

**O‘ZBEKISTON RESPUBLIKASI OLIY VA O‘RTA  
MAXSUS TA‘LIM VAZIRLIGI  
O‘RTA MAXSUS KASB-HUNAR TA‘LIMI MARKAZI**

**M.X. Tadjiyeva, S.I. Xusanxodjayeva**

**MAKTABGACHA YOSHDAGI  
BOLALAR JISMONIY TARBIYA  
NAZARIYASI VA METODIKASI**

*Kasb-hunar va pedagogika kollejlari uchun o‘quv qo‘llanma*

*To‘ldirilgan va qayta ishlangan 4-nashr*

**Toshkent  
“IQTISOD-MOLIYA”  
2017**

**UO‘K 796(075)**  
**KBK 74.100.5**

Taqrizchilar: *p.f.d., prof.*, **T.S. Usmonxodjayev**;  
*p.f.n., prof.*, **O.U. Hasanboyeva**

**T14 Maktabgacha yoshdagi bolalar jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi:** Kasb-hunar va pedagogika kollejlari uchun o‘quv qo‘llanma / M.X. Tadjiyeva, S.I. Xusanxodjayeva; O‘zbekiston Respublikasi oliy va o‘rta-maxsus ta’lim vazirligi. O‘rta maxsus kasb-hunar ta’limi markazi. – T.: «Iqtisod-Moliya», 2017. – 244 b.

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

**UO‘K 796(075)**  
**KBK 74.100.5**

ISBN 978-9943-13-175-0  
ISBN 978-9943-13-338-9  
ISBN 978-9943-13-513-0  
ISBN 978-9943-13-698-4

© **M.X.Tadjiyeva,**  
**S.I.Xusanxodjayeva, 2017**  
© «**IQTISOD-MOLIYA**», 2010  
© «**IQTISOD-MOLIYA**», 2011  
© «**IQTISOD-MOLIYA**», 2014  
© «**IQTISOD-MOLIYA**», 2017

---

---

## KIRISH

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

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

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

Hozirgi kunda O‘zbekiston Respublikasi Prezidenti SH.M.Mirziyoyev rahbarligida mamlakatimizda jismoniy tarbiya va sport sohasida boshqarish tizimini takomillashtirish, ommaviy sportni rivojlantirish, iqtidorli sportchilarni tanlash

va tarbiyalash, sohani malakali kadrlar bilan mustahkamlash borasida keng ko'lamli ishlar amalga oshirilmoqda.

Respublikamizda bolalarni jismoniy tarbiyalashning ilmiy asoslangan zamonaviy tizimlari, shakl va uslublari joriy etilgan bo'lib, bu sohada muhim vazifalar belgilangan. Ana shunday vazifalarni amalga oshirish uchun boshqa sohalar qatori maxsus jismoniy tarbiya sohasida ham adabiyotlar yaratilishi yo'lga qo'yilgan.

Avvalgi darslik A.V. Keneman, D.V. Xuxlayeva tomonidan yaratilgan bo'lib ((“Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста”) “O'qituvchi” nashriyoti tomonidan 1999-yilda tarjima qilinib, o'zbek tilida chop etilgan. Ushbu darslikning ba'zi bir mavzulari O'zbekiston iqlimi sharoitida o'sayotgan maktabgacha yoshdagi bolalarning jismoniy rivojlanishiga (chiniqtirish, sport o'yinlari, harakatli o'yinlar va boshqalar) mos kelmaydi.) Ushbu tavsiya etilayotgan o'quv qo'llanma kasb-hunar va pedagogika kollejlarning “Maktabgacha yoshdagi bolalar jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi” fanini o'qitish o'quv dasturiga muvofiq yozilgan. O'zbekiston iqlimi sharoitida bolalarni jismoniy rivojlantirilishiga moslashtirilgan.

O'quv qo'llanmada maktabgacha yoshdagi bolalarni jismoniy tarbiyalash nazariyasining maqsad va vazifalari ochib beriladi, vositalari asoslanadi. Ilk va maktabgacha yoshdagi bolalarning rivojlanish xususiyatlari, ta'lim va tarbiyaning asoslari, jismoniy tarbiya mashqlariga o'rgatish, harakatli va sport o'yinlarini o'tkazish metodikasi, maktabgacha ta'lim muassasalarida jismoniy tarbiya ishini tashkil etish shakllari (jismoniy tarbiya mashg'ulotlari, ertalabki badantarbiya va boshqalar) kabi masalalar yoritiladi. O'quv qo'llanma 2010, 2011, 2014-yillarda to'ldirilib qayta nashr qilingan.

O'quv qo'llanma uchun ilmiy tadqiqot materiallari, O'zbekistonda maktabgacha ta'limga oid me'yoriy hujjatlar, maktabgacha ta'lim muassasalaridagi ishlarning natijalari asos qilib olingan. Qo'llanmani yozishda rus pedagoglaridan A.V. Keneman va D.V. Xuxlayevalarning maktabgacha

yoshdagi bolalarni jismoniy tarbiyalashga oid adabiyotlaridan foydalanilgan. Shu bilan birga o‘zbek allomalarining pedagogik qarashlari, ularning jismoniy tarbiya sohasidagi qilgan ishlari kiritilgan.

---

---

## **I BOB. MAKTABGACHA YOSHDAGI BOLALARNI MAKTABGACHA TA'LIM MUASSASALARIDA VA OILADA JISMONIY TARBIYALASH NAZARIYASINING MAQSAD VA VAZIFALARI**

### **1-§. Maktabgacha yoshdagi bolalarni maktabgacha ta'lim muassasalarida va oilada jismoniy tarbiyalash nazariyasining maqsad va vazifalari**

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

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

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

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

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

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

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

Bolalarni jismoniy tarbiyalash nazariyasi to'xtovsiz rivojlanmoqda va bola tarbiyasining turli tomonlarini qamrab oluvchi tadqiqotlar natijasida olinayotgan yangi bilimlar hisobiga boyib bormoqda. Bolalar muassasalarining ommaviy tajribasida sinovdan o'tgan tadqiqot natijalari dasturlar, o'quv qo'llanmalari, darsliklarga kiritilmoqda va bolalar

bilan ishlash amaliyotiga joriy qilinmoqda. Bu butun ta'lim-tarbiya jarayonining taraqqiyotiga yordam beradi. Shunday qilib, maktabgacha yoshdagi bolalarni jismoniy tarbiyalash nazariyasi butun jismoniy tarbiya tizimini takomillashtirishga yordam beradi.

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

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

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

Yurak-qon tomirlari va nafas olish tizimlari faoliyatini takomillashtirishga yordam berish, ya'ni yurakka qon oqishini kuchaytirish, uning qisqarishi ritmini yaxshilash va to'satdan o'zgaradigan yuklamaga moslashish qobilyatini rivojlantirish; ko'krak qafasi hatakatchanligini o'stirish, chuqur nafas olish, uning ritmi barqarorligiga, o'pka sig'imini oshirishga yordam berish, burundan nafas olishni yaxshilash; ichki organlarning (ovqat hazm qilish, modda ajralish va boshqalar) to'g'ri ishlashiga yordamlashish; termoregulatsiya funksiyasining



to'g'ri rivojlanishiga ko'maklashish. Markaziy asab tizimining faoliyatini takomillashtirish: qo'zg'alish va tormozlanish, ularning harakatchanligi jarayonlarining muqobilligiga, shuningdek, harakat analizatori, sezgi organlarining takomillashuviga yordam berish.

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

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

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

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

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

Bolalarda harakat ko'nikmalarining shakllanishi jarayonida birmuncha murakkabroq harakatlar va bu harakatlarni o'z ichiga

oluvchi turli faoliyat turlarini osongina egallash qobiliyati hosil qilinadi.

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

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

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

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

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

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

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

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

Mashqlarni bajarish jarayonida bolalarda xarakterning ijobiy xususiyatlari (uyushganlik, intizomlilik, kamtarlik, ko'ngilchanlik va hokazo) va axloqiy fazilatlarini – halollik, haqqoniylik, o'rtoqlik hissi, o'zaro yordam, jamoada shug'ullanish malakasi, jismoniy inventarni ehtiyot qilish, topshiriqni mas'uliyat bilan

— botirlik, qat'iylik, o'z kuchiga ishonch, qiyinchiliklarni yengishda sabotlilik, chidamlilik va boshqalarni namoyon qilish uchun juda qulay sharoit yaratiladi.

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

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

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

Jismoniy tarbiya estetik tarbiyani amalga oshirish uchun qulaylik yaratadi. Mashqlarni bajarish jarayonida estetik zavqni his qilish va idrok etish, goʻzallikni, harakatlarning ifodaliligini, qomatning nafisligini, kiyim-bosh, sport inventarlari, tevarakatofning goʻzalligini tushunish va toʻgʻri baholay olish qobiliyatini rivojlantirish; estetik jihatdan maʼqul xulqqa intilishni, faoliyat, soʻz va xatti-harakatda qoʻllikka murosasiz boʻlishni tarbiyalash lozim.

Mehnat tarbiyasi ham jismoniy tarbiya jarayonida amalga oshiriladi. Bolalar sogʻligʻi mustahkamlanadi, harakat koʻnikmalari shakllanadi, mehnat qilish uchun zarur boʻlgan jismoniy fazilatlar rivojlanadi. Bolalar binoni, maydonchani jihozlash (sakrash uchun qum toʻldirilgan oʻralar, qor uyumlari), jismoniy tarbiya inventarini yasash va taʼmirlash (uloqtirish uchun qopchalar tikish, ni t honlarni boʻyash va hokazo), sport kiyimlari, poyabzalini saqlash, ularga qarash, bino va uchastkani mashgʻulotga tayyorlash (uchastkani qordan tozalash, toʻkilgan barglarni yigʻib olish, maydonchaga suv quyish va hokazo) jismoniy tarbiya mashgʻulotlarida jismoniy inventarlar, atributlar, oʻyinchoqlarni yigʻib olish va joy-joyiga qoʻyish bilan bogʻliq mehnat koʻnikmalarini egallaydilar.

Bundan tashqari bolalar jismoniy inventarlarni saqlashga oid mehnat koʻnikmalarini hosil qiladilar: gimnastika devori, skameykasi, doska, toʻp, tayoqlar, chambarak va boshqalardagi changni artadilar; foydalangan velosipedni changdan tozalab, oʻz oʻrniga qoʻyadilar. Bolalarda oʻz-oʻziga xizmat qilish (kiyim- boshni, poyabzalni oʻzi kiyish va yechish), shuningdek, chiniqish va hokazo mashgʻulotlarini oʻtkazishda tarbiyachiga yordam lashishga intilish koʻnikmalari shakllanadi. Mashgʻulotlar vaqtida bolalarda kattalar va tengdoshlari mehnatiga hurmat hissini tarbiyalash zarur.

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

Maktabgacha yoshdagi bolalarni jismoniy tarbiyalash jarayoni sogʻlomlashtirish, taʼlimiy va tarbiyaviy vazifalari kompleks ravishda hal etish tarzida qurilishi zarur.

## **Nazorat uchun savollar**

1. *Maktabgacha yoshdagi bolalar jismoniy tarbiya nazariyasining maqsadlari nimalardan iborat?*
2. *Maktabgacha yoshdagi bolalar jismoniy tarbiya nazariyasining vazifalari nimalardan iborat?*
3. *Jismoniy tarbiya nazariyasi qaysi fanlar bilan bog'liq?*
4. *Tarbiyaviy va ta'limiy vazifalarning maqsadi nimalardan iborat?*

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

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

Jismoniy tarbiya gohida o'yinlar, gohida maxsus mashqlar sifatida amalga oshirilgan. U hamma uchun bir xilda teng olib borilgan, bunda tarbiya masalalarini katta yoshdagilar o'z zimmlariga olganlar. Bu davrda jismoniy tarbiyaning rivojlanishida urf-odatlar, turli xil o'yinlar, raqslarning tarbiyaga ta'siri katta bo'lgan.

Ibtidoiy tuzumning tugallanishi arafasida ibtidoiy tuzum o'rniga sinfiy jamiyat (quldorlik) vujudga keldi. Bu esa shaxsiy mulkchilikning rivojlanishiga yo'l ochib berdi. Jamiyatda o'zaro urush, yerlarni bosib olish va u yerda yashovchi aholini qullarga aylantirish kuchayib ketib, natijada dastlabki armiyaning shakllanishiga sharoit yaratib berdi. Armiyaning vujudga kelishi harbiy-jismoniy tayyorgarlikka bo'lgan talabning oshishiga, armiyada jismoniy madaniyatning tubdan o'zgarishiga olib keldi. Qadimgi Yunonistondagi Fales, Pitak, Solen, Biant, Xilen, ikki daryo oralig'ida joylashgan mamlakatlardan Abu Muslim, Muqanna, To'maris, Spitamen, Temur Malik, Amir Temur, Jaloliddin Manguberdi va uning bahodir safdoshlari

aqliy, jismoniy, axloqiy jihatdan yetuk barkamol insonlar edilar. Ular mohir jangchi, kurashchi, chavandoz, qilichboz, nayza otish san'atini mukammal egallagan davlat arboblari bo'lib yetishganlar.

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

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

Sohibqiron Amir Temur o'z "Tuzuklari"da shunday deydi: "Qo'shin tarkibiga yosh navkarlar olishda 3 qoidaga amal qilindi: Bitinchisi – sog'lom va baquvvat bo'lishi, ikkinchisi – qilichdan mohirona foydalanishi, uchinchisi – aql-zakovatiga va barkamolligiga".

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

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

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

O'zbekistonda sportni rivojlantirish borasida, ayniqsa, yoshlar orasida jismoniy tarbiya va sportni ommalashtirish, yoshlarni jismonan sog'lom va baquvvat, ma'nan barkamol avlod bo'lib yetishtirish, aholining turmush darajasi va sog'lig'ini mustahkamlash, sport maydonchalari va shaharchalari, sport inshootlari qurish, xalqaro musobaqalar tashkil etish borasida xayrli ishlar amalga oshirilmoqda. Sportni rivojlantirish va targ'ib qilish davlat siyosatining ustuvor yo'nalishlaridan biriga aylantirildi. Jumladan, Respublikamizda 1993-yil 4-mart kuni "Sog'lom avlod uchun" ordeni ta'asis etildi, 1995-yil 13-aprelda "Sog'lom avlod uchun" oynomasi, 1998-yilda "O'zbekiston iftixorlari" unvoni ta'asis etildi, 2000-yil – "Sog'lom avlod yili", 2001-yil "Ona va bola yili", 2002-yilning 24-oktabrida "O'zbekistonda bolalar sportini rivojlantirish jamg'armasini tuzish" to'g'risida farmon qabul qilindi. 2005-yil – "Sihat-salomatlik yili", 2008-yil – "Yoshlar yili", 2010-yil – "Barkamol avlod yili", 2012-yil – "Mustahkam oila yili", 2013-yil – "Obod turmush yili", 2014-yil – "Sog'lom bola yili", 2016 – yil "Sog'lom ona va sog'lom bola" yili deb e'lon qilindi.

O'zbekiston Respublikasida sportga berilayotgan yuqori e'tibor natijasida jahon miqyosida yuqori natijalarga erishgan Muhammadqodir Abdullayev, Artur Grigoryan, Lazizbek Zokirov, Timur Tulyakov, Shuhrat Xojayev, Lina Chiryazova, Olmos Yusupov, Abbas Atoyev, Rishod Sobirov, Ruslan Nuritdinov singari elga manzur va mashhur sportchilar yetishib chiqdilar. Xususan sportchilarimiz 2016-yili Braziliyada o'tgan Olimpiya o'yinlarida 13 ta, Paralimpiya o'yinlarida 31 ta medalga sazavvor bo'lib, yurtimiz sporti tarixidagi eng yuqori natijalarga erishdi.

### **Nazorat uchun savollar**

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

---

---

## **II BOB. JISMONIY TARBIYA JARAYONIDA TA'LIM-TARBIYA ASOSLARI**

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

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

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

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



qila olmaydi. Shuning uchun jamiyat yosh avlodning ijodiy faoliyatga o'rganishiga tamoman befarq qarab turolmaydi. Harakat faoliyatini tarbiyalash jarayonida kattalar (otalar, tarbiyachilar) bolalar rivojlanishining psixofiziologik xususiyatlarini hisobga olgan holda, ular oldiga yangi harakat vazifalarini qo'yadilar.

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

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

Ta'lim boladan diqqatni bir joyga to'plashni, faol tasavvur, faol fikrlashni, xotirani rivojlantirishni talab qiladi: masalan, agar ta'lim jarayoni qiziqarlilik kasb etib, emotsional ruhda bo'lsa – emotsional; harakat namunasi tarbiyachi tomonidan obrazli tarzda ko'rsatilsa va bolalar tomonidan bajarilsa – obrazli; harakatli o'yin va ularni mustaqil bajarishda barcha

mashq elementlarini bajarish izchilligi vazifalari tushunib va eslab qolinsa, ogʻzaki mantiqiy mashqlar bolalarning oʻzlari tomonidan amalda bajarish bilan bogʻliq boʻlsa – motor harakat. Buning uchun taʼlim erkin boʻlishi kerak, shundagina mashqlarni ongli, mustaqil bajarish mumkin.

Bolalarga taʼlim berishda axloqiy tarbiya, bolaning maʼnaviy tuygʻusi va ongini shakllantirish, uning oliyjanoblik va oʻzaro yordam, maqsadga intilish, halollik, adolatlik kabi axloqiy-irodaviy sifatlarini rivojlantirish bilan bevosita bogʻliqdir.

Toʻgʻri harakatlarga oʻrgatishning butun jarayoni bolalarda estetik hislarni tarbiyalaydi. Bolalar asta-sekin egallab boradigan chiroyli harakatlar, aniq saflanish, ularning yoshiga xos oʻyin obrazlarining ijodiy ifodaliligi, oʻyinlarda sheʼriy matnlar, oʻyin boshlanmalari, sanashmachoqlar – bularning hammasi bolalarda estetik didni tarbiyalash vazifasiga xizmat qiladi. Bolalar va tarbiyachilarning kostyumlari, jismoniy tarbiya qoʻllanmalari va hokazolarning tashqi bezatilishi katta ahamiyat kasb etadi.

Taʼlim jarayonini tashkil etish bolalarni ular kuchi yetadigan mehnat harakatlarida mashq qildirish imkonini beradi.

Tarbiyachi bolalardan jismoniy tarbiya jihozlarini oʻzlari tartibli va toza saqlashlarini (ixcham oʻralgan bayroqchalar, dazmollangan lenta, roʻmolchalar va h.k.) muntazam talab qilib turadi. Bu haqida birinchi navbatda navbatchilar qaygʻuradilar va zarur buyumlarni avaylab joylashtiradilar. Shu bilan birga ular barcha bolalar foydalanishlari qulay boʻlishi uchun predmet va inventarlarning joylashish tartibini ham eʼtiborda tutadilar. Bolalar sharlar, toʻplar va hokazolarni vaqti-vaqti bilan yuvib, yirik jihozlarni artib turadilar. Bunday tadbirda barcha tarbiyalanuvchilar tarbiyachi rahbarligida ishtirok etadilar.

Shunday qilib, harakatlarga oʻrgatish jarayonida bolalarda aqliy qobiliyat, axloqiy va estetik tuygʻular rivojlanadi, oʻz faoliyatiga ongli munosabat va shu bilan bogʻliq ravishda maqsadga intilish, uyushqoqlik shakllanadi. Bularning hammasi oʻzaro aloqadorlikda taʼlim jarayoniga umumiy yondashishni amalga

oshirilishi hisoblanadi. Mazkur jarayon har tomonlama rivojlangan shaxsning shakllanishiga xizmat qiladi.

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

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

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

Har kuni muayyan bir vaqtda tarbiyalanuvchi bolalarning o‘z xarakteriga ko‘ra turli jismoniy mashqlarni (ertalabki gimnastika, jismoniy tarbiya mashg‘ulotlari, sayr paytidagi harakat faoliyati va h.k.) tizimli bajarish shuningdek, chiniqtirish tadbirlari bolalarni belgilangan sog‘lomlashtirish-tarbiyalash rejimiga o‘rgatadi. Tizimli mashg‘ulotlar to‘xtatib

qo'yilganda, ular o'rtasidagi tanaffuslar paytida erishilgan funksional imkoniyat darajasining pasayishi, ba'zan esa morfologik ko'rsatkichlar regressi kuzatiladi. Bu faol muskul to'qimasi solishtirma og'irligining kamayishida, uning strukturali komponentlaridagi o'zgarishlarda va boshqa salbiy ko'rinishlarda namoyon bo'ladi. Jismoniy tarbiya hosil qilinayotgan harakat ko'nikmalarining takrorlanishini talab etadi. Faqat ko'p marta takrorlangandagina harakatning dinamik stereotiplari shakllanadi. Samarali takrorlash uchun shunday tizim zarurki, unda o'zlashtirilgan harakat yangisi bilan bog'lanib ketsin, boshqacha aytganda takrorlash jarayoni variativlik xarakteriga (mashqlarning o'zgarishi, bajarish sharti, metodlarning xilma-xilligi, umuman mashg'ulotlarning shakl va mazmunan farqi) ega bo'ladi. Bundan tashqari takrorlash morfologik va funksional sohada uzoq muddatga qayta moslashishni ta'minlaydi. Ular asosida jismoniy sifatlar rivojlanadi (A.N. Krestovnikov).

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

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

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

Bolaning mustaqil faoliyati berilgan vazifaga bo'lgan qiziqishiga, uni ongli idrok etishiga, bu vazifa maqsadini va amalga oshirish yo'llarini tushunishiga, muammoli ta'lim

metodlarini qo'llash, bolalarning berilgan vazifani bajarish metodlarini izlashga harakat qilishlariga bog'liq bo'ladi.

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

Ijodiy faoliyatning istiqbolli imkoniyatlarini ochish, bolalarning ilk tashabbuslariga samimiy va e'tiborli munosabatda bo'lish, yangilik izlashni tizimli ravishda rag'batlantirib turishni talab qiladi.

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

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

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

Yangi harakatlarni o'rganishda ko'rgazmalilik asosi harakatlarni tarbiyachi tomonidan juda aniq qilib ko'rsatish orqali amalga oshiriladi (bevosita ko'rish namunasi). Bu estetik

idrok, harakatni aniq tasavvur qilish, to'g'ri harakat sezgisi va harakatni qayta bajarish istagi hosil qilishga qaratilgandir.

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

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

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

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

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

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

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

Tushunarlilikning asosiy shartlaridan biri izchillik va jismoniy mashqlarni tobora murakkablashtirib borish hisoblanadi. Izchillik harakatining turli shakllari o‘rtasidagi aloqadorlik, ularning o‘zaro harakati hamda struktura jihatdan umumiylikda ifodalangani. Amalda bunga materialni mashg‘ulotlararo to‘g‘ri taqsimlash orqali erishiladi. Birmuncha qiyinroq vazifalarni bajarishga o‘tishda asta-sekinlikka rioya qilish ham muhim ahamiyatga ega. Shu ma‘noda ko‘plab harakat ko‘nikmalarini o‘zlashtirish maqsadida tayyorlov va ko‘makchi mashqlardan maqsadga muvofiq foydalanish zarurligini ta‘kidlash lozim.

**Individuallashtirish** kishi (bola)ning o‘ziga xos funksional imkoniyatlarini hisobga oladigan alohida ta‘siirlarni ko‘zda tutadi (harakatlarni o‘zlashtirish turlicha kechadi, organizm jismoniy yuklamani turlicha qabul qiladi, moslashish dinamikasi ham turlicha va hokazo).

Biroq individuallashtirish – bu faqat u yoki bu bolaning tipologik xususiyatlarini hisobga olishdan iborat emas (ularni ta‘lim va tarbiyaning optimal maqsadlarida hisobga olish mumkin emas, biroq ularni belgilovchi xususiyatlarni bila olmaydi). Individual ishlashning maqsadi tug‘ma fazilatlarini rivojlantirish, yangi ijobiy sifatlarni, qobiliyatlarni tarbiyalash, zarurat bo‘lganda asab tizimining tipologik xususiyatlarini maqsadga muvofiq tarzda o‘zlashtirishdan iboratdir.

**Ta‘limning frontal, guruhii va individual metodlari birligi va ularni optimal tarzda birga qo‘shib olib borish prinsipi.** Bu prinsip xatti-harakatlarni sifatli bajarishga erishishda bolalarning emotsional – ongli, maqsad ko‘zlangan faoliyatidagi yagona yo‘nalganlikni, ta‘limning turli

metodlari qo'llanilganda uyushqoqlikni ko'zda tutadi. Chunonchi: frontal metod qo'yilgan vazifani bir vaqtda, ongli va ahil ravishda bajarishni talab etadi; guruhiy metod mas'ul, mustaqil va o'zaro yordamni rag'batlantirishni talab etadi; individual metod tarbiyachining ba'zi bolalarga zarur yordam berishi va ancha tayyorgarligi bor boshqa bolalarga nisbatan talabchanlikni oshirishda ifodalanadigan differensial rahbarligini talab qiladi. Ta'lim metodlarining yuqorida sanab o'tilgan metodlardan foydalanish, bolalar bilan olib boriladigan tarbiyaviy sog'lomlashtirish vazifalarini samarali bajarishga xizmat qiladi.

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

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

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

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

Ko'rib o'tilgan barcha prinsiplar o'z mazmuniga ko'ra o'zaro kirishuvchan va mushtarakdir. Ularning barchasi o'zida



yagona va faqat shartli ravishda alohida holda qaraladigan bir jarayonning muayyan jihatlarini va qonuniyatlarini aks ettiradi. Shuning uchun ko‘rsatib o‘tilgan barcha prinsiplar faqat o‘zaro aloqadorlikdagina amalga oshirilishi mumkin.

### **Nazorat uchun savollar**

1. *Jismoniy ta’lim-tarbiya berish jarayonida qanday prinsiplardan foydalaniladi?*

2. *Ta’limning ko‘rgazmali prinsipi, deganda nimani tushunasiz?*

3. *Tushunarliklik va individuallashtirish prinsipi, deganda nimani tushunasiz?*

### **3-§. Jismoniy tarbiya berish jarayonida ta’lim metodlari**

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

Didaktikaning asosiy muammosi muvaffaqiyatli o‘qitish qonuniyatlarini ochib berishdan iboratdir. Didaktika bilish nazariyasiga tayanadi. Sezib idrok etish, abstrakt tafakkur va amaliy didaktikaning tayanchi bo‘lgan bilish nazariyasining komponentlari hisoblanadi. Shu munosabat bilan kichik yoshdagi bolalarni ularni yosh xususiyatlari va imkoniyatlarini hisobga olgan holda o‘qitish jarayonida o‘qitishning ko‘rgazmali, so‘zlab berish va amaliy uslublari bir-biri bilan o‘zaro aloqadorlikda kelishi kerak. Bola shaxs sifatida asta-sekinlik bilan shakllanadi hamda insoniyat tomonidan to‘plangan ijtimoiy tajriba (bilish, faoliyat usuli, ijodiy ishlar va hayotga emotsional munosabat) o‘zlashtirib borilishiga doir qonuniyatlar bilan belgilanadi. Bolaning ijodiy imkoniyatlarini shakllantirish maqsadida ta’limning axborot-retseptiv va reproduktiv metodlaridan, umumiy didaktik usullaridan foydalaniladi (1-jadval).

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

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

Bolalar harakat faoliyatini to‘laqonli o‘zlashtirishlari uchun tarbiyachi ikkinchi – **reproduktiv metod** (yoki faoliyat usullarini qaytadan bajarishni tashkil qilish metodi)ni qo‘llaydi. Uning didaktik mohiyati shundaki, tarbiyachi qayta bajariladigan harakat vazifalari (mashqlar) tizimini o‘ylab topadi. Bu mashqlar avvaldan tanish va bolalar tomonidan tarbiyachi qo‘llagan axborot-retseptiv metod jarayonida o‘zlashtirilgandir. Bolalar bu mashqlarni ko‘p marta bajarib borib, ularni namuna bo‘yicha aniqlashtirib, qayta bajarib o‘zlashtiradilar. Biroq, aynan bir mashqdan haddan tashqari ko‘p foydalanish bolalarning bu mashqqa bo‘lgan qiziqishini kamaytiradi va hatto ma’lum darajada ularni o‘zlashtirishini susaytiradi. Shuning uchun mashq o‘zlashtirilgach, uni turli boshqa mashqlar yordamida takomillashtirish maqsadga muvofiqdir. Demak, reproduktiv metod bilimlar va ko‘nikmalarni o‘zlashtirishni ularni bolalar tomonidan namuna bo‘yicha va variantli vaziyatlarda qo‘llash darajasiga ko‘taradi.

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

**Muammoli ta’lim va bolalarning ijodiy potensialini shakllantirish prinsipi.** Avvalgi ikki metod bolalarning o‘quv ishi jarayonidagi bilimlar, malaka va ko‘nikmalarning zarur fondini ta’minlaydi. Biroq ular faqat ijodiy faoliyat tajribasini

o'zlashtirishga tayyorlaydi hamda bolalarni ijodiy faoliyatga muvaffaqiyatli o'rgatish uchun zamin hisoblanadi.

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

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

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

Ma'lumotlarga ko'ra, ilk ijodiy faollik maktabgacha kichik yoshda namoyon bo'ladi. U o'yinda, bola imkoniyatiga yarasha o'yin obrazi – qushchalar, quyonchalar, avtomobil va hokozolar jarayonida ko'rinadi. Bolaning o'yin rolini bajarishi hali jo'n, biroq ijodiy xarakterga ega bo'ladi. Boladagi ijodiy faollik ko'pincha tarbiyachining butun o'yin jarayoniga emotsional rahbarligi sharoitida namoyon bo'ladi va rivojlanadi. Bu o'yin

qisqa hikoya shaklida ifodali, orbazli qilib tushuntirishidan boshlanadi (1-2 minut).

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

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

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

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

Amaliy metodning xilma-xil turlaridan biri o'yin metodidir. Bu metod maktabgacha yoshdagi bolalarning yetakchi faoliyatiga yaqin, ular bilan ishlashda juda o'ziga xos va samarali bo'lib,

ko'rgazmali obraz va ko'rgazmali amaliy tafakkur elementlarini hisobga oladi. U turli harakat ko'nikmalarini, harakatlarning mustaqilligini, o'zgaruvchan sharoitga nisbatan tezkor javob reaksiyalarini bir vaqtda takomillashuviga, ijodiy faollik ko'rsatishga imkon yaratadi. O'yin harakatlari jarayonida bolalarda axloqiy-irodaviy sifatlar shakllanadi, bilishga intilish o'sadi, xatti-harakat va jamoada o'zini tutish tajribasi hosil bo'ladi.

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

Musobaqa metodi ham amaliy metodga kiradi. Maktabgacha yoshdagi bolalarga ta'lim berishda u faqat pedagogik rahbarlik sharoitida qo'llanilishi mumkin. Bu metod ko'proq bolalar bog'chalarining katta guruhlari avval egallangan harakat ko'nikmalarini (biroq birinchilik uchun musobaqani emas) ta-komillashtirish maqsadida qo'llaniladi. O'tkaziladigan musobaqa bolalar kuchiga mos bo'lishi, axloqiy-irodaviy fazilatlarni tarbiyalash, shuningdek, o'z yutuqlarini va boshqa bolalarning muvaffaqiyatlarini talablarga ongli munosabatda bo'lish asosida to'g'ri baholash musobaqaning majburiy shartidir. Ayniqsa, jamoa hissini, boshqalar muvaffaqiyatidan hasad va g'arazgo'yliksiz shodlanish kabi fazilatlarni tarbiyalash muhimdir. Sifat yoki tezkorlik bo'yicha musobaqa jarayonida topshiriqni o'yin yoki mashq tarzida bajarayotgandagi muvaffaqiyatsizlik bolani xafa qilib qo'yishi mumkin. Bunday paytda tarbiyachining roli, salbiy emotsiyani ijobiy emotsiyaga aylantira olish mahoratining ahamiyati nihoyatda muhimdir. Bunga bolalarni musobaqa jarayonini idrok etishga tayyorlash, muvaffaqiyatsizlikka uchraganda esa, ular ongiga ishonchli dalillar bilan ta'sir etish va salbiy emotsiyalarni topshiriqni muvaffaqiyatli hal etish omiliga aylantirish orqali erishiladi. Pedagogik jarayonda ta'lim metodlaridan umumiy holda foydalaniladi. Tarbiyachi mashqlar mazmuni, bolalarning yosh imkoniyatlari va individual xususiyatlarini hisobga olgan holda

birinchi holatda ta'limning ko'rgazmali metodini qo'llaydi – bolaning harakat namunasini tushuntirish orqali idrok qilishiga erishadi, ikkinchi bir holatda mashq mazmuni va tuzilishini og'zaki tushuntirish metodini qo'llaydi. Biroq ikkinchi holatda pedagog bu yoshdagi bolalarda mavjud hayotiy tajriba va harakatlar haqidagi aniq tasavvurga tayanadi. Ko'rgazmali yoki og'zaki metodlardan so'ng darhol bolalar amaliy harakatlarga – harakatlarni mustaqil bajarishga o'tishlari lozim.

### **Bolalarni harakatlarga o'rgatishning metodik usullari.**

Har bir alohida metod vazifasi va uni hal etishga bir hil yondashish jihatdan birlashadigan xilma-xil usullarning butun bir kompleksidan iboratdir.

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

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

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

Shu ma'noda ta'lim usullari bir tomondan bolalar vazifalarni idrok qilayotganda barcha analizatorlarga har tomonlama ta'sir etishni, ikkinchi tomondan bolalarning harakat vazifalarni ongli va mustaqil bajarishini ta'minlovchi turli birikmalarda kombinatsiyalanadi.

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

Bunday holda ko'proq bolaning idrok organlariga ta'sir etish uning idrokini boyitadi, ayni paytda zarur aqliy jarayonini susaytiradi, muayyan mashqning barcha elementlarini mantiqiy

izchillikda ongli tarzda eslab qolishga yordam bermaydi, ba'zan bolani keyinchalik mashqni ixtiyoriy bajarish imkoniyatidan mahrum qiladi.

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

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

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



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

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

Shunday qilib, ko'rgazmalilik usullari bolaning harakatlarni to'g'ri idrok qilishi va tasavvur etishi, hissiy ongini kengayishiga, harakatlarni bajarishda o'z o'zini nazorat qilishning vujudga kelishiga, harakatlar sur'ati va ritmini eshitish orqali boshqarishga, sensor qobiliyatining rivojlanishiga xizmat qiladi.

Og'zaki metodga oid usullar. Harakatlarga o'rgatishdagi og'zaki usullar quyidagilarda ifodalanadi: bolalarga ulardagi mavjud hayotiy tajriba va tasavvurga tayangan holda yangi harakatlarni aniq, qisqa bir vaqtda bayon etish va tushuntirishda; harakatlarni aniq ko'rsatish yoki uning ayrim elementlarni aniqlash asnosidagi sharhda; tarbiyachi tomonidan ko'rsatilgan harakatlarni qayta bajarishda yoki mashqlarni bolalar mustaqil bajarishlarida zarur bo'ladigan ko'rsatmalarda; yangi jismoniy mashqlar va harakatli o'yinlarni joriy qilish yoki harakatlarni

o‘rgatishda ularni tushuntirish, harakatli o‘yin syujeti va hokazolarni aniqlashtirish talab etilganda oldindan o‘tkaziladigan suhbatda; tarbiyachi jismoniy mashqlarni bajarilishidan oldin harakatlarni bajarish izchilligini anglash; darajasini aniqlash yoki syujetli harakatli o‘yinlar obrazl ari haqidagi tasavvurning boryo‘qligini tekshirish, qoidalarni, o‘yin harakatlari va boshqalarni aniqlashtirish maqsadida bolalarga beriladigan savollarida.

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

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

**Obrazli syujetli hikoya** og‘zaki usullarga mansub. U harakatlardagi ifodalilikni rivojlantirish va o‘yin obraziga yaxshiroq kirish maqsadida qo‘llaniladi. Syujetli hikoya amalda ertakni qisqa hikoya (1,5–2 minut) qilishga o‘xshashdir. U bolalarda o‘yin holati va harakatlarning barchasini xuddi ko‘rib turgandek qayta tasavvur qilishga imkon beradi, emotsional holatni tiklaydi. Tarbiyachi o‘yinni odatdagicha bir xilda tushuntirish, rollarni taqsimlash va harakat o‘rnini ko‘rsatish (syujetsiz o‘yinda bo‘lganidek) o‘rniga o‘yin syujeti va qoidalarini qisqa obrazli hikoyada ochib beradi. Masalan, “Echki, echkichalar va bo‘ri” ertagini shunday boshlaydi: “Bor ekanda yo‘q ekan, chiroyli qayrilma shoxli va beozor kulrang oq ona echki bor ekan. Uning kichik bolalari bor

ekan...” va hokazo. Bu usul bolalarda his- hayajon uyg‘otadi, xayolga chorlaydi. Tasavvurni oydinlashtiradi. Butun vaziyatni ijodiy tarzda bajarishga undaydi, harakatlarning obrazlilikini ta’minlaydi.

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

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

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

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

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

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

Tarbiyachi bolalarning amaliy faoliyatini tashkil etayotib, butun ta’lim jarayonini mashg‘ulotning vazifalari, mazmuniga muvofiq rejalab oladi. U bolalarga tanish harakatlarni takomil-

lashtirish maqsadida ularni kichik guruhlarga bo‘ladi, mustaqil harakat qilishni taklif etadi; bolalarga mashqlarni o‘rgatayotib, uni birnecha marta takrorlaydi va butun mashq jarayonini rejalagan holda o‘zgartiradi; bolalarning ijodiy izlanishini mukofotlab, mashqlarni, harakatli o‘yinni o‘zgartirish, ularning variantlarini tuzish, yangisini o‘ylab topish kabi topshiriqlarni beradi.

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

### **Nazorat uchun savollar**

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

### **4-§. Bola asab tizimining alohida xususiyatlari**

Ilk yoshdagi va maktabgacha yoshdagi bolalarning to‘laqonli jismoniy tarbiyasini amalga oshirishda bola markaziy asab tizimi rivojlanishining yoshga oid qonuniyatlarini o‘rganish alohida ahamiyatga ega. Bu pedagogik ta’sir etish shakllarni tanlashga va ta’lim-tarbiyaviy jarayonni tashkil etishga yordam beradi.

Olimlarni aniqlashicha, bola o‘zining tug‘ma qobiliyati va asab tizimi xususiyatlari bilan dunyoga keladi. Biroq, ular bola psixik rivojlanishining organik zamini bo‘lib, bu rivoshlanishning xarakter va darajasini belgilamaydi. Shuningdek, har bir bola o‘zining asab-ruhiy rivojlanishi uchun ishonchli asosni tashkil etuvchi katta potensial psixofiziologik imkoniyatlarga ega bo‘lishi isbotlangan. Shunday qilib, bir tomondan organik zaminni va ikkinchi tomondan potensial imkoniyatlarni hisobga olgan holda, eng qulay pedagogik

sharoit yaratish, maqsadga yo'naltirilgan tarbiya va ta'lim sharoitida bola organizmi va psixikaga bevosita ta'sir etish imkonini beradigan jismoniy tarbiya jarayonini to'g'ri tashkil etish lozim. Bolaning tug'ma asab tizimi xususiyatlari va uning shakllanishidagi tashqi ta'sirning yetakchi rolini hisobga olgan holda to'g'ri tartib (yaxshi uyqu, mashg'ulotlar hajmini aniq belgilash, faol harakat faoliyati, ochiq havoda bo'lishga belgilangan vaqt) va uning og'ishmay bajarilishini ta'minlash muhimdir. Bunda ijobiy emotsional vaziyat – bolalarning o'zaro va kattalarning bolalar bilan bir maromda vazmin, do'stona munosabatlari alohida ahamiyatga ega.

Fiziolog N.I. Krosnagorskiy fikricha: "Kattalarning namuna bo'lishi, atrof-muhit va butun sharoit oliy asab tizimining rivojlanishida muhim omillar sanaladi. Norozilik, hayajonli, janjalli vaziyatda bolalar injiqliklarining turli shakllari kelib chiqadi, bolaga har tomonlama vazmin muomala qilish esa qat'iy, tugallangan xarakter shakllanishining yaxshigina vositasidir".

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

Tarbiyachining kundalik turmush jarayonidagi shaxsiy kuzatishlari juda muhimdir. Mavjud tahlil qilish tarbiyachiga zarur xulosalar chiqarishga va bolaning emotsional holatini saqlab turishga, xilma-xil faol faoliyatni rivojlantirishga, ijodiy maylini namoyon qilish yo'llarini belgilashga yordam beradi.

Jismoniy tarbiya bola shaxsining har tomonlama rivojlani-shiga ta'sir etishning amaliy vositalari va metodlariga ega. Faol harakat faoliyati jarayonida bola axloqiy-irodaviy sifatlarni namoyon etishni mashq qiladi: o'yinda qo'lga tushish xavfiga qaramasdan botirlik bilan harakat qiladi, o'rtog'ini qo'llashga, umumiy ishni hamma bilan birgalikda bajarishga intiladi, (masalan, o'z vaqtida yugurib kelib, barcha bolalar bilan safga tizilishi) va boshqalar. Bunday harakat birnecha bor takrorlangach, bola uni zarurat sifatida anglaydi, tarbiyachi va tengdoshlarining rag'batlantiruvchi bahosi bolada ma'naviy qoniqish tuyg'usi, emotsional ko'tarinkilik, bundan keyin ham

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

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

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

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

## **Nazorat uchun savollar**

*1. Maktabgacha yoshdagi bolalarni jismoniy tarbiya nazariyasi nimalarni o'rganadi?*

*2. Jismoniy tarbiya nazariyasi qaysi fanlar bilan bog'liq?*

*3. Bolalar asab tizimi yakka xususiyatlarini bilish nima uchun zarur?*

## **5-§. Oilada bolalarni jismoniy tarbiyalash**

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

Ishchi va xizmatchilarga dam olish kunlari, ko'p bolali oilalar va yosh bolasi bo'lgan ayollarga qo'shimcha imtiyozlar yaratilishi - bularning hammasi ota-onalarga o'z bolalarining tarbiyasiga ko'p vaqt ajratish imkonini beradi.

Oilada jismoniy tarbiyani to'g'ri amalga oshirish uchun ota-onalar bolalarni maktabgacha ta'lim muassasalarida, shuningdek, bolalarning sport maktablarida qanday jismoniy mashqlar bilan shug'ullanishlarini va kun hamda butun hafta davomida qanday jismoniy yuklama bajarayotganligini bilishlari zarur.

Maktabgacha ta'lim muassasasiga qatnamaydigan bolalarning ota-onalari ularning to'liq jismoniy rivojlanishini ta'minlashga majburdirlar. Oilada tarbiyalanayotgan bolalarga jismoniy tarbiya vositalari kompleksi qo'llanishi muhim. Ular uchun eng qulay gigiyena sharoitlarini yaratish, tabiatning tabiiy omillari (quyosh, havo, suv)dan foydalanish muhimdir. Oila tarbiyachisi bola bilan ertalabki gimnastika, jismoniy tarbiya mashg'ulotlari, harakatli o'yinlarni hovlida, maxsus jismoniy tarbiyaga oid jihozlangan xonalarda yoki imkoniyatlardan kelib chiqib jixozlanmagan xonalarda ham tashkil etishi mumkin. Bunda havoning haroratiga qarab ochiq havoda o'tkazilishi maqsadga muvofiqdir.

Hozirgi davrda, Mustaqil O'zbekistonda ko'pgina oila bolalarining tarbiyasiga oila tarbiyachisini yollamoqdalar. Oila

tarbiyachisi oilada bolalar tarbiyasida yetakchi o‘rin egallaydi. U oilada bolalarni yakka tartibda hayotga har tomonlama yetuk va barkamol insonlar qilib tarbiyalashga javobgar shaxsdir.

Oila 2-3-4 farzanddan iborat bo‘lishi mumkin. Oila tarbiyachisi oiladan ota-onalar va bolalar haqida ma‘lumot oladi, bolalar soni, yoshi, sog‘lig‘i, rivojlanish darajasi, egallagan harakat, malaka va ko‘nikmalari va jismoniy sifatlarini rivojlanganlik darajasini o‘rganib chiqadi, so‘ng “Maktabgacha ta‘limga qo‘yiladigan davlat talablari” asosida bola bilan tashkil qilinadigan jismoniy tarbiya ishlarini rejalashtirib oladi. Oila tarbiyachisi jismoniy tarbiya bo‘yicha olib boriladigan ishlarga puxta tayyorlanishi, bolani faollikka, mustaqillikka, undaydigan ta‘lim metodlarini tanlashi lozim. Oilada bolalarni jismoniy tarbiyalash o‘ziga xos xususiyatga ega. Tarbiyachi ertalabki badan tarbiyani bolalarning yosh xususiyatlaridan kelib chiqib (ayniqsa, 3-4 yosh) ularni she‘rlar, musiqa sadolari, ashulalar, turli xil hayvon obrazlari harakatlari orqali jismoniy harakatlarni bajarishga undaydigan mashqlarni rejalashtirishi kerak.

Tarbiyachi ota-onalardan o‘z bolalari bilan birgalikda badantarbiya mashqlarini bajarishda, ota-onalar va bolalar bilan sport musobaqalarini tashkil etish, bunda bolalar ota-onalari bilan birgalikda harakat qilishlari ularga ijobiy ta‘sir etadi va ularni rag‘batlantiradi. Masalan, “Ota-onam va men – sportchi oilasi”.

### **Nazorat uchun savollar**

1. *Oila tarbiyachisining jismoniy tarbiya bo‘yicha vazifasi nimadan iborat?*
2. *Oilada jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarini rejalashtirish bo‘yicha ma‘lumot bering.*



---

---

### III BOB. JISMONIY TARBIYA VOSITALARI

#### 1-§. Jismoniy tarbiya vositalarining umumiy tavsifi

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

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

Gigiyenik omillar ikki turga bo‘linadi.

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

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

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

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

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

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

Tabiatning tabiiy kuchlaridan mustaqil vosita sifatida ham foydalanish mumkin. Suv terini kirdan tozalash, kishi tanasiga mexanik ta'sir etish uchun qo'llaniladi. O'rmon, bog'lar, xiyobonlardagi shifobaxsh moddalar (fitonsidlar)ga boy havo mikroblarni yo'qotishga yordam beradi, qonni kislorodga

to'yintiradi, kishi organizmiga yaxshi ta'sir qiladi. Quyosh nuri teri ostida D vitaminining saqlanishiga xizmat qiladi, turli mikroblarni o'ldiradi va kishini turli kasalliklardan (raxit va boshqalardan) saqlaydi. Organizmga har tomonlama ta'sir ko'rsatish uchun tabiatning barcha tabiiy kuchlarini qo'llash, ularni oqilona tarzda birga qo'shib olib borish zarur.

