланади.

Навбатдаги машғулот планини ишлаб чиқишда. олдинги машжисмонийғулотни синчиклаб таҳлил қилиш қўл келади. Анализ жараёнида олдинги машғулотда қўйилган вазифаларнинг амалга оширилган .даражаси, Оолалар реакциясида намоён бўладиган ва машғулотжисмоний«и ҳисобга олишда қайд этиладиган натижалар (б а р ч а болалар томонидан ва алоҳида ҳолда янги программа материали ўзлаштижисмоний|>иш даражаси; таниш ҳаракатларни эгаллашдаги прогресс ёки қўшимча машқлар, енгилроқ вариантларни, бирмунча чуқурроқ ўрганишни, болаларни ташкил этиш шаклсини ўзгартиришни, инжисмонийдивижисмонийдуал машғулотлар ва ҳоказоларни талаб этувчи у ёки бу қижисмонийййинчиликлар) аниқланади.

Олдинги ва кейинги машғулотлар ўртасидаги узвий алоқа, умумий мақсадга йўналганлик мукаммал тизимни таъминлайжисмонийди. Бу тобора мураккаблашиб борадиган вазифаларни бажаришжисмонийдаги аниқ изчилликни, программани ўтишни ва шу аснода ҳар бир

•ёш группасидаги болалар таълимининг натижалари муваффақижисмонийятли бўлноини белгилайди. Олдинги машғулот таҳлили асосида лввало машғулот асосий қисмининг вазифалари: болаларни янгн машцларга ўргатиш; олдиндан таниш машқларни такрорлаш ва такомиллаштириш (аниқ жисмоний машқлар кўрсатилади) белгилаб олинади. Шундан сўнг машғулотнинг кириш ва якунловжисмонийчи қисмига мўлжалланган машқлар аниқланади.

Тарбиячи, айниқса етарли тажрибага эга бўлмаган тарбиячи лрограммада берилган методик тавсиялардаги жисмоний машқжисмонийларни

режалаштириш тизимсидан фойдаланиши мумкин. Ушбу тавсияларга ижодий ёндошган ҳолда ўз группасидаги аниқ шажисмонийроитга мувофиқ планга зарур ўзгартишлар киритиши мумкин. Айжисмонийли пайтда мазкур кўрсатмалар унга болаларни программага кўра жисмоний машқларга тизимли ўргатишда ёрдам беради.

Машғулотларда Тарбиячи болаларни уюштиришнинг фронтал, «олаларни уюштижисмоний группавий, индивидуал каби турли усулларижисмоний
риш усуллари дан фойдаланади.

Ф р о н т а л у с у л л а р д а н фойдаланилганда болаларга баржисмонийча учун бир хил тарзда, бир вақтда бажариладиган машқлар бежисмоний,рилади. Фронтал усулни машғулотнинг исталган қисмида, айниқжисмоний:а болаларни янги машқларга ўргатишда ёки аллақачон таниш машқларни такомиллаштиришда қўллаши мақсадга мувофиқдир. 5у усул болаларда ҳаракат уйғунлигини тарбиялашда, уларни берча учун баробар вазифаларни ҳал этишга бирлаштиришда, таржисмонийбиячининг болалар билан бевосита алокага киришишида, шунингжисмонийдек машрулотларнинг мотор зичлигини оширишда самаралидир.

Болалар машғулот деталларини ўрганиш ва аниқлаш жараёжисмонийнида н а в б а т и б и л а н ҳаракат қилувчи унжисмонийча катта бўлмаган труппага бўлиниши мумкин. Бунда тарбиячи машқнинг бир ёки здкки группа томонидан бажарилишини кузатиб бориш имконияжисмонийтига эга бўлади, қолган болалар эса ўз ўртоқлари ҳаракатларижисмонийни кузатадилар ва тарбиячини тинглайдилар.

Бундан ташқари машқларни п о т о к у с у л и д а бажаришдан ҳам фойдаланилади, бунда б а р ч а болалар а й н а н бир машқни навжисмоний •яатмажисмонийнавбат, биринжисмонийкетин, тўхтевсиз — поток усулида бажарадижисмоний,лар. Машқларни кенг кўламда такрорлаш учун уларни бажариш икки ва уч потокда ташкил этилиши мумкин. Турли машқларн» ҳар бир бола томонидан давра бўйлаб, станцион тарзда изчил тартибда поток усулида бажарилиши фойдали ҳисобланади (мажисмонийсалан, ч а м б а р а к орасидан ўтиш, скамейкада коматни тик тутиб юриш, сакраб қўнғироқчани чалиш, чопиш ва югуриб келиб узунжисмонийликка сакраш).

Жисмоний машқларни поток усулида б а ж а р и ш усулини катта ва тайёрлов группа болаларига нисбатан қўллаш мақсадга мувожисмонийфиқдир. Бу усулнинг машқларни такомиллаштиришдаги алоҳида аҳамиятга моликлиги ва уларни ўрганишда эса к а м аҳамиятга 9га эканлигини қайд этиб ўтмоқ лозим: поток х а р а к а т н н н г тўхжисмонийтовсизлиги тарбиячига баъзан болалар х а р к а т и д а г и ноаниқжисмонийликларни бартараф этишда имкон бермайди; у х а р бир боланй кузатиб боради ва бу вақтда машқларни бажарилишини қисқа тарзда баҳолаши ёки огоҳлантириши м у м к и н. Шу билан бирга 'ҳаракат — поток усулини кўникмаларни такомиллаштиришда қўллаш болаларда тезкорлик, эпчиллик, куч, чидамлилик ва фажисмонийзода мўлжал олиш каби жисмоний сифатларнн тарбиялашга хизмат қилади.

Катта ва тайёрлов группаларда г р у п п а в и й у с у л д а н

фойжисмонийдаланилади. У машғулотда тарбиячининг болаларни ўргатиш жажисмонийраёни ва болаларнинг аввал орттирган харакат кўникмалзрини* такомиллаштириш билан цўшиб олиб борилган холларда қўллажисмонийнилади. Бунда болаларнинг бир группаси тарбиячи рахбарлигидажисмоний,бироржисмонийбир харакатга ўргатилади, иккинчи группа болалари (ёки иккита катта бўлмаган группа) эса бу вақтда бошқа машк турижисмонийни машқ қиладилар (такрорий). Узларига аввалдан таниш, бижисмонийроқ турли машқларни (тўп ўйини, тирмашиб чиқиш, мувозанат сақлаш ва бошқалар), шунингдек ижодий топшириқларни бажажисмонийрадиган икки ёки уч группа болалар булиши мумкин.

Тарбиячи бир группани бевосита ўргата бориб, барча шуғулжисмонийланувчиларни ҳам эътибордан қочирмайди, болаларга ҳаракатлажисмонийри тўғрилигини, тартиб, хаттижисмонийҳаракатларини ўзлари назорат қижисмонийлиб боришларини таклиф этади. Машғулот шундай ташкил» зтилганда болаларда масъулият, ўзини тута билиш, топшириқн» барча учун умумий иш кайфиятинжисмонийи бузмаган ҳолда мустақил бажариш малакаси, ўз кўникмаларини онгли равишда такомилжисмонийлаштириш тарбияланади ва шунингдек, машғулот давомида бутун группанинг ҳаракат фаоллиги ва юқори мотор зичлигини сақлаш имконияти яратилади.

Машғулот жараёнида ҳар бир бола ўзига берилган топшириқжисмонийни тарбиячи назорати остида мустақил бажараётганида индивидуал усулдан фойдаланиш мумкин. Ҳамма учун умумий^ бўлган машклар деталларини аниқлаштириш мақсадида машқ тарбиячи чакириғига кўра индивидуал тарзда бажарилади. Бунжисмонийдай усул тарбиячининг алохида эътиборини, болаларни яхши уюштиришни, барчани фаол кузатишга жалб этиш ва топшириқжисмонийлар бажарилишининг тўғрилигини таҳлил қилишни, шшқларни тарбиячи чақириғига кўра қайта бажаришга тайёр туришни талаб этади.

Машгулотда болаларни уюштиришнинг кўрсатнб ўтилган усулжисмонийлариниг ҳар биридан фойдалапиш тарбиячи қўйган вазифаларга, машғулот ўтказиладиган шароитга ва уларни рационал амалга оширишга боғлиқ. Болаларни машкларга ўргатишда физкультужисмонийра машғулотлари самарадорлигини оширишга имкон берувчи ташкил этишнинг турли аралаш усулларидан фойдаланиш айниқса максадга мувофиқдир.

Машрулотлардаги жисмоний ва психйк нагрузкалар характери ҳамда уни муцобиллаштириш усусллари

Мактабгача тарбия ёшидаги болалар билан жисмоний тарбия машғулотларини }'тказишда нагжисмонийрузка ва дам олишни оқилона алмаштириб туриш зарур.

Дам олиш машғулот жараёнида фаол ва пассив бўлиши мумкин. Актив дам олиш биржисмонийМунча толиқиш билан кечган фаолиятдан бошқасига ўтишни кўзжисмонийда тутади. Пассив дам олиш фаол ҳаракат фаолиятини

истисно қиладиган нисбатан хотиржам ҳолат билан характерлаиади.

Машғулотда нагрузка ва дам олишни тўғри алмаштириб тужисмонийриш диққатнинг оптимал қўзгалишини ва бола эмоциясини сақжисмоний.лашни таъминлайди, табиий вужудга келувчи толиқишнинг олдижисмонийни олади. Буида муайян зўриқиш уйғотадиган ва куч сарфлашни талаб этадиган, шу билан боғлиқ равишда толиқиш келтириб чижисмонийқарадиган нагрузка айни пайтда организмнинг тикланиш жараёжисмонийни, унинг функцияларини оширишнинг омили ҳам ҳисобланади. Мавжуд тадқикотлар организмнинг иш қобилияти иш ва дам олишни алмаштириш чоғида муайян фазаларнинг алмашиниш жажисмонийраёнида қонуний тарзда ўзгариб туришини кўрсатмокда. Етарлижисмонийча пагрузкада иш қобилияти астажисмонийсекин пасаяди, бироз толиқиш сезилади. Боланинг организмга дам берувчи фаолиятининг алмажисмонийшиниши тикланиш жараёнларининг фаоллашишига ёрдам беради. Шундай қилиб, толиқиш ва тикланиш жараёнлари ўртасидажисмонийги органик алоқа ва ўзаро ўтишлар дам олиш ва нагрузканинг ўзаро боғлиқлик қонуниятини белгилайди.

Юқорида машғулотнинг жисмонийкириш қисми организмни астажисмонийсекин ишга кўникишига ва болаии машғулотнинг асосий қисмига тайёржисмонийловчн психик функцияларнинг фаоллашишига ёрдам бериши куржисмонийсатиб ўтилган эди. Машғулот асосий қисмининг бошида болаларжисмонийга жуда қаттиқ диққатни талаб этувчи материал берилади. Янги ҳаракат фаолиятига ўргатишда болада унинг дастлабки образи, ҳаракат тасаввури вужудга келади. Бу вазифани тушуниб олиш, машқ элементларининг тарбиячи томонидан бажарилиш изчилжисмонийлиги, унинг машқни бажариш усулларини кўргазмасиз изоҳлаши ва тушунтириши билан боғлиқ. Шундан сўнг болалар машқни қайжисмонийтадан мустақил бажара бошлайдилар. Бу вақтда машқни иложи борича аниқроқ бажаришга ҳаракат қилиб бола ўз иродасини (ақжисмонийлий ва жисмоний) намоён этади. Буларнинг барчаси нерв систежисмониймаеининг зўриқишига ва организмнинг психик ва физиологик

функциясининг ошишига олиб келади. Шунинг учун бундай жажисмонийраён жуда давомли бўлиши керак эмас.

Бош мия пўстлоғи тўцималарининг бир группа ёки бутун бир участкаснжисмонийдаги узсн^ давом этган қўзғалиш албатта бошқа группаларда тормозланиш ҳолатини келтириб чиқэради. Бу ташқаридан қараганда болалар паришонхожисмонийтирлигнда, улар қизиқиши ва эмоцияларининг сусайишида, ҳаракатлар кооржисмонийдинацясининг бир қадар бузилишида, баъзан қўзғолишда кўринзди. Гормозжисмонийланпшнинг муҳим функцияларидан бири мия пўстлори тўқималарпни ўта дажисмонийражадаги қўзғолишдан ҳимоя қилишдиржисмоний Агар қўзғатувчи таъсир жуда давомжисмонийли ёки тезжисмонийтез такрорланса, ёхуд ҳаддан ортиқ кучли ва тинкани қуритадижисмонийган даражада бўлса, бундай ҳолда мия пўстлоғининг қўзғалувчанлиги сусаяжисмонийди ва у кўзғатувчига жавоб қилмайдиган бўлиб қолади.

Шундай экан, нагрузкани дозалаш, болани бир хил фаолиятдан иккинчижисмоний>сига жалб этиш ва иш ҳамда дам олишни мунтазам алмаштириб туриш қанжисмонийдай роль ўйнаши ўзжисмонийўзидан маълум бўлиб қолади.

Болалар янги машкларни ўзлаштириб олганларидан кейин,. уларга такрорий, кам куч сарфлаб бажариладиган машқлар берилади. Болалар таниш машқни бажаришдан олдин тарбиячининг оғзаки кўрсатмасини тинглайдилар ва шундан кейин ҳаракатларни қайтадан бажарадилар. Тарбиячи томонидан кўрсатма беришжисмонийга сарфланган вақт болаларнинг тафаккур фаолиятини фаоллашжисмонийтирган ҳолда мускул фаолиятига дам беради.

Шундан сўнг болалар ҳаракатли фаолиятнинг деталларинн онгли бажарадилар ва назорат қиладилар, бир неча бор такроржисмонийлаш билан унинг тўғрилигини аниқлаштирадилар. Ана шуларда» сўнг болаларга аввалдан таниш машқлар ёки стабиллик боскижисмонийчида турган вариантлардан бири берилади. Бу машқларнинг бажисмонийжарилиши боланинг вазифага нисбатан онгли муносабати сақлажисмонийнишини кўзда тутади, бироқ ҳосил қилинган тизим, уларнинр автоматлашгани туфайли ҳаракатли фаолиятки бажариш усулнга эътиборни талаб этмайди. Болаларга. машцни эслаш ва уни бажариш усулини ҳикоя қилиб беришни индивидуал таклиф этиш мумжисмонийкин, шундан сўнг машқни ҳаммалари қайтадан бажарадилар.

Кўрсатиб ўтилган (намунавий) топшириқларни алмаштириб туриш тарбиячига бутун машғулотнинг қулай суръатини (шошмажисмонийшошарликсиз), болалар фаолияти характерини алмашлаш, оргажисмонийнизмнинг психик ва жисмоний функциялари ўртасидаги ўзаро аложисмонийқани белгилайдиган машқларнинг такрорий миқдорини кўзда тужисмонийтиш кмкоиини беради.

Машғулотда болалар фаолиятини тўғри алмаштириб туриш унинг умумий зичлигини таъминлайди.

Машрулотнкнг умумий ва мотор зичлиги. Машғулотнипг у м ужисмонийм и й з и ч л и г и педагогик жиҳатдан ўзини оқлаган вақтнинг машжисмонийғулот давомийлигига нисбати билан белгиланади.

Болаларнннг тушунтиришлар, кўрсатмалар, оғзаки инструкжисмонийцияларни идрок этиши, тарбиячи намойиш этган жисмонин машкжисмонийларни кузатиши, топшириқларни тушуниб олиши, болаларнннг машқларни бажариш усулларини тушунтириб берипш., /кисмоний машқлаони бажариши ва дам олиши недагогик жнҳатдан окланжисмонийган усул ҳисобланади.

Жисмоний машрулотларга характеристика беришда жисмоний .машқларни бажаришга, бутун машғулот давомийлигига сарфланжисмонийтан вақтнинг нисбати сифатида тушуниладиган мотор знчлижисмонийги жуда муҳимдир. У ҳар бир аниқ машрулотнинг маҳсулдоржисмонийлигини белгилайди. Бироқ машғулотнинг мотор зичлигига қўйилажисмонийдиган талаблар ўқувжисмонийтарбиявий вазифаларни амалга оширишни истисно этмайди/Болалар ақлий ва жисмоний фаолиятини тўғри, мақсадга мувофиқ алмаштириб туриш машғулот мазмуни пухта ўйланганлиги ва уни малакали

тарзда ўтказишнииг кўрсаткичи ҳнсобланади.

Машғулот жараёнида зарурий ёрдамчи ҳаракатларга жуда оз вақт ажратилади (ашёларни тарқатиш, болаларнинг қайжисмонийта сафланиши, жисмоний тарбия снарядларини қайта жойлаштириш). Тарбнячи бу ҳаракатларни ташкил этишни олдиндан ўйлаб олажисмонийди ва вақтни беҳуда сарфлаш имконини истисно қилади. Тасодижисмонийфан юз берадиган ташкилий хатоликлар (машқларни бажариш учун зарур ашёларнинг йўқлиги, болалар кийими ва пойабзалижисмонийдаги камчиликлар, залда бегона кишиларнинг пайдо бўлиши) пежисмонийдагогик жиҳатдан ўзини оқламаган ҳолда сарфланган вақт сифатида белгиланади. Жисмоний машғужисмонийлотлар қўйилган таълимжисмонийтаржисмонийбиявий ва соғломлаштириш вазифаларига жавоб бера олиши учун улар қизиқарли бўлиши, болаларда муайян эмоционал кўтаринжисмонийки руҳ уйғотиши зарур.

Исталган ёш группаси машғулотларида кизиқишнинг юзага кежисмонийлиши машклар ва ўйинларнинг муайян тарзда янгилиги ҳамда фикр, ҳаракат фаоллиги, ижобий эмоциялар, натижага эришиш истагини уйротадиган вазифаларни астажисмонийсекин мураккаблаштириш билан таъминланади. Кичик группаларда қизиқиш ва эмоциялар ҳаракатларни бажариш жараёнининг йўлдоши ҳисобланади. У жисмониймускул ҳаракати сезгисидан ва ҳаракат вазифаларини муваффажисмонийқиятли бажаришдан қониқиш ҳиссини уйғотади.

Бирмунча каттароқ группаларда болаларнинг қизиқиши уларжисмонийнинг машқларни мустақил бажариши, айрим қийинчиликларни онгли равишда енгиб ўтиши туфайли ортади. Шундай экан, таржисмонийбиячи машғулотни муваффақиятли ўтказиш учун ҳар бир болажисмонийнинг хусусиятларини яхши билиши ва шу асосда коллектив машжисмонийғулот жараёнида индивидуал раҳбарликни моҳирона амалга ошижисмонийра олиши лозим. Бунда у психик ва жисмоний нагрузкаларнинг интенсивлик даражасини ҳисобга олади ҳамда уларни ўз вақтижисмонийда бошқариб боради. Масалан, болалар кизиқиши ва эмоциялажисмонийрининг сусайиши, кечикадиган реакциялар, диққатминг тарқоқлижисмонийги, қўзғолиш — буларнинг ҳаммаси бир холда нагрузканинг камжисмонийлиги, иккинчи ҳолда эса нагрузканинг кўплиги ва толиқиш натижисмонийжаси бўлиши мумкин. Жисмоний зўриқишда бироз ҳаллослаш, епгил терлаш. ҳаракатларнинг сусайиши кузатилиши мумкин. Бужисмонийларнинг ҳаммаси тарбиячининг машғулотдаги раҳбарлиги мазмужисмонийни ва методикасида баъзи бир камчиликлар мавжудлигидан гужисмонийроҲлик беради. Бундай ҳодйсаларншг оЯДини олиш учун гоҳида болалар фажисмонийОЛИЯ.ТИНИ ўзгартиришга қаратилган бир қатор методик усуллар қўлданса, бу билан кўзп ташланган чарчаш, толиқиш ҳолатларижисмонийнинг олди олинади ҳавда организмнинг психик ва физиологик функциялари мутаносиб ҳолга келтирилади, бу эса иш қобилияжисмонийтини сақлаб қолишга кучаклашади. Бошқа бир ҳолларда эмоцияжисмонийни, яъни ҳисжисмонийтуйғуларниоширишга қаратилган ўйин ва мусобақа методларидан ҳамда ашқ мақсадга қаратилган

ҳаракатларни бажисмонийжариш йўли билан бун^ай чарчаш, ҳарсиллаб қолиш сингари ҳожисмонийлатларнинг олдини олии лозим.

«Болалар боғчасида таълим ва тарбия программаси»га кўра физқультура машғулотлфи ҳафтасига уч марта ўтказилади. Уларжисмонийдан бири музика жўрлшида ўтказилиши мумкин. Музика асарлажисмонийрини сннчиклаб танлаш ва уларни малакали ижро этиш бунинг зарур шарти ҳисобланади.

Ёш жи^атдан аралаш Еш киҳатдан аралаш группалардаги физкульжисмонийтур) машрулотлари жисмоний машқларни жужисмонийда синчиклаб танлашни талаб этади. Бу маиқлар бир группага бирлашган барча божисмонийлалфнинг ёш хусусиятлари ва имкониятлажисмонийрип мос келиши лозим.

группалар да физжисмоний

Бола ривожлаиишид!ги ҳар бир алоҳида ёш босқичи ўзининг психик ва жисмоний ху^усиятларига эга. Шунинг учун жисмоний машқлар ва таълим метадикасининг мазмуни ҳам ҳар хил бўлиши керак. +ичик ёшдагилар учун оғирлик қиладиган, бевақт берилжисмонийган ва айни пайтда катга ёшдаги болалар учун енгил, бирмунча психик ва жисмоний зў{ беришни талаб этмайдиган материал икжисмонийкала ҳолда ҳам мақсади мувофиқ эмас. Кичик ёшли болалар ўзжисмонийлари учун мураккаб бў.1ган зарур оралиқ звенодаги қийинчиликжисмонийларни муваффақиятсиз гарзда бартараф этадилар.

А, В. Запорожец «Ҳар бир ёш босқичида умумий психофизиожисмонийлогик бинонииг навбат^аги кавати қўйилади, вазифа уни бехуда шошмажисмонийшошарликсиз, олдинги қаватни битириб бўлмасдан кейинжисмонийгисини қўймасдан жуда ярашиқли қилиб қуришдан иборатдир», — деб огоҳлантиради.

Айни пайтда катта ёшли болалар ўз имкониятларидан паст машқларни бажараётгаиларида уларнинг ўзларига бериладиган ақлий ва жисмоний зўр беришни талаб этмайдиган материалга нисбатан қизиқиши йўкрлади. Шунинг учун аралаш группаларга мўлжалланган машрулотлар ррограммасининг мазмуни ҳар бир ёш группаси болалари имкониятларига мос бўлиши лозим.

Бундай группаларда машғулотни режалаштириш нмг қийинлижисмонийги шундаки, бир томондан ҳар бир группа болалари учун уларжисмонийнинг ёш группаларига мувофиқ жисмоний машқларни танлаш, икжисмонийкинчи томондан барча болаларни улар учун қизиқарли бўлган фажисмонийолиятга бирлаштириш лмконини топиш зарур.

Машғулотларни намунавий ўтказиш имкониятларини кўриб ўтамиз.

Машғулот бошланиши олдидан катта йили болалар спорт косжисмонийтюмларини киядилар, сўнг уларнинг айримлари бирмунча кичик ёшлиларнинг кийинишига ёрдам берадилар, бошқалари эса зажисмонийрур жисмоний тарбия инвентарини машғулотларга мустакил тайёржисмонийлайдилар. Иш шундай ташкил этилганда кичкинтойлар машғулотжисмонийни ўтказишни орқага сурмайдилар, катта ёшлилар эса ўзларининг ёшига яраша меҳнат фаолияти тури билан шуғулланадилар ва кижисмонийчикларга ёрдам кўрсатадилар.

Машғулот турлича бошланиши мумкин: масалан, хонага дастжисмонийлаб кичик болалар кирадилар ва ўтирадилар, улардан сўнг

катжисмонийта ёшли болалар кирадилар. Уларнинг қаджисмонийқоматни тутиши ва ҳаракатлари кичиклар тақлид қилишлари учун кўргазмалн намужисмонийна бўлиб хизмат қилади.

Шундан сўнг кичик ёшли болалар ўз дастурлари бўйича қатор машқларни бажарадилар. Бунда баъзан катта ёшли болажисмонийлар машқларни бажариш усулини кўрсатган ҳолда қатнашишлажисмонийри мумкин (масалан, доира бўйлаб сафланишда катта ёшли божисмонийлалар кичик ёшлилар ўртасида турадилар, кичкинтойлар уларжисмонийнинт ҳаракатлариии кузатиб турадилар). Бошка бир холда эса кичик ёшлиларни группачаларгажисмоний бўлиш ва уларнинг ҳар бирини катта ёшлиларга топшириш мумкин, катта ёшлилар уларни таржисмонийбиячи раҳбарлигида ўргатиб борадилар. «+аранглар, — дейди 1арбиячи — катта болалар байроқчаларни юқорига кандай кўтажисмонийришяпти ва оҳиста пастга туширишяпти». Намойишдан сўнг у: «Энди сизлар ҳам катталар билан биргаликда шу машқни бажажисмонийринг», — дейди. Ишни бундай ташкил этиш катта тарбиявий мазжисмониймунга эга бўлиб, у катта ёшли болаларда масъулият, ахиллик, коникиш ҳиссини, кичикларда эса барча нарсани яхши адо этажисмонийдиган ўзидан катталарга ҳурмат ҳиссини уйғотади.

Шундай бўлиши ҳам мумкинки, тарбиячи кичик болалар билан банд бўлганда катта ёшлилар хокаиинг иккинчи бурчагида бошжисмонийқа бирор ҳаракат тури билан мустақил шуғулланишади, бунда улар тарбиячи эътиборида бўладилар.

Болаларни машғулотда уюштиришнинг у ёки бу шаклсини танлаш, машғулот вазифалари ва мазмунига, болалар сонига ҳамжисмонийда уларнинг умумий интизомига боғликднр.

Кичик ёшли болалар бнлан ҳаракатли ўйин ўтказишда (блъзан барча болалар учун умумий ўйин ўтказилиши мумкин) тарбиячи катта ёшлилар группасидаги айрим болаларга ўйинни тушунтижисмонийришни (агар болаларда бундай тажриба бўлса), ўйин вазияти ҳожисмонийсил қилишни (стулларни купиб чикиш, зарур бўлганда ўйинчоқжисмонийларни жойлаштирнш ва бошкалар) ёки она куш, курк товук, мужисмонийитук, автомобиль ролини бажаоишпи топширади: бошка болалар ўшшда кичик ёшлнлар бплан бирга қатнашишлашгмумкин.

Уйипдан сўнг кичик ёшлилар энага кузатуви ва ёрдамида сайржисмонийга тайёрланадилар, катта ёшлилар эса, тарбиячи билан ўз прожисмонийграммалари бўйича шуғулланишни давом эттирадилар.

+елтирилган машғулот плани тахминиИ ҳисобланади ва у дожисмонийимий бўлиши мумкин эмас. Ёш жиҳатдан аралаш группаларда жисмоний тарбия ' машғулотларини ҳар хил ташкил қилишга интилиш зарур. Масалан, болалар навбати билан шуғулланишлари мумжисмонийкин: дастлаб катта ёшли болалар шуғулланадилар, кичик ёшлижисмонийлар эса бу вақтда энага кузатувида ўйнайдилар ёки аксинча — кичижисмонийк ёшлилар тарбиячи хамкорлигида жисмоний машқлар бижисмонийлан шуғулланадилар, катта ёшли болалар эса тарбиячининг

топжисмонийшириғига кўра бирор нарса билаи мустақил машғул бўладилар.

Амалда аралаш группаларни комплектлашнинг турли усуллажисмонийрк мавжуд.

Чунончи, Н. В. Потехина икки аралаш ёшдаги болаларни бирлаштиришни «муваффақиятли деб ҳисоблайди. Бунда асосий ҳаракатларга (юриш, югуриш ва ҳоказо) ўргатиш программасининг баъзи хусусиятларига эътибор берилади. Бу шундан иборат бўладики, программа талабларининг мураккаблашуви канжисмонийчалик" янги ҳаракатларни киритиш ҳисобига эмас, балки уларни бажаришни ўрганишнинг турли усуллари ва сифат ҳамда миқдор кўрсаткичларини яхшижисмонийлаш ҳисобнга амалга оширилади. Шунинг учун жисмоний тарбия машғулотларида икки гругшача учун асосий ҳаракатларнинг бир турнни режалаштириш мумжисмонийкин, бироқ бунда программа талаблари турлича бўлади. Бу эса болалар акжисмонийтивлигини, диққатикинг жамлигини, машрулотнинг мотор зичлигини сақлаб қожисмонийлишни таъминлайди. Маеалан, М. В. Потехина программа талабларида унча катга фарқ бўлмаган кичик ва ўрта ёки катта ва тайёрлов группалари болажисмонийларини бирлаштиришни тавсия этади. Бундай ҳолларда машқлар миқдор жижисмонийҳатдан устун турган болалар имкониятларини ҳисобга олган ҳолда танланади. Масалан, кўпро^ кичик ёшли болалардан нборат кичик ўрта группачада кичик группа программасини ҳисобга олинади, бироқ ўрта группа ёшидаги болалар учун машқлар мураккаблаштирилади ва унинг бажарилиш сифатига бўлган талаб оширнлади. +атта — тайёрлов группаларига мўлжалланган машғулотжисмонийлар ҳам худди шу тарзда планлаштирилиши мумкин. Агар бу группада тайжисмонийёрлов группаси болалари кўпроқ бўлса, у ҳолда материал улар имкониягларижисмонийни ҳисобга олиб планлаштирилади, бироқ талаблар кичик ёшлиларга нисбажисмонийтан енгиллаштирилади. Бунда иккала ёш группасидаги болаларнинг жисмоиий ва умумий ривожланиши даражаси ҳисобга олинади.

Келтирилган мисол — амалга оширилиши мумкин бўлган мижисмонийсолдир, аммо машғулотлар бу ишга тарбиячининг ижодий ёндожисмонийшишига қараб бошқача бўлиши ҳам мумкин. Болаларни ёш.жижисмонийҳатдан аралаш группаларда ўргатишга оид машрулотларни планжисмонийлаштириш ва ўтказиш методикасига қўйиладиган бош талаб — машқларни программа талаблари ва ҳар бир ёш босқичидаги божисмонийлалар имкониятларига мувофиқ дифференциал танлашга риоя қижисмонийлишдан иборатдир.

## КУНДАЛИК РЕЖИМДА ФИЗКУЛЬТУРАжисмонийСОГЛОМЛАШжисмонийТКРИШ ИШЛАРИ

### 1жисмоний§. Эрталабки гимнастика

Эрталабки гимнастика боланинг оила, ясли, эрталаоки гимнас. тиканинг аҳамияти болалар боғчасидаги кундалик режимининг мажбурий қисмидир. Унинг катталар раҳбарлигида ўтказиб турилиши болаларда астажисмонийсекин ёқимли мускул сезгиси, ижобий эмоциялар,

хушчақчақлик кайф'иятини уйротадижисмонийган жисмоний машқларга нисбатан кўникишни тарбиялайди,

Эрталабки гимнастиканинг аҳамияти рангжисмонийбаранг: у организмжисмонийнинг ҳаёт фаолиятини яхшилайди, уйкудан сўиг нерв тизимсини ҳаракатга келтиради, бедорликка ўтиш вақтини қисқартиради, ижобий эмоциялар уйғотади.

Уйқудан сўнг махсус танланган жисмоний машқлардан иборат эрталабки гимнастика боланинг бутун организмини астажисмонийсекин фаолият ҳолатига жалб этади. Жисмоний машқларни бажариш бош мия пўстлоғи қўзғалувчанлигини, шунингдек, бутун маркажисмонийзий нерв тизимси рефаоллигини кучайтиради. Кўриш, эшитиш, таянчжисмонийҳаракат, тери каби барча рецепторлардан бош мияга келажисмонийдиган бутун импульслар оқими нерв тизимси иш қобилиятини ва организмнинг хаёт фаолиятини тиклайди.

Юқорида ^айтилганларнинг барчаси эрталабки гимнастикага ёки амалиётда қабул қилинган бадантарбияга тегишлидир. У боланинг оилада ва интернат типидаги муассасада уйғонган захоти ўтказилади. Фақат кундузги бўладиган группаларда бунжисмонийдай тарбия соғломлаштириш ва ташкилотчилик аҳамиятини касб этади.

Эрталабки гимнастика тўғри қаджисмонийқоматни тарбиялашга таъсир этиб, нафас олишни чуқурлаштиради, қон айланишини кучайтижисмонийради, модда алмашишига ёрдам беради.

Эрталабки гимнастика болаларда диққатни, максадга интижисмонийлувчанликни тарбиялайди, ақлий фаолиятнинг ошишига ёрдам беради, эмоция ва қувонч туйғуларини уйғотади. Болаларнинг жисжисмониймоний машқларни очиқ хавода ёки дарча, деразалари очиқ хонажисмонийда сув муолажалари (артиниш, сув қуйиш, душ) билан..ўтказишжисмонийлари жуда соғломлаштирувчи самара беради: нерв тизимсижисмонийнинг умумий ҳолати ва функционал имкониятларини яхшилайди, уни мустаҳкамлайди ва чиниқтиради, қўзғалиш ва тормозланиш жараёнларининг муқобиллашувига ёрдам беради, алмашиниш режисмонийчкцияларини яхшилайди, шамоллаш ва юқумли касалликларга нисбатан иммунитет ҳосил қилади, болаларда тетиклик, енгиллик, қувонч сезгиларини уйғотади.

Болалар организмини чиниқтириш мақсадида сув ҳарорати асжисмонийтажисмонийсекин пасайтириб борилади; бунда врач кўрсатмаси асосида хар бир болага индивидуал ёндашишга риоя қилинади[1].

Шундай килиб, эрталабки гимнастика чиниқиш муолажалари билан ўзаро алоқадорликда боланинг хушчақчақ кайфиятини кун давомида сақловчи ва оширувчи мухим, хар томонлама' физкульжисмонийтуражисмонийсоғломлаштириш жараёни ҳисобланади.

Эрталабки гимнастикани мунтазам ўтказиш

Эрталабки гимнасжисмоний машқларни болалар билан аввал ўрганилгаи [ТИ]машк.лар""тан"|аа|[УН] машцлар ичидан олдиндан танлаб олишни

талаб^тади.^Танлаб олинган ма^длар^^н ҳ,ар куни фойдаланиш учун

к'6м*плекслар тузиладн. Комплёкс* учун

машкларни танлаш организмнинг Дйёу. фаолиятини оширишни кўзда тутади. Бунга асосий мускул г^ўипжисмонийЯларини астажисмонийсекин ишга жалб этиш, уларни тўғри қаджисмонийқоматни тарбиялаш мақсадларида ривожлантириш ва мустаҳкамлаш орқали эриш^л^ал^,

Муайян тартибда жойлашган турли мускул грулйаларини ^инжисмоний^, тенсив фаолиятга тортишни кўзда тутувчи машқлар ҳар бир комжисмонийн*екс мазмунини ташкил этади. Бунда машғулотларнинг қуйидажисмонийги изчиллиги белгиланади: 1) елка камари мускулларини ривожжисмонийлантирувчи ва мустаҳкамловчи, елка бўғимлари, кўкрак қафаси ҳаракатчаилигини ривожлантиришга, умуртқа поғонасини ростжисмонийлашга хизмат қилувчи машқлар; 2) орқа мускули ва умуртка пожисмонийғонаси эгилувчанлигини ривожлантириш ва мустаҳкамлашга мўлжисмонийжалланган, бу мускулларнинг ривожланишига хизмат қилувчи, ички органларга массаж каби таъсир этувчи, оёқ бўғимларини рижисмонийвожлантирувчи, тўғри қаджисмонийқоматнинг шакллацишига ёрдам бежисмонийрувчи машклар; 3) қорин ва оёқ мускулларини ривожлантиришга мўлжаллангап, бу мускулларни мустаҳкамлашга қаратилган ва ички оргиилг;;)1;а массаж каби таъсир қилувчи машқлар.

Комплекс учун аниқ машкларни танлаш болалар ринппг хар бпр ёш группаси программаси билан муайян болалари имкониятлари ва саломатлигининг аҳволи, шунингдек, уларниаг ннднвидуал хусусиятларини ҳисобга олгап холда белгижисмонийланади.

Эрталаокн гимпастика организмнииг функинонал холатпга рожисмонийҳат бахш этадиган юриш ва енгил югуриш ясси товонликдан саклапишни, фазода мўлжал олишни кўзда тутувчи узоқ давом зтмайдиган машқлар билан бошланади. Сўнг болалар умумривожжисмонийлантирувчи машқларни бажариш учун бир неча колонна ёки доижисмонийра бўлиб сафланадилар. Сўнгра югуриш (ёки сакраш)дан асгажисмонийсеккн аввал интенсив, кейин жойида туриб юрншга ўтиш ва тўхжисмонийташ бклан тугалланадиган машқлар бажарилади.

Шундай дили^б эрталабки гимнастика жараёнида барча асожисмонийсий мускул ррўнйалари ишга тушади ва бутун организмни фаолнжисмонийят ҳолатига келтиради. Югуриш ёки сакраш вақтида жуда катта жисмоний иагрузкадан сўнг унинг астажисмонийсекин пасайиши (юриш вақтида) юз беради ва тўхташ чоғнга келиб организм ҳолати авжисмонийвалги пормасига қайтади.

Эрталабки гимнастика чоғида гимнастика предметлари (байжисмонийроқчалар, тайёкчалар, чамбараклар ва хоказо)дан фойдаланиш жуда ўринли бўлади. Бу уларни муайян тартибда ва келишилган жойда сақлашни талаб этади, чунки уларни болалар юриш жажисмонийраёнида .кўйилган жойидан оладилар.

Эрталабки гимнастика учун музика

жисмонийМузика эрталабки гимнастика чоғида болажисмонийларда эмоционал кўтаринкилик, қувонч туйжисмонийғулари уйғотади. Эрталабки

гимнастика учун музика асарларини танлаш унга киритиладиган машқлар харакжисмонийтери билан белгиланади. Масалан, шахдам қадам билан бошлажисмонийнувчи эрталабки гимнастикага марш музикаси мос келади. Аксинжисмонийча, эрталабки гимнастика сўнгидаги юриш қўзғалишни сусайтириш ва организмни нормага келтириш учун берилади; шунга мувофиқ якунловчи марш ҳам босиқ бўлиши, ўртача суратда ижро этилижисмонийши лозим[1]. жисмоний

Катта группаларда гимнастикани қўшиқ айтиб юришдан бошжисмонийлаш тавсия этилади. +ўшиқ айтиш болаларда тетик кайфият ҳожисмонийсил қилади ва ўзига хос, фойдалн нафг олиш гимнастикаси ҳижисмонийсобланадн.

Музика раҳбари йўқлигида тарбиячи бубен, барабан ёки грамжисмонийпластинкадан фойдаланиши мумкин.

Эрталабки гимнасжисмоний тикани ўтказиш методикаси

Соғломлаштириш ва тарбиявий вазифаларни амалга ошириш учун эрталабки гимнастика аниқ белгиланган вақтда ўтказилиши зарур.

Эрталабки гимнастика биринчи кичик группадан бошлаб жорий этилади.

Гимнастика учун машқларни танлаш ва унинг давомийлиги программа асосида ҳар бир ёш группаси болаларининг хусусижисмонийятлари ҳамда имкониятларини ҳисобга олган ҳолда белгиланади. Эрталабки гимнастикада қўлланиладиган машқларни болалар олдиндан жисмоний тарбия машғулотларида ўрганадилар. Бироқ у ёки бу ҳаракатни қуруқ такрорламасаларжисмонийда, уларнинг умумий асосижисмонийни сақлайдилар. Масалан, эрталабки гимнастикада «таёқни бош устида ушлаб турган ҳолатдан, букилган тиззага теккизиш» машжисмонийқига болалар қўллар юқорига кўтарилган ҳолатдан букилган тизжисмонийза узра чапак чалиш ёки шунга ўхшаш машқни байроқчалар, чамжисмонийбарак ва ҳоказолар билан бажариш вақтида тайёрланади. Бундай бир типдаги машқлар махсус ўрганишни талаб этмайди, айни пайтда турли предметларни қўлланиш туфайли кўникмаларни мунтазам машқ қилдиради. Вариантлардан қанчалик кўп фойдажисмонийланилса, ҳаракат кўникмаси шунчалик кўп ва яхшироқ ҳосил қилинади, машқ аникроқ бажарилади ва унинг соғломлаштириш самараси кўпроқ бўлади.

Ҳар бир эрталабки гимнастика комплекси одатда 7 кун давом этали. Бу вақт ичида комплексга машқ вазифаларига яқин варижисмонийа;;тлгр киритилиши, фойдаланиладиган предметлар ўзгартирилижисмонийши мумкин.

Эрталабки гимнастикада ҳаракатларга ўргатилмайди, шунинг учун тарбиячи машқпи олдимдан тушунтириши ва намойиш қнжисмонийлиши керак эмас. Кичик группаларда ва ўрта группаларда йилжисмонийнинг биринчи ярмида тарбиячи болаларга машқни ўзи билан биржисмонийга, ўйин усулларини қўлланган ҳолда бажаришни таклиф этади. Кейинчалик ўрта (йилнинг иккинчи ярми), катта ва тайёрлов группаларида у машқларни номини қисқагина айтади, дастлабки ҳолат учун команда беради (масалан, «Асосий тик ҳолатга турилжисмонийсин!»). Шундан сўнг болалар машқни тарбиячи билан биргаликжисмонийда бажарадвлар. Эрталабки гимнастикани бундай ташкил этиш мақсадга мувофиқ: болалар бехато кўрсатилган

намунани бевосижисмонийта идрок этадилар, уни тўғри бажарадилар. Бироқ, тарбиячи баржисмонийча машқларни ҳамиша ҳам бажаравермайди. Агар масалан, бошжисмонийни пастга эгиб гавда билан олдинга энгашганда ёки гавда билан айланма ҳаракат қилинганда тарбиячи болаларни кўрмайди, шунжисмонийдай экан, у болаларнинг машқни қандай бажараётганини кузатижисмонийши, бажариш темпини бошқариши, агар керак бўлса, қисқа кўржисмонийсатмалар билан ёрдам бериши мақсадга мувофиқдир.

'Тарбиячи болаларнинг нафас олишини, нафасни сўз ва овоз билан чиқаришини талаб қилган ҳолда кузатиб боради. Бу усул машқни музика жўрлигида бажарганда ҳам сақланади. Ҳар бир маппшинг охири музика иборасининг охири билан тугайди ва божисмонийлалар шунга мувофиқ секингина «Пастга» ёки «Чапак», «Утиржисмонийдик» дейишади.

Машқни бошлашдан олдин ва у тугагач, катта группа болалажисмонийри асосий тик ҳолатда (товонларни жуфтлаштириб, оёқ учлариии кериб) турадилар. Шу ҳолатидан улар тарбиячи кўрсатмасига кўжисмонийра кейинги машқ учун туриш ҳолатини ўзгартирадилар ва юришжисмонийки бошлайдилар. Юриш тугагач улар яна асосий ҳолатига қайтажисмонийдилар. Бу болани гавдасини (коматни) тўғри тутишга ўргатишда ёрдам беради, ихчамлик, уюшганликни тарбиялайди. +ичик ва ўрта группаларда болалар оёқларни параллел ҳолда бироз кериб турадилар, бу ясси товонликнинг олдини олади.

Эрталабки гимнастика сўнггидаги суръатни секинлатиб юрип^, турган жойида оёқларни бироз кўтариб қадам ташлаш, нафас олиш машқларини бажариш билан тугалланади. Бу бола юрак пульсини нормал ҳолга келтиради.

Эрталабки гимнастикадан сўнг болалар улар учун врач томожисмонийнидан белгиланган сув муолажалари (артиниш, устдан сув қужисмонииййиш, душ) билан шуғулланадилар.

Турли ёшдаги болалардан иборат группаларда группачаларжисмонийнинг ёш хусусиятларини ҳисобга олиш асосий талаб ҳисобланади. Шунга мувофиқ эрталабки гимнастика машқлари ҳар бир группажисмоний. да учун программа ва болалар имкониятларидан келиб чиқиб алсн Ҳида танланади.

Гимнастикани ҳар бир группа билан ўтказиш изчиллиги умуман^ режимга кўра белгиланади. Турли ёшдагй болаларни барча учунжисмонийумумий бўлган машқларни бажариш учуй бирлаштириш мумкич.; &мас, бундай ҳолларда ёш жиҳатдан кичик болалар бирмунча қагтароқ болаларга мўлжалланган қийин машқларпи бажарадилар ва толиқиб қоладилар, катта ёшлилар эса, кичкиитойларга мўлжисмонийжалланган машкларии бажарганларида уларнинг топширцқларжисмонийл га нисбатан қизиқишлари йўқолади ва тегишли жисмоний иа'гр'узжисмоний" кажисмонийжисмоний олмайдилар.

Эрталабки гимнастика дарча, деразалари очиқ тоза хоналарда ёки ҳовлидаги тоза майсазор ёҳуд тупроқли майдончада ўтказилади.

Стационар гругша болалари эрталабки гимнастикага труси ва шиппакчаларда чиқадилар. Уйдан келадиган болалар ҳам кийижисмонийниб

оладилар. Бундай тартиб йил давомида организмни боражисмонийбора совуқ температурага ўргатади ва эрталабки гимнастика чиниқиш муолажаси — ҳаво ваннаси аҳамиятини касб этади.

Агар эрталабки гимнастика кузгижисмонийқишқи мавсумда очиқ ҳавожисмонийда ўтказилса, болалар махсус костюйлар киядилар, гимнастикажисмонийдан сўнг сув муолажасини қабул қиладилар.

Деразалари очиқ залда (кузва қишда) ёкиочиқ ҳавога чиққанжисмонийда гимнастика қисқа муддатли, югуришга ўтиладиган юришдан бошланади. У организмда иссиқлик хосил қилади. Юрак, ўпка фаолиятини кучайтиради, вегетатив нерв тизимси функцияжисмонийсини фаоллаштиради. Юришдаи астажисмонийсекин интенсив, тез суръатжисмонийдаги югуришга ўтилиб, кейин секинлашилади ва болалар доира ёки колонна бўлиб қайта сафланадилар.