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

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

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

**Massaj** (silash, surtish, uqalash, shapatilash, titratish) teriga ta'sir qilib kishining butun organizmiga ta'sir etadi. Teri analizatorlarining o'tkazuvchi yo'llari bola tug'ilguncha yuzaga keladi, shuning uchun yangi tug'ilgan chaqloq teri retseptorlari orqali bo'ladigan tashqi ta'sirni ko'proq qabul qiladi (bolalarda 6 oygacha teri yuzasidagi retseptorlar nisbatan ko'p bo'ladi). Massaj qon tomiri tizimiga ham ta'sir qiladi. Terida asab kuchlari ta'siriga javob tariqasida tomir reflekslari yuzaga keladi, kapillarlar kengayadi, qon aylanishi kuchayadi, issiqlik chiqarish ortadi. Shu ma'noda massaj organizmni issiq

havodan, qizib ketishidan saqlaydi. Massaj ta'sirida yog' va teri bezlarining sektor funksiyasi yaxshilanadi, muskullarda oksidlanish-qaytarilish jarayoni kuchayadi va ularning qisqarish qobiliyati ortadi. Massaj limfa tizimiga ta'sir qilib, suyuqlik oqimini tezlashtiradi.

Bola hayotining birinchi kunlaridanoq namoyon bo'ladigan shartsiz (tug'ma) reflekslar uning jismoniy rivojlanishiga ijobiy ta'sir qiladi. Agar bola qorni bilan yotqizilsa, u boshini ko'taradi va buradi, chalqancha yotganda oldinga oladi. O'ngga yonboshlatilganda chapga, chapga yonboshlatilganda o'ng tomonga buriladi. Bolaning oyoq terisiga qo'l tekkazilsa emaklay boshlaydi, orqa terisiga tekkizilsa qayisha boshlaydi. Shunday qilib, shartsiz reflekslar muskullar qisqarishini yuzaga keltiradi va ulardan bola hayotining birinchi haftasida, hali jismoniy mashqlarni qo'llash mumkin bo'lmagan (qo'l va oyoqlarni bukuvchi muskullar gipertoniyasi tufayli) paytda rivojlantirish va umuman organizmga ta'sir etishda foydalanish mumkin. Sog'lomlashtirish ta'limiy, tarbiyaviy vazifalarni to'la hal etishning majburiy sharti: jismoniy tarbiyaning yuqorida sanab o'tilgan barcha vositalaridan umumiy tarzda foydalanish hisoblanadi. Turli yosh bosqichlarda ko'rsatib o'tilgan vazifalarning amalga oshirish samaradorligi asosiy va qo'shimcha vositalarni to'g'ri qo'shib olib borgan taqdirdagina oshadi. Chunonchi, bolaning dastlabki uch oyligida gigiyena omillari, tabiatning tabiiy kuchlari, shartsiz reflekslar katta ahamiyatga ega bo'ladi. Bola bir yoshga to'lganida massaj, sust, sust-faol mashqlar, asosiy harakatlar (emaklash va boshqalar) dan foydalaniladi. Yoshi katta bo'lgan sari gigiyenik omillar, tabiat tabiiy kuchlarining roli kamaymaydi, biroq uyqu, ovqatlanish va boshqalarga, ozroq vaqt sarflanadi va bir-muncha murakkab jismoniy mashqlardan foydalanish uchun zamin yaratiladi.

## **Nazorat uchun savollar**

1. *Jismoniy tarbiya vositalariga nimalar kiradi?*
2. *Maktabgacha ta'lim muassasalarida qanday gigiyenik omillardan foydalaniladi?*
3. *Tabiatning tabiiy kuchlariga nimalar kiradi?*
4. *Massajning bola organizmiga ta'siri qanday?*

## **2-§. Issiq iqlim sharoitida bolalarni jismoniy tarbiyalash**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

### **Chiniqtirishning asosiy tamoyillari**

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

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

1. *Muntazamlilik kursi.* Agar bola organizmiga har

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

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

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

Bunday hollarda chiniqtirish miqdorini asta-sekinlik bilan oshira borishda izchilik tamoyiliga rioya qilish juda muhim ahamiyatga ega. Chiniqtirish tadbirlarini boshlashdan oldin bolani shifokorga ko'rsatish zarur. Bolalarda biror surunkali kasal-



lik (tonzilit, shamollash)ning kuchayish alomatlari sezilsa, chiniqtirish tadbirlarini boshlamaslik kerak. Ikkinchidan, yuqori nafas yoʻllarining tez-tez yalligʻlanib turishi, angina, chipqon, chiniqtirishni boshlash zarurligini koʻrsatuvchi alomatlardir. Bunday hollarda maʼlumki, yuqorida koʻrsatilgan kasalliklar bilan ogʻrigan bolalar muntazam chiniqtirilganda, ular bunday kasalliklardan tuzalib ketadilar.

Chiniqtirish taʼsirlari birortasini muntazam qoʻllanishi faqat shu taassurotlarga nisbatan shartli refleks paydo boʻlishiga olib keladi. Organizmni har tomonlama chiniqtirish, issiq va sovuqqa, yomgʻir va shamolga bemalol chidab berishi uchun quyosh havo va suvdan alohida-alohida holda ham, birgalikda ham foydalanish kerak.

Maktabgacha yoshdagi bolalar taʼlim-tarbiyasiga qoʻyilgan davlat talablarida chiniqtirish vazifalarini turli yosh guruhlarida qoʻllanilishi belgilangan. Chiniqtirish tadbirlari bolaning yoshiga va rivojlanishiga qarab belgilanadi. Shifokor tafsiyasiga koʻra bolaga individual yondoshgan holda amalga oshiriladi. Chiniqtirishning asosiy vositalari tabiat inʼomlari – havo, suv va quyosh vannalari hisoblanadi.

Quyosh vannalari – organizmni chiniqtirishning oson vositasi hisoblanadi. Havoning organizmga chiniqtiruvchi taʼsiri havo harorati bilan teri harorati oʻrtasidagi farqqa bogʻliqdir.

Havo vannasini xona ichida boshlash va asta-sekinlik bilan ochiq havoda (yilning issiq fasllarida) bajarishga oʻtish kerak. Havo vannasini havo haroratini asta-sekin pasaytirish yoki oʻsha haroratning oʻzida havo vannasini qabul qilish muddatini asta-sekin uzaytira borish yoʻli bilan miqdorlash mumkin. Havoning namligini va uning harakatini eʼtiborga olish lozim. Bu koʻrsatkichlar qancha yuqori boʻlsa havoda yurish muddati shuncha qisqa boʻlishi kerak. Harakat paytida qabul qilingan havo vannalari bolalarning harakat faoliyati vaqtida havoning terining yalangʻoch qismiga bevosita taʼsir etishini taʼminlaydi. Bunday havo vannasidan eng maqsadga muvofiqʻi va tabiiy koʻrinishi ochiq havoda derazalari ochiq xonalarda oʻtkaziladigan ertalabki gimnastika, jismoniy tarbiya

mashg'ulotlaridir. Havo vannalarini bunday o'tkazish sovuq havo va jismoniy mashqlar bolaga bir vaqtning o'zida ta'sir qildiriladi. Havo bilan chiniqtirishda bolani yil bo'yi har kuni muntazam ravishda sayr qildirish ham tavsiya etiladi. Sayr vaqtida bolalar band bo'lishi, unda faol qatnashishi, sovuq qotmasligi, haddan tashqari isib ketmasligi uchun ular bilan kam harakatli o'yinlar tashkil etilishi kerak. Kun sovuqroq bo'lganda ko'p harakat talab qilinadigan o'yinlar o'tkaziladi. Bolalarni bog'cha maydonidan tashqarida sayr qildirish uchun bog'cha yaqinidagi parklar, xiyobonlar, bog'larni tanlash kerak.

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

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

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

Sovuq suv ta'sirida qon tomirlari va teridagi mayda tomirlar (teridagi tomirlarda odam a'zosidagi barcha qonning uchdan bir qismi joylashgan bo'ladi) reflektor tarzida qisqaradi. Shuning hisobiga badanning tashqi a'zolaridagi qonning bir qismi o'z joyini o'zgartirib ichki a'zolarga ko'chadi va qisman miyaga ham o'tadi hamda o'zi bilan organizm hujayralariga qo'shimcha ozuqa moddalari va kislorod olib boradi. Dastlabki tarzdagi qisqa muddatli teri tomirlari qisqarishi jarayonidan keyin

reaksiyani ikkinchi reflektorlik fazasi uning kengayish bosqichi boshlanadi. Bunda terining qizarishi va asta-sekin isishi sodir bo'ladi. Bunda odam issiqlikdan xushnud bo'lib tetiklashadi va unda muskullar faolligi paydo bo'ladi. Qon tomirlarining qisqarishi, keyinchalik esa ularning – bu yurak-qon tomir tizimi uchun o'ziga xos bir gimnastika bo'ladi. Buning natijasida qon aylani- shi yaxshilanadi. Sovuq suvda chiniqish eng avvalo organizmdagi termoregulatsiyaning takomillashuvidir.

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

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

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

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

Ochiq suv havzalarida cho'milish suvda chiniqtirishning eng ta'sirchan vositalaridan biri bo'lib hisoblanadi. Cho'milishni yozda boshlagan ma'qul, so'ngra haftasiga 2–3 martadan cho'miltirib, bu tadbirni muntazam davom ettirish

lozim. Cho‘milish chog‘ida shaxdam harakatlar qilish, eng yaxshisi suvda suzib yurish kerak. Suzish vaqtida suv muhiti badanni go‘yo yengil massaj qilgandek ta‘sir ko‘rsatadi. Suvda bo‘lish vaqti havoning va suvning haroratiga qarab, cho‘milish vaqti belgilanadi. Masalan, suvning harorati  $+22...+25^{\circ}$  C, cho‘milish davomiyligi 40–60 minut, suv harorati  $+18...+21^{\circ}$  C, cho‘milish davomiyligi – 30–40 minut. Cho‘milib chiqqandan keyin, boshini quriguncha artish, tez kiyinib olish lozimdir. Sovuq suvda chiniqish, shu jumladan cho‘milish vaqtida bolaning haddan tashqari sovub ketishiga yo‘l qo‘ymaslik kerak. Bolalarni “g‘oz terisi”dek ko‘karib ketishi, lablarining gezarishi, badanning uvishib qaltirashi sovuqning haddan tashqari ortib ketgan yuklamasidan dalolat beradi. Badan sovub ketgan vaqtlarda, uni sochiq bilan qizarguncha artish tavsiya etiladi yoki qizdiruvchi mashqlar, yugurishlar bajariladi. O‘zbekistonning issiq iqlim sharoitida bolalarni ochiq basseynlarda iyun–sentabr oylarigacha, yopiq basseynlarda yil davomida olib borish tavsiya etiladi.

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

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

buzilishi hatto radiatsion quyosh faolligi oshib ketgan hollarda “leykemiya” kassaligiga chalilib qolishi mumkin.

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

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

### **Nazorat uchun savollar**

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

---

---

## **IV BOB. JISMONIY TARBIYA ISHLARINI TASHKIL ETISH UCHUN KERAKLI JIHOZ VA INVENTARLAR**

### **1-§. Jismoniy tarbiya ishlarini tashkil etish uchun kerakli jihoz va inventarlar, guruh xonalari, zal va maydonni jihozlash**

Sport jihozlari, inventarlari, qo‘llanmalar, atributlar va o‘yinchoqlardan foydalanish bolalarning jismoniy tarbiyasi samaradorligini oshiradi. Maktabgacha ta‘lim muassasalarining rahbarlari pedagogik, gigiyenik va estetik talablarni hisobga olgan holda ularni guruh xonalariga, jismoniy tarbiya zaliga, guruhlarning maydonlariga va sport maydonchasiga to‘g‘ri tanlab qo‘yishni va joylashtirishni ta‘minlashlari lozim.

Maktabgacha ta‘lim muassasasidagi tarbiyaning dastur vazifalariga muvofiq tarzda barcha asosiy harakatlarning rivojlanishiga yordam beradigan jihozlar tanlanadi. Masalan, bolalarni sakrashga o‘rgatish mashg‘ulotlarida qator maxsus qo‘llanmalar: sakrab o‘tish uchun zarur narsalar (arqonlar, kubiklar, to‘siqlar); sakrab o‘tish paytida o‘yinchoqlarni osib qo‘yishga kerak bo‘ladigan ustunlar; gimnastika yashigi - qutisi (tepalikkaib chiqish, balanddan sakrab tushish); sakrash bilan bajariladigan harakatli o‘yinlar uchun atributlar talab etiladi. Bolalar harakatlari rivojlanishining yosh xususiyatlari va ularning jismoniy tayyorgarligiga oid bilimlarga asoslangan holda, topshiriqlarni asta-sekin murakkablashtira borish muhimdir. Masalan, tirmashib chiqishga mo‘ljallangan mashqlar dastlab qiyaroq narvonchalarda, uncha baland bo‘lmagan tik narvonlarda, keyinroq gimnastik devorlarda, zinali arqonlarda, langar cho‘p, arqon, piramida va boshqalarda o‘tkaziladi. Muvozanatni saqlash bo‘yicha o‘tkaziladigan mashqlar uchun uzun arqonlar, har xil uzunlik va kenglikda taxtalar, taxtachalar, g‘ishtlar, qiya taxtalar, qiya maydonchalar,

har xil balandlikdagi gimnastik skameykalar, maydonchadagi oʻrnatilgan har xil shakldagi toʻnkalar boʻlishi zarur.

Har xil maqsadlar uchun foydalaniladigan jihozlar alohida qiziqish uygʻotadi: tebranma kursilar, qirra yuzasidan yurish, tirmashib chiqish, emaklab tagidan oʻtish, tebranish; gardish aylantirish umumrivojlantiruvchi mashqlarni bajarish, uloqtirish (tik osilganida yoki polga qoʻyilganida); qarama-qarshi devorlarga mustahkamlangan reyklar, voleybol toʻrlarini, sakrab ushlab uchun shnurlarni osib qoʻyishga; hatlab oʻtish, tagidan oʻtib yurish uchun arqonlarni osish qulaydir.

Jismoniy tarbiya inventarlari mashqlar doirasini kengaytirish, oʻziga xos harakat malakalarini shakllantirishga yordam beradi. Masalan, har xil vertikal, aylanma, gorizontal, harakatlanayotgan, harakatli tebranma nishonga irgʻitish; halqa tashlash (har xil balandlikda joylashgan qiya joylarga, argʻimchoqlarga halqa tashlash); juft boʻlib, kichik guruh bilan mashqlar bajarish (tayoqchalar, langar choʻplar shnurlar, katta halqa). Umumiy rivojlantiruvchi mashqlar toʻplamiga tuzilishi boʻyicha har xil harakatlarda foydalaniladigan inventarlar (lentalar, pirpiraklar, roʻmolchalar, bruslar, tayoqchalar va boshqalar) kiradi. Ular umumrivojlantiruvchi mashqlarning organizmga taʼsirini kuchaytirishga yordam beradi.

Maxsus tanlangan inventarlar va oʻyinchoqlar muskulning ayrim boʻlimlarini maqsadga yoʻnaltirilgan tarzda taʼsir etish imkonini beradi. Masalan, panja va barmoq muskullarining rivojlanishiga yigʻma oʻyinchoqlar, mayda oʻynichoqlar, yirik munchoqlarni terib chiqish yordam beradi. Bu oʻyinlar bolalarga ilk yoshdanoq tavsiya etiladi. Kattaroq yoshdagi bolalarga mozaykalar (yassi, qoʻziqorinsimon, hajmli), konstruktorlar, qoqib kiritadigan oʻyinlar) “Oʻz rangini topib qoʻy”, “Epchil kalavachilar va boshqalar) bilan oʻtkaziladigan mashqlar ham foydalidir. Oyoq muskullarini mustahkamlash uchun gʻoʻlacha va tayoqchalar (oʻngga va chapga qadam tashlash), chizimchalar, halqachalar, sharchalar (barmoqlar bilan ushlab uchun), toʻpchalar (irgʻitish uchun), har xil konstruksiyadagi qirrali taxtachalarni qoʻllaydilar, maydonda yuzi har xil (qum, chim, shagʻal, qipiqlar bilan) yoʻllar quradilar.

Jismoniy inventarlar bilan mashq o'tkazish jismoniy sifatlarini rivojlantirishga yordam beradi. Chaqqonlikni – kublar, kegli orasidan “ilon izi” bo‘lib yugurish; ko‘z chamasini – soqqa o‘yini, halqa tashlash; kuchni – to‘g‘ri qo‘llarda chalvir yoki kokilchalarni tarang tortish: bir qo‘ldan ikkinchi qo‘lga tortib o‘tkazish orqali rivojlantirish mumkin.

Sport qo‘llanmalari topshiriqni, bolaga ko‘rsatmali, tushunarli (tayoqchani yuqori, shaqildoqni orqaga) shaklda taqdim qilish, harakatlarni egallash sifatini oshirish imkonini beradi.

Yaxshi tanlangan jismoniy tarbiya inventari jismoniy yuklama hajmini asta-sekin ko‘paytira borish imkonini beradi. Bunga tana qismlarini snaryadlardagi holatini qayd qilish bilan bog‘liq bo‘lgan mashqlar, masalan, gimnastik skameyka, gimnastik devordagi mashqlar yordam beradi.

Sport mashqlari va o‘yinlarini o‘tkazish uchun uch xil o‘lchovda yugurish chang‘ilari va tepaliklardan sirg‘alib tushish uchun qisqa hajmdagi chang‘ilar, konkilar (mustahkam, keng polozli va uchi yumaloq konkilar), orqa suyanchiqli chanalar, chana-kreslo, katta yoshdagi bolalar uchun har xil konstruksiyadagi chanalar, g‘ildirakli konki, stol tennisi va kichkina tennis, badminton raketkalari, to‘plar va volanalar yaxshi sakraydigan basketbol yoki rezinali to‘plari, voleybol to‘plari, chillaklar va yog‘och to‘qmoqlar to‘plami kerak.

Maktabgacha ta’lim muassasasida tuzilishi va jihozlanishi har xil belanchaklar, arg‘imchoqlar: shakl ko‘rinishida yasalgan devorchalardan tashkil topgan (samalyot, ot) o‘yinchoqlardan foydalaniladi. Muskul kuchini yuzaga chiqarishga yordam beradigan bu o‘yinchoqlar, ularning eng foydali tomoni hisoblanadi. Bolalarning o‘zlari mustaqil tebranishiga yordam beradigan (torozi arg‘imchoq, osma arg‘imchoq)lar ham maqsadga muvofiqdir. Kichik guruhlarda – “Aylanadigan kreslolar”, katta guruhlarda – har xil konstruksiyadagi ko‘p o‘rinli qo‘l yoki oyoq yordamida harakatga keltiriladigan charxpalaklar, qishda–konkilardan foydalanish tavsiya etiladi.

Sport mashg‘ulotlariga qiziqishni oshirishda snaryad va inventarlar, ayniqsa, guruh xonalari va maydonlari (xoda



yo‘lbars, tebratma-avtomobil, piramida-raketa)da syujetli jihozlash muhim rol o‘ynaydi.

Harakatli o‘yinlarda xilma-xil buyumlardan foydalanish bolalarni aniq faoliyatga jalb qiladi: “Doirani qarmoq bilan ko‘tar”, “Qo‘ng‘iroqni jiringlat”, “Qanotli baliqcha”, “Halqani yashir”, “O‘n ikki tayoqcha” (tashlama taxtasi bilan), sakrovchi-yuruvchilar (ikkita taxtachaga prujina mustahkamlanadi va qayishlar bilan oyoqlarga kiydirib mahkamlanadi) va boshqalar. Katta bolalar kegli, serso, babki, lapta o‘yinlarini berilib o‘ynashadi.

Syujetlirolli o‘yin (avtobus, uycha)lar uchun konstruksiya tuzganda xilma-xil harakatlar bajarilishi ko‘zda tutilgan bo‘lishi kerak.

Maktabgachayoshdagi bolalarning guruhxonalarida gimnastika snaryadlari va kichik inventarlar, atributlar, o‘yinchoqlar saqlash uchun jismoniy tarbiya burchagi joylashadigan jismoniy tarbiya maydoni ajratiladi. Uni jihozlash uchun o‘yin shkafidan foydalanish mumkin. Harakatli o‘yinlar uchun atributlarni qutilar, paketlarga joylanadi. Inventarlar (o‘rtacha hajmdagi to‘plar)ning bir qismi tortmali yashiklarga joylanadi. Yuqoriroqqa – shtirlarga har xil hajmdagi chamberaklar osib qo‘yiladi. Arg‘amchi, arqonlar uchun dekorativ ilgaklar mustahkamlab qo‘yiladi.

Maktabgacha yoshdagi bolalarning guruh maydonchalarida jismoniy mashqlar bilan jamoaviy mashg‘ulotlar o‘tkazish uchun joy ajratiladi. Uchastkani o‘yin, syujetli (chirmoviq xo‘roz va boshqalar) xarakterda jihozlash maqsadga muvofiqdir. Jihozlarni joylashtirishda doimiy va olib chiqiladigan inventarlarni oqilona bog‘lashga intilish kerak.

Ilk yoshdagi birinchi guruh maydonida manejarlar joylashadi, bolalar bedorlikda ana shu manejlarda bo‘ladilar. Yurishni o‘rganayotgan bolalar uchun 20 sm balandlikda atrofi o‘ralgan yog‘och to‘shama qurib beriladi. Ilk yoshdagi ikkinchi guruh bolalariga ikki oyoqli narvoncha, pillapoyali ko‘prikchalar, tepaliklar, oshib o‘tish uchun randalangan xoda, “bukr ko‘prikcha”, har xil tipdagi zambilcha va boshqalar tavsiya etiladi.

Sport zalida gimnastika yashigi, olib qo'yiladigan narvonchalar, qiyaliklar, taxtalar, traplar, gimnastik skameykalar joylashtiriladigan katta jihozlar o'rnashtiriladi. Gimnastika yashigini bo'laklarga ajratish mumkin. Sport bayramlari va bo'sh vaqtlarini o'tkazishda tomoshabinlar o'tirishi uchun yashik-trebunalar ham bo'ladi. Taxtalar devorga qadab qo'yiladigan va tashlab qo'yiladigan qilib o'rnatiladi. Yo'g'on arqonlar va narvonchali arqonlar yakka cho'plarga osib qo'yiladi. Ular 90 % burilib, javonga yoki ravotchalaridagi po'lat to'sinlarga joylashtirilishi mumkin bo'ladi. Snaryadlarga bemalol borish va harakatli o'yinlarni o'tkazishga yetarli darajada ochiq joy bo'lishi uchun yirik inventar (kublar, nishonlar, yoylar va boshqalar) lar yordamchi binoda saqlanadi. Jismoniy inventarlar, atributlariga zalda qator shkaflarga joylashtiriladi, ularnig pastki qismida kichikroq yashil-aravachalar (havo bilan shishiriladigan qoplar, to'plar, keglilar va boshqalar) joylashadi. Bu yashik-aravachalarda jihozlarni mashg'ulot bo'ladigan joyga eltish juda qulaydir. Chambarak, halqachalarni, arg'amchilarni osishda truba konstruksiyarardan foydalanadilar, gorizontalshtirlarga tayoqchalar to'prami qo'yiladi, yuqorisiga esa katta diametrli chambaraklar va ularning orasiga kichikroqlari qo'yiladi. Bu buyumlarni taqsimlab berish uchun bolalarning bo'yiga va inventarlarning shakliga mos qilib ustunlar (tayoqchalarga tayoqdonlar yoki gorizontaltaglik; chambaraklarga – yarim aylana shaklidagi taglik) qilinadi.

Mashqlar maydonchasi umumrivojlantiruvchi mashqlar va harakatli o'yinlar o'tkazish uchun usti ochiq maydon, yugurish yo'lkasi, sakrash chuqurchasi, snaryadlar maydoni va sport o'yinlari uchun maydonchalarni o'z ichiga oladi. Shu yerning o'ziga to'pni urib qaytarish mashqlariga mo'ljallangan shit-devorlar joylashtiriladi. Maktabgacha ta'lim muassasasi hududining perimetri bo'ylab 10–15 snaryadlar sig'ishi mumkin bo'lgan to'siq polosalari (kichik va katta yoshdagi bolalar uchun alohida-alohida) jihozlanadi. Bu snaryadlar orasida xodalardan yasalgan ko'prikchalar, to'nkalar to'plami, har xil o'lchovdagi shinalar, oyoq qo'yishga (oshib o'tish uchun) moslashtirilgan teshikli shit-baryerlar, arqonlarda tortilish uchun mezanalar,

qo‘l bilan yurishga mo‘ljallangan asboblardan, muvozanat mashq uchun zarur bo‘ladigan har xil moslamalar (yotiq va qiya qo‘yilgan xodalar va boshqalar) bo‘ladi.

Voleybol, badminton, kichik tennis o‘yinlarini birgalikda o‘ynaydigan maydonchalar qilinadi. Ustunlarga to‘rlarni tushirib chiqarishga yordam beradigan moslamalar o‘rnatiladi. To‘rlarga yog‘och to‘sinlar yoki g‘ildirakli metall profillar mustahkamlanadi. Ustunlar biri ikkinchisidan kelib chiqadigan har xil diametrli (4 va 5, 6 va 7 sm) trubalar yoki sharnirlarda bo‘lishi mumkin. Yuqori ko‘tarilgan holatdagi to‘rlarning balandligi bola qo‘lini yuqoriga ko‘targan darajaga yana 10 sm qo‘shilib belgilanadi, badminton o‘ynash uchun 120–130 sm balandlik talab etiladi, tennis o‘ynashda to‘rni yerdan 3–5 sm balandlikka osiladi.

Basketbol o‘ynash uchun ajratiladigan joy kattalarnikiga nisbatan ikki barobar kichraytirilgan maydonda bo‘ladi. Yon tomondagi chiziqda bolalarga o‘yin elementlarini o‘rgatish uchun bir qancha turli balandlikdagi halqali shitlar qo‘yilgan bo‘lishi kerak.

Stol tennisini yoyib yig‘adigan qilib yasash mumkin. Surilma oyoqlar yordamida ularning balandligini istalgan holatga moslanadi. Tennis stolining qopqog‘i royal ilgaklar bilan birlashtiriladigan ikki to‘siqdan iborat bo‘lib, stol oyoqlari yozilib-yig‘iladigan bo‘ladi, o‘zaro bir-biri bilan juft bo‘lib birlashadi. Bolalar tennis raketkalarini 120–130 g og‘irlikda bo‘lishi lozim.

O‘yin maydonchasi old-orqasi va yon tomonlari panjarali g‘ov bilan to‘siq qo‘yiladi. To‘qmoqni ushlab qolish uchun yer 50 sm baland qilib ko‘tariladi va unga to‘r to‘siladi.

Tepkili mashinalar, velosipedlar, samokatlar, sportrolerlarda yurishga o‘rgatish uchun markaz bo‘ylab ajratib turadigan halqa yo‘l bo‘lishi kerak. Agar ko‘prikcha va yer osti yo‘llari bo‘lsa u bola harakatini murakkablashtiradi.

Bolalarni suzishga o‘rgatish maqsadida shaloplatish va suzish hovuzlari yoki hovuz vannalar quriladi.

Jismoniy mashqlar o‘tkaziladigan joylar, jihozlar, inventarlar toza saqlanishi talab etiladi. Jihozlarni saqlash va

ularni ozoda tutish, moylab turish uchun to'g'ri sharoitlarni ta'minlash zarur.

Mashqlar jihozi, ayniqsa yirik inshootlar (mezanalar, arg'imchoqlar) mustahkam, puxta, shaklanoddiy, bolalarning bo'yi va imkoniyatlariga mos bo'lishi lozim. Jarohatning oldini olish maqsadida mashg'ulotlar oldidan snaryadlar, ular qismlarining bog'lanishi, mustahkamligi sinab ko'riladi. Yog'och predmetlar randalab pardozi angan, metall predmetlarning burchaklari dumaloqlangan bo'lishi kerak. Snaryadlar bir-biridan xavfsizroq bo'lgan joyga o'rnatiladi, buyumlarni irg'itishga mo'ljallangan maydonchalarga to'siq o'rnatilishi, muvozanatni, tirmashib chiqish bilan birga bajariladigan snaryadlar uchun qum yostiqlar qilish ko'zda tutiladi. Binoda gimnastik to'shaklar, yumshoq sintetik material bilan g'iloqlangan gilamchalar, yugurib borish uchun rezina yo'llaridan foydalaniladi.

Jismoniy mashqlar bo'yicha mashg'ulotlar o'tadigan joylarni jihozlashda ayrim snaryadlarning shakli, rangi, kattaligi bo'yicha o'zaro mosligi, bino yoki maydonchani bezaydigan ansambl yaratilishini hisobga olmoq zarur. Yirik jihozlar yorqin, huzur baxsh etadigan rang, yog'och elementlari rangsiz lak, metall elementlari yorqin kulrang, havorang nitroemal bilan bo'yalgani ma'qul. Irg'itish uchun to'siqlar yorqin rangda bo'yalgan bo'lishi kerak. Kichik buyumlar rang-barang bo'lgani ma'qul.

### **Nazorat uchun savollar**

- 1. Maktabgacha ta'lim muassasasida jismoniy tarbiyani amalga oshirish uchun qanday jihozlar bo'lishi kerak?*
- 2. Maktabgacha ta'lim muassasasi zali qanday jihozlanadi?*
- 3. Bolalar o'ynaydigan maydonchada qanday inventarlar bo'lishi kerak?*

---

---

## **V BOB. IKKI YOSHDAN UCH YOSHGACHA BO‘LGAN BOLALARNI JISMONIY TARBIYALASH VA RIVOJLANTIRISH**

### **1-§. Ikki yoshdan uch yoshgacha bo‘lgan bolalarni jismoniy tarbiyalash va rivojlantirish**

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

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

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

o'zgartiradi. Yugurish, tepalikka chiqish, biror narsani irg'itish singari harakatlari takomillashadi.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Oyoqlar uchun mashqlar. Barmoqlar uchida ko‘tarilish. Bir oyoq uchi bilan oldinga, orqaga, yon tomonga qo‘yish.

Ketma- ket 2–3 marta cho‘qqayib o‘tirish. Qo‘llarni oldinga cho‘zish yoki qo‘llar bilan tizzaga tayanib o‘tirib turish. Boshni oldinga egib, qo‘llar bilan tizzani quchoqlash. Tizzadan bukilgan oyoq- larni navbat bilan ko‘tarish. Bukilgan tizzalar ostida qarsak chalish. O‘tirgan joyida oyoq kaftlari bilan qum solingan xaltachani o‘ziga tortib olish. Pol ustida yotgan tayoq, g‘o‘lacha (diametri 6–8 sm) bo‘ylab yonlama qadamlar bilan oyoq panjalari o‘rtasiga tayanib yurish.

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

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

Dasturda ko‘rsatilgan va bolalar egallab oladigan harakatlar jismoniy tarbiya mashg‘ulotlari va o‘yinlar orqali bolalar tomonidan o‘zlashtirib olinadi. 3 yoshga qadam qo‘ygan bolalar bilan endi ertalabki gimnastika joriy etiladi. Gimnastika



3–5 minut davom etadi. U yil boshidan boshlab guruhda tarbiyalanuvchilarga muntazam ravishda har kuni o‘tkaziladi.

Mazkur yoshda o‘tkaziladigan ertalabki gimnastikada mashqlari asosan bolalarga tanish va jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarda o‘rgatilgan mashqlar bo‘lib, ular, o‘yin-mashqlardan iborat bo‘lishi kerak. Mashqlar taqlidiy harakatga ega bo‘ladi.

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

I. Tashkiliy qism: yurish, yugurishlar.

II. Asosiy qism:

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

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

d) harakatli o‘yin.

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

Ertalabki gimnastika ham 3 qismdan iborat:

I. Tashkiliy qism: yurish va yugurishlar.

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

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

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

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

a) bolalarni jismoniy imkoniyatlarini hisobga olishi;

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

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

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

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

### **Nazorat uchun savollar**

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

---

## VI BOB. SAFLANISH VA QAYTA SAFLANISH MASHQLARI

### 1-§. Safda turish mashqlarining turlari va ularning mohiyati

Saflanish va qayta saflanish mashqlariga turli saflanishlar, qayta saflanishlar, tuzilishlar, saf tortib turishlar, burilishlar kiradi. Bu mashqlar mashg‘ulotlar jarayonida bolalarni oqilona va tashkiliy ravishda joylashtirish va yurg‘izish uchun xizmat qiladi. Shuningdek, ular intizomlilikni, birgalikda kelishib harakat qilishni, tarbiyachining ko‘rsatmalarini bajara bilish mahoratini tarbiyalash vositasi bo‘lib, “qator”, “kolonna” “doira”, “ilon izi”, “diagonal”, “bo‘lim” (zveno) va boshqa tushunchalarni o‘zlashtirishga yordam beradi. Safda turib bajariladigan mashqlar tik, to‘g‘ri qaddi-qomatning yengil va chiroyli yura bilishni shakllantirishga ijobiy ta‘sir ko‘rsatadi.

**Maktabgacha yoshdagi** bolalar bilan eng oddiy saflanish mashqlari o‘tkaziladi.

#### ***Saflanish mashqlarining turi***

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

#### ***Qayta saflanishlar***

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

## ***Burilishlar***

1. Yarim burilish ( $180^\circ$ ).
2. To'liq burilish ( $360^\circ$ ).
3. Chap va o'ngga burilishlar.
4. O'yinchoqlar yoki turli buyumlar tomoniga burilish.
5. Orqaga burilish.

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

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

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

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

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

Doira bo'lib saflanish uchun quyidagi usullarni tavsiya etish mumkin. Bolalar dastlab bir qator bo'lib qo'l ushlab turishadi. Tarbiyachi safda birinchi va oxirgi bolaning qo'lidan

ushlab doira ushlaydi. Ikkinchi usul: polga stul yoki qandaydir yaxshi ko‘rinadigan buyum (kegli, kubik va boshqalar) qo‘yilib, bular doiraning markazini ifoda etadi. Bolalarga mana shu buyumga qarab qo‘l ushlab turish taklif qilinadi. Keyin doirani kengroq olib orqaga qadam tashlanadi. Tarbiyachi hamisha bolalar bilan birga doira safida bo‘ladi va bolalar doirani buzmasliklarini kuzatib boradi.

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

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

Ikkinchi kichik guruhda saflanish va qayta saflanishda bolalar ancha mustaqil saflanadigan bo‘ladilar. Tarbiyachining ko‘rsatmasiga binoan qiynalmasdan va yetarli darajada t‘zlik bilan davra qurib, juft-juft bo‘lib va kolonna bolib saflanib, tura oladilar. Dastlabki vaqtlarda ularga bo‘ylaridan qat’i nazar kolonna bo‘lib, ketma-ket saflanishlariga ruxsat beriladi. Borabola ularni boshqa bolalar orasidan muayyan joyni egallashga o‘rgatiladi. Bunga erishish uchun tarbiyachi doimo kim kolonnada, sherengada kimning ketidan turishni, juft bo‘lib yurilganda kim-kim bilan turishini eslab qolish zarurligini aytib turadi.

Agar bola joyini topishga qiynalib qolsa, tarbiyachi u kimdan keyin turishi kerakligini aytadi.

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

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

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

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

O‘rta guruhda saflanish va qayta saflanish, mustaqil ravishda doira, juft-juft bo‘lib, ketma-ket (kolonnaga) saflanish, she-rengada saflanish malakalarini mustahkamlash uchun tarbiyachi mashg‘ulotning kirish qismida bolalarga quyidagicha qiziq-qiziq topshiriqlar beradi: muayyan tartibda saflanish, keyin

signal bo'yicha zalning turli tomonlariga tarqalib yugurish, takroriy ishoraga qarab esa yana tez-tez joy-joyini egallash topshirig'i beriladi. Ko'pincha bunday topshiriqlar uchun tovushli signallar qo'llaniladi: chapak chalish, chirmanda chalish, og'zaki aytish yoki musiqa chalinishini to'xtatib qo'yish ham bir signal bo'ladi va hokazo. Ko'rib bajariladigan imo-ishoralardan ham foydalanish mumkin: qo'lni ko'tarish va tushurish, yashil va qizil bayroqcha va hokazolar.

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

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

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

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

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

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

Katta guruhdagi bolalar aniq va tartibli sur'atda zvenolarga qayta saflanadilar. Zalni aylanib yurish vaqtida tarbiyachi bolalarga 2–4 zvenoga bo'linishni taklif etadi. Kolonnani



boshqaruvchi zalning o'rtasiga borgach turgan joyida qadam tashlaydi, bu vaqtda tarbiyachi zvenoni, boshlovchi bolalar nomini aytadi. Birinchi zveno aylanadi va zal bo'ylab yugurib ketadi, undan keyin qolgan zvenolar boradi.

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

Tarbiyachining "Ilon izi bo'lib yuring!" deb bergan farmoyishidan so'ng ilon izi bo'lib yuriladi. Bu farmoyishga binoan boshlovchi birinchi bo'lib, (chap) yelka bilan yuradi va qarama-qarshi kelayotgan kolonnaga orada bir qadam joy qoldirib, qarab harakat qilishni boshlaydi.

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

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

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

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

Bolalar “Bir, ikki” sanog‘ini o‘rganib olganlaridan so‘ng ularga bir sherengadan ikki sherenga bo‘lib qayta saflanish ko‘rsatiladi. Qayta saflanish “Ikkinchi turganlar ikki (uch yoki undan ortiq) qadam orqaga marsh!” yoki “Birinchi turganlar ikki qadam oldinga marsh!” degan komanda bo‘yicha amalga oshiriladi. Har ikki holda ham bolalar sherengada shaxmat tartibida turadilar. Basharti ularning biri ikkinchisining orqasidan ketma- ket turadigan qilib saflash zarur bo‘lsa, bir qadam o‘ngga yoki chapga yurish to‘g‘risida komanda beriladi.

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

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

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

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

Bolalarga turgan joyda o‘ngga va chapga qanday burilish kerakligi ham sanoq yordamida ko‘rsatib beriladi: “Bir”

deganda o‘ng oyoq tovonini bilan va chap oyoqning uchi bilan burilish kerak (o‘ngga burilgan vaqtida). “Ikki” deganda chap oyoqni ko‘tarib o‘ng oyoq yoniga qo‘yiladi. Hozircha turgan joyda burilish mashqini aniq va puxta ijro etish bolalardan talab qilinmaydi. Biroq yurib kelgandan so‘ng hamma bolalarning baravaridan to‘xtashiga o‘rgatish maqsadga muvofiqdir. Bolalar bunday eng oddiy safl anish mashqlarini juda yaxshi ko‘radilar, bu mashqlarni egallab olish mashg‘ulot vaqtidagi uyushqoqlilikni ancha oshiradi. Bayramlar o‘tkazishni yengillashtiradi.

### **Nazorat uchun savollar**

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

### **2-§. Saflanish va qayta saflanish mashqlarini tuzish va ularni o‘tkazish**

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

#### **O‘rta guruh bolalari bilan saflanish va qayta saflanish.**

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

**Katta guruhlarda saflanish va qayta saflanish.** Mustaqil ravishda kolonnaga, qatorga, ikki kolonnaga juft bo‘lib, ikki va undan ko‘proq aylana bo‘ylab tizilib saflanish. Bir kolonnadan birnecha (3–4) kolonnaga qayta saflanish. Chapga va o‘ngga

qadam tashlab burilishlar qilish, kolonnada oldinma-ketin tizilib tekislanish, qatorda chiziqqa, oyoq uchlariga qarab tekislanish, kolonnada qo'llarini oldinga cho'zgan darajada oraliqni saqlash, qator va aylana bo'lib turganda, yon tomonga qo'l cho'zilganda bir-biriga xalaqit bermaydigan masofadagi oraliqda turish.

**Tayyorlov guruhlarida saflanish va qayta saflanish.** Mustaqil, tez va uyushqoqlik bilan bittadan, ikkitadan saflanish, aylana bo'lib, birnecha kolonna bo'lib, bir qator bo'lib saflanish, kolonnada bir qator turgan joyda tekislanish. Bitta kolonnadan yurib turib birnecha kolonnaga, bitta aylanadan birnecha aylanaga qayta saflanish. Burilishlarni (o'ngga va chapga) bajarish. "Bir-ikki" deb sanash, bir qatordan ikki qator bo'lib qayta saflanish. Uch kolonna bo'lib, saflanayotganda, yon tomonga qadamlar qo'yib, saflar orasini ochish va yopish. Harakat vaqtida maydon burchaklarida burilishlar qilish, yurib kelib, hammaning baravariga to'xtashini mashq qilish.

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

### ***Mashg'ulotlar uchun mashqlar***

1. Yo'nalishni o'zgartirib tez yurish.
2. Tizzalarni baland-baland ko'tarib yurish.
3. 3 marta prujinasimon, 3 marta to'liq o'tirib yurishlar.
4. Yonma-yon bir qatorga saflanish.
5. Bir joyda turib, chapga va o'ngga burilib saflanish.
6. Ilon izi bo'lib va hushtak bo'yicha to'xtab yugurish.
7. Tez yurib, yo'nalishni o'zgartirib yurish.
8. Katta va kichik doirada me'yorida yugurish.
9. Diaganol bo'ylab chopib yugurish, asta-sekin yurish.
10. Zal bo'ylab tarqalib yurish va yugurish.
11. Signal berilishi bilan bitta qatorga saflanish, keyin ikki doiracha saflanish.
12. Oyoq uchlarida, tovonlarda, oyoqning yon tomonlarida yurish. Tez yurish, sekin yugurish.
13. Bitta qatorda yurish, yo'lni o'zgartirib yugurish, yurish, signallar bo'yicha to'xtab, yana yurish.
14. Har qadamda bosh ustida chapak chalib yurish.

Ikkitadan juft-juft bo‘lib yurish, ikkitadan keng tarqalib yugurish, signal bo‘yicha o‘z sherigini izlab topish, ikkita qatorga saflanish.

15. Doiracha saflanish, “Andijon polkasi” musiqasi jo‘rligida qadamlarda yurish. Lentalar bilan har tomonga ilon izi va to‘xtashlar bilan yurish, yugurish. 3 guruhga bo‘linib saflanish.

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

### **1. mashg‘ulot**

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

### **2. mashg‘ulot**

Raqsga tushish qadamlari bilan qo‘l va panjalar harakatida qo‘llarni yon tomonlarga yozish (“Andijonpolkasi” musiqasijo‘rligida). Tez qadamlab yugurish; markazdan sekin bittadan chiqish, o‘ngga, chapga bittadan; markazdan to‘rttadan qo‘l ushlab bir joyga yurish.

### **3. mashg‘ulot**

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

## **Nazorat uchun savollar**

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

---

---

## VII BOB. MAKTABGACHA TA'LIM MUASSASALARIDA VA OILADA ASOSIY HARAKAT MASHQLARI

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

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

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

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

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

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

saflanayotganda, tarqalib harakat qilayotganda o'z o'rnini topish: birgalashib harakat qilayotgandagi turli vaziyatlarda mo'ljal ola bilish. Ularning hammasi tashqi sharoitni hisobga olish va shu asosida bir maqsadda harakat qilishga yordam beradi.

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

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

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

Asosiy harakatlar ta'lim va tarbiya jarayonida asta-sekin yu zaga keladigan shartli reflekslardir. Maktabgacha bo'lgan davr ichida aso s iy harakatlar rivojlanadi, takomillashadi, harakat stereotiplari sifatida mustahkamlanadi.

Harakatlarning muayyan izchillikda ko'p martalab takrorlanishi, masalan, yurish, yugurish, uloqtirish va hokazo mashqlarda alohida elementlarning har biri o'rtasida muvaqqat bog'lanishlar paydo bo'ladi. Dastlabki harakatni bajarishda boshlanadigan bo'g'im-muskul signalizatsiyasi bevosita

keyingi tizimga mustahkamlanadigan, avtomatlashadigan barcha signallarni uygʻotadi. Bolalarda shu tufayli hosil boʻladigan dinamik stereotiplar juda barqaror boʻladi.

Biroq bolalarni asosiy harakatlarga oʻrgatish va ularni rivojlantirishda chidamli dinamik stereotipni shakllantirish, tezda qayta qura olish, tashqi muhitning oʻzgaruvchan sharoitga moslashish qobiliyatiga alohida eʼtibor berishni talab etadi. Bu mashqlarni turli variantlarini bajarish topshiriqlarni, harakat surʼatini ular bajaradigan sharoitni oʻzgartirish yoʻli bilan amalga oshiriladi.

### **Nazorat uchun savollar**

1. *Asosiy harakatlar, deb nimaga aytiladi?*
2. *Asosiy harakatlarning ahamiyati nimada?*
3. *Asosiy harakatlar qanday turlarga boʻlinadi?*

## **2-§. Yurish mashqlarining turlari va ularni oʻtkazish metodlari**

Yurish kishining siklik harakatiga mansub tabiiy siljish metodlaridan biridir.

Aniq teri-muskul sezgilari, birinchi signal qoʻzqatuvchilari harakatning bevosita regulatori hisoblanadi. Har bir qadam tashlash paytida, yaʼni ikkala oyoq polga tekkanda muayyan vaziyat mavjud, bu oyoqni poldan uzib ikkinchisini qoʻyishga signal boʻlib xizmat qiladi. Bu ikkala oyoq harakatini vaqt va fazoda toʻgʻri almashtirib turishni boshqaruvchi signaldir.

Toʻgʻri yurish koʻnikmasini shakllantiruvchi mashqlarning vazifasi bolada toʻgʻri qomat, olgʻa qadam tashlash, gavda muvozanitini saqlashga, tovon gumbazining shakllanishiga yordam beruvchi qoʻl va oyoq harakatlari uygʻunligini tarbiyalashdan iboratdir.

Oddiy olgʻa yurishda yerga oyoq tovonini bilan qoʻyiladi, soʻng esa, gavda ogʻirlik markazi oldinga koʻchirilsa, ogʻirlik tovonidan asta-sekin oyoq uchiga oʻtadi. Bola yurganda



ko'krak holatini kuzatib borish zarur: u oldinga yo'naltirilgan bo'lishi lozim; shuningdek, uning pastki qismidagi nafas olish harakatlariga xalaqit beruvchi to'siqlarni bartaraf etmoq lozim. Bosh bunda oldinda turishi kerak, chunki bu holat to'g'ri nafas olishga yordam beradi. Yurishdagi jismoniy yuklamaning sur'ati va bunda sarf bo'ladigan kuchga bog'liq bo'ladi. Yurishning odatdagi o'rtacha, tetik sur'ati katta miqdordagi muskullarni faoliyatga jalb etadi va yurak-qon tomir hamda nafas olish tizimi faoliyatini kuchaytiradi, shu asosida modda almashinishining oshishiga yordam beradi. Yurish muskullarning faol ishlashiga qaramasdan muayyan miqdorlash sharoitida bolani toliqtirmaydi. Bu yurishning ritmikligi va avtomatizmi, muskullar ishida qisqarish va bo'shish vaziyatlarining almashinib turishi, asab tizimining optimal ishi bilan izohlanadi: bu vaqtda o'ng oyoq ishlaydi va gavdaning butun og'irligini ko'tarib turadi, chap oyoq esa yerdan uzilib, mayatnik taxlit harakat qiladi va uning ishidagi ishtiroki kam bo'ladi.

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

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

yurganda yon tomonlarga tebranadilar, qo‘llarini gavdalariga yopishtiradilar yoki faqat bir qo‘l bilan harakatlanadilar, oyoqlarini poldan to‘liq uza olmaydilar (sudraydilar).

Bolalarda harakatlar sur‘atining notekisligini ko‘ramiz: ular gohida tez yurib, deyarli chopib ketadilar, gohida qadamlarini sekinlatadilar. Bola ikki yoshga qadam qo‘yganida o‘zi uchun qulay bo‘lgan sur‘atda yuradi. Uch yoshga qadam qo‘yganda barcha bolalarda oyoq va qo‘l harakatlarining uyg‘unligini ko‘ramiz; bolalar yurganda yo‘nalishga rioya qiladilar, yurishdan yugurishga o‘tadilar. To‘rt yoshga qadam qo‘ygan bolada yurishni shakllantirishning asosiy sharti maqsadga yo‘nalgan ta‘limdir. Bu bolalar tomonidan yaxlit mashqlar metodi bilan to‘g‘ri yurish usullarini o‘rganish orqali o‘ziga xos o‘yin formasida amalga oshiriladi.

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

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

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

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

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

Yurishni takomillashtirish, shuningdek, yassitovonlikning oldini olish maqsadida qator maxsus mashqlardan foydalaniladi. Oyoq uchida yurish kichraytirilgan tayanch maydonchasida bajariladi va boldir hamda oyoq yuzasi muskullarining zo‘riqishini talab etadi va shu asnoda tovon gumbazini mustahkamlaydi. Bunday mashq kichik qadam tashlab qo‘llarini kamroq siltab yurishni taqozo etadi va umurtqa pog‘onasini to‘g‘irlashga yordam beradi. Oyoqning tashqi tomoni bilan yurish (“Maymoqoyoq ayiq”). Yarim bukilgan oyoqlarda munkayib yurish. Qovurg‘asimon narvonchaga oyoq barmoqlari bilan uning qirralarini ushlab oyoqyalang yurish. Tovondan oyoq uchida yurishga o‘tib harakat qilish.

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

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

Yetti yoshli bolalarga oqilona rahbarlik qilinganda yaxshi va erkin shug‘ullanadilar, to‘g‘ri qomatga, harakatlar koordinatsiyasiga ega bo‘ladilar, turli sharoitlarga kirishib ketadilar va shuning uchun ham yurishning turli metodlaridan foydalana oladilar, uning texnikasini o‘zlashtirib oladilar. Yurishni takomillashtirish maqsadida ularga birmuncha murakkab mashqlar beriladi: cho‘qqayib yurish – oyoqlar tizzalardan bukilgan bo‘ladi, qadam tashlaganda oyoq uchidan tovonga o‘tiladi, so‘ng oyoq uchiga o‘tilib, yuzaga tiralib itariladi. Hamla qilib yurish – tizzadan bukilgan oyoq oldinga uzatiladi, yerga to‘la bosiladi va qadam tashlanganda rostlanadi; ikkinchi – orqada oyoq uchida turgan o‘ng oyoq bilan siltalanadi, qo‘llar erkin tutiladi. Bundan tashqari yetti yoshli bolalar ko‘zlarini yumib (qisqa qadam tashlab), orqa bilan oldinga (bu mashqlar paytida bola xavfsizligini ta‘minlash zarur) yurishni mashq qiladilar. Yurishni mashq qilish dinamik streotipning hosil bo‘lishiga yordam beradi. Bu esa yurish vaqtida qomatni va qadam tashlashni belgilaydi.

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

### **Nazorat uchun savollar**

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

### **3-§. Yugurish mashqlari turlari va ularni o‘tkazish metodlari**

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

Yugurishga o‘zgartishdagi mashqlar oyoq va qo‘lning muvofiq harakati bilan kechadigan, oldinga intiladigan, yengil, tezkor, erkin harakatni hosil qilishga qaratilgandir. Yurish jarayoni katta miqdordagi muskul guruhlarining navbatmanavbat qisqarishi va bo‘shashishi yuz beradi. Yugurish paytida kuch sarfi oshadi, shuning uchun nafas olish hajmi, qon aylanish, gaz almashish tezligi ortadi. To‘g‘ri belgilangan me‘yor asosida yugurish umumiy jismoniy rivojlanishga, markaziy asab tizimi funksiyasi takomillashuviga, yurak-qon tomir va nafas olish tizimining chiniqishiga yordam beradi.

Tezkor, faol yugurish jismoniy yuklamaning sekin-asta pasayib borishi bilan tugashi lozim – qadam sekinlatib yurishga o‘tiladi, bu pulsning normal holatga kelishiga yordam beradi. Tez harakatdan birdan statik holatga o‘tish, (tik turish yoki o‘tirish) yaxshi chiniqmagan yurak-qon tomir tizimi uchun noxush vaziyat tug‘dirishi mumkin, buni bolalar bilan ishlashda hisobga olmoq lozim. Yugurish bola ikki yoshga yetganda shakllanadi va uch yoshga yetganda o‘z takomiliga yetadi. 2,5–3 yoshli bolaning yugurishi mayda qadamligi bilan xarakterlanadi. Ko‘pchilik bolalar joylaridan qiyin

qo'zg'aladilar, oyoq kaftini to'liq bosib yuguradilar. Bu yoshda bolalar yurishdan ko'ra yugurishni ma'qul ko'radilar. Yugurish ko'nikmasini dastlab o'zlashtirayotganda ular notekis, qiyin qadam tashlab, yo'nalishga yaxshi rioya qilmay yuguradilar. O'rgatish natijasida to'g'ri yugurish belgilari mustahkamlana boradi: parvoz holatida gavda oldinga biroz egilgan, bosh ko'tarilgan, qo'llar tirsaklardan bukilgan, qo'l va oyoqlar harakati muvofiqlashgan bo'ladi.

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

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

Bolalar 6 yoshga yetganda o'zlarining yoshiga mos yugurish texnikasini egallaydilar. Ular yengil ritmli, g'ayrat bilan bir maromda, harakatlar koordinatsiyasi, parvozlilik bilan yo'nalishlarga rioya qilib ulguradilar. O'rgatishda asosiy e'tibor yugurishni takomillashtirishga, uning tezligini oshirishga (30 metrli masofani yil oxiriga kelib 7, 5–6,5 minutda bosib o'tish) beriladi. Bolalar turli topshiriqlarni yugurishda chap berib, mashq bajaradilar.

Bolalarda yurishda bo'lgani kabi yugurish sifatini takomillashtirish maqsadida, yugurishning quyidagi xilmaxil turlaridan foydalanish maqsadga muvofiqdir: oyoq uchida yugurish, katta qadam tashlab yugurish, qorin devori, orqa va oyoq yuzasi muskullarini chiniqtiruvchi sonlarni baland ko'tarib yugurish; harakat koordinatsiyasi va yengilligini ta'minlashga ta'sir qiluvchi musiqa ostida va ritmik yugurish; signallar asosida bajariladigan topshiriqlar bilan yugurish, predmetlarni oralab va predmetlar bilan (arg'amchi, chambarak) yugurish; to'siqlarni

yengib, cheklangan yuzada (chizilgan chegara) yugurish, fazoda mo‘ljal olish va harakatlar koordinatsiyasini egallashga yordam beruvchi moki yugurish; kim o‘zarga yugurish; chap berish va ilib olib hamda tarqalib yugurish. Yugurishning bu turi fazo va jamoada mo‘ljal olish uchun yaxshi mashq bo‘lib xizmat qiladi, chaqqonlikni atrof-muhitning o‘zgarishiga nisbatan hozirjavoblikni tarbiyalaydi.

Yugurishdagi mashqlarning tarbiyaviy ahamiyati bolalarning turlicha foydali mo‘ljal olishlarini egallashdan iboratdir.

Yugurish jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarida turli sur‘atlarda o‘tkaziladigan mashg‘ulotlar rejasiga muvofiq amalga oshiriladi:

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

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

### **Nazorat uchun savollar**

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

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

Sakrash asiklik tipdagi harakatdir. Unda sikllar takrori yo‘q va sakrashning butun jarayoni bir tugal harakatdan iborat. Sakrashlarning organizmga fiziologik ta’siri juda katta, shuning uchun bolalar bilan mashq o‘tkazayotganda to‘g‘ri belgi-

langan me'yorga rioya qilish, tayyorgarlik mashqlarini qo'llash va barcha bolalarni diqqat bilan kuzatib borish zarur. Sakrashlar shug'ullanayotgan bolalarning butun organizmiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Bu mashqlarni bajarish vaqtida qon aylanish va nafas olish kuchayadi, oyoq, qorin va butun gavda muskullari rivojlanadi, oyoq to'qimlari va tomirlari mustahkamlanadi. Bolalarda sakrash qobiliyatini o'stirishda ularni harakatchan, chaqqon va epchil qilib o'stirishda sakrash mashqlari katta ahamiyatga ega. Ertalabki gimnastika va jismoniy mashg'ulotlarga kiritilgan har xil sakrash turlari bu mashqlarning fiziologik ta'sirini kuchaytiradi.

### ***Sakrashning har xil turlari mavjud***

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

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

### ***Sakrash to'rt bosqichdan iborat***

1. Tayyorlov bosqichi – dastlabki holatda turish yoki yugurib kelish.
2. Asosiy bosqich – depsinish.
3. Parvoz etish.
4. Oxirgi bosqich – yerga tushish.

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

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

Asosiy bosqich itarilish va parvozdir. Itarilish parvoznig dastlabki tezligi va to'g'ri yo'nalishini ta'minlaydigan yozuvchi muskullarning kuchli qisqarishi bilan bog'liqdir; parvoz



ko'tarilish va yerga tushishga tayyorlanishda gavgada kerakli holat baxsh etadi.

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

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

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

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

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

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

Sakrash ko'nikmasining rivojlanishi u to'la shakllanmasdan oldin boshlanadi: bolalar bir yoshda kattalar ko'magida ikki oyoqda yerdan ajralmasdan ritmik tarzda cho'qqaya boshlaydilar, so'ngra ritmik sakray boshlaydilar. 2 yoshga yetganda bolalar turgan joylarida mustaqil cho'qqayib o'tirish, prujinasi-mon harakatlar qilish, yerdan oyog'ini biroz uzib yengil sakrash

malakalarini egallaydi. Bolalar chuqurlikka sakrash (sakrab tu shish) va turgan joyidan uzunlikka sakrash (polda yotgan ikki ip yoki ikki chiziq osha sakrash) ni balandlikka sakrashdan ko'ra osonroq bajaradilar.

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

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

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

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

Keyinchalik bolalar olti yoshga qadam qo'yganlarida turgan joyidan va yugurib kelib uzunlikka (100 sm dan kam emas) va balandlikka (30–40 sm) sakrash texnikasi elementlarini o'zlashtirib oladilar, qo'l va oyoqlarini birmuncha muvofiq harakatlantiradilar. Biroq itarilish vaziyati yetarli darajada faol va keskin bo'lmaydi. Sakrashga o'rganishda yugurib kelishga (u qadamlarning tezlashishi bilan toq sanoqda: 3–5–7–9 da tugaydi), o'z vaqtida va kuch bilan itarilishga, turgan

joyidan balandlikka sakrashdagi kabi yumshoq tushishga e'tibor beriladi. Uzun, qisqa va aylanadigan arg'amchilar bilan bajariladigan mashqlar kiritiladi.

Yetti yoshga qadam qo'ygan bolalar xilma-xil sakrash texnikasini yetarli darajada egallagan bo'ladilar. Ularda qo'l va oyoqlar harakatining yengilligi, ritmliligi, muvofiqligi birmuncha kuchli itarilish, parvoz uzoqligining ortishi, yerga tushishining yumshoqligi kuzatiladi.

Sakrashni takomillashtirish uchun qisqa, uzun va aylantiriladigan arg'amchilar bilan bajariladigan mashqlar, bir oyoqda navbati bilan sakrashlar, oyoqlarni to'g'ri va chalishtirilgan holda yengil sakrashlar, polga qator qilib predmetlardan sakrab o'tish mashqlari; burilib va qo'llarni turlicha harakatlantirib bajariladigan sakrashlar; oldinga, orqaga yon tomonlarga siljib sakrash va boshqalar tavsiya etiladi.

Arg'amchi bilan sakrash mashqlarini bajarish vaqtida bolalarda harakatlarni moslashtirish qobiliyati takomillashadi, chunki arg'amchi bilan sakrash vaqtida qo'l va oyoq harakatlarini aniq muvofiqlashtirib borish, bir maromda sakrash, aylanib turgan arg'amchining yo'nalishi hamda tezligi, sur'atiga muvofiq ravishda harakat qilish talab qilinadi. Arg'amchi bilan sakrash mashqlari xilma-xil bo'lib hayajon bilan bajariladi. Arg'amchida sakrashni oldinga qarab sakrashdan boshlab o'rgatiladi. Sakrashni turgan joyda, oldinga qarab yurish va yugurishdan keyin esa orqaga qarab sakrash, yonga qarab sakrash, diagonal yo'nalishda sakrashlar. Arg'amchi bilan sakrashlar bayramlarda bolalarni gimnastik chiqishlari vaqtida bunday mashqlardan keng foydalaniladi.

### **Nazorat uchun savollar**

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

## 5-§. Muvozanatni saqlash mashqlarining tavsifi

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

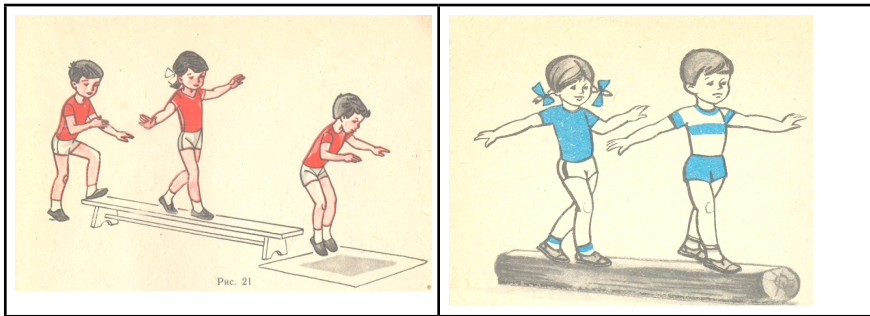
Maktabgacha yosh davomida muvozanatni saqlash funksiyalarini rivojlantirish gavdaning ma‘lum holatini (o‘tirgan, tik tur- gan, emaklash, keyinchalik yurishda ham) saqlashdan boshlab har qanday harakat va holatlarda gavdani barqaror tuta olishga- cha bo‘lgan yo‘lni bosib o‘tadi.

Muvozanat saqlash funksiyalarini rivojlantirishda mashq qilish, jumladan jismoniy tarbiyaning xilma-xil vositalaridan foydalanish katta ahamiyat kasb etadi. 4 yoshdan 7 yoshgacha bo‘lgan bolalardagi statik va dinamik muvozanat yuzasidan olib borilgan tadqiqotlar (T.I. Osokina) yosh o‘sgan sari muvozanat saqlash funksiyalarini ifodalovchi barcha ko‘rsatkichlarning yaxshilanib borishini ko‘rsatdi. Bu o‘rinda eng faol rivojlanish yoshda kechishi qayd etilgan.

Muvozanat saqlash gavdaning barqaror holatini saqlash vosi tasi sifatida diqqatning to‘g‘ri rejalanganligini, harakatlar koordinatsiyasini, muayyan sharoitlarda mo‘ljal olishni, ularga tez, to‘g‘ri javob qila olishni, botirli va o‘z-o‘zini tuta bilishni talab qiladi. Shuning uchun muvozanat saqlash mashqlari tez juda harakatchanlik bilan bajariladigan yugurish, sakrash va hokazo harakatlardan oldin o‘tkaziladi.

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

Muvozanat saqlash mashqlari ilk yoshdan joriy etiladi. Ilk yoshdagi boladan parallel qo'yilgan ikkita ip orasidagi cheklangan fazo (20-25 sm masofa) dan o'tishda diqqat, muayyan harakat koordinatsiyasi, iroda kuchi, yo'nalishga rioya qilish talab etiladi. Keyinchalik mashqlar murakkablashtiriladi: bolalarga poldan 15-20 sm ko'tarilgan taxta ustidan, qiya qilib qo'yilgan taxtadan yurish, skameykaga qo'yilgan predmetlardan hatlab o'tish, skameyka bo'ylab qarshidan kelayotgan bola bilan uchrashib, qaytish va hokazolar taklif etiladi (1-rasm).



Bu mashqlarning barchasi zarur muvozanat saqlash hissi, o'z gavdasini idora qila olish, harakatlar koordinatsiyasini, chaqqonlik, vaziyatlarda mo'ljal olish, o'z vaqtida to'g'ri reaksiya ko'rsatish sifatlarini hosil qiladi. Ijobiy natijalarga erishilgach, mashqlar yana ham murakkablashtiriladi: bolaga turli predmetlarni (savatcha, to'p, xaltachani) boshda ko'tarib yurish tavsiya etiladi: bola yurayotgan yuza tebratiladi (muayyan balandlikdagi tebranadigan yog'och); bola, shnur, narvon yog'ochlarda yuradi; to'satdan to'xtab, cho'qqayib, gavadani har xil holatda tutib yuradi va hokazo. Bu mashqlarning barchasi o'yinlar va mashg'ulotlarda qo'llaniladi, shuningdek, kundalik turmushda foydalaniladi (bolalarning mustaqil faoliyatida).

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

## **Nazorat uchun savollar**

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

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

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

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

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

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

Bola 8–9 oyligida egallaydigan to'rt oyoqlab emaklashda tirmashishda bo'lgani kabi orqa, qorin devori, oyoq va qo'llar

muskullari mustahkamlanadi. Bundan tashqari emaklashda oyoq, qo'lga tayanish tufayli umurtqaga tushadigan og'irlik kamayadi, bu bolaning o'sish davri uchun juda muhimdir. Bunday mashqlar to'g'ri qaddi-qomatning shakllanishiga yordam beradi.

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

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

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

Besh yoshda almashinuvchi qadam o'z-o'zidan o'rgaSishsiz paydo bo'ladi. Bu turdagi qadamdan 6–6,5 yoshdagi bolalarning ko'pchiligi foydalanishi kuzatilgan. Biroq, 7,5 yoshli o'g'il bolalarning 40 % va qiz bolalarning 47 % narvonga chiqishda va ayniqsa tushishda asosan qo'shimcha qadamdan ko'proq foydalangan holda aralash qadamni qo'llaydilar. Bunda oyoq va qo'llarning kesishma koordinatsiyasi yuzaga kelmaydi. Tirmashib chiqishda tezlikning juda o'sishi 5–5,5 yoshda kuza-tiladi, chunonchi, o'g'il bolalar tezroq tirmashib chiqa oladilar

va bu sifat ularda 7–7,5 yoshlarda yuqori darajaga yetadi. (A.D. Udalov).

Maktabgacha yoshdagi kichik va katta bolalar uchun emaklash va tirmashishni mashq qilish, bolalarda harakatlar koordinatsiyasini tarbiyalaydi. Emaklash mashqlari qo‘llar kuchini, yelkani va gavdani rivojlantirishda ancha qulaydir. Bolalar bajonudil emaklaydilar va polda, skameykada, narvonda va boshqa jihozlarda bajariladigan harakatlarni o‘zlashtirib oladilar. Emaklash va emaklab o‘tish mashqlari ko‘pincha boshqa harakatlar bilan birgalikda bajariladi. Masalan, bolalarga parallel holda qo‘yilgan skameykadan emaklab o‘tish, tik turish, aylanish va skameykalardan hatlab o‘tish, orqaga qaytish yoki ikki yog‘och tortib qo‘yilgan arqon tagidan emaklab o‘tish, tik turish, yugurib kelib xuddi shu arqon ustidan sakrab o‘tish taklif qilinadi. Gimnastika skameykasi bo‘ylab emaklaganda bolalar skameyka chetini ushlab harakat qiladilar. Qiya qilib qo‘yilgan taxta ustidan harakat qilganda bolalar unga faqat emaklab chiqish bilan kifoyalanib qolmasdan, undan yana emaklab qaytib tushishlari ham kerak.

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

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



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

### **Nazorat uchun savollar**

1. *Tirmashish mashqlari qanday tipdagi harakat va bola organizmiga qanday ta'sir qiladi?*
2. *Tirmashib chiqish turlari nechta?*
3. *Emaklash mashqlari qaysi yosh guruhlarida qo'llaniladi?*

### **7-§. Uloqtirish mashqlarini o'tkazish metodlari**

Uloqtirish asiklik tipdagi harakatdir. Maktabgacha yoshdagi bola uchun yuqoriga, oldinga, pastga uloqtirish ma'qul keladi. U barcha muskul guruhlari, ayniqsa, yelka kamari muskullarini rivojlantirishga, shuningdek, chaqqonlik, egiluvchanlik, tezkorlik, muvozanat saqlash, ko'z bilan mo'ljal olishni tarbiyalashga yordam beradi.

Uzoqqa va nishonga uloqtirish. Birinchi harakat ikkinchisi uchun qo'l kelishi lozim, chunki uzoqqa uloqtirishda asosiy kuch asosan to'g'ri uloqtirish metodlarini egallashga qaratiladi; ayni paytda bolalar masofaga uloqtirishni mashq qiladilar. Nishonga uloqtirishda bolaning diqqati buyumni belgilangan nishonga tekkizishga muvofiq qaratiladi. Bunda irodaviy kuch diqqatni to'plash, diqqat, maqsadga yo'nalganlik va masofani ko'z bilan chamalashdagi harakatlar koordinatsiyasi bilan birga qo'shib olib boriladi.

Maktabgacha yoshdagi bolalar bilan shug'ullanganda uzoqqa va nishonga uloqtirishning turli usullari qo'llaniladi: "orqaga yelka osha uloqtirish", "o'ng qo'l bilan pastdan uloqtirish", "o'ng qo'l bilan yuqoridan uloqtirish", "o'ng qo'l bilan yondan uloqtirish" (D.V. Xuxlayeva).

“Orqadan o‘ng qo‘l bilan yelka osha uloqtirish” texnikasi quyidagicha bo‘ladi: dastlabki holatda o‘ng oyoq orqaga olinadi, yelka biroz keriladi, gavda uloqtiruvchi qo‘l tomon birozgina buriladi, o‘ng qo‘l ko‘krak oldi tomon yarim bukiladi, chap qo‘l yonga tushiriladi. Silkish paytida gavda uloqtiruvchi qo‘l tomonga buriladi, orqaga tashlanadi va gavda og‘irligi orqaga olingan oyoqqa ko‘chiriladi, o‘ng qo‘l orqa tomonga uzatilgan bo‘ladi.

Uloqtirish paytida o‘ng oyoq, gavda rostlanadi, rostlanayotganda oldinga buriladi; uloqtirishning yakunlovchi bosqichida gavda og‘irligi oldinda turgan oyoqqa ko‘chiriladi. O‘ng oyoq chap oyoq yoniga qo‘yiladi. Chap qo‘lda uloqtirish ham shu metoddan foydalangan holda bajariladi.

“O‘ng qo‘l bilan pastdan uloqtirish” usuli. Dastlabki holatda oyoqlar yelkadan kengroq qilib qo‘yiladi, o‘ng oyoq orqaga olinadi, o‘ng qo‘l ko‘krak oldi tomon yarim bukiladi.

Silkishda o‘ng qo‘l pastga-orqaga imkon boricha uzatiladi va uloqtirish qo‘lni oldinga-yuqoriga harakatlantirish bilan bajariladi.

“O‘ng qo‘l bilan yuqoridan” uloqtirish usuli. Dastlabki holatda oyoqlar yelkadan kengroq qilib qo‘yiladi, o‘ng oyoq orqaga olinadi. O‘ng qo‘l (to‘p yoki xaltacha ushlagan holda) gavda yonida bo‘ladi. Silkishda o‘ng qo‘l yuqoriga-orqaga harakatlantiriladi, so‘ngra oldinga yo‘naltiriladi va xaltacha uloqtiriladi.

“O‘ng qo‘l bilan yondan” uloqtirish usuli. Dastlabki holat – oyoqlar yelkadan biroz kengroq qilib qo‘yiladi, o‘ng oyoq orqaga olinadi, narsa ushlagan o‘ng qo‘l gavda yonida tutiladi. Silkishda gavda yon tomonga engashadi, o‘ng qo‘l iloji boricha orqaga uzatiladi, gavda og‘irligi tizzadan bukilgan o‘ng oyoqqa olinadi. Uloqtirishda o‘ng oyoq rostlanadi, gavda chapga-oldinga buriladi, o‘ng qo‘l oldinga harakat qilib narsani uloqtiradi.

Barcha metodlardagi uloqtirishlar joyida turib bajariladi. Katta yoshdagi bolalarni ham to‘rt qadam yurib kelib uloqtirishga o‘rgatish maqsadga muvofiqdir.

To‘rt qadam yurib uloqtirish bolalarni yugurib kelib uloqtirishni o‘rganishga tayyorlaydi. O‘ng qo‘l bilan buyumni uloqtirishda o‘ng oyoq bilan qadam tashlanadi, ikkinchi qadam chap oyoqda qo‘yiladi. Dastlabki ikki qadam odatdagicha, uchinchi chalishtirib qo‘yiladi. O‘ng oyoq uchi bilan o‘ngga buriladi va oldinga, uloqtirish yo‘nalishiga perpendikulyar qo‘yiladi. Uchinchi qadam qo‘yilayotganda o‘ng qo‘l orqaga olinadi. To‘rtinchi qadamda chap oyoq oldinga tashlanadi, gavda og‘irligi o‘ng oyoqda qolib, rostlangan holda o‘ngga buriladi, qo‘l iloji boricha orqaga uzatiladi – uloqtiriladi.

Yugurib kelib uloqtirish. Tezlashtirilgan yugurish o‘ng oyoqni chalishtirib, chap oyoqni oldinga tashlash bilan, ya‘ni uloqtirish uchun dastlabki holat bilan tugallanadi. Yugurib kelib, chalishtirib oldinga qadam tashlash va uloqtirish qo‘shib bajariladi. Yugurib kelib uzoqlikka uloqtirish bolalarda 2-2,5 metrga ortadi. To‘pni yoki boshqa buyumni dumalash, g‘ildiratish, otish uloqtirishning tayyorlov formasidir. Otish ko‘nikmasining rivojlanishi ikkinchi yarim yillikda, bolada o‘yinchoqni tashlab yuborish va o‘yinchoqni itarish malakasi paydo bo‘lgan paytda boshlanadi. 9-10 oylikdagi bola endi to‘pni tik turgan, karavot yoki manej gardishini tutgan holda pastga ota oladi. Otish ikkala qo‘lda yoki o‘ng va chap qo‘l bilan alohida tarzda bajariladi. Otish yo‘nalishi yuqoriga, yon tomonlarga, oldinga, gorizont va vertikal nishonga tomon burilishi mumkin. Ikki yoshga to‘lish oldida bolalarda otish paytida siltash elementlari paydo bo‘ladi. Agar bolalarni chap qo‘lda otishga maxsus o‘rgatilmasa, ularning ko‘pchiligi asosan o‘ng qo‘l bilan otadilar. Bola 2,5 va undan katta yoshda harakatning to‘g‘ri texnikasini asta-sekin o‘zlashtira boradi.

Kichik to‘pni nishonga uloqtirish qiyinroq. Harakatning bu turida kuchni, nishonga bo‘lgan uloqtirish masofasini va nis- honni muvofiqlashtirish lozim. Bunday muvofiqlik uchun bola markaziy asab tizimini rivojlantirish, “muskul hissi”ning mavjudligi, ko‘rish idrokining aniqligi, harakatlarni eslab qolish va qayta bajara olish talab etiladi.

3— 4 yoshli bolalar uchun uzoqqa va nishonga otishda o‘z holatiga befarqlik xosdir. 3-4 yoshdagi bolalarning eng katta kamchiligi to‘g‘ri dastlabki holatni egallay olmaydilar. Bu yoshdagi bolalar hali gavdalarini otadigan o‘ng qo‘l tomonga bura olmaydilar. Nishonni ko‘zlab otishda bola nigohi faqat kerakli tomonga qaratiladi, xolos. Nishonni ko‘zlash vaqti 1 dan 3-4 sekundgacha bo‘ladi. Bola qo‘lini kuchsiz siltaydi, otish kuchi va masofani o‘lchash qiyin, shuning uchun ham bolalar faqat 1-1,5 m uzoqlikdangina nishonga tekkizadilar.

4 yoshli bolalar uchun to‘pni yuqoriga otib ilish ham qiyinlik qiladi. Yuqoriga otishda 3 yoshga qadam qo‘ygan bolalarning faqat 20 %, 4 yoshga qadam qo‘yganlarning 37 %, 5 yoshga qadam qo‘yganlarning 62 %, 6 yoshga qadam qo‘yganlarning 94 %, 7 yoshga qadam qo‘yganlarning 97 %gina yo‘nalishga rioya qila oladilar.

Bolalarning yoshi o‘sishi bilan to‘pni ilib olish malakasi takomillashib boradi: 3 yoshli bola to‘pni biroz yuqoriga otib (20– 25 sm) qo‘lidan deyarli uzmay ilib oladi, 4 yoshdagi bolalarning 30 foizi ilib oladilar, bunda ularning 25 foizigina to‘pni panjasi bilan ilib oladi. Besh yoshda bu ko‘rsatkich 52 foizni, 6 yoshda 95 foizni va 7 yoshda 95,5 foizni tashkil etadi. (N.P. Kochetova).

O‘rta va katta guruhlarda uloqtirishga oid turli mashqlar (dumalatish, otish, ilib olish, uzoqqa va nishonga uloqtirish, to‘rdan oshib otish) har kuni o‘tkazilishi, to‘p esa bolalarga erkin foydalanish uchun berib qo‘yilishi lozim. Turlicha mashqlar qancha ko‘p qo‘llanilsa, bu murakkab harakat metodlarini shuncha yaxshi o‘zlashtiradilar.

To‘p bilan turli variantlarda o‘tkaziladigan tizimli mashqlar asta-sekin bolalarga mos uloqtirish texnikasini hosil qiladi. Bolalar bog‘chaga qatnash davrida dumalatish, g‘ildiratish, to‘pni otish va ilib olish, to‘pni uloqtirish, uzatish, olib yurish, qaytarishning barcha turlarini, “to‘p maktabi”ni o‘zlashtirishlari lozim. Bolalar imkoniyatini kengaytirgan holda ularga ijodiy

yoʻsindagi topshiriq – toʻp oʻyining yangi kombinatsiyalarini oʻylab topish tavsiya etiladi.

Xonada va maydonchada voleybol, basketbol, xokkey oʻyining baʼzi koʻnikmalarini egallash uchun halqa, toʻp tashlagich, kegli, badminton, toʻrlar, savatlarni bolalar ixtiyoriga berilishi kerak.

### **Nazorat uchun savollar**

- 1. Uloqtirish harakati bola organizmiga qanday taʼsir qiladi? Uning tarbiyaviy ahamiyati nimada?*
- 2. Guruhlarda uloqtirishning oʻziga xos xususiyati nimada?*
- 3. Uloqtirishning dastlabki holatlari qanday?*

---

---

## **VIII BOB. MAKTABGACHA TA'LIM MUASSASALARIDA VA OILADA UMUMRIVOJLANTIRUVCHI MASHQLARNI O'RGATISH METODIKASI**

### **1-§. Bolalarning qaddi-qomatini jismoniy tomondan shakllantirishda umumrivojlantiruvchi mashqlarning ahamiyati**

Umumrivojlantiruvchi mashqlar - bu maxsus mashqlardir. Ular butun organizmning rivojlanishi va sog'lomlashishida muhim rol o'ynaydi va yelka kamari, gavda, oyoq kabi yirik muskul a'zolarining rivojlanishi va mustahkamlanishiga, bo'g'imlarning harakatchan bo'lishiga, muskullar taranglashuvi va bo'shashuvi jarayonini normallashtirishga yordam beradi.

Bu mashqlarning vazifasi qaddi-qomatni to'g'ri shakllantirish, butun tayanch-harakat apparatini mustahkamlash va qon aylanish, nafas olish, almashinish protsesslari, asab tizimi faoliyatini yaxshilashdan iboratdir.

Umumrivojlantiruvchi mashqlar harakatlarni idora qiluvchi oliy motor markazlari ishini faollashtiradi; tezkorlik, chaqqonlik, kuchlar nisbati, chidamlilik, egiluvchanlik kabi jismoniy sifatlarni namoyon qilishga yordam beradi, kishida ijobiy – emotsional kayfiyat uyg'otadi.

Muayyan izchillikda beriladigan umumrivojlantiruvchi mashqlar butun organizmni asta-sekin faoliyat holatiga jalb etishga, uning umumiy hayotiy faoliyatiga yordam beradigan funksional jarayonlarni kuchaytirishga qaratilgandir.

Mashqlarning birinchi guruhi yelka kamari va qo'l muskul-larini rivojlantirish va mustahkamlashga qaratilgandir. Ular ko'krak qafasining nafas olish ko'lamani kengaytirish va oshirishga yordam beradi: diafragmani qovurg'alararo muskullar-

ni butun nafas olish muskulaturasini mustahkamlaydi, chuqur nafas olishga imkon beradi, orqa muskullarni mustahkamlaydi, umurtqani rostlaydi, yurak muskullarini mustahkamlashga yordam beradi, yurak qisqarishlari ritmini optimallashtiradi.

Mashqlarning ikkinchi guruhi gavda, orqa muskullarini rivojlantirish va mustahkamlashga qaratilgandir. Bu mashqlar qaddi-qomatning to'g'ri shakllanishiga ta'sir qiladi va gavdani oldinga va yon tomonlarga engashtirishda, o'ngga, chapga burilishda, shuningdek, aylanishda umurtqaning egiluvchanligini rivojlantirishga yordam beradi. So'nggi mashqning asosiy vazifasi o'tirganda oyoqni chalishtirib, chordana qurib o'tirib yoki oyoqlarni kerib o'tirib (harakatsiz holat) gavdani aylantirayotganda tos holatini mustahkamlashdan iboratdir.

Mashqlarning uchinchi guruhi oyoq va qorin muskullarini rivojlantirish va mustahkamlashga mo'ljallangandir. Ular ichki organlarni intensiv harakatlar (sakrashlar, sakrab tushishlar va hokazo) paytida chayqalishdan saqlaydigan qorin muskullarini mustahkamlashga yordam beradi, shuningdek, vena qon tomirlarida qon yurishmay qolishining oldini oladi (tizzaga sha patilash, yarim cho'qqayish, cho'qqayish va hokazo).

Shunday qilib, foydalaniladigan mashqlar majmuyi bolalar organizmiga har tomonlama mustahkamlovchi ta'sir ko'rsatadi. Shu bilan birga aniqlik, zukkolik, muayyan alohidalik va ayni paytda, yaxlitlik talab qiluvchi umumrivojlantiruvchi mashqlar diqqat, iroda, maqsadga yo'nalganlik, to'xtab qolish reaksiyalari, o'z harakatini butun bolalar jamoasi harakati bilan muvofiqlashtira olish, fazoda mo'ljal o'la bilishni tarbiyalaydi.

Har bir harakat dastlabki holatdan: gavdaning to'g'ri holati (tik turgan), o'tirgan, yotgan holatlardan hamda oyoq va qo'llarning muayyan mashq uchun zarur holatidan boshlanadi.

Tik turgan holatda oyoqlar uchun dastlabki holat: asosiy tik turish – tovonlar birlashtiriladi, oyoq uchlari keriladi (katta guruhlar). Bu holatdan quyidagi paytlarda foydalaniladi: mashq oldidan va oxirida (ba'zan oyoq uchlari ko'tarilib); yarim cho'qqayishda va to'la cho'qqayishda (orqa rostlanadi, tizzalar yon tomonlarga keriladi, tovonlar biroz ko'tariladi); oyoqlarni

ko'tarish va tizzadan bukishda: oyoqlarni oldinga, chapga, o'ngga, orqaga uzatishda. Oyoqlarni biroz kerib turish – oyoqlar keriladi (oyoq yuzasi, qadam kengligida), oyoq uchlari biroz yoyilgan; oyoqlarni kerib turish (yelka kengligida) oyoq uchlari biroz kerilgan; oyoqlarni juftlab turish oyoq uchlari va tovonlar birga qo'yiladi. Bu holatdan cho'qqayib o'tirishda foydalaniladi; oyoqlarni chalishtirib turish – birinchi oyoq ikkinchisining oldida, tovonlar parallel qo'yiladi; tizzalarda turish – tizzalar, boldirlar, oyoq uchlari polga tayanib turadi, oyoq uchlari yoziladi – bu holatdan burilishlar, tovonga o'tirishda foydalaniladi; oyoqlarni biroz kerib oyoq yuzasi kengligida qo'yib, oyoq yuzasi biroz yon tomonlarga, biroq ichkariga qaratmasdan turish. Bu holatdan kichik guruhlarda foydalaniladi.

Tik turganda qo'llarning dastlabki holatlari; qo'llar pastga, gavda yonlariga tushuriladi, kaftlar gavdaga qarab turadi; qo'llar oldinga yuqoriga ko'tarilgan, barmoqlar musht qilingan, kaftlar bir-biriga qaratilgan; qo'llar yon tomonlarga uzatilgan, kaftlar pastga yoki oldinga qaratilgan; qo'llar belda to'rt barmoq oldinga, pastga, tirsak va yelkalar orqaga tortilgan; qo'llar ko'proq oldinga – tirsaklar yelka balandligida, kaftlar pastga qaragan; qo'llar bosh orqasida – tirsaklar orqaga olingan, barmoqlar ensaga tekkizilgan holda oldinga qaratilgan; qo'llar oldinda, panjalar musht qilingan, bir qo'l ikkinchisi ustiga qo'yilgan; qo'llar orqada, orqaga tekkan holda, bukilgan qo'llar bilaklarga chirmashgan; qo'llar orqada, panjalar “qulf” holida chalishtirilgan yoki biri ikkinchisi ustiga qo'yilgan.

O'tirgandagi dastlabki holatlar: oyoqlar oldinda, juftlashtirilgan, oyoq uchlari biroz kerilgan, oyoqlar kerilgan holda to'g'ri qo'yilgan; oyoqlar tizzalarda bukilgan, oyoq kafti polga qo'yilgan; oyoqlar chalishtirilgan, qo'llar holati mashqlar mazmuniga bog'liq bo'ladi.

Yotgandagi dastlabki holatlar: chalqancha yotiladi – rostlangan oyoqlar bukiladi, oyoq uchlari biroz kerilib, uzatiladi, qo'llar gavda yonida, kaftlar pastga qaragan bo'ladi; qorin bilan yotganda – rostlangan oyoqlar bukiladi, tirsakdan



bukilgan qo‘llar polga tayanadi, kaftlar oldinda (biri ikkinchisi ustida) yoki kaftlarga tayanib gavda biroz ko‘tariladi; o‘ng yoki chap tomon bilan yotgan holda bir tomonga tayanib rostlangan oyoqlar yig‘iladi, qo‘llar yuqoriga uzatiladi.

**Nafas olish.** Bolada ko‘krak qafasi tuzilishidagi mavjud yosh xususiyatlari asorati (qovurg‘aning biroz og‘ishi yuqorida turuv- chi diafragma) tufayli nafas olish chuqur bo‘lmaydi. Jismoniy mashqlar ko‘krak qafasi harakatchanligining kuchayishiga, nafas olishning chuqurlashishiga, o‘pkaning hayotiy ko‘lamining kengayishiga, qonning kislorod bilan to‘yinishiga yordam beradi. Ular yurak-qon tomir tizimi faoliyatini takomillashtiradi, organizmning energiya bilan ta‘minlanishini kuchaytiradi va shu asnoda uning ish qobiliyatini oshiradi. Shuning uchun bolaning to‘g‘ri nafas olishi barcha mashqlarni bajarishida muhim rol o‘ynaydi. Bolalarni harakat fazasini nafas olish fazasi bilan to‘g‘ri qo‘shib olib borish va shu asnoda nafas olish apparati ishini takomillashtirishga o‘rgatish lozim.

Bolalar bog‘chasi tarbiyachisi turli mashqlardagi to‘g‘ri nafas olish va nafas chiqarish paytlarini aniq tasavvur qilishi shart. Yelka kamari muskullarini rivojlantirish mashqlaridagi nafas olish qo‘llarini yon tomonga, orqaga uzatgan, yelkadan kengroq qilib yuqoriga ko‘targan chog‘dagi ko‘krak qafasining kengayishiga to‘g‘ri keladi; nafas chiqarish esa ko‘krak qafasining qo‘llarni pastga tushirgan, oldinga o‘tkazib chapak chalgan holdagi qisqarishi bilan bog‘liqdar.

Oyoq va qorin muskullarini mustahkamlovchi mashqlarda nafas olish – oyoqlarni rostlash, nafas chiqarish esa ularni tizzadan bukish, cho‘qqayish paytida kechadi.

Gavdaga mo‘ljallangan, orqa muskullarini va umurtqa egiluvchanligini mustahkamlovchi mashqlarda nafas olish oldinga engashib, rostlangan choqqa to‘g‘ri keladi, nafas chiqarish esa gavdani oldinga-pastga engashtirishga to‘g‘ri keladi; yon tomonlarga engashishlarda nafas olish bir tomonga, masalan, o‘ngga engashganda, boshqa tomonga (chapga)

engashganda nafas chiqarishga to‘g‘ri keladi yoki bir tomonga engashganda nafas chiqariladi, rostlanganda nafas olinadi.

Gavdani to‘la burganda bir tomonga burilish chog‘ida nafas olinadi, ikkinchi tomonga burilib, nafas chiqariladi (navbati bilan har tomonga). Yarim burilishlarda nafas olish bir tomonga burilgan paytga to‘g‘ri keladi, nafas chiqarish esa tik to‘g‘ri turgan holatga to‘g‘ri keladi, xuddi shuning o‘zi boshqa tomonga burilganda amalga oshiriladi.

Mashqlarni bajarish jarayonida bolalarni burundan nafas olishga o‘rgatish lozim. Bu o‘pkaga havoning bir tekis kirib turishini ta‘minlaydi, bundan tashqari havo burundan o‘tayotganda iliydi va tozalanadi.

Jismoniy mashqlarni muntazam qo‘llash zarur shartli reflektorli aloqalarning hosil qilinishiga yordam beradi va bolalarda asta-sekin ritmik nafas olish stereotipi tarkib topadi.

Bolalarga qo‘yiladigan talablarni murakkablashtirish. Ikki yoshli bolalarni harakatlarga o‘rgatishda murakkab bo‘lmagan mashqlardan foydalaniladi.

Bunda kichkintoylarda harakat koordinatsiyasining yetarlicha rivojlanmaganligi va ularning harakat aktini bo‘la olmasliklari hisobga olinadi. O‘yin usullari, emotsional-obrazli mashqlarni qo‘llash, bolalarning “Qushcha”, “Shaqildoq” va shu tipdagi harakatlarni tarbiyachi bilan bir vaqtda bajarishlari juda samarali bo‘ladi.

3 yoshli bolalar bir qadar harakat tajribasiga ega bo‘ladilar, tushuntirishlarni tinglay oladilar, harakatlarni kuzata oladilar, ularni yetarlicha to‘g‘ri idrok qila oladilar. Bu esa mashqlar hajmini oshirishga, ularni xilma-xilligiga, mashqlarni aniq bajarishga qo‘yiladigan talablarni kuchaytirishga imkon beradi.

4 yoshli bola yetarli barqaror diqqatga ega bo‘ladi, harakatlarni bajarishga oid talablarni tushunadi, mustaqillikka intiladi, o‘z harakatlarining natijalari bilan qiziqadi. Ana shu o‘zgarishlarni hisobga olib, mashqlarni murakkablashtirish, yuklamani oshirish, qaddi-qomatni tutishga katta talablar qo‘yish, ta‘limning ko‘rgazmali va og‘zaki usullaridan foydalanish to‘la mustaqil harakat qilishga imkon berish mumkin.

5 yoshli bolalarda aniqlik, koordinatsiya, harakatlarda ishonchlik hosil qilingan bo‘ladi. O‘quv vazifalarini tushunish, harakatlarni yaxshi sifat bilan bajarishga intilish qaddiqomatga aniqlik, harakatlarning maqsadga yo‘nalganligiga, mustaqillikka qo‘yiladigan talablarni oshirish imkonini beradi.

6 yoshli bolalar yaxshi qaddiqomatga, harakat ko‘nikmalarining katta zaxirasiga, o‘z-o‘zini nazorat qilish va harakat sifatini baholash qobiliyatiga ega bo‘ladilar. Ular og‘zaki ko‘rsatmaga to‘g‘ri amal qiladilar, harakatlarni aniq, ishonch bilan bajaradilar, bajarish jarayonini fazo atamalaridan foydalangan holda tushuntiradilar (“Bayroqchalarni yuqoriga ko‘tarish, shundan so‘ng ularni o‘ngga, pastga uzatish, yana yuqoriga ko‘tarish va chapga, pastga uzatish kerak”). Bolalar ijodiy topshiriqlarni emotsional idrok etadilar: harakatlarni o‘zgartiradilar, turlicha kombinatsiyalaydilar, yangilarini o‘ylab topadilar.

Umumrivojlantiruvchi mashqlar nihoyatda xilma-xil. Ular bolalar tomonidan buyumlar yordamida va buyumlarsiz ham bajariladi. Bunday mashqlar faqat poldagina emas, balki maxsus gimnastik asboblarda ham bajariladi (masalan, yerdagi va devor narvonchalarida, taxtalar ustida).