Катта миқдорда кнслород талаб этувчи мускул иши жараёнижисмонийда нафас олиш чуқурлашади ва организмда иссиқлик кучаяди ва совиш хавфи йўқолади. Мунтазам такрорланганда иссиқлик режисмонийгуляцияси такомиллашади ва совуқ температурага нисбатан кўжисмонийникма ҳосил қилинади. Болалар жуижикмайдиган ва совуқдан қўрқмайдиган бўладилар, уларнинг нерв снстемаси мустаҳкамлажисмонийнади, очиқ ҳавода иштиёқ билан шуғулланадилар. Эмоционалжисмонийижобий муносабатни тарбиялаш катта аҳамият касб этади. Машжисмонийғулотлар натижасида болалар «Биз жисмоний тарбия чилармиз!» дейжисмонийдиган бўладилар.,

Совуқ ҳавода комплексга кирувчи барча машқлар жуда катта суратда берилади. Бу организмда тезроқ иссиқлик ҳосил қилиш ва болаларда ижобий эмоцияларнинг вужудга келиши учун заруржисмонийдир хамда тери ҳароратининг тикланишига ёрдам берувчи исснкжисмонийлик регуляциянинг физиологик жараёнига таъсир қилади.

2жисмоний §. Жисмоний тарбия минути

Жисмоний тарбия минутлари ^(қисқа муддатли жисмоний машқлар) ўрта, катта ва тайёрлов группаларида машғулотлар ўртасидаги ганаффусда, шунингдек дарс жараёнининг ўзида (расм чизиш, нарса ясаш, она тили ва бошқаларда) ўтказилади.

Жисмоний тарбия минутларининг аҳамияти бола фаолияти ва ҳожисмонийлатини ҳаракат а'ктивлиги орқали алмаштиришдан иборат бўлиб, у чарчоқни ёзади, боланинг эмоционал ижобий ҳолатини тиклайди. Агар бола машғулот жараёнида нисбатан ҳаракатсиз турибқолса, статик ҳолат оқибатида мускулларнинг нерв тизимси таъсир қилувчи, организмдаги функционал жараёнларни сусайтирувчи туриб қолиш ҳодисаси юз беради, буларнинг ҳаммаси толиқишжисмоний ни келтириб чиқаради. Бола бетоқат бўла бошлайди, ҳолатиниўзгартиришга интилади, гоҳида қаджисмонийқоматни тиклаш учун ноқулай ҳолатда туриб қолади.

Толиқиш бир хил иш, шунингдек машғулот дозировкасининг бужисмонийзилиши туфайли кучаяди, бу болаларнинг эътиборини сусайтиражисмонийди. Бу бош мия пўстлоғида ривожланадиган

тормозланиш ва шу билан боғлиқ рефлекторли реакциялар тезлигн, боланинг ўқув материалини ўзлаштириш кобилиятининг сусайиши билан изоҳжисмонийланади. У чалғий бошлайди, диққат фаоллиги, идроки сусаяди. Бу белгиларнинг барчаси фаолиятни ўзгартириш зарурлигини кўржисмонийсатади.

Тадкиқотлар шуни кўрсатадики, ҳатто 6 ёшли болалар ҳам фақат 20 минутгина нисбатан ҳаракатсиз в.а диққатни жамлаб туржисмонийа олар эканлар; шу муддатдан сўнг улар толиқиш туфайли бижисмонийлимларни яхши ўзлаштириш ва кўникмаларни эгаллашга қодир бўла олмайдилар (М. С. Громбах).

Жисмоний машқларни бажариш мускул ишини фаоллаштиражисмонийди, бу ўз навбатида қон айланишни кучайтиради ва оқибатда юрак ишининг, нафас олишнинг интенсивлигини оширади, симжисмонийпатик нерв тизимси фаолиятини, умуман миянинг қон билан таъминланишини фаоллаштиради. Буларнинг ҳаммаси биргаликжисмонийда бола психикаси эмоционалжисмонийижобий ҳолатнинг тикланишнга, диққатнинг, ақлий фаолият ва умумий жисмоний холатнинг ошижисмонийшига таъсир қилади. Чарчоқ йўқолади, бола дам олади ва яна иштиёц билан шуғуллана бошлайди.

Турли характер ва интенсивликдаги машқларнинг болаларнинг жисмоний ҳолати ва ақлий иш қобилиятига таъсирини ўрганиш жисмоний тарбия минутига киритиладиган машқлар болаларда эможисмонийционал ҳолатни уйғотиши, интенсив бўлиши кераклигини кўрсатжисмонийдй. Жисмоний тарбия минутлари таркибига 10—15 марта сакраш, 10—12 марта чўққайиб ўтириш ёки турган жойида югуриш (30— 4жисмоний0 сек)[1] киради. Жисмоний тарбия минутлари ўз ичига елка камари ва қўлларга мўлжалланган 2—3 та машқ, тортилиш, эгилиш ва гавжисмонийдани буриш машцлари ҳамда оёқ машқларини олади (Г. П. Лесжисмонийкова ва Н. А. Ноткина). Жисмоний тарбия минутлари 2—3 минут дажисмонийвом этади.

Икки кам ҳаракатли машғулотлар ўртасидажисмонийги танаффуслар тўп, арғамчи билан ўйнаш ёки ҳаракатли ўйин, эстафеталардан иборат бўлади.

ятга киритиш максадида ўтказилади. Улар қайта сафланиш, қаджисмонийқоматни, товонни шакллантиришга ёрдам берадиган, музика жўрлигидаги рақс ҳаракатлар, ҳаракатли ўйинлардан иборат бўлади (10—13 мин.)

## 8жисмоний§. Жисмоний машқлар билан бирга амалга ошириладиган чиниктириш тадбирлари

Мактабгача тарбия муассасаларида болаларни чиниқтириш мақсадида ҳаво ванналари, сув муолажалари (артиниш, сув кужисмонийинш, душ, чўмилиш) ва қўёш ванналаридан фойдаланилади. У ёки бу муолажанинг ҳар бири алоҳида ҳолда бола организмининг етарлича чиниқишини таъминлай олмайди (масалан болаларнинг ҳар купги артинишлари ва айни пайтда уларнинг очиқ ҳавода кўп бўлмасликлари).

Табиий омиллардан комплекс фойдаланиш болаларда ташқи муҳитнинг турли нохуш таъсирига (нам ҳаво, ёмғир, шамол,

қижисмонийаиш) нисбатан чидамлилик хосил қилади.

Чиниқтириш тадбирлари жисмоний машклар билан биргаликжисмонийда олиб борилганда жуда самаралв бўлади: фаол мускул иши иссиқлик регуляциясининг такомиллашув жараёнига ва бу билан организмнинг ташқи муҳитга мослашувига ёрдам беради. Чннижисмонийқиш жараёнида организмнинг жиддий қайта қурилиши юз беради ва агар бола фаол бўлса, у табиий ва осон кечади. Бола учун қижисмонийзиқарли жисмоний машқлар ва ўйинлар билан биргаликда амалжисмонийга ошириладиган чиниқтириш тадбирлари эмоционал кўтаринкижисмонийлик уйготади, олий нерв марказлари функциясини оширади, ичкн органлар ишини ва модда алмашишини бошқарувчи вегетатив нерв тизимсига яхши таъсир кўрсатади.

Чиниқиш шартли рефлекторли жараён сифатида мунтазамлижисмонийликни талаб қилади. Бошқарувнинг йўқлиги, режимнинг бузилижисмонийши натижасида муваккат боғланишлар сўнади ва бола организжисмонийми ташқи муҳитга чидамлилигини ва турли нохуш таъсирларга қаршилик кўрсатиш қобилиятини йўқотади.

Чиниқиш жараёни хилмажисмонийхил: у бир томондап врач тавсияжисмонийсига кўра махсус тадбирлар (ҳаво, сув, қуёш ванналари) ни ўз ичига олади, иккинчи томондан кун режимида белгиланган шажисмонийроитнннг (хонани мунтазам шамоллатиб туриш, дарчаларнинг очиқ туриши, болалар енгил кийимжисмонийбош ва пойабзали, сайрнинг белгиланган муддатига ва болалар ҳаракат фаоллиги режимига риоя қилиш, деразалари очиқ айвонда ухлаш) албатта мавжуд бўлишини тақозо этади. Буларнинг ҳаммаси организмнинг тўлажисмонийқонли чиниқишини таъминлайди, унда ёқимли ўзгаришлар пайдо қилади (нерв тизимсининг холати ва функциясини, модда алжисмониймашиниши жараёнини,.кон таркибини яхшилайди, нафас олишни чуқурлаштиради, психиканинг эмоционалжисмонийижобий ҳолатини вужудга келтиради), шароитни муқобиллаштиради ва бола хаттнҳаракатини бу шароитга мослаштиради.

Программа чиниқтириш тадбирларини барча ёш группаларида бир ёшдан бошлаб қўлланишни кўзда тутади. Унда чиниқтириш турлари, уларни ўтказиш вақти, қанча давом этиши белгиланган, врач тавсиясига кўра болаларга албатта индивидуал ёндашиш кераклиги кўрсатилган.

Ҳаракат пайтида қабул қилинадиган ҳаво ванналари болалар ҳаракат фаолияти вақтида ҳавонинг терининг яланғоч қисмига бевосита таъсир этишини таъминлайди. Бундай ҳаво ваннасининг энг мақсадга мувофиқ ва табиий кўриниши очиқ ҳавода ҳамда дежисмонийрава, дарчалари очиқхоналарда ўтказиладиган эрталабки гимнасжисмонийэдкадир. Бундан ташқари кўпинча катта ва мактабга тайёрлов фуппалари болалари ҳаво ваннасини врач тавсияснга кўра очиқ ҳавода ва хонадаги жисмоний тарбия машрулотлари чоғида оладилар. ", Жисмоний тарбия машғулотлари ва эрталабки гимнастика ҳаво ваннаси сифатида ўзига хос хусусиятларга эга. Уларни хонада ўтказишда ҳаво ҳаракати астажисмонийсекин ҳар 2—3 кунда камайтириб борилади, болалар ҳам шунга қараб енгилроқ кийинтирилади. Бу

врач кўрсатмасига кўра, болалар СОРЛИ/ИНИНГ аҳволи ва уларнинг ҳар бирига индивидуал ёндошган ҳолда амалга оширилади.

Мавжуд тадқиқотлар, болалар борчалари иш тажрибалари бундай мунтазам машрулотларнинг натижаси юқори бўлишини тасдижисмонийқлайди: болалар СО/ЛИРИ мустаҳкамланади, шамоллаш ва юқумли касалликлар камаяди, маълум даражада чидамлилик ^ожисмонийсил қилинади.

Сув тадбирлари артиниш, бошдан сув қуйиш, душ, чўмилиш (бассейн, дарё, кўл, денгизда) каби муолажалардан иборат, Врачнинг болаларнинг индивидуал хусусиятлари ва соғлиғини ҳижисмонийсобга олиб берган тавсияси бу муолажаларни белгилаш учун асос бўлиб хизмат қилади. Сув муолажаларида боланинг фаол бўлижисмонийши мақсадга мувофиқ ва зарурдир. Биринчи кичик группада акжисмонийтивликка ундаш асосан катталардан бўлади, улар болаларни ҳажисмонийракатларга даъват этадилар. Бола 3 ёшдзн мустақил ҳаракат қижисмонийлишга ўргана бошлайди.

Оеқ, қўл учларидан марказга қараб массаж ҳаракатларидан иборат артинишда болалар суви сиқилган хўл қўлқоплар ёрдамижисмонийда ўзлари ҳаракат қилишга ўрганадилар. Доира ёки ярим доира бўлиб турган ҳолда улар бир вақтда кўкрак, елка ва қўлларни ишқалаб артадилар, шундан сўнг ўгирилиб қўлқопларини орқада турган болаларга берадилар ва уларнинг ҳар бири ўртоғининг орқасижисмонийни ишқалайди. Шундай қилиб, бола артиниш жараёнида харакатда бўлади, совуқ қотмайди ва тарбиячи раҳбарлигида зарур ҳаётий кўникмага ўрганади.

Бошдан сув қуйиш ўзининг организмга кўрсатадиган таъсирижисмонийга кўра олдинги тадбирлардан бирмунча кучлироқдир. Сув оқижисмонийми баданни тозалайди, мускуллар тонусини оширади, улар ишини *фаиел*..

" фаоллаштиради, нерв тизимсини қўзғотади, тетиклнк ҳолатини юзага келтиради. Бола оқаётган сувга орқаси, кўкраги, биқнни, қорни, қўлларини тутиб айланади. Бундан ташқари у сув оқимижисмонийга кўра ҳаракат қилиб, баданига сув сочиб ишқалаши мумкин. Муолажадан сўнг барча болалар баданларини тарбиячи кузатужисмонийвида яхшилаб артадилар.

Кўпчилик болалар муассасаларнда мунтазам чиннқтиришда врач тавсиясдга кўра эрталабки гимнастикадан сўнг (кўпинча тайёрлов группаларида) б е л г а ч а с у в қ у й и ш жорий кижисмонийлинмоқда. Болалар мустақил ювинадилар, бунда бўйин, кўкрак, елка ва қўлларини ишкалайдилар, шундан сўнг баданларини яхжисмонийшилаб артадилар. Белгача сув куйиб ювиниш турли шароитда кўлласа бўладиган жуда қулай муолажа ҳисобланади, шунинг учун болаларни унга ўргатиш мақсадга мувофикдир.

Чўмилиш хар кунги доимий муолажа сифатида бола оргажисмонийнизмини соғломлаштириш ва чиниктнришнинг ажойиб воситажисмонийсидир. Совук сув, ультрабинафша нур омихталигидаги тоза хаво, болалар харакати — бу воситалар бутун бир комплекси бола оржисмонийганизмига, унинг нерв снстемаси, эмоционалжисмонийижобий

>;олатнга фавқулодда яхши таъскр этади.

Бироқ, бу муолажанинг самарадорлигига қара.май ундан жуда эхтиёткорлнк билан фойдаланиш, болаларни унга астажисмонийсекин ўргажисмонийтиш—душдан олдин артиниш ва сувннг хароратини астажисмонийсекин пасайтириб бориш лозим. Болаларда иссиқлик регулятори функжисмонийцияси етарли ривожланмаганлиги туфайли иссикликнинг тери оржисмонийқали ташқарига кўплаб чикиб кетиши чўмплиш пайтида болаларжисмонийнипг харакат фаоллигини тақозо этади. Тарбиячининг Сувда кижисмонийчик группачалар (6—8 киши) билан уюштирадиган оддий қувноқ унинлари болаларда ижодий эмоция уйғотади, мускул харакати эса иссиклпк хосил бўлишини кучайтиради. Бунинг натижаспда бола ўзини яхши сезади, совуқ қотмайди ва сувдан чўчимайди.

Чиниқтириш мақсадидаги чўмилиш программада ўрта, катта ва тайёрлов группалари учун тавсия этилади. Сувга ўргатншни тажриба кўрсатганидек, 1,5—2 ёшдан бошлаш мақсадга мувофиқжисмонийдир. Суви саёз жойда юриш, тош териш, шиширилган ўйинчоклар билан ўйнаш, сув сачратиш кичкиптойларга ўзлари учун янги бўлжисмонийган сув мухитини ўзлаштиришда ёрдам беради, ижобий эмоция уйғотади, жасурликни тарбиялайди.

Чўмилиш жойини синчиклаб текшириш, 3—4 боланнпг каттажисмонийларнинг ҳушёр кузатувида бир вақтда чўмилишп, врачнкнг барча кўрсатмаларига риоя килиш — бу муолажаларни ўтка^у^қу^г,. мажбурий шартидир. Чўмилиш муддатини хар бир ёш грУппасй учун болалар муассасаси врачи белгилайди. Бунда метереологик шароит сув ва ҳаво температураси, шамол, куёшли ёки булутли ҳаво) ва барча болалар организмининг чиникканлнк даражаси хнсобга олинади.

С у з и ш. Сузиш бассейнлари бўлган муассасаларда болалар кичик группадан бошлаО мунтазам чўмилтирилади ва врач рақжисмонийбарлигида сузишга ўргатилади; махсус муассасаларда болаларни илк ёшдан сузишга ўргатилади. Болаларни илк ёшдан сузишга ўргатиш саломатлик учун муҳим ва кишилар хаёти ва фаолиятида катта аҳамиятга эга.

+уёш ванналари. +уёш бола организмига яхши таъсир кўрсажисмонийтиб, унинг умумий ҳолатини мусгаҳкамлайди, алмашиниш процесжисмонийжисмонийеджисмонийарини яхшилайди. Айникса бактерицид (бактерияларнинг рижисмонийвожланишини тўхтатадиган), антирахит (нерв тизимсшинг фаожисмонийлиятини яхшилайдиган, модда алмашиниш жараёнини кучайтиражисмонийдиган, суяк мускул тизимсини мустаҳкамлайдиган), эритем (кон оқимини кучайтирадиган ва терини қизартириб, баданнинг қоражисмонииййишига олиб келадиган) таъсирга эга бўлган ультрабинафша нуржисмонийлари жуда фойдалидир.

.+уёшнинг организмга бундай рангжисмонийбаранг таъсири жуда эхтижисмонийёткорликнн талаб қилади. +уёш ваннасидан меъёрида фойдаланжисмониймаслик туфайли болаларда салбий ҳолатлар (қўзғалиш ва уйқужисмонийнинг бузилиши, томирларнинг кескин кенгайиши, қон таркибининг ёмонла"шуви ва бошқалар) юз бериши мумкин. Шунинг учун

божисмонийлалар муассасаларида қуёш ванналари фақат врач тавсиясига кўра, болаларнинг индивидуал хусусиятларини хисобга олган ҳолжисмонийда ўтказилиши зарур.

Болалар боғчаларининг илғор тажрибаси шуни кўрсатадики, болани тизимли чиництиришни илк ёшдан бошлаш ва уни болажисмоний нинг болалар муассасасидаги охирги кунигача амалга ошириш керак зкан. Шундагина бу тадбир кўникма характерини касб этади.Бунда педагоглар, медиклар ва техник ходимлар ишдаги уюшқоқлик, шунннгдек отажисмонийоналар билан алоқа ўрнатиш асосий шартҳисобланади/

## САЙР ВА+ТИДАГИ ҲАРАКАТЛИ ЎЙИНЛАР ВА ЖИСМОНИЙ МАШ+ЛАР

### 1жисмоний§. Болалар ҳаракат фаолиятининг асосий шакллари

Болаларнинг кундалик ҳаётдаги ҳаракат фаолиятини тўғри ташкил этиш боланинг соғлом жисмоний ҳолати ва кун давомидаги психикаси учун зарур ҳаракат режимини бажарилишини таъминлайди. ,Бир томондан муайян ақлий кучни ва иккинчи томондан фаол дам олишни талаб қилувчи турли характердаги болал^ фаолиятини мақсадга мувофик алмаштириб туриш нерв'тизимси чарчашининг олдини олишни, болада хушчақчақ кайфият ва организмнинг оптимал иш қобилиятини сақлаб туришни кўзда тутади.

Болаларни жисмоний тарбиялаш программасини^г соғломлашжисмонийтириш ва таълимжисмонийтарбиявий вазифалари турли шаклда 'амалга оширилади, улар орасида сайрда ҳаракатли ўйинлар ва жисможисмонийний машқларни уюшган холда ўтказиш муҳим ахамиятга эга. Бола тизимли жисмоний тарбия машғулотларида ҳаракат кўникжисмониймаларини муваффақиятли эгаллаш асосларини олади. Бироқ эгалжисмонийланган кўникмаларнинг такомиллаштирилиши ва уларнинг бола томонидан турли ҳаётий шароитларда мустакил қўлланилишини факат машғулотлардагина амалга ошириш мумкин бўлмайди. Тарбиячи болаларга эгаллаган кўникмаларидан турли фаолиятжисмонийда мустақил равишда фойдаланишга ўрганишларига имкон бериш мақсадида сайр вақтида харакатли ўйинлар, жисмоний машқлар, индиЕидуал машғулотлар ташкил этади ва болаларнинг ўзлари уюшиб ўйнашлари ҳамда машқ килишлари учун имкон яратади. Бунинг натижасида болаларнинг ҳаракат тажрибаси кенгаяди, эгаллаган кўникмалари такомиллашади, жисмоний сифатлар таржисмонийбияланади; ўйин ва машкларнинг эмоцияларни, тафаккур фаожисмонийлиятини, ҳаракат фаоллигнни уйғотадиган янги вариантига нисжисмонийбатан қизиқишни орттиради. Болаларнинг бундай фаолияти дўжисмонийстона руҳда бўлиши, биргаликдаги ҳаракатлар барча иштирокжисмонийчиларга завқ бағишлаши лозим.

### 2жисмоний§. Ҳаракатли ўйинлар ва жисмоний машқлар

Ҳаракатли ўйинлар мактабгача тарбия ёшидаги болаларнинг асосий ҳаракат фаолияти, шунингдек жисмоний машклар сифатижисмонийда тарбиячи томонидан куннинг турли вақтида, ҳар бир ёш групжисмонийпаси режимига мувофнқ: эрталаб, тушда ва кечки сайр пайтида планлаштирилади. Тарбиячи ўйинларни календарь плани бўйича тақсимлашда ҳаракат

кўникмаларининг такомиллашувига хизмат қилувчи ҳаракат мазмунининг рангжисмонийбаранглигини, зарур такрожисмонийрийлик, мураккаблашув ва вариативликни кўзда тутади. Ташқи муҳит шароитини ҳисобга олиш ўйинда қатнашувчи болалар сони, уларга зарур мўлжал олиш ва аниқ вазиятда ўзини тутншни тарбиялаш учун муҳимдир.

Болалар ўйин фаолиятининг барча имкониятларидан кун дажисмонийвомида фойдаланиш учун белгиланган режимга қатъий амал кижисмонийлиш зарур, чунки ҳаракатли ўйинларни ўтказиш вақти ва улар давомийлиги болаларнинг олдинги ва бўлғуси фаолияти билан узжисмонийвий алоқададир. Бундан ташқари тарбиячи болалар фаолияти хажисмонийрактерини кузатиб бориб, уларга турли мазмундаги ва ҳаракат даражасидаги ўйинларни таклиф этади, шу аснода уларнинг хажисмонийракат фаоллигини бошқаради: бирининг ҳаракатини кучайтиради, иккинчисиникини бир оз чеклайди ва кераклигича дам олишини таъминлайди. Ҳаракатли ўйинлар ва машқларни ўтказишнинг календарь планини тузишда йил фасли ва обжисмонийҳаво ҳолати хам хисобга олижисмонийнади. Актив ҳаракатли ўйинлар совуқ ҳавода ўртача ҳаракат характеридаги фаолият турлари билан алмаштириб турилади. Ҳаракат фаолияти характери ва суръатини алмаштириб туриш болажисмонийлар учун дам олиш имконини яратади ва совуқ қотишнинг ҳам,иссиқлаб кетишнинг хам олдини олади, пснхикасининг ижобийжисмоний ; эмоционал ҳолатини сақлаб туради. Болаларнинг қиш фаслида очиқ ҳаводаги мазмунли фаолияти чиниқишларига ёрдам беради, ; организмнинг соғломлашувига яхши таъскр этади.

Ёзда, болалар ҳаёти асосан очиқ ҳавода кечадиган пайтларда кийимжисмонийбошлар ҳам енгиллаштирилади (трусиклар, панамкалар, енгил туфлилар), хилмажисмонийхил ҳаракатлар болалар соғлиғини яхшилайди, уларда хаётий завқ уйғотади. Тоза, соф ҳавода ва қуёшдаги ҳаракатлар бола организмини мустахкамлайди, функционал жараёнлар динамикасини кучайтиради. Йилнинг бу фаслида ғҳам хилмажисмонийхил ҳаракатли ўйинлардан фойдаланилади, бироқ тарбиячи болалар иссиқлаб қизиб кетмасликларини диққат билан кузатиб боради..Барча ёш группаларининг участкалари программада кўрсатил«ганича йирик фйзкультура асбоблари билан жиҳозланган бўлиши ва улардан болаларнинг тирмашиб чиқиш, ошиб ўтиш, эмаклабўтиш, сакраш, улоқтириш ҳаракатлари, мувозанатмашқлари, ким ўзарга югуриш, муайян масофага табиий тўсиқлар жисмонийоша тез югуриш ва ҳоказоларни такомиллаштириши учун мунтазам фойдалажисмоний ниши лозим.Майдончага ҳар куни ўйинчоқлар (замбилғалтак, аравачалар, юган.тегирмонча, айланмачоқ, вжисмонийарраква ҳ, к.) ва кичикоқ жисмоний тарбия ашёлари (таёқчалар, чамбараклар, байроқчалар, тўплар, тўп ташлайдиган ҳалқалар, қисқа ва узун арғамчилар ва ҳоказо) олиб чиқилади. Икки, уч ғилдиракли велосипедлар, мотороллерлар, ғилдиракли конькилар, самокатлар, автомобиллар,тойчалар ва ҳоказолар болалар ихтиёрига берилади.

Ез пайтида харакат кўникмалари ва жисмоний сифатларни ) такомиллаштирувчи қоидали ўйинлардан кенг фойдаланилади.Тарбиячининг бу

ўйинларини ташкил этишидан ташқари ўрта заикки катта группалардаги болаларнинг мустақил ижодий бирлашмаси — ўзларига таниш ўйинларнинг вариантларини ва ўзўйин сюжетларини ўйлаб топишлари ҳам рағбатлантирилади.

Катта ва айниқса тайёрлов группаларида волейбол, баскетбол, бадминтон, стол тенниси, городки, лапта каби спорт ўйинлари ўтказилади. Кегли, серсо, бильбоке, диаболо, бабки ва бошқалар берилади. Буларнинг барчаси болаларни фаол харакат фаолиятига жалб этади, кўникмаларни такомиллаштипали, жисмоний сифатларни тарбиялайди.

Зжисмоний§. Сайр ва экскурсиялар (болалар туризми) Болалар муассасаларидан ташқаридаги пиёда сайр ва экскуржисмоний ; сиялар болалар туризмининг знг оддий кўринишларидан биридир. ; Муайян мақсадда уюштириладиган бу кичик сайрлар болажисмоний : лар учун қизиқарли ва фойдалидир. Улар болалар соғлиғини мус таҳкамлашга, жисмоний ривожланишига, эстетнк хисжисмонийтуйғуни' *г* тарбиялашга, табиат билан мулоқатга киришишга, харакат кўникмалари ва жисмоний сифатларнинг такомиллашувига хизмат килади.

Болалар кўпинча болалар боғчаси хонаси ёки участкасида туржисмонийли машқларни бажараётиб, янги вазиятда ўзларини йўқотиб кўяжисмонийдилар. Табиатнинг болаларнинг сайр пайтида дуч келадиган ўзжисмонийгариб турувчи шароити жойларда зарур мўлжал олишни, қатьижисмонийятликни, ботирликни, умумий чидамлиликни тарбиялашга, дўсжисмонийтона муносабатларни мустахкамлашга ёрдам беради. Шунинг учун бундай сайр^ ва экскурсиялар мунтазам амалга.^шцрллиши ва у кичик групоалардан бошланиши, бунда мазкур группа болажисмонийларининг ёш хусусиятлари ва имкониятлари, соғлиғининг аҳволи, индивидуал кўрсаткичлари хамда врач тавсиялари хисобга олижисмонийниши лозим.

Сайрлар мздсадг.а^иуналтирилган бўлиши учун тарбиячи уларжисмонийни календарь 'планида^олдиндан белгилаб олади ва ўтказишга пухта тайёргарлик кўради.

Ёз — сайрларни ўтказишшшг энг кулай вақти. Тарбиячи болажисмонийлар муассасаси жойлашган районни: шаҳарда (агар болалар боғжисмонийчасининг дала ховлида бўлмаса) парк, боғ, хиёбонларни; дала ховлида, яқин атрофдаги ўрмон, яйлов, сой, гуллаган ўтлок, дарё кўлни олдиндан ўрганади. Болалар билан кайси йўлдан бориш мақсадга мувофиклигини аниқлаш, айрим маршрутларнинг узоцжисмоний. лигини белгилаш жуда мухимдир. Болаларии йўлда дам олдириш мумкин бўлган жойлар аниқланади, ҳаракат кўиикмаларини тажисмонийкомиллаштириш машкларини ўтказиш имконини берадиган барча табиий шароит — прмоқчалар, қиргоқ, дўнгалаклар, тепаликлар, йиқилган ва эгилиб қолган дарахтлар, яйлов ва хоказоларнннг мавжудлиги ҳисобга олинади.

Турли жамоат муассасалари (шаҳарда, шунингдек дала ховлида) пионерлар уйи, лагери, стадион ва унда мавжуд физкуль тура майдончалари билан танишиш хам жуда мақсадга.;мувофиқдир. Буларнинг барчаси сайр ва экскурсияларнн планлаштирнш, улар мақсадини белгилаш (масалан, спортчилар машғулотини,.уларнинг ўйини,

мусобақаларини кузатиш), маршрутларни танлаш учун зарур муҳим маълумотлардир. Сайрлар мазмунига ўйинчоқлар ва кичикроц фмакультура ашёларидан фойдаланиб амалга ошириладиган ҳаракатли ўйинлар, шунингдек, қоидали харакатли ўйинлар киритилади. Ялангжисмонийликда навбатдаги жисмоний тарбия м'ашғулоти, ҳаракатли ўйин ўтжисмонийказилиши, шундан сўнг болалар дам олишлари, сайр зтишлари, хотиржам ўйнашлари мумкин.

+иш фаслида болалар боғчасидан ташқарига сайр уюштириш ҳам муҳим бўлиб, у хам иш планига киритилади.

Агар муайян бир грўппадаги барча болалар конькида уча олажисмонийдиган бўлсалар якин орадаги муз майдонига (унинг маъмурняти билан олдиндан.келншилган ҳолда) бориш максадга мувофиқжисмонийдир. Кичик грўппжисмонийа болалари яқин атрофдаги хиёбонда сайр қилишлари мумкин. Бундай сайрлар бардошлилик, чидамлиликии ҳосил килишга, бола организмининг каршилик курсата олишини оширишга, нерв тизимси фаолиятини мўътадиллаштиришга, болаларда тетик, цувноқ кайфият юааг,а, кеди.шига ёрдам беради. >(^Болалар боғчалари тажрибаларини"сйстемал№'чй1шқтириш ва ча'нғи! конькидан фойдаланган ҳолда мунтазам ўтказиладиган сайрлар юқумли ва шамоллаш касалликларининг сонини жуда камайтиришини кўрсатди.

Сайр ва экскурсияларни ўтказиш методикаси. Тарбиячи болажисмонийлар боғчаси участкасидан ташқарига қилинадиган сайр куни болаларнинг кўп куч сарфламасдан, хотиржам ўйнашларига эътибор беради.

Сайр вазифалари ва планига мувофиқ болалар олдиндан огоҳжисмонийлантирилиши, уларда сайрни қувониб кутиш ҳиссини ҳосил кнжисмонийлиш, сайр мақсадини қуйидаги кўтаринкиликда маълум қилиш лозим: «Ялангликда ўйнаймиз, сўнг чўмиламиз», «Ялангликка жисмоний тарбия қилгани борамиз», «Айиқчаларни олиб кетамиз ва улар билан ўйнаймиз», «Туристик походга жўнаймиз». Урта ва катта группа болалари сайрга тайёргарлик кўришга . нштирок этишлари лозим. Улар тарбиячи билан бирга фнзкультура ашёлажисмонийрини танлайдилар, кўтариб бориш осон бўлсин учун уларни ўзажисмоний ; ро тақсимлаб оладилар.

Туристик походга отланаётганда унга ташқи кўриниш бериш ҳам максадга мувофиқдир: ҳар бир бола кичик нонушта солинган (пирожок, конфетлар, печенье, олма, сабзи ва ҳ. к.) елкага осажисмонийдиган халтачажисмонийрюкзак такиб оладн. Унинг оғирлиги 300—400 г . дан ошмаслиги керак.

Тажриба бундай сайрларнинг соғломлаштириш ва таълимжисмонийтарбиявий аҳамиятга эга эканлигини, болаларда туризмга нисбажисмонийтан қизиқиш, тетик рух, чидамлилик, коллектив ҳисси пайдо бўлижисмонийшини тасдиқлади.

Сайрда барча ёш группа болаларини эркин, истасалар гур^хжисмонийгуруҳ бўлиб юришлари мумкин (одатда жуфт бўлиб юриш.бир болани иккинчисига боғлиқ қилиб қўяди ва нерв тизимси хожисмонийлатига нохуш таъсир 'этади, салбий эмоция уйғотади, эркин ҳаражисмонийкат қилишга табиат ва унинг

гўзаллигини ҳис этишга имкон бержисмониймайди). Факат муайян шароитларда, масалан, болалар транспорг юрадиган шоссенинг кесиб ўтишлари керак бўлгандагина жуфт бўлиб сафланиши мумкин. Кичик грўпна болаларини тарбиячидан ташкари яна катталардан бирор киши кузатиб бориши керак: у болаларни йўлдан ўтказишга, яланглик, ўрмонда ўйин уюштиришжисмонийга кўмаклашади.

Агар сайр пайтида жисмоний тарбия машғулотини ўтказиш белгижисмонийланган бўлса, унга табиий омиллардан фойдаланиб амалга ошижисмонийриладиган машқлар (қия дарахтга суръатни ўзгартириб^ чиқии! ва пастга сакраш, ким узарга югуриш, жилғадан хатлаб ўтиш ва ҳоказо), тик турган, ўтирган, ётган ҳолатдан предметлар билан

(байроқчалар, таёқчалар, чамбараклар) бажариладиган машқжисмонийлар, тўсиқлар оша югуриш, тез югуриш, узоққа ва нишонни мўлжисмонийжаллаб улоқтириш ва ҳоказо киритилади. Жисмоний тарбия машғужисмонийлотларининг бола организмига тушадиган нагрузкасига кўра мазмуни ва унинг давомийлиги белгиланган нормага мувофиқ бўлнши лозим. Сайр болалар тушлик овқатта кечикмасдан келадиган қилиб ташкил этилади.

Сайр ва машғулот соф ҳавонинг боланинг яланғоч баданига бевосита таъсир этиши туфайли (болалар фақат труси, панамжисмонийка, туфли кийган бўлишлари лозим) ҳаракатда қабул қилинадижисмонийган табиий ҳаво ваннаси ҳисобланади.

Сайр қиш фаслида ҳам планлаштирилади; болалар олдиндаижисмонийогоҳлантириладилар ва тарбиячи билан биргаликда керакли наржисмонийсаларни (ўйинчоқлар, белкураклар, ўйин учуи атркбутлар, чанажисмонийлар, чанғилар, конькилар, клюшкалар ва хоказо) тайёрлайдилар.

Сайрларни мунтазам ўтказиш болаларнинг харакат кўникмажисмонийларини такомиллаштиради, организмни чиниқтиради, чидамлижисмонийликни тарбиялайди, ҳаётий таассуротларни янгилайди, атрофжисмониймужисмонийҳитни билишга ёрдам беради, сайёҳатларга қизиқишга уйғотади, завқжисмонийшавқ бахш этади.

4жисмоний §. Болалар билан индивидуал иш олиб бориш

Бу иш болаларнинг ёш ва индивидуал типологик хусусиятлажисмоний^ини синчиклаб ўрганиш асосида қурилади. Мазкур иш болага ҳушёр муносабатда бўлишни талаб қилади.

Тарбиячи врач билан маслаҳатлашган ҳолда ўз группасидаги болалар соғлиғининг аҳволи, жисмоний камолоти, нормадан қанжисмонийдайдир чекинишга таъсир этувчи симптомларни ҳисобга олади * (умуртқа поғонаси, товоннинг дастлабки дешаклцияси, касаллик туфайли юрак фаолиятининг сусайиши ва бошқалар).

Ҳар бир ёш группасида турли нерв тизимси типига мансуб, бироқ биржисмонийбирига мутлақо мос бўлмаган болалар мавжуд бўлади. Группада шунингдек, мувозанатлашган, бироқ атрофжисмониймуҳитга нисжисмонийбатан жуда жонли ёки суст реакцияли; >'та қўзралувчан ёки, аксинча суст реакцияли, таъсирчая, эҳтиёткор, муомалани талаб қиладиган тортинчок, турли тип ҳусусиятлари мавжуд болаларга ҳам дуч келамиз. Нерв тизимсининг индивидуал

хусусиятлари боланинг барча хаттижисмонийхаракатида. унинг атрофжисмониймуҳитга муносажисмонийбатида, билим ва кўникмаларини ўзлаштириш суръати ҳамда баржисмонийқарорлигида намоён бўлади.

Болани кундалик ҳаётда кузатиш, унинг хаттижисмонийҳаракати ва ^аолиятини таҳлил қилиш, отажисмонийоналар билан суҳбатлашиш — буларнинг ҳаммаси тарбиячига унинг индивидуалжисмонийтипологик хусу сиятларини аниқлаш, вазифаларини хамда ннндивидуал иш мазмужисмонийни ва методини белгилаш имконни беради.

Медикжисмонийпедагогик кузатишларни амалга оширишда куч, нерв жараёнларининг мувозанатлашган ва ҳаракатчанлик кўрсаткичжисмонийларини ҳисобга олиш лозим. Жисмоний ва ақлий иш қобилиятижисмонийнинг машғулотлар ва меҳнат жараёнларидаги даражаси; иш қожисмонийбилиятининг чарчоқдан сўнг тикланиш тезлиги; қийинчиликларни енгиш қобилияти, машғулотлардаги, ўйинлардаги ташаббускорлик ва фаоллик; ҳаракат кўникмаларини эгаллаш тезлиги; ҳаракат фаоллиги ва ижобий эмоционал тонуснинг устунлиги кабилар куч кўрсаткичлари сифатида ҳисобга олинади.

'Хотиржам кайфият, болалар ва катталар билан дўстона ва барқарор муомалажисмониймуносабат, зиддиятли ҳолларда ўзини босиц тужисмонийтиш, фаолият давомидаги вазминлик мувозанатлашганлик кўрсатжисмонийкичи сифатида намоён бўлади.

Нерв жараёнларнинг ҳаракатчанлик кўрсаткичлари хилмажисмонийхил фаолият турларига осонгина ўтиш; янги вазиятга тез кўнижисмонийкиш, тез ухлаш ва уйғониш; тез суръатда ҳаракат қилиш қобилияжисмонийтидан иборатдир. Бу кўрсаткичларнннг барчасиии болалар билан олиб бориладиган таълимжисмонийтарбиявий иш жараёнида хисобга олиш мақсадга мувофиқдир.

Болаларнинг типологик хусусиятларини бирмунча белгилаш ва уларни фаол ҳаракат тормозланиши ҳамда нутқ реакция шароитида кузатиш учун «индажисмониймаслик» типидаги ўйинлар ўтказилади (Л. Б. Яшченко). Уйин шартига кўра болалар 10 минут давомида гапирмай ва қимирламай ўтиришлари керак. Таржисмонийбиячи фаол тормозланиш жараёни холатини характерлайдиган ҳаракат ва нутқ реакциялари миқдорини белгилаб боради. Уйин шарти қанча кўп бузилжисмонийса, фаол тормозланиш жараёпи шунча суст бўлади.

Ҳар бир боладаги нерв жараёнлари кечиш кўрсаткичларинй ҳисобга олиш уларга кўрсатиладиган турли ёрдамни кўзда тутажисмонийди: бирига программа талабларини ўзгартириш ва шу аснода бижисмонийлим ва кўникмаларни барча болалар билан биргаликда бир вактжисмонийда эгаллаш имкониятларини ошириш, умумий эмоционал ҳолатни^ мустақилликни кучайтириш, ўзига ииюнчни мустаҳқамлашда; иккинчисига ўзини тута билишлик, болалар коллективида ўз хатжисмонийтижисмонийҳаракатини бошқара олишни ҳосил қилишда ёрдам бериш.

Тарбиячининг боланинг анатомикжисмонийфизиологик имкониятлари, унинг таҳлилаторлар тизимси хусусиятлари билан боғлиқ бўлжисмонийган

майллари, музикага, ҳаракатга, бўёқлар ва ҳоказоларга ишжисмонийтиёқи зўрлиги, майли, ўрганиши муҳим аҳамиятга зга. Бир хил ёшдагилар группасида одатда, тиниқ эшитиш қобилиятига, ўткир қўриш идрокига эга бўлган, ўз ҳаракатларининг аниқлиги, ритжисмонийчиклиги, координацияси билан ажралиб турадиган ёки аксинча, бу хусусиятлар жиҳатдан оқсайдиган болаларни кўрамиз. Тарбияжисмонийчининг болалардаги ўзига хос майлларга эътибор билан қарааш унга ҳар бир боланинг қандай қобйлиятга эга эканлигини аниқжисмонийлаш имконини беради, буни эса фаоллаштириб бориш талаб эти лади.

Ҳар бир боланинг типологик хусусиятларн ва соғлиғининг аҳжисмоний

волини хисобга олган ҳолда жисмоний тарбияга оид индивидуал ишнкнг вазифалари қуйидагилардан иборат бўлади: программа материалларини барча билан бирга муайян суръатда ўзлаштиролжисмониймайдиган болаларни ўргатиш; қаджисмонийқомат ватовондаги қусурларни ўз вакдида тузатиш; нимжон болаларнингжисмоний ривожланишижисмонийни яхшилаш; кам ҳаракат, тортинчоқболаларни фаоллаштириш ва уларнинг эмоционал тонусларини ошириш; ҳаракат соҳасидаги майлларнинг намоён бўлишига ва уларнинг ривожланишига конжисмонийкрет ёрдам кўрсатиш. Тарбиячининг ёш гругшаларида болалар билан олиб борадиган индивидуал ишининг самарали ,натижаси қуйидагича бўлиши лозим: барча болаларнинг лрограмтиа бўйича бир текис тайёрланганлиги, организмнинг соғлом ҳолати, ҳаражисмонийкат кўникмаларини эгаллаш, жисмоний сифатларни тарбиялаш, индив^дуал майлларни шаклланадиган қобилиятлар ва ижодий аТЙввдик, ижобий эмоцияларни ривожлантириш.

Индивидуал иш илк ёшдан бошланади. Индивидуал иш кун давомида, айникса ўйин ва сайр соатларига планлаштирилади, у умумий педагогик жараённинг табиий ва органик қисми бўлиши лозим. Бундай шаклдаги ишнинг муваффақияти тарбиячининг ёрдамга мухтож ҳар бир бола билан шуғулланиш учун ўринли момент ва унинг ҳамиятига тегмайдиган хушмуомала оҳанг топа олишига боғликдир.

Тарбиячи ҳаракатларга ўргатиш чоғйда муваффақиятга эрижисмонийшишда болага фақат машқларни ўзи кўрсатганча тўғри бажаришжисмонийнигина таклиф этиб қолмайди, балки топшириққа нисбатан қизижисмонийкишҳам уйғотади. Тарбиячи эътиборни бажаришнинг бош йўналижисмонийшига'ундовчи асосий таянч аломатларига қаратади, унингтопшижисмонийриқ моҳияти нимадан иборат эканлигини тушуниб олишига ёрдам беради ва шунинг асосида бу топшириқни мустақил ҳал этишни таклиф этади.

Тарбиячи кейинги сафар машқни эслашни ва бажаришни такжисмонийлнф этади. Машқ бажарилишининг тўғрилигини назорат қилган ҳолда қисқа аниқловчи кўрсатма ва далда билан муваффакиятли ҳаракатларни мустаҳкамлайди. Зарур ҳолларда кўрсатма .усулжисмонийларга мурожаат қилади — машқни элементларга бўлиб, бутунижисмонийсича кўрсатади.

Тарбиячи билан ўзига қулай суръатда индивидуал мулоқотда булиш жараёнида бола топшириқни онгли идрок этади ва машқжисмонийни унга

кўрсатилганларга суяниб бажаради. Бундай ҳолларда индивидуал таълим фақат муайян бир ҳаракатни ўзлаштиришга ёрдам бериб қолмай, балки бодани ҳам ривожлантиради, унинг тафаккур фаолиятини фаолл"аштиради. У ҳаракатни унинг ташкил этувчи барча элементларининг изчилликда тасаввур қижисмонийлиш қобилиятинй ва бу жараённинг натижаси сифатида уни тўғжисмонийри бажара олиш кобилиятини юзага чиқаради.

психологларининг ишлари ва тарбиячиларнинг тажрижисмонийбалари шуни кўрсатадики, ҳаракатлардаги олдиндан мўлжал

олишга таянган таълим фақат кўргазма ва тайёр намуналарга кўра ўрганишга асосланган таълимга нисбатан жуда самарали экан.

Юқоридаги методикадан агар машғулот барча учун. умумнй бironжисмонийбир вазифани ҳал қилса, болаларни кичик группаларда ташкил этишда ҳам фойдаланиш мумкин (тўпни биржисмонийбирига отиш ва илиб олиш, бар,ча учун умумий бўлган машқни ўрганиш). Божисмонийлаларни кичик группаларга бирлаштиришни қоидада ҳаракатли ўйинларни ўтказишда амалга ошириш мақсадга мувофиқдир. Бу қоидаларни аниқлаш ва уларни бажаришнинг мажбурийлигини ўзлаштириш, тортинчоқ болаларни бошқарувчи ролига тортиш, кам ҳаракат болаларни ҳаракат фаолиятига жалб этиш ва ҳоказо максадларда қилинади.

Кор"рекция харакатеридаги машқларни бажаришдаги индивижисмонийдуал иш бошқа кўринишга эга бўлади. Бу ҳолда тарбиячининг машқларни бола билан бир вақтда бажариши коррекциянинг мужисмонийҳим мақсадларини кўзда тутади (масалан, қаджисмонийқоматнинг бузижисмонийлаётган ҳолатини тўғрилаш). Шунинг учун бола уларни тарбияжисмонийчи харакати намунасига қараб бир вақтда максимал даражада тўғри бажариши лозим. Тарбиячи бола машқ бажараётганда унинг жпсмоний камчиликларини айтмаслиги керак. У ёки бу ҳажисмонийракатни яхшилаш заруратини кўзда тутган машғулотларни уюштириш ва уларда боланинг (ёки болаларнинг кичик группажисмонийси) эмоционалжисмонийижобий ҳолатини сақлаб туриш мақсадга мувожисмонийфикдир.

Шундай қилиб, индивидуал ишнинг ва болаларнинг кичик гр^паси' билан олиб бориладиган ишнинг мураккаб вазифалари тарбиячидан нозик маҳоратни, болаларга назокатли муомалани, болаларнинг жисмоний ва психик ривожланиш тараққиётини кўрсатувчи натижаларни қатъий қиёсан ҳисобга олишни талаб қижисмонийлади.

5жисмоний §. Болаларнинг мустақил ҳаракат фаолияти

Болаларнинг кун бўйи кечадиган мустақил ҳаракажисмоний; фаолияги ҳам муҳим аҳаяият касб этади.