## **2-§. Oilada bolalarni umumrivojlantiruvchi mashqlarga o‘rgatish**

Umumrivojlantiruvchi mashqlar bolani rivojlantirish va sog‘lomlashtirishda muhim rol o‘ynaydi va yelka kamari, gavda, oyoq kabi yirik muskul guruhlarining harakatchan bo‘lishiga, muskullar taranglashuvi va bo‘shashuvi jarayonini normallashtirishga yordam beradi.

Bu mashqlarning vazifasi to‘g‘ri qaddi-qomatni shakllantirish, qon aylanish, nafas olish, almashish jarayonlari, asab tizimi faoliyatini yaxshilashdan iborat.

Oila tarbiyachisi oilada bolalarning chiroyli qomatini shakllantirish uchun bolalar bilan ertalabki badantarbiya, jismoniy mashg‘ulotlar jarayonida umumrivojlantiruvchi

mashqlarga katta e'tibor beradi, bolalar bu mashqlarni to'g'ri bajarishga, to'g'ri nafas olishga, ayniqsa muvozanatni saqlash mashqlarni qiziqib bajarishga o'rgatadi. Shu bilan birga qaddi-qomatni shakllantiruvchi mashqlarni kundalik hayotda bajarishga undaydi. Halqani bel va qorin ustida aylantirish, hovli sharoitida yo'lkalardan boshga bironta narsa qo'yib yurish mashqlarni bajartirib boradi.

Uy sharoitida qaddi-qomatni shakllantirish bo'yicha quyidagi mashqlarni o'tkazish tavsiya etiladi:

1. Bolalar chordana qurib o'tiradilar, mashqni bajarishda oldinga engashib, boshni o'ng chap tizzaga tekkizib olish zarur.

Qo'llar yordamida yon tomonga egilib, mashqni bajarishda tizzani ko'tarmaslik va har qaysi mashqdan so'ng gavidani to'g'ri tutish lozim.

1. Gavidani o'ngga va chapga burish mashqini o'tirgan, turgan, oyoqlar yozilgan, yelka kengligi holatida o'tkazsa ham bo'ladi. Qo'llar esa belda, yon tomonga yozilgan, bosh orqasida ham bo'lishi mumkin.

2. O'tirgan holatda oldinga engashgan holda qo'ldagi biron-ta buyumni o'ng, chap tomonga pol ustiga qo'yish va qayta uni ko'tarib olish.

3. Polda, gilam ustida o'tirgan holda qo'llar orqaga, tayanch hosil qilish, oyoqlarni to'g'ri ushlab ko'tarib tushurish, ikkala oyoqni juft qilib arg'amchidan o'tkazish. Bolalar mashqni bajarayotganda bukrisimon bo'lmasligini, boshini yelkasiga siqmasligini kuzatib borishi kerak.

4. Tik holatdan qo'llar oldinga cho'zilgan, devorga suyangan holda o'tirib-turish mashqlari. Devorga tayangan holda ushbu mashqni birnecha bor qaytarib bajariladi.

5. Tik turgan dastlabki holatda o'ng yoki chap oyoqni silkitib oldinga chiqarish (karate) shu payt oyoq tagida chapak chalish. Qaddi-qomatni to'g'ri ushlashga o'rgatish, oldinga bukilmadan oyoqni to'g'ri ushlab silkitish.

6. Gilamda o'tirgan holatda oyoqlarni oldinga cho'zib, panjalar bilan biron-bir narsani tortib, yon tomonlarga olib qo'yib, oyoqlarni juft qilish, ko'tarish va hokazo. Shu mashqlar

orqali bolalar o'tirgan joylarida qo'llari orqada tayanch hosil qiladilar. Oila tarbiyachisi bolalar shu mashqlarni bajarish paytida ularning yelka, umurtqa, boshi to'g'ri harakatda bo'lishini kuzatishi lozim.

7. Yelkani ko'tarish va tushurish.

Ushbu mashqni bajarishda bolalar boshini oldinga egmasligi, yelkalarni oldinga burmasligi, bukirsimon bo'lmasligini kuzatish hamda yelkani aniq tepaga ko'tarish va pastga tushurishlari lozim.

Bolalar uchun belgilangan har bir jismoniy mashq va mashg'ulotlar oila shifokori maslahati bilan kelishilgan holda amalga oshirilishi lozim. Oila tarbiyachisi har bir o'tkaziladigan mashqning maqsadini bilishi muhim ahamiyatga ega. Gavda mushaklarini, birinchi navbatda, harakatlantiruvchi apparat, qon aylanishi va nafas olish tizimini rivojlantirib olish qadimqomatining shakllanishiga juda katta ta'sir ko'rsatadi. Shuning uchun guvernyor bolalar bilan mashqlarni bajarayotganda bolalarni nafas olishiga, nafas chiqarishlariga e'tibor berishi kerak.

### **3-§. Jismoniy buyumlar bilan bajariladigan umumrivojlantiruvchi mashqlar**

Maktabgacha yoshdagi bolalar bilan ishlashda jismoniy buyumlar bilan bajariladigan mashqlar keng qo'llaniladi. Jismoniy inventarlar orasida turli kattalikdagi koptoklar, chambaraklar, arg'amchilar, tayoqchalar, bayroqchalar, kubiklar va boshqa shu singari anjomlar ko'proq ishlatiladi. Chiroyli rang berib tayyorlangan inventarlardan foydalanish bolalarni gimnastika mashg'ulotlariga bo'lgan qiziqishlarini oshiradi, ularning emotsional tarbiyasiga ham yaxshi ta'sir qiladi.

Mashqlarni jismoniy buyumlar bilan bajarish ularning ijrosini qulaylashtiradi, mashqlarni aniqlashtiradi va ularni bajarishga qo'yiladigan talablarni ancha ko'rgazmali bo'lishini ta'minlaydi, bolalar inventarlar bilan mashq bajayotganlarida

tarbiyachi harakatlarini to'g'ri bajarilishini kuzatib turishi ham oson bo'ladi.

Bolalar buyumlar bilan mashq bajarganda o'z harakatlarini o'zlari nazorat qilish imkoniyatiga ega bo'ladilar.

Inventarlar yordamida shunday mashqlar bajaradilarki, bu inventarlarsiz umuman ularni bajarib bo'lmaydi: tayoqchadan, narvonchadan sakrab o'tish, chamberak ichidan va boshqalar shular jumlasidandir.

Inventarlarda uning holati va yuqoriga (yuqoriga, pastga, oldinga, va boshqa tomonlarga) yo'nalishi inventarsiz bajarilgan umumiy rivojlanish mashqlaridagi ana shunday holatlar va harakatlarga to'la muvofiq keladi.

Bayroqchalar bilan bajariladigan mashqlar umumrivojlantiruvchi mashqlar ichida eng oddiy lari hisoblanadi. Bayroqchalar yordamida bajariladigan barcha mashqlar inventarlarsiz bajariladigan eng oddiy umumrivojlantiruvchi mashqlarda bajariladigan harakatlarga asoslangan. Bayroqcha mavjudligi harakat xususiyatini o'zgartirmaydi, vazifani oshirmaydi, faqat mashqlarni rang-barang qilib, harakatlarini ancha aniqlashtiradi, ularga emotsional ruh bag'ishlaydi. Shiqildoqlar, kubiklar bilan bajariladigan mashqlar ham xuddi shunga o'xshagan bo'ladi. Bular bilan quyi guruhlarda mashqlar o'tkazish ko'proq maqsadga muvofiq bo'ladi.

Koptok bilan turli mashqlar, jumladan; yumalatish, uloqtirish, ilib olish mashqlaridan tashqari yana umumrivojlantiruvchi turkumdagi mashqlarni bajarish mumkin. Masalan; engashish, burilish, cho'qqayib o'tirish va boshqa ana shunday mashqlar hisoblanadi.

Umumrivojlantiruvchi mashqlar uchun turli kattaliklari kop toklardan foydalaniladi. Bunda oddiy koptoklardan tashqari yana og'irligi 1 kg dan ortiq bo'lmagan ichi to'ldirilgan koptoklar ham foydalanish uchun qulay bo'ladi. Ichi to'ldirilgan koptoklarda xuddi oddiy koptoklar bilan o'tkaziladigan umumrivojlantiruvchi mashqlarga o'xshagan mashqlar o'tkaziladi. Bunday og'irlikdagi mashq o'tkazilgan vaqtda fiziologik vazifa ancha ortadi, muvofiqlashtirish, chaqqonlik va kuch-quvvat rivojlanadi.

Tayoqchalar bilan bajariladigan mashqlar qo‘l va yelka muskullari faoliyatini kuchaytirish, engashish, burilish va qadam tashlash vaqtida harakat miqyosini ko‘paytirish uchun xizmat qiladi. Tayoqchalar bilan bajariladigan mashqlar qo‘l harakatlari yo‘nalishi (yuqoriga, oldinga va boshqa tomonlarga bo‘lgan yo‘nalish)ni aniq egallab olishga yordam beradi, qo‘lni harakatlari hamda gavdaga va polga nisbatan oldinga uzatilganda polga bo‘lishini, yelkaga nisbatan gavda bo‘ylab uzatilishini va hokazolarni aniq tasavvur qilish imkonini beradi.

Tayoqchalar bilan bajariladigan mashqlar, inventarlar bilan bajariladigan mashqlar ichida eng murakkablari hisoblanadi.

Bu shu bilan izohlanadiki, tayoqchalar bilan bajariladigan mashqlarda oyoq va qo‘llarning muayyan va aniq holatini egallab turishi, muvozanat saqlay olishi tayoqchalarning esa tarbiyachi ko‘rsatganidek to‘g‘ri yo‘nalish va holatda ishlata bilish talab qilinadi. Buning uchun esa bolalardan anchagina muskul harakatlarini namoyish etish, o‘z diqqat-e‘tiborlarini bir nuqtaga qaratish talab qilinadi. Tayoqchalar bilan bajariladigan mashqlar eng oddiy harakatlar negiziga kiradi.

Individual tartibda qisqa tayoqchalar bilan o‘tkaziladigan mashqlardan yana juft-juft bo‘lib bajariladigan ayrim mashqlar ham mavjud. Uzun tayoqlar bilan guruh bo‘lib bajariladigan mashqlar uyushtiriladi. Tayoqchalar yordamida guruh bo‘lib bajariladigan mashqlar singari bolalarni jamoada ahillik bilan birgalikda harakat qilishga o‘rgatadi. Bunday mashqlar bolalarga juda qiziqarli va foydali bo‘lib mashg‘ulotlarning mazmunli o‘tilishiga yordam beradi, bolalarning faolligini ancha oshirishni ta‘minlaydi.

Chambarak yordami bilan bajariladigan mashqlar juda xilmaxil harakatlarni amalga oshirish hamda ular bilan g‘oyat qiziqarli o‘yinlar uyushtirish mumkin. Chambarakni yumalatish, mo‘ljalga tashlash, g‘ildiratish va boshqa mashqlar bolalarda harakat faolligini oshirish, chaqqonlik va mustaqillikni rivojlantirish uchun juda foydalidir. Ko‘pgina umumiy rivojlantiruvchi mashqlar yelka va qo‘l harakatlari faoliyatini oshirishga, burilish, engashish va boshqa mashqlarni bajarish

vaqtida harakat miqyosini ko‘paytirishga yordam beradi. Bu jihozni doira shaklida ekanligi ba’zi bir o‘ziga xos harakatlarni, masalan, ko‘proq barmoqdagi mayda muskullarni va yelkadagi muskul guruhlarini rivojlantirish va mustahkamlash (chambarakni qo‘lda turlicha aylantirish, uni bir qo‘ldan ikkinchi qo‘lga hamda polga qo‘yib aylantirish va hokazo) harakatlarni amalga oshirish imkonini beradi.

Avval chamberakni eng oddiy holatlari va harakat yo‘nalishlari (oldinga, yuqoriga, ko‘krakka va shu kabilar) o‘rganiladi, keyin oddiy harakatlarni, gavnani turli harakatlarini uncha murakkab bo‘lmagan kombinatsiyalar bilan bog‘liq olib boriladi. Katta chamberak (diametri 1-1,5) bilan bir yo‘la 4 yoki besh bola jamoa bo‘lib mashq bajarishi mumkin.

Uzun arg‘amchi (15-20 m) bilan bajariladigan mashqlar butun guruhda bir vaqtda o‘tkaziladi. Bunda engashish, tik turish va boshqa mashqlarni, qo‘llarini bukish, yozish singari harakatlarni, cho‘kkayib o‘tirish, qadamlab oshib o‘tish, sakrab o‘tish va shunga o‘xshash mashqlarni tik turilgan, o‘tirilgan va chalqancha yotilgan dastlabki holatdan boshlab bajarish mumkin.

Uzun arg‘amchi bilan bajariladigan mashqlarni tuzishda inventarsiz bajariladigan hamda tayoqcha va chamberaklar bilan bajariladigan asosiy umumrivojlantiruvchi mashqlarga tayanish mumkin.

Qisqa (70-80 sm) arg‘amchi bilan barcha mashqlarni, shu jumladan gimnastika tayoqchasi bilan bajarish tavsiya etilgan mashqlarni ham bajarish mumkin.

Kalta arg‘amchi bilan bajariladigan bir qator maxsus mashqlar mavjud. Ularning ba’zilari barmoq, tovon, to‘piq, muskullarini rivojlantirish uchun juda foydalidir. Masalan, tik turgan yoki o‘tirgan holda arg‘amchini ikki qavat, to‘rt qavat qilish va yana asli holiga keltirish, arg‘amchini yumaloq yoki uzunchoq qilib o‘rash va boshqalar. Polga tashlab qo‘yilgan arg‘amchini oyoq barmoqlari bilan yig‘ishtirib olish, uni bir joydan ikkinchi joyga ko‘chirish va yana oyoq yordamida uni polga tekislab qo‘yish.



#### **4-§. Kichik va oʻrta guruh bolalariga umumrivojlantiruvchi mashqlarni oʻrgatish**

Mazkur yoshdagi bolalar bilan umumiy rivojlantiruvchi mashqlarini oʻtkazish vaqtida aniq topshiriqlar va taqlidiy harakatlar mayda buyum va oʻyinchoqlardan foydalanish katta ahamiyatga ega boʻladi. Kichik guruhlar bilan oʻtkazilgan mashgʻulotlardan foydalanadigan buyumlar soni shugʻullanayotgan bolalarning soniga barobar boʻlishi kerak, aks holda, biror bolaga bayroqcha yoki koptokcha yetmay qolsa, bola qattiq xafa boʻladi va mashgʻulotga qiziqmay qoʻyadi, yoki jahli chiqib predmetni oʻrtogʻini qoʻlidan tortib olishga urinadi.

Predmetlar bilan bajariladigan mashqlarning eng soddasi bayroqchalar yordamida bajariladigan mashqlardir. Xilma-xil va rang-barang bayroqchalar bilan bajariladigan mashqlar bolalarni oʻziga jalb qiladi va ularga quvonch bagʻishlaydi. Kichikintoylar bilan mashq oʻtkazish uchun sariq, yashil va koʻk singari asosiy rangdagi bayroqchalardan foydalanish tavsiya etiladi.

Bolalar umumrivojlantiruvchi mashqlarni bayroqchalardan tashqari shiqildoqlar, kichkina chambaraklar, kubiklar, oʻyinchoqlar, tayoqchalar bilan ham bajaradilar.

Bu yoshdagi bolalarning oʻrtacha hajmdagi (18–20 sm) koptok bilan harakat qilishlari qulay boʻladi. Koptok bilan bajariladigan mashgʻulotlarning boshlanish qismida oʻtkazilgan boʻlsa, u holda bu mashqlardan keyin koptokni irgʻitish, ilib olish, yumalatish, nishonga tushurish mashqini tashkil etish qulay boʻladi va hokazo. Bunday hollarda mashgʻulotning yakuniy qismida koptok bilan bajariladigan harakatli oʻyin oʻtkazish maqsadga muvofiqdir. Bir mashgʻulotda birnecha mashqni qoʻshib oʻtkazilishi bolalar harakatini boyitadi, mashgʻulotni oʻtkazish va tashkil etishni yengillashtiradi, uning zichligini oshiradi.

Bu yosh guruhda qoʻl, oyoq, gavda muskullarini mustahkamlovchi, buyumsiz bajariladigan mashqlar hajmi biroz koʻpaytiriladi.

Umumrivojlantiruvchi mashqlarni bajarganda bolalar erkin va chuqur nafas olishlari, mashq harakatlarini to‘g‘ri nafas olish bilan qo‘shib olib borishlari kerak. Tarbiyachi bolalarga qay vaqtda nafas olib, qachon nafas chiqarish qulay ekanligini aytib turadi. Masalan, oldinga engashish va undan keyin rostlanish harakati bo‘lsa, u holda nafas chiqarish engashish vaqtida, nafas olish esa rostlanish, ya’ni bolaning ko‘krak qafasi kengaygan vaqtida amalga oshirilgani maqsadga muvofiqdir. Bolalarga qachon to‘g‘ri nafas olib, qachon to‘g‘ri nafas chiqarish kerakligini yana bir marta mashg‘ulot jarayonida aniqlab olish uchun bolalarga ayrim tovushlarni va tovush turkumini talaffuz qilishni yoki “uf”, “uh”, “pastga” singari so‘zlarni aytish taklif qilinishi mumkin.

Mashg‘ulotlarda ko‘pincha umumiy rivojlanish xususiyatiga ega bo‘lgan mashqlar o‘tkaziladi. Bu mashqlarning har biri 4-6 martadan takrorlanadi.

O‘rta guruhda 5-6 umumrivojlantiruvchi xususiyatga ega mashqlar tanlanadi, ularning har biri 4-6 martadan takrorlanadi.

O‘rta guruhda inventarsiz bajariladigan umumrivojlantiruvchi mashqlar hajmi ortib boradi. Lekin, baribir bu mashqlarning kattagina qismi inventarlar bilan bajariladigan harakatlarga asoslangan bo‘ladi. Ilgari, sanab o‘tilgan jihozlardan tashqari, bunday mashqlarni bajarishda ko‘pgina kichkina koptoklar, arqonchalar, tayoqchalar, chambaraklar va ichi to‘ldirilgan to‘plar qo‘llaniladi.

O‘rta guruhdagi bolalar zarur jihozlarni mutlaqo mustaqil ravishda olib keladilar. Har bir bola davradan chiqib shoshilmasdan chambarakni, koptokni va boshqa shunga o‘xshagan zarur narsalarni oladida, yana o‘z joyiga borib turadi. Bunday vaqtlarda jihozlarni bir kichik jamoa bolalari, keyin esa ikkinchi kichik jamoa bolalari olishi qulaydir.

Ikkinchi yarim yillikda jihozlarni tarqatish ishiga kichik jamoa boshliqlari ham jalb qilinadi. Mashqlarni bajarib bo‘lgandan keyin, bolalar kolonna bo‘lib saflanib turadilar va buyumlar ni joyjoyiga qo‘yib o‘tadilar.

Tayoqlar va chambaraklar bilan bajariladigan mashqlar oʻrta guruhda asosan ikkinchi yarim yillikda, bolalar mustaqil saflanishni ancha bilib olganlaridan, hamda qoʻllarining asosiy holati va harakatini yaxshi oʻzlashtirib olganlaridan keyin uncha koʻp boʻlmagan miqdorda oʻtkaziladi. Tayoq bilan bajariladigan mashqlar ichida eng ahamiyatlilari qoʻl yoʻqni yozish uchun uzatib, kerib qilinadigan harakatlar hisoblanadi. Oʻrta guruhda polda yotgan tayoqlardan hatlab oʻtish va aylanib oʻtish mashqlaridan foydalanmaslik kerak.

Yurish vaqtida bolalar chambarakni oʻng yoki chap qoʻllarida osiltirib yoki yelkalariga osib koʻtaradilar. Chambarakni, shuningdek, bir qoʻllab yuqoriga koʻtargan holda olib yurish ham mumkin. Oʻrta guruhda tarbiyachi bolalardan chambarak va tayoqning holatlari hamda harakat yoʻnalishlarida yuksak darajadagi aniqlikka erishishni talab qilmaydi.

Oʻrta guruhda uzun arqoncha bilan bajariladigan mashqlar keng tarqalgan. Uzun arqoncha bilan bajariladigan mashqlarni oʻrgatish vaqtida tarbiyachi koʻpincha ogʻzaki izohlash va koʻrsatma berib turish usulidan foydalanadi.

Oddiy koʻptoklardan tashqari ogʻirligi 1 kg dan ortiq boʻlmagan toʻldirma toʻplardan foydalanish ham mumkin. Bunday mashqlar turli muskul guruhlarini qamrab oladigan boʻlishi lozim. Oʻrta guruhda toʻldirma toʻplarni bir joydan ikkinchi joyga olib borish, yumalatish tashish, gavdani turli tomonga engashtirish va burish tavsiya etiladi. Toʻldirma toʻplarni bir-biriga irgʻitish, oʻynash oʻrta guruhda qoʻllanilmaydi.

Tarbiyachi bolalarning nafas olishini kuzatib boradi, nafasni toʻla chiqarish zarurligini eslatib, buni qay vaqtda amalga oshirilishini aytib turadi.

Umur rivojlantiruvchi mashqlarni reja-konspektini tuzishda quyidagi talablarga amal qilish kerak:

1. Mashqlarni tanlashda bolalar yoshini, ruhiy xususiyatlarini hisobga olish kerak.

2. Mashqlarni tanlashda koʻproq bolalarni qaddi-qomatini toʻgʻri shakllanishiga qaratilgan mashqlar boʻlishi kerak.

3. Kichik va oʻrta guruh bolalariga mashqlar tanlashda ular taqlidiy xarakterga ega boʻlishi lozim.

4. Umumrivojlantiruvchi mashqlar tanlashda bolalar gavdasining hamma qismlarini rivojlantirishga qaratilgan boʻlishi kerak: qoʻl va yelka-oʻmrov, oyoq va gavda muskullarini mustahkamlovchi mashqlar.

### **Kichik va oʻrtaguruh bolalarining umumrivojlantiruvchi mashqlarining reja-konspekti**

1- **kompleks** – qoʻl va yelka-oʻmrov muskullarini rivojlantiradigan mashqlar.

1. D.h.: tik turgan xolda, oyoqlar yelka kengligida ochiq, qoʻllar gavda yonida.

B: qoʻllarni ikki yonga uzatish, ularni tepaga koʻtarib, pastga tushirib, xarakatga keltirish (“Qush qanot qoqadi”) 3–4 marta.

2. Oyoq muskullarini mustahkamlovchi mashqlar.

D.h.: bir qoʻl bilan stol suyanchigʻini ushlab turish.

B: oyoqlarni bukish va rostlab oldinga uzatish (“Toychoq”).

3. Gavda muskullarini mustahkamlovchi mashqlar.

D.h.: oʻtirish, qoʻllarni orqaga uzatib poʻlga tayanish.

B: oyoqlarni bukish, choʻzish (“Uzun va qisqa oyoqchalar”).

2- **kompleks**

1. D.h.: oyoqlar yelka kengligida.

B.: qoʻllarni oldinga uzatish, kaftlarni tepaga qilish (“Kaftingni koʻrsat”). Qoʻllarni orqaga yashirish (“Kaftingni berkit”) mashqlarni 4–5 marta takrorlash.

2. D.h.: toʻgʻri turish, oyoqlar yelka kengligida, qoʻllar belda.

B.: oʻng tomonga engashib, rostlanish. Chap tomonga engashish, rostlanish. 3–4 marta takrorlash.

3. D.h.: toʻgʻri turish, oyoqlar yelka kengligida.

B.: oʻtirib qoʻllarni pastga tushurish, rostlanish 3–4 marta takrorlash.

4. D.h.: tik turish, qoʻllar pastga tushirilgan. Oyoqlar yelka kengligida.

B.: cho‘qqayib o‘tirish, boshini tizzalarga engashtirib, tiz- zalarni qo‘llar bilan quchib turish (“Berkindi”). 5–6 marta takrorlanadi.

5. D.h.: chalqancha yotish.

B.: Oyoq-qo‘llarini (“Qo‘ng‘izlarga o‘xlhab”) qimirlatish. 5–6 marta takrorlanadi.

### **5-§. Katta va maktabgacha tayyorlov guruhi bolalari uchun umumrivojlantiruvchi mashqlarni tanlash va ularni o‘tkazish**

Katta guruhda bolalar umumrivojlantiruvchi mashqlarni faqat tarbiyachining ko‘rsatmasi bilangina bajarmay, uning tushuntirishi orqali ham bajaradilar. Bunga ularning oldiga qo‘yilgan harakat topshiriqlarini tushuna olishlari, asosiy harakatlar yo‘nalishi (yuqoriga, pastga, yon tomonlarga, o‘ngga, chapga) haqida aniq tasavvurga ega ekanliklari asosiy holatlar, butun gavda va uning ayrim qismlari harakatlarini bilishlari, o‘z harakatlarini nazorat qila olishlariga yordam beradi. Katta guruhda gimnastika bilan shug‘ullanish mashg‘ulotlarida har-xil narsalardan foydalaniladi. Tayoqcha, halqa, koptok, arqon, arg‘amchi kokillar (o‘rilgan birnecha chilvirlar), katta keglilar, kublar ko‘proq qo‘llaniladi. Bolalarning o‘zlari jihozlarni bilib-bilib olib keladilar, tarqatadilar va yig‘ishtirib oladilar.

Tayoqchalarni ushlab usullari xilma-xil bo‘lib boradi: tayoqcha uchidan, o‘rtasidan, bir qo‘l bilan tayoqchani bir uchidan, ikkinchi qo‘l bilan o‘rtasidan va hokazo ushlanadi. Ushlabning ana shu barcha usullarida tayoqcha ustki yoki pastki tomondan va yuqori tomondan ushlanadi. Maktabgacha yoshdagi bolalarning tayoqcha bilan bajaradigan mashqlarida ushlab asosan o‘zgarishsiz amalga oshiriladi.

Uzun tayoqchalar (2,5–3 m), katta halqalar (diametri 1,5 m) bilan mashq qilish maqsadga muvofiqdir. Bu mashqlarni bajasishda bir jihozda bir vaqtning o‘zida bir nechta yoki ko‘p bolalar harakat qiladilar. Har bir bola o‘z harakatlarini

shug‘ullanuvchi boshqa bolalarning harakatlari bilan moslashtirishlari kerak bo‘ladi.

Inventarlar bilan mashq bajarish vaqtida tarbiyachi aytilgan yo‘nalishda buyumlarni aniq ko‘chirish, buyumlarning shuningdek, qo‘l, oyoq va gavda dastlabki, oraliq va oxirgi holatining aniq bajarilishiga erishadi.

Oddiy koptoklardan tashqari, og‘irligi 1 kg keladigan to‘ldirma to‘plardan ham foydalaniladi. To‘ldirma to‘plar bilan bajariladigan mashqlar ikkinchi chorakdan boshlab o‘tkaziladi va har bir mashg‘ulotda 3-4 mashq bajariladi. Bu mashqlar har bir guruh muskullarini harakatga keltirishi kerak. Bu to‘pni bir joydan ikkinchi joyga olib qo‘yish, dumalatib borish, to‘pni olib borib qo‘yish, to‘ldirma to‘pni uzatish, har xil tomonga egilishlar, gavdani burish, ikki qo‘llab koptok ushlagan holda cho‘qqayib o‘tirish mashqlaridir. To‘ldirma to‘pni oshirib otish katta guruhda kamdan kam qo‘llaniladi.

Katta guruhda mashg‘ulot o‘tkazish uchun barcha muskullarni o‘stiruvchi mashqlardan 6-8 tasi tanlab olinadi va ular murakkabligiga qarab 6-8 martadan takrorlanadi. Har bir mashg‘ulotda 1-2 tadan ortiq yangi mashqdan foydalanmaslik kerak. Tarbiyachi mashg‘ulotlar orasida nafas olib, to‘g‘ri nafas chiqarishni bolalarga aytib o‘tadi.

7 yoshga qadam qo‘ygan bolalarning umumrivojlantiruvchi mashqlarni yuksak darajada ijro etishlarini ta’kidlab o‘tish zarur. Aniq maromli harakatlar bolalarni qiziqtiradi, ular bunday harakatlarni ishtiyoq bilan bajaradilar, gavdani zarur holatda to‘g‘ri tutishga o‘zlaricha, mustaqil ravishda harakat qiladilar, yo‘nalishni aniq oladilar, jamoa mashqlarni bajarishda harakat ko‘lamining yaxshi bo‘lishiga, harakatlarning bir biriga muvofiq bo‘lishiga intiladilar.

Bolalar ayniqsa musiqa jo‘rligida bajariladigan mashqlarni juda yaxshi ijro etadilar. Harakatlarning mayin va ifodali bo‘lishi ortadi. Bularning bari bolalarda o‘z harakatlarini bema’lul boshqara olish imkoniyati o‘sib borayotganligini, olingan harakat topshirig‘iga to‘la muvofiq keladigan tarzda harakat qilishlarini ko‘rsatadi.

Shuni nazarda tutish kerakki, mashqlardagi fiziologik hamda emotsional vazifalar o'zgarib turgan taqdirdagina puxta o'zlashtirib olingan gimnastik mashqlar o'zining yaxshi samarasini beradi. Mana shuning uchun ham mashq tanlaganda uning xilma-xil bo'lishiga, harakatlar ko'lami va sur'atining o'zgarib turishiga, mashqlarni baho olish uchun va musobaqada qatnashish uchun turli usullarda bajarilishiga va boshqa shu kabi tomonlarga ahamiyat berish lozim.

Mazkur metodik usullarning hammasi umumiy rivojlanish mashqlariga barqaror qiziqish uyg'otishda yaxshi yordam beradi. Bolalar tomonidan jismoniy mashqlarni muntazam ravishda takrorlab turish zarur ekanligini tushintirish ham bunga yordam beradi. Ular bu mashqlarni faqat o'zlariga yoqqanligi uchun emas, balki ularning foydali bo'lganligi, bajarish zarurligi uchun ijro etishlarini tushunib olishlari kerak. Harakatlarni muttasil ravishda doimo murakkablashtirib borishga, ularga akrobatik alomatlarini kiritishga, kuch talab qilinadigan mashqlarni ko'paytirishga hech qanday zaruriyat yo'q. Agar puxta o'ylangan va tekshirilgan, shifokor va pedagoglar sinovidan o'tgan, yetarli asos bo'lmasa jismoniy tarbiyaning yangi vositalaridan foydalanishning iloji yo'q. Tayyorlov guruhida muskullarning, gavdaning turli qismidagi muskul va bo'g'imlarning: qo'l va yelka-o'mrov muskullarining, oyoq, gavda, bo'yin muskullarini muayyan ravishda rivojlantirishga qaratilgan mashqlarni o'rganish va takomillashtirish davom ettiriladi.

Ayrim mashqlar bilan bir qatorda bolalarga bir-biri bilan hech qanday oraliqsiz qo'shib ketadigan bir qator mashqlarni bajarishni ham taklif etib ko'rish kerak. Bolalar endilikda bir qancha umumiy rivojlanish mashqlarini bir-biriga muvofiqlashtirishni biladigan va buni qanday izchillikda bajarishni eslab qolishga qodir bo'ladilar.

Mashg'ulotlarda ikki bola baravar bajaradigan, ya'ni juft-juft bo'lib bajariladigan mashqlarni qo'llash bilan bog'liq bo'lgan topshiriqlarni tez-tez berib turish kerak. Bunday mashqlarni bajarishda har ikkala bola faol qatnashadi. Ular faoliyatining

xususiyati bir bo‘ladi (har ikkala bola o‘rtada yotgan tayoq yoki arqonchani o‘tirgan joyida o‘z tomoniga oyoqlari bilan tortib olishga harakat qiladi). Boshqa hollarda esa bolalar mashqlarini bajarishda bir-birlariga yordam beradilar (bir bola mashq bajarayotgan o‘rtog‘ining oyog‘idan ushlab turadi, ikkinchisi esa gimnastika skameykasida ko‘ndalang yotgan holda engashadi). Birgalikda bajariladigan mashqlar bolalarni o‘z kunini to‘g‘ri taqsimlashga, bunda uchraydigan muayyan qarshiliklarni hisobga olishga o‘rgatadi.

To‘ldirma to‘plar bilan o‘tkaziladigan mashqlar tobora ko‘p roq foydalaniladi. Ularni bir-biriga otib ilib olish, to‘p ustida muvozanat saqlab yotish, koptokni belga qo‘yib va oyoqlar orasiga qisib, bir joydan ikkinchi joyga olib borish singari mashqlar kiritiladi va hokazo.

Tayyorlov guruhidagi mashg‘ulotlar uchun umumrivojlantiruvchi xususiyatga ega mashqlardan ko‘pi bilan 6-10 xil mashq tanlanadi. Bu mashqlar taxminan 6-8 martadan, asosan, yaxshi kayfiyat bilan jadal sur‘atda bajariladi. Bolalar nafas olish maromini harakatlarning bajarilish xususiyati bilan muvofiqlashtirish, ularni bir-biriga moslashtirishni bilishlari kerak.

Katta va tayyorlov guruh bolalari uchun mashqlarni tanlashda ularni o‘ziga xos psixologik va fiziologik xususiyatlarni hisobga olgan holda mashqlarni barcha muskullarni o‘stiruvchi mashqlardan 5-6 tadan tanlanadi va ular murakkabligiga qarab 8 martadan takrorlanadi.



## **Katta guruh bolalari uchun mashqlar kompleksi**

“Tayoq bilan bajariladigan umumrivojlantiruvchi mashqlar”.

1. D.h.: to‘g‘ri turish, oyoqlar yonma-yon holda, tayoqlar oldinda ikkita qo‘lda.

B.: 1-2 tayoqni yuqoriga ko‘tarish, oyoqlar uchida, ko‘tarilib cho‘zilish, 3-4 tayoqni pastga tushirish, dastlabki holat (8 marta).

2. D.h.: xuddi shuning o‘zi.

B.: 1-2 tayoqni yuqoriga ko‘tarish pastga oldinga tushirish 4 marta sekin va 4 marta tez bajariladi.

3. D.h.: oyoqlar birga, tayoq yelkalar orasida.

B.: 1-2 o‘ngga burilish, to‘g‘ri turish. 3-4 chapga burilish, to‘g‘ri turish. Har tomonga 6 martadan bajarish, boshni egmaslik.

4. D.h.: xuddi shuning o‘zi, oyoqlar yelka kengligida.

B.: 1-2 oldinga engashish. 3-4 rostlanish (8 marta takrorlash).

5. D.h.: tik turish, oyoqlar birga, tayoq pastga tushirilgan.

B.: 1-2 o‘tirib, tayoqni sekin polga qo‘yish, 3-4 turish. 5-6 o‘tirib tayoqni olish, rostlanish. Dastlabki holatga qaytish. (6-8 marta takrorlash).

6. D.h.: chalqancha yotib, tayoqlar bosh tamon uzatilgan.

B.: 1-4 bir vaqtini o‘zida qo‘l va oyoqlarni ko‘tarib, oyoqlar uchini tayoqqa tekkizish. Dastlabki holatga qaytish. 4-6 marta takrorlanadi.

7. D.h.: Po‘lda chalqanchasiga yotish tayoq qo‘llarda.

B.: 1-2 polga yotgan holda tayoqni ikkala qo‘lda ushlab, tizzalarini bukib unga tekkizish.

## **Tayyorlov guruhi bolalari uchun umumrivojlantiruvchi mashqlar kompleksi**

1. D.h.: tik turish, tovonlarni juftlab oyoq uchlarini ochish, qo‘llar bosh orqasida.

B.: 1-2 qo‘llarni yon tomonga, yuqoriga qilib uzatish, 3-4 oyoq uchlarida ko‘tarilish. Dastlabki holatga qaytish (8 marta).

2. D.h.: shuning o‘zi, qo‘llar pastga tushirilgan.

B.: 1-4 qo‘llar bilan navbatma-navbat va baravariga oldinga va orqaga aylanma harakat qilish (8 marta).

3. D.h.: oyoqlarni chalishtirib chordona qurib o‘tirish, qo‘llar belda.

B.: 1-2 o‘ngga burilish, o‘ng qo‘lni yon tomonga uzatish va unga tikilish. 3-4 to‘g‘ri o‘tirish. Yuqoridagi harakatlarning o‘zini chap tomonga bajarish (har bir tomonga 6 martadan).

5. Dastlabki holat.

4. D.h.: chalqancha yotib, qo‘llarni gavda bo‘ylab uzatish.

B.: 1-4 oyoqlarni juft holatda, asta-sekin yuqoriga ko‘tarish va ohista tushirish. Dastlabki holat (6 marta).

5. D.h.: qorin bilan yotib, qo‘llarni oldinga uzatish.

B.: 1-4 qo‘llarni yon tomonga uzatish va belga qo‘yish, bosh- ni yuqoriga ko‘tarish (6 marta).

6. D.h.: shuning o‘zi, qo‘llar bosh orqasida.

B.: 1-2 qo‘llarni yuqoriga uzatib, chalqanchasiga yotib olish va yana qorin bilan yotish, bunda qo‘llar bilan yordam ber maslik kerak (6 marta).

7. D.h.: tik turish, qo‘llar pastga tushirilgan.

B.: 1-2 oldinga engashish, qo‘llarni oyoq uchlariga tekkizish. 3-4 dastlabki holat (4-6 marta).

### **Nazorat uchun savollar**

1. *Qanday mashqlar umumrivojlantiruvchi mashqlar, deyiladi?*

2. *Umumrivojlantiruvchi mashqlar gavdani qaysi qismlariga tanlanadi?*

3. *Umumrivojlantiruvchi mashqlar qanday buyumlar bilan bajariladi?*

4. *Kichik va o‘rta guruhlarda qanday mashqlarni o‘tkazish tavsiya etiladi va qanday buyumlar bilan bajariladi?*

5. *Katta va tayyorlov guruhlarda nechtdan mashqlar tanlanadi, har bir mashq necha martadan takrorlanadi va qanday buyumlar bilan o‘tkaziladi?*

---

---

## **IX BOB. MAKTABGACHA TA'LIM MUASSASALARIDA VA OILADA HARAKATLI O'YINLAR**

### **1-§. Qoidali harakatli o'yinlarning jismoniy tarbiya vositasi va metodi sifatidagi tavsifi**

Qoidali harakatli o'yinlar muhim ahamiyatga ega bo'lgan yalpi ta'lim-tarbiya jarayonidir.

Bu jarayonning asosini tashkil etuvchi bolalarning harakat faoliyati jismoniy rivojlanishga, harakat ko'nikmalari va jismoniy sifatlarning shakllanishiga, organizmning funksional faoliyatini oshirgan va emotsional quvnoqlik tuyg'ularini kuchaytirgan holda salomatlikni mustahkamlashga ijobiy ta'sir etadi. Harakatli o'yinlar jismoniy tarbiyaning asosiy vositalari va metodlaridan biri sifatida yuqorida ko'rsatilgan vazifalarni samarali hal etishga yordam beradi.

Harakatli o'yinlarni o'tkazishda erishiladigan sog'lomlashtirish samarasi bolalarning o'yin faoliyati jarayonida yuzaga keladigan va bola ruhiyatiga yaxshi ta'sir etadigan ijobiy emotsional holat bilan uzviy bog'liqdir. Emotsional ko'tarinkilik bolalarda barcha uchun umumiy bo'lgan maqsadga erishishiga intilish uyg'otadi va u vazifalarni aniq tushunishda, harakatlarning o'zaro mosligiga, fazoda va o'yin sharoitlarida aniq mo'ljal olishda, topshiriqlarni tezlashtirilgan sur'atda bajarilishida ifodalanadi. Bolalarning maqsadga erishishga nisbatan kuchli ishtiyoqi va zavqli intilishi asnosida turli to'siqlarni yengib o'tishga yordam beruvchi irodaning roli oshadi. Harakatli o'yinlar bolalar tomonidan avval egallangan harakat ko'nikmalarini takomillashtirish va jismoniy sifatlarni tarbiyalash metodi bo'lib xizmat qiladi. O'yin jarayonida bola o'z e'tiborini harakatni bajarish usuliga emas, balki maqsadga

erishishga qaratadi. Bu o‘yin shartlariga muvofiq harakat qiladi. Bunda chaqqonlik ko‘rsatadi va shu asnoda harakatlarni takomillashtiradi. Shuning uchun, masalan, “Bo‘ri jarlikda” o‘yini bolalar yugurib kelib uzunlikka sakrashni bilib olganlaridan keyin beriladi.

P.F. Lesgaft “O‘yinlarda muntazam mashg‘ulotlarda o‘zlashtiriladigan barcha harakatlar qo‘llaniladi, shuning uchun bunda bajariladigan barcha harakatlar shug‘ullanuvchilarning kuchi va malakasiga to‘la mos bo‘lishi hamda imkoni boricha aniqlik va chaqqonlik bilan bajarilishi kerak”, – degan edi.

Bu qoida bolalar bog‘chasida harakatli o‘yinlarni o‘tkazish metodikasini ishlab chiqishga katta hissa qo‘shgan pedagoglarning ishlari bilan tasdiqlanmoqda. Kichik maktabgacha ta’lim yoshidagi bolalar haqida gapiradigan bo‘lsak, keyingi tadqiqotlar “Ta’limning metodi” faqat bolalar harakatlarini takomillashtirish davrida emas, balki ularning dastlab o‘rgatish paytida ham qo‘llanilishi mumkin.

Harakat faoliyati sifatida harakatli o‘yin muayyan spetsifik xususiyatlarga ega. U boladan signal va o‘yinda to‘satdan bo‘ladigan o‘zgarishlarga tezda javob berishni talab qiladi. O‘yinda yuz beradigan turli vaziyatlar, harakatlar muskul tarangligi darajasining o‘zgarishi zaruratini keltirib chiqaradi. Masalan, “Qopqon” o‘yinida har bir bola boshlovchi harakatini diqqat bilan kuzatib borishi lozim, boshlovchi unga yaqinlashganda qarama-qarshi tomonga qochib o‘tadi; o‘zini xavfsiz sezgach, sekin harakat qilib, to‘xtab turadi; boshlovchi yaqinlashganda yana harakatni tezlashtiradi.

Deyarli har bir harakatli o‘yinda harakatlar va bolalar harakatiga oid signallar mavjud. Masalan, “Biz quvnoq bolalarmiz” o‘yinida harakat yo‘nalishi va xarakteridagi o‘zgarishlarda ifodalanadigan saflanish signali bolalarda tezroq reaksiya uyg‘otadi: tarqalgan holda yengil chopish, oldindan shartlashilgan joylarda tezroq kolonna bo‘lib saflanish uchun maqsadga muvofiq to‘g‘ri yo‘nalishga tomon o‘zgaradi.

Bunday faol harakat faoliyati bola qo‘zg‘alishi va tormozlanishi jarayonlarini takomillashtirilgan va

muvozanatlashtirilgan holda asab tizimini mashq qildiradi, shuningdek, kuzatuvchanlik, topqirlik o'zgaruvchan atrof-muhitda mo'ljal olish qobiliyati, yuz bergan mushkul holatdan qutulish yo'lini topish, tezda qaror qabul qilish va uni amalga oshirish, botirlik, chaqqonlik, tashabbus ko'rsatish, maqsadga erishishning mustaqil usulini tanlashni tarbiyalaydi.

### **Bolani tarbiyalashda harakatli o'yinlarning ahamiyati.**

O'yin faoliyati qaysi shaklda ifodalanmasin bolani quvontiradi, harakatli o'yin favqulodda xursandchilikning xilma-xil lahzalari bilan ayniqsa, ijobiy hislar uyg'otishga xizmat qiladi. Ulkan tarbiyaviy kuch ana shu quvonchli emotsiyalar manbayidir.

Har qanday o'yin xoh u ijodiy, didaktik, musiqali, shuningdek, harakatli bo'lmasin, bolalarning atrof-muhitni bilishida o'ziga xos vosita hisoblanadi.

Harakatli o'yinlar mazmunida bola dunyoqarashini kengaytiruvchi va tasavvurini aniqlashtiruvchi ko'plab bilish materiali mavjud. Syujetli o'yinlar tematikasini odamlar hayoti, tabiat hodisalari, hayvonlar odatlariga oid ayrim lavhalar tashkil etadi. Bularning hammasi bolalar tomonidan o'ziga xos shartli o'yin shaklida aks ettiriladi ("Mushuk va sichqon", "Poyezd", "Qoch bolam qush keldi" va boshqalar). Biroq bola tashqi dunyoni to'g'ri idrok qilishi uchun (o'yinning barcha shartlariga rioya qilgan holda) obrazning to'g'ri xarakteristikasi va haqqoniy o'yin vaziyati zarur. Bu pedagog tomonidan o'yinni tushuntirishda emotsional tarzda bayon etiladi. Xalq o'yinlari buning ajoyib namunasi hisoblanadi. Ulardagi o'yin vaziyati bolani qiziqtiradi va tarbiyalaydi, ba'zi o'yinlarda uchraydigan dialoglar, personajlar va ular harakatlarini bevosita xarakterlaydi ("Quyoning-quyoning ne bo'ldi?", "Oq terakmi, ko'k terak?", "Kim oladi-yo, shuginani-yo?" va boshqalar). Syujetga ega bo'lgan va muayyan o'yin topshiriqlaridan tuzilgan o'yinlarda ham bolaning sensor qobiliyatini, tafakkurini, mo'ljal olishni rivojlantirishga yordam beruvchi ko'plab bilish materiali mavjud qoidalar katta tarbiyaviy ahamiyatga molik. Ular o'yinlarning borishini belgilaydi, bolalar harakat faoliyatini, ularning xatti-harakati, o'zaro munosabatlarini yo'lga soladi, axloqiy-irodaviy

sifatlarni tarbiyalashda yordam beradi. Qoida o‘yinda muayyan sharoit yaratadi. Bunda, bola o‘yinga tegishli rahbarlik qilinda o‘zida hosil qilingan sifatlarni namoyon qilmasdan tur olmaydi. Masalan, bolalar “Ayyor tulki” o‘yinida faqat tulki: “Men shu yerdaman” deganidan so‘nggina doiradan chiqib turli tomonlarga qochishlari mumkin. Bu qoida bolalarda diqqatni, o‘zini tuta bilishni, chidamlilikni, berilgan signalga tezkor reaksiyani, fazoda mo‘ljal olishni hosil qiladi.

Qoidalarni og‘ishmay bajarishni talab qilish maqsadga erishishdagi egoistik emotsiyalar va kayfiyatni yengishga yordam beradi. “Qoida bola xatti-harakatini jamoa talabiga muvofiq boshqaradigan va yo‘naltiradigan birinchi ijtimoiy stimulanadi. O‘yinlarda teran hissiyot, o‘rtoqlik va mehr-muhabbatning dastlabki nishonalari paydo bo‘ladi”.

Kichik guruhlarda qoidalar bolalar tomonidan o‘yin rivojlanishi davomida yuzaga keladigan majburiy, zarur javob harakati sifatida idrok qilinadi (quyonchalar ayiq paydo bo‘lishi bilan butalar orasiga qochib ketadilar; chumchuqlar avtomobil ko‘rinishi bilan yo‘ldan qochadilar). Bolalar o‘yin qoidalari hali qonun sifatida anglamasdan turib hozirjavoblikka o‘rganadilar: bir tomondan o‘yin syujetiga ko‘ra (quyonchalar ayiqdan qo‘rqdilar), ikkinchi tomondan muayyan signalga nisbatan hosil qilingan shartli refleksga ko‘ra harakat qiladilar.

Bolalar dastlab qoidalarni pedagog rahbarligida, keyinchalik bolalar jamoasi qoidalarning ijtimoiy ahamiyatini anglagan ayrim a‘zolari ta‘siri ostida bajaradilar; nihoyat qoidalar bolalarning ijtimoiy xulqatvori normalarini bevosita belgilovchi omilga aylanadilar.

Dastlab bolalar o‘yin vazifalarini tezkor bajarish payida bo‘lib, qoidalarni unutib qo‘yadilar, bundan tashqari yutuqqa va unga eng oson yo‘l bilan erishishga intilish ham qoidani buzishga sabab bo‘ladi. Bu o‘z navbatida, o‘yinchilarda norozilik uyg‘otadi, ziddiyat tug‘diradi va bolalar o‘rtasidagi munosabatni yomonlashtiradi.

Har bir bola o‘yin qoidasini anglashi va unga rioya qilishida kattalarning talabi hal qiluvchi ahamiyatga ega bo‘ladi. Asta-

sekin tarbiyaviy ta'sir qilish tufayli bolalarning o'yin jarayoniga munosabati o'zgarib boshlaydi, o'yin harakatlari va qoidalarini birmuncha aniq bajarishga qiziqish va intilish paydo bo'ladi. O'yin qoidalarini bajarmaslik sabablari ham o'zgaradi. Endi bolalar ularni atayin emas, tasodifan buzadilar, biroq shu zahoti yo'l qo'yilgan xatoni tuzatishga harakat qiladigan bo'ladilar.

Bolalarni qoidalarning ijtimoiy ahamiyatini anglashga tizimli, chidam bilan tayyorlaydigan tarbiyachi rahbarligida ular halollik, adolatlik, do'stlik, botirlik, o'zini tuta bilish, qat'iyatlik, iroda kabi yaxshi sifatlarni shakllantirishning samarali vositasiga aylanadi. Bularning hammasi qoidali, harakatli o'yinlarni bolalarni axloqiy tarbiyalashning ta'sirchan vositalaridan biri sifatida belgilashga asos bo'lib xizmat qiladi.

O'yin faoliyatida diqqatni, idrokni rivojlantirish, mavjud tafakkur, tushuncha va mo'ljal olishni aniqlashtirish uchun qulay sharoit yaratiladi; o'yinlar ijodiy xayol, xotira, topqirlik, fikr yuritish faolligini rivojlantirishga yordam beradi. Shunday qilib, harakatli o'yinlar bolaning aqliy rivojlanishiga yordam beradi.

Bolalarning ruhiy jarayonlarni takomillashtirishda obrazli, emotsional metodika katta ahamiyat kasb etadi, u bolalarda qiziqish uyg'otadi, xayol surishda, o'yin harakatlarini ijobiy bajarishga undaydi.

Ruhshunoslarning tadqiqotlari shuni ko'rsatmoqdaki, bola o'yin faoliyati tufayli fazo va buyum voqeligini amalda o'zlashtiradi, shu bilan birga fazoni idrok etish mexanizmining o'zini ham juda takomillashtiradi.

O'yinda fazoni idrok etish o'zining asosiy shakllarida namoyon bo'ladi: bevosita; hissiy bilish-sensor (hissiy obrazli) va bilvosita ( mantiqiy tafakkur, tushuncha). Masalan, bola tomondan harakat yo'nalishini mustaqil tanlash va harakatni o'yin qoidasida qat'iy belgilangan yo'nalishda bajarish bir tomondan o'yin vaziyatini (bevosita idrok qiladigan) va ko'rish motor reaksiyasini (o'yin harakatlarini) darhol baholashni, ikkinchi tomonda o'z harakatlarini fazo-o'yin muhitida anglash va tasavvur qilish hamda o'sha ko'rish motor reaksiyasini

namoyon etishni talab qiladi. Harakatli o'yinda bu ikki komponent o'zaro harakatda bo'ladi. Pedagog tomonidan ishlab chiqilgan o'yin qoidalari bola harakati uchun fazo oldindin mo'ljal olishning zarur imkoniyatini yaratadi; ayni paytda o'yin vaziyatidagi to'satdan bo'ladigan o'zgarishlar (boshlovchi harakati va signallar bilan bog'liq ravishda) harakat rejasini buzadi va juda murakkab – bolalarning tezkor reaksiyasi hamda fazoda mo'ljal olishni talab qiladi (“Chuqurchaga tushirish”, “Sopalak”, “Koptokni urish”, “Kim uzoqqa sakray- di” va hokazo o'yinlar).

Bunday reaksiya boladagi o'z faoliyatini va harakatlarini muayyan muhitga moslash qobiliyatining rivojlanganlik darajasi bilan belgilanadi. Bunda bolaga tarbiyachi yordam berishi lozim. Bunda tarbiyachi bolani asta-sekin o'yin vaziyati va qo'yilgan vazifaga erishish zaruratini hisobga olgan holda birmuncha muvaffaqiyatli harakat usulini topishga o'rgatadi. Masalan, aynan bir o'yinni katta va cheklangan fazoda o'tkazganda, bola boshlovchidan tez va uzoqqa qochish usulidan foydalanadi yoki unga yaqin joyda turib chaqqonlik va abjirlik ko'rsatadi (“Tuzoq”, “Ayyor tulki” va hokazo).

Atrof-muhitda mo'ljal olishga o'yin vazifasini bajarish yo'lida atayin yaratilgan to'siqlar ham yordam beradi. (“Chambarakdan o'tib bayroqcha tomon yugurish”, “Bo'ri jarlikda”, “Jasur bolalar” va hokazo). Bu bolalarda ma'qul harakat usulini masofani yetarlicha rivojlangan ko'z bilan baholash va harakatlarni bajarish vaqtini hisobga olishga tayangan holda mustaqil tanlash qobiliyatini hosil qiladi.

Bolaning tarqalgan holda tez harakat qilayotgan bolalar orasida mo'ljal ola bilishi juda ham muhim hisoblanadi. Bu tinimsiz o'zgarib turadigan o'yin vaziyatiga nisbatan tezkor reaksiya ko'rsatish zaruriyatiga ko'ra birmuncha murakkabdir. Biroq katta guruh bolalari o'yinlarni takrorlash jarayonida bu ko'nikmani muvaffaqiyatli egallaydilar (“Tuzoq”, “Ayyor tulki”, “Quvlash- machoq” va boshqalar).

Bola harakatli o'yinda jismlarning, odamlarning yaqin, uzoqligini aniqlashni mashq qiladi, shu tufayli unda ko'z bilan baholash, shuningdek, fazoviy eshitish mo'ljali rivojlanadi.



Harakatli o‘yinlar bolalarda oddiy vaqt mo‘ljalini shakllantiradi. Ular quyidagilarda ifodalanadi: o‘yin harakatlarini izchilligini tushunib olishda – avval, so‘ng, bundan keyin, bundan oldin, barini bir vaqtda va hokazo kabi o‘yin topshiriqlarini signalga ko‘ra, bolalar uchun belgilangan muddat doirasida tez bajarishda, masalan, “Men beshgacha sanagunimcha siz bayroqchalardan birorta naqsh yasashingiz kerak”, “Kim bubenga uch marta urguncha saflana oladi?” va boshqalar. Bu o‘yinlarda bola fazoda mo‘ljal olishni, harakatlar izchilligi va ularga vaqt davomida amal qilishni mashq qiladi.

O‘yinlar mazmunini, butun o‘yin vaziyatini, uning qoidalarini, personajlar harakatini mustaqil tushuntirish; bolalarning joylashish o‘rnini, o‘yin atributlarini va harakat yo‘nalishlarini fazoviy atamalarni ishlatgan holda ko‘rsatish; o‘tkazilgan o‘yinga baho berish bolalarning aqliy rivojlanishiga xizmat qiladi.

Harakatli o‘yinlar barcha yoshdagi katta bolalarda ijodiylikni rivojlanishi uchun qulaylik yaratadi. L.M. Korovina ma’lumotlariga ko‘ra, 5–6 yoshli bolalarga tegishli rahbarlik qilinsa, o‘zlariga tanish o‘yinning variantlarini o‘ylab topishlari, uning mazmunini murakkablashtirishlari, qoidalarini to‘ldirishlari lozim. Keyinchalik bolalar adabiy asarlar, ertaklar syujeti asosida kichik o‘yinlar o‘ylab topishlari, aqliy va ijodiy kamolotning yuqori darajasiga erishganlarida esa, o‘zlari ijod qilgan syujetlari asosida harakatli o‘yinlar yaratishlari mumkin.

Maktabgacha yoshdagi bolalar ijodiy faolligining rivojlanish jarayoni barcha yosh guruhlardagi tarbiyalanuvchilarning topshiriqlarga va ularni amalga oshirishga emotsional munosabati bilan xarakterlanadi. Bunda tarbiyachi rahbarligining umumiy ijodiy yo‘nalganligi, uning bolalar izlanishlariga xayrixohlik munosabati katta ahamiyatga ega.

Harakatli o‘yinlar o‘z mazmuni va tuzilishiga ko‘ra estetik faoliyat hisoblanadi. O‘yin harakatlarining rang-barangligi ularni bolalar aniq chaqqonlik bilan, o‘ziga xos ifodali bajarishlarida xarakterlanadi. Bolalardagi ko‘tarinkilik o‘yin faoliyatiga emotsional tus bergan holda, harakatlarni juda sifatli bajarishda

namoyon bo‘ladi va ularda harakat jarayonining o‘zidan qoniqish hissini uyg‘otadi. Bir yoki birnecha doiraga, sherenga, kolonnaga, “figura” bo‘lib turish kabi xilma-xil saflanishlar harakatlarning aniqligini, xushqomatlilikni, ixchamlilikni talab qiladi va bolalarda estetik hisni o‘stiradi. O‘yin ko‘rinishining go‘zalligi eng avvalo qatnashuvchilarning o‘zlari idrok etadigan jismoniy formasining bir xil bo‘lishi bilan ifodalanadi.

Musiqqa bolaga juda katta estetik ta‘sir ko‘rsatadi: u bolalarni ruhlantiradi, ularni umumiy bir kayfiyatga birlashtiradi, chiroyliroq harakat qilishga undaydi. Musiqani harakatli o‘yinlarga qo‘llash, avvalo, uning estetik-tarbiyaviy rolini o‘stirish lozim. Bunda bolalarning musiqqa asarlari xarakteri va tuzulishiga muvofiq harakat qilishlari muhimdir. Shuni hisobga olib, musiqani o‘yinning faqat muhim qismlariga joriy etish lozim. Masalan, “Quvlashmachoq” o‘yinida barcha bolalar dastlab o‘z harakatlarini musiqaga moslagan holda osongina tarqab, chopib ketishlari mumkin. Musiqqa asarining oxiri va shu bilan bog‘liq ravishda uning tinishi quvlash harakatining boshlanishi uchun o‘ziga xos signal bo‘lib xizmat qiladi. Agar o‘yin chog‘ida “Ushla” degan og‘zaki signal berilsa, bunday paytda harakatning to‘xtashi musiqaning tinishiga aniq mos kelishi lozim.

Harakat o‘yinlarini o‘tkazishda harakatlarning go‘zalligini va madaniyatini unutmaslik: diqqatni harakatlari birmuncha ifodali bolalarga qaratish, obrazni muvaffaqiyatli bera olganlarni rag‘batlantirish kerak.

Shunday qilib, harakatli o‘yinlarda mujassamlashgan emosional sog‘lomlashtirish, bilish va tarbiyaviy komponentlarning butun jamlamasidan foydalanish bolalarni har tomonlama tarbiyalash vazifalarini amalga oshirishga yordam beradi.

## **2-§. O‘yinlarning tasnifi**

Maktabgacha yoshdagi bolalarga mo‘ljallangan o‘yinlarning turli tavsiflari mavjud.

O‘yinlar mazmuniga ko‘ra quyidagilarga bo‘linadi: qoidali harakatli o‘yinlar va sport o‘yinlari. Sport o‘yinlarida eng

avvalo maktabgacha yoshidagi bolalarning yosh xususiyatlari hisobga olinadi, shuning uchun faqat ular bob sodda biroq harakat texnikasi quyidagilari o'yini tashkil etishning haqiqiy elementlari tanlanadi. Shu tufayli o'yin omillari bolalarda katta kishilarda bo'lganidek, jismoniy va asabiy zo'riqish uyg'otmaydi. Ayni paytda ular bolalarda harakatlarning maqsadga intilganini qunt, intizomlilik, o'rtoqlik va mas'uliyat hissini sportga muhabbatni tarbiyalaydi.

Harakatli qoidali o'yinlarga syujetli va syujetsiz o'yinlar kiradi. Sport o'yinlariga voleybol, basketbol, badminton, stol tennisi, futbol, xokkey kiradi.

Syujetli harakatli o'yinlar hayotiy va afsonaviy epizodlarni shartli shaklda aks ettiradi. Bolalarni ijodiy amalga oshiriladigan o'yin obrazlari jalb etadi.

Syujetsiz harakatli o'yinlar bolalar uchun qiziqarli bo'lgan, tushunarli, maqsadga erishishda ularga yordam beruvchi harakatli o'yin topshiriqlardan iboratdir. Ular ham o'z navbatida yugurib o'tish, quvlashmashoq va hokazolar turidagi o'yinlar musobaqa elementlari mavjud o'yinlar (kimning zvenosi tezroq saflanadi. Kim o'z bayroqchasiga tezroq yetib bora oladi va h.k.) murakkab bo'lmagan o'yin-estafetalar (kim to'pni tezroq uzatdi), buyumlar (to'plar, chambaraklar, arg'imchoqlar, keglilar) bilan bajariladigan o'yinlar, harakat mazmuniga ko'ra farqlanadigan o'yinlar (ko'p qo'llaniladigan harakat turi – yugurish, sakrash, uloqtirish va h.k.).

Shuningdek, kichik yoshli bolalarga o'yin ermaklari (chapak- chapak, shoxli echki va boshqalar) ham mavjud.

Sport o'yinlari bolalar bog'chalarining katta va maktabga tayyorlov guruhlarida sport o'yinlarini o'tkaziladi. Ular bolalar musobaqa o'yin estafetasi elementlari mavjud harakatli o'yinlarni uyushgan holda o'ynaydigan va harakatli o'yinni mustaqil tashkil etadigan bo'lganda asta-sekin joriy etiladi. Sport o'yinlari harakatli o'yinlardagidan ko'proq o'zini tuta bilishi uyushqoqlikni kuzatuvchanlikni muayyan harakat texnikasini harakatining tezkor reaksiyasini egallashni talab qiladi.

Sog'lomlashtirish ta'limi va tarbiyaviy vazifalarning birligi, ular yordamida hosil bo'ladigan emotsional ko'tarinkilik, harakatlarni takomillashtirish mumkinligi, u yoki bu o'yinni birlashtirib tuiuvchi belgi hisoblanadi. Biroq, agar harakatli o'yinlarda bolalar ijobiy tashabbus ko'rsatgan holda turli harakatlardan foydalansalar, sport o'yinlarida harakatlarning bir qator chegaralanganligi kuzatiladi. Bu mazkur o'yinning o'ziga xos xususiyati va harakat faoliyati texnikasining aniqligi bilan belgilanadi. Sport o'yinlarida qatnashuvchilar soni aniq belgilanadi, ularning vazifalari taqsimlangan o'yin muddati vaqti chegaralangan bo'ladi. O'yinlarni o'tkazish shartlari maxsus tayyorlangan joyni, belgilangan maydonchani va tegishli jihoz va inventarlarni talab qiladi.

Yuqorida ko'rsatilgan o'yinlarida bolalar sport o'yinlari texnikasining umumiy talablariga javob beruvchi to'g'ri ko'nikmalarni egallaydilar. Bu ko'nikmalar o'yinlarni ko'pinchalik qayta o'rganishni istisno etadi va maktabga tayyorlanish uchun muhimdir.

Bolalarning sport o'yinlarini (basketbol, voleybol, tennis) o'ynashi uchun ular to'pni erkin egallash ko'nikmasiga ega bo'lishlari muhimdir. To'p bilan harakat qilish tutib olish, ilib olish va ushlab tuish, to'pni yo'nalishini belgilay olish, fazoda to'g'ri mo'ljal olish kabi zarur malakalarni rivojlantiradi. Bundan tashqari maktabga tayyorlov guruhida bolalarni to'pni olib yurish (urib qaytarish) ilib olish, uzatish bir-biriga otish, shuningdek, to'pni savatga tashlash kabi usullarga o'rgatish lozim. Bu harakatlar basketbol o'yinining asosiy usullari hisoblanadi.

Harakatli o'yinlarning mavjud to'plamlarida tavsifga ko'p uchraydigan harakat turiga xos belgilar (yugurish yoki sakrash, uloqtirish, tirmashish va h.k.) asos qilib olingan. Harakatli o'yinlarni asosiy harakatlarning har bir turi bo'yicha tanlashda yosh guruhlari o'rtasidagi vorislikka rioya qilinadi. Bu tarbiyachiga o'yinlarni bolalarda muayyan harakat ko'nikmalarining shakllanishi bilan bog'liq ravishda rejalashtirishga yordam beradi.

**Harakatli o'yinlar variantlari.** Harakatli o'yinlarni o'zgartirib turish maqsadga muvofiqdir. Biroq variantlar

faqat o'yinni rang-baranglashtirish, bolalarning unga nisbatan qiziqishini saqlab turish uchungina emas, balki pedagogik vazifalar harakatlari takomillashtirish birmuncha murakkab o'yin harakatlari qoidalarini bajarishda o'yin vaziyati sharoitining o'zgarishi asqotadigan jismoniy sifatlarni tarbiyalash uchun ham zarur. Ular bolalardan muayyan aqliy va jismoniy kuchli va shu bilan birga o'yinga nisbatan ortib boruvchi qiziqishni talab qiladi.

Harakatli o'yinlar variantlarini tarbiyachining o'zi yaratishi mumkin. Bunda u o'z guruhidagi bolalarning aqliy va jismoniy rivojlanganligini hisobga oladi, va ularga qo'yiladigan talablarning tobora oshib borishini ko'zda tutadi. Ayrim o'yinlar to'plamlarida taxminiy variantlar ko'rsatiladi.

**Harakatli o'yinlar va maxsus tanlangan mashqlar munosabati.** Harakatli o'yinlar maxsus mashqlarga o'zaro bog'liqdir. Harakat ko'nikmalarini takomillashtirishga uchinchi bosqichda bolaning ko'nikmani ijodiy qo'llay olishiga tayyorligi bilan xarakterlanadigan o'ziga xos jarayonning davomi sifatida qarash lozim.

Qiziqarli vazifaga berilib ketishda bolaga mashq xuddi shu harakatlarni bajarish darajasidan ustunroq bo'lgan harakatning yuqori texnikasini egallashga yordam beradi. Bolalarning o'yin vazifasini iloji boricha tezroq bajarishga va muvaffaqiyatga eri shishga intilish harakatlarni takomillashtirishning garovi hisoblanadi. Shunday qilib, bola o'yin harakatlarida orttirgan ko'nikmalarini yangi, birmuncha murakkab vaziyatlarga moslangan holda mustaqil qo'shib olib borishga o'rganadi.

Kichik guruhlarda o'yin mashqlardan ta'limiy maqsadda foydalaniladi. Bolalarga ular uchun qiziqarli bo'lgan topshiriqlar – ko'prikchadan o'tish, jilg'adan hatlab o'tish, sichqonchaday ovoz chiqarmay yugurish taklif etiladi. Bu mashqlarning barchasi o'z mohiyatini (mashq sifatidagi) saqlagan holda o'yin xususiyatiga ega bo'ladi va bolalar tomonidan ishtiyoq bilan bajariladi. Harakatli o'yinlarda bu mashqlar o'yin syujetining tabiiy komponenti hisoblanadi, ular tufayli bolalarning harakati takomill ashadi va o'ziga xos emotsional obrazli ifodalilik kasb etadi.

### **3-§. Kichik va o‘rta guruhlarda harakatli o‘yinlarni o‘tkazish metodlari**

Kichik guruhlarda harakatli o‘yinlar har kuni o‘tkaziladi. Ular 10–15 minutgacha davom etishi mumkin. Bu o‘yinning mazmuni va xususiyati, uni qanday sharoitda o‘tkazilishiga, o‘yinda necha kishi qatnashishiga va hokazolarga bog‘liq. Harakatli o‘yinlar kunning turli paytlarida o‘tkaziladi. Ertalabki nonushtaga qadar tarbiyachi barcha bolalarda yaxshi kayfiyat yaratish uchun individual yoki kichik guruh bilan o‘tkaziladigan sokin harakatlardagi o‘yinlarni o‘tkazgani ma’qul.

Sayrlar, jismoniy tarbiya, musiqa mashg‘ulotlaridan keyin sayr paytida tarbiyachi xilma-xil harakat faoliyatini uyg‘otuvchi mazmunli, harakatli o‘yinlarni ularning butun qonun-qoidalari bilan hamda o‘yin mashqlarni faol harakatlar bilan birga qo‘shib o‘tkazladi. Bu tadbirlar guruhning ayrim qismi bilan ham, butun guruh bilan ham o‘tkaziladi.

Bolalarda kuchli darajadagi diqqat-e’tiborni qunt qilishni talab qiladigan ancha murakkab mashg‘ulotlardan keyin bolalarga yangi o‘yinlarni o‘rgatmasdan, tanish bo‘lgan o‘yinlar takrorlanadi. Musiqa va jismoniy tarbiya mashg‘ulotlari bo‘ladigan kunlarda harakatli o‘yinlar ko‘pincha ertalabki sayrning ikkinchi yarmida o‘tkaziladi. Kechqurungi sayr uchun har qanday harakatli o‘yinlarni o‘tkazish mumkin. Tushki ovqatdan keyingi soatlarda ashulali o‘yinlar, musiqa, qo‘shiq, qofiyali so‘zlar jo‘rligida o‘yinlar o‘tkazish yaxshi natija beradi. Bu esa bolalarning bo‘sh vaqtini yaxshi tashkil etib, ularning emotsional faoliyatini oshiradi. Kichik yoshdagi bolalar kattalar bilan o‘ynashni yoqtirishadi. Shuning uchun ham tarbiyachi turli o‘yinchoqlar ishlatib bolalarda individual sohadagi malakalarni rivojlantirish to‘g‘risida g‘amxo‘rlik qiladi. Bu yoshdagi bolalar bilan asosan qush va hayvonlar harakatiga taqlid qilish, transport turlariga, odamlarning turli buyumlarga munosabatiga qiyos qilib bajariladigan harakatli o‘yinlarning asosiy mazmunini tashkil etib qolaveradi.

Bu yoshdagi bolalar bilan o‘ynaganda yetakchi vazifasini ko‘pincha tarbiyachining o‘zi bajaradi. Bolalarda o‘yinga qizi-

qish uygʻotish, ularni oʻyinda ishtirok etishga jalb etish uchun u bolalar bilan oʻyinga tayyorgarlik koʻradi. Tarbiyachi bolalarga oʻyindagi rollarga qarab maskalar tayyorlaydi, sharoitni oʻylab koʻradi, oʻyin materiallarini tayyorlaydi.

Bir oʻyinning oʻzi hech qanday oʻzgarishsiz ketma-ket, ikki uch martadan ortiq qaytarilmasligi kerak, aks holda u bolalarni zeriktirib qoʻyadi. Soʻng ilgaridan tanish boʻlgan oʻyinga oʻtish mumkin. Faqat shundan keyingina birinchi oʻyinni unga hech qanday oʻzgartirishlar kiritmasdan yana takrorlash mumkin, soʻngra uning mazmuni va qoidalarini murakkablashtira borish mumkin. Tarbiyachi bolalarga oʻyindagi har qaysi ishtirokchi oʻzini qanday tutishi kerakligini soʻzlab va koʻrsatib beradi.

Oʻrta guruhlarda harakatli oʻyinlar har kuni turli vaqtlarda oʻtkaziladi. Oʻyin taxminan 8-16 minut davom etadi. Oʻrta guruhda oʻyinlar tanlashda ikkinchi kichik guruh uchun oʻyinlar tanlashdagi koʻrsatmalarga amal qilinadi. Bu yoshdagi bolalarni 6 kishilik guruhlariga birlashtirgan maʼqul.

Tarbiyachi guruhdagi barcha bolalar birgalikda oʻynaydigan oʻyinlarni ham tashkil qiladi. Bu oʻyinlar sayr vaqtida oʻtkaziladi. Bola tarbiyachi bilan oʻynaydigan individual oʻyinlarga oʻyin-mashqlar, oʻyinchoqlar bilan oʻynaladigan oʻyinlar kiradi.

Oʻrta guruh uchun moʻljallangan harakatli oʻyinlarning bir qismi mazmunga va vazifa bajariladigan tasvirlarga ega boʻlmaydi. Bunday oʻyinlarda bolaning muayyan natijaga erishishiga qaratilgan shaxsiy harakatlari nazarda tutiladi. Bunday oʻyinlarning qoidalari koʻpincha harakatning bajarilish metodlarini belgilab beradi, ularga musobaqa turi kiritilishi ham mumkin. Bu esa harakatni sifatli bajarilishiga yordam beradi.

Koʻpincha qofiyali soʻzlar oʻyin mazmunini ochib beradi va uni toʻldiradi, harakat uchun ishora xizmatini oʻtaydi. Bundan tashqari koʻproq soʻzlarni joʻr boʻlib aytish metodi qoʻllaniladi.

Oʻyinga tayyorgarlik oʻrta guruhda qandaydir alohida, oʻziga xos xususiyatlarga ega boʻlmaydi. Jihoz va materiallarni tayyorlashga tarbiyachi bolalarning hammasini jalb qiladi. Oʻyinga tayyorgarlik koʻrishda tarbiyachi vazifalarni barcha bolalar oʻrtasida baravar taqsimlab chiqadi. Faolligi kamroq

bo'lgan tortinchoq bolalarning o'yinga tayyorgarlik ko'rishga jalb qilinishi ularda o'yinda qatnashish istagini uyg'otadi.

Basharti, personajlari bolalarga kam tanish bo'lgan yangi o'yinlar o'rganiladigan bo'lsa, bunda suhbat o'tkazish, topishmoqlar aytish, shu o'yinga zarur o'yinchoqlarni ko'rsatish, bolalarga o'yin ta'sirini yaxshiroq tasavvur etgan holda uning harakatlarini ifodali aks ettirishlariga yordam berish maqsadida tabiat qo'yniga sayr qilib, kuzatishlar o'tkazish yo'li bilan bolalarni o'yinga tayyorlagan ma'qul.

**O'yinga rahbarlik qilish.** O'yinni izohlab tushuntirish muhim ahamiyatga ega. Tarbiyachi o'yinning nomini aytib, mazmunini tushuntirgach, qoidalarni bayon etadi. O'yinni tushuntirar ekan, u har bir personajning harakati mazmunini, ma'nosini ta'kidlab, har bir harakat xususiyatining mohiyatini ochib beradi (tovuqlar tulki ularni olib qochishga urinmasligi uchun tez-tez harakat qilib, qo'noqlariga chiqib oladilar). Bunda faqat eng asosiy ma'noni ochib berish kerak. Izoh esa, aniq va jonli bo'lishi kerak. Tarbiyachi o'yinni birinchi marta tushuntirib berayotganida, bolalarga qiyin bo'lgan harakatlarni yoki o'zi ko'rsatib beradi, yoki buning uchun bolalardan birini tanlaydi.

Bolalar o'yinni to'g'ri tushunganliklariga hamda uning harakat mazmunini yaxshi tasavvur etishlariga ishonch hosil qilish juda muhimdir. Boshlovchi o'z vazifasini qanchalik to'g'ri tushunganini aniqlash zarur (uydan tashqariga chiqib olgandan keyin tutmaslik va hokazo).

O'rta guruhda tarbiyachi boshlovchi vazifasini kamdan kam o'ynaydi. Yil davomida u barcha bolalarni ham boshlovchi bo'lishga o'rgatadi. Tarbiyachi bolalarni boshlovchilik vazifasiga tanlar ekan, har bir bolaning o'ziga xos xususiyatini hisobga oladi. Masalan, yumshoq tabiat, uyatchan bolaga birdan bo'ri yoki ayiq vazifasini bermaydi, chunki u vazifalar qat'iyat va tezkorlik bilan harakat qilishni talab qiladi. Bora-bora bolalarning o'zlari ham boshlovchi tanlash ishiga jalb qilinishlari mumkin. Bolalarni mas'uliyatli vazifasini bajarishga sanoq yordamida tanlash mumkin.



#### **4-§. Katta va maktabgacha tayyorlov guruhlarida harakatli o‘yinlarni o‘tkazish metodlari**

Bolalarni hayotga tayyorlashda harakatli o‘yinlarni o‘tkazib turish shartdir. Harakatli o‘yin kunning har xil qismida va jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarida o‘tkaziladi. Tarbiyachi tomonidan o‘tkaziladigan harakatli o‘yinlar 20 minutgacha davom etadi. Ertalab, nonushtaga qadar bolalarni qiziqtiradigan, kam harakatli o‘yinlar o‘tkaziladi.

Nonushtadan keyin o‘tiladigan mashg‘ulot (rasm chizish, narsa yasash, ona tili, sanoq va hokazo) boladan uzoq vaqt bir holatda turishni va diqqatni bir joyga to‘plashni talab etsa, unday vaqtda individual va kichik guruhlariga bo‘linib, uncha katta bo‘lmagan jadallikdagi harakatli o‘yinlarni (halqaga tashash, kegli, ashula aytib o‘ynaladigan o‘yinlar va hokazo) o‘ynash maqsadga muvofiq bo‘ladi.

Fanlar bo‘yicha o‘tkaziladigan mashg‘ulotlar vaqtida tarbiyachi birnecha oddiy mashqlar (jismoniy tarbiya daqiqasi) ni bajarish mumkin. Bu mashqlar xona bo‘ylab harakat qilishni nazarda tutmaslik kerak, ular stol atrofida o‘tirib yoki oraliqda (bo‘g‘imlarni aylantirish, qo‘llarni silkitish, boshni burish, cho‘qqayish, engashish, burilish va hokazo). Mashg‘ulotlar orasidagi vaqtda mashqlar bilan ko‘p shug‘ullanmaslik kerak. Bolalarda ham, tarbiyachida ham muomalali bo‘lish, fikr almashish, navbatdagi mashg‘ulotga tayyorlanish uchun bo‘sh vaqt qolishi kerak.

Sayr vaqtida (ham ertalabki, ham kechqurun) harakatli faoliyat bilan faol shug‘ullanish maqsadga muvofiqdir. Tarbiyachi sayr vaqtida bolalarning har xil o‘yinlar: harakatli, qurilish, mazmunli rollarga bo‘linib o‘ynaladigan o‘yinlar o‘ynashlarini, sport mashqlarida qatnashishlarini kuzatib turadi. Yugurish, sakrash bilan bajariladigan jadal harakatli o‘yinlarni sokinroq o‘yinlar bilan navbatlashtirib turish muhimdir.

Maydonda tarbiyachi rahbarligida bolalar bilan o‘tkaziladigan harakatli o‘yinlar ikki reja asosida amalga oshiriladi. Tarbiyachi bolalarning qiziqishi bo‘yicha harakatli

o‘yinlar o‘ynash uchun bolalarga mustaqil sur’atda uncha katta bo‘lmagan guruhlarga birlashishni taklif etadi, boshlovchi tanlashda ularga yordam beradi, qoidani eslatadi, boshlagan o‘yinni davom ettirganlarni rag‘batlantiradi, bunday o‘yinlarga tabiatan vazmin, uyatchan bolalarni kiritishga harakat qiladi. Shu bilan birga har kuni sayr vaqtida tarbiyaviy ishning rejasi ostida bitta yoki bir nechta harakatli o‘yinlar o‘tkazadi. Katta guruhda jamoa bo‘lib o‘ynaladigan harakatli o‘yinlarni tashkil qilish ko‘p vaqt olmaydi. Bolalar bu o‘yinlarni yaxshi ko‘radilar. Ishoraga qarab o‘yinga hammalarining yig‘ilishlarini oldindan kelishib olish mumkin.

O‘yinda tarbiyachi hamma bolalarni ishtirok ettirishga intilar ekan, ularning ijodiy o‘yinlariga hurmat bilan qarashi kerak. Agar bolalardan birontasi o‘yin vaqtida o‘zining ijodiy o‘yini bilan band bo‘lsa, uni harakatli o‘yinga ishtirok etishga majbur qilmaslik kerak. U bilan biroz qiyinroq individual holda o‘ynash mumkin.

**O‘yinga rahbarlik qilish.** O‘yinga tayyorgarlik va yig‘ilish endilikda na tarbiyachini, na bolalarni qiynaydi. Bolalar anchagina mustaqil va uyushgan, ular o‘yin uchun zarur sharoit (jihazlarni tayyorlash, maydonchani tozalash va hokazo)ni yaratishda yordamlashadilar.

O‘yinda mas’uliyatli vazifalarni bolalarning o‘zlari bajarishadi. O‘yinda tarbiyachining ishtirok etishi shart emas. U o‘yin davomida o‘yinga rahbarlik qilib, o‘yin qoidalarini eslatib, uning bajarilishini diqqat bilan nazorat qilib boradi, signallar berib turadi, shuningdek, bolalar harakatlarini to‘g‘riligini kuzatib boradi.

Biroq, ba’zan o‘yinda tarbiyachining ishtirok etishi shart bo‘lib qoladi. U mas’uliyatli vazifani o‘z zimmasiga olib tutib oluvchi qanday tez harakat qilishi, o‘yinda u yoki bu harakatni qanday qilib to‘g‘ri bajarishi kerakligini ko‘rsatishi mumkin.

O‘yinda tarbiyachining ishtirok etishi o‘yinni jonlantirib yuboradi, bolalar o‘yinga bajonidil kirishadilar.

Rollarga bo‘linish ko‘pincha tarbiyachi ishtirokida, ayniqsa teng kuchli zvenolarga bo‘linish vaqtida amalga

oshiriladi. Rollarga bo‘linishda va boshlovchini tanlashda hazil sanoqlaridan foydalaniladi. Masalan:

Bir, ikki-o‘n olti,  
O‘n olti deb  
Kim aytdi?  
Tishim bir tushib, chiqdi,  
Yoshim yettiga yetdi.

Onaboshini mana shunday usulda ham tanlash mumkin. Bolalar doira bo‘ylab turadilar, tarbiyachi bolalardan birining ismini aytadi, u bola oldinga bir qadam tashlab, tezda o‘nlik ichidagi sonlardan birini aytadi va qaysi tomonga – o‘ngga, chapga sanab borishni aytib qo‘shimcha qiladi. Shunga muvofiq bola doira bo‘ylab kerakli raqamgacha sanab boradi. Aytilgan raqam kimga to‘g‘ri kelsa, o‘sha bola onaboshi bo‘ladi.

Katta guruhda o‘yinni tushuntirish oldingi guruhlardan faqat o‘yin davomida olib borilishi bilangina farq qilmaydi. Tarbiyachi o‘yinni boshidan oxirigacha tushuntiradi, ayniqsa uning qoidasiga bolalar e‘tiborini jalb etadi. O‘yinning muvaffaqiyatli o‘tishi bolalarning o‘yin qoidasini qanchalik tushunganliklariga bog‘liq. Tarbiyachi savollar berish, qoidani qaytarish, mazmunini mustaqil so‘zlab berishni taklif etish orqali bolalar o‘yin, o‘yinning borishini va uning qoidasini tushunganliklari haqida qanoat hosil qiladi. Bolalarga tanish o‘yinlarni takrorlashda u bolalarga o‘yin va uning asosiy qoidasini so‘zlab berib deb iltimos qiladi. Tarbiyachi o‘yin oxirida yakun yasaydi, bolalarni yutug‘i, kamchiligini aytib, kim qoidalarni buzganini aytadi. Yakunlash katta tarbiyaviy ahamiyatga ega.

**Tayyorlov guruhidagi** bolalar harakatli o‘yinlarni tashkil etishda ancha mustaqil bo‘lib qoladilar. Harakatli o‘yinlar o‘tkazadigan vaqt asosan ertalabki va kechki sayr paytiga to‘g‘ri keladi. Bir kunda bir nechta harakatli o‘yin o‘tkaziladi. Bolalarga tanish bo‘lgan zvenolarga bo‘linib o‘ynaladigan o‘yinga to‘planish jarayonini quvnoq musobaqalar tarzida ham o‘tkazish mumkin.

**O‘yinga rahbarlik qilish.** Tarbiyachi xonani tayyorlashni, harakatli o‘yinlar uchun maydoncha tayyorlashni butunlay

bolalarga topshirib, o‘zi ularga yo‘l-yo‘riq ko‘rsatib turadi.

Qanday o‘yin tanlashga kelganda ko‘pincha tarbiyachining so‘zi hal qiluvchi rol o‘ynaydi. Tarbiyachi rejada ko‘zda tutilgan o‘yinni taklif qiladi. Shu bilan birga bolalarning orzu-istaklariga ham quloq solishi va imkoniyati boricha ularning aytganini qilib, bolalarning eng sevimli o‘yinlarini tashkil etib turishi kerak.

Vazifalarni taqsimlash ham bolalarning faol ishtiroki bilan amalga oshiriladi, yetakchilarni ham ularning o‘zlari tanlaydilar. Bunda sanoq o‘yinidan tashqari boshqa metodlardan ham foydalaniladi. Masalan, bolalar davra qurib turadilar, davraning o‘rtasida tarbiyachi bo‘ladi. Uning qo‘lida turgan chambarakning gardishiga tashqi tomondan bir chiziq tortilgan yoki katta nuqta qo‘yilgan bo‘ladi. Tarbiyachi chambarakni barmoqlari bilan xuddi piri-pirak singari aylantirib turib qo‘yib yuboradi. Chambarak aylanishdan to‘xtab yiqilganda undagi nuqta yoki chiziqcha kimga qarab turgan bo‘lsa, o‘sha onaboshi bo‘ladi. Shuningdek, doira o‘rtasida polga qo‘yilgan keglini aylantirish mumkin. Aylanishdan to‘xtagach, uning cho‘qqisi kimga qarab qolgan bo‘lsa, o‘sha onaboshi bo‘ladi. Yana shunday metod ham mavjud. O‘yinda qatnashayotgan bolalardan birontasining ko‘zi boylanadi; u doira markazida birnecha bor aylanganidan keyin to‘xtaydi va qo‘lini oldinga uzatib yuqorida aytilgan vazifani kim bajarishini ko‘rsatadi. Shunga o‘xshagan yana rang-barang metodlar mavjud bo‘lib, ulardan mohirona foydalanish zarur.

Tarbiyachi o‘yinni tushuntirar ekan, bolalar tomonidan uning qanday o‘tishini bilib olinishiga, bolalar personajlarning xususiyatini hamda harakat metodlarini tasavvur etishlariga, o‘yin qoidasini anglab olishlariga erishadi. Murakkab o‘yinlarni dastlab tushuntirgan vaqtda uning eng qiyin joylarini ko‘rsatib berish kerak, o‘yin qismlarini bajarib ko‘rsatish lozim. O‘yinni takroriy ravishda tashkil etgan vaqtda uning mazmunini, qonun- qoidalarini va borishini bolalarga yo‘l-yo‘riq ko‘rsatib o‘zi eslatadi, yoki bu ishni o‘yinda qatnashayotgan bolalarning birontasiga topshiradi.

Ayrim ko'rsatmalarni tarbiyachi o'yin davomida ham berib boradi: qisqa-qisqa ogohlantirishlar berib qoida buzulishining oldini oladi, haddan tashqari faol bolalarni tinchlantiradi, sust-kash bolalarga dalda beradi, bor kuchini ishga solib harakat qilishga o'rgatadi. Tarbiyachi o'yinda qatnashayotgan har bir bola katta natijalarga erishishi mumkinligini, buning uchun u butun irodasini ishga solib halol o'ynashi lozimligini, komandaning muvaffaqiyati shaxsiy natijalarga bog'liq ekanini har bir bolaning ongiga singdirishga harakat qiladi. Yetarli darajada chaqqonlik ko'rsata olmayotgan, bo'shroq bolalarga nisbatan xayrixohlik bilan munosabatda bo'lmaslik hollarining oldini olishga harakat qilgan tarbiyachi har bir bolaning imkoniyatlariga xolisona baho beradi.

Komanda bo'lib o'ynaladigan o'yinlarda o'yin natijalarini yakunlash va g'oliblarni aniqlash muhim tarbiyaviy ahamiyatga egadir. Tarbiyachi ijobiy natijaga erishish uchun qoidaga binon harakat qilish muhim ekanligini bolalar tushunib olishlarida yordam beradi. Masalan, agar komandadagilardan birortasi estafetani uzatish qoidasini buzsa (aytaylik, vaqtidan oldinroq yugurib qolsa), komandaga jarima bali yoziladi yoki komanda yutqizgan hisobl anadi; o'sha komanda marraga hatto birinchi bo'lib kelsa ham unga mag'lubiyat yoziladi. Har bir o'yinning o'z qonun qaidasi mavjud.

Albatta, bunday jazoning qay darajada qattiq bo'lishi o'yin qoidasi nechog'lik buzulganligiga bog'liq bo'ladi. O'yinning borishiga yoki o'yin natijasiga kattagina ta'sir o'tkazishi mumkin bo'lmagan harakatlar (signal berilishidan ilgariroq harakat boshlab yuborish, raqib harakatini ongli ravishda to'xtatib turish, qo'pollik); o'yin qoidasini ancha buzuvchi harakatlar hisoblanadi. Start chizig'idagi qoidalarning sal-pal buzulishi yoki raqib harakatining beixtiyor to'xtalishi o'yin qoidasining jiddiy buzulishi deb hisoblanmasligi kerak. Bunday xatolar o'yin natijalari yakunlanganda va turli komandalar egallagan o'rinlarini taqsimlashda qat'iy baholarga tas'ir etmasligi kerak. Har bir bola o'yin qoidalariga rioya qilib o'ynashi kerak.

Bolalarning o‘yin vaqtidagi xulq-atvoriga to‘g‘ri baho berilishi tarbiyaviy maqsadlarda g‘oyat muhim ahamiyat kasb etadi. Tarbiyachi bolalarning u yoki bu xatti-harakatlariga o‘z munosabatini jiddiy ravishda asoslab berishi, o‘z bahosining to‘g‘ri ekanligiga ularni ishontira olishlari kerak. Tayyorlov guruhidagi barcha bolalar harakatli o‘yinlarni mustaqil ravishda tashkil etish va o‘tkazishni o‘rganib olishlari kerak albatta. Tarbiyachi bolalarga mustaqil ravishda o‘yin tanlashni taklif etish bilan, uning qoidalarini bayon etib berish, rollarini taqsimlab chiqish, natijalarni yakunlash singari ishlarni bajarishni taklif etib, bolalarni bunday tashkilotchilikka aniq maqsadni qo‘llagan holda o‘rgatib borishi kerak. Tarbiyachi bolalarni o‘yin vaqtidagi ijodiy xarakterlarini rag‘batlantiradi, ularni o‘yinga yangi siljish harakatlari joriy etish, o‘yin qoidalarini o‘zgartirish singari yo‘llar bilan o‘yinining yangi-yangi ko‘rinishlarini yaratishga bolalar e’tiborini qaratadi.

### **Nazorat uchun savollar**

1. *Qoidali harakatli o‘yinlar qanday o‘yinlar va ularni ta’lim-tarbiyaviy, sog‘lomlashtiruvchi va rivojlantiruvchi ahamiyati nimada?*
2. *O‘yinlar tavsifi, deganda nimani tushunasiz?*
3. *Harakatli o‘yinlarni kichik va o‘rta guruhlarda o‘tkazishning o‘ziga xos xususiyatlari nimada?*
4. *Katta va tayyorlov guruhlarda qanday o‘yinlar o‘tkaziladi?*
5. *Qanday sanamachoqlarni bilasiz?*

### **5-§. O‘zbek xalq o‘yinlarining kelib chiqish tarixi va ularni o‘tkazish metodlari**

**O‘zbek xalq o‘yinlari tarixi.** Xalq o‘yinlari xalq ijodiyotining o‘ziga xos janri bo‘lib, ko‘p asrlik tarixga ega. Ularda jamiyat rivojlanishining u yoki bu bosqichiga xos, ijtimoiy voqealar aks etadi.

O‘zbek xalq o‘yinlari qadim zamonlarda, bizning eramizgacha bo‘lgan davrda vujudga kelgan. Buni arxeologik qazilmalar

va qadimgi rim yozuvchisi Elianning etnografik hujjatlari ham tasdiqlaydi. Chunki ularda o‘yin-musobaqalar juda keng tarqalganligi va ular xalqning sevimli odati bo‘lgani haqida ma’lumotlar bor. Yunon tarixchisi Pomney Trog (eramizning I asri) yozuvlarida bir vaqtlar hozirgi O‘zbekiston hududida yashagan qabilalar mohir jangchilar, chavandoz, mergan, nayzaboz va kamonchi, ya’ni harbiy ishlarga usta kishilar bo‘lgani qayd qilinadi. Qadimda hozirgi O‘zbekiston hududida asosan ko‘chmanchi, yarim ko‘chmanchi va o‘troq qabilalar yashagan. Ko‘chmanchi va yarim ko‘chmanchi qabilalarning asosiy mashg‘uloti chorvachilik bo‘lgan. O‘troq qabilalar esa dehqonchilik bilan shug‘ullanib, chorva mollaridan keng foydalanganlar. Dehqonlar yer haydashda, bug‘doy yanchishda, daryo va quduqlardan suv tortishda mollardan foydalanganlar.

Shuningdek, chorva mollaridan hunarmandlar va savdogarlar ham foydalanganlar.

“Oqsoq bo‘ri va qo‘ylar”, “Echkilar va cho‘ponlar”, “Oq tuya”, “Bo‘ri keldi” singari qator xalq o‘yinlarining kelib chiqish tarixi shu manbalarga asoslanadi.

O‘zbek xalq o‘yinlari rivojlanishining har bir bosqichida mazmunan o‘zgarib turli ijtimoiy vazifalarni bajargan ko‘pgina xalq o‘yinlari ota-bobolardan bolalar va nabiralarga o‘tgan.