Бола ўзида ҳаракатга кучли эҳтиёл< сезади, бироқ бу ҳаракат мақсадсиз ва тасодифий бўлиб қолмаслиги учун тарбиячининг мақсадга йўналтирувчи рахбарлиги зарур. Болага ўз вақтида унинг учун қизиқарли фаолиятни таклиф этиш, бу фаолиятни вақтжисмонийвақти билан четдан йўналтириб, вақтни меъёрлаб туриш зарур.

Бола мустақил шуғулланар экан, диққатни ўзини кизиқтирувжисмонийчи, мақсадга элтувчи ҳаракатларга қаратади. Уни муваффақиятжисмонийли амалга

оширтач, ҳаракат усулларини ўзгартирадн, уларни сожисмонийлиштиради ва энг мақсадга мувофиғини танлайди. Шундай экан, бу жараён фикр юритишни, цатъийликни, мақсадга интилувчанжисмоний

ликни фаоллаштиради. Бу жараён боланинг ўйин билан олдинжисмонийдан танишиши ёки машқни тарбиячи билан ўрганиш натижасида вужудга келади. Бироқ ҳаракат малакаларини ўзлаштириш ва тажисмонийкомиллаштириш мустақил ҳолда кечиши мумкин. Тарбиячи болажисмонийлар ҳаракатини кузата бориб, бир болага кучни беҳуда сарфлажисмониймаслик учун тўғри ҳаракат усулини таклиф этиши; иккинчи болажисмонийга, аксинча, топширидни хал этишда мустақиллик бериш ёки фойдали, жисмоний ва психик ҳаракат уйғотиш мақсадида ҳатжисмонийтоки. топшириқни мураккаблаштириши мумкин.

Группа ёки майдончада турли ўйинчоқлар ва.катта физкул^ьтужисмонийра ашёларининг мавжуд бўлиши барча ёш грулпаларининг болажисмонийлари учун мустақил ҳаракат фаолияги стимули бўлиб хизмат қилади. Шунинг учун тарбиячи ўз группаси болаларининг ёш ва индивидуал хусусиятлари ҳамда имкониятларини ҳисобга олган ҳолда кундалик иш планида бу ўйинчоқлардан фойдаланишни кўзда тутади, уларни ҳаракатларининг хилмажисмонийхил белгилари ва болалар томонидан эгалланадиган кўникмаларни мустаҳкамлаш, такрорлаш заруратига кўра танлайди.

Уч ёшга қадам қўйган болалар группасига дастлабки мустажисмонийқил ҳаракатларга ундовчи ўйинчоқлар: турли каталкалар (тойчжисмонийоқ, хўроз ва бошқа жониворлар) аравачалар, автомобиллар, отиш, илиб олиш, дарвозага думалатиб киритиш, тепаликка ғилдиратиб чиқариш ва тушириш учун қулай тўп ва шарларни танлаш мақжисмонийсадга мувофиқдир. Болаларни ҳаракатга ундайдиган йирик ашёжисмонийлардан тепаликлар, нарвон, дарвоза, скамейкалар, яшиклар ва бошқа мосламалар зарурдир. Уларда болалар тарбиячи раҳбаржисмонийлигида тирмашиб чиқишни, тагидан эмаклаб ўтишни, эмаклашни,. хатлашни ва ҳоказоларни машқ қиладилар.

Бу ўйинчоқ ва ашёлардан тарбиячининг олдиндан тушунтирижисмонийши ва улар билан ҳаракат қилишни кўрсатишидан сўнг фойдалажисмонийниш мазкур нарсалар номини, вазифасини ўзлаштиришга ўргатажисмонийди, оёқ, қўл, бутун гавда мускулларини, асосий ҳаракатларнн рижисмонийвожлантиришга хизмат қилади.

Тарбиячи болаларнинг мустақил ҳаракат фаолияти учун уларжисмонийнинг тўрт ёшга қадам қўйишидан бошлаб «Болалар боғчасида таъжисмонийлим ва тарбия» программасига мувофиқ ва ҳар бир аниқ групжисмонийпа болаларининг имкониятларинк ҳисобга олган ҳолда ҳаракатжисмонийланувчи ўйинчоқлар, кичик қўлланмалар ва ўйинлар танлайди. Машқ қилиш учун, ташлаш ва улоқтириш учун тирли размердагй тўплар, халталар, ҳалқалар, антиқа тузилишдаги ва шаклдаги хилмажисмонийхил ҳалқа ва тўп ташлайдиган илгирлар, улоцтириш шчитжисмонийлари, чамбараклар, узун ва калта арғамчилар, шунингдек уч ва икки ғилдиракли велосипедлар, фазода мўлжал олишга ёрдам бежисмонийрувчи педаль билан бошқариладиган двигателлардан

фойдаланижисмониймумкин.

Катта, айниқса тайёрлов группалари болалари учун волейбол, баскетбол, городки, бадминтон, стол тенниси каби спорт ўйинлажисмонийри билан шуғулланиш мақсадга мувофиқдир. Бу ўйинлардан қоидаларни ўзлаштириш, айрим оддий элементларни эгаллаш, уларжисмонийни мактабга ва спорт машрулотларига тайёрлаш мақсадида фойжисмонийдаланилади.

Тўғрн усулларни эгаллагач, болалар мусобака тарзидаги кожисмониймандага бўлинио ўйналадиган ўйинни мустақилташкил этадилар Тарбиячи ўйиннинг боришини кузатар экан, унга зарур тузатишжисмонийлар киритиши мумкин. +егли, серсо, бильбоке, бабкиларни болажисмонийлар ихтиёрига бериб қўйиш зарур.

Кечқурун, намчил ҳавода аниқлик ва эпчилликнинг риволслажисмонийнишига ёрдам берадиган «Бирюльки», «Тегмажисмонийчўп», шашка ва бошжисмонийқа спорт ўйинларидан фойдаланиш мумкин. Агар катта ва мактабга тайёрлов группаларининг болалари мантиқ ва фикр юритиш фаоллигини, диққатнинг тўпланганлигини, мақсадга йўналтирилганликни ривожлантирувчи шахмат ўйинини ўйнай олсалар, уларни рағбатлантириш мақсадга мувофиқдир.

Болаларнинг мустақил ҳаракат фаолиятида қоидали ҳаракатжисмонийли ўйинлар катта ўрин тутиши лозим; улар ижодий ташаббусни, ташкилотчилик малакаларини ривожлантиради, ўйин иштирокчижисмонийлари хаттижисмонийҳаракатларини ва қоидаларнинг бажарилишини бажисмонийҳолаш мезони ҳосил қилади, болаларни биржисмонийбирига яқинлаштижисмонийради.

Болаларнинг юқорида кўрсатилган хилмажисмонийхил мустақил ҳаражисмонийкат фаолияти тарбиячи планида кузда тутилади.

вжисмоний §. Болаларнинг фаол дам олиши

Болалар муассасаларидаги жисмоний тарбия байрамлари болаларжисмонийнинг соғлом, хушчақчақ ҳолати ва уларнинг ҳаракат кўникмалажисмонийрини шакллантиришдаги ютуқлари намойишидан иборат бўлади. Тоза ҳавода ўтказиладиган, ҳаракат мазмуни динамикага тўлиқ бу байрам болалар ҳаётида қувончли воқеа ҳисобланади.

Жисмоний тарбия байрами программасида болаларнинг муайян давр ичида эгалланган ҳаракат кўникмаларини акс эттирилиши қувноқ ҳаракатли ўйинлар ва хилмажисмонийхил жисмоний машқлар ташкил этиш лозим. Мунтазам жисмоний тарбия машғулотларида ўзлаштирилган бу ҳаракат шакллари махсус тайёргарликни талаб этмайди ва байжисмонийрам программасига табиий равншда киришиб кетади, болаларга катта завқ бағишлайди.

Байрамга тайёргарлик пландаги тарбиявий ишга монелик қилжисмониймаслиги керакГ Байрамгача вақт давомийлиги ҳисобга олинмаган ҳолда кўп марта такрорланган «номерлар» болаларда жисмоний ва психик толиқиш уйғотади, қизиқишни сўндиради, эмоцияларни ўтмаслаштиради ва уларни байрамда ўрганилган дарс сифатида бажаришга олиб келади. Байрам болалар билан мунтазам, сисжисмонийтемали равишда олиб бориладиган ишнинг натижаси бўлиши керак.(_ Жисмоний тарбия ба^рамлари^ ўзларининг

мазмун спецификасига кўра нрогргГмма ва с^укУура" жиҳатдан жуда хилмажисмонийхил бўлиши мумкин.

Бу байрам кундалик ҳаёт фонида майдончанинг одатдан ташжисмонийқари безатилиши/ф^йзкуЛЬТўр^а ашёлари: гуллар, фонарчалар, ленжисмонийталар ва ҳоказолар ёрдамида жиҳозланиши билан ажралиб тужисмонийради, болалар майдончасининг одатдаги тусини ўзгартиради ра болаларда байрам кайфияти уйғотади. Байрам жараёнида музижисмонийка ҳам катта роль ўйнайди. У эмоционал кўтаринкилик яратади ва болаларни қувноқ, хушчакчақ кайфиятга бирлаштирадр^, г|,х

Байрамнинг биринчи қисми жисмоний тарбия паради шаклсйда қурилиши мумкин. У алохида командаларга бўлинган, ўзларининг вимпел ва нишонларйни кўтариб олган болаларнинг юриши бижисмонийлан бошланади. +ўшиқ, шеърлар жўрлигидаги болалар ҳаракати улкан эмоционал кўтаринкилик уйғотади. Шундан сўнг болалар ўз ютуқларили ўйинлар ва машқларда намойиш қилишлари мумжисмонийкин. Катта гржисмонийунпа болалари ўз кучларига яраша мусобақаларда (югуриш, улоктириш, сакраш, предметлар билан бажариладиган машклар ва ҳ. к.), ўйинжисмонийэстафеталарда, спорт ўйипларида қатнажисмонийшадилар. Байрамда кувноқ аттракциоклардал фойдаланиш мумжисмонийкип. Буларнинг барчаси хар бир ёш группаси ва умуман барча группалар учун ажратилгаи вақтни ҳисобга олган ҳолда ўтказижисмонийлади.

Байрамларнинг иккинчи қисми болаларда катта қувонч уйғожисмонийтувчи тамоша шаклси — кўғирчок театри сифатида ёки каттажисмонийлар ва болалар иштирокидаги концерт, шунингдек «сехрли ўрмонжисмонийга» сайр шаклсида ташкил этилиши мумкин. Турли сюрприз можисмонийментлар бирор эртак кахрамонининг, ҳикоячи, фокусчи, раққос ва ҳоказоларнинг пайдо бўлиши бу кисмнинг доимий компоненти ҳижисмонийсобланади.

Байрам якунида болалар бошловчи таклифига кўра меҳмонлар: отажисмонийоналар, педагоглар, болалар боғчаси ходимларини таклиф этиб тушириладиган умумий рақс яхши кайфиятни мустаҳкамлайжисмонийдн. Биринчи жуфтликда байрам бошловчиси — тарбиячи бола бижисмонийлан рақсга тушади; у мураккаб бўлмаган ҳаракатларни кўрсатажисмонийди, қолганлар уларни такрорлайдилар.

Фйзйультура'байрамларини қишда ўтказган хам яхши. Улар мазмуними хам болаларнинг харакат фаолияти ташкил этади. Бу мавсум учун чанада эпчиллик кўрсатиб учиш, конькида учиш ва 5ш,наш, чанғида юриш, хоккей ўйнаш, цувноқ ҳаракатли ўйинлар, мураккаб бўлмаган оммавий рақслар, катталар ҳамда мактаб ўжисмонийқувжисмонийчилари томонидан тайёрланган сюрпризли моментлар характержисмонийлидир.

+ишки байрамни янги йил арчаси атрофида *ру,,с* қиши сифатижисмонийда ёки муайян бир темадаги ўйин кўринишида («Ш^ол^а.юриш», «Саёҳат» ва бошқалар) ташкил этиши мумкин. Программа мазжисмониймунини қиш вақтида ҳам болалар шу вақтга кадар ўрганган л<исжисмониймоний машқлар ва ўйинлар ташкил этади. Чиройли

белгилар вамузикадан (баян, аккордеон) фойдаланиш уларга ўзига хослик ва яна ҳам қизиқарлилик бахш этади.

+ишки байрамларда болалар ашула ва шеърлар айтмайдилар, бироқ ~1^узйка1~СоШловчининг мурожаати (шеърда ёки дарсда) байрам кайфияти бахш этади, болаларнинг алохида ҳаракатлари ва ўйинларини яхлит бир фаолиятга бирлаштиради. +увончли хайжисмонийрат ва жисмонийкулги манбаи — сюрпризли моментлар катталар ёки макжисмонийтаб ўқувчилари томонидан амалга оширилади.

Байрамнинг муваффақиятли ўтказилиши бутун педагоглар колжисмонийдективи: мудира, методист, музика раҳбари ва тарбиячиларнинг ахилликдаги меҳнати самарасидир.

Болалар байрамни тайёрлашда ўзларининг кучлари етадиган ишларда қатнашишлари мумкин. Кундалик хаёт асносида хуржисмонийсандчилик кайфияти ўсиб ва кучайиб бориши (стадионга экскуржисмонийсияга бориш, иллюстрацияларни тамоша қилиш, сухбатлар, шеържисмонийлар) ва байрам вақтига бориб ўзининг юқори нуқтасига етиши лозим. Болалар ҳаёт тарзи байрам ўтказиладиган куни кераксиз шошқалоклик, режимга риоя килмаслик, тарбиячиларнинг асажисмонийбийлиги билан бузилмаслиги керак.

+атталарнинг байрамни муваффақиятли ўтказишдан умумий манфаатдорлиги, уларнинг болаларга кувонч ва завқ бериш истаи қанчалик жўш урганлигидан қатъи назар, байрамда белгиланжисмоний ган пландаги тадбирларнинг давомийлиги 45—60 минутдан ошжисмоний мзслиги лозим. Бўш вактда жисмоний тарбия машқлари билан шуғулланиш — бу болаларниig кундалик ҳаётида уларни қувноқ фаолият харакатижисмонийга бирлаштирувчи ёркин эмоционал моментлардан биридир.

Бундай бўш вактни ўтказишнинг. мазмунини асосан болаларга таниш харакатли ўйинлар ва жисмоний машқлар ташкил этади. Улар болалар учун кутилмаган вариантларни киритиш ҳисобига янгиланади, бажаришда қизиқиш ва эмоция уйғотади.

Бўш вактни режалаштириш у ёки бу групна болаларининг умужисмониймий жисмонлй ривожланганлиги ва уларнинг ҳаракат имкониятжисмонийларини хисобга олган ҳолда амалга оширилади. ,. жисмоний,

Бўш вақтда жисмоний тарбия билан шуғулланиш программаси туржисмонийлича тузилади: кичик ва ўрта группаларда кўпроқ эмоционал топжисмонийширнкли мураккаб бўлмаган ўйинлар берилади: ким уйинчокни, тўпларни тезроқ олиб келади; ким тезрок югуоиб келиб қўғирчоқ ёнига сафланали, ким тезроқ у билан қувноқ уйин харакатларини бажаради ва, хоқазо.

+атта группаларда болалар ўз харакат малакаларини мусожисмонийбақали кувнок,рддий ўйинларда ва ўйнн эстафеталарида, мактабжисмонийга дайёрлрв группаларида эса спорт ўнинларида индивидуал ва кпллектив тарзда намоён киладилар. Катта ёшли болалар шужисмонийнннгдек, унча

катта бўлмаган спартакиадалар типидаги мусобажисмонийкаларда ҳам катнашадилар. Улао 'жисмоний тарбия ^опшириқларини бяжаришда эпчиллик, кучлили^. чидамлилнк сисЬатларини наможисмонийиш этадилар. Бўш вакт таркибнга умумий қувноқ кайфият уйғотадиган, болалар учун қизиқарли ва уларга яраша аттракционлар ҳам киритилади; болаларга таниш ўйин ва рақслардан ҳам фойжисмонийдаланиш мумкин.

Тарбиячининг бўш вақтни ўтказишдаги асосий вазифаси болажисмонийларда қувноқ кайфият ва ҳаракат малакаларини барча болаларжисмонийни аҳил ижобий фаолиятга ундайдиган қулай шароитда такомилжисмонийлаштириш имкониятини яратишдан иборатдир[1].

Саломатлик кунини программа кўрсатмаларига мувофиқ иккинжисмонийчи кичик группадан бршлаб ўтказиш тавсия этилади. Унинг важисмонийэифаси бола нерв тизимси профилактикаси хақида ғамхўрлик қилишдан, унинг организмини, психиканинг ижобий эмоционал ҳолатини сақлаган ҳолда соғломлаштиришдан иборатдир. Шунинг учун бу куни болаларнинг очиқ ҳавода иложи борича кўпроқ бўжисмонийлишига ва имкони борича табиат қўйнида юришига эришиш зажисмонийрур. Болалар ақлжисмонийий куч талаб қиладиган машғулотлардан озод қилинадилар. Улар ўзлари учун қизиқарли бўлган севимли ўйинжисмонийларини ўйнайдилар, куйлайдилар, музика тинглайдилар, биржисмонийбиржисмонийлари билан хотиржам, қувноқ тарзда мулоқатда бўладилар.

Бу кунни режалаштириш да муайян группа болалари манфаажисмонийтини, улар яхши кўрадиган фаолият турларини ҳисобга олиш, зиджисмонийдият туғилишининг олдини олиш лозим.

Каникуллар программада январнинг бошида ва мартнинг охижисмонийрида ҳар сафар бир ҳафта муддатда бўлиши кўзда тутилган. Уларжисмонийнинг вазифаси саломатлик кунлари билан умумий йўналишга эга

— бола нерв тизимсининг дам олишини таъминлаш, организмни психиканинг ижобий эмоционал ҳолати билан боғлиқ равишда соғжисмонийломлаштириш ва мустаҳкамлашга ёрдам берувчи шароит яратишжисмонийдан иборатдир. Бадиийжисмонийижодий, музикавий, жисмоний фаолият кажисмонийникулларнинг мазмунини ташкил этиши мумкин. Оддий туристик походлар жуда фойдалидир. Имкони бўлса болаларни ҳафта дажисмонийвомида шаҳар ташкарисига дам олиш уйлари (идоравий) ёки божисмонийлалар боғчаси дала ҳовлисига олиб чиқиш ҳам жуда маъқулдир. Янги вазият, тепадан сирралиш, чанғида юриш ва табиат қўйнида ўйнаш болаларни санатория режимига кўниктиради, бунин^ соғжисмонийломлаштириш аҳамияти жуда катта. Бу барча қўйилган вазифажисмонийларни оптимал ҳал қилишга ёрдам берган булур эди. Болалар учун ташкил этиладиган бундай каникуллар албатта яхши ўйнаб олишжисмонийни ва пухта тайёргарликни талаб этади.

Уйга вазифа. Тарбиячи режимга мослаштириш ва болага божисмонийлалар боғчаси ва оилада эрталабки гимнастика хамда жисмоний машқларни бажартириш мақсадида уйга вазифа беради. Бу вазижисмоний

•фаларни бола уйда отажисмонийоналар назоратида ва улар билан бипгяжисмонийликда бажаради.

[1] Бўш вақтда жисмоний тарбия билан шуғулланиш программаси ва методикасн Хақида батафсил маълумот олиш учун қаранг: „Педагоппеская амалиёт •студентов по курсу „Теория и методика физического воспитания для детей цошкольного возраста" Тарбиячи биргаликдаги вазифаларни муваффақиятли амалга ошириш учун отажисмонийоналар билан консультациялар ўтказади: улар билан эрталабки гимнастика ва предметлар (тўплар, чамбаракжисмонийлар, таёкчалар, байроқчалар ва ҳ. к.) билан ва предметларсиз бажисмонийжариладиган жисмоний машқларни амалда ўрганади. Бунда у отажисмонийоналарга бола билан эрталабки гимнастика ва жисмоний^ машқларни ўтказиш методикасини баён қилади. Бундан ташқари стендда отажисмонийоналар учун конкр,ет машқлар. баёни ёзилган карточжисмонийкалар ҳам қўйилган бўлади. Улар программани ўтиш асносида тарбиячи томонидан мунтазам алмаштирилиб турилади.

## *УН БИРИНЧИ БОБ*

## МА+ТАБГАЧА ТАРБИЯ Д1УАССАСАЛАРИДА ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ИШЛАРИНИ ПЛАНЛЛШТИРИП1 ВА ҲИСОБГА ОЛИШ

### 1жисмоний§. Ишни режалаштириш ва ҳисобга олишнинг ахамияти

Планлаштириш машцлар ва уларни жисмоний тарбияга доир турли иш шаклларида, муайян вақт оралиғида утказиш усуллжисмонийрини тақсимлашдир. Тўғри режалаштириш жисмоний машқларни тизимли қўлланиш ва ўқувжисмонийтарбия жараёнида энг юқори натижаларга эришиш имконини беради.

Ҳисобга олиш — бу болаларнинг соғлиги, жисмоний ривожлажисмонийниши ва жисмошй тайёргарлигини аниқлашдир. Ҳисобга олиш болалардаги ҳаракат малакалари ва жисмоний сифатларининг ривожланиш даражасини аниқлаш, режалаштириш нинг тўғрилижисмонийгини баҳолаш ва унга ўз вақтида тегишли ўзгартишлар киритиш имконини беради.

### 2жисмоний §. Планлаштириш

Мактабгача тарбия муассасаларида ҳар бир ёш группаси учун жисмонкй машқларнинг йиллик, ҳафталик тақсимлаш планжисмонийгражисмонийфиги; жисмоний тарбия бўйича жисмоний тарбия машрулотлари, эртажисмонийлабки гимнастика, ҳаракатли ўйинлар ва бошқа шаклларининг планжисмонийконспектлари ишлаб чиқилади.

ЖИСМОНИЁ машқларни йиллик тақсимлаш планжисмонийграфиги. Тар биячи ўз группаси учун йиллик план тузишга киришишдан олдин болаларнинг соғлиги, жисмоний ривожланиши, жисмоний тайёржисмонийгарлиги ҳақидаги маълумотларни синчиклаб таҳлил қилиб чиқажисмонийДи ва программадан жисмоний машқлар, шу жумладан, ҳаракатжисмонийли ўйинларни ҳам танлаб олади. Агар болалардаги ҳаракат малажисмонийкалари ва жисмоний сифатларининг кўрсаткичлари нормадагидан юқори бўлса, тарбиячи қўшимча равишда мураккаброқ жисможисмонийний машқлардан ҳам фойдаланиши

мумкин. Агар болаларнинг жжисмонийисмоний тайёргарлик даражаси етарли бўлмаса, дастлабк»

7 машғулотларда олдинги грўижисмонийпалар учун тавсия қилинган машқлардан фоэдаланпш мумкин. /Кне;,юний машцлчрни бир йилга тақсимлашнинг планжисмонийграфиги

«Машқларнинг номлари» ррафасига барча жисмоний машқлар, жумладан, мазкур ёш гру/пиаси учун бцр йилга мўлжалланган харакатли ўйинлар ҳам ёзилади. Планлаштириш ва шу пландан фойдаланишнинг кулай бўлиши учун уларни муайян изчилликда: аввало саф машқлари, асосий ҳаракатларнинг барча турларини, сўнгра харакат номлари айтилган ҳаракатли ўйинлар (бунда, аввсло кўпроц юриш, сўнгра югуриш, мувозанат сақлашни ривожжисмонийлаитириш, сакраш, отиш ва тирмашиб чицишга мос келадиган ҳажисмонийракатли ўйинларни жойлаштириш маъқул), сўнгра спорт машқлажисмонийри, шунингдек, спорт харакатлари киритилган ўйинларни ёзиш мақсадга муво.флқдир.

Программага'мувофиқ тарбиячи ўз ёш группаси учун хар бир ойнннг ҳафталарига мўлжаллаб машқларни тақсимлайди. Бунда машқлар ишнинг кандай шаклларида фойдаланилишини кўрсажисмонийтади. Бунингучун шаргли белгилардан фойдаланишга тўғри келажисмонийди: М^ — биринчи жисмоний тарбия машғулоти, $М_2$— иккинчи жисмоний тарбия машғулоти, Э— эрталабки гимнастика, $Э_с$ — эрталабки сайр, $Кун_с$ — кундузги сайр, $+еч_с$ — кечки сайр, Г,, груйпачалардаги машғулотлар, $И_м$ — индивидуал машгулотлар, М,, — мустақил машғулотлар ва,,бошқалар.

Жисмоний 'машқларни лл.анлаштиришда «Болалар боғчасида жисмоний тарбия» программасидаги кўрсатмаларни адабиётларда берилган тавсияларни, шунингдек, болалар билан ишлашдаги шахсий иш тажрибаси $ва_ч$бошқа тарбиячиларнингтажрибаларини ҳисобга олишга тўғри келади.

Жисмоний машқларни тақсимлашда болалар борчасидаги шароит (бино, майдонча ҳажми) жисмоний тарбия жиҳозлари, инвентарлар, атрибутлар, ўйинчоқларнинг боржисмонийўқлиги, шунингжисмонийдек, иклимжисмонийметеорологик омиллар ҳисобга олиниши лозим. Нз ойларига$_к$,рдатда, болалар илгари ўрганиб олган"жисмоний машқжисмонийлар планлаштирилади.

Плайлаштиришнинг тўғрилигидарбиячиларнинг назарий тайёржисмонийгарлигига, жисмоний машқларнинг техникасини, болаларда х.аражисмонийкат малакаларини шакллантириш қонуниятларини, таълим босқичжисмоний

ларини, айрим ҳаракатларга ўргатиш тизимсини билишларига, шунингдек, болалар бнлан ишлай олиш тажрибасига боғликдир.

Тарбиячи аввал ўрганишга кўп вақт талаб этиладиган муракжисмонийкаброқ харакатлар (сакраш, огнш ва бошқалар) ни, шунингдек ҳар бир машгулот таркибига кирадиган (юриш, чопиш) машқлажисмонийрини чаксимлайди. У бутун йил давомида ишнинг барча турлажисмонийрида у ёки бу машкдан фойдаланиш тизимсини ўйлайди, яъни харакатнинг мазкур кўринишига ўргатиш жисмоний тарбия

машжисмонийғулотларккинг нечтасида амалга оширилишини, малакаларни мустахкамлаш ва такрорлаш сонини белгилайди; группачаларда ва сайрларда инднвидуал машғулотлар ўтказиладими, харакат малакалари ва жисмоний сифатларни мустаҳкамлаш максадида .машгулот ва сайрларда ҳаракатли ўйинлардан фойдаланиладими йўкмн, ана шуларни аниқлайди.

Бола организмига ҳар тарафлама таъсир кўрсатишни таъминжисмонийлаш мақсадида жпсмоннй тарбия машғулотларига жисмоний машқларникг .ғар хил турларини киритиб бориш лозим. Тарбиячи жисмоний тарбия машғулотларида аввал кайси машқларни бериш, сўнгра унн эрталабки гимнастнка (масалан, оёқ учида, товонжисмонийларида юриш) да фойдаланиш, кандай машкларнн групгкшалардаги машғулотларда ўргатиш, сўнгра уни умумнй жисмонин таржисмоний бия машғулотларида, шунингдек, харакатлн ўйпнлар (масалак,гуриб келиб узунликка ва баландликка сакраш) да мустажисмонийжглжисмоний аш хақида ўйлаб кўради.

Жисмоний машкларни такснмлашнинг йиллпк планжисмонийграф1Л'нн:[жисмоний]. тузиш ишига ижодий ёндашишга тўгри келади: зарур вазнятда тарбиячи таклиф килинган*план 'шаклсини тако.жисмонийлиллау^тицади, уни қўлланиш учун янада қулайлаштиради. Тузилган манга^иш жараёнпда асосли сабабларга кўра ўзгартиш кирктпш ва тўғрижисмонийлаш зарур бўлиб колса, йўл кўниладн.

+гфталг^к жисмоний'плай. фик асосида кўйидаги шаклжисмоний Йиллик планжисмонийграик а да хафталик 'план тузиб чиқилади:

Биринчи ,графага жисмоний тарбия бўйича ҳар кукги (шанба ва якшанба кунларини хам қўшиб) эрдада^ кечгача боғчада ва уйда бажариладиган ишнинг барча с^юрмалари ёзилади.

Эрталаб (нонуштагача) мактабгача тарбия муассасасида баржисмонийча болалар билан ҳаракатли ўйинлар, индивидуал ма.вдғулотлар ўтказиш, болаларнинг мустақпл харакат фаолиятм планлаштиряжисмонийлади. Ҳафтанинг ҳар бир кунига ҳаракатли ўйннлар, машқлар«инг номлари, қавс ичида эса машғулотларга жалб қилинадиган болаларнинг исмлари, мустақил ҳаракат фаолияти жараёнида улар фойдаланадиган жисмоний тарбия инвентарларининг номлажисмонийри ёзилади. Сўнгра.планда шу ҳафтага белгиланган эрталабки гимнастика комплексининг номери акс эттирилади.

Жисмонин тарбия машрулотларини режалаштириш нинг асосий қисмида ҳал қилинадиган вазифалар кўрсатилади, бунда машқжисмонийлар, шу жумладан, ҳаракатли ўйинлар ва улар орқали амалга ошириладиган машклар санаб ўтилади. Масалан: жойда туриб (силтаниш) узунликка сакрашни машқ қилиш; узоққа ўнг ва чап қул билан отишни мустаҳкамлаш; «Лента билан тутиш» ўйинида "ькконликни ошириш.

Математика, расм, ясаш, нутқни ўстириш ва бошқа машғулотжисмонийларда физкультминутлар ўтказилади. Планда ҳар хил машғулотжисмонийлар учун шу ҳафтага мўлжаллаб тузилган комплексларнинг ножисмониймерларини ёзиб қўйиш керак. Актив дам олиш

мақсадида машғужисмонийлотлар орасида болалар фойдаланган жисмоний тарбия инвентаржисмонийларини санаб чиқиш ва ташкил этилган тадбирлар, ҳаракатли ўйинлар планжисмонийконспектининг номерини кўрсатиш зарур.

Кундузги сайрда ҳаракатли ўйинларнинг номларини, кичик группалар бўйича жисмоний машқ машғулотларини, индивидуал машғулотларининг вазифалари ва мазмушши, шунингдек, мустажисмонийқил ҳаракат фаолияти учун жисмоний тарбия инвентарларининг рўйхатини ҳам кўрсатишга тўғри келади.

Тушки уйқудан кейин чиниқтирувчи процедуралар ташкил этилади: ҳаракат чоғида хаво ваннаси, оёқдан сув қуйиш, душга тушиш амалга оширилади. Планда ҳаво, сув ҳароратини, тадбиржисмонийлар давомийлигини ва унинг планжисмонийконспекти номерини кўрсатиш керак.

Кечжисмонийтушки овқатдан кейин харакатли ўйинлар, индивидуал, мустақил машғулотлар, бўш вақтни жисмоний тарбия машқлари бплан ўтказиш мўлжалланиши мумкин.

Тўлиқ суткали группалар ва оилада ҳаракатли ўйинлар ва мустақил машғулотлар ташкил этилади; планда отажисмонийоналар учун тавсияларни ўз ичига олган тегишли ёзувлар ёзилади.

Тарбиячи жисмоний тарбия бўйича ишларни бир ҳафтага

•муайян изчилликда планлаштиради. Аввало у жисмоний тарбия машғулотларининг вазифалари ва мазмунини белгилаб олади; сўнгра кичик группалардаги машғулотлар ва индивидуал машғужисмонийлотларнинг вазифалари ва мазмунини, шунингдек, эрталабки, кунжисмонийдузги ва кечки сайрлар чоғида ўтказиладиган харакатли ўйинларжисмонийнинг вазифалари ва номларини ёзади. Шундан кейин бошқа иш шакллари (эрталабки гимнастика, фузкультминутлар ва бошқажисмонийлар) нинг мазмуни белгиланади. Бундай изчиллик барча иш форжисмоний

жисмониймжисмонийаларига ўзаро боғлиқликда қаралиши ва жисмоний тарбия вазижисмонийфаларини ҳал ^илишда улардан оқилена фойдаланишга ёрдам бежисмонийради. Масалан, келгусида жисмоний тарбия мжисмонийашғулотларида фойдаланиш учун сайрларда ҳаракатли ўйинларни машқ қилдижисмонийриш планлаштирилади.

Жисмоний тарбия бўйича ишни фарлиятнинг бошқа турлари билан биргаликда амалга ошириш лозим. Масалан, болаларни ҳайвонларнинг қилиқлари билан таништириш харакатли ўйинларжисмонийнинг самарадорлигинп оширади; математика бўйича машғулотжисмонийларда харакатларнинг йўналиши ҳақида олинган тасаввурлар, уларни 'жисмоний машклар бўйича ўтказилган машғулотларда мустаҳкамлашга ёрдам 'оеради; жисмоний машқлар техникасини билиш болаларга уларни расмларда тўғри акс эттиришларида ёржисмонийдам беради ва бошқалар.

'"жисмонийПлайда ҳаракатларни эгаллаб олишга улгурмаган болалар бижисмонийлан кичик группаларда ёки индивидуал машғулотлар ўтказишни белгилаб қўйиш зарур.

Отажисмонийоналарга тавсиялар бериш мақсадида шанба ва якшанба кунларига хам жисмоний машқлар танлаб қўйилади.

Бир хафтага тузилган план асосида жисмоний тарбия бўйичи жисмоний тарбия машғулотлари, эрталабки гимнастика, ҳаракагли ўйинлар ва бошқа иш шаклларининг планжисмонийконспектлари тузижисмонийлади[1].

Жисмоний тарбия машғулотларининг планжисмонийконспекти қуйидажисмонийгича безатилади:

Дастлаб сарлавҳа ва машғулотлар ҳақида умумий маълумотжисмонийлар ёзилади.

*Боғча... еруппаси болалари учун жисмоний тарбия машп/лотларининг пла» конспекти*

Утказиладиган кун

Утказиладиган вақти

Утказиладиган жойи

Болаларнинг сони

Жисмоний тарбия инвентарлари, атрибутлар, ўйинчоқлар (рўйхатн вг миқдори)

Машғулотларнинг вазифалари.

Машғулотларнинг асосий қисмида хал қилинадиган вазифажисмонийларгина қайд этилади. Уларни қисқа ва аниқ ифодалаш лозим. Аввало маълумот берувчи вазифалари ёзилади. Масалан, агар янги машқжисмонийулоқтириш киритиладиган бўлса, унда вазифалар қуйидагича ёзилади: «Унг қўл билан узоққа (қўл силтаб) улоқтижисмонийришни ўрганиш». Бунда қавс ичида, мазкур машғулотда машқ техникасининг қайси элементига эътибор бериш лозимлиги кўрсажисмонийтилади. Болалар билан жисмоний машқ техникасининг асосий элементлари ўрганиб чиқилгач, кейин ҳаракат малакаларини мусжисмоний

[1] Жисмоний тарбия машрулотлари, эрталабки гимнастика, ҳаракатли ўйинжисмонийпарнинг қуйида кўриб чиқиладиган планжисмонийконспектлари студентларни институтжисмонийдаги, мактабгача тарбия муассасаларидаги ва педагогика билим юртларидаги «малий машғулотларга тайёрлаш учун ўқиш мақсадларига мувофиқ кенгайтирилжисмоний!ан шаклда тузилади. Тажрибали тарбиячнлар, одатдагидек, уларни қиеқароқ тузиб оладилар,

таҳкамлаш кўзда тутилади. Бунда машғулотларнинг вазифаси қуйидагича ёзилади: «Жойда т.уриб узун,ликка сакрашни мустаҳжисмонийкамлаш». Агар малака ўйин фбрмасида " мустаҳкамланса, қавс ичида ҳаракатли ўйиннинг номи кўрсатилади.

Жисмоний тарбия машғулотларида у ёки бу даражада барча жисмоний сифатлар (чаққонлик, тезкорлик, эпчиллик, мувозанат, чамалаш, куч, чидамлилик) ривожлантирилади, аммо ҳар бири учун алоҳида шароит ва машқлар ҳамда ҳаракатли ўйинларни ўтказишнинг ўзига хос методикаси талаб этилади. Одатда, бир машғулотда кўпроқ бирор жисмоний сифат ривожланади, шунинг учун бу машрулотда ана шу сифатни ривожлантиришга алохида эътибор берилади, масалан, чаққонлик бўладиган бўлса, шунга мувофиқ шароит яратилади ва жисмоний машкларни ўтказиш методикаси ўйлаб қўйилади. Бундай вазиятда бажариладиган вазифа қуйидагича ёзилади: «Чаққонликни ўстириш («Лентачажисмонийл&р. билан тутиш») ёки

«Тезкорликни ўстириш» («Тутишлар»).

Машғулотлар жараёнидаги асосий вазифалар билан бир қажисмонийгррда бошқа кўпгина масалалар ҳам ҳал қилинади, аммо улар ^ланконспектга қайд этилмайди.

Агар педагог алоҳида ахамият бериш зарур деб топган таржисмонийбиявий вазифалар бўлса, масалан, «Ботирликни тарбиялаш» у зазифалар ана шундагина ёзилади.

Машғулотларнинг мазмуни ва уни ўтказиш методикаси қуйижисмонийдаги шаклда ёзилади.

«Машғулотларнинг қисмлари ва мазмуни» графасига машғужисмонийлотлар қисмларининг номлари (кириш, асосий, якуний) ва машғужисмонийлотда жисмоний машқлар қай тарзда олиб борилса, улар шунжисмонийдай изчилликда ёзилади. Агар машғулотга ҳаракатли ўйинлар киритилса, унда унинг номи («Тутиш», «Айёр тулки») ёзилади ва бу ўйин таркибига кирадиган жисмоний машқлар (югуриш ва бошқалар) кўрсатилади. Умумривожлантирувчи машқларни тавжисмонийсифлаш гимнастикада қабул қилинган қоидага мувофиқ олиб борилади. Уларни аниқ ёзиш вақтни тежайди.

Жисмоний машқлар аввало машғулотларнинг асосий қисми, сўнгра кириш ва якуний қисмлари учун танланади, чунки машғужисмонийлотларнинг бу кисмлари учун машцларни танлаш асосий кисмжисмонийнинг. мазмунига^боғли^ бўлади.

«Дозаси» ррафЙбйга машқларни такрорлашнинг миқдори (6 марта) ёки машқни бажаришга сарфланадиган вақт (40 с.) ёки юриш, югуриш учун мўлжалланган масофа (10 м.) белгиланади. >> «Темп» трафасига машқларни бажариш тезлиги (секин, тез)

кўрсатилади; агар машқ ўртача тезликда бажарилса, унда «ўртажисмоний ча» сўзн ёзилмайди. ;

Тарбнячини очиқ машғулотлар ўтказиш учун тайёрлашда:

жисмоний машқлар ўтказиш методикасини батафсил ёзиб чиқиш;

«Эслатма» графасига машгулот ўтгунга қадар бўлиши мумкин. бўлган ўзгаришларуи, масалан, хаво хароратининг ўзгариши бнжисмонийлан боғлиқ ҳолда нагрузкаларни кўпайтириш ёки камайтиришни кўзда тутишга тўрри келади. Жисмоний тарбия машғулотини ўткажисмонийзиб бўлгандан кейин, машғулот давомида рўй берган ўзгаришларжисмонийни ва улар қандай сабабларга кўра содир бўлганини ёзиб қўйжисмонийиш лозим, шунингдек, кейинги машғулотнинг "планжисмонийконспектини тузишда ҳисобга олиш учун мулоҳаза, таклифларни қайд қилиш зарур.

Зрталабки гимнастиканинг планжисмонийконспекти ҳам.жисмоний таржисмонийбия машғулотларининг юқорида келтирилган шаклси бўйича тузилади, аммо вазифалар кўрсатилмайди д ,ва машғулотларнинг кисмлари белгиланмайди. Машқлар, дозалар, темп, ташкилийжисмониймежисмонийтодик кўрсатма_лар, эслатмалар ҳам жисмоний тарбия машғулотжисмонийларининг планжисмонийконспектида кўрсатилган тартибда ёзилади.

Тарбиячи комплекс тузаётганда, биринчи навбатда умумривожжисмонийлантирувчи машкларни танлайди, сўнгра эрталабки

гимнастикажисмонийнинг бошланишига ва унинг охирига қандай ҳаракатларни кирижисмонийтишни белгилайди. Эрталабки гимнастиканинг таркибига киритижисмонийладиган жисмоний машқларни ўтказиш методикасини ҳам шундай изчилликда олиб бориш ўйлаб қўйилади.

,жисмоний, Ҳаракатли ўйинларнинг планжисмонийконспекти. Ҳаракатли ўйиннинг (.11ланжисмонийконспектини илгаридан тузишнинг аҳамиятини кам деб бўлжисмониймайди, чунки ҳар бир ўйин тарбиячи белгилаган вазифага боғлиц ҳолда хар хил ўтказилиши мумкин.

*Болалар^ боғчасининг... группаси болалари учун «Лентачалар билан тутиш ҳаракатли ўйинининг планжисмонийконспекти.* :Утказиладиган кун Утказиладигаи вақт Утказиладиган жой Болаларнинг микдори исмоний тарбия инвентари, атрнбут, ўйинчоқлар (рўйхати ва миқдори) Ҳаракатли ўйинда ҳал қилинадиган вазифалар.

Ҳаракатли ўйинда асосан ҳ_аракат малакалари мустаҳкамлажисмонийнади, шунинг учун вазифани қуйидагича ёзган маъқул: «Югуриш ьи тарқалиб ушлаш билан мустаҳкамлаш» ёки «Ҳа"ракатланувчи нишонга улоктиришни мустахкамлаш». Бундан ташқари, ўйин жараёнида болаларнинг жисмоний сифатлари ривожланади. Шунинг учун машғулотнинг иккинчи вазифасини қуйидагича ифожисмонийдалаш мумкин: «Чаққонликни, чамалашни ривожлантириш».

Ҳаракатли ўйин ўтказишнн.нг . мазмунк ва методикасини жисжисмониймоний тарбия машғулоти шаклси бўйича қайд қилинади.

Биринчи графага ўйинда бўлган барча ҳаракатлар ёзилади. Улар биринчи галда қандай изчилликда бажарилса, ўйиннинг барча кейинги такрорланишида ҳам шундай ёзилади.

«Дозаси» графасига ўйиннинг давомийлиги ва такрорлаш микдори кўрсатилади. Уйинда машқларнинг дозасини белгилаётжисмонийганда, йилнинг фаслини ва обжисмонийҳавонинг ҳисобга олишга аҳволини тўғри келади: ёзда айниқса иссиқ обжисмонийҳаво шароитида ортиқча жисмоний нагрузка болаларда организмнинг қизиб кетишига олиб келиши; тўғри дозага риоя қилмаслик, қишда тана ҳароратининг ошиб кетишига ёки болаларнинг совиб кетишига олиб келиши мумкин.

«Темпи» графасига ҳар бир машқни бажариш темпи (секин, тез ва бошқалар) белгиланади.

«Ташкилийжисмонийметодик кўрсатмалар» графасига болаларни уюшжисмонийтириш ва ўйиннинг бошдан охиригача бориши (тушунтириш, бевожисмонийсита сўз орқали кўрсатма бериш) ёзилада.

«Эслатма» графасига ўйинни ўтказишгача бўлган даврда обжисмоний^аво ва бошқа омилларнинг ўзгариши муносабати билан ўйиннинг боришида қандай ўзгаришлар киритилиши кўрсатилиши лозим. Ҳаракатли ўйинни утказиш жараёнида қандай ўзгаришлар кирижисмонийтилганлиги ва бу ўзгаришларнинг зарурлиги асосланади ва ўйиИ ўтказилганидан кейин эслатмада белгилаб қўйилади.

Физкультминутлар, сайрлар, жисмоний машқЛ*ар бўш вақтларни жисмоний машқлар билан чиниқтирувчи процедуралар, байрамлар билан қўшиб

ўтказиладиган мактабгача тарбия муассасаларида, жисмоний тарбия бўйича ишнинг бошқа шаклларининг планжисмонийконспектлари ҳам юқоридаги схемалар каби тузилади.

Очиқ машғулотларнинг планжисмонийконспектлари методист, мудира, врач, музика рахбарлари томонидан қараб чиқилади.

Жисмоний машқларни ёзиш тартиби. Жисмоний тарбия машғужисмонийлотларига, эрталабки гимнастикага тайёрланишда тарбиячи планжисмонийконспектларга жисмоний машқларшшг номларини ёзади. Масажисмонийлан: бир қаторга сафланиш; колоннага биттадан сафланиш; оёқ учида юриш; жойда туриб баландликка сакраш, орқадан елка ошириб узоққа улоқтириш усули ва бошқалар.

Умумривожлантирувчи машқларни ёзишда (агар бўлса) унинг номи, дастлабки холат (тана, оёқ, қўллар учун), ҳаракатларнинг номи, унинг йўналиши ва охирги холати кўрсатилиши керак.

Дастлабки ҳолат қисқартган ҳолда ёзилади — д. ҳ.; ҳисоб сонжисмонийлар билан белгиланади.

Масалан, «Резинани чўзиш». Д. ҳ.: тикка турган ҳолда оёқларжисмонийни кериб, қўлларни кўкрак олдига қўйиш. I қўллар ёнга; 2 — д. ҳ. +исқароқ бўлиш учун баъзи холатларни, ҳаракатларни ва уларнинг деталларини кўрсатмаслнк қабул қилинган. +уйидаги сўзлар: энгашганда — «гавда» сўзи; оёқ учига турганда — «оёқ> деган сўз; қўллар пастда, олдинда, орқада, юқорида — «+ўл ка.фжисмонийтини ичкарига» деган сўзлар; қўллар ён томонда, чапга (ўнгга) — «+ўл кафтини пастга» деган сўзлар; оёқ, қўл ҳаракати чоғида— «оёқ учини чўзиш» «кўтариш», «тушириш» деган сўзлар; агар у қисқа, ягона йўл билан бажарилаётганида йўналишларни кўрсажисмонийтишда — «олдинга», олдинда» деган сўзлар; агар бу ҳолатни бажариш техникаси тақазо этса — «эгилмоқ» сўзи; «юқоридан ушлаш» — энг кўп тарқалган; агар қўллар олдинга ҳаракатлажисмонийниб кўтарилса ёки туширилса — «бошқаси олдинга» деган сўзлар тушириб қолдирилади.