O‘zbek xalqida hayvonlar va qushlar mavzusidagi juda qiziqarli raqslar “Kaptar o‘yini”, “Ot o‘yin” va hokazolar keng rusm bo‘lgan. Shuningdek, o‘zbeklar orasida “Karnayli-surnayli”, “Xo‘roz va tovuq”, “Qoch bolam qush keldi”, “Oq terakmi ko‘k terak” kabi o‘yinlar mashhur bo‘lgan.

O‘zbek xalq o‘yinlari qadimgi tomosha sifatida yuzlarcha yillar muqaddam maydonlarda vujudga kelgan. Ular xalq tantanalari va tomoshalarining eng yaxshi an‘analarini o‘zida jamladi, betakror o‘ziga xosligi va xususiyatlari bilan milliy madaniyatni nihoyatda boyitdi, o‘z avlodlarining xalq an‘analarini mujassamladi. Ilgari aholi o‘rtasida sayillar “Ramazon hayiti”, “Qurbon hayiti” kunlarida o‘tkazilgan. Har yili bahor va kuzda omma-viy tomoshalar o‘tkazish odat bo‘lgan. Mana shu bayramlarda

o‘yinlar, sport o‘yinlari, musobaqa, qo‘g‘irchoq, dorbozlar o‘yinlari, kurash musobaqalari o‘tkazilgan.

Dorbozlar o‘z san‘atlarining vujudga kelishi haqidagi rivoyatlarni maroq bilan hikoya qiladilar. Rivoyatda aytilishi-cha, payg‘ambar Ali doimo Haybar mamlakatidagi dushmanlarga qarshi kurashgan. Ularning Haybar shahridagi mustahkam qal‘asini hech kim zabt eta olmagan. Qal‘aning atrofi qoyatoshlar va suv bilan o‘ralgan bo‘lib, ulardan o‘tish nihoyatda qiyin ekan. Ali qo‘shinlarini boshlab kelib, qal‘aga kirish yo‘lini bilmagan. Shunda dor qurdirib, unga arqonlar torttirgan va uning barcha jangchilari ana shu arqonlar orqali qal‘aga o‘tgan. Ali dushmanlarni yengib, Haybarni zabt etgan va mazkur g‘alabani nishonlashda dor inshootini va dorbozlarni olqishlagan. Hozirgi kunda bizning mamlakatimizda dorbozlarga alohida hurmat-e‘tibor bilan qaraladi. Rivoyatlarda dorbozlarning shaharlarga kelishi osoyishtalikka, qishloq joylarga kelishi mo‘l hosil olinishiga sabab bo‘ladi, degan naql bor. Bir vaqtlar O‘zbekistonda yog‘ochoyoq o‘yini keng tarqalgan. Yog‘ochoyoqlar yugurib, sakrab, raqsga tushib va milliy cholg‘u asboblari, karnay, surnay va hokazolarda kuylar ijro etib ajoyib tomoshalar ko‘rsatgan. Mana shular haqida “Boburnoma”da anchagina ma’lumotlar bor.

Xorazmda “Tayoq” o‘yini keng tarqalgan. O‘zbek xalq o‘yinlarini mazmuniga ko‘ra quyidagicha tasniflash mumkin:

— Dramalashgan o‘yinlar:

a) hayotiy (tarixiy-hayotiy, madaniy, kasbkorlik hayoti);

b) kulgili o‘yinlar;

d) qo‘shiq va raqs o‘yinlari.

— Mazmunli-rolli o‘yinlar:

a) mazmunli harakatli;

b) sport o‘yinlari.

— Ijodiy o‘yinlar.

O‘zbek xalq o‘yinlarining tarixan vujudga kelishini tahlil qilib, dramalashgan o‘yinlar o‘zbek qo‘g‘irchoq teatrining negiziga aylangan “Qo‘g‘irchoq o‘ynatish” san‘ati asosida paydo bo‘lgan, degan xulosa chiqarsa bo‘ladi.



Muayyan badiiy obrazni ifodalaydigan qo‘g‘irchoq mamlakat va kishilar hayotidagi tarixiy turmush voqealarini aks ettiradi, madaniy maishiy o‘zgarishlarni, odamlarning amalga oshirgan ishlarini, go‘zalligi va kamchiliklarini ifodalagan.

Dramalashgan o‘yinlar ko‘pincha musiqa jo‘rligida va qahramonlarning raqslari bilan o‘tkaziladi. Bolalar katta yoshli kishilarning hayotini, mehnat faoliyatini, tabiat hodisalarini, odamlar, hayvonlar va qushlarning xatti-harakatlarini kuzatib hamda xalq tomoshalarida qatnashib, o‘zlari ko‘rgan narsalarni o‘yinlarida tasvirlaganlar. Hayotni tasodifiy ravishda aks ettirish mazmunli-rolli, mazmunli-harakatli sport o‘yinlari kelib chiqishiga asos bo‘lgan.

Dramalashgan o‘yinlarga o‘zbek xalq ertaklari va afsonalari asos qilib olingan. Mana shunday o‘yinlarning maqsadi ertaklar va afsonalarni ijro etish bo‘lib, dramalashgan o‘yinlar o‘z mazmuniga ko‘ra juda yorqin bo‘ladi. Ularda ishtirok etuvchilar esa xoh hayvon, xoh qush bo‘lsin, xoh odam bo‘lsin badiiy obrazning barcha xususiyatlarini o‘zida mujassamlashtirgan personajlardir. Bunda hayvonot olami insonning xususiyatlariga ham ega bo‘ladi. Ertakning mazmuni, qatnashuvchi shaxslar o‘rtasidagi kurash bolani qiziqtiradi va uning qalbini rom qiladi.

Kulgili o‘yinlar xarakter va fe‘l-atvorlarini mohirlik bilan yoritishga kishilardagi ayrim salbiy xatti-harakatlar ustidan kulishga asoslangan o‘yinlardir. Bunday o‘yinlar aybdorlarni “jazolash” va shu bilan birga kutilmagan hamda tasodifiy elementlarni kiritish maqsadida tashkil qilinadi.

Ularda o‘zbek xalqi madaniyatining askiyachi va masxarabozlar keng shuhrat qozongan tarixi aks ettiriladi.

Qo‘shiq va raqs o‘yinlari xalq madaniyatining o‘ziga xos janri, o‘zbek xalqining milliy og‘zaki, teatr va musiqa an‘analari targ‘ibotchisi sifatidagi folklorga asoslanadi. Ular o‘zbek xalqining ma‘naviy boyligini, estetik didini ifodalaydi.

Harakatli, sport musobaqasi o‘yinlari bolalarning harakat faolligiga asoslanadi va ularning mushaklarini, harakat a‘zolarini rivojlantiradi, shuningdek, sezgilarini shakllantiradi.

Mazmunli rolli va mazmunli-harakatli o‘yinlar o‘zicha jozibador va qiziqarli bo‘lib, mukammal mazmun hamda turli harakatlarga ega. Bu o‘yinlar bolalarni atrofdagi olam, tabiat, ayrim narsalarning sifatleri bilan tanishtiradi.

Ijodiy o‘yinlarga quyidagilar kiradi:

— bolalarning o‘zlari o‘zbek xalq ertaklari va afsonalari asosida yaratadigan o‘yinlar;

— bolalarning ijodiy qobiliyatlarini faollashtiradigan she‘r to‘qish, qo‘shiq, raqs, imo-ishoralar, taqlid qilish va hokazolar bajariladigan o‘yinlar;

— tasviriy ijodkorlikka, o‘yinlar uchun kerakli narsalarni bajarishga doir o‘yinlar.

Hozirgi sharoitda o‘zbek xalq o‘yinlari o‘zgacha tus olgan. Asosan ularning maqsadi o‘zgardi, mazmuni yangilandi, barqaror qoidalar vujudga keldi.

Birmuncha xalq o‘yinlarining yangi turlari hamda variantlari paydo bo‘ldi.

Shaklan milliy va mazmunan zamonaviy o‘zbek o‘yinlari yosh avlodni tarbiyalash va har tomonlama kamol topishining asosiy omillaridan biri bo‘lib hisoblanadi.

Yosh avlodni har tomonlama kamol topgan jismonan sog‘lom, baquvvat qilib tarbiyalash hozirgi davrimizning eng muhim vazifalaridan biridir. Shunday ekan, kelajagimiz bo‘lmish bolalarimizning ilk yoshlik chog‘idan boshlab, ularning jismoniy o‘sishi va tarbiyasi bilan jiddiy shug‘ullanish, ta‘lim-tarbiya metod va vosilalaridan unumli foydalanish joizdir.

O‘zbek xalq milliy harakatli o‘yinlari bolalar folklorining kichik janrlaridan biri bo‘lib sanaladi. Xalq og‘zaki ijodi boshqa janrlar kabi milliy harakatli o‘yinlar uzoq tarix osha bizgacha yetib kelgan. Milliy harakatli o‘yinlarning uzoq umr ko‘rib ke- layotganining o‘zi milliy harakatli o‘yinlarning qudratli tarbiyaviy kuchga ega ekanligidan dalolat beradi. O‘zbek xalqi milliy harakatli o‘yinlarni o‘ynash orqali bolalarni o‘z xalqining hayoti, o‘tmish tarzi, madaniyati, kasb-kori, otabobolarimizning aql-zakovati bilan tanishtiradi.

Demak, o‘yinlar bolalarni o‘z xalqining boy milliy an‘analari, urf-odatleri, yashash sharoitleri, ruhiy kayfiyatleri,

ma'naviy qiyofasi, til xususiyatlarini tanishtiruvchi bir manbadir.

O'zbek xalq milliy harakatli o'yinlari o'zining obrazlilik, sodda, aniq va ravonligi bilan bolalarga zavq beradi.

O'yin o'ynash jarayonida bolalar turli asosiy hayot uchun zarur bo'lgan harakatlarni bajaradilar. O'yinlar bolalarni jismonan o'stirish, chiniqtirish, rivojlantirishdan tashqari ularni to'g'rilik, halollik, o'zaro yordam, mustaqillik va tashkilotchilik kabi chin insoniy fazilatlar egasi qilib tarbiyalashda juda muhimdir. Bolalar mustaqil ravishda o'yinlarni tashkil qilish, rollarni taqsimlash, o'z o'rtoqlarining xatti-harakatlariga baho berish kabi ko'nikma va malakalarga erishib boradilar. Shuningdek, ularda chaqqonlik, epchillik, tezkorlik, kuchlilik tarkib topa boradi.

O'yinlar bolalarning barcha qiziqishlariga javob beradi, ana shuning uchun ham bolalar o'yinlarni juda katta qiziqish bilan takror-takror o'ynaydilar.

Harakatli o'yinlarni o'tkazish bolalar bog'chasini kun tartibiga binoan kunning birinchi va ikkinchi yarmida sayrda rejalashtiriladi. O'zbek milliy o'yinlarini ochiq keng maydonda bog'cha maydonchasida o'tkaziladi. O'yin uchun tegishli jihozlarni oldindan tayyorlash talab etiladi. Jihozlar sifatida: to'plar, arqonchalar, chambar aklar, niqoblar va shu kabilardan foydalanish mumkin. O'yinlar kichik guruhlarda 10–15 minut, katta va tayyorlov guruhlarda 25–30 minut davom etadi.

O'yinlarni tashkil etish va qiziqarli ravishda o'tkazish ko'p jihatdan tarbiyachiga bog'liq. Kichik va o'rta guruhlarda asosan sodda qoidali syujetli o'yinlar o'tkaziladi. Masalan, "Oq terakmi-ko'k terak", "Chitti gul", "Qoch bolam qush keldi". Bu guruhlarda tarbiyachi asosiy rol ni o'zi bajaradi.

Katta va tayyorlov guruhlarda tarbiyachi o'yindagi asosiy rol ni bolalarga bajarishni taklif etadi. Bolalar o'yinni boshlanishi- ni chorlamalar bilan boshlashadi. Chorlamalar harakatli o'yinni tashkil etishning eng qulay metodi bo'lib, bunda bolalar bir-biri ni qo'shiq aytib o'yinga chaqiradilar.

Ular bolalarning o‘yinga chorlovchi kechinmalarni konkret vaziyatga bog‘liq holda ifodalaydi va hamisha o‘yinga da’vat etish, chaqirish vazifasini bajaradi:

Bola bo‘lsang, kelaver,  
O‘ynab-o‘ynab ketaver,  
Kelho, kel  
Kelho, kel.

O‘yinning ikki qarama-qarshi tarafga bo‘lish asosida tashkil etishmoqchi bo‘lishsa, masalan, “Oq terakmi, ko‘k terak” kabi o‘yinlarda cheklashmashoq aytiladi. Cheklashmashoq odatda, ikki bolaning o‘zaro yashirincha kelishib, til bitiktirib o‘zlariga yasama “ot qo‘yish”lari asosida yuzaga keladi. Bu hol ularning onaboshi bilan qiladigan savol-javoblarning sirliligini ta’minlaydi. Cheklashmashoqlar aksariyat hollarda onaboshiga murojaat qilish bilan boshlanadi:

—Mati, mati,  
—kimning navbati?  
—Meniki, onaboshlaridan biri.  
—Toji tillo xo‘rozni olasanmi? Yo  
—Chala mullo tovuqni?  
—Toji tillo xo‘roz!  
—O‘t men tomonga!

Bunday cheklashmashoqlar murojaat va savoldan iborat bo‘lsada, savol hal qiluvchi ahamiyatga ega. Bolalar onaboshiga murojaatida uning tashqi ko‘rinishini ta’riflashni ham unutmaydilar.

Onaboshi, onaboshi,  
Yigitlarning qalam qoshi,  
Nima yeysan? Ne olasan?  
Atalami? Palov oshmi?

Bolalar o‘yini tashkil eitshda navbatda turuvchi aniqlashga ehtiyoj sez-salar, sanama aytib, galda qoluvchini belgilaydilar.

Sanamalar keng tarqalgan o‘yinboshi turlaridan biri bo‘lib o‘yin boshlanishini oldindan, navbatda turuvchini aniqlash, galda qoluvchini belgilash vazifasini bajaradi.

Sanamalardagi sanash ohangi qo‘l yoki oyoq harakatlari bilan to‘ldirilib, tasdiqlab turiladi. Onaboshi har bir so‘zni yoki

iborani sanoq ritmiga muvofiq shovqin bilan ayta turib, har bir ritmik taktda qo‘lini navbatma-navbat o‘yin ishtirokchilarining ko‘ksiga tekkiza boradi, shu asosda sanoq ritmini bo‘rttirib ta’kidlaydi va qo‘li tekkan bola davradan chiqib ketadi. Eng so‘nggi so‘z kimni chekiga tushsa, o‘sha navbatda qoladi.

Sanamalarda raqamlar shunchaki tilga olinmaydi, balki ritmik asosni tashkil qilish niyatida vaznga solinadi.

Bir, ikki, O‘n olti,  
O‘n olti deb kim aytdi?  
O‘n olti deb men aytdim.  
Ishonmasang sanab boq:  
Birov,  
Ikkov,  
Uchov,  
Qoch...ov!

Ko‘pgina o‘yinlar sanama aytishdan boshlangan bo‘lib, sanama bolalar orasida navbatni aniqlash metodi sifatida qo‘llaniladi. Turli yosh guruhlarda, ayniqsa, katta va tayyorlov guruhlarida tarbiyachi bolalarga o‘yinlarni mustaqil tashkil etishga o‘rgatib boradi.

Tarbiyachi o‘yin qoidalarining buzulmasligini, barcha bolalarning unga to‘liq amal qilishlarini kuzatib boradi. O‘yindagi so‘zlarni qofiya ritmlarining bajarilishini va ritmga monand harakatlarning bajarilishini o‘rgatadi. Masalan: “Chittigul” o‘yinida “Chittigulo chitti gul” so‘zlarini aytayotganda qarama-qarshi turgan bolalar chapak chalib qo‘llarini bir-birlariga tekkizadilar, Hayu chittigul, ha-yu chittigul so‘zlarini aytish bilan bolalar baravariga aylanadilar. Oq terakmi – ko‘k terak, “Tapur-tupur qayrag‘och” kabi o‘yinlarida ham, so‘z ritm harakatlar ham ohang holda qo‘llaniladi. O‘yinlarni variantlashtirishga ham tarbiyachi alohida e’tibor bermog‘i zarur, chunki o‘yinlar variantlashtirilganda, bolalar o‘z kuchlarini tejashga ortiqcha harakatlarni bajarmay, maqsadga erishishga harakat qiladilar: qiyin vaziyatlardan chiqish metodlarini o‘zlashtiradilar. O‘yinlarni bolalarga variantlashtirib berishning yana bir qimmatli tomoni shundaki, o‘zlari uchun mush-

kulroq bo‘lgan vazifalarni bajarish yo‘lida uchraydigan qiyinchiliklarni yengishga harakat qiladilar. O‘yin davomida bolalar murakkab vazifalarga ham duch keladilar. Ularni hal etishga tarbiyachi bolalarning jismoniy rivojlanganliklarini, harakat malakalarini qay darajada egallaganliklarini hisobga olgan holda, kuchi yetadigan bolalarni jalb etmog‘i lozim. O‘yin jaryonida tarbiyachi bolalarga ortiqcha yuk tushmasligini nazorat qilib borishi, charchagan, hansirab qolgan bolalar vazifalarini yengillashtirishga, tez harakatni tinch holat bilan almashtirib, turish maqsadga muvofiq sanaladi.

Milliy harakatli o‘yinlarni tashkil etish va ularga rahbarlik qilish davomida tarbiyachi ta’limning turli xil metodlaridan – tushuntirish, ko‘rsatish, tavsiya berish, bolalar harakatini ma’qullash, o‘yinga baho berish kabilardan foydalanadi. O‘yin davomida tarbiyachi bolalarda emotsional-ko‘tarinki kayfiyatni yaratish va uni o‘yin oxirigacha saqlashga erishmog‘i lozim.

### **Nazorat uchun savollar**

1. *Milliy o‘yinlarning bola tarbiyasidagi ahamiyati qanday?*
2. *Milliy o‘yinlarning tarixini ochib bering.*
3. *Sanamalar qachon ishlatiladi va bolalarni uyushishiga qanday ta’sir etadi?*
4. *Qanday milliy o‘yinlarni bilasiz va turli yosh guruhlarda ularni o‘tkazish uslubiyatining o‘ziga xosligi nimada?*

### **6-§. Sport elementlari bo‘lgan harakatli o‘yinlarni o‘tkazish**

Sport o‘yinlariga voleybol, basketbol, sharcha, badminton, lapta, stol tennis, futbol, xokkey kiradi. Bolalar bog‘chasida katta va maktabgacha tayyorlov guruhlarida sport o‘yinlarini o‘tkazish mumkin. Ular bolalar musobaqa, o‘yin estafetasi elementlari mavjud harakatli o‘yinlarni uyushgan holda o‘ynaydigan va harakatli o‘yinni mustaqil tashkil etadigan bo‘lganda asta-sekin joriy etiladi. Sport o‘yinlari harakatli o‘yinlardagidan ko‘proq o‘zini tuta bilishni, uyushqoqlikni,

kuzatuvchanlik, muayyan harakat texnikasini egallashni talab qiladi.

Sog'lomlashtirish, ta'limiy va tarbiyaviy vazifalarning birligi, ular yordamida hosil bo'ladigan emotsional ko'tarinkilik, harakatlarni takomillashtirish mumkinligi, u yoki bu o'yinlarni birlashtiruvchi belgi hisoblanadi. Biroq, agar harakatli o'yinlarda bolalar ijobiy tashabbus ko'rsatgan holda turli harakatlardan foydalansalar, sport o'yinlarida harakatlarning bir qadar chegaralanganligi kuzatiladi, bu mazkur o'yinning o'ziga xos xususiyati va harakat faoliyati texnikasining aniqligi bilan belgilanadi. Sport o'yinlarida qatnashuvchilar soni aniq belgilangan, ularning vazifalari taqsimlangan, o'yin muddati vaqti chegaralangan bo'ladi. O'yinlarni o'tkazish shartlari maxsus tayyorlanadigan joyni, belgilangan maydonchani, tegishli jihoz va inventarlarni talab qiladi.

Yuqorida ko'rsatilgan o'yinlarda bolalar sport o'yinlari texnikasining umumiy talablariga javob beruvchi to'g'ri ko'nikmalarni egallaydilar. Bu ko'nikmalar ko'pincha o'yinlarni qayta o'rganishni istisno etadi va maktabga tayyorlanish uchun muhimdir.

Bolalarning sport o'yinlarini (basketbol, voleybol, tennis) o'ynashi uchun ular to'pni erkin egallash ko'nikmasiga ega bo'lishi muhimdir. To'p bilan harakat qilish, tutib olish, ilib olish va ushlab turish, to'pni yo'nalishini belgilab olish, fazoda to'g'ri mo'ljal olish kabi zarur malakalarni rivojlantiradi.

### **Basketbol**

Bolalarni basketbol o'yini elementlariga o'rgatish turgan joyda va harakatda ko'ptokni egallab olish, bir-biriga uzatish, olib yurish, savatga tashlashni o'z ichiga oladi. O'yin mashqlaridan foydalanib, bolalarni oddiy qoidalar bilan o'ynaladigan basketbol o'yiniga olib kelish kerak.

O'yin o'lchami 5x10 dan 7x13 m gacha bo'lgan maydonda o'tkaziladi. Maydon chegaralari chiziqlar bilan belgilanadi. Maydonning qarama-qarshi tomoniga 120x80 sm o'lchamli taxta to'siqlar o'rnatiladi. To'siq ustunga mustahkamlanadi. Eng qulay variant – to'siqni maydoncha chetiga o'rnatiladigan shakl (metall konstruksiyaga biriktirishdir). To'siq go'yo

maydoncha ustiga osilib qolganday bo‘ladi. Bu o‘yinni ancha xavfsiz qiladi. Standart o‘lchamli basketbol xalqasi to‘siqning pastki chegarasidan 20 sm narida, yerdan 1,7-2 metr balandlikda mustahkamlanadi. Maydoncha chegaralaridan 1 metr masofada skameyka, ustun va hokazolar bo‘lmasligi kerak. To‘siqdan 1,5 metr narida maydoncha ichida jarima to‘pi tashlash chiziqlari chiziladi. Bolalar yerga urilganda yaxshi qaytadigan to‘plar (aylanasi 40x50 sm) bilan basketbol o‘ynaydilar. O‘yinning maqsadi – o‘yin uchun ajratilgan vaqt mobaynida, to‘pni olib yurib va uning komandadagi sheriklariga oshirib, boshqa komanda savatiga mumkin qadar ko‘p to‘p tashlashdan iborat. Komanda tarkibi 5 tagacha kishidan iborat. O‘yin 3-5 minutdan ikki taym o‘ynaladi. Savatga to‘p tushurilgani uchun 2 ball beriladi. Qo‘ldagi to‘p bilan 3 qadamdan ko‘p qadam tashlash mumkin emas. To‘pni maydonchadan urib qaytarib, to‘p bilan harakatlanish mumkin. O‘yinchilarni turtish, kiyimlari va qo‘llaridan ushlab olish, chalish mumkin emas. Qoidani buzgani uchun to‘p olib qo‘yiladi va boshqa komanda o‘yinchisi tomonidan yon chiziqdan o‘yinga kiritiladi. O‘yin qoidalarini qo‘pol ravishda buzganligi uchun o‘yinchi 1–3 minutga maydondan chiqarib yuboriladi. Lekin bunda uning o‘rniga boshqa o‘yinchi tushib o‘ynashi mumkin.

### **Badminton**

Badminton o‘yin o‘lchami, 3,5x8 dan 5x10 m gacha bo‘lgan maydonchada o‘tkaziladi. Maydonchani o‘rtasidan 130 sm

balandlikda setka (yoki chizimcha) tortiladi. O‘ynovchilar navbat bilan vol anni setkadan oshirib urib qaytaradilar. Agar volanni o‘yinga kirituvchi xatoga yo‘l qo‘ysa, ya‘ni (volanni o‘z maydonidan o‘tkaza olmasa, uni sherigining maydonini tashqarisiga chiqarib yuborsa yoki setkaga tegizsa, uni raketka gardishi bilan ursa) uni boshqa o‘yinchi o‘yinga kiritadi. Agar himoyalannuvchi xato qilsa, volanni o‘yinga kiritgan o‘yinchiga ochko yoziladi. O‘yin kelishib olingani bo‘yicha 5, 7 yoki 10 ochkogacha davom etadi. O‘yin birnecha partiyadan o‘ynalishi mumkin. O‘yinni bir ikki kishi yoki ko‘p sonli jamoa bo‘lib o‘tkazish mumkin. Lekin bunda boshqalarga xalaqit bermaslik



uchun har bir o'yinchiga zona chiziladi, u bu zonadan tashqariga chiqmasligi kerak.

Bolalar volanning fazodagi harakati dinamikasini his qilishlari uchun badminton o'yiniga o'rgatish volanni yuqoriga otish va biridan ikkinchisiga oshirish bilan boshlanadi. So'ngra turgan joyda va harakat paytida volanni raketka bilan urish mashq qilinadi. Shundan so'ng bolalar qo'lda tashlangan volanni urib qaytarishni o'rganadilar. Asta-sekin volanni o'yinga kiritish o'zlashtiriladi. Keyingi bosqich – maydonchada juft-juft bo'lib o'ynash – avval setkasiz, so'ngra oddiyroq qoidalar bilan setkadan oshirib o'ynaladi. O'rgatish uchun standart raketka va volanlardan foydalaniladi.

### **Stol tennisi**

O'yin o'lchami 230x100 dan 250x130 sm gacha bo'lgan stolda o'tkaziladi. Stolning balandligi 65, 68 sm. Balandligi o'zgarishi mumkin bo'lgan stollar qulay. Stolning yuzasi yog'och qirindisidan tayyorlangan plita yoki 8, 10 qalinlikdagi namga chidamli faneradan qilinadi va bo'g'iq ko'k rangga bo'yaladi. Stolning chetlariga 3 sm kenglikdagi oq chiziq chiziladi. Stolning bur-chaklari dumaloqlangan bo'lishi kerak. Koptok va raketka bilan mashq qilish uchun odatdagi stollardan foydalanish ham mumkin. Standart raketkalar bolalarga biroz og'irlik qiladi, shuning uchun uning dastagini 2 sm ga qisqartirish, diametrini esa 0, sm kamaytirish kerak. O'rgatish uchun har bir bolada koptok va raketka bo'lishi zarur. Ayrim mashqlarni faqat sayrlarda emas, balki mustaqil ravishda binoda ham bajarish mumkin.

O'rgatishning boshlarida stol tennisi koptogi bilan bajariladigan mashqlar beriladi.

Bu mashqlarning izchilligi taxminan shunday:

- koptokni yuqoriga otish hamda uni ikki va bir qo'llab ilib olish;
- otish va maydonchaga tegib qaytgandan keyin ilib olish;
- koptokni devorga urish va maydonchaga tegib qaytgandan keyin ilib olish;
- koptokni bir-biriga tashlash hamda uni bir va ikki qo'llab ilib olish;

—xuddi shuning o‘zi, lekin koptokni maydonchaga tegib qaytgandan keyin ilib olish;

—koptokni stolga tegib qaytgandan keyin bir-biriga oshirish.

Yuqoridagi mashqlar ayniqsa keyingi o‘yinga yaqinlashtirilgan mashq o‘rganilganidan keyin yoki ular bilan parallel ravishda raketka bilan mashq qilina boshlanadi:

— raketka ushlashni o‘rganish;

— raketka bilan koptokni urgandek taqlid qilish;

—rollarni oldinga, yon tomonga harakatlantirib, koptokni raketkadan tushurib yubormay, uni raketkada olib yurish.

Dastlab turgan joyda, keyin harakat paytida koptokni raketka bilan urish:

— koptokni raketka bilan yuqori otish va ilib olish;

—stolga tegib qaytgan koptokni raketka bilan urib qaytarish;

— devorga va polga tegib qaytgan koptokni raketka bilan urib qaytarish;

— koptokni o‘yinga kiritishni o‘rganish;

—sherigi qo‘li bilan stolga tashlagan koptokni urib qaytarish;

— koptokni shunday qaytarish kerakki u yana tegsin;

— juft bo‘lib setkasi yo‘q stolda o‘ynash;

— juft bo‘lib setka tortilgan stolda o‘ynash.

Bolalar o‘yinni raketka bilan doimo mashq qilish natijasidagina o‘zlashtirib olishlari mumkin. Mashqlar vaqtida bolalar guruhlariga bo‘linadilar; ayrimlari stolda o‘ynaydilar, boshqalar harakatlarni juft-juft bo‘lib bajaradilar yoki individual shug‘ullanadilar, keyin esa o‘rin almashadilar. Hamma mashqlarni ham chap, ham o‘ng qo‘l bilan bajarish zarur.

O‘yin vaqtida bolalar birnecha marta ketma-ket koptokni o‘yinga kiritadilar (5). Agar xatoga yo‘l qo‘ysa (koptok qabul qi- linmasa stolga tushmasa), boshqa o‘yinchiga ochko beriladi.

**Oilada harakatli o‘yinlarni o‘tkazish.** O‘yin bolalarni eng sevimli faoliyati bo‘lib hisoblanadi. O‘yin orqali bolalar tevarak- atrof bilan tanishadilar, bilim oladilar, mehnatga

o'rganadilar. Qoidali harakatli o'yinlar orqali bolalar hayotiy harakatlarni egallab olishadi (yugurish, yurish, sakrash va h.k.) harakatlarni rivojlantirib berishadi va takomillashtirishadi. Oila sharoitida, tarbiyachi bolalarni o'yinga bo'lgan qiziqishini hisobga olgan holda, ularni qoidali harakatli o'yinlar orqali turli harakatlarni egallashga qaratilgan o'yinlarni o'tkazib boradi. Kichik yoshdagi bolalar bilan so'zli milliy o'yinlar, (Oq terakmi, ko'k terak, oq quyonim alomat, chitti gulim ) olti; yetti yoshli bolalar bilan sport elementlari bo'lgan harakatli o'yinlar. Masalan; basketbol, stol tennisi, badminton o'yinlarini o'tkazish mumkin. Bu o'yinlar orqali bolalar tez harakat qiladi, volan, raketka bilan bemalol foydalanishga o'rganishadi.

### **Nazorat uchun savollar**

1. *Sport elementlari bo'lgan harakatli o'yinlarga qaysi o'yinlar kiradi?*

2. *Voleybol o'yini qaysi guruh bolalari bilan o'tkaziladi? Uning mazmuni nimada?*

3. *Stol tennisi o'yinida necha yoshli bolalar qatnashadi? Bu o'yinning qoidalari qanday?*

4. *Basketbol o'yini qanday tashkil etiladi?*

---

---

**X BOB. MAKTABGACHA TA'LIMGA  
QO'YILADIGAN DAVLAT TALABLARINING  
JISMONIY RIVOJLANTIRISH VA MADANIY-  
GIGIYENIK KO'NIKMALARNI SHAKLLANTIRISH  
SOHASI**

**1-§. “Maktabgacha ta’limga qo‘yiladigan davlat  
talablarining jismoniy rivojlantirish va madaniy-gigiyenik  
ko‘nikmalarni shakllantirish sohasi**

O‘zbekiston Respublikasi Prezidenti SH. Mirziyoevning 2016-yil 29-dekabrda qaratilgan «2017 – 2021-yillarda maktabgacha ta’lim tizimini yanada takomillashtirish chora-tadbirlari to‘g‘risida»gi qaroriga muvofiq 2017 yil iyun oyida Xalq ta’limi vazirligi tomonidan Maktabgacha ta’limga qo‘yiladigan davlat talablari tasdiqlandi.

Maktabgacha ta’limga qo‘yiladigan davlat talablari aniq bir yoshdagi bolaning rivojlanish standartlarini va bolaning yutuqlari va rivojlanish darajasini baholash imkoniyatini beruvchi indikatorlarni belgilaydi. Ushbu hujjat birinchi navbatda, bolaning to‘laqonli rivojlanishi, ta’lim-tarbiyasida, uni maktabda ta’lim olishga samarali tayyorlashda yordam berishni nazarda tutadi. U maktabgacha ta’limning mazmunini belgilaydi va mulk shaklidan qat’iy nazar, maktabgacha ta’lim muassasalarini bolalikning qadri qimmatini saqlab qolgan holda barcha bolalarning teng huquqliligi va har bir bolaning individual rivojlanishini tatbiq etishga yo‘naltirilgan.

Davlat talabining birinchi, – Jismoniy rivojlantirish va madaniy-gigiyenik ko‘nikmalarni shakllantirish sohasida bolaning yoshiga qarab rivojlanish yo‘nalishlari bo‘yicha bajarilish indikatorlari ko‘rsatib berilgan.

**2-yoshgacha bo‘lgan bolalar uchun Davlat  
talablari sohasining yo‘nalishlari bo‘yicha bajarilish  
INDIKATORLARI**

<b>1. Jismoniy rivojlantirish va madaniy-gigienik ko‘nikmalarni shakllantirish</b>				
<b>T/r</b>	<b>Yirik motorikani rivojlantirish</b>	<b>Mayda motorikani rivojlantirish</b>	<b>Sensomotorikani rivojlantirish</b>	<b>Madaniy-gigienik ko‘nikmalarni shakllantirish</b>
1	turli yo‘nalishlarda kattalar yordamisiz yuradi	eshikni tutqichidan ushlab ochadi	yoqtirgan ovqat va boshqa buyumlarni ko‘rganda qo‘lini cho‘zadi	kattalar yordamida tishini tish cho‘tkasida tozalaydi
2	mustaqil, yiqilmasdan turadi va o‘tiradi	ochiq eshikni yopadi	suvni bir idishdan boshqasiga to‘kadi	mustaqil ravishda og‘zini, qo‘lini, yuzini artadi
3	engashib, o‘yinchoqlarni oladi	barmoqlari bilan turli o‘yinchoqlarni aylantiradi	bosh, ko‘z, og‘iz, burun va boshqa tana a‘zolarini ko‘rsatadi	mustaqil ovqatlanadi, piyoladan choy ichadi
4	koptokni mustaqil tepadi	bir qo‘lida piyola yoki qoshiqni ushlaydi	buyumlarni qo‘lda ushlab, bir-biriga urishtiradi	kiyimlarini echishga harakat qiladi
5	koptokni tepalikdan dumalatadi, koptokni oldinga va tepaga otadi	o‘yinchoqlardan uch yoki undan ko‘p qismli minora qurib yasaydi	qarsak chaladi	–
6	qutidan o‘yinchoqlarni oladi va qaytarib qutiga soladi	katta qismlardan iborat oddiy va sodda pazllarni yig‘adi	–	–
7	stol tagidan, halqa orasidan emaklab o‘tadi	–	–	–
8	uzunligi 1 metr bo‘lgan zinapoyadan chiqib tushadi	–	–	–

9	erdan 5 – 10 sm balandlikka ko‘tarilgan arqon yoki tayoq ustidan xatlab o‘tadi	–	–	–
10	biror buyumning tagida bo‘lgan o‘yinchoqni mustaqil oladi	–	–	–
11	turgan joyida mustaqil sakraydi	–	–	–
12	zinapoyadan kattalar yordamida tushadi	–	–	–
<b>2–3 yosh. Jismoniy rivojlanish va madaniy-gigienik ko‘nikmalarni shakllantirish</b>				
1	kattalar orqasidan belgilangan yo‘nalishda yuradi	yassi va bo‘rtiq shakldagi predmetlarni shu shakllarga mos teshiklarga joylashtiradi (Segen doskasi, Montessori o‘yini)	to‘pni boshqalarga dumalatadi	qo‘llarini sovun bilan yuvadi, ko‘pni yuvib tashlay oladi va sochiq bilan artadi
2	doira bo‘ylab qo‘l ushlab yuradi	loy, plastilindan bo‘laklarni ixtiyoriy o‘lchamda uzadi va dumalatib shakllar yasaydi	to‘pni kattalarga qaratib otadi	qoshiqda mustaqil ovqatlanadi
3	juft bo‘lib qo‘l ushlab yuradi	katta hajmdagi sodda mozaikalarni yig‘adi, yengil qurish-yasash konstruksiyalarni yasaydi	tortilgan arqon ustidan to‘pni otadi	ovqat yeyish vaqtida qo‘l sochiqdan (salfetkadan) foydalanadi
4	yo‘nalishni ixtiyoriy o‘zgartirib yuradi	o‘yinchoqlarni savatga yig‘adi va savat ichidan oladi	kichik to‘pni bir qo‘lida otadi	suv muolajalariga ijobiy munosabat bildiradi
5	chizilgan yo‘lakcha orasidan yuradi	5 – 7 blokdan iborat bo‘lgan minoralarni quradi	–	yechinish va kiyinish ketma-ketligini, kiyimlarini tartib bilan ilishni biladi

6	predmetlar orasidan yuradi	qalamni ushlashda katta va ko'rsatkich barmoqlaridan foydalanadi	–	–
7	bo'yining yarimidan past bo'lmagan balandlikda tortilgan arqonning tagidan emaklab o'tadi	tugmalarni taqish va echishni biladi	–	–
8	zinapoyadan mustaqil chiqadi va tushadi	piramida va pazllarni yig'adi, munchoqlarni ipga o'tkazadi	–	–
9	turgan joyida ikki oyoqda sakraydi, oldinga siljib sakraydi, 20-25 sm kenglikdagi ariqchadan hatlab o'tadi	o'yinchoqlar qismlarini farqlaydi, quti va choynak qopqoqlarini ochishni va yopishni biladi	–	–
10	yopiq eshikni ochadi, eshikdan kiradi va chiqadi, kichik to'siqlar ustidan sakrab o'tadi	–	–	–
11	yugurib kelib muvozanatni saqlagan holda to'xtaydi	–	–	–
12	to'rt oyoqlab mustaqil va dadil emaklaydi	–	–	–
13	velosiped tepkisini (pedalini) oyog'i bilan aylantiradi	–	–	–
<b>3–4 yosh. Jismoniy rivojlantirish va madaniy-gigienik ko'nikmalarni shakllantirish</b>				
1	kolonnada ketma-ketlikda yuradi	kiyimlarining tugmalarini o'zi taqadi va echadi	to'pni ikki qo'li bilan oldinga yoki yuqoriga otadi	eslatmasiz qo'lini va yuzini sovun bilan yuvadi

2	ilonizi (zigzag) bo'lib yuradi	mayda hajmdagi o'yinchoqlarni qutiga yig'adi	qum to'ldirilgan qopchani gorizontal yoki vertikal nishonga otadi	tishlarini tozalaydi
3	kolonnada bir yoki ikkita bo'lib qo'l ushlamasdan yuradi	ipga katta hajmdagi munchoqlar teradi	1 metr masofadan otilgan to'pni ilib oladi	sanchqi (vilka) va qoshiqdan foydalangan holda tartib bilan ovqatlanadi
4	katta qadam bilan predmetlarni aylanib o'tib yuguradi	qalam va mo'yqalamni barmoqlari bilan to'g'ri ushlaydi	to'pni ikki qo'llari bilan o'tirgan va turgan holatda dumalatadi	dastro'mol va gigiyena xonasi qog'ozidan foydalanishni biladi
5	yo'nalishni o'zgartirib yuguradi	mantiqiy uycharlar bilan yassi va bo'rtiq shakllarni mos teshikchalarga joylashtiradi	–	o'ynab bo'lgandan so'ng o'yinchoqlarini joyiga yig'ib qo'yadi
6	tezlikni o'zgartirib yuguradi	stol usti bosma o'yinlarini o'ynaydi (mozaika, loto, domino)	–	kiyimi va sochini ko'zguga qarab tartibga keltiradi
7	10 metr masofaga tezlikni oshirib yuguradi	o'yinchoqlarni savatga mustaqil yig'adi va ularni savat ichidan oladi	–	ovqatlanib bo'lganidan keyin og'zini yuvadi
8	doira bo'lib saflanadi	8-10 blokdan iborat minora quradi	–	yo'talganda va aksirganda og'zini dastro'mol yoki sochiq bilan berkitadi
9	2-3 metr masofaga ikki oyoqda oldinga qarab sakraydi	10-15 ta katta bo'lakli pazllarni yig'adi	–	–



10	10 – 20 sm balandlikdan sakrab tushadi	kattalar ko'rsatmasi bilan rasmlarni chiroyli bo'yashga harakat qiladi	–	–
11	10 – 20 sm balandlikdagi predmetlar ustidan sakrab o'tadi	bo'yoqlar yordamida barmoqlari bilan noan'anaviy usulda rasm chizadi	–	–
12	30 sm dan 70 sm gacha bo'lgan yoy tagidan emaklab o'tadi	–	–	–
13	predmetlar orasidan emaklab yuradi			
14	arqon ustida muvozanatni saqlab yuradi			
15	qiya tekislikda muvozanatni saqlaydi			
16	3 g'ildirakli velosipedda to'g'ri yo'nalishda mustaqil uchadi			
<b>4–5 yosh. Jismoniy rivojlantirish va madaniy-gigienik ko'nikmalarni shakllantirish</b>				
1	oyoqlari uchida, tovonda, oyoq kaftlarining yon tomoni bilan va tizzalarni baland ko'tarib yuradi	kiyimlaridagi tugmalarni, ilgaklarni mustaqil taqadi va yechadi	to'pni ikki qo'li bilan o'rtacha 4 marta erga urib ilib oladi	gigiyena xonasiga o'zi mustaqil kiradi, shaxsiy gigiyena qoidalariga rioya qiladi
2	turli buyumlar orasidan yon tomonga yuradi	oyoq kiyimidagi iplarni mustaqil bog'laydi	kamida 2 metrlik masofada boshqa bolaga to'pni dumalatadi	mustaqil ravishda kiyinadi

3	yerdagi arqon ustida muvozanatni saqlab yuradi	qutichaga mayda hajmdagi o'yinchoqlarni terib soladi	kamida 50 sm kenglikdagi darvozaga to'pni dumalatadi	tish cho'tkasi-dan foydalan-gan holda tishlarini tozalaydi
4	oyoq uchida va tizzalarini baland ko'tarib katta qadamlar bilan yuguradi	mayda, o'rta va katta munchoqlarni kattalar yordamida iplarga teradi	to'pni boshqa bolaga otadi va ilib oladi	qoshiq va sanchqidan (vilkadan) foydalanib, non ushoqlarini to'kmagan holda tartib bilan ovqatlanadi
5	safda juft bo'lib turli yo'nalishda yuguradi (doira bo'lib, boshqa bolalarning qo'lini ushlab, ilon izi (zigzag)bo'lib)	kichik koptoklar bilan mustaqil o'ynaydi	to'pni devorga va erga urib ilib oladi	ovqatlanishdan oldin qo'llarini yuvadi va ovqatlanish madaniyati haqida biladi
6	yugurishni yurish bilan almashtiradi va to'xtamasdan 1,5 daqiqa yuguradi	katta va kichik konstruktor qismlaridan turli predmetlar yasaydi	to'pni navbat bilan o'ng va chap qo'llari bilan erga uradi	ovqatlanish jarayonida qoshiq, sanchqi (vilka), sochiqlardan to'g'ri foydalanadi
7	10 metrga tez va 40 – 60 metrga o'rtacha tezlikda yuguradi	rivojlantiruvchi o'yinlarni o'ynashda barmoqlarini to'g'ri harakatlantiradi	og'irligi o'rtacha 500 gramm bo'lgan to'plarni erda dumalatadi	ovqatlanib bo'lgandan so'ng minnatdorchilik bildiradi
8	o'rtacha 220 metr masofaga sekin tezlikda yuguradi	kattalar yordamida barmoq teatri sahnalashtirishda ishtirok etadi	qum to'ldirilgan qopchani kaftlari orasida ushlab yoki bosh ustiga qo'ygan holda yuradi	suv haqidagi ovutma-choqlarni biladi

9	kolonnaga va sherengaga saflanadi	gorizontal, vertikal, aylana, yoysimon chiziqlar chizadi va o'chiradi	gimnastika skameykasi-da oyoqlari uchida yuradi va yugurib kelganda muvozanatni saqlaydi	mustaqil taroqdan foydalanib sochlari tartibga keltiradi
10	kolonnaga ikkitadan qayta saflanadi	15 – 20 ta mayda bo'lakli pazllarni yig'adi	bir oyog'i bukilgan holda turadi	–
11	turgan joyida ikki oyoqlab aylanib sakraydi	–	navbat bilan o'ng va chap tomonga aylanadi	–
12	turgan joyida qo'llarini yuqoriga ko'tarib sakraydi	–	ko'zini yumib qo'llarini beliga qo'ygan yoki yon tomonga yoygan holda yuradi	–
13	turgan joyida va yurgan holda bir oyoqlab sakraydi	–	qum to'ldirilgan qopchani 4 metrgacha masofaga bir qo'li bilan gorizontal yoki vertikal nishonga otadi	–
14	o'rtacha 20 sm balandlikdagi to'siqlar ustidan sakrab o'tadi	–	3-4 marta ikki qo'li bilan to'pni otadi va ilib oladi	–
15	o'rtacha 70 sm uzunlikka sakraydi	–	–	–
16	sakrash uchun mo'ljallangan arqon bilan sakrashga urinadi	–	–	–
17	kamida 10 metr masofani emaklab o'tadi	–	–	–

18	gimnastika skameykasida qo'llari yordamida qorin bilan sudraladi	–	–	–
19	to'rt oyoqlab yuradi	–	–	–
20	gimnastika narvonida bir tomondan ikkinchi tomonga tirmashib chiqadi	–	–	–
21	bo'yining yarimidan past bo'lmagan balandlikda tortilgan arqon va halqaning tagidan emaklab o'tadi	–	–	–
22	velosipedda to'siqlarni aylanib o'tib mustaqil uchadi	–	–	–
<b>5–6 yosh. Jismoniy rivojlantirish va madaniy-gigienik ko'nikmalarni shakllantirish</b>				
1	ko'zini yumgan holda 4 metrgacha masofaga yuradi va oyoqlarni chalishtirib yuradi	bosh kiyim, ustki kiyim va oyoq kiyimlarini mustaqil kiyadi	to'pni bir necha marta ikki qo'li bilan chamasi 1 metr masofada yuqoriga otadi va ilib oladi	shaxsiy gigiyenaga amal qiladi (mustaqil tishlarini tozalash, ovqatlanishdan avval qo'llarini yuvish, aksirganda yoki yo'talganda og'zini dastro'mol bilan yopish, sochlari- ni tarash, tirnoqlarini o'z vaqtida oldirish)

2	turli harakatlarni bajarib yuradi (oyoqlar uchida, tovonda, oyoq kaftlarining yon tomonida, yarim o'tirgan holda)	sathda mustaqil turli chiziqlar chizadi	to'pni yuqoriga otadi va qarsak chalib ilib oladi	dasturxon atrofida ovqatlanish madaniyatiga rioya qiladi (toza va tartib bilan ovqat eyish, ovqatlanish anjomlaridan to'g'ri foydalanish, stol atrofida o'tirganda gavdasini tik tutish, non ushoqlarini erga tushirmaslik, ovqatlanish vaqtida gaplashmaslik)
3	kichik va katta qadamlar bilan oyoq uchida to'siqlarni oshib yuradi yoki aylanib o'tadi	katta, o'rta va mayda o'yinchoqlarni saralab, hajmiga mos qutilarga joylaydi	to'pni ikki qo'li bilan chamasini 10 marta erga urib ilib oladi	mustaqil dasturxon bezatishga harakat qiladi
4	belgilangan yo'l bo'ylab bir oyoq tovoniga boshqa oyog'ining uchini tekkizib yon tomonga yuradi	katta va kichik konstruktor qismlaridan oddiy va murakkab predmetlarni mustaqil yasaydi	otilgan to'pni turli usullarda ilib oladi	kiyim javonida kiyimlarini tartib bilan joylashtiradi, o'z xonasini tartibli saqlashga harakat qiladi
5	chamasini 2 daqiqa vaqt davomida turli buyumlarni aylanib o'tib ilon izi (zigzag) bo'lib yuguradi	20- 30 ta mayda bo'lakli pazllarni mustaqil yig'adi	og'irligi 500 grammdan ko'p bo'lmagan to'plarni erda dumalata-di	o'z xonasini tartibli saqlashga harakat qiladi

6	deyarli 100 metr masofaga o'rtacha tezlikda yuguradi yoki mokisimon yuguradi	stol usti o'yinlarini mustaqil o'ynaydi (mozaika, loto, yig'ma rasm)	qum to'ldirilgan qopchani chamasi 9 metr masofaga bir qo'li bilan gorizontal yoki vertikal nishonga otadi	madaniy-gi-gienik ko'nikmalarni shakllantirishga mo'ljallangan didaktik o'yinlarni mustaqil o'ynaydi
7	chamasi 20 metr masofaga tez yuguradi	mayda munchoqlarni kattalar yordamida ipga teradi	dastlabki holatda to'pni boshqa bolaga otadi	madaniy-gi-gienik ko'nikmalarni shakllantirishga mo'ljallangan ayrim she'r va badiiy asarlarni biladi
8	o'rtacha 260 metr masofaga sekin tezlikda yuguradi	kichik koptoklar bilan mustaqil o'ynaydi	to'pni to'r ustidan o'tkazib otadi	–
9	kolonnaga uchtdan qayta saflanadi	rasmlarni kontur chetiga chiqmagan holda bir yo'nalishda va tartibli bo'yaydi	qiya gimnastika skameykasida boshiga qum to'ldirilgan qopchani qo'ygan holda oldinga va yon tomonga yuradi	–
10	turgan joyida oyoqlarini juftlab, chalishtirib navbat bilan sakraydi	mayda motorikani rivojlantirishga mo'ljallangan didaktik o'yinlarni mustaqil o'ynaydi	qiya gimnastika skameykasiga oyoq uchida yugurib chiqadi va undan qaytib tushadi	–

11	oyoqlarini juftlab yon tomonga 20 sm lik to'siq us-tidan sakrab o'tadi	–	gimnastika skameykasida tik turadi, oyoq uchiga va tovoniga ko'tariladi hamda shu holatda orqa tomoniga aylanadi	
12	turgan joyida oyoqlarini navbat bilan almashtirib sakraydi	–	Qaldirg'och bo'lib turish mashqini bajaradi	–
13	turgan joyidan chamasi 80 sm uzunlikka sakraydi va 30 sm balandlikka sakraydi	–	boshqa bolalarning qo'lini ush-lagan holda turgan joyida aylanadi	–
14	yugurib kelib 1 metrgacha uzunlikka sakraydi	–	–	–
15	arg'imchoqqa mustaqil chiqib uchadi va undan tushadi	–	–	–
16	sakrash uchun mo'ljallangan arqon bilan sakraydi	–	–	–
17	to'rt oyoqlab yurgan holda boshi bilan to'pni 4 metrgacha masofaga dumalatadi	–	–	–
18	to'siqlar orasidan emaklab o'tadi	–	–	–
19	ilon izi (zigzag) bo'lib emaklaydi	–	–	–
20	gimnastika skameykasida oldinga va orqaga emaklaydi	–	–	–
21	gimnastika narvo-niga tez chiqadi va tushadi	–	–	–

22	yo'g'on arqonga tirmashib chiqishga harakat qiladi	–	–	–
23	2 g'ildirakli velosipedda uchadi (to'g'ri, ilon izi (zigzag), doira bo'ylab)	–	–	–
<b>6–7 yosh. Jismoniy rivojlantirish va madaniy-gigienik ko'nikmalarni shakllantirish</b>				
1	tik turgan va engashgan holda yuradi	qutichaning ichini ko'rmagan holda uning ichiga solingan narsani (qum, guruch, tariq) qo'llari bilan ushlab ko'rib nima ekanligini aniqlaydi	to'pni bir necha marta bir qo'li bilan otadi va kamida 10 marta ilib oladi	shaxsiy gigiyena qoidalariga rioya qilish salomatlik garovi ekanligini biladi
2	kolonnada 4 – 6 ta bo'lib qayta saflanadi	qo'llarning barmoqlari yordamida turli predmetlarning shakllarini ko'rsatadi (gul, qush, kapalak, qulf)	koptokni boshqa bolaga pastdan va boshidan oshirib otadi	mustaqil tishlarini, yuzini, qo'llarini yuvadi, sochiq bilan artadi, sochlari ni taraydi, tirnoqlarini eslatishsiz oldiradi
3	qo'llarini turli holatlarda harakatlantirib yuradi	she'ning mazmuniga qarab qo'llarining harakatlarini muvofiqlashtiradi	qum to'ldirilgan qopchani 10 metrgacha masofaga bir qo'li bilan gorizontal yoki vertikal nishonga otadi	ehtiyoj bo'lganda ichki, ustki, bosh va oyoq kiyimlarini mustaqil almashtiradi



4	koʻzlarini yumgan holda yuradi (oʻng oyoqdan boshlab, navbat bilan oʻtirib va turib, orqa tomonga)	turli predmetlar bilan qoʻl va barmoq harakatlarini bajaradi (qalam, yongʻoq, sanoq choʻplari, qisqich, kichkina koptokcha, bogʻich)	toʻpni toʻr us-tidan oʻtkazib otadi, urib qaytaradi va boshqa bolaga toʻpni uzatadi	stol atrofida oʻtirganda gavdasini tik tutish kerakligini biladi
5	turgan va yurayotgan holda oʻng va chap tomonga buriladi	30 tadan ortiq mayda mozaikalarni yigʻadi	turgan joyidan 3 qadamgacha uzoqlikda masofada turgan basketbol savatiga toʻpni tushiradi	ertalabki badantarbiya bilan shugʻullanish, suv muolajalarini qabul qilish, jismoniy tarbiya bilan muntazam shugʻullanish kerakligini biladi
6	safda tartib bilan birinchi va ikkinchiga sanagan holda 2 ta sherengaga boʻlinadi	yorma va urugʻlarni har xil sigʻimdagi idishlarga joylashtiradi hamda ularni kontur boʻyicha terib turli predmetlar hosil qiladi	bir vaqtning oʻzida toʻpni yuqoriga va uzoqqa otadi	kiyimlarni tez va toʻgʻri kiyadi, oʻz kiyimlarini, xona va guruh anjomlarini ehtiyot qiladi

7	tizzalarini baland ko'targan holda boshini tik tutib oldinga yuguradi	yorma, urug' va qumni bir sig'imdagi idishlardan boshqa sig'imdagi idishlarga to'kib soladi	gimnastika skameykasida turli holatlarda yuradi (to'g'ri yo'nalishda, yo'nalishni teskari tomonga o'zgartirib, yon tomonga, qum solingan qopchani orqalab, o'tirgan holda, muvozanatni saqlab, oyoqlarini ko'tarib, tagidan qarsak chalib, qo'yilgan predmetlar ustidan xatlab)	qo'shimcha eslatmasiz ovqatlanish madaniyatiga rioya qiladi
8	to'siqlar ustidan sakrab o'tib (oyoqlari tegmagan holda) yuguradi	suv va qum o'yinlarini o'ynaydi	gimnastika skameykasida berilgan ishora bo'yicha ko'zlarini yumgan holda bir oyoq uchida turadi	madaniy gigiyenik ko'nikmalarni shakllantirishga qaratilgan yoshiga mos she'rlarni biladi
9	tezlikni saqlagan holda yuguradi	arqonchalarda har xil tugunlarni bog'laydi	4-5 metr masofada vertikal yoki gorizontal joylashgan nishonni qum to'ldirilgan qopcha bilan urib tushiradi	–

10	yoʻnalish va muvozanatni saqlagan holda orqa tomonga yuguradi	oʻyin faoliyatida mayda oʻlchamli oʻyinchoqlar bilan oʻynaydi	turgan joyidan yoki yugurib kelib ogʻirligi 1 kgdan ortiq boʻlmagan toʻpni uloqtiradi	–
11	oʻrtacha 300 metrlik masofaga sekin tezlikda yuguradi	kaft va barmoqlari bilan noanʼanaviy usullarda rasmlar chizadi	–	–
12	oʻrtacha 40 metr masofaga tez yuguradi	barmoq teatrlarini sahnalashtirishda mustaqil ishtirok etadi	–	–
13	10 metrgacha masofaga boshqa bolalarni quvib oʻtib yuguradi	qoʻllarining barmoqlari yordamida mashqlarni toʻgʻri bajaradi	–	–
14	oʻrtacha 30 metr masofaga yuguradi (oʻquv yili oxiriga kelib 7,5 sekund tavsiya etiladi)	–	–	–
15	turgan joyida 30 sm balandlikka mustaqil sakraydi	–	–	–
16	turgan joyidan 40 sm balandlikdan pastga sakraydi	–	–	–
17	yugurib kelib 50 sm balandlikka sakraydi	–	–	–
18	turgan joyidan 1 metr uzunlikka sakraydi	–	–	–
19	yugurib kelib 1,80 metr uzunlikka sakraydi	–	–	–
20	turgan joyida oʻrtacha 40 marta sakraydi	–	–	–
21	turgan joyidan oʻrtacha 6 marta oldinga surilib sakraydi	–	–	–

22	oyoqlari orasida qum to'ldirilgan qopcha bo'lgan holda chiziq bo'ylab yon tomonga yuradi	–	–	–
23	chiziq bo'ylab bir oyoqlab sakraydi	–	–	–
24	o'tirgan holda yuqoriga sakraydi	–	–	–
25	qo'llarini yuqoriga ko'targan holdagi balandlikdan 30 sm gacha yuqorida osilgan predmetga qo'llarini tekkazish uchun turgan joyidan yoki yugurib kelib sakraydi	–	–	–
26	sakrash uchun mo'ljallangan arqon bilan ikki oyoqlab, bir oyoqlab va oyoqlarini navbat bilan qo'yib sakraydi va yuguradi	–	–	–
27	obruch (halqa) orasidan sakraydi	–	–	–
28	yo'g'on arqonga tirmashib chiqadi	–	–	–
29	gimnastika skameykasida boshiga qum to'ldirilgan qopcha bilan muvozanatni saqlagan holda yuradi	–	–	–
30	2 g'ildirakli velosipedda mustaqil uchadi (to'g'ri, aylanib o'tib, ilon izi (zigzag))	–	–	–

---

---

## **XI BOB. MAKTABGACHA TA'LIM MUASSASALARIDA VA OILADA JISMONIY TARBIYANI TASHKIL ETISH SHAKLLARI**

### **1-§. Maktabgacha ta'lim muassasalarida va oilada jismoniy tarbiyani tashkil etish shakllari**

Jismoniy tarbiyani tashkil etish shakllari - bu bolalarning rang-barang faoliyatining ta'limiy-tarbiyaviy jamlamasi bo'lib, uning asosini harakat faolligi tashkil etadi. Bu shakllarning yig'indisi bolaning jismoniy jihatdan to'laqonli rivojlanishi va sog'lig'ining mustahkamlanishi uchun zarur bo'lgan muayyan harakat rejimini vujudga keltiradi.

Bolalar harakat faoliyatini tashkil etishning shakllari quyidagilardan iborat: 1) jismoniy tarbiya mashg'ulotlari; 2) kundalik rejimdagi jismoniy – sog'lomlashtirish ishlari: ertalabki gimnastika, harakat o'yinlari va sayr paytidagi jismoniy mashqlar, jismoniy tarbiya daqiqalari, kunduzgi uyqudan so'nggi jismoniy tarbiya mashqlari, chiniqtirish tadbirlari; 3) faol dam olish: bolalar turizmi, jismoniy tarbiya bayramlari, salomatlik kunlari, ko'ngilochar musobaqalar; 4) bolalarning mustaqil harakat faoliyati; 5) uyga vazifa.

Bu shakllarning barchasi jismoniy tarbiya va bolani har tomonlama rivojlantirishning umumiy vazifalariga javob berar ekan, ular o'zaro aloqadadirlar, shu bilan birga har biri o'zining maxsus vazifasiga egadir. Bu ularning maktabgacha ta'lim muassasalari kun jadvalidagi o'rnini belgilaydi.

Ilk yoshdagi bolalar guruhida asosiy ish shakli jismoniy mashqlar bilan individual shug'ullanish hisoblanadi (gimnastika, massaj, harakatli o'yinlar). Ertalabki gimnastika va jismoniy tarbiya mashg'ulotlari birinchi kichik guruhlarning barchasida boshlanadi, biroq ularning har bir yosh psixofiziolo-

giyasi xususiyatlarini hisobga oluvchi harakat materialini hamda uni oʻtkazish metodikasini tanlashga koʻra oʻziga xosdir.

Jismoniy tarbiya daqiqalari bolalar bogʻchalarining katta guruhlarida koʻproq ahamiyatga ega boʻladi. U aqliy faoliyat uygʻotuvchi (matematika, nutq oʻstirish boʻyicha) mashgʻulotlarga va bolalarning faol dam olishi hamda ish qobiliyatini tiklash payti sifatida ikki mashgʻulot oʻrtasiga kiritiladi.

Ochiq havodagi harakatli oʻyinlar va rang-barang mustaqil harakat faoliyati barcha yosh guruhlaridagi bolalar kundalik hayotining zarur sharti hisoblanadi.

## **2-§. Jismoniy tarbiya mashgʻulotlarining tavsifi va ularning tuzilishi**

Jismoniy tarbiya mashgʻulotlari bolalarni jismoniy mashqlarga muntazam oʻrgatishning asosiy shaklidir.

Mashgʻulotlarning ahamiyati harakatlar madaniyatining mujassam shakllanishi, sogʻlomlashtirish, taʼlimiy va tarbiyaviy vazifalarni muntazam amalga oshirishdan iboratdir. Bu vazifalarning bajarilishi jismoniy kamoloti, organizmning funksional takomillashuvi, bola sogʻligʻining mustahkamlanishi, ular tomonidan toʻgʻri harakat koʻnikmalarining egallanishini, jismoniy sifatlar hamda jismoniy tarbiya va sportga nisbatan emotsional ijobiy munosabatni, shaxsni har tomonlama yaxshi rivojlantirilishini taʼminlaydi.

Mashgʻulotlarda sogʻlomlashtirish vazifalarini amalga oshirishga bolalarning har tomonlama harakat faoliyati yoʻli bilan erishiladi. Ular organizmdagi barcha funksional jarayonni, uning optimal gigiyenik va chiniqtiruvchi sharoitlarda hayotiy faoliyatni kuchaytirishga yordam beradi.

Taʼlimiy-tarbiyaviy vazifalar mashgʻulotlar jarayonida bolaning maʼnaviy-axloqiy sifatlarini shakllantirish, fizkultura va sport sohasiga oid baʼzi turlar bilimlar va atamalarni maʼlum qilish, toʻgʻri harakat koʻnikmalari hamda jismoniy sifatlarini tarbiyalash yoʻli bilan hal etiladi.

Mashg'ulotlar xushchaqchaq, intizomli, atrof-muhitda yaxshi harakat qila oladigan, belgilangan vazifaga muvofiq tez va l shonch bilan, maqsadga yo'nalgan holda faoliyat ko'rsata oladigan shuningdek, axloqiy sifatlar va ijodiylik namoyon eta oladigan kishilarni tarbiyalashga xizmat qiladi.

Jismoniy mashg'ulotlar kuzda, qishda va bahorda binoda hamda ochiq havoda o'tkaziladi. Yoz paytida barcha mashg'ulotlar (yomg'irli kunlardan tashqari) ochiq havoda, sport maydonchasida o'tkaziladi. Binoda va ochiq havodagi mashqlar o'zaro aloqadadir: ular barcha sog'lomlashtirish va ta'limiy-tarbiyaviy vazifalarning kompleks tarzda hal etilishini ta'minlaydilar. Mashg'ulotlarni o'tkazish sharoiti ularning ba'zi o'ziga xos xususiyatini belgilaydi. Binoda sog'lomlashtirish-gigiyenik shartlarga rioya qilgan holda o'tkaziladigan (deraza fortochkalari ochiq, yengil kiyim va poyabzal) mashg'ulotlar harakatlarning to'g'ri, go'zal va aniq bo'lishini ta'minlaydi, umumiy harakat madaniyatini tarbiyalaydi. Ular turli predmetlar bilan va musiqa jo'rligida o'tkazish mumkin.

Ochiq havodagi mashg'ulotlar yuqori sog'lomlashtirish samarasiga ega, ular harakatlarni keng joy da bajarishga imkon beradi, jismoniy yuklamani kuchaytiradi, sport o'yinlari, estafetalarni o'tkazishga keng imkoniyat yaratadi. Biroq qalin kiyim va poyabzal harakatlarining aniq, ifodali, chiroyli bo'lishiga xalaqit beradi.

Mashg'ulotlar strukturasi jismoniy mashqlarning bolalar tomonidan izchil bajarilishidan iboratdir. U qo'yilgan vazifalar, asab tizimining ish qobiliyati va bola organizmining har bir alohida yosh bosqichdagi xususiyatlari bilan belgilanadi. Mashg'ulot paytida bola organizmining dinamikasi va uning ruhiyati (psixologiyasi)ni nazorat qilish tarbiyachining asosiy vazifalaridan biridir. Ta'lim va tarbiya jarayonining samaradorligi shunga bog'liq.

Harakat faoliyati jarayonida yurak qisqarishi chastotasi ko'rsatkichlarini o'rganish mashg'ulot boshlanishida uning asta-sekin osha borishini, so'ng kuchaya borib, mashg'ulotlarning asosiy qismida yuqori darajaga yetishini va mashg'ulot so'ngi-

da asta-sekin pasayishini ko'rsatdi. Bunday izchillik bir tomondan, qon aylanish tizimining faoliyati va organizm ish qobiliyati bilan; ikkinchi tomondan diqqat-e'tiborni qaratish, reaksiya tezligi kabi psixik jarayonlarning kechishi va shu bilan bog'liq ravishda harakatlarning juda aniqligi bilan belgilanadi.

Sport mashg'ulotlari o'zaro bog'liq uch qismdan: kirish-tayyorgarlik, asosiy va yakunlovchi qismdan iborat. Ta'limiy-tarbiyaviy va sog'lomlashtirish vazifalari mashg'ulotning har bir qismi uchun baravar muhim ahamiyatga ega. Mazkur vazifalarni bajarish bolalarga har tomonlama ta'sir etishni ta'minlaydi.

**Mashg'ulotning kirish-tayyorgarlik qismi vazifalari va mazmuni.** Sport mashg'ulotining birinchi qismiga qo'yilgan vazifalar va uning asosiy qismidagi mashqlar mazmuniga ko'ra turlicha bo'lishi mumkin. Shuning uchun bir holda u kirish, ikkinchi bir holda kirish-tayyorgarlik xarakterida bo'lishi mumkin. Mashg'ulotning bu qismi vazifasi bolalarda unga nisbatan qiziqish va emotsional kayfiyat paydo qilishdan, diqqatning tayyorgarlik darajasini tekshirishdan, ayrim harakat ko'nikmalarini aniqlashtirishdan, bola organizmini asta-sekin mashg'ulotning asosiy qismida kechadigan birmuncha faol faoliyatga tayyorlashdan iborat.

Shu maqsadda bolalarga to'g'ri qomatni tarbiyalashga, yasitovonlikning oldini olishga yordam beradigan, fazoda hamda jamoada mo'ljal olish bilan bog'liq, bajarilishi ko'p vaqtni talab qilmaydigan tanish mashqlar va ularning variantlarini bajarish taklif etiladi.

Bunday mashqlarga quyidagilar kiradi: saflanish mashqlari — turlicha saflanishlar va qayta saflanishlar; turli topshiriqlar bilan bajariladigan (yo'nalishi ko'rsatilgan burilishlar, boshlov chilarni almashtirish va boshqalar) yurish va yugurish; tarqalib yengil yugurish hamda keyinchalik katta va kichik davra, ketma-ket va hokazo bo'lib saflanish; turli ko'rinishdagi va yassitovonlikning oldini olish maqsadidagi yurishlar — tovonda, oyoq uchida, poldagi qalin shnur ustida, narvonda yurish va boshqa mashqlar.



Kirish qismi bolalarning kolonnaga uchto'rttadan bo'lib, doira bo'lib saflanishi, tarqalishi va hokazolar bilan yakunlanadi. Bu bolalarni mashg'ulotning asosiy qismi boshlanishidagi umumrivojlantiruvchi mashqlarni o'rgatishga o'tish uchun xizmat qiladi. Bu qism kichik guruhlarda 2 minutdan 4 minutgacha, o'rta guruhlarda 3 minutdan 5 minutgacha, katta guruhlarda 4 minutdan 6 minutgacha davom etadi.

Agar mashg'ulotning birinchi qismi kirish-tayyorlov qismi sifatida rejalashtirilsa, uning boshlanishida yuqorida ko'rsatilgan kirish qismi uchun mo'ljallangan mashqlar beriladi. Biroq shundan so'ng mashg'ulotning shu qismida faqat takroriy va variatsiyali mashqlardan iborat o'rgatish talab qilmaydigan umumrivojlantiruvchi mashqlar beriladi. Ularning vazifasi bola organizmini mashg'ulotning asosiy qismidagi birmuncha yuqori jismoniy yuklamaga tayyorlashdir. Bunda yetarli jismoniy yuklamaga ega bo'lgan murakkab koordinatsiyali asosiy harakatlar yoki faol xarakterdagi sport mashqlari rejalashtiriladi. Bunday holda mashg'ulotning asosiy qismi bolalarni asosiy harakatlarga o'rgatishdan boshlanadi.

Kirish – tayyorgarlik qismi kichik guruhlarda 3 dan 4 minut gacha, o'rta guruhlarda 4 dan 6 minutgacha, katta guruhlarda 5 dan 10 minutgacha davom etadi.

**Mashg'ulotning ikkinchi (asosiy) qismida** quyidagi pedagogik vazifalar hal qilinadi: bolalarga yangi mashqlar o'rgatish, ilgari o'tilgan mashqlarni takrorlash va mustahkamlash, harakatlar bo'yicha bolalarning malaka va ko'nikmalarini takomillashtirish, jismoniy sifatlarni tarbiyalash. Mashg'ulotning bu qismida bola organizmiga anchagina jismoniy ta'sir ko'rsatiladi. Mashg'ulotning asosiy qismiga asosiy harakatlarga oid hamda umumiy rivojlanish mashqlariga doir har xil mashqlar, harakatli o'yinlar, sport o'yini qismlari kiradi.

Asosiy qismning boshlanishida umumrivojlantiruvchi mashqlar bajariladi. Bu mashqlarni bir-biri bilan almashtirib turishning tartibi quyidagicha: dastlab qo'l va yelka muskullarini mustahkamlashga qaratilgan mashqlar bajariladi. Qaddi-

qomatni rostdashga mo'ljallangan mashqlarga alohida e'tibor beriladi.

Umumrivojlantiruvchi mashqlardan keyin asosiy harakat mashqlari (yurish, yugurush, sakrash, tirmashib chiqish, uloqtirish, muvozanat saqlash mashqlari) keladi. Odatda asosiy harakat mashqlaridan bittasi o'rganish uchun kiritiladi. Biroq, u bilan birga o'rganish uchun ilgari o'rganilgan mashqlardan ayrimlari o'tilganlarni takrorlash va mustahkamlash maqsadida asosiy harakatlarning boshqa turlari ham kiritilishi, qayta saflanish uchun, o'yin metodlarini o'rganish uchun va boshqa yengil mashqlar ham o'rganilishi mumkin. Ayrim asosiy harakatlarni esa butunlay bir-biri bilan bog'liq holda olib borish maqsadga muvofiqdir. Masalan, arg'amchi ostidan emaklab o'tish, emaklab o'tgandan keyin tik turib yurib ketish, kubikni bosmasdan sakrab o'tish yoki osib qo'yilgan buyumga sakrash singari harakatlar shular jumlasidandir.

Mashg'ulotning asosiy qismiga harakatli o'yinlar albatta kiritiladi, chunki ular mashg'ulotning bolalarga fiziologik va emotsional ta'sirini kuchaytiradi.

Harakatli o'yinlar mashg'ulotning butun asosiy qismi mazmunini tashkil qilibgina qolmay, balki uning boshqa qismlarida ham qo'llanilishi mumkin. Bunday holda u yoki bu o'yinning, masalan, "Quvnoq shaharcha" (shaharcha), "basketbol" o'yinlarining usul va qoidalarini o'rganish mashg'ulotning aniq pedagogik vazifasini hal qilish vositasiga aylanadi.

Mashg'ulotning asosiy qismi o'quv materialining to'g'ri va aniq joylashtirilishi alohida ahamiyatga egadir. Ko'proq diqqat- e'tiborni va aniqlikni talab qiladigan mashqlar, masalan, gimnastika skameyakasining ingichka reykasida bajariladigan muvozanat saqlash mashqlarini o'rganish singari, yangi materillarni o'rganish mashqlari dastlab asosiy qismda o'tkaziladi, bolalar shundan keyin esa ilgari tanish bo'lgan mashq va o'yinlarga o'tadilar.

Organizmga anchagina jismoniy vazifa berish bilan bog'liq bo'lgan asosiy qism mashqlari odatda mashg'ulotdagi kam vazifali mashqlardan keyin o'tkaziladi. Shu yo'l bilan vazifani

oshirib borishda izchillikka erishiladi. Uzoqqa uloqtirish mashqlari, misol uchun, yugurush va sakrash bilan bog‘liq bo‘lgan faol o‘yinlardan oldin o‘tkaziladi.

Nazorat xilidagi mashg‘ulotlarda ko‘nikma malakalarni dastlabki tayyorgarlikdan, mashqlarni bajarishga kirishish oldidan o‘tkaziladigan tayyorgarlik mashqidan so‘ng mashg‘ulotning asosiy qismida hisobga olinadi.

Mashg‘ulotning uchinchi (xulosa) qismida bola organizmidagi hayajonli holatni asta-sekin sokinlikka tushirish vazifasi hal qilinadi; mashg‘ulotga yakun yasaladi (bunday qilish barcha mashg‘ulotlar uchun shart bo‘lmay, ko‘pincha katta yosh guruhida o‘tkaziladi); faoliyatning boshqa turlariga tashkiliy ravishda o‘tishga kirishiladi. Yakunlovchi qismda sekin yurish mashqlari o‘tkaziladi (bunday mashqlarni murakkab qayta saflanish mashqlarisiz, diqqatni kuchaytirish topshiriqlarisiz o‘tkazilgani ma‘qul), sekin yurish mashqlarida bolalar bir-birining orqasidan yurishi yoki yoyilib alohida-alohida yurishi, nafas olish mashqlarini bajarishi, kam harakatli o‘yinlar, ashulali raqslar ijro etishi mumkin.

Mashg‘ulot bolalarning zaldan yoki maydonchadan hamjihatlik bilan chiqib ketishlari bilan yakunlanadi (bunda albat-ta saf bo‘lib chiqib ketish shart emas); chiqib ketayotganda qo‘shiqlar aytilishi, o‘yin bilan bog‘liq bo‘lgan topshiriqlar bajarilish mumkin. Mashg‘ulotning yakunlovchi qismi davomiyligi kichik guruhlarda 2-3 minutgacha, o‘rta va katta guruhlarda 3-4 minut bo‘ladi.

Butun mashg‘ulotning davomiyligi kichik guruhlarda 15–20 minut, katta guruhlarda 30–35 minutni tashkil etadi. Mashg‘ulotlarda harakatlarni bajarish yuqori jismoniy yuklamani ta‘minlaydi.

Bola organizmida fiziologik faoliyatni kuchaytirish bilan bog‘liq bo‘lgan har qanday jismoniy mashqlar o‘z ta‘sirini o‘tkazadi. Bu ta‘sirning qay darajada bo‘lishi yuklamaning hajmi va jadalligiga bog‘liqdir. Organizm muayyan yuklamaga qol gandan keyin uni kam kuch bilan, ko‘proq tejamkorlik bilan uddalay oladi. O‘rganib qolgan yuklama organizmdagi faol-

lik imkoniyatlarining oshishiga olib kelmaydi. Shuning uchun yuklama hajmi va jadalligini mashg'ulotdan mashg'ulotga, yildan yilga muntazam ravishda oshirib borish lozim.

Jismoniy yuklama ko'pgina sabablarga bog'liq bo'ladi: 1) o'yinlar va mashq xususiyatiga; 2) har xil harakat mashqlari mushtarakligiga; 3) ularning jadalligiga, davomiyligiga, takrorlanish miqdoriga, sur'ati va harakat yo'liga, mashqning qanday sharoitda o'tkazilishiga, o'zlashtirish saviyasiga, bolaning harakat faolligi darajasiga va boshqa omillarga bog'liqdir.

Jismoniy yuklama shuningdek, bolani mashg'ulot paytidagi asab psixikasiga hamda uning emotsional holatiga ham bog'liqdir.

Mana shu dalillarning hammasi mashg'ulot rejasi tuzilayotgan vaqtda hisobga olinishi hamda mashg'ulot jarayonidagi jismoniy yuklamalar tartibiga solinishi lozim. Masalan, qiyin mashqlarni yengilroq mashqlar bilan almashtirib turish maqsadga muvofiqdir.

Ko'pincha bolalar mashg'ulotlarda mashq bajarish uchun navbat kelishini kutib, uzoq o'tirib qoladilar. Buning sababi mashg'ulot zichligini yetarli emasligidir. Mashg'ulotni mazmuni ham uning zichligiga ta'sir ko'rsatadi. Mashqlar o'z harakatiga oid xususiyati, murakkabligi, bajarilish vaqti bo'yicha bir-biriga muvofiq kelishi muhim ahamiyatga egadir. Masalan, bir mashg'ulot mazmuniga gimnastika devorchasiga tirmashib chiqish hamda xoda ustida emaklash mashqlarini kiritish maqsadga muvofiqdir. Har ikkala mashq bolaga bir xil vazifa beradi, unisi ham, bunisi ham tarbiyachining ehtiyot bo'lishini taqozo etadi, mashqlar bajarilish vaqtiga ko'ra birmuncha uzoq cho'ziladi.

Vaqtdan unumli foydalanish ko'p jihatdan mashqlarni bajarish uchun bolalarni uyushtirish usullariga bog'liqdir. Mashg'ulotni musiqa jo'rligida o'tkazilishi uning zichligini oshirishda muhim vosita bo'lib hisoblanadi.

**Mashg'ulotlarning turlari.** Mashg'ulotlar o'zining ta'limiy vazifasi va mazmuniga qarab turli xilda bo'lishi

mumkin: 1) asosiy e'tibor yangi materialni o'rganishga qaratilgan mashg'ulotlar; 2) ilgari o'zlashtirishgan malaka va ko'nikmalarni takomillashtirishga qaratilgan mashg'ulotlar, ular oldingi o'tilgan materialni takrorlash asosiga quriladi; 3) aralash xususiyatga ega mashg'ulotlar, bularda yangi materialni o'rganish o'tilganlarni takrorlash, mustahkamlash bilan olib boriladi. Nazorat, hisob-kitob qilish mashg'ulotlari, bularda muayyan davrda qilingan ishlarga yakun yasaladi, u yoki bu mashqlarni bajarish sohasida bolalarning bilim va mahoratlari tekshiriladi, harakatlarning sifati va miqdoriga, bolalarning harakatli o'yinlarni o'ynay olish mahoratiga baho beriladi. Bolalar bog'chalarida asosan mashg'ulotlarning aralash xususiyatiga ega bo'lgan mashg'ulotlar ko'proq qo'llaniladi.

Jismoniy mashqlarni mashg'ulotlar uchun tanlash dastur asosida tuziladigan ish rejasi bo'yicha belgilanadi. Muayyan guruh bolalari yoshini, har bir bolaning salomatligini, umumiy rivojlanish darajasini hisobga oluvchi perspektiv kalendar rejalar bolalar tomonidan egallangan harakat ko'nikmalari, bolalarning individual holda – joy xususiyatlari, yil fasli, mashg'ulotlarni o'tkazish sharoiti, shuningdek, bolalarning avvalgi faoliyatlarini hisobga olishdan kelib chiqqan holda, mashg'ulot vazifalari va konkret jismoniy mashqlar belgilanadi.

Navbatdagi mashg'ulot rejasini ishlab chiqishda oldingi mashg'ulotni sinchiklab tahlil qilish qo'l keladi. Tahlil jarayonida oldingi mashg'ulotda qo'yilgan vazifalarning amalga oshirilgan darajasi, bolalar reaksiyasida namoyon bo'ladigan va mashg'ulotni hisobga olishda qayd etiladigan natijalar (barcha bolalar tomonidan va alohida holda yangi dastur materiali o'zlashtirish darajasi; tanish harakatlarni egallashdagi o'sish yoki qo'shimcha mashqlar, yengilroq variantlarni, birmuncha chuqurroq o'rganishni, bolalarni tashkil etish shaklini o'zgartirishni, individual mashg'ulotlar va hokazolarni talab etuvchi u yoki bu qiyinchiliklar) aniqlanadi.

Oldingi va keyingi mashg'ulotlar o'rtasidagi uzviy aloqa, umumiy maqsadga yo'nalganlik mukammal tizimni ta'minlaydi. Bu tobora murakkablashib boradigan vazifalarni

bajarishdagi aniq izchillikni, dasturni o‘tishni va shu asnoda har bir yosh guruhdagi bolalar ta’limining natijalari muvaffaqiyatli bo‘lishini belgilaydi. Oldingi mashg‘ulot tahlili asosida avvalo mashg‘ulot asosiy qismining vazifalari: bolalarni yangi mashqlarga o‘rgatish; oldindan tanish mashqlarni takrorlash va takomillashtirish (aniq jismoniy mashqlar ko‘rsatiladi) belgilab olinadi. Shundan so‘ng mashg‘ulotning kirish va yakunlovchi qismiga mo‘ljallangan mashqlar aniqlanadi.

Tarbiyachi, ayniqsa yetarli tajribaga ega bo‘lmagan tarbiyachi dasturda berilgan uslubiy tavsiyalardagi jismoniy mashqlarni rejalashtirish tizimidan foydalanishi mumkin. Ushbu tavsiyalarga ijodiy yondashgan holda o‘z guruhidagi aniq sharoitga muvofiq rejaga zarur o‘zgartirishlar kiritishi mumkin. Ayni paytda mazkur ko‘rsatmalar unga bolalarni dasturga ko‘ra jismoniy mashqlarni tizimli o‘rganishda yordam beradi.

Mashqlarni bajarish uchun bolalarni uyushtiruvchi usullar. Tarbiyachi bolalarni uyushtirishda “Yoppasiga”, “Oqim”, “Almashish”, “Guruh va shaxsan bajarish” usulluridan keng foydalanadi. Bu usullar eng asosiy usullar hisoblanadi.

“Yoppasiga mashq bajarish” usulida guruhni uyushtirish vaqtida mashqlar barcha bolalar tomonidan baravar bajariladi. Bu usul mashg‘ulotning yuksak darajadagi izchilligiga erishish va bolalarning katta faolligini ta’minlash uchun eng samarali usul hisoblanadi, u o‘quv materialini bilan tanishtirish va uni mustahkamlash vaqtida keng qo‘llanadi.

“Oqim” usuli bitta mashqni to‘xtamasdan bir qator bo‘lib kelib, galma-gal bajarishdan iboratdir. Bu usul tarbiyachiga mashqlarni shaxsan bajarilishini kuzatish imkonini beradi. Harakatlarni o‘rganish va takomillashtirish vaqtida bu usul qo‘llaniladi. O‘quv asboblarning soniga qarab oqimlar bir nechta bo‘lishi ham mumkin. Birnecha har xil turdagi mashqlar ham “Oqim” usulida bajarilishi mumkin. Masalan, bolalar poldan emaklab borib, yoy tagidan o‘tgach, o‘rnilaridan turib qaddilarini rostlaydilar, tepalariga osib qo‘yilgan qo‘ng‘iroqqa ikkala qo‘llarini tekkizish uchun ketma-ket sakraydilar, keyin stulchalar ustiga qo‘yilgan yog‘ochdan

hatlab o‘tadilar. Ko‘pincha bu singari oqim usulini malaka va ko‘nikmalarini mustahkamlash va takomillashtirish, jismoniy sifatlarni tarbiyalash uchun qo‘llaniladi.

Almashish usuli da mashq bajarayotgan shug‘ullanuvchilar birnecha guruh smenalarga bo‘linib, mashqni navbatma-navbat bajaradilar.

Almashish usulida tarbiyachilarning topshiriq qanday bajari layotganini kuzatib turishi qulay bo‘ladi; u bolalar diqqat-e’tiborini harakatlarning to‘g‘ri bo‘lishiga qaratadi. Bu usul o‘quv materialini o‘rganish vaqtida yaxshi samara beradi.

Guruh usulida bolalarni uyushtirish vaqtida shug‘ullanuvchilar guruhlariga bo‘linib, har bir guruh tarbiyachining mustaqil topshirig‘ini bajaradi. Mashg‘ulot uchun ajratilgan vaqtdan unumli foydalanish maqsadida mana shunday guruh usulidan foydalaniladi. Bu usuldan, ayniqsa, bir xil harakat turlarini bajarish vaqtida o‘quv asboblari yetishmay qolganda foydalaniladi. Bolalarni guruh usulida uyushtirish vaqtida bir mashg‘ulotning o‘zida ikki-uch xil mashq baravar o‘rganiladi, kichik guruhlar topshiriqni bajarish uchun navbat bilan joy almashadilar.

Bu usul yuksak darajada mustaqillikni, onglilikni va topshiriqni mas‘uliyat bilan bajarishni, jamoada yaxshi intizom bo‘lishini, tarbiyachining diqqat-e’tiborini guruhlariga mohirlik bilan taqsimlashni taqozo etadi.

Shu sababli mazkur usuldan faqat maktabga tayyorlov guruhlaridagina kamdan kam foydalanish maqsadga muvofiqdir. Tarbiyachi barcha guruhlariga rahbarlik qilgani holda yangi materialni o‘rganayotgan guruh bilan yoki yordam berish zarur bo‘lgan guruh bilan doimiy ravishda ish olib boradi. Mustaqil bajarish uchun bolalarga tavsiya etiladigan mashqlar ularga tanish, kattalar yordamini talab etmaydigan mashqlardan iborat bo‘lishi kerak. Bu usul shug‘ullanuvchilarni guruhlariga bo‘lib tarbiyachi barcha topshiriqlarni tushuntirib va ko‘rsatib berganidan keyingina amalga oshiriladi.

“Mashqlarni shaxsan bajarish” usuli mashqni har bir shug‘ullanuvchi tomonidan alohida-alohida bajarilishidan iborat. Bir

bola mashqni bajarayotganda qolganlar uni kuzatib turadi. Mashqni shaxsan bajarishning qimmatli tomoni shundaki, u harakat sifatini har bir kishi e'tibor bilan kuzatishiga, asosiy kamchiliklarni ko'rib turishga imkon beradi. Mashg'ulotni istalgan usulda olib borilganida ham shaxsan bajarish usullaridan qisman bo'lsada, foydalanish zarur. Shug'ullanayotgan bolalarning o'zlashtirishini hisobga olish vaqtida "shaxsan bajarish" usulidan keng foydalaniladi.

Jamoani uyushtirishda qanday usulning tanlanishi mashg'ulotning maqsadiga, mazmuniga, inventarlariga, harakatlarning qay darajada o'zlashtirilganligiga, tarbiyachining bolalarni uyushtira bilish qobiliyatiga bog'liqdir. Ko'pincha bolalarni uyushtirishning 2–3 usuli bir-birini almashtirib va bir-birini to'ldirib keladi.

**Jismoniy mashqlarga o'rgatish metodlari.** Bog'cha bolalari jismoniy tarbiyasi amaliyotida jismoniy mashqlarga o'rgatishning quyidagi metod va usullari qo'llaniladi: "So'zlab berish" (mashqni tushunlirish, ko'rsatma, buyruq berish, hikoya, suhbat), ko'rgazmali mashg'ulot (ko'rsatib berish, imoishora – taqlid qilish, tovush va ko'rish mo'ljallari, ko'rgazmali qurollardan foydalanish), amaliy metod (mashqlar, aniq topshiriqlar, o'yin usullari, madad va yordam berish).

Metodik usulblarning juda ko'p turlaridan ta'lim va tarbiya vazifalarini, o'qitish bosqichini, yosh xususiyatlarini, bolalarning tayyorgarligi, ularning emotsional holatlarini hisobga olingan vaqtda maktabgacha ta'lim yoshidagi bolalarni jismoniy mashqlarga o'rgatish sohasida eng yaxshi muvaffaqiyatlarga erishish mumkin.

Tushuntirish va ko'rsatib berish bolalarni harakatlarga o'rgatishning asosiy yo'li hisoblanadi. Yoshiga, tayyorligiga, shuningdek, o'quv materialining murakkabligiga qarab tushuntirish va ko'rsatib berish miqyosi ta'lim jarayonida turlicha bo'ladi.

Kichik guruhlarda ko'rsatib berish metodi ayniqsa katta ahamiyatga egadir. Kichikintoylar o'zlari ko'rib turgan harakatlarni juda yaxshi qabul qiladilar. Shuning uchun harakatning



murakkabligi yoki yengilligidan qat'iy nazar mashqlar bajarib ko'rsatiladi. Tarbiyachi mashqlarni ko'rsatish davomida ularni oddiy va tushunarli holda izohlab beradi (ikki oyoqlab qanday sakrash kerakligini ko'rsatib beradida, shu zahoti balandroq, yengilroq, oyoq uchl arida sakrash zarurligini tushuntiradi). Katta guruhlarda esa bolalar uncha murakkab bo'lmagan va o'zlariga yaxshi tanish bo'lgan mashqlarni tarbiyachi tushuntirib berganidan keyin, garchi u mashqni ko'rsatib bermasa ham bemalol bajarishlari mumkin. Yangi mashqlarni barcha yosh guruhlarda ham ko'rsatib berish maqsadga muvofiqdir.

Bolalar harakatlar to'g'risida aniq va to'g'ri tasavvur hosil qilishlari uchun mashqni qisqa, puxta va ifodali ravishda izohlab berish kerak.

Izoh bolalarning kamolot darajasiga muvofiq kelishi, tasvirli bo'lishi lozim. Tasvirlarning mashqlar mohiyatini aks ettirishi va ularni yaxshiroq bajarishga yordam berishi muhimdir.

Izohga ham puxta tayyorgarlik ko'rish kerak. Mashqlarni to'g'ri, adabiy tilda izohlash, ovoznining xilma-xil ohanglaridan ustalik bilan foydalanish lozim.

Izoh mashqning asosiy qismlarini va ayrim qismlarini ochib berishi kerak. Umumrivojlantiruvchi mashqlardagi izohning umumiy mazmuni quyidagicha bo'lishi mumkin. Avvalo mashqning qanday nomlanishini aytib berish kerak. "Polda o'tirgan holda oldinga engashish mashqini bajaramiz", bu bilan bolalarning diqqat-e'tibori mazkur mashqqa qaratiladi, bolalar uning o'zlariga tanish yoki notanish mashqligini eslab ko'radilar, mashqning biror bir qismini bilib-bilmasliklari to'g'risida o'ylaydilar. Shundan keyin tarbiyachi mashqning mufassal tafsilotiga o'tib, uni qanday bajarishni tushuntiradi. Avvalo u dastlabki holat qanday bo'lishini ko'rsatib beradi, keyin esa mashq qismlarining qanday izchillikda bajarilishini izohlab beradi ("Bir" deganda, "Ikki" deganda nimalar qilishni tushuntiradi). Mashqni tushuntirar ekan, tarbiyachi oldinga engashganda nafas chiqarish, gavdani rostlaganda esa nafas olish yaxshiroq ekanini eslatib qo'yadi.

Asosiy harakatlarni tushuntirish va ko'rsatib berishning o'ziga xos xususiyatlari bor. O'qishning dastlabki bosqichida bolalarning e'tiborini umuman mashqni bajarish mohiyatiga qaratib, ularda harakatlar to'g'risida yaxlit tasavvur hosil qilish kerak.

Ayni vaqtda harakatlarning asosiy tomonlari qanday ekanligini ko'rsatib berish hamda uning qoidasini, samarasini va bajarish jarayonidagi xavfsizlik tadbirlariga rioya qilinishiga ko'p jihatdan bog'liq bo'lishini aytib o'tish lozim. Masalan, bolalar yugurib kelib, uzunlikka sakrash mashqini o'rganishga kirishganlar deydik. Tarbiyachi mashqni tasvirlab va izohlab berar ekan, qo'llar harakati bilan gavdaning yuqoriga-oldinga yo'naltirilgan itarilish harakati bilan muvofiq bo'lgan shaxdam harakat qilish zarurligini ta'kidlab o'tadi, sakralgandan keyin yerga ikkala oyoq baravardan ohista tushishi zarurligini ko'rsatadi. Harakatning boshqa detallari, masalan, yugurib kelgandagi tezlik va uning kattaligi, yerdan itarilgan vaqtda qo'llarning halakati, parvoz vaqtida gavda va boshning holati hamda oyoqlarning qanday harakatlanishi va shu kabi harakatlar tarbiyachi tomonidan keyinchalik bu harakatlarning mashg'ulotlarda o'rganish vaqtida tushuntirilib beriladi. Bunday tushuntirishdan maqsad – harakatning mazkur qismlarini puxta o'rganib olishdan iborat.