+ўжисмонийл — оёқлар ва гавданинг йўли ҳаракат қисца йўл билан бажарилмажисмонийган ҳолларда кўрсатилади. Дастлабки холат фақат машқнинг бошида кўрсатилади. Оёқлар, оёқ учлари, қўллар, кафтларнинг ҳолати белгиланган услубга мувофиқ бўлса, қайд қилинмайди. Агар оёқларнинг дастлабки ҳолати асосий тик тужисмонийриш бўлижисмонийб, қўлларнинг ҳолати бошқача бўлса, унда фақат қўлжисмонийларнинг ҳолати (масалан, қўллар белда) кўрсатилади. Агар қўл ларнинг дастлабки ҳолати асосий тик туриш бўлиб, оёқлар бошқа ҳолатда бўлса, унда фақат оёқларнинг ҳолати белгиланади (мажисмонийсалан, оёқларни кериб туринг).

Баъзч терминлар қисқача ифодаланади: асосий тик туриш жисмонийа. т. т; ўнг қўл (оёқ) — ў. қўл (оёқ); чап қўл (оёқ) — ч. қўл (оёқ).

Бир вақтнинг ўзида бажариладиган бир қанча ҳаракатларни ёзишда, аввал асосий ҳаракат (гавда, оёқлар), сўнгра бошқалари (ўнг қўлни букиб, чапга эгилиш, қўллар юқорида) кўрсатилади. Бир вақтнинг ўзида бажарилмайдиган бир қанча ҳаракатлар (гарчанд бир ҳисобда бўлса ҳам), улар қандай ўтказилса, ўша изчилликда ёзилади. Агар бирор ҳаракат бошқаси билан

бошдан охиригача қўшиб бажарилмасажисмонийда, аммо яхлит бажарилган*бўлса, элементларини бири кетидан иккинчисини «ва» боғловчиси (энгажисмонийшиб, қўлларни ёнга ва бошни ўнгга буриш) билан қўшиб ёзиш керак. Агар ҳаракатлар бир вақтнинг ўзйда бажарилса, унда (эгижисмонийлнб, қўлларни ёнга, бошни буриш орқали ўнгга қаранг) «орқали» сўзи ҳам қўшиб ёзилиши керак.

Ҳаракат одатдан ташқари услуб (кескин, шиддатли, бўшашжисмонийтириб, юмшоқ, текис ва ҳоказо) да бажарилганда, у ёзувда (мажисмонийсалан, қўллар секин ён томонга, бармоқлар бўшаштирилган) акс эттирилиши зарур.

Тарбиячи жисмоний тарбия машгулотлари, эрталабки гимнажисмонийстика ва жисмоний тарбия бўйича ишларининг бошқа шакллари бўйича қайси ёш группаси учун планжисмонийконспектни тузишидан катъи назар ёзиш қоидаси бажарилиши лозим.

Зжисмоний §. Ҳисобга олиш

Мактабгача тарбня муассасаларида дастлабки, кундалик ва якуний хисобот амалга оширилади.

Дастлабки хисобот. Жисмоннй тарбияга доир ишларни тўғри /нланлаштириш учун болаларнинг соғлиги, жисмоний ривожланижисмоний ши ва жисмоний тайёргарлиги (ҳаракат малакалари ва жисмоний сифатларининг ўсиш даражаси) ҳакида маълумотларга эга бўжисмоний лиш зарур.

Асосий ҳаракатлар (юриш, югуриш, сакраш ва бошқалар) бўйича жисмоний тайёргарлик кўрсаткичлари журналга ёзиб борилади.

Ҳаракат малакалари ва жисмоний сифатларнинг ризожланиш даражасини ҳисобга олиш йилда 2 марта (куз ва баҳорда) ва жисмоний машғулотлар давомида ўтказилади.

Сифат ва миқдор кўрсаткичлари ўқув йилининг боши ва охижисмонийрида баҳоланади; улар программадаги ёки шу ёшдаги болаларжисмонийнинг ўртача кўрсаткичлари (103 бетга қаранг) билан таққосланажисмонийди. Ҳаракатнинг хар бир турига журналда икки сахпфа ажратижисмонийлади. Уларда машқни бажариш техникаси асосий элементларнинг миқдор кўрсаткичлари ва бажариш сифатлари кўрсатилади. Агар бола машқ техникаспнинг у ёки бу элементини нотўғри бажараётжисмонийган бўлса, унда тегишли графага минус қўйилади, бу текшириш натижаларини ёзишга кетадиган вақтни анча тежайди.

Юришнинг ривожланиш даражасини текшириш 10 м масофада ўтказилади. Дистанцияни босиб ўтиш вақти секундомер билан ўлчанади.

Миқдор ва сифат кўрсаткичларини ҳисобга олиш қуйнлиги шаклда олиб борилади.

Югуришни текшириш 10 ва 30 м масофада ўтказилади. Югуришни текшираётганда бош ва гавда холати, кўл ва оёқлар харакатининг уйғунлиги, югуришнинг енгиллиги, ўйналишни сақжисмонийлаш,":дистанцияни ;югуриб ўтиш вақти хисобга олинади[1].

[1] Югуриш, *улоқтириш ва бошқаларнинг миқдор ва сифат кўрсаткичлари Д. В. Хухлаевнинг китобида келтнрилган шакллар бўйича ёзидади. Межисмонийтодика ф"изического воспитания в дошкольннх учреждениях. М, 1984.

Болаларда мувозанатнинг ривожланиш даражаси чекланжисмонийган таянч майдон (йўлкада, гимнастик скамейкада, хода) да юришжисмонийда баҳоланади. Текширишда йўлка, скамейканинг узунлиги ёзижисмонийлади ва бош, гавда, қўллар, мувозанатни саклаш ҳолатлари белгижисмонийланади.

Жойида туриб узунликка сакрашнинг ривожлажисмонийниш даоажасини текшириш бино ичида ёки майдончада ўтказижисмонийлади. Текшириш жараёнида қуйидаги машқ бажариш техникаси элементларининг сифати аникланада: дастлабки холат, тебражисмонийниш, депсиниш, учиш, ерга қўниш ва мувозанатни сақлаш.

Югуриб келиб узунликка сакрашни текширганда югуришнинг бажарилиш сифатини аниқлашга тўғри келади.

Югуриб келиб баландликка сакрашни текширжисмонийганда гогуриш, депсиниш, учиш, ерга қўниш ва мувозанат сақлашжисмонийни бажариш сифатлари аникланади.

+ичик группаларда жойида туриб баландликка сакраш ва (наржисмонийса устидан) чуқурликка сакраш малакаларининг ривожланиш |даражаси текширилади. Текширишда сакрашнинг бошқа турларижисмонийаги каби техник элементларнинг бажариш сифатлари аниклажисмонийнади.

Узоққа улоқтиришни текширишда миқдор кўрсаткичлажисмонийри масофа, шунингдек, дастлабки ҳолатни, нишонга олишни, тебражисмонийнишни, улоқтиришни ва йўналишни сақлашни бажариш сифати ёзиб борилади.

Нишонга ўнг ва чап қўл билан улоқтиришнинг ўсиш даражажисмонийсини хисобга олип: учун улоқтирилганда бориб тушган масофа белгиланади, нишонга неча марта теккан сони ёзиб борилади.

Болаларнинг биржисмонийбирларига тўпотишларини текшижисмонийриш учун улар тўпни 2 мартадан отишади. Шундай қилиб, бир вақтжисмонийпинг ўзида иккита боланинг тўпни отиш малакалари текширилажисмоний:,ди. Масофа. метр биланўлчанади ва отиш техникасининг қуйидажисмонийги элементлари: дастлабки холат, қўллар билан итариш, тўпни 'кўз билан кузатиш, йўналишини сақлаш, тўпни қабул қилиб олишжисмоний.ни бажариш сифатлари аниқланади.

Тўпни баландга отиш ва ушлаб олишни хисобга олиш учун болага уни 1—2 м баландлик (осиб қўйилган ўйинчоққача) ка отиш таклиф қилинади. Машқ кичик группаларда 5 марта, катта группаларда 10 марта такрорланади. Бунда тахминий баландлик,. тўпнн ушлай олдими, йўқми, дастлабки ҳолат, тўпни кўз билан кузатиб бориши, йўналишга риоя қилиш, тўпни қўл бармоқлари билан ушлайдими, мувозанатни сақлаш қайд қилиб борилади.

Нарвон (илк ёшдаги болалар учун) да ва гимнастик деворча^ (3 дан 7 ёшгача болалар учун) датирмашиб чиқиш текшижисмонийриб кўрилади. Снаряднинг баландлиги, секундига чиқиш тезлиги,, қадам (қўшимча ёки ўзгартириб) босиш, усуллар (бир хил ёка ҳар хил) дан фойдаланиш, қўл ва оёқлар ҳаракатиникг уйғунлижисмонийги, ўзжисмонийўзига ишончи, мустақиллиги қайд

қилинади.

Арқонга тирмашиб чиқиш аввал тугулган арқонларда, кейинжисмонийроқ тугунсизларда ўтказилади. Чикилган баландлик ва вақти, дастлабки ҳолат, арқонни оёқлар билан қисиб ушлаш, ^ўллари билан ушлаш қайд қилинади.

Ҳаракат малакалари ва жисмоний сифатларнинг ривожланиш дкражасига доир хисобга олиш маълумотлари стандарт билан тацкосланади. Кўрсаткичларнинг тахлили ҳаракат техникасидаги нуқсонларни аниқлаш ва машғулотларга тайёрланиш ҳамда келжисмонийгугида жисмоний тарбияга доир ишлар 'планлаштирилаётганда уларни хисобга олишга ёрдам беради[1].

Кундалик ҳисобга олиш. Тарбиячи болаларнинг келибжисмонийкетиши ни ҳар куни ҳисобга олиб боради, шунингдек, уларнинг соғлиқлажисмонийри тўррисида ҳам врачдан маълумот олиб туради. Жисмоний таржисмонийбия машғулотлари, ҳаракатли ўйинлар, индивидуал, мустақил машғулотлар ва жисмоний тарбия бўйича ишларнинг бошқа форжисмониймалари жараёнида кузатишлар ўтказиб, тарбиячи миқдор кўрсатжисмонийкичларни аниқлайди ва техник айрим элементларни бажаришдаги нуқсонларни юзага чиқаради. Бу маълумотларни журналга ёзиб бориши керак, чунки улар ҳаракат малакалари, жисмоний сифатжисмонийларнинг ривожланиш динамикасини кузатиб бориш ва қўлланилжисмонийГЕН таълим методлари самарадорлигини белгилаб олиш имконижисмонийни беради. Кунда хисобга олинган маълумотларни таҳлил қиниш, болалар билан ўтказиладиган машғулотларнинг методикаспни ў? вактида аниқлаш, кейинги даврдаги иш планига зарур ўзгартиш ва кўшимчалар киритиш имконини яратади.

Якуний ҳисобга олиш. Иил охирида болалар СО/ЛИРИ, жисможисмонийний ривожланиши ва жисмоний тайёргарлиги текширилади. Олинжисмонийган маълумотлар стандарт билан таққосланади. Камчиликлар» аникланган, уларнинг пайдо бўлиш сабаблари излаб топилади, шунингдек, жисмоний машқлар билан ўтказиладиган машғулотжисмонийларнинг мазмуни ва методикасини режалаштириш ни такомиллаш тиришга доир аниц таклифлар ифодалаб берилади.

Якуний ҳисобга олиш маълумотларини тахлил қилиш асссидм жисмоний тарбия бўйича болалар билан олиб борилган иш тўғргжисмонийсида хисобот тайёрланади. Бу хисоботда ишнинг ютуқлари, камчкжисмонийликлари белгиланиб, аниқ таклифлар киритилади.

Мактабга бораётган ҳар бир болага характеристика тузилиС, унда соғлиғи, жисмоний ривожланиш даражаси, асосий харакат (югуриш, сакраш, ирғитиш ва ҳоказо) лар бўйича жисмониь тайёргарлигининг кўрсаткичлари қайд қилинади, шунингдек, бол; чанғида харакатлана оладими, коньки, велосипед уча оладими, суза оладими ва ҳ. к. лар ҳам ёзилади. Бундан ташқари, бола ўз "жисмонийенгдошлари билан жисмоний машқ машғулотларига биргаликд"

катнаша олиш малакаларини эгаллаб олганлиги. тўғрисида кўрсажисмонийткш лозимдир. Сўнгра улар биргаликда ўтказган ҳаракатли ўнинжисмонийларини хам санаб бериш лозим. Бу маълумотлар 1жисмонийсинф ўқувчижисмонийлари билан жисмоний тарбия бўйича ишларни тўғри планлаштижисмонийришда мактаб ўқитувчисига ёрдам беради.

*УН ИККИНЧИ БОБ*

МАКТАБГАЧА ТАРБИЯ МУАССАСАЛАРИДА ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ БУЙИЧА ИШНИ ТАШ+ИЛ ЭТИШ

1жисмоний§. Болалар богчасида ишларни ташкил этиш учун масъул шахслар

Мактабгача тарбия муассасаларида болаларнинг жисмоний тарбияси барча ходимлар коллективи томонидан амалга оширилажисмонийди. Барча ходимлар, мудирадан тортиб, то техник ходимларгача ҳаммаси ҳар бир боланинг ҳаётини муҳофаза қилиш ва СО/ЛИРИНИ мустаҳкамлаш ҳамда жисмоний тарбиянинг бошқа вазифаларини ҳал қилишга даъват этилгандир.

Мудира жисмоний тарбияга доир барча ишларни ташкил этиш учун жавобгардир. У умумий иш плани тузади, зарур шартжисмонийшароитжисмонийларни таъминлайди, жисмоний тарбия вазифаларини ҳал қилишда болалар богчаси ходимларининг фаолияти устидан раҳбарлик ва назорат ўрнатади.

Умумий иш плани барча коллектив иштирокида тузилади. «Жисмоний тарбия» бўлимида кириб келаётган йилнинг асосий вазифалари қайд қилинади, ўтказилиши лозим бўлган тадбирлар кўрсатилади, уларни ўтказиш учун зарур бўлган тайёр.гарлии назарда тутилади. Масалан, болаларни чанғкда юриш, кбнькидг учиш, городки ўйини, баскетбол ва бошқаларга ўргатиш вазифа лари цўйилади. Шунга мувофиқ: чанғи, коньки, чанғи костюмларг олиш, чанғи йўли очиш, коньки учун сув майдончасига эга бўлиш тарбиячилар (адабиётларни ўргатиш, ўргатиш методикасини иш лаб чиқиш) ни, болалар (уларда зарур жисмоний _сифатлар в; бошқаларни рувожлантириш) ни, отажисмонийоналар (адабиётларни ўрга ниш, костюмлар, оёқ кийими, инвентар ва бошқалар олиш) н) тайёрлаш белгилаб олинади.

" ? Планда тарбиячилар, музика раҳбарларининг малакаларин) ошириш: жисмоний тарбияга доир аниқ масалаларни ўргании ва уни педагогика ларида муҳокама қилиш; район ва шах.а халқ маорифини бошқариш органларида ташкил этилган тўгара ва семинарларида, метод бирлашмаларида иштирок этиш; очи машғулотлар ўтказиш; болалар боғчаси, ,иш тажрибасини умум лаштириш, Педагогик ўкишларга доклад ва нутқлар тайёрла! кўзда тутилмоғи мухимдир.

Планда болалар поликлиникасининг даволаш жисмоний тарбия с кабинетлари, ДЭЗлар, боғча болалари жисмоний машқлао била

шуғулланиши мумкин бўлган спорт мактаблари билан алоқада бўлкб туриш акс эттирилади. Болалар боғчаси билан 1жисмоний сннфнинг жнсмоний тарбиясида давомийликки амалга оширишга доир макжисмонийтаб билан қилинадиган алоқанинг шакллари белгиланади. '.«•иПланда отажисмонийоналар билан олиб бориладиган ишларни ёзиш ва бу алокаларнинг шакллари санаб ўтилиши лозим. Бундан гашқажисмонийрн, планда жисмоний тарбияни деворий газета, стендлар, отажисмонийонажисмонийлар бурчагидан фойдаланган холда пропаганда қилишга доир тадбирлар, жисмоний тарбия байрамлари ва бошқаларни ўтказиш фелгиланади.

> • Планда тарбиячилар, музика раҳбарлари ва мактабгача таржисмонийбия муассасаси бошқа ходимлари (спорт секциялари, умумий жисмоний тайсргарлик группаларидаги, жисмоний машқлар бўйижисмонийча мустакил машғулотлар, Ов нормаларини топширнш ва бошқажисмоний

•р) кикг соғлиғини, жисмоний ривожланиш ва жисмоний тайёржисмоний.,,.жисмонийлнгикн мустаҳкамлашга доир ишлар ҳам акс эттирилган бўлижисмонийш;жисмоний> лозим.,

• Планда тадбирлар учун маъсул шахслар ва уларни ўтказиш 1; лдатлари кўрсатилади.

Умумий план педагогика ида мухокама қилинади ва тасдиқланади.

^*ₑжисмоний<M$дира жисмоний тарбия зали, майдончалар, группа хоналари ва участкаларици.жиҳозлашни таъминлашга мажбурдир: жисмоний тарбия йнвентарлари, атрибутлар, ўйинчоқлар олиши; бино ва участкаларда санитарияжисмонийгигиена холатига риоя қилинишини кузажисмонийтиши; методика кабинети учун адабиёт ва материалларни танлаш ҳацида ғамхўрлик қилиши лозим.

Тарбиячиларга ёрдам бериш ва уларнинг ишини назорат қижисмонийлиш мақсадида жисмоний тарбия машғулотларида, эрталабки гимнастика, сайрларда, ҳаракатли ўйинлар ва жисмоний тарбиягг доир бошқа ишларни ўтказиш вақтида кузатиш ишларни олиб боради. Кузатув натижаларини тарбиячи билан таҳлил қила божисмонийриб, у ютуқ камчиликларни кўрсатиб ўтгди ва ишни яхшилашга оид амалий маслаҳатлар беради. Мудира, шунингдек, методик ҳужжатларини кўради ва жисмоний тарбия машғулотларн, эртажисмонийлабки гимнастика, ҳаракатли ўйинларнинг йиллик, хафталик планлари, планжисмонийконспектларини тузишда, жисмоний тайёргарликжисмонийни ҳисобга оладиган журнални тутишда, ҳаракат малакалари ва жисмоний сифатларнинг рувожланиш даражасини текшириш маъжисмонийлумотларини таҳлц^ ?>^цлдшда тарбиячиларга ёрдам кўрсатади.

Педагогика кЬллёктйвшпшг малакасини ошириш учун мудира • консультациялар, очиқ машғулотлар ташкил этади, болалар жисжисмониймоний тарбиясига оид турли масалаларни педагогика ининг муҳокамасига қўяди. У тарбиячиларнинг ишларини таҳлил қилишжисмонийда ва Педагогик ўқишларга нутқлар тайёрлаб, сўзга чиқишга тайёрланишларида ёрдам беради, мактабгача тарбия муассасасижисмонийнинг барча груйпалари бўйича жисмоний тарбия тажрибасинЕ, умумлаштиради.

Мудира ёш мутахассисларга алоҳида эътибор бериши: кун сайин педагогик маҳоратни эгаллаб боришларига, ҳар бир иш кужисмоний ннга пухта тайёрланишларига, фойдаланиладиган усул ва мегоджисмоний ларнинг самарадорлигини тизимли равишда таҳлил қилиб божисмоний ришларига, жисмоний машқлар ва бошқаларни ўтказишга отажисмоний оналарни фаол жалб қила билишларига ҳамиша ёрдам бериб боради. ;

Бундан ташқари, мудира тарбиячиларни район, шаҳар метожисмонийдика кабинетлари томонидан ўтказиладиган тадбирлар (лекцияжисмоний ' лар, тўгараклар, семинарлар ва бошқалар) да иштирок

этишлари учун уларни юбориб туради.

Жисмоний тарбия бўйича назарий ва амалий жиҳатдан тегкшжисмонийли даражада тайёргарлик болалар боғчаси ходимларига ўз вазижисмонийфаларини янада малакали бажариш ва болалар учун намуна бўлишларида ёрдам беради.

Катта тарбиячи. Йирик (8—12 группали) болалар боғчаларида болаларнинг жисмоний тарбияси бўйича тарбиячиларнинг ишига бевосита методик раҳбарликни катта тарбиячилар амалга оширажисмоний ди, Тарбиячиларнинг малакасини ошириш ва уларнинг ишини назорат қилишда кўрсатиб ўтилган тадбирлардан ташқари, у межисмоний тодика кабинетини зарур адабиёт ва ҳужжатлар; ёш группаларн ,бўйцча жисмоний машқларни. таксимлаш жадваллари; йиллик нланжисмонийграфиклар, ҳафталик планлар, турли ёш групцас.и болаларн учжисмонийун жисмоний тарбия бўйича ишнинг ҳар хил шаклларинийг / гманжисмонийконспектлари; болаларнинг жисмоний тайёргарлигини ҳисоб> га оладиган журналлар; жисмоний машқлар техннкаси ва уларни ўтказиш методикасини расмлар, суратлар, киноёзувлар орқалн тасвирлайдиган альбомлар; жисмоний тарбия майдончаларининг макетлари; отажисмонийоналар учун материаллар: адабиёт рўйхати, болажисмоний
лар кийимларининг чизмалари; жисмоний ривожланиш, жисмоний тайёргарлик ва бошқалар ҳақидаги маълумотларни ўзгартириб ёзиб боришга мослаштирилган кўчма бурчаклар билан бойитишга катта эътнбрр беради. *г*

У группа тарбиячиларнинг ишини ўрганади, режалаштириш : ва ҳисоога олишга доир ҳужжатларни таҳлил қиладқ, шунингдек, жисмоний тарбия машғулотларида, эрталабки гимнастика чоғида ва жисмоний тарбияга оид ишнинг бошқа шаклларини ўтказишижисмонийда кузатишлар олиб боради. Кузатиш жараёнида у тарбиячиларжисмонийнинг тушунтиришлари, кўрсатмалари, командалари, буйруқларини ёзиб боради: улар ўтказган жисмоний машқларнинг сифатини белгилайди, дозасини ёзиб боради ва хронометраж юритади. Бундан ташқари, у ҳаракатни болалар томонидан сифатли бажарилиши, уларнинг ўзини хис килиши ва хулқинн кўр, • сатиб ўтади. Бу маълумотлардан машғулотларни тахлил қилиш, ва баҳолаш, шунингдек, аниқ тавсияларни тузишда хам фойдажисмонийжисмонийланилади.

+атта тарбиячи ишдаги ижобий тажрибани ўрганиш ва ункжисмонийёйиш ишига катта эътибор беради: очиқ машрулотлар ўтказиш; ва уларни мухокама килишни ташкил этади, тарбиячиларга ўз иш тажрибасини умумлаштириш, Педагогик ўқишларга нутқлар гайёрлаб, сўзга чиқишга тайёрланишда ёрдам беради.

Катта тарбиячи тизимли равишда янги адабиётлардан хабаржисмонийдор бўлиб туради, район, шаҳар метод кабинетларида, илмий муассасаларда ўтказиладиган тадбирларда фаол иштирок этади, болалар боғчасида жисмоний тарбияга доир ишларнинг сифатини яхшилашга кўмаклашади.

Катта тарбиячи ўзи жисмоний машқлар билан доимий шуғулжисмонийланиши, болалар борчаси ходимларига намуна бўлиши ва зарур бўлиб қолганда уларга ёрдам беришга тайёр туриши муҳимдир. Тарбиячи Болалар билан жисмоний тарбия ишни бевосита тарбиячи олиб боради. У назарий ва амалий тайёргарликка эга бўлиши, ўз малакасини тизимли равишда ошириб бориши ложисмонийзим. Болалар боғчаси олдида турган жисмоний тарбия вазифалажисмонийрини амалга ошириш учун тарбиячи программанинг мазмуни ва талабларини ўрганиши шарт, болалар билан ишлашнинг барча шакллари: жисмоний тарбия машгулотлари, эрталабки гимнастижисмонийка, ҳаракатли ўйинлар ва бошқаларни саводли ўтказа билиши, шунингдек, ишни режалаштириш ва ҳисобга олиш бўйича ҳужжатжисмонийларни тўғри расмийлаштира олиши зарур.

Жисмоний машқлар ўтказишда тарбиячи қуйидагиларни: ҳажисмонийракатларни тўғри ва аниқ тушунтириш ва кўрсатишни, команда ва фармойиш беришни; таълимнинг хилмажисмонийхил усулларидан фойдаланишни, хатоларнинг олдини олиш ва тузатишни; болаларжисмонийга ёрдам бериш ва хавфсизликни таъминлашни, талабчанликни сезгнрлик билан бирга қўшиб олиб бориб, болаларга эътиборли бўлишни ва ғамхўрлик кўрсатишни, педагогик одобга риоя қилишжисмонийни билиши; болаларнинг ўзини хис қилиш (боланинг рангига, тержисмонийлаши, нафас олишига қараб) ни, уларнинг диққати (барқарорлиги, тарқоқлиги) ни, машғулотларга қизиқиш (қизиқишнинг камайижисмонийши, бир жойда ўтира олмаслиги, ортиқча ҳаракатчанлигини) ни, фаоллиги (фаоллигининг пасайиши, ишжисмонийҳаракатларидаги пассивжисмонийлик, жисмоний машклар бажаришдан бош тортишн) ни, интизомжисмонийлилиги (ўйин қоидаларини бузиши) ни, шунингдек, жисмоний тарбия машқларининг бажарилиш сифати (уйғунлик, ритмнййг бузилишини, ҳаракатлар тезлиги ва аниқлигининг пасайиши, қаджисмонийди рсомати бузилиши ва бошқалар) ни кузатиши лозим.

Тарбиячи болаларнинг соғлиғи ва жисмоний ривожланишидажисмонийги ғзгаришларнижисмонийпайқай билиши, харакат малакалари ва жисможисмонийний сифатларининг ривожланиш даражасини ҳисобга ола билиши, шунингдек, боланинг оиладаги яшаш шароитларини ўрганиши ва улардан жисмоний тарбияга доир амалий ишда фойдалана билижисмоний:пи зарур.

Тарбиячи бино ва участкада гигиеник шароитларга риоя қилижисмонийнишини, жисмоний тарбия жиҳозлари, инвентарлари, атрибутлар, ўйинчокларининг тозалиги ва яхши сақланишини кузатиб туришжисмонийга; отажисмонийоналар ва болалар билан бирликда қор уюмлари, тепаликжисмоний

лари, иншоотлари (пароход, айиқ ва бошқалар) вужудга кслтижисмонийришга, музли йўллар, сирпанчиқлар ясаш, сакраш учун кумли чуқур, югуриш учун йўлкалар ва бошқаларни тайёрлашга даъват этилгандир.

Тарбиячи ўз ишини доимо тахлил қилиб бориши ва илнор педагогларнинг тажрибасини ўрганиши, жисмоний машқлар билан очиқ машғулотлар ўтказиш ва муҳокама қилишда қатнашиши, педагогик.кенгашларда сўзга чиқиши,

методика кабинетига матежисмонийриаллар тайёрлаши, фотожисмонийальбомлар ва бошқаларни тайёрлаб безатиши лвзим ва бошқалар.

Отажисмонийоналар билан тизимли равишда иш олиб боришнинг аҳамияти ҳам оз эмас. Тарбиячи отажисмонийоналар учун суҳбатлар, консультациялар, мажлислар, очиқ кунлар, машғулотлар ташкил этади ва ўтказади, боғчада уларнинг навбатчилигини уюштиради, шунингдек, болаларнинг уйларига ҳам бориб келади. Жисмоний тарбияни тўғри ташкил этишда отажисмонийоналарга кўрсатмали агитация ва ёрдам бериш мақсадида тарбиячи кўргазмажисмонийбурчаклар, стенджисмонийлар, ўз группаси болаларининг жисмоний ривожланиши ва жисможисмонийний тайёргарлиги маълумотлари ёзилган кўчма пардалар тайёржисмонийлайди.

Болаларга намуна бўлиш ва жисмоний машқларни тўғри кўрсатиш мақсадида тарбиячи ўзининг жисмоний тайёрлик даражисмонийжасини тизимли равишда: мустақил ёки умумий жисмоний тайергарлик группаларида, спорт секцияларида ошира бориши, мусобақа ва бошқаларда иштиро^ этиши лозим.

Энага жисмоний тарбия вазифаларини амалга оширишда тарбиячига ёрдам беради.У группа хонаси.жисмоний тарбия зажисмонийнинг озодалиги ва ҳавосинингтозаланиб туришига қараб туради. +ичик ёшдаги болаларга жисмоний тарбия машғулотлари, сайр олдидан кийинишида ёрдам беради. Бундан ташқари, у овкатлажисмонийниш, ухлашни ташкил этишда қатнашади, шунингдек, болаларда шахсий ва ижтимоий гигиена малакаларини мустаҳкамлашга кўмаклашади, жисмоний тарбия инвентарлари (тўпни ювиш ва бошқалар) ни тоза тутишда иштирок этади. Агар энага болалар учун намуна бўлса ва ўзининг барча ишлари билан жисмоний тарбия вазифаларини тўғри хал қилинишига ёрдам бера олса, унинг тарбиявий роли беқиёсдир.

Муз^йка раҳбари тарбиячи билан хамкорликда ишлайди. Улар жисмоний ва музика тарбиясининг планларини келишиб оладилар, эрталабки гимнастика комплексини, жисмоний машклар билан ўтказиладиган бўш вақт ва байрамларнинг мазмунини, ўтказиш методикасини муҳокама қилиб оладилар. Музика рахбари эртажисмонийлабки гимнастика, жисмоний тарбия машғулотларида куй жўрлижисмонийгини амалга оширади, тарбиячига харакатли ўйинлар ўтказяшжисмонийучун куйлар, қўшиқлар танлашга оид маслахат беради.

Музика рахбаридан болаларнинг жисмоний тарбиясига тегишли назарий ва амалий тайёргарликка эга бўлиш, шунингдек, зарур жисмоний тайёрлик даражаси бўлцши ҳам талаб этилади.

2жисмоний §. Жисмоний тарбия устидан врач назорати

Мамлакатимизда л<исмоний тарбия устидан амалга;ширилажисмонийдиган врач назорати медицина хизмати ягона ^нстёмасининг ажралмас таркибий қисмидир. *Врачназорати—бу фйзкультура ва спорт билан шуғулланувчи турли ёшдаги кишиларникг СО/ЛНРИ еа жисмоний ривожланишини ўрганадиган медицина билимларижисмонийнинг махсус соҳасидир.*

Мактабгача тарбия ёшидаги болалар жисмоний тарбияси жараёнида врач назоратининг асосий вазнфаси уларнинг соғлиғижисмонийни мустаҳкамлаш,

жисмоний ва нервжисмонийпсихик ривожланишини такомиллаштиришг а кўмаклашишдан иборатдир.

Мактабгача тарбия муассасаларидаги медицина назорати қужисмонийййдагиларни:

1) жисмоний машқлар билан шуғулланиш жараёнида болажисмонийларнинг соғлиғи, жисмоний ривожланиши ва функцнонал имконижисмонийятларини врач томонидан текширилиши ва баҳоланишини;

2) жисмоний тарбиянинг турли хил шаклларини ўтказишьш медикжисмонийпедагогик кузатиш, жисмоний машқларнинг мазмуни, ўткажисмонийзиш методикасини бола ёши ва функционал имкониятларига мувофиклиги ва организмига таъсири назорат қилишни;

3) жисмоний машқлар, эрталабки гимнастика, ҳаракатли ўйинжисмонийлар, спорт машқлари, чиниқтирувчи тадбирлар ўтказиладиган жойларни, жисмоний тарбия жихозлари, инвентарлари, шунингжисмонийдек, шуғулланувчиларнинг костюм ва оёқ кийимларининг гигиеник ҳолати устидан санитария назорати ўрнатишни;

4) мактабгача тарбия муассасалари ходимлари, отажисмонийоналар ва болалар ўртасида санитарияжисмониймаориф ишлари уюштиришни ўз ичижисмонийга олади.

Мактабгача тарбия муассасасида медицина назоратини гашкил этиш врач, медицина ҳамшираси, мудира ва тарбиячиларнинг хамкорликда ишлашини тақозо этади.

Ишнинг бу қисми мактабгача тарбия муассасажисмоний Болаларнинг СОРЛИ/И, си ёки болалар поликлиникасининг ҳар йилги жисмоний ривожлажисмоний медицина кўрикларида врач томонидан чуқур ниши ва функционал ўрганилаётганда амалга оширилади. Аниқ белгиланган муддатда, шунингдек,
дан текширилиши ва зарур бўлганнда болалар поликлиникасининг баҳоланиши. врачжисмониймутахассислари томонидан кўриб чиқижисмоний

лади.

Соғлиқни баҳолаш комплекс тарзда: медицина кўриги маълужисмониймотлари, нервжисмонийпсихик ва жисмоний ривожланиш хусусиятларини аниқлаш, бола касалланишини ҳисобга олиш асосида ўтказилади. Текширишда, аввало боланинг жисмоний ривожланиши аниқжисмонийланади. Бунинг учун антротметрик кўрсаткичлар: гавда узунлиги, гавда оғирлиги, кўкрак қафаси айланаси, бнр ёшгача бўлган божисмонийлаларда эса бошни ҳам ҳисобга олади. Жисмоний ривожлажисмонийнишни баҳолаш ана шу асосий кўрсаткичлар динамикасига асосжисмоний

ланади. Амалда боланинг жисмоний ривожланиши текшириш чожисмонийғида баҳоланади. Бу баҳо жисмоний ривожланиш характеристижисмонийкасини маҳаллий стандартлар орқали гавданинг тотал улчовига нисбатан ўз ичига олади.

Боланинг нервжисмонийпсихик ривожланишининг умумий даражаси

айжисмонийрим психик функцияларнинг ривожланиши дарджаси билан хажисмонийрактерланади. Бу эса марказий нерв тизимсининг етилиш дажисмонийражасини акс эттиради.

Бола ҳаётининг биринчи йилида ривожланишнинг барча белжисмонийгиларини врач аниқлайди. Ҳаётининг иккинчи, учинчи ва кейинги ёш даврларида нервжисмонийпсихик ривожланишининг даражасини баҳожисмонийлашда врач билан биргаликда мактабгача тарбия муассасасининг тарбиячиси, медицина ҳамшираси ва отажисмонийоналар ҳам иштирок этадилар. Улар кун давомида болани кузатишлари, унинг оилажисмонийдаги, тенгдошлари кбллективидаги хулқжисмонийатвори ҳақида хабар бежисмонийрадилар ва бошқалар.

Нервжисмонийпсихик ривожланиш даражасини текшириш пайтида эришилган тўғри ва етарли даражада мукаммал баҳони врач бежисмонийради. Бундай бахо нервжисмонийпсихик жараёнининг ҳар хил томонларижисмонийни характерлаб берадиган қатор кўрсаткичларни аниқлаш асосижисмонийда берилиши мумкин. Боланинг нервжисмонийпсихик ривожланишини бажисмонийхрлаш уч: «Ёшига мувофиқ», «Ёшига нисбатан орқада», «Ёшига нисбатан илгари кетган» мезонларига қараб амалга оширилади.

Болани кўришда тери ва кўринадиган шиллиқ пардаларнинг ҳолати, уларнинг ранги, шамоллаганлиги, тбрининг қуруқлиги ёки юқори намлилиги қайд қилинади.

Семириш нормада, ортиқча ёки етарли эмас, деб белгиланади.

Юмшоқ мушак тўқималарининг тургори нормал ёки пасайган деб белгиланади.

Мускул системаси мускулларининг ривожланиш даражаси, мускул тонуси ва кучи билан характерланади. Мускул тизимсижисмонийнинг ривожланиши елка камари, гавда, оёқ мускуллари чегараси ташқаридан кўриб аниқланади ва яхши, ўртача ҳамда бўш, деб баҳоланади.

Илк ёшдаги болаларнинг мускул кучк фақат бола ҳаракатига қарши турган кучни, шунингдек, ушлаб кўришдаги мушак тўжисмонийқимиси консистенция (қайишқоқлиги, эгилувчанлиги, юмшоклижисмонийги, бўшанглиги) сини тахминан аниқлаш орқали ўлчанади. 2,5— 3 ёшли болаларда мускул кучини махсус динамометр ёрдами бижисмонийлан ўлчаш мумкин бўлиб қолади: бола унн стрелкаси билан қўл кафтига олади, қўлини бир томонга чўзиб, бор кучи билан қисади.

Гавданинг ростловчижисмонийтўғриловчи мускул кучларини ўлчаш 3—4 ёшли болаларда ўтказилади. Бироқ, унинг кўрсаткичлари паст бўлади, чунки бу кичик ёшдаги болаларниig кучини ишлата билмаслиги билан боғликдир. 5—6 ёшдан бошлаб йилданжисмонийийилга ўтган сайин кўрсаткичларнинг бир текис ўсиб борнши қайд қижисмонийлинади. Икки қ)'лДаги кучларни ўлчаш учун қимирламаГ'.:иган

дннамометрда ўлчашни 2—3 марта такрорлаб, энг юқори натижисмонийжаларни ёзиб олиш керак бўлади.

3—4 ёшли болалар медицина кўригидан ўтаётганда упканинг ҳаётий

СИРИМИНИ спирометрия методи билан аниқланади. Аниқ маълумотларга эга бўлиш учун болаларни дастлаб чуқур нафас олиш ва етарли даражада нафас чикаришга ўргатиш зарур. Бола бунда уч марта харакат қилади ва энг яхшиси ёзиб олннади, Улчамнинг аниқлиги ± 200 $см^2$ дир. Упканинг ҳаётий сиғими, кўкрак қафаси, диафрагма, қорин девори мускуллари кучини акс эттиради. Унинг динамикада аниқланадиган кўрсаткичлари рижисмонийвожланишининг ёш даражаси ва жисмоний тарбия воситалари таъсирини аниқлашга ёрдам беради.

Болаларнинг жисмоний ривожланишини янада аниқроқ баҳожисмонийлаш ва жисмоний машқларни тўғри танлаш учун врач ҳар бир бола ҳаракатларининг ривожланиш характеристикасига эга бўлижисмонийши зарур. Бир ёшли бола ҳаракатлари ривожланишини текшижисмонийришни ҳар ойда, имконияти борича календарь бўйпча бола тужисмонийғилган кунида ўтказган маъқул.

Ҳаракатларни текшириш ва уларнинг ривожланиш даражасижисмонийни баҳолашда маълум ёшдаги болалар учун характерли бўлган кўрсаткичлардан бошлашга тўғри келди. Агар бола харакатлари ривожланиши ёш нормаларидан ортиб кетса, унда кейинги ёш группаси кўрсаткичларига ўтиши керак бўлади. Бола ҳаракатлажисмонийри нормага етмаган вазиятларда унга қўйиладиган талабларни камайтириш ва аввалги ёш группаси кўрсаткичларини белгилашжисмонийга тўғри келади.

Болаларни текширишда рефлекслар холати ва ҳаракатлар рижисмонийвожланишини бир хил методика билан белгилаш жуда муҳимжисмонийдир. Бу энг аник маълумотлар олиш ва уларни динамикада тақжисмонийцослаш имконини беради.

Болалар ҳаётининг биринчи йилида ҳаракатлар ривожини врачнинг ўзи текширади. Текшириш чоғида болалар тўлиқ ечинжисмонийтирилган бўлиши лозим. Бунда бола фаол ва тетик ҳолатда бўжисмонийлиши муҳимдир. Агар у йиғлаб турган бўлса, тегишли ҳаракатжисмонийларни бажаришдан бош тортади. Бундай вазиятда текширишни тўхтатиш ва болада ижобий эмоционал ҳолат пайдо бўлгандагижисмонийна текширишни такрорлаш мумкин. Болада мавжуд у ёки бу малакани ҳамма вақт юзага чиқариб бўлмаслигини эсдан чиқаржисмонийлмаслик керак: бу кўп сабабларга — ҳаракатни бажаришни хоҳжисмонийламаслик, $у_{г<}$,бу га чалғиб туриш ва бошқаларга боғликдир. Шужисмонийнинг учун группа тарбиячилари кундалик ишларида болаларда пайдо бўлаётган янги ҳаракатлар ёки уларни бажаришга урииишжисмонийларни ёзиб боришлари, ҳар бир болага муайян ҳаракатларни рижисмонийвожлантириш учун индивидуал шароитлар яратишлари, врачга бу ҳаракатни гимнастика машрулотлари ва массажлар комплекжисмонийсига киритиш зарурлиги ҳақида маслаҳат беришлари даркор.

Бола ҳаётининг иккинчи ва учинчи йилларида ҳаракатлар рижисмонийвожи врачжисмоний педагог ҳамкорлигида текширилади. Текширишнинг

бу натижалари нервжисмонийпсихик ва жисмоний ривожланишни

бах.0жисмонийлашда ҳисобга олинади.

3—7 ёшли болалардаги ҳаракатлар ривожи, ҳаётининг ҳар бир йилидаги жисмоний тайёргарлик даражасини характерлайди. Ҳаракат малакалари ва сифатлари ривожланишини баҳолаш натижалари, шунингдек, физиометрик кўрсаткичларнинг (мускул кучи ва ўпканинг ҳаётий СИРИМИНИ) жисмоний ривожланиш дажисмонийражасини белгилашда, албатта ҳисобга олинади (Зжисмоний жадвалга қаранг).

Зжисмоний ж а д в а л 3—7 ёшли болаларнинг ўртача физиометрик кўрсаткичлари[1]

Гавда ва оёқ ҳолатини баҳолаш бола соғлиғи характеристижисмонийкаси учун муҳим ҳисобланади.

*Гавданинг ўтириш, турши, юришдаги одатий қолати қомат деб тушунилади.* Мактабгача тарбия ёшидаги болаларнинг комажисмонийти уларнинг анатомикжисмонийфизиологик хусусиятларига боғлиқ характержисмонийли белгиларга эга бўлади. Л. П. Африканова маълумотларига кўра мактабгача тарбия ёшидаги болаларнинг боши катта кишиларнижисмонийкига қараганда олдинга энгашганроқ бўлади, елка камари кўкжисмонийрак қафаси даражасига туртиб чиқмагани ҳолда озгина олдинга силжиган бўлади, қорин йўлига 1—2 см ўтади, умуртқа ПОРОНЗЖИСМОНИЙси эгилганлиги аниқ кўзга ташланмайди, тос суягининг қия буржисмонийчаги унча катта эмас.

+омат туғма бўлмайди: у мактабгача тарбия ёши давомида шаклланади ва мактаб ёшида мустаҳкамланади. Бунда қоматжисмонийга турли омиллар — соғлиқ, қаддижисмонийқомат, нервжисмонийпсихика ҳолати, тарбия шароитлари таъсир кўрсатади. +оматнинг шаклланишижисмонийга болада уни тўғри тута билиш малакаларини тарбиялашнинг қоматни муайян ҳолатда тутиб тура билиш зарурлигига онгли психик тайёргарликнинг жуда катта тарбиявин аҳамияти бор.

+оматни тўгри тутиш фақат эстетик аҳамиятга молик бўлиб қолмай, балки, унинг тўррилигини бузилиши ички органларнинг ҳолатини ўзгартиради, юракжисмонийкон томир ва нафас олиш сйстёмалажисмонийрининг нормал ишлашини қийинлаштириб қўяди. +омат бузилижисмонийшининг асосий сабаби тарбияда нуқсонларга йўл қўйилишидир: агар бунда етарлича аҳамият берилмаса, унда болада қоматини нотўғри тутиш малакаси таркиб топиб қолади.

+оматни текширишда бола одатда, ўзини тутиши табиий, чижисмонийранмай қўллар за гавда мускулларини енгилгина бўшаштижисмонийриб туриши керак. Бола уч хил холатда турганда олд, ён ва орқа тожисмониймонларидан кўрилади. Олд томондан кўришда бошнинг холати (тўғрилиги, уиинг олдинга ёки ён томонга эгилганлиги), елканинг ташқи чегараси ва даражаси (мутаносиблиги, кенглиги, сикиклижисмонийги) белгиланади. Кўкрак кафасини кўришда унинг шаклси, мужисмонийтаносиблиги (меъёрдалиги, цилиндрлиги, бочкасимонлиги, текисжисмонийлиги, ботиқлиги, торлиги, «товуқсимошшги», номутаносиблиги) қайд қилинади. Орқа томондан кўришда елка ва курак

(елка усжисмонийтининг номутаносиб эмаслиги бурчакларининг холати ҳар хил эмасми эканлигига) ҳолатига кўпроқ аҳамият берилади. Орқажисмонийнинг шаклси муҳим ахамиятга моликдир: у нормал, орқа умуртқа поғонасининг табиий эгилганлиги, аммо, шунинг билан бирга ҳар хил эгилиш: кифозлар (букр), лордозлар (букилган) сколиозлар (эгри, қийшиқ) фор'масида бўлиши мумкин. "Умуртқа поғонаси табиий эгилишларининг бўлмаслигига орканинг яссилижисмонийги дейилади.

Ривожланишда орқада қоладиган кураклари қанотсимон кужисмонийраклар деб характерлайдилар. Умуртқа поғонасининг бўйин оржисмонийкасидан то белигача бўлган жойидаги эгилишлариининг бир хилда кўпроқ эгилиши думалоқ деб аталади (мактабгача тарбия ёшкдажисмонийги болаларда бундай эгилганлик кам учрайди, аммо олдинга эгилиб елкаси чиқиб кетганлик хийла кўпроқ кузатилади). Ён тожисмониймондан кўришда гавданнг ўрта йўлдан олдинга ўткб қўшилиб кетганлигини, цорин, орқанинг шаклсини, тосжисмонийсон суягинк ва тизза бўғинларининг холатини аниқлайдилар.

Ривожланишда оркада қолаётган кураклар, сиқилган сжисмонийлкалар, елка устининг номутаносиблиги, .қориннинг кўкрак қафасп чижисмонийзиғидан ўтиб кеткши (3—5 см га) мактабгача тарбия ёшидаги болаларда кўпрок учрайдиган қомат бузилишлар хисобланади.

Тик турганда тиззанинг ички юза.си ва дчэвон орқалари биржисмонийбирига тўғри тегиб турса, бу оёқ шаклси"нормал эканлигидан далолат беради. Агар товонлар ва оёқ учлари жипслаштирилган. да тиззалар биржисмонийбирига тўғри келмаса, унда оёқлар О га ўхшажисмонийган, агар тиззалар тўғри келиб, товонлар тўғри келмаса, Х га ўхшаган бўлади.

Боланинг оёғи катталарникига қараганда оёқ кафтидаёғтўжисмонийқималарининг кўпроқ ривожланиши билан ажралиб туради. Бунжисмонийда бола оёғи жуда кенг.вд ^ор ҳамда кўринишидан текисга ўхжисмонийшайди. Товонлар равоғи шаклЛарининг бузилиши уларнинг функцияси шу жойнинг ўзидагина ёмонлашувига олиб келмай, балки оёқ дешаклциясининг кейинроқ ўзгаришига, тос суяги ҳолатижисмонийнинг ўзгаришига, умуртқа поғонаси туришининг тўғрилигини бузилишига олиб келади, бу ҳам ўз навбатида қоматда нуқсонжисмонийларни келтириб чиқаради.

Мактабгача тарбия ёшида қоматнинг, оёқ дешаклциясининг бузилиши, одатда, функционал характерга эга бўлади ва асосан, мускул тонуси ва боғловчи аппаратнинг заифлиги билан белгилажисмонийнади. Жисмоний машклар билан тизимли ва мақсадга мувофиқ шуғулланиш боланинг таянчжисмонийҳаракатлантирувчи аппаратипи мужисмонийстаҳкамлайди ва машғулотлар жараёнида 5—7 ёшли болалардажисмонийги қомат бузилиши икки марта камаяди.

Организмнинг иш қобилияти ва унинг машқ қилганлик даражисмонийжаси организмни асосий энергия билан таъминлаб турадиган юракжисмонийтомир ва нафас олиш тизимсининг функционал имкониятжисмонийлари билан белгиланади. Текширишда жисмоний

машқлар билан бўладиган айрим машғулотларнинг бола организмига таъсирини ҳисобга олинади ва пульсга жавоб реакциялари ҳамда нафас олишнинг ташки кўрсаткичларининг хусусиятлари, шуникгдек, машғулотгача, машғулот пайтида ва машғулотдан сўнгги эмоциожисмонийнал тонус ва умумий аҳволдаги ўзгаришлар ҳам қайд қилинади. Боланинг томир уриши ва нафас олиши машғулот олдидан ва тажисмониймом бўлиши билан саналади. Томир уриш соня 10жисмонийсекундли инжисмонийтервал бўйича, нафас олишнинг сони 30 с. давомида ҳисобланади. Машғулотдан кейин томир уриши ва нафас олиш тезлигини ҳижисмонийсоблаш дастлабки ҳолатга қайтгунча олиб борилади. Илк ёшдаги болаларда машғулотдан кейиноқ томир уриши дастлабки миқдоржисмонийга нисбатан 15—20 % га, нафас олишнинг нормал характери бужисмонийзилмаган ҳолда 1 минутига 10—15 га тезлашса, уларнинг реакжисмонийцияси энг яхши, маъқул деб баҳоланади. Томир уриши ва нафас олиш тезлиги кўрсаткичларининг дастлабки микдорига қайтиш вакти 2—3 минутдан ошмаслиги лозим.

3 ёшдан бошлаб болаларда мускул нагрузкаси билан дозаланжисмонийган функционал синов ўтказилади. МартинжисмонийКушелевскийнинг сижисмонийнови 30 с. да 20 марта ўтирибжисмонийтуриш, чуқур степжисмонийтест синови — 1 минут давомида зинапояга 30 маротаба чиқиш, сннов 2 мин. дажисмонийвом этади.

Мускул нагрузкасининг таъсири: 1) юракжисмонийкрн томир тизимжисмонийси кўрсаткцчдари (томир уриш тезлиги, артериал қон босими) ва нагрузкадан кейиноқ нафас олиш тезлигининг ўзгаришига ва 2) бу кўрсаткичларни дастлабки даражада қайта тикланишигача кетган вдцхга .қараб баҳоланади.

Нагрузкадан кейин томир уришининг 25—50% га тезлашгажисмонийнида (қанақа синов ўтказилганлигига боғлик ҳолда) ва артериал кон босимининг максимал кўтарилиши 5—15 мм симоб устунига 5—10 минимал камайиши — 5—10 мм симоб устунига тенг бўлжисмонийганида ёки унинг ўзгаришсиз сақланганида, нафас олиш тезлижисмонийгининг 1 мин. га 5—8 мартага кўпайганида энг яхши синов деб ҳисобланади. Б;.рча кўрсаткичларнинг дастлабки даражага қайтарижисмонийлиши 2—3 минутда қайд қилинади. Боланинг умумий аҳволи яхжисмонийши бўлиб қолади.

Юрак қисқаришининг 60—70 % дан ошиб кетиши, кўзга ташжисмонийланадиган ҳарсиллашнинг бўлиши, максимал босимнинг анчагижисмонийна ортиши, миимал босимнинг 10 мм симоб устунидан ортиб кетиши реакциянинг нормадан оғганлиги деб ҳисобланмоғи кежисмонийрак. Барча кўрсаткичларнинг дастлабки миқдорга қайтиш вакти 3 минутдан ошмаслиги лозим.

Болаларнинг соғлиғини функционал синов маълумотларини ҳисобга олган ҳолда баҳолаш бола организмининг имкониятларижисмонийни ва жисмоний машқлар дозасини тўғри белгилаш имконини бежисмонийради.

Жисмоний тарбия машғулотлари, эрталабки гимнастика, хажисмонийракатли ўйинлар ва бошқа жараёнларда юрак қисқариши

тезжисмонийлиги ўзгарувчан характерга эга бўлади. Махсус тадқиқотлар туржисмонийли жисмоний машқлар бажарилганда юрак қисқариши ўзгарувжисмонийчанлиги даражасини аниқлаш имконини яратади. Бу эса болалар билан олиб бориладиган иш шаклларини режалаштириш да уларжисмонийдан тўғри"фойдаланиш имконини беради (4жисмонийжадвалга қаранг).

4жисмоний ж а д в а л

5 — 7 ёшли болаларда турли жисмоний машқларни бажаришда юрак қискариши тезлигининг (минутига уриши) ўзгарганлиги[1]

Диспансерни ташкил қилиш ва индивидуал согломлаштирувжисмонийчи тадбирларни ўтказиш учун ҳар бир бола ва кузатилаётган барча болаларнинг соғлиғи ҳақида маълумотлар зарурдир. Бу

1 Юрко Г. П. тадқиқоти бўйича (1982 й.)

[3] Юрак қисқаришининг бу тезлигига машқларни бажаришнинг биршчи минути охири ва иккчнчи минути бошида эришилади ва ундан фойдаланишжисмонийнинг қолган вақти давомида амалий жиҳатдан ўзгармайди.

мақсад учун бола СОРЛИ/ИНИНГ қатор мезонлари (белгилари) асосида комплекс баҳолаш жавоб беради. Бу баҳо асосида болажисмонийлар соғлиғига қараб, группаларга ажратилади[1]

Бола соғлиғини бахолаш анамнез (касалдан сўраб тўпланажисмонийдиган) маълумотлар, жисмоний ва нервжисмонийпсихик ривожланиш дажисмонийражаси, клиника кўриги маълумотлари, врачжисмониймутахассислар, лажисмонийборатория тадқиқотларининг маълумотлари, бола касалланишини таҳлили асосида олиб борилади.

Бола касаллигини комплекс баҳолашда асосий белгилар сифажисмонийтида қуйидагилар ҳисобга олинади:

сурункали (шу билан бирга туғма касалликларнинг борлиги) ёки йўқлиги;

орган ва тизимларнинг функционал ҳолати; организмнинг резистентлиги ёки рефаоллиги; жисмоний ва нервжисмонийпсихик ривожланиш даражаси ва уйғунлиги.

Текшириш вақтининг ўзида соғлик баҳоланади. Орган ва систежисмониймаларнинг функционал ҳолати клиник методлар, зарур вазиятжисмонийларда эса, функционал синовлар орқали аникланади. Бола организмининг ноқулай омилларга қаршилик кўрсата олиш резистентлиги ёки рефаоллиги ўткир касаллик (шунингдек, сурункали касалликларнинг хуруж қилиши ҳам) ларнинг миқдори, уларнинг кўрик ўтказилган йилдан кейинги оғир кечиши ва давожисмониймийлиги бўйича б.елгиланади.

Б и р и н ч и г р у п п а асосан соғлом болаларни бирлаштиражисмонийди. Бу группа болалари барча касалликлардан ҳоли бўлган, кужисмонийзатиш даврида касалланмаган ёки камроқ касалга чалинган божисмонийлалардир. Шу билан бирга соғлиқнинг характерли белгиларига мувофиқ келгусидаги соғлиғига унчалик таъсир этмайдиган ва тузатишни талаб этилмайдиган баъзи морфологик нормалардан четга чиқиш (тирноқ касаллиги, қулоқ супраси ва бошцаларнинг кам аҳамиятли шакл ўзгариши) ларга эга бўлган болалар ҳам шу группага киради.

Иккинчи группага биологик ва социал оғирлашган анамнезга баъзи функционал ва морфологик ўзгаришларга эга бўлган, тезжисмонийтез (йилига тўрт ва ундан ортиқ) ёки узоқ муддатга қаттиқ оғриб турадиган, шунингдек, сурункали касалликлари «таваккал» билан пайдо бўлиб турадиган соғлом болалар ҳам киради.

Учинчи группа сурункали ёки кам учрайдиган туғма пажисмонийтологик касалликларга эга бўлган болаларни бирлаштиради. Бу группага сурункали касаллиги хуружининг ўтиши характери бўйича оғир бўлмаган, ташқаридан қараганда умумий ҳолати ва ўзини ҳис қилиши унчалик ёмонлашмаган, камроқ (йилига 1—3 марта) касалланадиган болалар ҳам киради.

Тўртинчи группага сурункали касалликлар, ривожлажисмоний нишда нуқсони ўрнини тўлдириш ҳолатида турадиган туғма кажисмонийсаллиги бўлган бодалар^.киради.

Бёшинчи группа оғир сурункали касалликлари, ривожжисмонийланишда нуқсони ўрнини тўлдирилиши қийин ҳолатда бўлган, яъни инвалидлик бўйича ёки инвалидлиги билан хатарли, оғир* турма касалликка эга бўлган болаларни ўз ичига олади.

У ёки бу белги (ёки улар бирга қўшилиб) бўйича соғлиғи дажисмонийражасининг ўзгаришига қараб врач ривожланишни мунтазам кузатнш жараёнида группани ўзгартириши ёки уни аввалги групжисмонийпйси "билан қолдириши мумкин.

Болаларнинг мактабгача тарбия муассасаларида асосан жисжисмониймонкй машқ машғулотлари мутлақо зарар қилмайдиган соғлом болалар бўладилар.

Бир ёшли болалар билан ўтказиладиган жисмоний машқлар ва массажлар қуйидаги: 1) ҳарорати юқори бўлган ўткир касалжисмонийликлари; 2) терига тарқалган касалликлари; 3) тери остижисмонийёғли хужайра ва мушаклардаги яллиғланиш касалликлари; 4) декомжисмонийпенсацияли юрак касали; 5) учинчи даражали рахит; 6) қон касалликлари билан орриган болалар учун зарарлидиржисмоний

Индивидуал ёндошишни амалга ошириш мақсадида ўтказилжисмонийган тадқиқотлар асосида турли жисмоний тарбия воситаларини тайинлаш уну.ц .врач болаларни икки группага ажратади: .;,•>»>,..

Асосий группа — «Болалар боғчасида таълимжисмонийтарбия програмжисмониймаси бўйича тўла ҳажмда машғулотлар ўтказиш учун ҳеч бир чегараланмайдиган ҳамда адедицина ва педагогик жиҳатдан акс ?аъсир қилмайдиган групяалар.

Заиф группа — жисмоний нагрузка ва чиниқтирувчи тадбиржисмонийларнинг меъёри ва ҳажми бўйича. вақтинча чеклашни характарижисмонийга эга бўлган группадир. Заиф группата соғлиқнинг II, III ва IV группасида турган, асосан тезжисмонийтез касал бўлиб турадиган («журъат» групжисмонийя), узоқ касалликдан кейин астажисмонийсекин соғайиб борувчи болалар киради.

Тезжисмонийтез касал бўлиб турадиган ёки сурункали касаллкги бўлжисмонийган болалар врачнинг доимий назоратида бўлишлари зарур. Кажисмонийсаллик хуруж қшшаган даврда улар жисмоний тарбиянинг

умужисмонийми программаси бўйича шуғулланишлари керак. +асаллик ўтжисмонийгандан кейинги дастлабки кунларда ҳар бир бола учун машружисмонийлотлар ҳажми индивидуал тартибда қийинроқ машқларни бажажисмонийришдан озод этилиши, ҳар бир машқларни такрорлаш миқдори камайтирилиши лозим. Соғлири яхшиланишига қараб ва функциожисмонийнал синов натижаларини ҳисобга олиб иш хажмини астажисмонийсекин эшириб бориш керак.

Болаларнинг соғлиғи, ривожланиш ва машқ қилганлик дара •часи ўзгариши мумкин. 111унинг учун такрорий текширишларда "ўлаётган ўзгаришларни хисобга олиб, шунга мувофиқ машғужисмонийлотлар ҳажмини белгиламоқ зарур. Масалан, ўткир ўпка_ ка9а,лжисмонийлигини кечган болага югуриш ва оширилган жисмоний нагрузкажисмонийдаги машқларни бажариш чегаралаб қўйилади. Мускул ишининг

лойиқлнгини белгилаш учун уни бажариш жисмоний тарбия машжисмоний

ғулотларида кузатилади, бунда чарчашнинг ташқи аломатларк назорат қилинади, шунингдек, хронометраж қилинади ва томир уриши ўлчанади. Навбатдаги ёки махсус кўрикда врач юракжисмонийқон томири ва организмнинг бошқа тизимларининг иши тўла тияжисмоний ланганлигини аниқласа, унда болага у тўлиқ программа бўйича, чегараланмаган миқдорда жисмоний машқлар билан шуғуллажисмоний нишга рухсатжисмонийберади. Бола соғлиғи ёмонлашган ва айниқса болажисмоний

лар боғчаси вр,ачининг функционал синовларидан у яхши ўтолжисмоний маса, врач жисйоний иш миқдорини вақтинча яна кўпроқ чегаражисмоний лаб қўяди. ғ

Бола соғлиғин^ баҳолашда тарбиячи врачнинг фаол ёрдамжисмонийчиси бўлмоғи лозиМ. Кун тартибининг турли жараёни (уйқу, ўйжисмонийин, машғулотлар, овкатланиш ва бошқа) вақтида болалар билан кундалик мулоқотни амалга ошира бориб тарбиячи ҳар бир болзжисмонийнинг соғлиғи хусусиятларини ҳисобга оладижисмонийва у ёки бу нуқсонжисмонийлар, ўзгаришлар пайдо бўлганлигини аниқлайди. Бундай кузажисмонийтишлар йндивидуал ёндошишни таъминлашга ёрдам беради вв ҳатто бола соғлиғидаги ўзгаришларни дастлабки босқичларидажисмонийёқ аниқлаб, бу ҳақда медицина ходимларига билдириш нмконижисмонийни беради.

Мактабгача тарбйя.^уассасасининг врачи болалар соғлиғи ҳажисмонийқидаги баҳодан груипа тарбиячиларини хабардо,р .қилади ва умумий ҳамда ҳаракат режими ва жисмоний нагрузка ҳажмига индқвидуал ўзгартишлар киритади.

Группа тарбиячилари саломатлик варақасига бу ўзгартишжисмонийларни ёзиб қўяди ва ҳар хил болага талабчанлик билан индивидужисмонийал ёндошишни амалга оширади.

гжисмонийМактабгача тарбия муассасасиникг медицина ҳамшираси (.Сруппа тарбиячилари билан биргаликда)жисмоний болалар соғлиғи, чижисмонийниқтирувчи тадбирлар, жисмоний машқлар билан машғулотлар

(эрталабки гимнастика, жисмоний тарбия машғулотлари, ҳаражисмонийкатли ўйинлар ва бошқалар) ташкил этнлиши ва ўтказилиши устидан доимий назорат ўрнатади.

Жисмоний тарбия машғулотини очнқ ҳавода ўтказиш мактабжисмонийгача тарбия муассасасининг барча ходимлари: мудира, врач, таржисмонийбиячилар, медицина ҳамширалари, энагалардан алоҳида эътнбор берилишнни талаб этади. Ишни ташкил этишки, машғулотларни ўтказиш учун шароитлар яратишни, отажисмонийоналар бнлаи яқнндаи алоқа борлашни яхшилаб ўйлаб кўриш зарур бўлади[1].

Давомли кузатишлар ва махсус тадқиқотлар, йил давомид* очиқ ҳавода ўтказиладиган машғулотларнннг мактабгача тарбйя муассасасига катнайдиган болаларнинг соғлиғн учун мутлақо аа* рарсиз эканлигини кўрсатди. Поликлиннка врачжисмонийМутахассисларв ўтказган чуқур медицина кўрнги маълумотлари ва СОРЛИ+НИ

шириш натижаларининг баҳоси асосида мактабгача тарбия мужисмонийассасасининг врачи ҳар бир бола учун индивидуал тадбирлар белгилаб беради.

Сурункали касалликларга эга бўлган (йилига 4 мартадан оржисмонийтиқ) касалланиб турадиган болалар машғулотларга ёз ойларида киришишлари лозим; улар учун мускул нагрузкаси дозасини врач белгилаб беради. У шунингдек, бундай болаларнинг машғужисмонийлотларга йилнинг совуқ вақтларида қатнашиш имкониятлари ҳақидаги масалаларни.ҳам ҳал қилади.

Хар бир ёш группасида машрулотларни индивидуал тарзда бажаришга мухтож 4—5 та болалар бўлади; уларнинг кўпчилижисмонийги машғулотларни программа ҳажмида бажарадилар. Аммо машжисмонийғулотларни ўтказишни бошлашдан олдин бодаларнинг жисмоний тзйёргарлиги даражаси ушбу ёш группаси гфограммасига мувожисмонийфиқми, йўқми, шуни аниқлаш муҳимдир. Агар ёш группаси имкожисмонийниятларига программа тўлиқ мувофиқ эмаслиги аниқланса, машжисмонийрулотларни аввало енгил машқлардан ёки аввалги ёш группаси программаси бўйича бошлаш, кейин эса, шу ёшдаги болалар учун мўлжалланган программага тезлик билан ўтиш мумкин бўлади. Касаллик асоратсиз ўтиб кетганидан кейин, илгари чиниққан болалар очиқ ҳавода ўтказиладиган машғулотларнинг 1—2 тасижисмонийдан озод этиладилар; чиниқмаган ва соғлиғида функционал нуқжисмонийсонлари бўлган болалар кўпроқ муддат (2—3 машғулот) га қажисмонийдар озод этиладилар; сурункали касаллиги бўлган болалар, асожисмонийсий ёки бошқа касалларининг хуружидан кейин машғулотларга фақат врач рухсати билан қўйилади.

Медикжисмонийпедагогик кузатишлар жисмоний

Жисмоний тарби; тарбия турли шакллари мазмуни ва межисмоний нинг ҳар хил формь тодикасини болаларнинг ёш ва функциожисмоний ДГн$^{НГ}$ме$^{У}$дТпе$^{тм}$ $^{нал}$ имкониятларига мослиги ҳақидаги бажисмоний гик кузатишлар. хони ўз ичига олади.

Врач, медицина ҳамшираси, мудира

жисмоний тарбия машғулотлари, эр,т,алабки гимнастика, ҳаражисмонийкатли ўйинлар ва ишнинг бошқа шакллари ўтказилишини межисмонийдиқжисмонийпедагогик жиҳатдан назорат қила бориб, тарбиячи тузган планжисмонийконспекти билан уларни ўтказишдан олдин танишадилар.

План (кўриб чиқилгач, унинг мазмуни) ушбу ёш группаси божисмонийлалари учун мўлжалланган программа талабларига жавоб бераЖисмонийдими ёки йўқ, шунингдек, қўлланиладиган машқлар ҳам болажисмонийларнинг ёш ва тайёрлик даражасига мосми ёки йўкми қайд килинади. Тарбиячи болаларнинг крмати ва нафас олишини эътибордан четда қолдираётгани йўкми, жисмоний тарбия кўлланмаларидан тўғри фойдаланаяптими, машқларни бажараётжисмонийганда хавфсизлик қоидаларига риоя қилаяптими йўқми эканлиги ҳам текширилади.

Тарбиячи машғулотларни ўтказишда асосий физиологик принжисмонийципларга: жисмрнцй .машқларнинг динамиклигига, катта миқдоржисмонийдаги мускул группйларини имкони борича қамраб олинишига, асосан йириқ мускуллар иштирок этаётганлигига, нагрузканинг барча мускул г'р(улйаларига тенг тақсимлашга, турли дастлабки ғолат (туриб, утириб, ётиб) лардан фойдаланиш кабиларга риоя қилижисмонийнаётганига эътибор бериш ва шуларни аниқлаш лозим.

Бу шартльрнинг барчасига риоя қилиниши машқларни сифатжисмонийли бажарилишини таъминлайди.

Медицина назоратининг энг муҳим бўлимларидан бири жисжисмоний _моний маш^ машғулотларининг бола организмига таъсирини "5аҳолашдир.ғБу таъсир болалар билан ишнинг ҳар хил шакллажисмоний рини (жисмой^й тарбия машғулотлари, ҳаракатли ўйинлар, эржисмоний талабки гимнайтика ва бошқаларда) ўтказилиши чоғида ёки турли жисмони4 машқларни узоқ муддат фойдаланиш давомида ҳисобга олинишиғмумкин.

Жисмоний тарбия машғулотлари тузилиши тўғрилигини, жисможисмонийний нагрузканинг муайян ёш группаси болалари функционал имкопиятлари, уларнинг жисмоний тайёргарлик даражаларига мувофиқлигини баҳолаш учун индивидуал хронометраж методижисмонийдан фойдаланилади. Хронометраж ўтказилиш чоғида болаларжисмонийнинг ҳаракат фаоллиги, машғулотларнинг умумий ва мотор зичжисмонийлиги аниқланади. Тадқиқотларнинг (С. Я. Лайзане) кўрсатишига қараганда, жисмоний тарбия машғулотларида 2—3ёшли болаларжисмонийнинг харакат фаоллиги шагометрия[1] маълумотларибўйича ўрта ҳисобда 1366 харакатланиши, 4 дан 7 ёшгача бўлган болаларда ҳажисмонийракатланиш нисбати 1550 дан 2550 гача ўсиб боради (Юрко Г. П.)[2].

Болаларнинг харакат фаоллиги даражаси ҳар бир машғулот методикаси ҳусусиятлари, шунингдек, уларни залда ёки очиқ ҳажисмонийвода ўтказилиши шароитлари билан ҳам таъминланади.

Болаларнинг х.аракат фаоллигини машғулотларда баҳолаш умумий ва мотор зичлигини ҳисоблаш йўли билан ўтказилади.

"Машғулотларнинг умумий зичлигини белгилашда ҳаракатжисмонийларни бажариш, тарбиячининг кўрсатиши ва тушунтириши, қайжисмонийта сафланиш ва болаларни жойл.аштириш, спорт инвейтарларини жойига олиб бориб қўйиш (фойдали вақт), тарбиячи айби билан болаларнинг туриб қолиши, асоссиз кутишларга, бузилган интижисмонийзомни тузатиш учун сарфланган вақт ҳисобга олинади. Машғужисмонийлотларнинг умумий зичлиги фойдали вактнинг барча машғулотжисмонийлариинг умумий давомийлигига нисбатида процентларда ифодажисмонийланади.

фойдали вақт машғулотларнинг давомийлиги

ўтирии.,

[1] Шагомер асосий .ҳаракатлантирувчи кучлар — югуриш, юриш, эгилиш ва бошкаларни қайд килади.

[2] Мактабгача тарбия ёшидаги болаларнинг ҳар хил ёш группаларининг ҳаммасида ҳаракатланиш миқдорида катта нндивидуал фарқлар қайд қилижисмонийнади, болалараинг ҳаракат фаоллиги назорат қилинишида уларни ҳисобга олиш зарур.

Машғулотларнинг умумйй зичлиги 80—90 % дан кам бўлмаожисмонийлиги керак.

Мотор зичлик боланинг ҳаракатларни бевосита бажарншжисмонийга сарфлаган вақтини, барча машғулотларнинг умумнй вақтга нисбатида процентларда ифодаланади.

Ҳаоакатни бажаришга сарфланган вақт

Мотор зичлиги X 100 машғулррарнинг умумий вақти

Етарли ҳаракат актнвлйгида мотор тиғизлиги 70—85% дан кам бўлмаслиги лозим.

Болаларнинг ҳаракат фаоллиги машғулотларнинг методикажисмонийси ва ташкил этилишига боғлиқ. У болаларни ташкил этишнинг фронтал, потокли ва группали усулларидан фойдаланишда янажисмонийда юкорирок бўлади. Аммо таълимнинг дастлабки босқичида ва мураккаб харакатларни бажаришда ўргатишнинг индивидуал межисмонийтоди алоҳида ўрин тутади. Шунга мувофик таълимнинг дастлабжисмонийки босқичида мотор зичлиги паст бўлиши мумкин.

+айтажисмонийқайта машқ қилдириш самарадорлигининг муваффажисмонийкиятн болалар ҳаракат дктйвлигининг қуйидаги (5жисмонийжадвал) ўртажисмонийча ҳажмга мос келадиган оптимал кўрсаткичлари билан таъминжисмонийланади.

5жисмоний ж а д в а я

Жисмоний тарбия машғулотлари [(шагомер бў цилинадиган ҳаракатлар) да бэлалар ҳаоакат ўртача кўреатничлари

Мускул нагрузкаси интенсивлиги жисмоний машқлар, уларжисмонийнинг мураккаблигн ва боғланишига, такрорлаш тезлигига боғлиқ. .Жисмоний йагрузкани нормалаш учун жисмоний машқларни танлаш ва фойдаланншда юрак қисқариши тезлигидаги ўзгаришжисмонийларга асосланиш лозим. Чунки бу ўзгаришлар жисмоний нагрузжисмонийканинг болалар организмига таъсирини акс эттиради ва мушак фаолиятининг энергия

билан таъминлаш характери билан мужисмонийстаҳкам боғлангандир. Мускул нагрузкасининг интенсивлкгини, машғулотларнинг тўғри тузилганлигини аниқлаш учун машғулотжисмонийгача юрак уришкнинг 10 — секундлик бўлаклари тезлигида умумжисмонийривожлантирувчи машқлар, асосий ҳаракатлар, ҳаракатли ўйинжисмоний

ларнинг кириш қисмидан, якунловчи қисмидан кейин ва тикловжисмонийчи даврда 3—5 минут давомида ўлчовлар ўтказилади.

Юрак қисқариши тезлигининг ўзгаришлари асосида машғужисмонийлотларнинг физиологик кўр с а т кичял.а р и тайёрла' н а д и — юрак қисқариши тезлигини графика тасвири акс этжисмонийтирилади. Горизонтал чизиқлар бўйича машғулотлар қисмлари вақт масштабида, вертикал чизиқлар бўйича машғулотлар кисмжисмонийлари вақт масштабида, вертикал чизиқлар бўйича эса—томир уриш кўрсаткичлари ажратиб ёзилади. Тўғри тузилган машғулотлар физиологик эгри чизиқ машғулот бошидан унинг асосий қисмига қараб астажисмонийсекин кўтарилиб боради. Томир уришининг максимал тезлиги, одатда ҳаракатли ўйин вақтида ошади. Бу иш нажисмонийгрузка ҳажмининг ортиши ва шунингдек, болаларнинг ҳисжисмонийх.аяжисмонийжонга тўла қўзғалиши билан характерланади. Одатда, дастлабки миқдорига нисбатан томир уришининг тезлиги машғулотнинг кижисмонийриш қисмида 15—20 % га, асосий қисмида 50—60 % га, харакатжисмонийли ўйинларда эса 70—90 % (100 % гача) га ошади. Машгулотжисмонийнинг охирги қисмида томир уриш тезлиги пасайиб боради ва дастлабки маълумотлардан 5—10 % га кўпроқ бўлади, машғужисмонийлотдан (2—3 минут ўтгач) кейин дастлабки даражага қайтади.

Жисмоний машғулотларда тренировканингсамарали бўлишини таъмкнлаш учун 5—7 ёшли болаларнинг томир уриштезлигининг даражаси минутига 140—150 та, 3—4 ёшлилар учун эса 130—140 та бўлиши керак. Юрак қисқариши тезлигининг ўртача даражаси кириш қисми, умумривожлантирувчи машқлар, ҳаракатларнинг асоснй кўринишлари, ҳаракатли ўйин, охирги қисмлардан кейинжисмонийги томир уриши тезлиги ҳақидаги маълумотларни қўшиб ҳксобжисмонийлаш ва унда.ч чиққан ҳосилани 5 га бўлиш оркфл^фелшланади

Организмнинг энергия сарфлаши мускул нажисмонийгрузкаси интен сивлигига боғлиқдир. Энг қўп энергия сарфлашлар югуриш чожисмонийғида (тинчлик давридагига нисбатан улар 3—4 мартага ортади) ва ҳаракатли ўйинлар даврида (5 марта) қайд қилинади. Машжисмонийғулотдан 2—3 минут ўтганидан кейин энергия сарфлашлар дастжисмонийлабки даражадан 15—20 % юқори бўлади. Бу маълумотлар машжисмонийрулотларнинг охирги қисмини аниқ ва тўғри ўтказиш зарурлигпни шарт қилиб^кўядйч»,

Жнсмоний нагрузкани' машғулотларнинг қнсмлари бўйича тақсимлашга боғлиқ ҳолда (чунки шунга мунофиқ хар бир машжисмонийғулотнинг программа материали мазмуни, машқлар ўтказишни ташкил этиш, шакл ва методлари белгиланадн) физпологик эгри чизиқнинг иккита типи юзага чиқарилади: би.р и н ч и — машғулотнинг асосий қисми бошланишида

яагрузка 'ҳажми кажисмоний

майгани холда ҳаракатли ўйин пайтида у яна максимум даражага кўтарилади; и к к и н ч и — астажисмонийсекин нагрузка ҳажми ўсиб божисмонийриб ҳаракатли ўйин пайтида юқори даражага кўтарилганида қайд қилинади. Физиологик эгри чизиқнинг биринчи типи тирмгжисмонийшиб чиқиш, ирритиш каби ҳаракатларнинг кўринишларига ўргажисмоний

тиладиган, болаларни ташкил қилишнинг кам группали ёки индижисмонийвидуал усуллари қўлланадиган асосий қисмида қайд қилинади.

Мактабгача тарбия ёшидаги болани жисмоний зўриқтириш, қоидага биноан асло мумкин эмас. Бу ёшдаги болаларда жисможисмонийний машқларни бажаришда, айниқса мустақил ҳаракат фаолияжисмонийтида ўзжисмонийўзини бошқариш жараёни аниқ кўзга ташланади., Ц1у бижисмонийлан бирга, жисмоний машқ машғулотлариниг уюшган шакллажисмонийрини ўтказишда, катта кишилар жисмоний нагрузкани қатъий белгилаб қўйишлари зарур, чунки тарбиячининг талабларига, тартибжисмонийқоидаларга риоя қилиш, баъзи болалар^и хаддан ташқажисмонийри жисмоний зўриқишига олиб келиши мумкин. Нафақат мускул фаолиятининг ҳажми ва интенсивлиги организмда функционал ўзгаришларни белгилаб беради, балки улар кўп жихатдан жисжисмониймоний машқларни ўтказнш методикаси билан ҳам белгиланади. Агар машғулотлар болада қизиқиш уйғотса, унинг эмоционал кучини оширса, унда бола камроқ функционал ҳаракат қилиб катта ҳажмдаги нагрузкани бажариши мумкин бўлади.

Врач, медицина хамшираси машғулотларда иштирок этиб, алжисмонийбатта, тарбиячи ҳам биргаликда, болалар толиқиш т а ш қ и а л ожисмонийм а т л а р и н и кузатиб боришлари лозим: бу кузатишлар жисможисмонийний машқ машғулотларининг ҳар хил шаклларини ўтказишда мускул нагрузкасининг бевосита йўл қўйиши мумкин бўлган имжисмонийкониятларини характерлаб бериши мумкин. Боланинг юз териси рангини, юз мимикаси, тез терлаши, нафас олиши, ҳаракатларижисмонийнинг характери, умуман ўзини ҳис қилишини қайд қилмоқ зарур. Юзнинг хотиржам кўриниши, юзнинг салгина қизаринқираганлижисмонийги, озгина терлаши, нафас олишнинг бир оз тезлашганлиги, амжисмониймо бир текислиги, харакатларининг тетиклнги, топшириқларнинг аниқ бажарилиши боланинг йўл қўйилиши мумкин бўлган даражисмонийжадаги чарчашидан далолат беради. Боланинг юзи анчагина қижисмонийзарганлиги, юз ифодасининг жиддийлашиши, кўпроқ терлаши нафас олишининг кескин тезлашиши, ҳаракатлари ишончсиз ва ноаниқ бўлиши, қўшимча харакатлари пайдо бўлиши, толиққанжисмонийлиги ҳакида гапира бошлаши ўртача чарчаганлигидан далолат беради. Юқорида санаб ўтилган белгилари янада аниқ кўзга ташланиши боланинг қаттик чарчаганлигидан далолат беради. Агар бундай ҳолат кўпчилик болаларда қайд қилинса, унда машжисмонийғулотнинг мазмуни грўппанинг тайёргарлик даражасига мувожисмонийфиклиги ёки нолойиқлиги хақида ўйлаб кўришга тўрри келади. Агар чарчаш аломатлари айрим болаларда қайд қилинса, унда тарбиячи уларга нагрузка ҳажмини

камайтириши лозим: машқжисмонийларни такрорлаш сонини камайтнрнш, қикин машқларяни олиб ташлаш, жисмоний машқлар давомида вақтжисмонийвақти билан болажисмонийларнинг дам олншини таъминлаш лознм бўлади.

Болаларнинг жисмоний нагрузкага жавоби кўп жиҳатдан олий нерв фаолиятигинг ннндивидуал типологик хусусиятларига боғликдир. Масалан, қўзғолувчан болаларда бир хилдаги машқжисмоний

ларии бажаришда томир қисқариши вазмин болалардагига нисжисмонийбатан анча юқорироқ бўлади.

Медикжисмонийпжисмонийедагогик назоратда болалар муассасасидажисмонийги умумий ҳаракат режимини амалга оширилиши устижисмонийдан кузатишга муҳим ўрин берилиши керак. Ҳаракат режими болаларнинг барча динамик фаолиятини жисмоний машқлар бўйича машрулотларнинг ташкилий шаклларини, шунингдек, меҳнат, мустақил харакат фаолиятини ҳам қамраб олади. Муасжисмонийсасада умумий харакат режими соғлиқни мустаҳкамлаш ва божисмонийла организмининг иш қобилиятини оширишнинг воситаси бўлиши лозим.

Боланинг харакатланишига бўлган индивидуал эҳтиёжи, мужисмонийстақил фаолиятида жуда равшан кўринади ва кўпроқ унинг ёш ривожланиши даражасини акс эттиради. Болаларда ҳаракат мажисмонийлакалари ва сифатларининг такомиллашуви ва индивидуал тажжисмонийрибасининг ортишига қараб асосий ҳаракатлари миқдорининг ўсижисмонийши қайд қилинади: 3 ёшли болалар фаол бедорлигининг ҳар бир соатига 1320 га яқин, 7 ёшлиларда эса 2600 га (бу рақамлар божисмонийлаларнинг табиий эҳтиёжига мос келади) яқин локомация (ҳажисмонийракатланиш) лар тўғри келади.

Ҳаракатланиш эҳтиёжи — бу ўзини тартибга келтиришга мойил бўлган биологик эҳтиёжларини қаноатлантиришдир. Таджисмонийқиқотлар, агар боланинг харакат фаолиятини сунъий равишда кескин чегаралаб қўйилса, унда у бундай мажбурий «ҳаракат танкислиги»ни ҳаддан ташқари ҳаракат фаоллиги орқали кейин тўлдириши мумкинлигини ва аксини кўрсатади.

Ҳаракат режимини баҳолаш қуйидагича:

1) болалар ҳаракат фаоллигининг вақтига асосланилади: бу вақт турли режимли моментларда индивидуал хронометраж межисмонийтоди орқали белгиланадиган мазмун ва сифатни акс эттирувчи; 2) ҳаракат фаолиятининг ҳажмига асосланилади: бу ҳажм ҳаражисмонийкат "фаоллиги миқдорини шагометрия методи орқали ҳисоблаб чиқилганидан кейин аниқланади; 3) ҳаракат фаолиятининг интенжисмоний•сивлигига асосланилади: пульсометрия методи орқали ҳаракат фаолиятининг интенсивлиги аниқланади.

Вақт режим билан белгиланган болаларнинг ҳаракатланишга б}'лган ёш эҳтиёжларини қаноатлантириш фак4ат уларнинг фаожисмонийлиятини жуда аниқ катъий ташкил этиш, ҳар бир режим бўлагида бу фаолиятнинг бажаришда мазмуни бўйича талабларни амалга оширилиши мумкин. Шунинг учун фақат вақт бўйича эмас, балки ҳаракатлар таъминланиши зарур.

Медикжисмонийпедагогик назорат ҳаракатли ўйинлар, спорт машқла. ри,

сайрда болаларнинг мустақил ҳаракат фаолиятини ўтказишжисмонийлари ва бошқаларни кузатишни ҳам ўз ичига олади. ,жисмонийжисмоний~~Конькиларда фигурали учиш бўйича машғулотлар, махсус /группалар ёки спорт секцияларида сузиш мактабгача ёшдаги божисмонийлаларга бола соғлиғини ва организмининг функционал ҳолатини олган ҳолда фақат доимий врач назорати орқали рухсат этилади. .

Врач, мудира ва медицина ҳамшираси жисжисмоний моний маш^лаР бўйича машғулотлар ўткажисмоний ҳозланиши, кийимларни зиладиган бинонинг санитария ҳолати, бино текшириш. ва шунингдек, жисмоний тарбия майдончасижисмоний даги жисмоний тарбия жихозлари ва инвенжисмоний тарларининг гигиена ҳолатини назорат қиладилар.

Жисмоний машқлар бўйича машғулотлар ташкил этиладиган бинодаги ҳавонинг ҳарорати 17 — 18° бўлиши лозим, машғулот ўтказилиши олдидан хонани шамоллатиш ва нам латта билан тожисмонийзалаш ўтказилади. Машғулот пайтида деразанинг фрамугаси, дарчаси, дераза тавақалари очиқ бўлиши лозим.

Еолалар 2 ёшидан бошлаб спорт шаклсида — трусик, майка (футболка), спорт шиппагида шуғулланиши керак.

Очиқ ҳавода жисмоний машғулотлар ўтказишда болаларнинг кийимбоши ва оёқ кийими мавсумга боғлиқ бўлади: ёзда — тружисмонийсик ва майкалар, оёкларида шиппаклар ёки яримкедалар; сожисмонийвуқ даврда — майка, футболка, спорт костюми, таглиги бор жун шапка, оёқларида — кедалар ва носкилар (оддий ёки жунли); қишда паҳмоқ кўйлак, қўлқоп, шамол эсиб турган хавода ва хаво ҳарорати — 12 — 15° С бўлган шароитда эса шамол ўтказмайдижисмонийган газламадан тикилган курткалар кийиш тавсия этилади.

+^и вақтида чанғиДа юрганда ва конькида учганда спс кос?<омлари ва оёқ кийимлари кийиш тавсия этилади^Йилнинг ҳар хил мавсумларидаги сайрларда болаларнинг кийимлари гижисмонийгиена талабларига тўлиқ жавоб берадиган бўлиши лозим.

Болалар билан машғулотлар ўтказишда тарбиячиларнинг ўзжисмонийлари ҳам спорт шаклсида бўлишлари зарур.

Врач ва медицина ҳамшираси тарбиячилар ва отажисмонийоналарнинг гигиена, жисмоний тарбия ва унинг болалар соғлиғини мустаҳжисмонийкамлашга доир масалалар бўйича билимларини оширишга ёрдам беришлари керак.

Зжисмоний§. Жисмоний машқ машрулотларининг жиҳоз ва инвентарлари

Жисмоний тарбия жиҳозлари, инвентарлари, қўлланмалар, атрибутлар ва ўйинчоқлардан фойдаланиш болаларнинг жисможисмонийний тарбияси самарадорлигини оширади. Мактабгача тарбия мужисмонийассасаларининг раҳбарлари педагогик, гигиенрк ва эстетик тажисмонийлабларни ҳисобга олган ҳолда уларни 1?дулш'а хоналарига, жисжисмоний

моний тарбия залига, группаларнинг участкаларига ва жисмони» тарбия майдончасига тўғри танлаб қўйишни ва жойлаштиришни

таъминлашлари лозим. «^ $p_e$*/<^4

Болалар боғчасидаги тарбиянинг прогрaмй""вазифаларига мужисмонийвофиқ тарзда барча асосий харакатларнкнг ривожланишига ёржисмонийдам берадиган жиҳозлар танланади. Масалан, болаларни сакрашжисмонийга ўргатиш машғулотларида қатор махсус қўлланмалар;жисмоний сакраб ўтиш учун зарур нарсалар (арқонлар, кубиклар, тўсиқжисмонийбарьержисмонийлар); сакраб ўтиш пайтида ўйинчоқларни осиб қўйишга керак бўладиган устунлар; гимнастик яшиги — кутиси (тепаликка иржисмонийғиб чиқиш, баланддан сакраб тушиш); сакраш билан бажарилажисмонийдиган ҳаракатли ўйинлар учун атрибутлар («Чивинни тутиб ол», «+армоц» ва бошқалар) талаб этилади. Болалар ҳаракатлари рижисмонийвожланишининг ёш хусусиятлари ва уларнипг жисмоний тайёржисмонийгарлигига оид билимларга асосланган холда, топшириқларни астажисмонийсекин мураккаблаштира бориш мухимдир. Масалан, тирмашиб чикишга мўлжалланган машқлар дастлаб кияроқ нарвончаларда, унча баланд бўлмаган тик нарвонларда, кейинроқ гимнастик деворларда, зинали арқонларда, лангар чўп, арқон, пирамида ва бошкаларда ўтказилади. Мувозанатни саклаш бўйича ўтказилажисмонийдиган машқлар учун узун арқонлар, хар хил узунлик ва кенгжисмонийликдаги тахталар, тахтачалар, ғиштлар, қия тахталар, қия майдончалар, хар хил баландликдаги гимнастик скамейкалар, участкаларда ҳар хил баландликда•тўнка ва ходалар, арғимчок (занжирли, осма ёки тебранма курси) лар зарур.

Баъзи жиҳозлардан муайян ёшдаги болалар учун фойдаланижисмонийлади. Масалан, барьержисмонийманежлар, ҳаракатли таянчлар, панжажисмонийрали кўар|!кчалар энди юришга ўвданаётган илқ ёду^аги^л^адад, гр"Й1паснда*жойлаштирилади. Баъзй снарядлар катта груЖаЖа*ржисмоний/ў да" янгича қўлланиши мумкин (ўйкнжисмонийэстафеталарда икки оёкли нарвончадан ошиб ўтиш).

Ҳар хил мақсадлар учун фойдаланиладиган жиҳозлар алоҳида қизиқиш уйғотади: тебранмажисмонийкурсилар — қирра юзасидан юриш, тирмашиб чиқиш, эмаклаб тагидан ўтиш, тебраниш; гардиш.айжисмонийлантириш, умум ривожлантирувчи машқларни бажариш, улоқткжисмонийрвш (тик осилганида ёки полга қўйилганида); қарамажисмонийқарши деворларга мустахкамланган рейкалар, волейбол тўрларини, сакраб ушлаш учун шнурларни осиб кўйишга; хатлаб ўтиш, тажисмонийгидан ўтиб юриш учун арқонларни осиш учун қулайдир.

Жисмоний тарбия" жиҳози ва инвентарлари машклар доиражисмонийсини кенгайтириш,. ўзига хос ҳаракат малакаларини шакллантижисмонийришга ёрдам беради. Масалан, ҳар хил вертикал, айланма горижисмонийзонтал, харакатланаётган, ҳаракатлитебранманишонга ирғитиш; халка ташлаш (хар хил баландликда жойлашган қия жойларга, арғимчоқларга ҳалка ташлаш); жуфт бўлиб, кичик группа билан машқлар бажариш (таёқчалар, лангар чўплар шнурлар, катта ҳалқа). Умумий ривожлантирувчн машқлар тўпламига тужисмонийеилиши бўйича ҳар хил харакатларда фойдаланиладиган преджисмоний

метлар (ленталар, пирпираклар, рўмолчалар, бруслар, жиғачажисмонийлар, таёқчалар ва бошқалар) киради. Улар умумривожлантирувжисмонийчи машқларнинг организмга таъсирини кучайтиришга ёрдам бе

Мах£ус танланган йнвентарлар ва ўйинчоқлар мускулнинг айжисмонийрим группаларига мақсадга йўналтирилган тарзда таъсир этиш имконини беради. Масалан, панжа ва бармоқ мускулларининг ривожланишига йиғма ўйинчоқлар, ўйинчоқжисмонийвкладишлар, майда ўйинчоқларни, йирик мунчоқларни териб чиқиш ёрдам беради. Бу ўйинлар болаларга илк ёшданоқ тавсия этилади. Каттароқ ёшдаги болаларга мозаикалар (ясси, қўзиқоринсимон, ҳажмли), конструкторлар, қоқиб киритадиган ўйинлар, «Юрканинг бўричажисмонийси», «Уз рангини топиб қўй» (пилдироқ)» «Эпчил калавачилар» ва бошқалар тавсия этилади. Ушлашнинг ҳар хил усулларини тақозо этадиган предметлар (байроқчалар, таёқчалар, ҳалқачажисмонийлар ва бошқалар) билан ўтказиладиган машқлар ҳам фойдалижисмонийдир. Оёқ мускулларини мустаҳкамлаш учун ғўлача ва таёқчалар (ўнгга ва чапга қадам ташлаш), чизимчалар, ҳалқачалар, шарчажисмонийлар (бармоқлар билан ушлаш учун), тўпчалар (ирғитиш учун), ҳар хил конструкциядаги қиррали тахтачаларни қўллайдилар. участкада юзи ҳар хил (қум, чим, шағал, қипиқлар билан) копжисмонийланган йўллар қурадилар.

Жисмоний тарбия инвентарлари билан машқ ўтказиш жисможисмонийний сифатларни ривожлантиришга ёрдам беради. Чаққонликни — кублар, кегли орасидан «илон изи» бўлиб югуриш; кўз чамажисмонийсини — соққа ўйини, ҳалқа ташлаш, гамачок; кучни — тўғри қўлларда чилвир ёки кокилчаларни таранг тортиш: бир қўлдан иккинчи қўлга тортиб ўтказиш орқали ривожлантириш мумкин.

Жисмоний тарбия қўлланмалари топшириқни аниқлаштижисмонийришга, болага уни кўрсатмали, тушунарли (таёқчани юқори, шақилдоқни орқага) шаклда тақдим қилиш, ҳаракатларни эгалжисмонийлаш сифатини ошириш имконини беради. Улар шунингдек, мушак сезгиларини шакллантиришга, мускул кучи ҳажмини фарқлантижисмонийриш (босиш кучи — стол устида ҳалқа ташлаш, «+увноқ қурбажисмонийқачалар», зарба — қўл спиральболи; силкитиш — ҳар хил шакл ва оғирликдаги предметларни иргитишга ҳам ёрдам бежисмонийради.

Яхши танланган жисмоний тарбия инвентари жисмоний нажисмонийг^узка ҳажмини астажисмонийсекин кўпайтира бориш имконини беради. Бунга тана қисмларини снарядлардаги ҳолатини қайд килиш билан боғлиқ бўлган машклар, масалан, гимнастик скамейка, гимнастик девордаги машқлар ёрдам беради.

Спорт машқлари ва ўйинларини ўтказиш учун уч хил ўлчовда югуриш чанғилари ва тепаликлардан сирғалиб тушиш учун қисқа ҳажисмонийжмдаги чанғилар, конькилар (мустаҳкам, кенг полозли ва учи юмалод конькилар), орқа суянчиқли чаналар, чанажисмонийкресло, катта ?шдаги болалар учун хар хил конструкциядаги чаналар, ғилдижисмонийракли коньки, стол тенниси ва кичкина теннис, бадминтон ракеткалар, тўплар ва воланлар яхши сакрайдиган

баскжисмонийетбол ёки резипали тўплари, волейбол тўплари, чиллаклар ва ёғоч тўқмоқжисмонийлар тўплами керак.

Болалар боғчаларида тузилиши ва жиҳозланиши ҳар хил бежисмонийланчаклар, арғимчоқлар, каруселлар: шакл кўринишида ясалган деворчалардан ташкил топган (самолёт, от) ўйинчоқларидан фойдаланилади. Мускул кучини юзага чиқаришга ёрдам берадижисмонийган бу ўйинчоклар, уларнинг энг фойдали томони хисобланади. Болаларнинг ўзлари мустақил тебранишига ёрдам берадиган (тороэ арғимчоқ, осма арғиадчоқ). дар ҳам мақсадга мувофиқдир. Кажисмонийруселлар барча ёш группаларида: кичик группаларда — «Айлажисмонийнадиган креслолар», катта группаларда — ҳар хил конструкцияжисмонийдаги кўп ўринли қўл ёки оёқ ёрдамида ҳаракатга келтириладижисмонийган карусельжисмонийтурникет, қишда — конькилардаги коруселлардан фойдаланиш тавсия этилади.

Жисмоний машқ машғулотларига қизиқишни рағбатлантиришжисмонийда снаряд ва инвентарларни, айниқса, группа хоналари ва участжисмонийкалари (хода йўлбарс, КонекжисмонийГорбунок, тебратмажисмонийавтомобиль, пижисмонийрамидажисмонийракета) да сюжетли жиҳозлаш муҳим роль ўйнайди.

Ҳаракатли ўйинларда хилмажисмонийхил предметлардан фойдаланиш болаларни фаол фаолиятга жалб қилади: «Доирани кармоқ бижисмонийлан кўтар», «+ўнғироқни жиринглат» (тўпни думалатиш билан), «+анотли балиқчи», «Халқани яшир» (ҳалқача ёки шарчани аржисмонийқонга доира шаклида териш), «Ун икки таёкча» (ташлама тахжисмонийтаси билан), сакровчижисмонийюрувчилар (иккита тахтачага пружина мустахкамланади ва қайишлар билан оёқларга кийдириб маҳкамжисмонийланади) ва бошқалар. Катта болалар кегли, серсо, бабки, лапта ўйинларини берилиб ўйнашади.

Сюжетлижисмонийролли ўйин (автобус, уйча) лар учун конструкция тузганда, хилмажисмонийхил ҳаракатлар бажарилиши кўзда тутилган бўлиши керак.

Жисмоний тарбия залида гимнастика яшиги, олиб қўйиладнжисмонийган (илинтириб) нарвончалар, қияликлар, тахталар, траплар, гимнастик скамейкалар жойлаштириладиган катта жиҳозлар ўржисмонийнаштирилади. Гимнастика яшигини бўлакларга ажратиш мумкин. Жисмоний тарбия байрамлари ва бўш вақтларни ўтказишда томошабинлар ўтнриши учун яшикжисмонийтрибуналар ҳам бўлади. Тахжисмонийталар деворга қадаб қўйиладиган ва ташлаб қўйиладиган қилиб ўрнатилади. Йўғон арқонлар ва карвончали арқонлар яккачўпжисмонийларга осиб қўйилади. Улар 90 % бурилиб жавонга ёки равотчажисмонийлардаги пўлат тўсинларга жойлаштирилиши мумкин, зарур бўлжисмонийганида уларни кўзғатиш ва суриш мумкин бўлади. Снарядларга бемалол бориш ва ҳаракатли ўйинлар.ни ўтказишга етарли даражисмонийжада очиқ жой бўлиши учун йирик йнвентар (кублар, нишонлар, ёйлар ва бошқалар) лар ёрдамчи бинода сақланади. Жисмоний тарбия инвентарлари, атрибутлар учун залда қатор шкафларга жойлаштирилади, уларнинг пастки қисмида кичикроқ яшилжисмонийаражисмонийвачалар (ҳаво билан шишириладиган қоплар,

тўплар, кеглилар

ва бошқалар) жойлашади. Бу яшикжисмонийаравачаларда предметларжисмонийни машгулот бўладиган жойга элтиш жуда қулайдир. Чамбарак, ҳалқачаларни, арғамчиларни осиш учун труба конструкцияларжисмонийдан фойдаланадилар: горизонтал штирларга таёқчалар тўпламижисмонийни қўйилади, юқорисига катта диаметрли чамбаракларни ва уларнинг орасига кичикроқлари қўйилади. Бу предметларни тақжисмонийсимлаб бериш учун болаларнинг бўйига ва инвёнтарларнинг шакжисмонийлига мос цилиб устунлар (таёқчалар учун таёкдонлар ёки горижисмонийзонтал таглик; чамбараклар учун — ярим айлана шаклидаги тагжисмонийлик) қилинади.

Мактабгачатарбиясёшидагиболаларнинг г*рупа хоналарида гимнастик снарядлари ва кичик инжисмонийвентарлар, атрибутлар, ўйинчоқлар сақлаш учун жисмоний таржисмонийбия бурчаги жойлашадиган жисмоний тарбия зонаси ажратилажисмонийди. Уни жихозлаш учун, ўйин шкафидан фойдаланнш мумкин. Ҳаракатли ўйндлдр. учун атрибутларни каробкалар, пакетларга жойланади. Инвента*рлар (ўртача ҳажмдаги тўплар)нинг бир қисми тортмали яшикларга жойланади. Юқорироққа штирларга ҳар хил ҳажмдаги чамбараклар осиб қўйилади. Арғамчи, арқонжисмонийлар учун декоратив илгаклар мустаҳкамлаб қўйилади.

Жисмоний тарбия майдончаси умумривожлантирувчи машқлар ва ҳаракатли ўйинлар ўтказиш учун усти очнк майдон, югуриш йўлкачаси, сакраш чуқурчаси, снарядлар зонаси ва спорт ўйинлари учун майдончаларни ўз ичига олади. Шу ернинг ўзига тўпни уриб қайтариш машқларига мўлжалланган шитжисмонийдеворлар жойлаштирилади. Болалар муассасаси территориясижисмонийнинг периметри буйлаб 10—15 снарядлар СИРИШИ мумкин бўлган тўсиқ полосалари (кичик ва катта ёшдаги болалар учун алохижисмонийдажисмонийалоҳида) жиҳозланади. Бу снарядлар орасида ходалардан ясалган кўприкчалар, тўнкалар тўплами, ҳар хил ўлчовдаги шиналар, оёқ қўйишга (ошиб ўтиш учун) мослаштирилган тежисмонийшикли вдитжисмонийбарьерлар, арқонларда тортилиш учун мезаналар, қўл билан юришга мўлжалланган асбоблар, мувозанат машки учун зарур бўладиган хар хил мосламалар (ётиқ ва қия кўйилжисмонийган ходалар ва бошқалар) бўлади.

+ишда қор уюмларидан тўсиқ полосалар, яхмалак ва кор йўлжисмонийлари, мўъжаз қияликлар, ичига ккриб юриш учун қордак ясалжисмонийган уйчалар, кордан ҳар хил лабиринтлар қилинади; шунингдек. жисмоний қор тепаликлари ясалади, 15—20 м узунликда яхмалак йўлжисмонийтепа: ликлар қурилади. Ирғитиш учун қордан ясалган бўйи ҳар хил тўнкалар, ходага ўрнатилган нишон, осма нишонлар, қор цўррожисмонийнидаги туйнуклардан фойдаланилади.

Юмалокланган, ғудда корлар, нам ўтмайдиган рилофларга тўлдирилган қорларни ирғитадилар.

Волейбол, бадминтон, кичик теннис ўйинларини биргаликда ўйнайдиган майдончалар қилинади. Устунларга тўрларни тушижисмонийриб чикаришга ёрдам берадиган мосламалар ўрнатилади. Тўржисмонийларга ёғоч тўсинлар ёки рилдиракли металл профиллар мустаҳкамланади.Устунлар бири иккинчисидан

келиб чиқадиган ҳар хд диаметрли (4 ва 5, 6 ва 7 см) трубалар ёки шарнирларда бў лиши мумкин. Юқори кўтарилган ҳолатдаги тўрларнинг баланД' лиги бола қўлини юқори кўтарган даражага яна 10 см қўшилганжисмонийга белгиланади, бадминтонда ўйнаш учун 120—130 см баланд лик талаб этилади, теннисда ўйнаш учун эса тўрни ердан 3—5 ск баландликка осилади.

Баскетбол ўйнаш учун ажратиладиган жой катталарникиге нисбатан икки баробар кичрайтирилган майдонда бўлади. Ё* томондаги чизиқда болаларга ўйин элементларини ургатиш учу? бир қанча турли баландликдаги ҳалқали одитлар қўйилган бў' лиши керак.

Стол теннисини ёйиб йиғадиган қилиб ясаш мумкин. Сурилма оёқлар ёрдамида уларнинг баландлигини исталган холатга мосжисмонийланади. Теннис столининг қопқоғи рояль илгаклар билан биржисмонийлаштириладиган икки тўсиқдан иборат бўлиб, стол оёқлари ёзижисмонийлибжисмониййириладиган бўлади, ўзаро биржисмонийбири билан жуфт бўлиб биржисмонийлашади. Теннис ракеткалари 120—130 г орирликда бўлиши лозим

Уйин майдончаси олджисмонийорқаси ва ён томонлари панжарали /ОЕ билан тўсиб қўйилади. Тўқмоқни ушлаб қолиш учун ер 50 см баланд қилиб кўтарилади ва унга тўр тўсилади.

Тепкили машиналар, велосипедлар, самокатлар, спортроллер' ларда юришга ўргатиш учун марказ бўйлаб ажратиб турадиган ҳалқа йўл жиҳозланади. Кўприкча ва ер ости йўллари ҳаракатнк мураккаблаштиради.

Болаларни сузишга ўргатиш мақсадида шалоплатиш ва сужисмонийзиш ховузлари ёки ҳовузжисмонийванналар қурилади.

+иш пайтларида хоккей ўйнаш ва билярд (боши болғачали дастаси узун ёғоч) ўйнаш учун алохида майдончалар ташкил этилади. Муз майдончаларни жиҳозлаш (корларни текислаш) учун тўсиқлар, аравачалар, куракчаларга, музни текислаш учуи яшикларга эга бўлиш лозим. Музда белги чизиклари синька ёки анилин бўёғи эритмалари билан ўтказилади. Югуриш йўлкачасн ёки айлана бўйлаб диаметри 10—30 м масофада чанғи изи, учжисмоний. рашув эстафетаси учун эса икки параллел чанғи изи очилади.

Илк ёшдаги биринчи группа участкасида манежлар жойлашажисмонийди, болалар бедорликда ана шу маиежларда бўладилар. Юришжисмонийни ўргаяаётган болалар учун 20 см баландликда атрофи ўралгаи ёғоч тўшама қуриб берилади. Илк ёшдаги иккинчи груипа божисмонийлаларига икки оёқли нарвонча, пиллапояли кўприкчалар, тепажисмонийликлар, ошиб ўтиЕ! учун рандаланган хода, <:букр кўприкча» х^ар хил типдаги замбилча ва бошқалар тавдия,этйлади.

Мактабгача тарбия ёшидаги болаларнинг гржисмонийуппа майдонжисмонийчаларида жнсмоний машқлар билан коллектйв' машрулотлар ўтказиш учун жой ажратилади. Участкани ўйин, сюжетли (чиржисмониймовиқжисмонийхўроз ва бошқалар) характерда жиҳозлаш мақсадга мужисмонийжисмоний вофиқдир. Жиҳозларни жойлаштиришда доимий ва олиб чиқижисмонийладиган инвентарларни оқилона боғлашга

интилиш керак.

Жисмоний машқлар ўтказиладиган жойлар, жнҳозлар, инвенжисмонийтарлар тоза сақланиши талаб этилади. Ускуналарни сақлаш ва уларни озода тутиш, мойлаб туриш учун тўғри шароитларни таъжисмонийминлаш зарур.

Жисмоний тарбия жиҳози, айниқса йирик иншоотлар (мезанажисмонийлар, арғимчоқлар) мустаҳкам, пухта, шаклан оддий, болаларнинг .бўйи ва имкониятларига мос бўлиши лозим. Жароҳатнинг олдини олиш мақсадида машғулотлар олдидан снарядлар, улар қисмлажисмонийрининг боғланиши, мустаҳкамлиги синаб кўрилади. Ё/ОЧ преджисмонийметлар рандалаб пардозланган, металл буюмларнинг бурчаклари думалоқланган бўлиши керак.' Снарядлар биржисмонийбиридан хавфсизжисмонийроқ бўлган жойга ўрнатилади, предметларни ирритишга мўлжалжисмонийланган майдончаларга тўсиқ ўрнатилиши, мувозанатни, тирмашиб чикиш билан бирга бажариладиган снарядлар учун қум ёстиқлар қилиш кўзда тутилади. Бинода гимнастик тўшаклар, юмшоқ синжисмонийтетик материал билан ғилофланган гиламчалар, югуриб бориш учун резина йўлларидан фойдаланилади.

Жисмоний машклар бўйича машғулотлар ўтадиган жойларнн жиҳозлашда айрим снарядларнинг шаклси, ранги, катталиги бўжисмонийййича ўзаро мослиги, биио ёки майдончани безайдиган ансамбль яратилишини ҳисобга олмоқ зарур. йирик жиҳозлар ёрқин, ҳузур бахш этадиган ранг, ёғоч элементлари рангсиз лак, металл элежисмонийментлари ёрқин кул ранг, ёркин — хаво ранглардаги нитроэмал билан бўялгани маъқул. Ирғитиш учун тўсиқлар ёрқин рангда бўжисмонийялган бўлиши керак. Кичик буюмлар рангжисмонийбаранг бўлган маъқул.

4жисмоний §. Ҳар хил муассасаларда жисмоний тарбия бўйича болалар бижисмонийлаи ташкил этиладиган ишларнинг хусусиятлари

Болаларнинг жисмоний тарбияси болалар борчасидан ташқажисмонийри даволашжисмонийпрофилактика муассасалари ва ижтимоий ташкилотжисмонийларда ҳам амалга оширилади.

Махсус мактабгача тарбия муассасалари ёки одатдаги болажисмонийлар боғчаларининг алоҳида группаларида эшитиш, нутқ, кўриш ва бошқа органлар функциялари касалланган болалар тарбиялажисмонийнади. Бу муассасаларда жисмоний машқларга ўргатишнинг ўзнжисмонийга хос хусусияти таълим усулларининг алохида тарзда бирга қўжисмонийшиб олиб борилишида кўринади. Масалан, эшитиш сохасида нуқсонга эга бўлган болаларни жисмоний машқларга ўргатишда кўрсатмали усул (кўрсатиш, кўриб мўлжаллаш, расмлар.фотогражисмонийфиялар)лардан фойдаланиш катта ўрин эгаллайди. Кўрсатмали усуллар машқни тўғри тушуниш ва уни тўғри бажаришга ёрдам беради.

Кўзи ожиз болалар билан ишлашда сўзнинг жисмоний ёрдам, товуш йўналишини мўлжалга олиш билан уйғунлаштиришга катжисмонийта аҳамият берилади. Масалан, агар жойида туриб баландга

сакжисмонийрашда бола қўлини шикилдоқ (қўнғироқ)ка тегизиб унинг товужисмоний:шини эшитган бўлса, унда у топширилган баландликка сакрагажисмонийнини тушунади. Арқонча остига кирган пайтида бола шиқилдоқ

^қўнгироқ)қа тегиб кетса, ўйинчоқдан чиққан товуш унга энгажисмонийшиброқ юриши лозимлигини билдиради.

Кўзи ожиз болаларнинг мушак сезгиларига ҳам катта аҳамият беришга тўгри келади. Масалан, бола ирғитиш учун нишонга яқинлашади, уни пайпаслайди, бошланиш белгисидан унинг қанжисмонийдай баландликда ва қанча масофада туришини эслаб қолади. Сўнгжисмонийра бошланғич нуқтага сурилиб, бола уни нишонга олади ва тўпжисмонийни мўлжалга йўналтиради. Тарбиячи тўпнинг мўлжалга теккан ёки тегмаганлиги ҳақида ахборот беради ва улоқтириш кучи ҳамжисмонийда иргитиш йўналиши ҳақида ўз фикрларини айтади.

Логопедия группаларида бармоқлар машқига, нутқни ривожжисмонийлантиришга ёрдам берадиган ритмик машқларга катта аҳамият берилади. Бундан ташқари, ҳаракат сўзлар билан уйғунлаштирижисмонийладиган ўйин ва машқлар танланади.

Санатория типидаги болалар боғчасида. соғлиғида у ёки бу камчилиги бўлган болалар бўладилар, шунинг учун бундай муасжисмонийсасаларда жисмоний тарбияга алоҳида аҳамият берилади. Участжисмонийкада болаларнинг куп вақти очиқ ҳавода бўлиши ва жисмоний машқлар билан шуғулланиши учун барча шароитлар яратилади: қишда муз йўлкачалар, музлатилган майдончалар, қордан кор уюмлари ва ҳар хил курилишлар ясалади, ёзда тирмашиб чиқйш учун тахта девордан фойдаланилади, югуриб чиқиш ва югуриб тушиш учун тепаликлар килинади, велосипедлар, самокатлор, спортроллерлар, ғилдиракли коньки ва бошқаларда учиш учун йўлча қилинади.

Эрталабки гимнастика ва жисмоний тарбия машғулотлари, одатдагидек, участкада ўтказилади. Бундан ташқари, тарбиячи мустақил машғулотларда жисмоний машқлардан фойдаланишжисмонийларни рағбатлантиради. Болаларни диққат билан кузатрб в.а^соғжисмонийлиғини ҳисобга олиб, ҳар бир боланинг жисмоний нагруз&сини йўлга солиб туради.

Болалар уйлари (бола уйлари)да отажисмонийонасиз болалар тарбияжисмонийланадилар. Шунинг учун од^аддаги болалар боғчасида қўлланадижисмонийган жисмоний тарбия иш шаклларидан ташқари, кечки вақтларжисмонийда ҳаракатли ўйинлар ва жисмоний машқлардан мустақил машжисмонийғулотлар ташкил этилишга катта ўрин берилади. Дам олиш ва байрам кунларида ўрмонга сайр қилиш, музлатилган майдончага бориш, жисмоний машқлар билан ўтадиган бўш вақт, байрамлар ва бошқаларни ўтказиш тавсия этилади.

Машғулотларни ўтказишда болаларнинг индивидуал хусусиятжисмонийларини ҳисобга олиб, имкони борича ижобий эмоцияларни юзага чиқариш тетик: хушчакчак кайфиятни карор топтиришга аҳажисмониймият бериш зарур. Бундай муассасаларда ишлайдиган

тарбиячижисмонийлар болаларга нисбатан эътиборли бўлишлари, боланинг отажисмонийонажисмонийлар меҳрига бўлган эҳтиёжини қондиришга интилишлари зарур.

Болалар поликлиникасидаги даволаш жисмоний тарбия си кабипетжисмоний•парида соглиғи ва жисмоний ривожланишида у ёки бу иуқгонжисмонийларга эга бўлган болалар билан машрулотлар ўтказилзди. Болажисмоний

ни текшириш маълумотлари асосида врач жисмоний машқлар ва массаж килишни буюради. Дастлаб болалар методист раҳбарлижисмонийгида, кейинроқ оила шароитларида (отажисмонийоналарга йўлжисмонийўриқлар берилганидан кейин) жисмоний машқлар билан шуғулланадилар. Зарур бўлиб қолса, вазифа мактабгача тарбия ёшидаги болалар муассасасига юклатилади ва болалар билан машғулотни боғча врачи ёки ҳамшираси олиб боради.

Болалар касалхоналарида даволашнинг турли хил воситалажисмонийри билан бир қаторда касаллик (ёки операция)нинг характерини ҳисобга олган ҳолда жисмоний машқлар ва массажлардан фойдажисмонийланилади. Операциядан кейин жисмоний машқлар ва массажларжисмонийдан ҳар хил асорат (ўпка шамоллаши, юракжисмонийкон томир тизимси ва ичак функцияларининг бузилиши)ларнинг олдини олиш мақжисмонийсадида фойдаланилади.

Болалар спорт мактабларида болалар фигурали учиш, сузиш, гимнастика, стол тенниси билан шуғулланадилар. Спорт соҳасижисмонийда илк мутахассислашиш юксак натижаларга эришиш учун зарур бўлган ҳаракатнинг турли хил шакллари ва мураккаб бирикмажисмонийлари бўйича кўникма ва малакаларни эгаллашга ёрдам берадижисмонийган, шунингдек, тезлик, чаққонлик, эпчиллик, мувозанат сақлаш, кўз билан чамалаш, уйғунлик каби жисмоний сифатларни ривожжисмонийлантирадиган турларида муҳим ахамиятга эгадир.

Спорт секцияларидаги таълим умумжисмоний тайёргарлик асожисмонийсига қурилади. Масалан, фигуралй учиш группаларида болалар хореография, гимнастика, сузиш ва бошқалар билан шуғулланажисмонийдилар. Бунда «Болалар боғчасида таълимжисмонийтарбия программаси»жисмонийдаги жисмоний машқлардан фойдаланилади.

Ҳовузларда сузишга ўргатиш, умумжисмоний тайёргарлккни яхшилаш максадида болалар билан машғулот ўтказадиган грунжисмонийпалар ташкил этилади. Бундан ташқари, сузишдан ҳар хил конжисмонийтомир, иафас олиш, нервжисмонийтизимси касалликларини даволаш, шужисмонийнингдек, гавда, оёқ ва бошқалардаги нуқсонларни бартараф этиш учун фойдаланилади[1].

Маданият ва истироҳат боғларидаги болалар шаҳарчаларида, шунингдек, болалар пар_клари ва стадионларида уларга жисможисмонийний тарбия жиҳозлари, инвентар (чана, чавғи,~конькилар, велосижисмонийпедлар, тўплар, арғамчи ва бошқалар)дан фойдаланиш имконияжисмонийти берилади.

Бундан ташкари, болалар билан конькиларда учиш, чанғиларжисмонийдалорнш ва бошқаларга ўргатиш бўйича группали ва

индивидуал матғўлотлар ўтказилади, ҳаракатли ўйинлар, аттракционлар ташжисмонийкил этилади. Методистжисмонийтренерлар отажисмонийоналарга машкларни танжисмонийлаш ва уларни ўтказиш методикаси ҳақида консультация берадижисмонийлар.

• Болалар поликлиникаларида болаларни эртароқ сузишга ўргатиш, чиниқжисмонийтириш ва касалланишнинг олдини олиш мақсадида эмйзикли ёшидан бошлаб шуғлуланадиган болалар группалари ташкил этилади.

Хиёбонлар, уйларнинг ҳовлиларида мактабгача тарбия ёшидажисмонийги болалар учун тирмашиб чиқишга мўлжалланган икки сёқли нарвончалар, тахтадеворчалар, зинапоялар ўрнатиладиган жисможисмонийикй тарбия майдончалари; тебратма курсилар, арғимчоқлар, каружисмонийселлар, ходалар бўлади; сирғаниб тушишга, чена учишга яхмалак қияликлар қилинади; чирмовиқ ва бошқа ўсимликлар ўстирилажисмонийди; велосипедлар, самокатлар, спортроллерларда учиш учун жой ажратилади; муз майдончалар, сирпаниб учиш учун йўлчалар тайёрланади; баскетбол, стол тенниси ва бошқалар учун майдонжисмонийчалар жиҳозланади.

Болалар билан ишлашга спорт жамиятларининг тренерлари, отажисмонийоналар, юқори синф ўқувчилари жалб қилннади.

5жисмоний §. Оилада болалар жисмоний тарбияси

Болаларни оилада ва давлат муассасаларида жисмоний таржисмонийбиялашнинг вазифалари ягонадир, улар отажисмонийоналар ва мактабгажисмонийча тарбяя муассасаларининг умумий ҳаракати билан ҳал қилижисмонийниши лозим.

Умумий таълим ва ҳунар мактабини ислоҳ қилишнинг Асосий йўналишларида: «Оилага ёрдамни кучайтириш ва айни вақтда ёш авлодни тарбиялаш учун унинг масъулиятини ошириш лозим»[1] дейилади.

Ишчи ва хизматчиларга ҳафтада икки дам олиш куни, кўп божисмонийлали оилалар ва боласи бўлган аёлларга қўшимча имтиёзлар яражисмонийтилиши — буларнинг ҳаммаси отажисмонийоналарга ўз болаларининг таржисмонийбиясига кўп вақт ажратиш имконини беради. Оилада илк ёшдан бошлаб, болаларда мураккаб ҳаракатлар (чаиЕИ, коньки, велосижисмонийпед, сузиш ва бошқалар) бажариш малакаларини шакллантириб :бормоқ зарур. Жисмоний машқларнинг бу турларини эгаллаш |уларга индивидуал ёрдам кўрсатилиши ва хавфсизликни таъминжисмонийтанишини талаб этади, буларга ўргатишни ташкил этиш оиладажисмоний|гига нисбатан мактабгача тарбия муассасаларда анчагина қийинжисмоний|дир.

Оилада жисмоний тарбияни тўғри амалга ошириш учун отажисмоний|оналар болаларининг мактабгача тарбия муассасаларда, шунингжисмоний|дек, болаларнинг спорт мактабларида қандай жисмоний машқлар ^билан шуғулланишларини ва кун ҳамда бутун ҳафта давомида ^қандай жисмоний нагрузка бажараётганлигини билишлари зарур. |жисмонийБоланинг боғчадан қайтгандан кейинги вақтда, барча бажарилажисмоний|ётган нагрузка ҳажмини ҳисобга олиб, шунингдек, дам олиш ва |байрам кунларидаги машғулотлари (эрталабки гимнастика,

ҳажисмоний^ракатли ўйинлар ва бошкалар)ни режалаштириш талаб этиладн.

Мактабгача тарбия муассасалар отажисмонийоналарга болаларнинг гжисмоний тарбияси ҳақида билимларни эгаллашларида катта дам кўрсатишлари мумкин. Бунинг учун болалар боғчасида отажисмонийоналар бурчаги ташкил этилади, очиқ машғулотлар, суҳбатлар, копсультациялар ва ҳоказолар ўтказилади, мактабгача тарбия ёшидаги муассасаларининг ходимлари отажисмонийоналарга болаларнинг жисмоний тарбияси бўйича махсус адабиётларни тавсия этадилар. Болалар боғчасига катнамайдиган болаларнинг отажисмонийоналари уларнинг тўлиқ жисмоний ривожланишини таъминлашга мажбуржисмонийдирлар. Оилада ҳам мактабгача тарбия муассасалардагидек, жисжисмониймоний тарбия воситаларини комплекс қўлланиш муҳимдир. Энг қулай гигиена шароитларини яратиш, табиатнинг табиий омиллажисмонийри (қуёш, ҳаво сув)дан, хилмажисмонийхил жисмоний машқлардажисмонийн фойжисмонийдаланиш муҳимдир, болаларнинг жисмоний меҳнатнинг кучлари етадиган турлари билан шуғулланишларини, фаолиятнинг ҳар хил турлари (расм чизиш, лой ўйини ва бошқалар)нинг таркибига кижисмонийрадиган ҳаракатларни тўғри бажаришларини кузатиб бориш

лозим.

Оилада жисмоний машқлар ҳар хил: зарядка, машғулотлар (индивидуал ва коллектив бўлиб) ҳаракатли ўйинлар, чиниқтижисмонийрувчи процедуралар, физкульминутлар, сайр ва бошқалар шаклжисмонийсида ўтказилади. Отажисмонийоналар машғулотлар учун жисмоний тарбия инвентарлари (чанғи, коньки, чена, велосипед, самокат, спортролжисмонийлер, ғилдиракли конькп, бадминтон, стол тенниси городкилар, тўпжисмонийлар, арғамчи ва бошцалар)ни, кийимжисмонийбош, оёқ кийимини олдинжисмонийдан олиб қўядилар. Турар жойида гимнастика бурчаги ташкил этилиши: нарвон ўркатиш, арқон, ҳалқа ва бошқа спорт снаряджисмонийларини ўрнатиш мумкин.

Отажисмонийоналар ўз болалари билан чанғиларда юрса, конькилар, ченаларда учса, бадминтон, городки, теннис ўйнаса, сузса ва бошжисмонийқаларни биргаликда бажарса, мусобақаларда, масалан, «Отажисмонийонам ва мен—спортчи оиласи» каби спорт мусобакаларида иштижисмонийрок этса, отажисмонийоналарнинг намунаси мактабгача тарбия ёшидаги болаларга ижобий таъсир кўрсатади. Отажисмонийоналар ўз болаларига жисмоний тарбия ҳақида билимлар берадилар, жисмоний машқжисмонийларни тўғри бажаришга (тушунтирадилар, кўрсатадилар) уларни ўргатадилар. Зарур малакаларни тарбиялаш ва мустаҳкамлаш учун алоҳида яхши психологик иқлим юзага келади.

Жисмоний машқ машғулотлари жараёнида отажисмонийоналар бодажисмонийларнинг ўзини ҳис килишини кузатадилар ва жисмоний нагрузка хажмини изга солиб турадилар. «Мактабгача.тарбия ёшидаги мужисмонийассасаларда жисмоний тарбия ишини режалаштириш ва ҳисобга олиш» бобида келтирилган кўрсаткичлар бўйича боланинг соғлижисмонийғи, жисмоний ривожланиши, жисмоний тайёргарлигини бир йилда 2—3 марта ҳисобга олиш (текшириш), ўтказиш тавсия этилади. Бу маълумотлар отажисмонийоналарга жисмоний тарбиядан қилинган ишжисмонийларни таҳлил

килишларига ва келгуси давр планини белгилаб олишларига ёрдам беради. Мактабгача тарбия ёшидаги муассажисмоний:аларнинг ходимлари бу соҳада отажисмонийоналарга ёрдам беришга даъжисмонийват этилгандир.

*У Ч И Н Ч И +ИСМ*

1ТАРБИЯЧИЛАР 8А ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ МЕТОДИСТЛАРИ [МАЛАКАСИИИ ОШИРИШ

«МАКТАБГАЧА ТАРБИЯ МУАССАСАЛАРИДА ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ МЕТОДИ+АСИ» КУРСИДАН ПЕДАГОГИКА БИЛИМ ЮРТЛАРИ УЧУН У+ИТУВЧИЛАР ТАЙЁРЛАШ

' *БИРИНЧИ БОБ*

*ЖИСМОНИИ ТАРБИИ МЕТОДИСТИНИНГ МЕТОДИ+А КАБИНЕТИДАГИ ИШИ*

!;!жисмоний§. Методистнинг вазифаси ва ишининг мазмуни

Шаҳар (район, область, республика) халқ маорифи бошқаржисмонийМасининг методисти ўзига ишониб топширилган (шаҳар, район, областдаги) мактабгача тарбия муассасаларидаги педагогик ишжисмоний:ларга умумий раҳбарлик қилади. Ў бажарадиган иш кўлами кенг ва рангжисмонийбаранг. Методист тарбиячиларнинг малакасини оширишжисмонийга катта аҳамият беради.

Тарбиячилар оладиган касбий тайёргарлик уларнинг жисможисмонийний тарбия сохасидаги ўз педагогик малакасини доимо такомилжисмонийлаштириш, ошириб бориш, ҳаёт ва мактабнинг ҳозирги талаблажисмонийри даражасида бўлиш, болалар борчасининг кичик группасидан :бошлаб болаларни ҳаётга ва мактабга планли равишда тайёрлаш зарурлигини истисно қилмайди.

Жисмоний тарбия методисти методика кабинетида тарбиячижисмонийларнинг ўз малакаларини мустакил равишда оширишни таъминжисмонийлайдиган зарур шароитларни яратади. Янги чиқаётган барча пежисмоний1дагогика адабиётларни кузатиб боради, кабинетни турли кўргазжисмонийшаларнинг янгижисмонийянги материаллари билан тўлдириб, қўлланмалар, ^иллюстрация материаллари ва бошқа воситалар билан бойитиб, |жиҳозлаб боради. Методист тарбиячиларнинг ишига бевосита раҳжисмоний[барлик қилиш мақсадида (йиллик планга мувофиқ) район, шаҳар, кишлоқ муассасаларига боради; тарбиячилар учун индивидуал ва группали тарзда консультациялар ўтказади; методик бирлашмажисмонийлар, семинарлар, практикумлар, курслар, тўгараклар, болалар 'боғчасида очиқ машғулотлар, мутахассисларни таклиф қилиб жисжисмонийМоний тарбиянинг айрим масалалари бўйича лекциялар ташкил^ этади ва ўтказади; илғор тажрибани ўрганади ва уни кенг ёйишга; ^ёрдам беради; илмийжисмонийамалий конференциялар ва район, шаҳар| 'область Педагогика ўқишларк учун докладлар тавсия этади. • Методистпинг кўп қиррали фаолияти юқори малакали бўлишжисмоний* |ли, ўзининг онгжисмонийбилим доирасини мунтазам равишда кенгайтириб

боришни, педагогик билимларини чукурлаштиришни талаб қилажисмонийди, бу эса назария била. амалиётни бирга қўшиб олиб бориш имжисмонийконини яратади. Зарур бўлиб қолганда методист болалар билан ишлашнинг методик

усулларини амалий намойиш этиш (жисможисмонийний тарбия машғулотларида болаларга ҳаракатларни ўргатиши, ҳаракатли ўйинлар ўтказиш методикасини кўрсатиши, эрталабки гимнастика машқларини намойиш этиши ва ҳ. к.) ва назарий жижисмонийҳатдан асослашга тайёр турмоғи лозим. Методист буларнинг баржисмонийчасини педагогика институтидаги ўқиш жараёнида эгаллаб олади (олий ўқув юртларининг тажрибаси шуни тасдиқлаяпти) ва ўзижисмонийнинг назарий билим ва малакаларини болалар боғчасидаги педажисмонийгогик амалиёт даврида, педагогика билим юртида, кейинчалик эса (район, шаҳар, областдаги) инспекторжисмонийметодистлик фаолижисмонийяти жараёнида амалда муваффақият билан қўллай боради.

2жисмоний§. Методика кабинетини жихозлаш

Методика кабинетида дастлаб тарбиячиларнинг китоб ва бошжисмонийқа материаллар устида мустақил ишлаши учун шароитлар яражисмонийтилади. Бунинг учун жисмоний тарбия масалаларига оид назарий ҳамда методик адабиётлар — китоблар, журналлар, айрим мақолажисмонийлар, ҳаракатли ўйинлар ва жисмоний машқларнинг тўпламлари, справочниклар, луғатлар танланади; тавсия этиладиган адабиётжисмонийлар, картотекаларнинг рўйхати тузилади; кўчма кутубхона таржисмонийзида жойларда (айниқса қишлоқ районларининг узоқ ерларида) фойдаланиш учун китоб ва мақолалар ажратилади. Бундан ташжисмонийқари, кабинетда илғор иш тажрибасини акс эттирувчи чиройли қилиб ёзилган ва бежирим қилиб жиҳозланган материал ҳам бўжисмонийлиши керак: «Болалар боғчасида таълим ва тарбия Программажисмонийси»га мувофиқ бўлган жисмоний тарбия бўйича перспектив ва кажисмонийлендарь иш планларининг намуналари, шунингдек, ёш группалари бўйича олиб бориладиган иш ҳисоби; жисмоний тарбия машғужисмонийлотларининг план ва конспектлари, тарбиячининг болалар билан олиб борадиган индивидуал иши, кундаликлари, жисмоний тарбия жисмонийсоғжисмонийломлаштириш ишларининг — эрталабки гимнастика, физкультжисмонийминутлар, чиниқтирувчи даволаш тадбирларининг (фотографиялар, кинолавҳалар) иллюстрацияли тавсифи; тарбиячининг болалар билан ҳар куни олиб борадиган — харакатли ўйинларжисмонийи, сайржисмонийлар, болаларнинг мустақил фаолияти, шунингдек, байрам ва бўш вақтларни мазмунли ўтказиш ва бошқа тадбирлар бўйича планжисмонийлаштиришнинг ибратли намуналари бўлиши шарт. +абинетда илжисмониймийжисмонийамалий конференция ва Педагогик ўқишларда жисмоний таржисмонийбия масалалари бўйича қилинган докладлар ҳам сақланади. Бу материалларнинг барчаси чиройли қилиб безатилади ва уларга аннотациялар ёзиб қўйилади.

Тарбиячилар таълимнинг замонавий техника воситалари билан танишиш имкониятларига эга бўлишлари, болалар билан ишлаш жараёнида кинофильмлардан ҳамда отажисмонийоналарга тегишли лекжисмоний

ция, докладлар уюштирганларида киноёзувлардан ҳам фойдалажисмонийнишни билиб олишлари керак.

Кабинетда (ўлчами кўрсатилган) донмий жисмоний тарбия жижисмонийҳозлари кўргазмаси, участкаларни жиҳозлаш вариантларининг

чизмалари, шунингдек, жисмоний тарбия машғулотларида фойдажисмонийланиладиган қўлланмалар (минбарлар, скамейкалар, улоқтириш учун шитлар, ходалар, тепаликлар ва бошқа воситалар); машқжисмонийларни бажаришда қўлланиладиган воситалар (чамбараклар, ёғочжисмонийжисмоний лар, байроқчалар, тўплар чизимчалар, ленталар, лангарчўплар, ҳалқаташлагичлар, тўпташлагичлар ва ҳоказолар); спорт ўйинжисмонийлари—волейбол, баскетбол, городки, хоккей, стол тенниси ва бошжисмонийқа ўйинлар учун зарур жиҳозларга ҳам эга бўлишлари мақсадга мувофиқдир.

Уйинлар, эрталабки гимнастика машқлари, чиниқтирувчи таджисмонийбирлар, жисмоний тарбжисмонийия байрамлари ва бўш вақтларини кўнжисмонийгилли ўтказиш юзасидан ўтказилган машғулотларни акс эттирувжисмонийчи фотосуратларга эга бўлган альбомлар, ташкил этиш тавсия қилинади.

Барча экспонатлар юзасидан методист батафсил консультацижисмонийялар беради ва зарур бўлиб қолганда жисмоний тарбия қўлланжисмониймаларидан фойдаланиш ва ўйинларни ташкил этишни амалда ўзи кўрсатади.

Методик кабинетлар айниқса мактабгача тарбия муассасалажисмонийрида муҳим роль ўйнайди. Улар тарбиячиларнинг назарийжисмонийметожисмонийдик (шу жумладан жисмоний тарбияга оид) билимларини мустаҳжисмонийкамлашга, шунингдек, болаларда жисмоний тарбия малака ва кўжисмонийникмаларшш ҳосил қилиш методикасини такомиллаштиришга хизмат қилади. Буларнинг хаммаси болалар билан программа асосида изчил иш олиб боришни ва уларни мактабга жисмоний жиҳатдан тайёрлашни таъмннлайди.

Зжисмоний §. Л1етодистнинг педагогик кадрлар билан ишлаши

Тарбиячиларнинг малакасини оширишни аниқ ташкил этиш мақсадида методист барча ишни олдиндан планлаштириб олади, белгиланган тадбирларни амалга ошириш шароитларини ҳисобга олади ва уларнинг бажаршшши устидан назорат ўрнатади. Райжисмонийон, шаҳар, областдаги муассасаларнинг ишини тизимли равишжисмонийда назорат қилиб туриш учун кабинет қошида болалар боғчалажисмонийрининг энг малакали мудира ва тарбиячиларидан иборат фаол тузади. Улар билан бирликда мактабгача тарбия муассасаларда бўлиб, болаларнинг жисмоний тарбияси аҳволини анргқлайди ва шундан келиб чицқан ҳолда тарбиячилар малакасини оширишжисмонийнинг аниқ планини ишлаб чиқади. Бунда методик бирлашмажисмоний,»• лар, практикумлар, индивидуал ва группали консультациялар, сежисмоний|| минарлар, курслар, тўгараклар, лекциялар, очиқ машғулотлар ]1 сингари турли хил иш шакллари кўзда тутилади.

Методистнинг Методик бирлашмалар. Методик бирлашмажисмоний тарбиячилар билан лар ташкил этишда мактабгача тарбия муасжисмоний олиб борадиган сасаларининг территориал жиҳатдан яқинлижисмоний иш шакллари ги ва тарбиячилар ишлаётган группалардаги болаларнинг ёши бир хиллиги ҳисобга олинади. Болалар муасжисмоний

сасалари, одатда, педагогик коллективи 20—25 кишидап ошмайжисмоний диган боғчалар ҳисобига кичик группалар — кустларга бирлашажисмоний дилар. Методик бирлашманинг иш планига мактабгача тарбиянинг турли масалалари, шу жумладан, жисмоний. тарбия масаласи ҳам киритилиши мумкин.

Бирлашма (куст)га рахбарлик қилиш, шунингдек, айрим мажисмонийсалаларни ишлаб чиқиш тажрибали тарбиячи ёки мудирага топжисмонийширилади.

Раҳбар бирлашмага кирувчи муассасалар билан танишиб чиқжисмонийқач, йиллик план тузади. Планда жисмоний тарбия бўйича муҳожисмонийкама этилиши лозим бўлган бир қанча масалалар, тарбиячиларжисмонийнинг докладлари ва бевосита болалар боғчаларида ўтказиладижисмонийган очиқ машғулотлар кўрсатилади. Методист ва халқ маорифи бўлими томонидан тасдиқланган план биринчи машрулотда эълон қилинади. Иил давомида раҳбар унинг бажарилишини цаттиқ нажисмонийзорат қилиб боради.

Докладлар танлаш мавзунинг мазкур бирлашма иштирокчижисмонийлари учун актуаллиги, айрим муассасалар ва тарбиячилар ишижисмонийдаги қийинчиликларни ҳисобга олиш, шунингдек, болалар билан ншлашга янгиликни жорий этиш истаги билан белгиланади. Масажисмонийлан, илк ёшдаги ёки каттароқ ёшдаги болаларнинг кичик группажисмонийлари билан ҳаракатларни ривожлантириш бўйича индивидуал машғулотларнинг мазмуни ва методикаси ҳакидаги, турли ёш группаларининг жисмоний тарбия машғулотларида болаларга таълим беришннг структураси, методикаси ва мазмуни тўғрисижисмонийдаги, сайрлар ўтказиш методикаси ҳакидаги масалаларни аниқжисмонийлаш зарур бўлиб қолади.

Тарбиячилар докладларида ўз иш тажрибалари билан ўртоқжисмонийлашадилар, вужудга келган қийинчиликлар ва уларни бартараф қилиш усуллари ҳакида гапириб берадилар, кўпчиликпи қизиқтижисмонийрувчи ва муҳокама қилиш зарур бўлган эиг актуал масалаларни ажратиб кўрсатадилар. Шу муносабат билан очик машрулотларжисмонийда кузатишлар ўтказилади. Машгулотни мухокама этиш чоғида раҳбар сўзга чиқувчилар нутқини йўналтириб боради, кўйилган масалаларнинг хар томонлама ёритнлиши, уларнинг ишонарли равпшда назарий жнхатдан асос,:анишнь'п кузатнб боради ва таржисмонийбиячиларнинг болалар билан мулоқотида амалий ишларпинг яхжисмонийшиланишига ҳаракат килади.

Методик бирлашма рахбарлари уларпинг йиллик планларини тасдиқловчи (район, шаҳар, область) методисти билан доимий муносабат ўрнатиб, уни бирлашманинг ишм билан мунтазам ражисмонийвишда таништириб, раҳбарларга тизимлм разишда инструктаж бериб боради, улар учун консультацнялар, семипарлар, лекциялар

ташкил этади. Шундай қилиб, тарбиячилар малакасини оширишга мақсадга қаратилган раҳбарлик қилинади ва болалар

муассасажисмонийларига аниқ ёрдам кўрсатилади, болалар билан олиб борилажисмонийдиган ишлар сифати яхшиланади.

Методист индивидуал консультацияларни жадвал бўйича ўтжисмонийказади. У иш жараёнида жисмоний тарбия масалалари юзасидан вужудга келган муаммоларни ҳал этишда тарбиячиларга кўмакжисмонийлашади. Тарбиячиининг малакаси ва саволнинг мазмунига қараб консультациялар назарий, методик ёки амалий характерга эга бўлнин мумкин.

Ко;;сультаиияляр;;н методист махсус дафтарга ёзиб боради. Унла мавзуси ва вакти, тарбиячининг фамилияси, у ишлаётган муассасанинг номи кайд этилган бўлади.

Жнсмонкй тарбия юзасидан группали коксультациялар метожисмонийдистминг (ракон, шаҳар, областда жойлашган) мактабгача таржисмонийбия муассасаларига планли равишда ёки бирор сабаб билан боржисмонийганида амалга оширилади. Агарда текшириш жараёнида бир хил типдаги хатоликлар апнкланса, методист мазкур мактабгача таржисмонийбия муассасалари ходкмларпнинг якунловчи йиғилишида ишни умумлашма таҳлил килиб чиу.ади ва йўл қўйилган нуқсонларни тузатншга қаратилган коикрет тадбирлар (группали консультажисмонийциялар, практикумлар, киска муддатли курслар ва ҳоказолар)ни таклиф қилади.

Группали консультнция ашшланнши лозим бўлган масалаларжисмонийни хисобга олгап ҳолда методист томонидан махсус ишлаб чиқилжисмонийган план асосида ўтказиляди. Масалан, бир қатор муассасаларда эрталабки гимпастнка нотўғри ташкил этилаётганлиги: гимнастижисмонийка ўтказиш шароити гигиена ва чиниқтириш талабларига жавоб бермаслиги; машклар асосли танланмаганлиги, методикада хатожисмонийларга йўл қўйилаётганлиги анккдакганида ўтказилиши мумкин.

Аиикланган нуксонларни хисобга олган ҳолда, группали конжисмонийсультация куйидаги план асосилп ўтказилиши кўзда тутилали:

1. Комсультация темаси.
2. Асосий масалалар.
3. Назжисмонийарий холатларнп пллюстрация орқали (кўргазмали мисоллар келжисмонийтмриш, жлсмоний машкларни амалда кўрсатиш, киноёзув, кинофильмларни намопнш кплиб, таҳлил этиш) кўрсатиш.
4. +онсультация жараёнида тингловчиларда пайдо бўлган саволларгя жажисмонийвоб бериш ва муҳокама этнш.
5. Методист хулосаси.
6. Мазкур тема юзасидан адабиётларни тавсия қилиш.

Семинаржисмонийпрактикум. Малака оширишнинг бу шаклси ёш таржисмонийбиячилар учун мақсадга мувофикдир. Практикумнинг вазифаси ва мазмуми методистнинг жойларда бўлиб ўтказган текширишлажисмонийри натижасига қараб ҳам белгиланадн.

Практикум муддати когкрет вазифалар, материалнинг ҳажми ва мазкур муассасанинг иш шароитларини ҳисобга олган ҳолда белгиланади.

Масалан, текшириш харакатларга тааллуқли . ..,, ,,.,,,,,,,,,,,,,,,.,, ,,

,, и "'РЧЗдаинг вазисЬаси ва таъжисмоний

лим методикашги аниклашда қийналиипгт ч..... л *

/ "«алиш.^зчши, шу сабабли упинг чекланган турлридан (асосан мувозакагжисмоний ск.лаш ва с7кпяшга турларини қу.шанаётганликларини) ж' " машқларнинг ту рли вариантларцдан ўқиб ололмаё1га_нликларини курсатди.

Бундай вазиятда практикумиицр қуиидаг

асосий ҳаракатларда ҳар бир иац,ц тур^ннГвазифТжисмоний жисмоний "жисмонийжисмоний ятини аниқлавдан; амалии машгулотлар Ф бажаришжисмоний нинг ва болаларга таълим беришнинг т^г|,, за ғНИР усулла^ни курсатиш (шуиуносабат бнлан асосий ^ркатларии таркиб топжисмоний тириш ва ривокдантириш ДИнамикасннин1г.усусия1;лаРИГ1а бағиш· ланган кинофильмни таҳлил ^қилиш), ужисмонийл№ вариантлаштириш ва уиинларда фоидаланишга ургатишданжисмоний ^орат булади

+ўйилган вазифалардан келиб чиққан, Мда практикум плаии белгиланади. } }

Та.кминан. Кириш лекцияси (суҳбатц)^ киноф,ив, тахлипи _ •» с Амалий машрулотлар ва уни тахлил қнли% ^ ^ ҳаракагларга оид машхлар — юриш ва югуриш жисмоний 6 с, улоқпфи^ жисмоний (5 с гякпямппп — б с тирмашиб чиқиш4 с, мувозанат сақлац, машк,паф(1_ 4 'с ^ами — 28 соат'.

Ҳар бир ашлий машғулотдан кейин ^р«тикум қатнашчилари учун болаларга ургатиладяган Машқла^^г вариантларини ва таълим методикасинн ишлаб чиқиш юза,сйа1, топшириқлар тавжисмоний сия этиш мақсадга мувофикдир. ^4г

эга°тиТРВабо/ЧаЛаР^л! бо^ларга асосий ҳажисмонийфойдаланиш юзасидан (турли ёш гтжисмонийппа " ^ра,катли ўйинларда

,, ,, о г^' ^Л^"Ла) ПЦИК МЯТПРУЯПТжисмоний

лар утказилади. Бунинг учун 3 соат ажгжисмоний, цл млчпуии»

Практикум якунида катнашчилап ба т,3 ,аДИ' бўйича зачёт топтирадилар (4 с.) ШундР'г! ТУЛоТЛаР /ЦИКЛИ навий) практикум учун 35 соат лап билан ишлаш мазмумини бойитшпга"'тт адоир оола И1ИШ1Й •ПИаббусни пивожпянжисмоний

тиришга. амалии малакалар снфатиии <Х^Иш?а "шда ма^смжисмоний га иуналтирилганликни тархнб топт„риш;гаХИзма; "илади

Проблемали семинар. ТяРбиячиларницГ1р0(Ьессиоиа7Г мяяпкя сини оширишга қаратилган бу шаклнии/^ус^ти ^яяки бу

жараён мобайнида барча катнашчижисмонийаон ш"ар" и и Ҳамма учун актуал

ҳисобланган, қандаидир умумии проблецаустияя м*утмип шп

лашларига қаратилганлнгидир. Семинар ^еодист РКИ МПХГУР тяк лиф этилган шахслар (илмий ходим УКИТЧ « махсус такд бошкатао) еплажисмоний
мида олио борилади.

Семинарнинг вазифаси тарбиячиларн^р, наяяпим бижисмонийтимггяпи оширишга, улар томонидан мустакил шнинг ЧУКУО мала каларини ҳосил килишларига, кузатишл таҳлил қилиш кўникмаларини

'Ташнинг чуқур малаар умумлаштириш ва амалиёт билан бонлаб, асосли хулосалар чиқаришларига ёрдам беришдан иборатдир.

Тадқиқот характерига эга бўлган семинар етарли амалий иш стажига ва олий ҳамда ўрта махсус педагогик билимга эга бўлжисмонийган юқори малакали тарбиячилар. учун ташкил қилинади. Семижисмонийнар иштирокчиларининг сони 12—15 кишидан ошмаслиги керак.

Раҳбар ишни бошлаб барча қатнашчиларни семинарнинг асожисмонийсий проблемаси билан таништирар экан, уларни қизикарли таджисмонийқиқот ишларининг истиқболига жалб қилишга ҳаракат қилади. У проблеманинг назарий асосини тушунтириб, унипг болаларни жисжисмониймоний жиҳатдан тўғри тарбиялашдаги аҳамиятини кўрсатади ва асосий адабиётларни тавсия қилади. Урганилаётган проблема бижисмонийлан боглиқ бўлган докладлар тематикасини эълон қилиб, семинар ' қатнашчиларининг хоҳишига қараб танлаб олишини таклиф қижисмонийлади. Шундан кейин семинар ишининг календарь плани тасдиқжисмонийланади.

Тарбиячилар даставвал семинарнинг умумий ироблемаси бижисмонийлан боглиқ бўлган, аниқлашни талаб қиладиган масалаларни муҳокама қиладилар, айрим китоблар ва мақолалар юзасидан рефератлар тайёрлаб, уни семинар планига мослаштирадилар, вужудга келган мунозарали ёки янги, перспектив ахамиятга эга бўлган масалаларни муҳокама қиладилар.

Амалий ходимлар билан ўтказиладиган семинарнинг асосий хусусияти шундаки, бу жараёнда уларнинг болалар билан иш олиб боришдаги назарий билимларини синаш имконияти туғилади.

Семинар раҳбари тарбиячиларга консультация беради вауларжисмонийга болалар боғчасидаги тажриба ишнни ташкил этиш ва мазмунжисмонийли қилишда кўмаклашади.

Семинар машғулотларида иш плани асосида ҳар бир доклад назарий жихатдан асосланиши муҳокама қилинади, илғор тажрнжисмонийба, шунингдек, докладнинг айрим қисмлари, болалар билан тажрижисмонийба ишини йўлга қўйиш, бу ишнинг мазмуни, методикаси ва натижисмонийжалари хусусидаги докладнинг бошқа томонлари умумлаштирижисмонийлади.

Шундай қилиб, докладлар устида ишлаш жараёнида семинарнинг ҳар бир иштирокчиси ўз темасининг назарий моҳияти ва амалий аҳамиятини аниқлаш имкониятига эга бўлиб колмасдан, балки мазкур проблема юзасидан ўз билимларини анча бойитишга муваффақ бўлади.

Семинарнинг бутун иши аниқ календарь план асосида ўтиши лозим.

Семинар ишининг якунида энг яхши докладлар раҳбар

томонижисмонийдан район, шаҳар, областда ўтказиладиган илмийжисмонийамалий конфежисмонийренция учун, Педагогик ўқишлар ёки матбуотда эълон килиниши учун тавсия этилиши мумкин.

*«Болаларнинг ҳаракат фаолиятига тарбиячининг комплекс ёндашиши ва унинг мстодик ра.ғбарлиги» темасидаги преблемали семинаршиг тахминий плани.*

Докладлар тематикаси:

1. Жисмоний тарбия машғулотларида ўқувжисмонийтарбия жараёнининг мазмуни ва метсдикаси.

2. Сюжетли ҳаракатли ўйинлар ўтказиш методикасининг ижоднй йўналиши.

3. Сайр пайтида жисмоний мяшклар ва ҳаракатли ўйинларнн ташкил килиш, мазмуни ва уларга раҳбарлик килиш методикаси.

4. Болаларнинг мустақил ҳаракатли фаолиятига бевосита методик раҳбаржисмонийлик

5. Болалар экскурсиясини ўтказишни ташкил қилиш, мазмуни ва методикажисмонийси (болалар туризмининг энг оддий тури).

Юқорида зикр этилган темаларнинг хав бири турлиёш группажисмонийлари учун ўзига хос комплекс докладлар кўринишида ҳам бўлиши мумкин.

Болалар боғчасидаги очиқ машғулотлар. Очиқ машғулотлар ўтказишдан мақсад — тажриба алмашиш, педагогик маҳорат намуналарини намойиш этиш, болалар билан кшлашнинг айрим турлари (жисмоний тарбия машғулотлэри, эрталабки гимнастижисмонийка, чиниқтирувчи процедурэлар, сайр ва бошқа тадбирлар) юзасижисмонийдан вазифалар, уларнинг мазмун ва методикаси ҳакидаги тасявжисмонийвурни аниқлаштириб олишдан иборатдир. ' Машғулот темаси, кузатиш ва тахлил қилиш учун саволлар тарбиячига олдиндажисмонийн билднриб қўйилади.

Бевосита кузатишдан олдин методист иштирок этувчиларга кужисмонийзатиш ва кейинги таҳлилнинг мақсади ҳақида эслатиб ўтади. Шундай қйлиш билзн у кузатишнинг мақсадга каратилган бўлишини таъминлайди, тарбиячилар эътиборини машғулотнинг асосий компонентларига жалб килади. Маипжисмонийулот тугаганидан кейин методист кузатишнинг таҳлилига раҳбарлик қилади, бунда олдиндан берилган саволларга риоя қилинишини назорат қилиб боради, кузатилган магағулот юзасидан фнкрларни ойдинлаштиришга кўмаклашади. Мухокама методистнинг назарий жихатдан асосланган хулосаси билан якунланиб, машғулотнинг ижобий ва салбий томонлари таҳлил қилиннб, умумий бахо берилади.

Методист узоқ районларга чиққанида очиқ машғулотлар муассасанинг шартжисмонийшароити ва кадрларнинг тайёргарлик даражасидан келиб чиқиб ташкил қилинади. Агарда тарбиячиларнинг малакаси турлн хил машғулотларнинг намунасини намойиш этишни, айрим жараёнларнинг методикасини кўрсатишни тақозо этса, бундай шароитда методистнинг ўзи очик машғулотни ўтказишга, кейин эса уни ҳар томонлама пухта тахлил қилишга тайёр бўлиши керак,

Курслар (район, шахар, областда) тарбиячиларнинг ишидан ажралган ёки

ажралмаган ҳолда ташкил этилади.

Уқув плани, программаси, ўкитувчилар состави ва курсларжисмонийнинг муддати аниқ шароитни хисобга олган холда маориф министрлиги томонидан ишлаб чиқилган, халқ маорифи бўлими хужжатларига мувофиц равишда тасдиқланади. Курсларда таъжисмонийлимнннг техник воситаларидан фойдаланган холда лекциялар ўқижисмонийлиши, амалий ва семинар машғулотлари ўтказилиши, шунингдек, айрим темаларни ўрганиш билан боғлиқ бўлган ҳолларда болалар боғчаларида намунали машғулотлар ташкил этилиши мумкин.

Курслар оғзаки ёки ёзма шаклда зачёт олиш билан якунлажисмонийнади.

Тўгараклар жисмоний тарбиянинг айрим масалаларини чуқурроқ ўрганиш мақсадида ташкил этилади. Улар онг билим даражасини кенгайтириш, тажрибани бойитиш, билимларни ойдинлаштириш, тарбиячиларнинг ижодий тафаккурини ривожлантиришга хизмат қилади. Масалан, тўгарак турли ёшдаги болалар группалажисмонийри учун ҳаракатли ўйинлар мазмуни ва вариантларини, қўйилган вазифалардан келиб чиққан ҳолда жисмоний машқларнинг вариантларини ишлаб чиқиш; мактабгача тарбия ёшидаги болажисмонийлар учун халқ ўйинларини тўплаш каби масалаларни ҳал этиш учун ташкил этилиши мумкин.

+уйида тақдим этилаётган схемада болалар богчалари, районжисмонийлар ва шаҳарлар орасида жисмоний тарбия бўйича методик ишжисмонийларнинг ўзаро боғлиқлиги ва структураси акс эттирилган;

ШАҲАР МЕТОДИКА КАБИНЕТИ

Шаҳар методистлари. шу жумладан жисмоний тарбия методисти

Методпстларнинг шаҳар жамоатчилик фаоли

Метоаик курслар, тўгараклар, семинарлар, практикумлар

РАЙОН МЕТОДИКА КАБИНЕТЛАРИ

Район методисти ва жисмоний тарбия бўйича

жамоатчи методистлар

Методик бирлашмалар, консультациялар, болалар боғчаларидаги очиқ машғулотлар

БОЛАЛАР БО/ЧАЛАРИНИНГ МЕТОДИКА КАБИНЕТЛАРИ

Тарбиячилар билан олиб бориладиган методик ишлар, жисмоний тарбия тарбиячилари машғулоти

Бундан ташқари, тарбиячилар учун жисмоний тарбия секцияжисмонийлари ҳам ташкил этилиб, улар енгил атлетика, сузиш, чанғи ёки конькида учиш ва бошқа турлар билан шуғулланишлари мумкин.

Малака оширишнинг бу рангжисмонийбаранг шакллари қизиқишни оширади, янги имкониятлар очади, тор ихтисослик доирасидан ташкари олиб чиқади, ижтимоий ҳаётнинг турли жабҳалари бижисмонийлан боғлайди.

Тарбиячилар малакасини ошириш болалар билан ишлашнинг сифатини яхшилашга асос бўлиб хизмат қилади.

Бироқ, болаларнинг жисмоний ривожланиши янада самаралижисмонийроқ амалга ошиши учун болалар боғчаси билан оилада жисмоний тарбия масаласида хамфикрлик ва бирлик бўлиши талаб

қилижисмонийнадижисмоний

Отажисмонийоналар билан болалар боғчасида бевосита мулоқатда' бўлишдан ташқари «Отажисмонийоналар учун педагогика мактаби»ни ташкил этиш лозим. Бундай мактабнинг машғулотларида отажисмонийонажисмонийлар илмий асосланган билимлар оладилар, кун бўйи ҳаракат режимига риоя қилиш, бола организмини тизимли суратда чиниқтириш, обжисмонийҳаво ўзгаришига қараб фарзандининг кийимини енгиллаштириш зарурлигига ишонч хосил қиладилар. Бу ишда (ўқув группаларини комплектлаштиришда, отажисмонийоналар ҳақида маълумот тўплашда, болалар боғчаси ёрдамида уларни тингловжисмонийчилар қаторига ёзилишлари ва бошқа ишларда) методист шаҳар халқ маорифи бўлими ёки область педагогика жамоатчилигига фаол ёрдам бериши, бу ишда етакчилик қилишга даъват этилганжисмонийдир. Методист, энг аввало, ўзи педагогик жамиятнинг аъзоси сифажисмонийтида докладлар цилиши, отажисмонийоналар билан суҳбатлар ўтказиши ва бошқа ишларда кўмак бериши зарур.

4жисмоний§. Болалар боғчаларини «Жисмоний тарбия» бўлими бўйича текшириш

Мактабгача тарбня муассасасида жисмоний тарбия ишининғ ҳолати ва уни йўлга қўйилишини янада чуқурроқ ўрганиш мақжисмонийсадида инспектор тематик текшириш ўтказади.

Бу текшириш натижаларининг таҳлили зарур ёрдам кўрсатиш ва мавжуд камчиликларни белгиланган муддатларда бартараф этиш учун асос вазифасини ўтамоғи лозим.

Жисмоний тарбия бўйича ишнинг холатини текширишга кирижисмонийшар экан, илгариги ахволни билиши, кўрсатилган нуксонлар қанжисмонийчалик бартараф этилганлиги бнлан танишиб чиқиши учун инспекжисмонийтор аввалги текшириш актини ўрганиб чиқиши лозимжисмоний

Муассасани тематик текшириш

Текширишга киришар экан, инспектор биринчи навбатда болажисмонийлар боғчасида жисмоний тарбияни амалга ошириш учун яратилган шароитлар билан қизикиши ва текширишни «Таълимжисмонийтарбия прогжисмонийраммаси» талаблари асосида амалга ошириши керак.

У группалар жойлашган хоналарнинг санитарияжисмонийгигиена холажисмонийтини, жисмоний тарбня залини ётокхоналар ва бутун бино, участжисмонийка холатини кўздан кечиради. У айницса кун бўйи бинода ҳавожисмонийнинг тоза ва янги бўлишига ахамняг беради. Инспектор барча ёш

группаларнинг участкалари кандай планлаштирилганлиги, шунингжисмонийдек, жисмоний тарбия майдончасининг ҳолати билан; бинодаги жиҳозлар ва участкадаги жисмоний тарбия инвентарлари, ўйинжисмонийчоқлар, ҳаракатли ўйинлар учун атрибутлар билан қизиқада, уларнинг сифати, миқдори, ҳолати, сақлаш жойини текширади; болалар ва

тарбиячиларда жисмоний тарбия кийимлари ва пойабжисмонийзалининг мавжудлиги ва ҳолатини кўздан кечиради.

Шундан кейин инспектор тарбиячиларнинг малакасини ошижисмонийриш қандай амалга оширилаётганлигини аниқлайди, зарур китоблар, журналлар, ўйин ва машқлар тўпламлари борлигини текшижисмонийрадн. Уни тарбиячиларнинг жисмоний тарбия программасининг бажарилиши юзасидан ишларнинг мазмуни, раҳбарлик ва назожисмонийрат қилиш методлари қизиқтиради.

Мудира билан суҳбатда инспектор педагоглар коллективи райжисмонийондаги қандай тадбирлар (бирлашмалар, семинарлар, тўгараклар ва ҳоказолар) да иштирок этаётганликларини аниқлайди; мудира муассасанинг ўзида малака оширишнинг қандай шакллари (конжисмонийсультациялар, практикумлар, очиқ машғулотлар ва ҳоказолар) қўлланаётганлиги билан қизиқади.

Шундан кейин инспектор мавжуд ҳужжатларни текширишга киришади. У ёш группалари бўйича болалар рўйхати ва медицина кўрикларининг маълумотлари билан танишиб чиқади. Жисмоний ривожланишда нормадан четга чиққан болалар боржисмонийўқлигини (қомати, оёқ кафтлари, касалликдан кейин организм ҳолатидаги ўзгаришларни) аниклайдн. Шу йўл билан индивидуал режимлар, индивидуал машғулотларнинг характери, тикловчи машқлардан фойдаланиш каби имкониятлар кўриб чиқилади. Барча ёш группаларда, айникса илк ёшдаги болалар группаларида «Болалар боргчасида таълимжисмонийтарбия программаси» кўрсатмалари асосида овқатжисмонийланиш нормаси ва режими текширилади.

Барча групиаларда ҳаракат режимининг (ўйинлар, эрталабки гимнастика машқлари, машгулотлар, физкультминутлар, сайрларжисмонийнинг мазмуни ва давомийлиги, кун.бўйи амалга ошириладиган ҳаракат фаолиятининг турлари) бажарилишига алохида ахамият берилади.

Инспектор болаларнинг жисмоний тарбиясидан тузилган йилжисмонийлик, группалар бўйича перспектив ва календарь планларни, иш ҳисоботини, шунингдек, болаларнинг ҳаракат малакаларини индижисмонийвидуал қиёсий ҳисоблашнинг (сентябрь—январь—июнь) ндаижажисмонийларини кўриб чиқади.

Ҳужжатларни кўриб бўлганидан кейин, инспектор турли ёш группаларида кун бўйи жисмоний тарбия бўйича килинадиган (барча ишларни: болаларни қабул қилиб олиш, ўйинлар, болаларжисмонийнинг мустақил фаолияти ва тарбиячининг раҳбарлигини; эрталабжисмонийки гимнастика ва чиниқтириш машқлари (гигиена, шароитлари, болаларни уюштириш, комплекснинг структураси ва мазмуни, тарбиячининг раҳбарлиги) ни кузатиб, ўз дафтарига ёзиб олади. Чиниқтириш процедураси (артиниш, устидан сув қуйиш) ни таш кил этнш ва болаларнинг ҳолати кузатилади. Инспектор машғулотларнинг алмашиб туриши, катта группалардаги машғулотлар ва улар орасидаги танаффус пайтларида физкультминутлар ўтказилиши бнлан кизиқади, жисмоний тарбия машғулотларини кузатиб, таълим жараёнининг мазмунини, структураси

(тарбиячиларнинг методик усулларини, болалар реакциясини, ҳаракат машқларини бажаришдаги мустақиллигини, тарбиячиларнинг болаларжисмонийга индивидуал ёндошувини) ни таҳлил қилади. У эътиборни машғулотларнинг умумий ва мотор зичлигига,. нагрузкаларни дозалашга, болалар фаолиятининг алмашиниб туришига, ўнннларжисмонийнннг ўтказилишига, болаларнинг руҳий ҳолатига, машғулотлар давомийлигига қаратади.

Инспектор сайрларни кузатиб, унинг мазмуни, ДЗРОМИЙЛИГИ, тарбиячининг методик рахбарлиги, унинг айрим болалар билан, группачалар билан ишлаши, ўйинлар ва машқлар мобайнидаги болаларнинг мустакил фаолияти, уларнинг биргаликдаги фаолиятжисмонийда ўзаро муносабатларини ва тарбиячининг умумий рахбарлигини қайд этади. У тушликни ва уйқуни, кунинг иккинчи ярмидаги ўйинлар ҳамда машғулотларни ва болаларнинг уйга кетишларини кузатади.

Текширишнинг бутун жараёни мобайнида асосий эътибор тарбиячининг ролига ва унинг болалар коллективига раҳбарлик қилишига қаратилади.

Ишга якун ясар экан, инспектор тарбиячи билан суҳбатлашажисмонийди, унинг ишини таҳлил қилади, айрим масалаларни аниқлайди, зарур бўлган фикржисмониймулоҳазаларини билдиради.

Сухбат самимий, одоб доирасидан чикмаган ҳолда, тарбиячига нисбатан ҳурмат билан ўтишн лозим. Фикржисмониймулоҳазалар фақат иш юзасидан билдирилиши керак. Уқувжисмонийтарбия жараёкига ва айрим ишларни ўтказиш методикасига қўйиладиган талаблар асосжисмонийли бўлиши ва тарбиячига батафсил тушунтириб берилиши керак. Суҳбат тарбиячи ишидаги ижобий томонлар кўрсатилган ҳолда, йўл қўйилган нуқсонларни тузатишга донр инспекторнинг конкжисмонийрет таклифлари билан якунланади.

Агарда жисмоний тарбия машғулоти, эрталабки гимнастика машқлари, сайрлар ва бошқа тадбирларни кўргазмали равншда намойиш этиш зарурати туғилиб қолса, ҳар қалай инспекторнинг ўзи кўрсатиб бергани ёкн тарбиячилардан бирини очиқ машғулот ўтишга тайёрланишига кўмаклашгани, кейинчалик эса бутун педажисмонийгогик коллектив билан таҳлил килиб чиққани маъқул.

Текширишнинг бутун жараёни муассасанинг одатдаги ҳаёт тарзини бузмаслиги ва коллективда кўтаринки ишчанлик, ўз имжисмонийкониятларига ишонч, болалар билан ишлаш сифатини яхшилашга қизиқтириши, ўз малакасини оширишга даъват этиши муҳимдир. Бироқ, буларнинг хаммаси инспекторнинг салбий далилларга нисбажисмонийтан муросасиз бўлишини инкор этмайди. Аммо, шунда ҳам у хушмуомала бўлиши, ўз фикрини одамлзрнинг иззатжисмонийнафсига тегжисмониймайдиган қилиб айтиши, жиддий танбеҳ бериши билан бирликда, уларнинг ҳаттижисмонийҳаракатлари нотўғри эканлигини ишончли тарзда тушунтириб бериши лозим.

Кузатишлар, ҳужжатларни қараб чиқиш, коллектив билан жонли мулоқатда бўлиш, жисмоний тарбияга оид барча материалжисмонийларни батафснл ўрганиб чиққанидан кейин инспектор мазкур муассасанинг иши

ҳақида хулосалар чиқаради.

Якунловчи педагогик кенгашда инспектор жисмоний тарбия бўйича ишлар ҳолатини атрофлича таҳлил қилиб, унга баҳо беради.

+онкрет маълумотлар асосида ҳар бир ёш группасидаги ижожисмонийбий томонларни таъкидлайди, мавжуд камчиликларни кўрсатиб, саба'бларини очиб ташлайди ва белгиланган муддатгача уларни бартараф этиш юзасидан чора ва тадбирлар таклиф қилади. Буларнинг ҳаммаси кейинчалик муассаса мудирасида қоладиган текшириш актига ёзилади (нусхаси халқ маорифи бўлимига топширилади).

Холис за аниқ таҳлил йўл қўйилган камчиликларни тузатиш ва бартараф килиш истагини уйғотишига эришиш ғоятда мухимжисмонийдир. Барча ишлар тугаганидан кейин болалар боғчаси ходимларида инспектор хақида у қаттиқ кўл, шунга қарамай, ишчан, адожисмонийлатли ва самимий инсон экан, у билан учрашув катта фойда келтириши мумкин, деган таассурот қолиши лозим.

Шундай қилиб, мактабгача тарбия муассасаси ишини текшижисмонийриш ва йўлга солиш учун инспекторнинг ўзи малакали педагог, юксак маънавий хислатларга эга бўлиши ва муайян даражада маданиятли бўлмоғи лозим. Шундай инспекторгина бошқа кишижисмонийлар фаолиятшш танқид қила олиш ҳуқуқига эга бўлиши ва обрўжисмонийэътибор қозокнши мумкнн.

*ИККИНЧИ БОБ*

## ПЕДАГОГИКА БИЛИМ ЮРТЛАРИДА «МА+ТАБГАЧА ТАРБИЯ МУАССАСАЛАРИДА ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ МЕТОДИКАСИ» КУРСИНИ У+ИТИШ

Курснинг вазифаси. Мактабгача тарбия муассасаларида жисжисмониймоний тарбия вазифаларини амалга оширишда тарбиячи етакчи роль ўйнайди. Мактаб ислохотининг Асосий йўналишларида педажисмонийгогик кадрлар, шу жумладан, мактабгача тарбия муассасалари учун хам кадр тайёрлаш ишига катта аҳамият берилиши бежиз эмас.

Тарбиячинпнг малакаси кўп жихатдан унинг педагогика билям юртида «Мактабгача тарбия муассасаларида жисмоний тарбия методикаси» курси бўйича олган профессионал тайёргарлигига боглиқ. Бу курс ўқувчилар томонидан болалар туғилганидан 7 ёш бўлгунга қадар турли типдаги мактабгача тарбия муассасаларида жисмоний тарбияни амалга ошириш учун зарур бўладиган назарий билимларни, амалий кўникма ва малакаларни эгаллаболишлажисмоний

рини кўзда тутади. Уқувчи боғчада болалар билан ишлашнпнг 6~арча шакллари (жисмоний тарбия машғулотлари, эрталабки гимнасжисмонийтика, ҳаракатли ўйинлар ва бошқалар) ни, режалаштириш ни ва амалга оширишуи обдон ўрганиб олиши, шунингдек, эришилган натижаларни таҳлил қила билиши ҳам керак. Бундан таш^ари, отажисмонийоналар билан ишлаш кўникма ва малакаларини таркиб юптириш, мажлисларда сўзга чиқиш, сухбатлар ўтказиш, консульжисмонийтациялар уюштирпш каби ишларни

ҳам уддасидан чиқиши вазифаси кўйилади.

Курсни ўрганиш жараёнида дунёқарашни шакллантириш, шунингдек, ўқувчиларда коммунизм қурувчисижисмонийнинг юксак маънавий тамойиллар ини тарбиялашга ҳам катта аҳамият бериш зарур.

Укувчиларда ўз касбига қизиқишни, унга мехр қўйишни, уларда фикрлаш мустахиллигини ривожлантиришни, ижодий изланишга рағбатлантиришни, топширилган иш учун масъулият хиссини тарбиялаш муҳимдир. Адабий манбаларни мустақил равишда ўрганиш ва тахлил қилиш малакаларини шакллантириш, шунингдек, ўз иши ва бошка тарбиячилар тажрибасини умумлаштира олишга ўргатиш лозим.

Бундан ташқари, ўкувчиларни ўз жисмоний ривожллшшиня, жисмоний тайёргарлигини доимо назорат қилиб боришга, келгужисмонийсида болалар ва уларнинг отажисмонийоналарига намуна бўлишга тайёржисмонийлаш керак.

Программанинг характеристикаси. Педагогика билимюртларида «Мактабгача тарбия муассасаларида жисмоний тарбия методикажисмонийси» курсини ўқитиш хплк таълими вазирлиги томонидан тасдикланган программа асосида амалга оширилади. Мазкур прожисмонийграмма «Тушунтириш хати», «Курс мазмуни» ва «Илова» дан иборат.

«Тушунтириш хати»да курснинг вазифаси баён этилади, дарсжисмонийларнинг типларига, ўқувчиларнинг мустақил иши шаклларига характеристика берилади, ўзлаштиришни ҳисобга олишнинг турлажисмонийри келтирилади.

«Курс мазмуни» икки бўлимдан иборат. «Жисмоний тарбия н<??ариясининг умумий масалалари» деб аталмиш биринчи бўлимз «Жисмоний тарбия назариясининг предмети» ва «Жисмоний таржисмонийбиянинг тизимси» деб аталмиш икки темадан иборат. Бу темалар ўқувчиларнинг жнсмонии тарбия назариясининг умумийжисмонийиасалалари бўйича билимларни эгаллаб олишларини тақозо этади. Бундай билимларсиз мактабгача тарбия ёшидаги брлаларнинг жисмоний тарбияси методикасини чуқур тушуниш мумкин эмас.. Бундан ташқари, бу темаларни ўрганиш ўцувчиларда диалектикжисмонийматериалистк дунёқарашни шакллантиришга хизмат қилади. Иккинчи «Мактабгача тарбия муассасаларида жисмоний тарбия межисмонийтодикаси» бўлимида жисмоний тарбиянинг вазифаси ва воситалажисмонийри, таълим асослари, болаларни тарбиялаш ва ривожлантириш, турли жисмоний машқларга ўргатиш методикаси, жисмоний тарбия ишининг шакллари, мактабгача тарбия муассасаларида нланжисмонийлаштириш ва ҳисобга олиш, жисмоний машқлар учун керак бўладиган жиҳоз ва ускуналар хақида сўз юритилади. Программада «Бир ва икки ёшдаги болаларнинг жисмоний тарбияси» темасига алохида ўрин берилган. Ҳар бир темага саволлар берилган бўжисмонийлиб, семинар ва амалий машғулотларнинг характери кўрсатилган.

«Илова» да адабиётлар рўйхати, курсни ўтишнинг намунали графиги,

шунингдек, ўқувчилар учул уй вазифаларининг рўйхати

келтирилади.

Иш плани тузиш. Курсни ўтиш иш плани намунали графикда берилган программа ва тавсиялар асосида тузилади.

Иш плани тузишдан олдин ўқитувчи ўқувчиларнинг тайёржисмонийгарлик даражаси билан танишиб чикиши керак. Бунинг учун у ўкувчиларнинг анатомия, физиология, психология, педагогика, физика, химия фанларидан, шунингдек, жисмоний тарбия бўйича ўзлаштиришлари, ГТО нормаларини топшириш натижалари, спорт секциялари машғулотларидаги муваффакиятлари билан танишиб, таҳлил қилиб чиқади. Булардан ташқари, мазкур ўқувчилар билан машғулотлар ўтказган педагоглар билан суҳбатлашиш ҳам фойдадан холи эмас.

Уқитувчи ҳар бир темага ажратиладиган соатларни аниклаб олади, назарий дарсларнинг темасини, вазифаси ва мазмунининг изчиллигини, семинар ва амалий машғулотлар, шунингдек, уларни ўтказиш методикасини белгилайди. Иш планида ўқувчилар адабий манбалардан мустақил равишда ўрганишлари лозим булган масажисмонийлалар акс этиши, топшириклар кўрсатилиши, ёзма ишларнинг характери, хажми ва мақсади хамда қайси дарсларда уларни бежисмонийриш ва текшириш кераклиги кўрсатилган бўлиши зарур. Иш планида ҳар бир темага оид кўргазмали қуроллар, таълимнинг техник воситалари (магнитофон ленталари, диапозитивлар, диафильмлар, кинофильмлар) ни кўрсатиб ўтнш мухимдир. Укувчижисмонийларга ҳар бир темага оид дарслнкка қўшимча равишда тавсия этиладиган адабиётлар рўйхати берклади за педагогика билим юртининг методика кабинетидаги материаллар рўйхати берилади. +ўшимча адабиётни ўрганиш нима учун зарурлиги ва ҳисоботнинг шакллари (аннотация—конспектлар, отажисмонийоналар учун ўтказиладиган консультациялар, сухбатлар, докладларнинг планлари ва конслектлари) ни ҳам кўрсатиб ўтиш мухимдир.

Иш плани цуйидаги шакл асосида тузилади:

Иш планига болалар боғчасида ўтказиладиган амалий (кўржисмонийгазмали) машғулотлар (жисмоний тарбия машғулотлари, эрталабжисмонийки гимнастика, ҳаракатли ўйинлар ва бошқалар), қўшимча адабиётлар рўйхати, темаларни мустақил ўрганиш учун саволлар, семинарга тайёрланиш учун саволлар илова килинади[1].

Пухта тузилган иш плани курс темаларини ўқувчилар ўзлашжисмонийтиришларида юқори натижаларга зришиш имконини яратади ва жисмоний машқларни ўтказишнинг амалий малакаларини, шунпнгдек, режалаштириш малакаларини (ҳужжатлар тайёрлашни), кузажисмонийтишлар ва ундан олинган далилларни регистрация қилиш, ҳужжатжисмонийлар ва кўрилган машғулотларни таҳлил қилиш кўникмаларини ҳосил қилишга ёрдам беради. Шундай қилиб, ўқувчилар болалар боғчасидаги узлуксиз педагогик амалиётга олдиндан пухта ҳозирлик кўришга муваффақ бўладилар.

Тузилган иш плани предмет комиссиясининг мажлисида кўриб чиқилади

ва тасдиқланади.

«Ўқув ишларини ўтказиш методикаси. Мазкур курс бўйича ўқув иши назарий дарслар, семинар ва амалий машғулотлар шаклсида амалга оширилади: бунда ўкувчиларнинг мустақил ишжисмонийларига кенг ўрин ажратилади. Билимларни мустаҳкамлаш ва ўқувжисмонийчиларда профессионал кўникма ва малакаларини шакллантириш болалар боғчасидаги педагогик амалиёт жараёнида содир бўлади. Программадаги айрим масалаларни чукуррок ўрганиш мақсадида курс ишлари бажарилади.

Мазкур курсни ўтиш «Жисмоний тарбия» курси, шунингдек, анатомия, физиология, педиатрня ва гигиена асослари, физика, химия, психология, педагогика сингари предметлар билан боғлиқ ҳолда олиб борилиши керак. Машғулотлар ўтказиш чоғида ўқувжисмонийчиларнинг умумий ва жисмоний тайёргарлиги ҳисобга олинади.

Уқувчиларни ўқитиш ва тарбиялаш педагогикзси томожисмонийнидан ишлаб чиқилган дидактик тамойиллар асосида ташкил қилинади.

Педагогика билим юртида дарснинг аралаш типи кенг тарклланган. Бундай дарслар қуйидаги қисмлардан иборат бўлади: ташжисмонийкилий момент, билимларни текшириш ва мустаҳкамлаш, профессионал кўникма ва малакаларни шакллантириш, янги билимларни баён қилиш, дарсда берилган янги материални мустахкамлаш, уй вазифасини тушунтириш. Бнроқ, дарс вазифасидан келиб чяккан ҳолда унинг структураси ўзгариши мумкин. Масалан, ку[>ск шг бошида ўтказиладиган кириш дарсида курснинг вазифаси, уии ўтиш тартиби, семинар ва амалий машғулотлар мазмуни очиб бежисмонийрилади, мустақил ишлаш учун топшириқлар рўйхати, ўқувчиларжисмонийнинг жавобига қўйиладиган талаб ва бошқалар кўрсатилади.

Дарсларда ўқув материалининг мазмуни турлича ҳикоялар шаклсида баён қилинади. +ириш ҳикояси ўқувчиларни янги

Мактабгача тарбия муассасаларнда ўтказиладигап кўргазмали машғулотжисмонийлар ўқув планида педагогик амалиётга ажратилган вақт ҳнсобидан ўтказилади. ўқув материалини идрок қилишларига танёрлаш учун: янги темажисмонийга қизиқиш уйғотиш, унп фаол ўзлаштириш эҳтиёжини туғдириш, ўқувчиларнинг дарсдаги фаолиятини тушунтириш учун фойдаланижисмоний

лади. Янги тема мазмунини очиб бериш хикояжисмонийбаён усулида амалга оширилади. Материаллар муайян план асосида асосий ва энг мужисмонийҳим томонлари ажратиб кўрсатилган холда, изчил баён қилинадижисмонийБунда мисоллар келтирилади, кўргазмали қуроллардан фойдалажисмонийнилади. Материални баён қилиш чоғида ўқувчиларнинг диққажисмонийтини фаоллаштириш, эслаб қолишни жадаллаштирадиган усуллар (қиёслаш, таққослаш, муҳимини ажратиш ва бошқалар) дан фойдаланиш билан зарур эмоционал тонус сақлаб турилади.

Дарс охирида хулосажисмонийҳикоядан фойдаланилади. Уқитувчи умумжисмонийлаштириб, якун чиқаради ва тема юзасидан келгусида мустакил ишлаш учун топшириқ беради.

Педагогика билим юртида л е к ц и я ўқилади. Укув лекцияси ҳикояга нисбатан пухталиги билан ажралиб туради. Лекция мобайжисмонийиида узоқ муддатга диққатни жалб қилиш усуллари, ўқувчилар фикрлашини фаоллаштириш, мантиқий эслаб қолишни таъминжисмонийлаш усуллари, ишонтириш, исбот килиш, классификациялаш, сисжисмонийтемалаштириш, умумлаштириш ва бошқа усуллар қўлланилади.

Планни аниқ ишлаб чиқиш ва унинг пунктларини тингловчижисмонийларга етказиш, барча пунктларни мантиқан пухта ва аниц равишжисмонийда изчиллик билан баён этиш, хар бир лекцяядан кейин якун ясаб, уни навбатдагиси билан мантиқий боғлаш, лекция ўтказиш самарадорлигини таъминлаш шартларидан ҳисобланади. Аниқ баён қилиш, тушунарли бўлишини таъминлаш, мисоллар ва кўргазмали қуролларни тўғри танлай билиш мухим. Уқувчилар лекжисмонийциянинг керакли жойларини ёзиб оладиган суръатда ўқиш имконини яратиш зарур. Шунинг учунолдиндан нималар ёзиб олижисмонийнгшини аниқ ажратиб олиш керак, мабодо ўқувчилар ёзиб улгуролмаган бўлсалар, шу жойининг ўзини яна такрорлаш зарур.

Курс бўйича иш давомида саволлар тизимси ёрдамида проблемаларни муҳокама қилишни кўзда тутувчи, ўқувчиларни янги тушунча ёки қонуниятни ўзлаштиришга кўмаклашадиган с у ҳ б ат хам қўлланилади. Суҳбат ўтказиш учун қўйиладиган саволларжисмонийннт1г турлари (асосий, қўшимча, ёрдамчи, йўлга солувчи ва бошқажисмонийлар) белгиланади, ўқувчилар қайтарадиган жавоб ва фикрларни мухокама цилиш усуллари, жавобларни тузатиш, хулосаларни ифодалаш усуллари танланади. Сухбат жараёнида ўкувчиларни фаоллаштириш, уларга ўтилган материалларни эслашни, уларни тизимлаштиришни, мисоллар излашни, илгари ўзлаштирилган темаларни умумлаштиришни, хулосалар чиқаришни таклиф килиш

керак.

Дарсларда ўқувчилар дарсликлар, справочниклар ва бошка адабиётлар билан иш олиб борадилар. Улар адабий манбаларни ўзлаштиришни, планлар, конспектлар, тезнслап тузишни ўрганадпжисмонийлар. Бунинг учун ўқитувчи раҳбарлигида ўқувчилар айрим таърифларни, саволларни ўқибжисмонийўрганадилар, схемалар, жадваллар, расмлар, киноёзувлар ва бошцаларни кўриб чиқадилар. Бу жараёнда педагог аниқ вазифалар қўяди, саволлар беради, ҳисобот шакллари (план, тезислар, отажисмонийоналар билан ўтказиладиган суҳбатларнинг конспектлари ва бошқалар) ни аниқлаштирадижисмонийлар ва топшириқни бажариш муддатини белгилайдилар. Шундан кейин ўқувчиларнинг адабий манбалар устида олиб борган мустажисмонийқил (тайёрланган материалларни муҳокама қилиш асосида) ишжисмонийларининг якуни чиқариладк.

Баён қилинган материал ўқувчилар томонидан тўла ўзлаштирижисмонийлишини таъминлаш мақсадида дарс жараёнида турли кўргазма (иллюстрация, намойиш қилинадиган) воситаларидан фойдалажисмонийниш тавсия этилади.

Жисмоний машклар техникасини таҳлил қилишда педагог ҳаракатларни яхлит ёки (мумкин бўлса) унинг айрим элементларини кўрсатиб беради. Бунга машқларни кўрсатишни уддалай оладрган ўқувчилар ҳам жалб қилиниши мумкин. Уқитувчи жисмоний машқлар методикасининг, айрим моментларини, жисмоний тарбия машғулотлари, эрталабки гимнастика, харакатли ўйинлар ва бошқаларни ўқувчиларга кўрсатиши мумкин.

Тушунтираётган вақтида ўқитувчи болалар билан ишлашда қўлланиладиган инвентарлар, атрибутлар, ўйинчоқларни намойиш этиши мумкин.

Дарсда жисмоний машқлар (улоқтириш, сакраш ва ҳоказолар) тасвирланган плакатлар, расмлар, фотосуратлар, киноёзувлар; бола тик турган ва ўтиргандаги гавда холати, машғулотларни ўтириб бажараётган вақтидаги турли хил фаолияти; қаддижисмонийқомати ва оёқ кафтининг тури; жисмоний тарбия жиҳозлари, инвентарлажисмонийри, ўйинчоқлари; болалар билан жисмоний машқлар ўтказаётганжисмонийда фойдаланиладиган инвентарларни жойлаштириши; жисмоний тарбия ишини режалаштириш ва хисобга олиш Тюзасидан ҳужжатларнинг намуналари; ёш группалари бўйича жисмоний машқларжисмонийни тақсимлаш жадвали; жисмоний тарбия воситаларининг класжисмонийсификацияси, жисмоний машқлар ва уларни ўргатишнинг метод ва усуллари акс эттирилган жадваллар; план ва докладларнинг конспектлари, отажисмонийоналар билан суҳбатлар, консультациялар ва уларни ўтказиш йўллари тасвирланган плакатлар, расмлар, фотожисмонийсуратлар, киноёзувлари акс эттирилган иллюстратив қўлланмалардан фойдаланилади. Дарс жараёнида доскада (жисмоний машқжисмонийлар техникасининг айрим элементлари, инвентарлари, болалар, тарбиячилар ва бошқаларнинг жойлашиши, уларни жойжисмонийжойига ўтказилиши) тасвирланган чизмалар бажарилади. +оғозга ёки плёнкага ишланган расмлар, схемалар, чизмалар эпидиоскоп, диопроектор, кодоскоп орқали намойиш қилинади. Курсни ўргажисмонийнишда диафильмлар кўришга («Соғлом бўлишни истайман» ва бошқалар), («Соғлом, келишган ва чиройли бўлиб ўсгин»), («Божисмонийла ва ўйинлар» ва бошқалар) каби кинофильмлар, кинопарчалар, кинокалцовкалар (ҳаракат техникасинк бир неча марта такрор

кўрсатиш, масалан, ирғитиш, сакрашлар ва бошқалар) ни қўллажисмонийциш катта ўрин тутади. Уқув жараёнида фильмдан фойдаляниш ^керак бўлса, аввало, уни олдиндан кўриб, фрагментларга ажражисмонийтиш, ўқувчиларга бериладиган саволларни аниқлаш, тушунтирижисмонийлиши керак бўлган жойларини белгилаш, кўрсатув мобайнида тушунтириш тексти ва сўнгги суҳбат мазмунини олдиндан ўйлаб қўйиш мақсадга мувофиқдир. Тушунтириш тексти кўрсатилган воқеани чуқур идрок этишга қаратилмоғи зарур. Шунингдек, киножисмонийI, фильмлар, диафильмларни намойиш этиш услубларини (экранжисмоний1 нинг жойлашиши, ёритилиш даражаси ва бошқалар) олдиндан ўйлаб қўйиш ҳам муҳимдир. Телевидениенинг («Соғлом бўлишни истасанг», «Саломатлик» ва бошқа) кўрсатувларини ўқув мақсаджисмонийларида

фойдаланиш мумкин.

Дарсларда метрономлар (ҳаракат ритмини ўрганиш учун), секундомерлар (томир уришини ўлчаш, жисмоний машқларни бажисмонийжариш вақтини аниқлаш учун), шагомерлар (ҳаракат миқдоринй хкгоблаш учун) ва бошқа ўлчов асбоблари ишлатилади.

Семинар машрулотларининг вазифаси — дарсларда баён қилинган назарий фикрларни аниқлаштириш, чуқуржисмонийлаштиришдан, ўқувчилар билимини текшириш ва мустахжисмонийкамлашдан, адабиётни ўрганиш кўникмасини ҳосил қилиш, уни конспект қилиш, суҳбатлар, докладлар, отажисмонийоналар учун конжисмонийсультацияларнинг план ва конспектларини тузишдан, курснинг аниқ темасини оғзаки баён қилиш қобилиятига эга бўлишдан иборатдир.

Семинар машрулотлари учун курснинг энг мухим ва мураккаб масалалари (масалан, жисмоний машқлар характеристикаси жисмоний машқларни ўргатишнинг метод ва усуллари; жисмоний сифатларни ривожлантириш методикаси ва бошқалар), шунингдек, адабиётларда етарли даражада тўғлиқ ёритилган ва ўқувчижисмонийларнинг ўзлари мустақил равишда ўргана олишлари мумкин бўлган масалалар танлаб олинади. Масалан, спорт машқларини ўргажисмонийтиш методикаси (чанғида юриш, чана, коньки, велосипедда учиш, сузиш ва бошқалар); болаларни спорт ўйинларига ўргатиш метожисмонийдикаси (бадминтон, городки, стол тенниси, баскетбол, футбол, хоккей ва бошқалар).

Семинарнинг ҳ,ар бир темаси бўйича ўқувчиларга адабиётлар рўйхатини бериш, топшириқнинг характерини белгилаш, уни бажажисмонийриш плани ва ҳисобот шаклсини кўрсатиш керак. Адабиётларни ўрганаётганда ўқувчилар конспект ёки отажисмонийоналар учун консультацияларнинг текстларини тузадилар.

Семинар машғулотларини қуйидагича ташкил этиш мумкин: аввало ўқитувчи семинарнинг вазифаси ва уни ўтказиш тартибини белгилайди. Сўнгра иутқ сўзлаш учун ўқувчиларга сўз беради. Шундан кейин иштирок этувчилар нутқ сўзлаганларга саволлар беради, улар жавоб қайтаришади. +ейин бошқа ўқувчилар нутқ мазмунига характеристика бериб, уни тўлдирадилар (ютуқ ва камчиликлар кўрсатилади). Уқитувчи семинарни якунлар экан,

асосий нутқни баҳолайди, унинг мазмуни, ифода шаклси, кўржисмонийгазмали қуроллар (жадваллар, расмлар, фотосуратлар ва бошқажисмонийлар) дан фойдаланиш даражасига характеристика беради, шунингжисмонийдек, бошка ўқувчиларнинг нутқлари тўғрисида ҳам фикр мулоҳазасини айтади. Машғулот сўнгида қўйилган вазифа кандай бажарилганлигини айтиб ўтиш ва навбатдаги семинарга тайёржисмонийланиш учун тавсиялар бериш мухим.

Амалий машғулотлар ўкув груипалари ва болалар боғчаларида ўтказилади. Амалий машғулотларда группа группажисмонийчаларга ажратиладп. Барча ўқувчилар албатта спорт шаклларижисмонийда бўлкшлари зарур. Амалий машғулотларда ўқувчилар сафда юрпш, умумий

ривожлантирувчи, спорт машқлари, асосий харажисмонийкатлар техникасини, шунингдек, турли ёш группаларида болаларжисмонийни уларга ўргатиш методикаси, ҳаракатли ўйинлар, шу жумладан, спорт ўйинлари методикасини ўрганадилар; турли ёш группалари учун жисмоний машқларни тақсимлаш жадвали тузадилар; жисжисмониймоний тарбия. машғулотлари, эрталабки гимнастика, ҳаракатли ўйинлар ва жисмоний тарбия ишидаги бошқа шакллар, шунингдек, айрим машхларнннг планжисмонийконспектларини муҳокама қнладилар; кузатишларнинг ёзувлари, хронометраж маълумотлари, болалар. боғчасида ўтказган жисмоний тарбия машрулотлари, эрталабки гимнастика, ҳаракатли ўйинларни кўриш пайтида ўқувчиларда пайдо бўлган фикржисмонийМулохазаларни муҳокама киладиларжисмоний

Бу машғулотларда болалар боғчаларидаги турли ёш группалари учун мўлжалланган машғулотлар ёки ўцувчилар томонидан ўқув группаларида ўтказилиши лозим бўлган айрим жисмоний машқлар, эрталабки гимнастика, харакатли ўйиклар, жисмоний тарбия машғулотларининг бир қисми амалга оширилади. Уқув амалиётси ўқувчилар томонидан қуйидаги кўникма ва малакажисмонийлар эгалланишига каратилмоғи лозим: командалар ва фармойишжисмонийлар бериш, тушунтириш ва курсатмалардан фойдаланиш; машқжисмонийларни кўрсатиш билан тушунтиришни биргаликда олиб бориш, шунингдек, бу ишда таълимнинг бошқа метод ва усулларидан хам биргаликда фойдаланиш; терминларни тўғри талаффуз қйлишни мустаҳкамлаш, машклар ўтказишда тушунтириш ва кўрсатиш учун тўғри жой танлай билиш; бажарилган жисмоний машкларжисмонийнинг сифатига баҳо бера билиш, камчиликларни аниқлаш ва уни бартараф зткш усулларини топиш; жисмоний машқларки бажажисмонийриш жараёнида ёрдам кўрсата билиш; кузатишларнн ёзиб бориб, зарур филржисмонийМулоҳазалар билдира олиш қобилияти, шукингдек, машғулотларни таҳлил қплиш, муҳокама қилишда сўзлай олиш малакаларини мустахкамлаш зарур.

Уқувчилар кузатишлар олиб борадилар, тушунтиришларни, кўрсатмаларни, командаларни, фармойишларни, машғулотни дожисмонийзировка қилиш юзасидан фикр ва мулоҳазаларни ёзкб оладилар. Машғулотни тахлил килнш ва баҳолашда бутун группа иштирок этади. Даставвал мазкур машғулотни олиб борган уқувчи ўз кажисмонийзарнда ^ай бирини муваффақият билан, қай бирини нотўгри бажарганлиги тўррисида гапиркб беради (мухокаманинг бундай тартижисмонийўқувчнларни ўзжисмонийўзини кузатиш ва ўзжисмонийўзини тахлил килишта татади). +ейин бошқалар ҳам сўзга чиқади. Сўнгида ўқитувчи ашғулотга бахо беради, шунингдек кузатиш, ёзиб бориш, тахлял ;ялиш ва сўзга чикиш маҳората даражаси хакида фикр билдижисмонийриб ўтади.

Уқув амалиётси, шунингдек, отажисмонийоналар билан суқбатлар, конжисмоний[г]льтациялар ўтказиш, нутқ сўзлаш малакасини ҳосил қилиш мақсадида ҳам ўтказилади. Тайёрланиш учун ўқувчиларга олдиндан темалар, адабиётлар рўйхати, баён қилиш планлари берилади. Уқувчи планни

аниқлаштиради, консиект тузади, ўтказиш методижисмонийкасини ишлаб чиқади ва иллюстрация материаллари тайёрлайди. Амалий машрулотлар методикаси, айниқса кечки бўлимла, пухта ишлаб чиқилиши лозим. Бу бўлимнинг ўқувчилари болалар билан жисмоний машқлар ўтказишда маълум даражада тажриба а кўникмага эга бўлганликларини ҳисобга олиб, баъзи бир топжисмонийирикларни амалий машғулотларнинг ўзида ўтказса хам бўлади. асалан, педагог жисмоний тарбия машғулотининг планини олиб келишни таклиф қилади, дарсда эса ўқувчилар мазкур машғулотжисмонийнинг конспектини тузадилар. Бажарилган топшириқни шу дарсжисмонийиг ўзида муқокама қилиб олиш янада мақсадга жувофиқ бўжисмонийлади.

Болалар боғчаларида кўргазмали машғулотлар — бу курс тегишли темаларни ўрганиш билан параллел равишжисмонийда баён этилаётган назарий фикрларни амалда тасдиқлаш учун ташкил қилинади. Уқувчилар болалар боғчасида бўлганларида ^.жисмоний тарбия машғулоти, зрталабки гимнастика ва жисмопий рарбия бўйича ишларнинг бошқа шакллари планжисмонийконспектлари 'билан танишадилар.

Планжисмонийконспектни қараб чиқаётганда уқувчилар жисмоний тарбия машғулоти қанчалик пухта ва тўғри ишлаб тузиб чиқилганигинн: вазифалар аниқ белгиланганлигини; машгулот мазмунининг

қўйилган вазифаларга, болаларнинг ёшига, уларнинг тайёргарлик даражасига, ўтказиш шароитига мослигини; машқлар план| конспсктда изчил жойлаштирилганми, машғулот қисмлари ўзаро

"боғланганмижисмонийўқлигини; ташкилийжисмонийметодик кўрсатмалар яхши тузилганлкгини; планжисмонийконспектни тузиш даражаси қандаклигини;

машкларнинг график тасвири (расмлар) нинг борлигини; машғулсп жараёнида болалар ва тарбиячини жонлаштириш йўлларини тахлил килиб чиқишлари лозим.

Машғулотлар олдидан ўқувчилар машғулот учун жой, жисможисмонийний тарбия инвентарлари, ўйинчоқлари, атрибутлар қандай тайёржисмонийланаётганлигини, болалариинг кийинишини кузатадилар.

Машғулот пайтида ўқувчилар тарбиячининг тушунтиришлари, кўрсатмалари, командалари, фармойишларини ёзиб бораднлар, Ҳар бир машқнинг дозировка қилинишини ҳисоблаб чиқадилар ва болалар томонидан ҳаракатларнинг бажарилиш сифатиии, уларжисмоний

нинг хулқжисмонийатвори ва кайфиятини кузатадилар, хронометраж олиб борадилар.

Муҳокама чоғида ўқувчилар эътибори машғулотни ташкил этишга қаратилади: ўз вақтида бошланиб, вақтида тугалланднми; машғулотнинг айрим қисмларига вақт қандай тақснмланди; болажисмонийларни жойлаштиришнинг қандай приёмлари ва машқлар бажажисмонийришнинг қандай усулларидан фойдалакилди; бино ва жиҳозларжисмонийдан рационал фойдаланилдими?

Болалар боғчасида кузатилган машғулотнинг муҳокама тартижисмонийби педагогика билим юрти ўқув группаларидагидек

ўтказилади. Машғулотни муҳокама қилиш чоғида қуйидагиларга эътибор бежисмонийриш лозим; болаларга жисмоний машқларни ўргатиш вазифаси ва уларда кўникмажисмонийМалакаларни ҳосил қилиш вазифаси қандай ҳал қилинди; тарбнячи таълим тамойиллар ини амалда кай тарзжисмонийда қўллади; ўргатиш усуллари болаларнинг ёши ва тайёргарлик даражасига, таълим босқичига, машклар характерига, музика жўрлигига мос келдими? Тарбиячи болалар йўл қўйган хатоларжисмонийнинг олдини олиб, тузата олдими; машқларни бажаришда хавфсизжисмонийликни таъминлай олдими; болаларга жисмоний тарбиянинг назажисмонийрий маълумотларидан ахборот бердими ва қандай ҳажмда; соғломжисмонийлаштириш вазифасини цай йўсинда ҳал этди; чиниқтиришни қандай амалга оширди; ҳар бир машқни дозировка килиш ва бажажисмонийришда тема тўғри танланганми ва унга риоя қилиндими; жисмо жисмонийний нагрузкалар қандай белгиланди; бутун машғулот ва унинг қисмларининг давомийлиги (вақти) кандай; машғулот зичлиги кандай; к^адижисмонийкоматни тўғри тутиш малакалари, шунингдек, шахжисмонийсий ва ижтимоий гигиена вазифалари ҳал этилдими?

Тарбиявий вазифаларни ҳал этишга алоҳида эътибор бериш зажисмонийрур: жисмоний тарбия машғулоти жараёнида аклий, ахлоқий, эстежисмонийтик ва мехнат тарбняси қай даражада амалга оширилди; жисмоний машқлар билан кундалик равишда шуғулланишга кизиқиш ва одатларни тарбиялаш, мустақил шуғулланиш кўникмасини сингжисмонийдириш, шунингдек, тенгдошлари билан машғулохларни ташкил этиш ва ўтказишни тарбиялашга етарли даражада эътибор берилжисмонийдими?

Болалар томонидан машклар бажариш сифатини мухокама этиш чоғида: группани ташкил этиш ва интизоми юзасидан белгижисмонийланган чоралар, тенгдошларнинг ўзаро муносабатини; диққат, фаоллик, ташаббус ва қатъиятлилик қай даражада намоён бўлганжисмонийлигини; болаларнинг кайфияти ва ўзини хис қилишда қандай ўзжисмонийгаришларни таъкидлаш керак.

Тарбиячига қўйиладиган талаблар даражасидан келиб чиқиб машқларни кўрсатиш ва тушунтириш сифати; группанинг барча аъзоларини кўра билиш кўникмаси, болаларнинг кайфияти ва хулқжисмонийатворини назорат килиб бориши; тарбиячига хос бўлган овоз ва нутқ маданиятини эгаллаши; болалар билан мулоқотда мулойим бўлиши ва педагогик назокатга риоя қилиши, машғулотни дадил (ёки ишончсиз) лик билан ўтказишнинг характерли хусужисмонийсиятлари кўрсатнб ўтилиши лозим.

Таҳлил асосида машғулотга умумий бахо бериш ва камчиликжисмонийларни тузатиш, методикани такомиллаштириш юзасидан аниқ таклифларни баён зтиш зарур. Бундай пухта тах$_4$лил ўқувчиларжисмонийнинг тарбиячи машғулотни ўтказиш учун қанчалик жиддий тайёржисмонийгарлик кўриши керак зканлигини тушуниб етишларига, жисмоний тарбия вазифаларини тўғри ҳал этишларига ёрдам беради.

Эрталабки гимнастика ва харакатли ўйинларни таҳлил қилиш чоғида берилган саволлардан фойдаланиш мумкин. Бироқ эрталабки гимнастикани кузатишда соғломлаштириш вазифалари қандай ҳал этилганлигига эътиборни қаратмоқ лозим. Ҳаракатли ўйинларни таҳлил қилишда асосий зътиборни таълимжисмонийтарбия бежисмонийрувчи вазифалар қандай ҳал этилганлигига; ҳаракат малакаларининг мустахкамлашга, жисмоний сифатларнинг ривожлантирилиши жисмонийшига, тез ўзгариб турадиган вазиятларда харакат қила олиш кўникмаси ҳосил қилишга, шунингдек, болаларда ахлоқийжисмонийиродажисмонийвий сифатларни тарбиялашга қаратмоқ зарур.

Хронометраж маълумотлари асосида жисмоний тарбия машғужисмонийлоти, эрталабки гимнастика, ҳаракатли ўйинларнинг умумий ва мотор зичлиги аниқланади.

Таҳлил учун саволларни ўқитувчи ўқувчиларга олдиндан бериб қўяди; кузатишлар тўлиқ ва ўта пухта бўлиши учун саволлар ўқувчиларга бўлиб берилиши мумкин (иловага қаранг).

Укувчиларнинг педагогик амалиётси ўтказиладиган болалар боғчаларида тарбиячилар жисмоний тарбия машғулоти, эрталабки гимнастика, ҳаракатни ўйинлар ва бошкаларнинг муфассал планжисмонийконспектларини тузадилар. Уқувчилар, шунингдек, жисмоний тарбия ишларини режалаштириш ва $х_д$исобга олиш ҳужжатлари, методик кабинет, отажисмонийоналар бурчаги материаллари, группалардаги жисмоний тарбия зонаси, жисмоний тарбия, зали, майдончалар, группа участкаларидаги инвентарлар, ўйинчоклар, атрибутлар, умуман болалар билан ишлашда фойдаланиладиган барча нарсажисмонийлар билан танишишлари керак.

Укувчиларнинг мустакил ишига раҳбарлик. Уқувчиларнинг мустакил ишларига курсни ўрганншда дарсларда, дарслик ва бошқа адабий манбалардан бажарилган қуйидаги ёзма ишлар киради. «Мактабгача тарбия» журналидан олинган бир маколага аннотажисмонийция тайёрлаш; жисмоний тарбия машғулоти, эрталабки гимнасжисмонийтйка, харакатли ўйинлар, шунингдек, айрим машқлар (сафда юриш, умумривожлантирувчи машклар, асосий харакатлар) нинг планжисмонийконспектини ишлаб чикиш; отажисмонийоналар билан ўтказиладиган сухбатлар, нутқлар, консультацияларнинг планжисмонийконспектини тужисмонийзиш; ҳаракатли ўйинлар учун атриоутлар, бўш вақтни жисмоний тарбия машклари билан тўлдириш хамда байрамлар учун жисмоний тарбия инвентарлари тайёрлаш; программа асосида ёш групналари бўйича жисмпний машқларнн таксимлаш жадвалини тайёрлаш; болалар богчаси программасига кирувчи жисмоний машқларни бажариш малакаларини тизимли равишда такомиллаштириб бориш; шахсий жисмоний тайёргарлик даражасини ошириш; таълимнинг турли босқичларида жисмоний машқларни тушунтирнш, кўрсатмалар, командалар, фармойишлар беришни машқ қилиш.

Мустакил топшрикларнн бажариш учун кўрсатмалар машғулотлар жараёнида берилади.

Узлаштиришни ҳисобга олиш. Уқувчиларнинг билимлари машғулотларда оғзаки сўраш ва ёзма ишлар бажартириш (синфда ва уйда) йўли билан текширилади. Уқитувчи барча ўқувчиларнинг самарали ишлашлари хақида ғамхўрлик қилиб бориши керакжисмоний Шу мақсадда билимни аниқлашнинг турли усулларидан фойдаланмади. Уйда бажарилган топшириқлар барча ўқувчилар жалб килинган ҳолда мухжама қилинади.

Амалий машрулотларда болаларни ўргатиш методикаси жиҳатидан, билимлар, ўқувчилар томонидан бажарилган жисмоний машқларнинг сифати, уларни ўтказишнинг амалий малакалари, отажисмонийоналар учун тайёрланган нутқлар, ўтказилган консультацияжисмонийлар, суҳ.батлар ва бошқа тадбярларнинг сифати ҳисобга олинади.

Узлаштиришнинг кундалик баҳолари асосида семестр ва йиллик баҳолар чиқарилади.

Ўкитувчининг дарсга . тайёрланиши.

Уқувчилар томонидан курсни муваффақиягли тарзда ўзлаштижисмонийрилиши кўп жиҳатдан ўқитувчининг малакаси ва унинг шахсий хислатларига боғлиқ. Уқитувчи юксак ғоявийжисмонийназарий тайёргаржисмонийликка эга бўлиши, ўз предметини яхши билиши, сиёсий ва махсус адабиётларни тизимли равишда ўрганиб бориши, курсдан дарс бериш, шунингдек, ўқувчиларни тарбиялашнинг замонавий методжисмонийларига эга бўлиши керак,

Уқитувчи барча ёш группаси болалари жисмоний тарбия ишининг барча шаклларини қўлланиши малакасинн тинимсиз тажисмонийкомиллаштьриб, тарбиячиларнинг энг яхши тажрибаларини умумжисмонийлаштириб боришига қодир бўлмори лозим. Бундан ташқари, жисмоний машқлар билан тизимли равишда шугжисмонийулланиб, уни дарсда тўрри намойиш этиши ва ўқувчиларга ҳар томонлама намуна бўлиши зарур.

Ўқитувчи хар бир дарсга пухта тайёргарлик кўради. Энг авважисмонийло у ўтган темани сўраш учун саввллар тайёрлайди ва уни ташкил қилишни ўйлаб қўяди. +ейин янги материални баён килиш планижисмонийни тузиб, ўқувчиларнинг тайёргарлик даражасини (куидузги, кечжисмонийки, сирткн, бўлимлар, саккиз йиллик ёки ўн йиллик мактаб базажисмонийсида) ҳисобга олган ҳолда унинг методикасини белгилайди. Уқувжисмонийчиларни фаоллаштириш йўлларини белгилаб чнкиш; таълимнинг кўргазмали қуроллари ва техника воситаларини танлаш; уй вазижисмонийфасини белгилаш, уни бажариш учун кўрсатмалар бериш; топшижисмонийрилаётган материалларга қўйиладиган талабларни баён қилиш; қандай адабиётни тавсия этишни ўйлаб қўйиш ва уни ўрганиб бўлганларидан сўнг кандай материалларни таклиф қилишни белжисмонийгилаш ҳам муҳимдиржисмоний

Фаолиятини энди бошлаган ўқитувчи дарснинг тўлик, нутқ кўринишидаги (сўзмажисмонийсўз) текстини ёзади, тажрибали ўкитувчи эса факат кеигайтирилган план ва тезис кўринишида қиска конжисмоний..спект тузади. Бундан ташқари, тажрибали ўқитувчи педагогика 5илим юртидаги фаолияти давомида тўплаган ёзувлари, конспектжисмонийтаридан ҳам

фойдаланади.

Болалар боғчасида педагогик амалиёт. Педагогик амалиётнинг вазифаси — билимларни мустаҳкамлаш, шунингдек, болажисмонийлар боғчасида болаларнинг жисмоний тарбиясини амалга ошириш юзасидан педагогик кўникма ва малакаларни шакллантиришдан иборат.

Педагогик амалиёт махсус программа асосида ама.па оширилади. Даставвал болалар билан синов иши ўтказилади. Уқувчилар барча группаларда эрталабки гимнастикани, ёш группаларидан бирида жисмоний тарбия машғулотини ва спорт машқларини, болалар группачалари билан индивидуал машғулотлар, сайрларда эса ҳаракатли ўйинларни ўтказадилар, болаларнинг мустақил ҳаракат фаолиятига раҳбарлик киладилар.

Узлуксиз амалиёт бириктириб қўйилган группада ҳар куни жисмоний тарбиянинг барча шаклларидан иш олиб боришни, шунингдек, отажисмонийоналар билан сухбатлар ўтказнш, уларга лекция, консультаииялар уюштириш, болаларнинг уйларига бориш, педагогик кенгашнинг ишида иштирок этиш каби ишларни кўзда .тутади.

Уқувчилар амалиёт ўтказишнинг яхлит планини ишлаб чиқадилар, бу планга болалар билан таълимжисмонийтарбиявий ишлар олиб ,бориш, отажисмонийоналар билан ўтказиладиган тадбнрлар, жисмоний тарбия машғулотларининг, эрталабки гимнастика, ҳаракатли ўйинжисмонийлар ва жисмоний тарбия бўйича бошқа иш шаклларининг кенгайжисмонийтирилган планжисмонийконспектларини тузиш, тахлил қилиш ишида ишжисмонийтирок этиш кабилар киритилади. Практика охирида ўкувчилар хисобот тайёрлайдилар ва якуннй конференцияда иштирок этадилар.

Курс ишлари. Курс иши — ўкувчи ўқув фаолиятининг шаклжисмонийларидан бири. Курс ишининг вазифаси адабнётлар билан мустакил ишлаш малакаснни такомиллаштириш, назарий масалаларни амалиёт билан боғлаш, кузатишлар ўтказиш ва уни ёзиб олиш, шунингдек, олинган маълумотларки таҳлил қилиб, хулоса ва такжисмонийлифлар чиқаришга ўрганишдан иборатдир. Бундан ташқари ўқувжисмонийчилар темани изчил ва саводли ёрнтиб берншга хамда ишни умужисмониймий қоидалар асосида расмийлаштиркшга ўрганадилар.Курс ншини бажарувчи ўқувчилар план тузадилар, адабиётларжисмонийни ўрганадилар, болалар боғчасидаги педагогик амалиёт пайтида далиллар, мисоллар тўплайднлар.

Курс ишлари учун амалий аҳамиятга эга бўлган муҳим мажисмоний

•салалар танланади, масалан: жисмоний тарбия машғулотлари,

•Зрталабки гимнастика, турли ёш группалари ва турли шароитларжисмонийда (бинода, участкада) йилнинг турли фаслида харакатли ўйинлар ўгказиш методикасини амалга ошириш; спорт машқлари (чанғида юриш, конькида, велосипедда учиш, сузиш) методикасини ўргажисмонийтиш; жисмоний машқларга ўргатиш усулларидан фойдаланиш ва

•бошқалар.

Уқитувчи консультацияда ўқувчиларга болалар боғчасида

кузажисмонийтишларни ёзма ишда фойдаланиш мумкин бўладиган даражада

•олиб бориш ва ёзиб олишга; тўпланган маълумотларни таҳлил қилиб, умумлаштиришга ва курс ишини тўғри тайёрлаш ва безашга ўргатади.

Предмет комиссиясининг иши. Предмет комиссияси мазкур пежисмоний..дагогика билим юртида ишловчи «Мактабгача тарбия муассасалажисмонийрада жисмоний тарбия методикаси» курси ўқитувчиларини, шужисмонийнингдек, анатомия ва физиология, педиатрия ва гигиена асослажисмонийри, жисмоний тарбия ўқитувчиларини ҳам бирлаштиради. +омисжисмонийсия раиси ўқув йили учун план тузади, унда тадбирлар ва уларжисмонийга маъсул кишиларни белгилайди ҳамда тадбирларни бажариш муддатларини кўрсатади. +омиссиянинг биринчи мажлисида курсжисмоний

•ни ўтиш планлари, уй вазифаларининг рўйхати, курс ишларининг тематикаси муҳокама қилинади ва тасдиқланади; методик кабижисмоний

•нетга ҳужжатларни ишлаб чиқиш (кўргазмали қуроллар, жисможисмонийний тарбия машғулотларининг планжисмонийконспектлари ва бошқа) топшириқлар тақсимлаб берилади. Кейинчалик курснинг энг муҳим масалалари кўриб чиқилади ва муҳокама килинади; бу масалаларжисмонийнинг ўқув планидаги бошқа предметлар билан алоқаси ўрнатилажисмонийди;' янги адабиётлар, илмий ва илмийжисмонийамалий конференциялар, педагогик ўқишлар ҳақида ахборотлар берилади. Бундан ташқари ўқувчилар билан олиб бориладиган ишлар муҳокама қилинади; курснинг айрим темаларини ўқитиш методикасини режалаштириш ва такомиллаштириш бўйича ўқитувчиларнинг иш тажрибалари таҳлил қилиниб, умумлаштирилади, ўзаро дарсларга кириш ва уни муҳокама қилиш ташкил этилади (дарсларни таҳлил килиш учун саволлар хусусида 285жисмоний бетга қаралсин)

Иил охирида комиссия ишига якун ясалади ва келгуси йил

•вазифалари белгиланади.

*ИЛОВА*

Иедагогика билим юртида дарс таҳлили учун саволлар

1. Дарсни ўтказиш санаси, предмети, темаси.

2. Ўқитувчининг исми, фамилияси, отасининг исми.

3. Маълумот бўйича ўқувчилар состави (ўрта умумтаълим мактабининг саккиз ёки ўнинчи синфларини битирганлар).

4. Дарснинг типи, структура кисмлари ва вақти (давомийлиги).

5. Мазмуннинг программага, қўйилган вазифа ва ўқувчиларнинг тайёргарлик даражасига, шунингдек, ҳозирги замон илмий даражасига мос келиши.

6. Дарсни ўтказиш методикаси:

а) дарснинг бошида ва дарс жараёнида ўқувчиларни уюштижисмонийриш усуллари; ўкитувчининг ўқувчилар билан иш юзасидан эможисмонийционал ижобий мулоқоти;

б) ўқувчиларнинг фикрлаши ва иштиёқини фаоллаштиоишга қаратилган малака, кўникма, билимларни текшириш ва баҳолаш усуллари; сўралган

ўкувчиларнинг сони; кўйилган баҳоларнинг объективлиги;

в) янги материални баён қилиш усуллари; таълимнинг дидакжисмонийтик тамойиллар ининг амалга оширилиши, курснинг асосий тушунжисмонийчаларини билишлари; гимнастик терминологияни эгаллаганлик даражаси, командалар, фармойишлар беришнинг тўғрилиги, жисжисмониймоний машкларни намойиш килиш методикаси; кўргазмали қужисмонийроллар (жадваллар, схемалар, расмлар, фотосуратлар, киноёзувжисмонийлар), техник воситалар (диапозитивлар, магнитофон ёзувлари, кижисмонийнокольцовкалар, кинофильмлар)даи фойдаланиш; проблемали таълим элементлари; предметлараро алоқаларга таяниши;

г) янги билимларни мустаҳкамлаш усуллари; дарсда ўқувчиларнинг мустақил ишлаш элементлари;

д) уй вазифасини тушунтириш усуллари, унинг мазмунига оптималлаштирувчи қизициш, бажариш методикаси; ҳисобот бериш[1] шаклси; тавсия этилган адабиётлар характеристикаси;

е) ўрганилаётган масалага кизиқишни уйғотиш, билиш фаоллигини ошириш усуллари; чарчашнинг олдини олиш, ишчанликни ошириш усуллари.

7. Дарснинг ғоявий йўналиши, ўқувчиларда коммунистик дужисмонийнёқарашни шакллантириш; хулқжисмонийатвор, нутк, маданиятини тарбияжисмонийлаш.

8. Уқитувчига қўйиладиган талаблар: ўз предметини билиши, материални қизиқарли, тушунарли ва образли тушунтириш маҳожисмонийратига эга бўлиши, жжисмонийисмоний машцларни тўғри кўрсата олиши; кўргйзмали қуроллар, техник воситалар ва проблемали таълим элементларидан фойдаланиши, мактабгача тарбия ёшидаги болажисмонийларга харакат турларини мисоллар билан кўрсатиб бериш метожисмонийдикаси, жисмоний тарбия машғулотлари, эрталабки гимнастика, турли ёш группаларида ҳаракатли ўйинлар методикасн, ўқувчижисмонийларни дарс вазифасини бажаришга уюштириш қобилияти, уларжисмонийни фаоллаштириш усулларини билиши; педагогик маҳорат дажисмонийражаси (гапириш оҳангини бошқара олиш кўникмаси, нутқ мажисмонийданияти, педагогик тактга риоя қилиши, ўкувчилар билан дўстона муносабат оханги)га эга бўлиши керак.

9. Дарс бериш (дадил, ишонарсиз),жисмонийўқитувчининг кайфияти.

10. Уқувчиларнинг дарсдаги хулкжисмонийатвори; иш жойини тайёржисмонийлаши, фаоллиги, интизоми, масъулияти, қизиқувчанлиги, иштиёжисмонийқи, ижодий муносабати, тиришқоклиги (дарсда ва мустақил топжисмонийшириқларни бажариш чоғида).

11. Дарснинг умумий бахоси.

12. Дарснинг мазмуни ва педагогик жараён меюдикасиии тажисмонийкомиллаштириш юзасидан таклифлар.

Жисмоний тарбиядан тарбиячининг ҳафталик иш планини тахлил қилиш учун саволлар

1. Жисмоний тарбия машғулоти вазифалари ҳақидаги ёзувнинг

тўғрилиги.

2. Жисмоний тарбия машғулотлари вазифалари ва мазмунининг давомийлигини таъминлаш.

3. Жисмоний тарбия машғулотларининг жисмоний тарбия ишижисмонийнинг бошқа шакллари (эрталабкн гимнастика, ҳаракатли ўйин,

индивидуал машғулотлар ва группачалардаги машғулотлар, мусжисмонийтақил ҳаракат фаолияти ва бошқалар) билан ўзаро боғлиқлиги ва бу боғлиқликнинг кун тартибида акс этиши.

4. Жисмоний машқ машғулотларининг фаолиятнинг ҳажисмонийр хил турлари (нутқни ривожлантириш, математик тасаввурларни шаклжисмонийлантириш ва бошқалар) билан боғлиқлиги.

5. Болаларни чиниқтириш тадбирлари.

6. Отажисмонийоналарга тавсиялар.

7. Планнинг умумий баҳоси.

8. Ишни режалаштириш ни такомиллаштириш юзасидан таклифжисмонийлар.

Жисмокий тарбия машгулоти планжисмонийконспектини таҳлил қилиш учун саволлар (очиқ кўрмк учун)

1. Машғулот ҳацидаги асосий маълумотлар ёзузининг тўғрижисмонийлиги (сана, вақти, ўтказиш жойи, болалар сони, уларнинг кийими ва пойабзали, жисмоний тарбия инвентари, атрибутлар, ўйинчоқжисмонийлар).

2. Машғулот вазифаларининг ифода этилиши ва белгиланишижисмонийяинг тўғрилиги.

3. Машқларнинг қўйилган вазифаларга, болаларнинг ёшига» уларнинг тайёргарлик даражасига, ўтказиш шароитларига мослижисмонийги.

4. Машғулотнинг аеосий қисмида асосий ҳаракатларни қўшиб олиб боришнинг тўғрилиги, жисмоний машқларнинг изчиллиги.

5. Машғулот қисмларининг ўзаро боғланиши.

6. Машғулот ўтказиш методикасининг тўғрилиги:

а) Жисмоний машқлар дозировкаси;

б) уларни бажариш темпи;

в) машкда нафас чиқариш лаҳзасининг машқ элементига мос келишини таъминланиши;

г) тушунтиришлар, кўрсатмалар, командалар, фармойишларжисмонийнинг тўғрилиги, эмоционаллиги ва образлилиги;

д) болаларга индивидуал ёндошиш.

7. Машғулотларда болаларни уюштириш (уюштириш усуллажисмонийри; болаларни, тарбиячини жойлаштириш график тасвирининг мавжудлиги жисмоний тарбия инвентарлариининг кўйилиши).

8. Жисмоний машклар тавсифининг образлилиги ва тўғрилиги,

9. Болаларни машғулотга тайёрлаш. 30. Планжисмонийконспектникг кўрннишини беэаш.

11. Умумий баҳо ва машғулот планжисмонийконспектини такомиллашжисмоний;тиришга қаратилган таклифлар.

Жисмоний тарбкя машгулотини тахлил қилиш учун саволлар

1. Тарбиячи хақида маълумотлар (маълумоти, иш стажи, жисжисмониймоннй тайёргарлиги).

2. Машғулот ўтказилаётган группа ҳакида маълумотлар (божисмонийлаларниig сони, уларнинг ёши, саломатлиги, жисмоний ривожлажисмонийниш ва жисмоний тайёргарлик даражаси).

3. Машғулот ўтказиш учун шароит (жисмоний тарбия зали, майдонча)ларнинг бўлиши.

4. Тарбиячининг тайёргарлиги (планжисмонийконспектнинг мавжудлижисмонийги, уни тўғри ва пухта ишлаб чикилганлиги, машғулот ўтказилажисмонийдиган жой ва жисмоний тарбик жиҳозларининг тайёрланиши).

5. Тарбиячи ва болаларнинг кийими, пойабзали.

6. Машғулотнинг ташкил этилиши (ўз вақтида бошланиши ва тугаллгнчши); айрим қисмларга бўлиниши; машқларни бажариш чоғида болаларни ташкил қилиш ва жойлаштириш усуллари; бижисмоний

нодан оқилона фойдаланиш; жисмоний тарбия инвептарларини тарқатиш ва йиғиб олиш.

7. Жисмоний тарбия вазифаларини ҳал этишнинг самарадоржисмонийлиги:

а) жисмоний машқларни ўргатиш ва ҳаракат кўникмаларини мустаҳкамлаш бўйича таълимий вазифаларнинг амалга оширижисмонийлиши; болалар бажариладиган машқларнинг сифати (ҳаракат малакаларини эгаллаш даражаси);

б) дидактик тамойиллар нинг амалда қўлланиши (онглилик, фаоллик, кўргазмалилик ва бошқалар), қўлланилаётган метод ва усулларнинг болаларнинг ёши ва тайёргарлик даражасига, таъжисмонийлим босқичларига, машқлар характерига мос келиши/тайёрловчи машқлардан фойдаланиш;

в) камчиликларни кўра билиш, олдини олиш ва хушмуомалик билан тузатиш, хавфсизликни таъминлаш;

г) қаджисмонийқоматни тўғри тутиш малакасини шакллантириш; ижжисмонийтимоий ва шахсий гигиена кўникмаларини сингдириш;

д) жисмоний машқларнинг фойдаси ҳақида, улардан кундажисмонийлик ҳаётда фойдаланиш методикаси тўғрисидаги билимларни маъжисмонийлум қилиш;

теваракжисмонийатрофимиздаги воқелик ҳақидаги билимларпи мустаҳжисмонийкамлаш (фаолиятнинг турли кўринишларида); тўрри психик нагрузкаларни таъминлаш;

е) машғулотнинг давомийлиги, ҳар бир машқ дозировкаси ва темпининг болалар ёшига мослиги; жисмоний нагрузкаларни белжисмонийгилаш машғулотнинг ҳаракат тиғизлигини баҳолаш;

ж) меҳнат малакаларини таркиб топтириш вазифаларининг амалга оширилиши;

з) жисмоний сифатларни ривожлантириш вазифаларининг ҳал этилиши

(чаққонлик, тезкорлик, кўз билан чамалаш, мувозанат сақлаш, эгилувчанлик, кучлилик, бардошлилик);

и) соғломлаштириш вазифаларининг бажарилиши (оргапизмжисмонийнинг бутун тизимси ва оргаиларини мустаҳкамлаш), чиниқтириш;

к) тарбиявий вазифаларгшнг амалга оширилиши: жисмоний машқларни мустақил ҳамда коллективда бошқа болалар билан биргаликда бажариш кўникмаларини сингдириш; машғулотларжисмонийнинг натижаларига (саломатликнинг яхшиланишига, жисмоний ривожланишга, жисмоний тайёргарлик ва ишчанлик) қизикишии ошириш;

психик жараёнларни ривожлантириш вазифаларини ҳал қилиш: (идрок, диққат, тасаввур, тафаккур, хотира, хаёл)ни, фикрлаш жараёнлари (кузатиш, таққослаш, таҳлил ва умумлашшриш қилиш, умумжисмонийлаштириш)ни; ахлоқий сифатлар (халоллик, ҳакконийлик, ўртоқжисмонийлик, ўзаро ёрдам ҳисси, жиҳозларга эҳтиёткор муносабатда бўжисмонийлиш ҳисси)ни; ирода хислатлари (жасурлик, қатъиятлик, тиришжисмонийқоқлик, ўзини тута билишлик)ни; билим, кўникмалардан ижодий фойдалана билиш қобилиятини, фаоллик, мустақиллик, топқир,шк, фаҳмжисмонийфаросатлилик, ўткир зехнлилик кабиларни ўстиришни; ҳамма вақт ижобий эмоцияларга эга бўлиш, салбий эмоцияларни бартараф эта билишлик, тетик, хушчақчақ бўлиш, кайфиятни сақжисмонийлай билиш иқтидорига эга бўлишни; ҳаракатларнинг тўррилигини (қаджисмонийқоматнинг хушбичимлилигини ва нафосатини), жиҳозларни, ҳаракатларни музика жўрлигида идрок қилиш. билиш, тушуниш ва баҳолай олиш кобилиятларини ўстириш.

8. Болаларнинг (манфаатдорлнги, диққатжисмонийэътибори, фаоллиги, ташаббускорлиги, уюшқоқлиги, интизомлилиги, болалар билан ўзаро муносабатлари) хулқи ва ўзини ҳис қилиши қандай? Болажисмонийларнинг ўзини ҳис қилиши, кайфиятини характерлайдиган чарчаш белгилари сезилмадими?

9. Тарбиячининг методик тайёргарлик даражаси ва унинг пежисмонийдагогик маҳорати: жисмоний машқларни намойиш қилиш сифати; тушунтиришлари, кўрсатмалари, команда ва фармойишлариининг тўғрилиги, группадаги барча болаларни кўра билиш ва уларнинг кайфияти, ўзини тутишлари, бажарилаётган машқларнинг сифати устидан назоратни амалга ошира билиши; овоз, нутқ маданиятижисмонийнинг педагогик техникасини эгаллаши; педагогик назокатга, божисмонийлалар билан бўладиган мулокотидаги овоз оҳанги қоидаларига риоя қилиши; машғулотни олиб бориш характери (дадиллиги ёки ишончсизлиги), тарбиячининг кайфияти.

10. Машғулотнинг умумий баҳоси.

11. Камчиликларни тузатиш ва машғулотни ўтказиш методикажисмонийсини такомиллаштириш юзасидан таклифлар.

Адабиётлар

Адашкявичеие Э. И. Баскетбол для дошкольников. М., 1983.

А к с а р и н а Н. М. Воспитание детей дошкольного возраста. Тузажисмонийтилган ва тўлдирилган 3жисмоний нашри.

Аркин Е. А. Дошкольимй возраст. М., 1948.

Бабанский Ю. К Оптимизация процесса обучеиия. М., 1977.

Вавилова Е, Н. Развивайте у дошкольников лсвкость, силғ', вижисмонийносливость. М., 1981.

Вавилова Е. Н. Учите бегать, прыгать, лазать и метать. М., 1983. Введение в теорию физической культурн (Матвеев Л. П тахрири осжисмонийтида), 1983.

Воспитапие п обученне в детском саду (Запорожсц А. Е. ва Маркожисмонийва Т. А. таҳрири остида) М., 1976.

Г о л о ш е к и н а М. П. Льгжа в детском саду. Тузатилгап 2жисмоний нашри,
М., 1977. '

История физической культурн и спорта. (Столбов В. В. УМЖИСМОНИЙ.ЖИСМОНИЙМИ"! таҳжисмонийрири остида) М., 1975.

Запорожец А. В. Развитие произвольннх движешш. ?Л., 1960.

Карманова Л. В. Заиятия по физической культуре в старшей групжисмонийпе детского сада. Минск, 1980.

Кильпио Н. Н. 80 игр для детского сада. Тузатилган ва тўлдижисмонийрилгап 3жисмонийкашри. М., 1973.

К и с т я к о в с к а я М. Ю. Развитие движений у детей первого года жизни. М., 1970.

К р а с н о г о р с к и й Н. И. Вмсшая нервная деятельность ребенка. М., 1958.

К г> е с т о в н и к о в А. Н. Очерки по физиологии физических упражжисмонийнений. М., 1951.

Лабораторньш практикум по дошкольной педагогике и методикам. (Логинова В. И. ва Саморукова П. Г. таҳрири остида), М., 1981.

Лайзане С. Я. Физическая культура для малншей. М., 1979.

Лейнер И. Я. Дидактические основн методов обучешя. М., 1981.^

Лесгафт П. Ф. Руководство по физическому образованию детей школьного возраста. Танланган педагогик асарлар, 2жисмоний том, М., 1952.

Лсскова Г. П., Буцинская и. а., васшпива •*жисмоний*>. п.. ч^..м,~*<— виваюшие упражнение в детском саду. М., 1981.

Меиджерицкая Д. В. Воспитателю о детской игре. М., 1982.

IV! с т л о в Н. А. Музика для утренней гимнастики в детском саду. М., 1970.

Основь! дошкольной педагогики (Запорожец А. В. ва Маркова Т. А. таҳрири остида), М., 1980.

Осокина Т. И. Физическая культура в детском саду. 2жисмоний нашри. М., 1978.

О с о к и н а Т. И. Как научить детей плавать. Тузатилган 3жисмоний нашри,
М., 1985.

Осокина Т. И., Тимофеева Е. А. Физические упражнения и подвижнью игрм для дошкольников. М., 1971.

Осокнна Т. И., Тимофеева Е. А. Гимнастика в детском саду. Тузатилган ва тўлдирилган 2жисмоний нашри, М., 1969.

Осокина Т. И., Тимофеева Е. А., Фурмпна Л. С. Игрм и развлечения детей на воздухе. Цайта ишланган 2жисмоний нашри, М., 1983. П а в л о в И. П. Полн. собр. соч. III, IV т., М., 1951. Педагогическая амалиёт студентов по курсу «Теория и методика фижисмонийзического воспитания детей дошкольного возраста» (Кенеман А. В. ва Осожисмонийкина Т. И. таҳрири остида), М., 1984. .

Программа «Физическая культура в детском саду». М., 1984. Пснхология детей дошкольного возраста (Запорожец А. В. ва Эльжисмонийконин Д. Б. таҳплри остида), М., 1964.

Развитие движений ребенкажисмонийдошкольника (Фонарев М. И. таҳрири остида), М., 1975.

Сестражисмонийвоспитательница яслей и младших групп детских садов (Ковжисмонийригнна М. Д. таҳрири остида 5жисмонийнашри), М., 1980.

Семинарские, лабораторнне и практические занятия по теории и межисмонийтодике физического воспитания детей дошкольного возраста. М., 1985.

С е ч е н о в И. М. Избраннме философские и психологические произжисмонийввдения. М., 1947.

Спирина В. П. Закаливание детей. 3жисмонийнашри, М., 1978. Теория и методика физического воспитания (Матвеев Л. П. ва Ножисмонийвиков А. Д. таҳрири остида, тузатилган ва^тўлдирилган 2жисмоний нашри), I, II том,. М,, 1976.

Т и м о ф е е в а Е. А. Подвижнне игрм с детьми младшего дошкольжисмонийного возраста. М., 1979.

Типовая программа воспитанил и обучения в детском саду (Курбатов Р. А, ва Поддьяков Н. Н. таҳрири остида), М., 1984.

Физическая подготовка детей 5—6 лет к занятиям в школе (Иш тажжисмонийрибасидан). Кенеман А. В., Кистяковская М. Ю., Осокина Т. И. таҳрири остида. М., 1980.

Физнческое воспитание детей дошкольного возраста (Развмтие осжисмонийновнмх движений и двигателънмх качеств). Кистяковекая М. Ю. тахрири остидя. М., 1978.

Ф о н а р е в М. И., Ф о н а р е в а Т. А. Лечебная физическая культура при детских заболеваниях. Л., 1977.

Ф р о л о в В. Г., Ю р к о Г. П. Физические занятия на воздухе с детьжисмонийми дошкольного возраста. М., 1983.

Хухлаева Д. В. Методика физического воспитания в дошкольньк учрешдениях. Цайта ишланган ва тўлдирилган 3жисмонийнашри М., 1984.

Юрко Г. П., Спнрина В. П. Сорочек Р. Г,, Уварова 3. С, Физическое воспитание детей раннего и дошкольного возраста. 2жисмоний нашри, М., 1978.