Sportga oid asosiy harakatlar va mashqlarni o'rganish birnecha mashg'ulotlarda davom etadigan uzoq jarayon bo'lganligi tufayli bolalar e'tiborini har safar mazkur mashg'ulotning o'zi uchun asosiy bo'lgan masalaga qaratish muhim ahamiyatga egadir.

Mufassal izoh davomida mashq bajarib ko'rsatib beriladi. Bu vaqtda tarbiyachi harakatning o'zi tushuntirib berayotgan paytlarini, ayniqsa, yaxshiroq ko'rsatishga harakat qilishi kerak. Mashqni ko'rsatib berish vaqtida harakatlarning tabiiy bo'lishiga, ularning muvofiqligi hamda musiqiyligiga e'tibor berish kerak. Mashq to'g'risida to'g'ri tasavvur hosil qilish uchun dastlab butun mashqni bajarib ko'rsatish kerak. Keyin esa uni sekinlashtirilgan sur'at bilan bajarib, yo'l-yo'lakay izoh

berib, tushuntirib berish kerak. Bu harakatlar ketidan bolalar diqqatlarini bir joyga to'plab, uyushqoqlik bilan mashqni kuzatib borishlari talab qilinadi.

“Ko'zguli ko'rsatish” usulidan foydalanish maqsadga muvofiqdir. Bunday ko'rsatish vaqtida tarbiyachi bolalarga yuzini o'girib turadi. Uning harakat tomonlari va yo'nalishi bolalarning harakati va yo'nalishini ifoda etadi. Aytaylik, bolalarga o'ng qo'lni yonga uzatish va o'ng oyoqni uchi bilan qo'yish topshirilgan bo'lsin. Tarbiyachi bu mashqni ko'rsatib berayotganda chap qo'lni yon tomonga uzatib, chap oyog'ini uchi bilan qo'yadi. Bolalar mashqni tarbiyachilar bilan birgalikda bajarayotganlarida harakatlarni aytilgan yo'nalishda bajaraveradilar.

Bolalar hamisha ham mashqni qanday bajarish kerakligini darhol tushunib ololmaydilar. Shuning uchun ularda harakatlar to'g'risida to'g'ri tasavvur hosil qilish uchun ularga bitta mashqning o'zini birnecha martadan ko'rsatib va tushuntirib berish kerak.

Tarbiyachi eng yaxshi tayyorgarlik ko'rgan bolalarni o'z yoniga chaqirib, ulardan mashqni bajarib ko'rsatishini talab qilishi ham mumkin. Biroq, ba'zan bu ishga ayrim bo'shroq bolalarni ham jalb etib, ular tuzukroq bajarayotgan mashqlarni ko'rsatib berishni so'rash lozim. Bunday tadbir bolalarni ruhlantiradi, o'z kuchlariga ishonch paydo qiladi, ayrim bo'sh bolalarni faollashtiradi. Basharti zaruriyat bo'lsa, tarbiyachi yangi mashqni bolalar orqali o'rgatish uchun ularni bu ishga oldindan tayyorlaydi.

Harakatlarni bajarish davomida qisqa-qisqa izohlar berib borish bolalar tasavvurini aniqlashga yordam beradi, xatolarning oldini olish va tuzatish imkonini beradi, mashqlarga qiziqish uyg'otadi. Aniq, emotsional ko'rsatmalar mashg'ulotlarda intizomni saqlashga, tarbiyachining buyruqlari va komandalarini puxta hamda vaqtida bajarilishiga yordam beradi.

Eng oddiy komandalar, asosan, faqat katta guruhdagi maktabgacha yoshdagi bolalar bilan mashg'ulot o'tkazgandagina qo'llaniladi, masalan, ularga: “Boshladik!”,

“Chapga!”, “Rostlaning!”, “Aylandik!”, “Tekislaning!”, “Bir-ikki deb sanang!” degan jamoalarini bajarish buyuriladi. Tarbiyachi buyruqlarining komandadan farqi shundaki, ularni tarbiyachining o‘zi tayyorgarlik topshiriqning mazmunidan kelib chiqib, bolalarning yoshi va tayyorgarlik darajasiga qarab shakllantiradi.

Bolalarda pishiq-puxta va eng tejamli harakat malakalarini va bilimlarini shakllantirish jismoniy tarbiya bo‘yicha ta’lim berishning asosiy maqsadi hisoblanadi. Bu vazifani muvaffaqiyatli hal qilish uchun o‘rganilayotgan harakatlarni ko‘p martadan qayta-qayta takrorlash, ya’ni mashq qilish kerak. Takrorlash natijasida bolalarning mashq bajarish mahorati takomillashib boradi: bolalar harakatlarni erkin, yengil, ko‘rsatilgan yo‘nalish va sur‘atda to‘g‘ri bajaradigan bo‘lib qoladilar, dastlabki vaqtlarda harakatlar oddiy tarzda shunchaki takrorlanadi, ya’ni mashqlar ilgari qanday bajarilgan bo‘lsa, xuddi shu taqlidda takrorlanadi. Bu bolalar to‘g‘ri uslublarni o‘zlashtirib olmagunlaricha davom etaveradi.

Harakatlarni takrorlayotganda turli qo‘llanmalardan foydalanish yoki bolalarni uyushtirish uchun mashqlarni xilma-xil qilish (kolonna bo‘lib saflanish, doira tuzish va boshqalar) tavsiya etiladi. Bunda harakatning mazmuni o‘zgarishsizligi kerak. Keyinchalik bolalar harakatni o‘zlashtirib olganlaridan keyin mashqlarning bajarilish shartlarini murakkablashtira borib, ularning shaklini ham o‘zgartirish mumkin.

Ilgari o‘rganib olingan mashqlarning ko‘p qismidan tayyorgarlik mashqlari sifatida foydalanish mumkin. U mashqlar yordamida tarbiyachi bolalarni bundan ko‘ra ancha murakkab bo‘lgan harakatlarni bajarishga tayyorlaydi. Ko‘pincha kichkintoylarga o‘rgatish uchun taalluqli bo‘lgan harakatlar katta guruhdagi bolalar uchun amalda tayyorlov mashqi bo‘lib qoladi. Masalan, birinchi kichik guruhda bolalar bir joyning o‘zida turib yengil va yumshoq sakrashga o‘rganadilar. Keyin ular turgan joydan uzunlikka sakrashga, undan ham keyinroq esa yugurib kelib uzunlikka sakrashga o‘rgatiladi. Agar 5 yashar bola yugurib kelib uzunlikka sakrash vaqtida oyoqlarini

tekis tutib yerga tap etib og‘ir tushadigan bo‘lsa, u holda unga tayyorgarlik mashqi sifatida bir joyning o‘zida turib sakrash mashqini tavsiya etish mumkin. Sakrash vaqtida yengil va prujinasimon harakat topshiriqlar qo‘llaniladi. Masalan, bolalarga, ikki chiziq orasidan ularni bosmasdan o‘tish, shu tarzda bayroqchaga borish, keyin bir sakrab qo‘ng‘roqchani chalish singari topshiriqlar beriladi. Ko‘rish yoki sezish mo‘ljallari bilan bog‘liq bo‘lgan topshiriqlarni berish shuning uchun ham maqsadga muvofiqki, bunda bolalar bajarishi lozim bo‘lgan topshiriqlar aniq va ravshan bo‘lib qoladi, ularning harakatlari ancha aniq, maqsadga qaratilgan va anglab bajariladigan harakatlar bo‘lib qoladi.

Shuningdek, topshiriqlar tovush vositasida ham aniqlashtirilishi mumkin. Turli maqsadlarda shunday qilinadi: ba‘zan harakatni boshlash va tugallash uchun signal sifatida topshirilgan vazifaning to‘g‘ri yoki noto‘g‘ri bajarilganligi to‘g‘risida axborot berish uchun, bundan tashqari, bolalar tomonidan harakat maromini egallash hamda sur‘atni tartibga solish uchun shunday tovushdan foydalaniladi. Tovush sifatida qarsak chalish, doira, baraban chalish, musiqa jo‘rligi, hushtak va shu singarilardan foydalaniladi.

Tarbiyachining bevosita madad va yordami bolalarni turli harakatlarga o‘rgatishda muhim o‘rin tutadi. Ba‘zi bolalar uchun odatdagidan boshqacharoq sharoitlarda, ayniqsa gimnastika devorchasida, minbarchada va shu singarilarda tashkil etilgan mashqlarni bajarishda qiynaladilar. Kichkintoylarni ba‘zan vazifaning boshqacharoq bo‘lib qolgani cho‘chitsa, ba‘zida esa kichkina maydondagi suyanchiqning mustahkam emasligi qo‘rqitadi. Bunday hollarda tarbiyachi bolalarga yaqinroq kelib uning yonida turib oladi. Istagan vaqtda yordam berishga tayyor ekanini aytib bolaga dalda beradi. Ba‘zan esa bolaning qo‘lidan ushlab unga yordamlashadi. Jismoniy mashqlarni bajargan vaqtda ko‘pincha qoqilib ketish, yiqilib ketish mumkin. Bunday hollarning oldini olish uchun tarbiyachi e‘htiyotkorlikni amalga oshiradi, bu bilan u mashqni bajarish vaqtidagi xavfsizlikni ta‘min etadi. Buning uchun bolaning shaxsiy imkoniyatlarini

yaxshi bilgan tarbiyachi kerakli paytda unga yordam berishga tayyor holda turib oladi. Masalan, to'siqdan sakrab o'tish vaqtida bola yetarli balandlikka sakray olmasdan oyoq uchlari bilan to'siqqa qoqilishi va oldinga yiqilishi mumkin. Shuning uchun tarbiyachi bola sakrab tushadigan joyda uni kutib turadi.

Ba'zan bolaning harakatlarini aniqlash uchun ham tarbiyachining bevosita yordami kerak bo'ladi. Masalan, 4–5 yoshdagi bola mashqni bajarayotganda qo'lini orqa tomonga juda qattiq uzatadi. Natijada uning yelkaları va boshi oldinga haddan tashqari engashib, o'zi munkib ketishi mumkin. Bunday vaqtda tarbiyachi bolaga yaqinlashib kelib, uning qo'lidan ushlashi va qo'lini qanday holatda bo'lishi kerakligini ko'rsatib berishi kerak. So'ngra uning yelkalarini ham to'g'rilashi va iyagidan asta ushlab, bolaning boshini ham ko'tarib qo'yishi kerak. Bu esa bolalarda harakatlar to'g'risida to'g'ri tasavvur hosil qilishga yordam beradi.

Mashqlarni bajarish uchun bolalarga kerakli dastlabki holat ni ko'rsatib berish ham juda muhimdir.

Harakat ko'lami (miqyosi)ni ko'paytirish yoki kamaytirish uchun, muayyan guruhlariga ta'sir o'tkazish uchun mana shunday dastlabki holatni ko'rsatib berish zarur. Bir nechta misolni ko'rib chiqamiz. Agar mashqda burilish vaqtida gavdaning pastki qismi harakatsiz qoladigan bo'lsa, unda tarbiyachi o'tirib bajariladigan dastlabki holatni tanlaydi. Agar gavda burilishini oshirish zarur bo'lib qolsa, unda oyoqlarni juftlab tik turilgan dastlabki holat tanlanadi. Agar gavda engashtirilishi bilan bog'liq bo'lgan mashq bajariladigan bo'lsa, unda oyoqlarni juftlab tik turilganidan ko'ra, oyoqlarni yelka kengligida ochib tik turgan holda bajargani ma'qul.

Jismoniy mashqlarni bajarish vaqtida bolalarni to'liq nafas olish (to'la nafas olib, nafasni oxirigacha asta-sekin chiqarish) ga o'rgatish ham g'oyat muhim ahamiyatga egadir. Tarbiyachi bolalarning diqqat-e'tiborini muayyan paytlarda nafas olish bilan nafas chiqarishni qulay ravishda bir-biriga muvofiqlashtirishga qaratadi. Ayrim nafas olish harakatlarini umumiy rivojlanish mashqlarining harakat bosqichlari bilan

bog‘liq holda olib ko‘rsatish mumkin. Yelka muskullari va qo‘l mushaklarini mustahkamlashga qaratilgan mashqlarda nafas olish, qo‘llarni yon tomonga yoyish, orqaga uzatish, yuqoriga ko‘tarish paytiga to‘g‘ri keladi; nafas chiqarish esa qo‘llarni tushirish (yuqoriga ko‘tarilgan holatdan) pastga oldinga tushirish vaqtiga to‘g‘ri keladi. Oldinga engashish mashqlarida esa nafas chiqarish engashish paytiga, nafas olish esa gavdani rostlash vaqtiga to‘g‘ri keladi; cho‘qqayib o‘tirish vaqtida engashib bajariladigan mashqlarda ham shu holat takrorlanadi; orqaga engashish nafas olishga to‘g‘ri kelsa, rivojlanish-nafas chiqarish paytiga mos keladi; yon tomonga bukilish mashqlarida: har ikki tomonga navbat bilan bukilish vaqtida bir tomonga engashganda nafas chiqarilsa, ikkinchi tomonga bukilish vaqtida nafas olinadi. Burilish vaqtida ham nafas olish shu tarzda moslashtiriladi: burilgan vaqtda nafas olinib, dastlabki holatga qaytish vaqtida nafas chiqariladi.

Oyoq va qorin muskullarini mustahkamlash uchun bajariladigan mashqlarda nafas olish quyidagicha kechadi: cho‘qqayib o‘tirganda – nafas chiqariladi, oyoqlar rostlanganda – nafas olinadi, oyoqlarni (tik turgan va o‘tirgan holda) oldinga uzatilganda nafas chiqariladi, oyoqlar rostlanganda esa nafas olinadi; oyoqlarni yon tomonga uzatganda nafas olib, juftlanganda nafas chiqariladi.

Asosiy harakatlarni bajarish vaqtida nafas olishning o‘ziga xos tomonlari bor. Yurish va yugurish vaqtida nafas olish bir maromda bo‘lishi kerak. Nafas olish bunda nafas chiqarishga qaraganda bir oz qisqaroq bo‘ladi; tayyorgarlik bosqichida bir joyning o‘zida turib uzunlikka sakrash vaqtida va yerdan itarilish vaqtida nafas olib, parvoz vaqtida nafasni qisman yutib, yerga sakrab tushilgandan keyin to‘la nafas chiqariladi. Uloqtirish vaqtida qulochkashlab mo‘ljallash nafas olish vaqtiga, uloqtirish esa nafas chiqarish vaqtiga to‘g‘ri keladi. Muvozanat mashqlari biroz zo‘riqish bilan bog‘liq bo‘lsa, u holda qisqa muddat nafasni to‘xtatib turishga to‘g‘ri keladi. O‘zgaruvchan tarzdgagi muvozanat esa bir tekis nafas olish harakatlari bilan

bog‘liq bo‘ladi. Tirmashib chiqish mashqlarini bajarish vaqtida nafasni yutmasdan, bir tekis nafas olishga harakat qilish kerak.

Maktabgacha yoshdagi bolalarni harakatlarga o‘rgatishda o‘yin metodidan foydalaniladi. Kichik guruhlarda harakatlarga o‘rgatish vaqlida o‘yin usullaridan foydalaniladi. Bunda bolalarning turli hayvonlar harakatiga, insonga xos xatti-harakatlarni taqlid qilishga asoslangan o‘yinlar o‘ynaladi: bolalar qushcha bo‘lib uchadilar, eshkakchi singari eshkak eshadilar va hokazo. Bunday taqlidiy harakatlar mashg‘ulotlarga ko‘tarinki ruh bag‘ishlaydi. Kichkintoylar umumiy bir mazmunga birlashtirilgan harakatlarni qunt bilan bajaradilar: faraz qilinayotgan samolyotda uchadilar, poyezdda sayohatga jo‘nab ketadilar va boshqa shu singari o‘yinlarni bajaradilar. Ularni bunday o‘yinlar bilan bog‘liq bo‘lgan mashqlarning ko‘tarinki ruhda bo‘lishi o‘ziga tortadi. Bolalar bunday mashqlarda harakatlarni o‘zlaricha shaxsiy sur‘atda bajarish imkoniyatiga ega ekanliklari ham ularni qiziqtiradi. Taqlid qilinadigan tasvirlar bolalar hayotiga yaqin, ularga tushunarli bo‘lishi kerak, chunki bolalar mazkur o‘yindagi o‘ziga xos xususiyatlarni o‘z harakatlarida oson ifoda eta olishlari kerak. Tarbiyachi maktabgacha yoshdagi bolalarni tasvir bilan yaqqol va emotsional ruhda tanishtirar ekan, o‘z oldiga qo‘yilgan maqsadga javob beradigan eng asosiy harakatlarnigina ta’kidlab o‘tadi.

Turli asboblarda mashqlarni izchil ravishda bajarish (skameyka ustida yurish, tepadan pastga sakrash, skameyka ostidan o‘tish, o‘rindan turish, bayroqchaga qadar yugurub borish va hokazolar) ham o‘qitishning o‘yin uslubiga kiradi.

An’anaviy harakatli xalq o‘yinlaridan olingan ko‘nikma va malakalarni harakat vaqtida takomillashtiradi. Turli yosh guruhlari uchun maxsus ravishda ishlab chiqilgan mazmunli va qoidali o‘yinlar ham shuningdek, bolalar mahoratini oshiradi.

Musobaqalar katta yoshdagi bog‘cha bolalari harakatini takomillashtirish uslubi hisoblanadi. Musobaqalarda qatnashish katta jismoniy va emotsional zo‘riqish bilan bog‘liqdir. Bular musobaqalashayotgan bolalarning kuch-g‘ayratlarini maqsad



sari safarbar etishga yordam beradi, organizmning barcha imkoniyatlarini namoyon qiladi va mana shularning natijasi sifatida harakatlarni bajarishda durustgina muvaffaqiyatlarni qoʻlga kiritishga yordam beradi. Musobaqalar bolalar erishgan yutuqlarni aniqlash va baholash usullaridan biri hisoblanadi. Bolalar musobaqalar vaqtida oʻz yutuqlarini boshqa bolalar erishgan natijalar bilan mustaqil ravishda solishtirib, tushungan holda taqqoslab koʻrish imkoniyatiga ega boʻladilar.

Musobaqalarda bolalardagi: sabot va matonat, qatʼiyat, koʻpchilik oldida masʼuliyatni his etish, oʻz oʻrtoqlarining muvaffaqiyatidan quvonish tuygʻusi, muvaffaqiyatsizlikka uchraganda, oʻyinda yutqazilganda buni vazminlik bilan baholay olish singari maʼnaviy iroda sifatlarini namoyon qilish va tarbiyalash uchun favqulodda qulay shart-sharoitlar paydo boʻladi, oʻz kuchiga ishonch mustahkamlanadi, oʻrtoqlarga nisbatan hurmat hissi tarbiyalanadi, birovga yordam berishga intilish, hamda tashkilotchilik qobiliyatlari tarbiyalanadi. Musobaqalar bolalarda jismoniy mashqlarga nisbatan qiziqishni oshiradi.

Ayni vaqtda musobaqalardan ehtiyotkorlik bilan foydalanish kerak. Uni suisteʼmol qilgan vaqtda bolalarda kuchli asab qoʻzgʻalishi kuzatiladi, bunday vaqtda musobaqalar bolalarning salomatligiga, kayfiyati va xulqodobiga salbiy taʼsir koʻrsatadi. Yana shuni ham esda tutish kerakki, bolalarda faqat musobaqalarda ishtirok etishgina asab qoʻzgʻatishini paydo qilmaydi, balki uzoq vaqt ixlosmand tomoshabin vazifasini bajarib oʻtirish ham bolalarning jigʻiga tegadi va ularning umumiy kayfiyatiga salbiy taʼsir koʻrsatadi. Shuning uchun bolalarning yoshiga, oʻzini qanday his qilishiga, tayyorligiga qarab musobaqa paytini puxta oʻylab, shunga yarasha vaqt belgilash zarur. Musobaqalar faqat katta yoshdagi bogʻcha bolalari bilan oʻtkazilshi maʼqulroqdir. Kichik yoshdagi bolalarga musobaqani qoʻllab boʻlmaydi, oʻrta guruhdagi bogʻcha bolalariga esa musobaqaning ayrim elementlariga qoʻllanish mumkin.

Musobaqalar asosan harakat sohasida qoʻlga kiritilgan koʻnikma va malakalarni mustahkamlash va takomillashtirish uchungina taʼlim jarayonida qoʻllanadi. Harakatning miqdoriy natijasini yoki sifatini aniqlashga qaratilgan individual kuch sinashish musobaqalarning eng oddiy shakli hisoblanadi. Ularda har bir bola faqat oʻz yutugʻi haqida oʻylaydi. Jamoa musobaqalari murakkabroqdir. Bunda har bir kishi jamoaning natijaga erishishi uchun harakat qiladi. Jamoaviy natija esa har bir ishtirokchi qoʻlga kiritgan yutuqlardan jamlanadi.

Musobaqa katta tarbiyaviy ahamiyatga egadir. Bunda bolalar bir-birlari bilan hisoblashishga oʻrganadilar, oʻz imkoniyatlarini xolis baholaydigan boʻladilar. Biroq ular jamoaviy musobaqalarda oʻz harakatlari natijasini, oʻz yutuqlarining ahamiyatini toʻgʻri tushunishlari uchun tarbiyachi tahlil vaqtida har bir bolaning individual imkoniyatlarini hisobga olib, ularning halolligi va harakatchanligini, oʻyin qoidalarini puxta bajarganliklarini eslatib oʻtish lozim. Biroq bunda kuchliroq bolalarning yutugʻlarini boʻshroq bolalarning kamchiliklariga qarama-qarshi qilib qoʻymaslik kerak. Buning oʻrniga jamoada doʻstona munosabatlarning oʻrnatilishiga yordam berish, maqtanchoqlik, oʻrtoqlarni hurmat qilmaslik singari yomon odatlarning oldini olish zarur.

Maktabgacha yoshdagi bolalar uchun harakatlarni sifat va miqdor jihatdan asta-sekin rivojlantirib borish ahamiyatlidir. Biroq bunda hali malakalarning qiyomiga toʻla erishish toʻgʻrisida gapirib boʻlmaydi. Bunda eng muhim bolaning harakatiga doir eng muhim paytlarini oʻzlashtirib olishdir.

Harakatlarni bajarishdagi yutuqlar va kamchiliklarni tarbiyachi hamda bolalar tomonidan tahlil qilinishi va baholanishi jismoniy mashqlarni ongli ravishda oʻzlashtirib olinishiga yordam beradi. Bilim va malakalarning baholanishi taʼlim jarayonini toʻgʻri tashkil etish uchun muhim ahamiyatga egadir. Chunki tarbiyachi yangi materialni oʻrgatishga kirishishdan oldin avvalgi mashgʻulot bolalar tomonidan oʻzlashtirib olinganligiga ishonch hosil qilishi kerak. Tarbiyachi baho yordamida oʻzi qoʻllayotgan metodikaning samaradorligini

nazorat qiladi. Bolalar harakatini rivojlantirishda miqdoriy hamda sifat natijalarining o'zgarishini kuzatib boradi.

Tarbiyachi harakatlarning to'g'ri bajarilishini kuzatish va ko'rsatmalar berish yo'li bilan, mashg'ulot jarayonida tahlil qilib yoki nazorat topshiriqlari yordami bilan, maxsus tekshirish o'tkazish yo'li bilan baholab boriladi. Hatto katta guruhlarda ham mashg'ulotlarga yakun yasash har bir mashg'ulotda alohida-alohida o'tkazilmasligi kerak.

Garchi bolalar bog'chasida jismoniy tarbiyaning asosiy ta'limiy vazifalari avvalo mashg'ulotlar vaqtida hal etilsa-da, bolalar bu halakatlarni egallash jarayonida, mashqlarni o'rganish mobaynida jismoniy tarbiyaning: ertalabki gimnastika, o'yinlar, harakatlarni ko'p marta takrorlash, mustaqil faoliyat singari boshqa juda ko'p shakllari orqali o'z malakalarini takomillash-tirishlarini ham unutmaslik kerak.

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

Oilada jismoniy tarbiyani to'g'ri amalga oshirish uchun ota-onalar bolalarning maktabgacha ta'lim muassasalarida, bolalarning sport maktablarida qanday jismoniy mashqlar bilan shug'ullanishlarini hamda butun hafta davomida qanday jismoniy yuklama bajarayotganligini bilishlari zarur. Bolani bog'chadan qaytgandan keyingi vaqtda, dam olish va bayram kunlarida-gi mashg'ulotlari (ertalabki gimnastika, harakatli o'yinlar va boshqalar)ni rejalashtirish talab etiladi.

Maktabgacha ta'lim muassasalari ota-onalarga bolalarning jismoniy tarbiyasi haqida bilimlarni egallashlarida katta yordam berib borishadi.

Bolalar bog'chasiga qatnamaydigan bolalarning ota-onalari ularning to'liq jismoniy rivojlanishini ta'minlashga majburdir-lar. Ayrim oilalarda ana shunday vazifani oila tarbiyachisi – amalga oshiradi.

Oilalarning tarbiyachisi oilada o'z ishini rejalashtirar ekan, har kungi mashg'ulotlar jadvalini tuzib oladi.

Oila tarbiyachisi bolalarning jismoniy yuklamalaridan xabardor bo‘lishi lozim. Avvalo, bolalarni to‘g‘ri rivojlantirish uchun har-xil ish shakllaridan foydalanishi kerak. Ertalabki gimnastikani o‘tkazishda, uyda, hovlilarda turli sport buyumlaridan foydalanib, dars mashg‘ulotlari o‘rtasida, oxirida arg‘amchilardan sakrash, devoriy gimnastika narvonchaga chiqish, velosiped, roliklardan foydalanish kerak. Ayniqsa, to‘plardan ko‘p foydalanish lozim: voleybol, basketbol, futbol, koptokni yerga urib sakrash, aylanish va hokazo. Shunda bolalarning harakat faolligi o‘shib boradi. Bu esa ochiq havoda o‘tkazilgan jismoniy tarbiya mashg‘ulotlar bola organizmini chiniqishiga katta ta’sir etadi.

### **3-§. Kichik va o‘rta guruhlarda jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarini o‘tkazish**

O‘zbekistonning issiq iqlimli sharoitida jismoniy tarbiya bo‘yicha barcha ishlarni ochiq havoda olib borish maqsadga muvofiq. Ertalabki gimnastika, jismoniy tarbiya mashg‘ulotlari, harakatli o‘yinlar, uyqudan so‘ng o‘tkaziladigan sport mashg‘ulotlari, o‘yin-kulgulari birinchi va ikkinchi kichik guruhlarda jismoniy tarbiya bo‘yicha ikkita mashg‘ulot o‘tkaziladi. Mashg‘ulotlarni tashkil etish vaqtida zarur gigiyenik shart-sharoitlar: xonaning shamollagani va latta bilan artib chiqilganligi singari talablarning bajarilganligi hisobga olinadi.

Birinchi kichik guruhda bolalarni ikkita kichik guruhga bo‘lib o‘tkaziladi. Ikkinchi kichik guruhda guruhlarga bo‘linmay mashg‘ulotlar o‘tkaziladi. Mashg‘ulotlar bahor va yoz oyida ochiq havoda, maydonda o‘tkaziladi.

Tarbiyachi mashg‘ulot o‘tkazish uchun oldindan tayyorgarlik ko‘radi: reja-konspekt tuzadi, kerakli inventarlarni va o‘yinchoqlarni tanlaydi.

Kichik guruhlarda jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarida o‘rgatish vositalari o‘z xususiyatiga ega. Bu yoshdagi bolalar o‘rganadigan harakatlarni maxsus o‘rgatish yo‘li bilan emas, balki ko‘p martadan, qayta-qayta takrorlash orqaligina

o'zlashtirib olishadi. Individual ishlar, ayniqsa, yaxshi natija beradi, biroq tarbiyachi barcha bolalarning yetarli darajada harakat faolligini ta'minlashi kerak. Shuning uchun u bolalar faolligini yoppasiga tashkil etishni mo'ljallaydi. Bunda har bir bola o'zicha mustaqil harakat qiladi. Odatda asosiy harakatlarni mashq qilish uchun harakatning bir ikki turi tanlanadi. Shulardan bittasi eng murakkabi yoki ko'proq kuch talab qilinadigan mashq, ikkinchisi undan yengilroq bo'lib butun guruh bilan, yoki yarim guruh bilan bir yo'la o'tkazish mumkin.

Masalan, narvondan o'rmalab chiqish mashqini polda o'tirgan holda koptokni bir-biriga yumalatish mashqi bilan, koptokni uzoqqa dumalatish, koptok tashlash mashqlari bilan qo'shib olib borish qulayroqdir.

Hatto eng qiyin mashqlarni o'rganish uchun ham kamida 3–4 bolani baravar uyushtirib ularning o'rtasidagi vazifalarni belgilab berish yaxshi natija beradi. Masalan, ikkita bola qum to'ldirilgan xaltachalarni savatga tashlaydi, uchinchisi uni yig'ib keladi yoki bittasi narvondan ko'tariladi, tarbiyachi uni kuzatib, ayni vaqtda u mashq bajarish uchun navbati kelgan bola bilan gaplashib turadi. Bajarilishi uncha qiyin bo'lmasa, mashqlarni 5–6 kishi baravaridan yoki 10–12 kishidan iborat butun bir kichik guruh birdan bajarishi ham mumkin. (buyumlarni uzoqqa irg'itish, arg'amchi ostidan emaklab o'tish, barcha umumrivojlantiruvchi mashqlar va boshqalar).

Tarbiyachi mashqni bajarayotgan bolalarnigina emas, balki butun shug'ullanuvchi guruhni nazorat qilib boradi, ayni vaqtda shug'ullanmayotgan bolalar mashg'ulot paytida enaganing nazorati ostida bo'lalilar.

Tarbiyachi dastlab butun guruhga topshiriqni juda qisqa tushuntirib va ko'rsatib beradi. Bunda u bolalarning diqqat-e'tiborini hozir ular bajaradigan ish faoliyatini tashkil etish, uyushtirishga qaratadi. Shundan keyin mashq davomida har bir bolaning harakatini izohlab uni rag'batlantirib turgan vaqtda mashg'ulotning mazmunini yana qayta-qayta tushuntiraveradi. Mashg'ulotning asosiy qismi harakatli o'yin bilan yakunlanadi.

Mashg'ulotning yakunlovchi qismida nafas olish mashqlari elementi bilan vazmin yurish mashqlarini bajarish, yoki kam harakatli o'yinlar o'tkaziladi. Qiynalmasdan bajaradigan erkin va sokin harakatlar mashg'ulotni yakunlash uchun juda qulaydir.

Birinchi va ikkinchi kichik guruhda haftasiga ikki marta mashg'ulot o'tkaziladi. Bu mashg'ulotlarning ikkalasi ham bir xil material asosida tashkil etiladi. Shunday qilib bir hafta uchun bitta mashg'ulot rejasi tuziladi.

Bolalarning bajarishi qiyin bo'lgan murakkabroq mashg'ulotlari oradan bir ikki oy o'tgandan keyin yana takrorlanadi. Bunday hollarda asosiy harakatlarni o'rganish uchun mo'lj allangan mashqlarni asoslash maqsadga muvofiqdir. Mashg'ulotning kirish va xulosa qismiga ayrim o'zgarishlar kiritish mumkin. Mashg'ulotning kirish qismi xilma-xil va his-hayajon uyg'otuvchi harakatlarga boy bo'lishi muhim ahamiyatga egadir. Quyida kichik va o'rta guruh bolalariga asosiy va umumrivojlantiruvchi mashqlardan tuzilgan mashgulot namunasi beriladi.

### **Mashg'ulot namunasi**

**Mashg'ulotning vazifasi:** turgan joyda sakrash mashqlarida yumshoq, yengil sakrab harakat qilishga o'rgatish. Umumrivojlantiruvchi mashqlarga orgatish.

**Kerakli jihozlar:** bolalarning hammasiga yetarli kubiklar, ikkita arqoncha (2–2,5 m), yoy (duga) – 40 sm.

1. Polga (shaxmat tartibda) qo'yib chiqilgan kubiklar orasidan yurish va tarqalib yugurish. Kubiklar atrofidan ketma-ket saflanib yurish, kubiklarga yaqinlashish, tarbiyachi turgan tomonga qarab turish, kubikni qo'lga olish.

II. 1. D.h. – to'g'ri turish, oyoqlar yelka kengligida, kubiklarni ushlagan holda qo'llarni pastga tushirib turish.

1–2 kubikni yuqori ko'tarish, uni bosh ustida silkitish. 3–4 rostlanish, qo'llar bilan kubikni tushirib, orqaga yashirish. 5–6 kubikni orqaga yashirib turib bir qo'ldan ikkinchi qo'lga olish. Dastlabki holatga qaytish (6 marta).

2. D.h. – oyoqlar yelka kengligida, kubik qo‘llarda.

1–2 engashish, kubikni o‘z oldiga polga qo‘yish, 3–4 engashish, kubikni po‘ldan olish va rostlanish. Dastlabki holatga qaytish. (5–6 marta).

3. D.h. – oyoqlar yelka kengligida, kubik qo‘llarda.

1— 2 cho‘qqayib o‘tirish, kubikni o‘zidan nariroqqa qo‘yish (old tamonga). 3–4 O‘rnidan turish, yana cho‘qqayib o‘tirish, 5–6 kubikni olish. Dastlabki holatga qaytish 4–5 marta.

4. Kubikni polga qo‘yish. Kubik ustidan sakrab o‘tish. (6–8 marta).

**Asosiy xolat:** 1. Hamma birgalikda, bir-birining orqasidan ergashib yurish (chilvirlar, reykarlar orasidan, taxtachalar ustidan yurib o‘tish. 2. Yoy ostidan emaklab o‘tish. 3. “Ariqchadan” hatlab o‘tish (3–4 marta).

5. “O‘z uychangni topib ol” nomli harakatli o‘yin (zalning turli tomonlarida birnecha bola uchun uychalar bo‘ladi, ayiq polvon rolini o‘ynayotgan bola berkinib turadi).

III. Tarbiyachi berkitgan o‘yinchoqni izlash, o‘yinchoq topilgandan so‘ng bolalar tarbiyachi boshchiligida unga ergashgan holda sekin yurib, zaldan chiqib ketadilar.

**O‘rta guruh.** O‘rta guruhda jismoniy tarbiya bo‘yicha har haftada ikki marta mashg‘ulot o‘tkaziladi. Mashg‘ulot 20 minut davom etadi. Mashg‘ulotlar ertalabki soatlarda zalda o‘tkaziladi. Xonani mashg‘ulotlar o‘tkazish uchun enaga bilan tarbiyachi belgilangan gigiyenik talablarga binoan tayyorlaydi (xona shamollatiladi, pol ho‘l latta bilan artiladi va hokazo).

Tarbiyachi kerakli inventarlarni oldindan tayyorlab qo‘yadi, ularni tarbiyachi shunday joylashtiradiki, toki bolalar uni joy-joyiga qo‘yib chiqishga va vaqtlarini ketkazmay ularga yaqinlashtirishlari, qo‘llariga olib foydalanishlari va yana joyiga olib borib qo‘yishlari uchun qulay bo‘lsin. Tarbiyachi mashg‘ulot o‘tkazish uchun tayyorgarlik ko‘rishi, inventarlarni tarqatib chiqib, yana yig‘ishtirib olish ishlariga bolalarni navbat bilan jalb qilib, ularda mehnatsevarlik fazilatlarini tarbiyalab boradi.

Oʻrta guruhda bolalar tomonidan bajariladigan harakatlarga pedagogning talabi oʻzgaradi. Bu guruhda harakat texnikasini oʻrganishga endigina kirishilayotgan boʻladi. Shuning uchun harakatlarning koʻrsatib berilgan namunalarga binoan toʻgʻri bajarilishi hamisha tarbiyachining diqqat markazida turadi. Muayyan oʻquv vazifalariga muvofiq ravishda mashqlarni izchillik bilan tanlab olingan tarbiyachi endi harakatlarni muvofiqlashga nisbatan yuksak aniqlikka va mashqlarning sifatli bajarilishiga olib boradi. Bolalarda mashqlarni hamma uchun umumiy surʼatda, hamma bilan kelishilgan holda bajarish, turli saflanishlarda yoʻnalishlar boʻyicha chap va oʻng tomonlarga erkin ravishda moʻljal ola bilish mahorati rivojlanadi.

Harakatlarni oʻrganish va ularni muayyan darajada sifatli bajarilishga erishish uchun harakat qilish mashgʻulot surʼatini maʼlum darajada pasaytiradi. Bu mashgʻulotni tushuntirib va koʻrsatib berilayotganda xatolarga eʼtiborni qaratib, ularni tuzatayotgan vaqtidagi, shuningdek, topshiriqni bajarish uchun bolalar oʻz navbatini kutib behuda oʻtkazayotgan vaqt bilan bogʻliqdir. Koʻpchilik asosiy harakatlarni dastlabki vaqtlardagi oʻrganilishi uchun bolalarni navbatma-navbat va individual tarzda oʻrgatish, koʻproq navbatama-navbat qilib mashq bajartirish gʻoyat ahamiyatlidir. Bu tarbiyachiga har bir bolaning harakatini nazorat qilib turish hamda unga kerakli yordamni berib, unga dalda berib turishga imkoniyat beradi. Bunda bolalar oʻquv jarayonida faol ishtirok etadilar, oʻrtoqlarining harakatini kuzatib turishga, ularni tahlil qilishga oʻrganadilar.

Mashgʻulotlar zichligi yuksak darajada boʻlgandagina, bolalarning harakat faolligi yetarli boʻlgandagina mashgʻulotning ijobiy taʼsiriga erishish mumkin. Bunga mashqlarni yoppasiga va guruh-guruh boʻlib bajarilishi hammadan koʻproq yordam beradi. Shuning uchun ularni mashgʻulotlarga kiritish lozim. Bir mashgʻulotning oʻzida har xil harakatlarning asosiy yangi qismlarini oʻrganish bilan bogʻliq boʻlgan bir nechta murakkab oʻquv vazifasini hal etishga urinmaslik kerak.



Yaxshisi bir-biri bilan o‘zaro bog‘liq bo‘lgan bir-ikkita yangi harakatlarni o‘rganishni bolalarga oldindan tanish bo‘lgan topshiriqlarni takrorlash va mustahkamlash bilan qo‘shib olib borgan ma’qul. Harakatlarni juda ko‘p marta takrorlash bir mashg‘ulotda, shuningdek, bir qator mashg‘ulotlarda mustahkamlash va malakalarni takomillashtirib borish mumkinligi uchun ham shunday qilish muhimdir.

Mashg‘ulotlarda bolalar harakat faolligini oshirish, mashqlarni bajarish shartlarini murakkablashtirish, olingan harakatlarni mustahkamlash maqsadida bir nechta har xil mashqlardan tuzilgan uyg‘un mashqlar keng qo‘llaniladi. Masalan: poldan 2-3 m gacha emaklab borish, yarim aylana ostiga emaklab kirish, o‘rindan turish 2-3 qadam tashlash va polda yotgan holda ustidan hatlab o‘tish, ikki oyoqlab “Quyvon” bo‘lib sakrash, shu taqlidda polda tashlab qo‘yilgan to‘ldirma to‘pga qadar borish, uning yaqinida to‘xtash, qo‘lga olish va to‘pni boshdan yuqoriga ko‘tarish, rostlanish, to‘pga tikilish, uni avvalgi joyiga qo‘yish, sokin qadam tashlab kolonnaning oxiriga kelib turish. O‘rta guruhda izchillik bilan bajarish uchun har xil asosiy harakatlardan iborat bo‘lgan, bolalarga tanish 3-4 tadan ortiq bo‘lmagan mashqlar birlashtiriladi. Topshiriqni 2-3 zveno bir vaqtda bajaradi. Zvenolardagi bolalar bir-birlarining oyoqlaridan oqim tarzida ketma-ket kelib, to‘rbiyachi mashqni to‘xtatish to‘g‘risida ko‘satma bermaguncha harakat qilaveradilar.

O‘rta guruhda o‘qitish usullari o‘z xususiyatlariga ega. Dastlabki malakalarni egallab olish uchun harakatlarni to‘g‘ri bajarilish usulini namoyish etib ko‘rsatish talab qilinadi. Tarbiyachi mashqlarni namoyish qilib ko‘rsatar ekan, u bu harakatlarni yo‘l- yo‘lakay izohlab, tushuntirib boradi. Murakkabroq harakatlarni (yoki harakatlar yig‘indisini), agar ular birnecha oddiy mashqlarning yig‘indisidan iborat bo‘lib, izchillik bilan bajarishni talab etsa, tarbiyachi izoh paytida mashg‘ulotning mana shu tarkibiy qismlariga urg‘u berib tushuntiradi. Izohda harakatlar izchilligi ta’kidlab o‘tiladi. Masalan: “Skameykaning oxiriga yaqinlashib kelaman: uning

ustiga chiqib turaman, endi esa burilaman va yon tomonim bilan turib olaman. Qo‘llarimni belimga qo‘yib, oldinga qarab turaman. Shundan keyin o‘ng oyog‘im bilan yon tomonga bitta qadam tashlayman – oyoq uchlarini uzatamanda, keyin chap oyog‘imni ham ko‘tarib, unga juftlab qo‘yaman. Shunday qilib men skameykaning oxirigacha boraman, to‘xtayman, qo‘llarimni pastga tushuraman va shundan keyingina yerga sakrab tushaman”. Bunday izohlash vaqtida o‘zlashtirilishi mashg‘ulotning aniq o‘quv vazifasida ko‘zda tutilgan harakatlarning qismlariga alohida e‘tibor beriladi: “Oyoqlarni to‘g‘ri tuting, iyagingizni ko‘krakka tushirmang, yelkalarigizni kerib turing, belingizni bukumang”. Mashq ko‘rsatib berilayotgan vaqtda tarbiyachi harakatlar maromini aytib turadi: “Engashing, engashing, yana engashing, yana ham engashing”. Harakat sur‘ati sanoq orqali ham boshqarilib turiladi.

Takroriy ko‘rsatishni bolalardan birortasi bajarishi mumkin. Tarbiyachi harakatlarning to‘g‘ri bajarilishini kuzatib turadi, ularning izchilligini aytib beradi, bolalardan harakatlarni va ularning qismlarini aytib berishni so‘raydi. Tarbiyachi har bir harakat yoki bir necha harakatlar yig‘indisini o‘zlashtirib olinmaguncha mashqni qayta-qayta ko‘rsatib, izohlab beraveradi. Keyinchalik umumiy malaka hosil qilingandan keyin bolalar topshiriqni erkin holda o‘zlari mashq ko‘rsatishga bolalardan biri jalb etiladi. Shunday qilib, mashqlar bolalar tomonidan qanday o‘zlashtirilishiga qarab, turlicha tushuntiriladi va turlicha namoyish etib ko‘rsatiladi.

Mashg‘ulotlarda taqlidiy harakatlar hamon ancha katta o‘rin egallashda davom etadi. Tarbiyachi bolalarni o‘zlari taqlid qilayotgan tasvirlarni rang-barang qilishga o‘rgatadi, tevarak-atrofdagi hayotdan yana ham to‘laroq taassurot olishga, shuningdek, ertaklar, hikoyalar o‘qish vaqtida, rasmlar tomosha qilganda olgan bilim va tushunchalardan foydalanishga chaqiradi.

5 yoshga qadam qo‘ygan bolalardan topshiriqni chiroyli, to‘g‘ri bajarish istagi shakllanadi. Bola topshiriqni muvafaqqiyatli bajariganida o‘zida qoniqish paydo qiladigan bo‘ladi. Bu yoshdagi bolalar mashqlarni oxirigacha bajarishmaydi. Lekin ayni paytda

bolalar hamma ishni o'zlari mustaqil ravishda bajarishga harakat qilib, beriladigan yordamdan voz kechadilar. Biroq ular tarbiyachining doimiy rag'batlantirib va qo'llab-quvvatlab turishiga muhtojdirlar.

Tarbiyachi har bir bolaning individual tomonlarini hisobga olgan holda unga ko'proq diqqat-e'tibor bilan qarashi kerak. Agar bola harakatlarni bajarishga qiynalsa, berilayotgan izohlarga yaxshi tushunmasa, harakatlarni u bilan birgalikda bajarish lozim. Bunda tarbiyachi bola gavdasining ma'lum bir qismini ushlab turadi, uning (qo'l, bosh, oyoq va boshqa) harakatlarini o'z qo'l harakati bilan boshqarib boradi. Tarbiyachi bolaga topshiriq ma'nosiga yetib olishda yordamlashib, mashq ma'nosini izohlab yordam beradi. Agar bolani o'zi yordam berishni so'rasa, bunday bevosita qo'llab-quvvatlash ayniqsa muhimdir. Ba'zan bolani maqtab, unga biroz dalda berib qo'yishning o'zi kifoya qiladi.

O'rta guruhda jismoniy tarbiya bo'yicha mashg'ulot rejasi mashg'ulotning tuzilishiga nisbatan qo'yiladigan umumiy talablarga binoan tuziladi. Mashg'ulotning kirish qismida mashqlarni rang-barang qilishga urinib, uni vaqt jihatdan (3 minutdan ortiq) cho'zib yubormaslik kerak. Harakatli o'yinlar mashg'ulotning asosiy qismi mazmunidagi majburiy qism hisoblanadi. O'yinni shunday tashkil etish kerakki, bolalar o'yin o'tkazish vaqtida eng ko'p fiziologik va emotsional yuklama olsinlar, ko'proq harakat qilsinlar va kamroq turib qolsinlar.

Mashg'ulotning yakunlovchi qismi xilma-xil mashqlardan iborat bo'lishi kerak. Mashg'ulotni sokin yurish bilan, qo'shiq aytib yurish bilan, kam harakatli o'yin bilan, o'tkazilgan mashg'ulot xususida tarbiyachining suhbatini bilan va shu singari boshqa tadbirlar bilan yakunlash mumkin.

### **Mashg'ulot namunasi**

***Mashg'ulotning vazifasi:*** kolonnada o'z joyini tez topib olishga o'rgatish; to'pni ikki qo'llab boshdan oshirib otishga o'rgatish (bunda koptokni ikki qo'llab baravar irg'itilayotgan vaqtda bosh orqasida qo'llarning bukilmassligiga e'tibor berishi kerak).

**Jihozlar:** koptoklar (bolalarning soniga qarab), kegli

I qism. Bir-birining ketidan ketma-ket bo‘lib yurish. Qo‘l-larni belga qo‘yib, tizzalarni baland ko‘tarib yurish (“Toychalar”). Oldinga qadamba-qadam. Ishora bo‘yicha tarqalishib yugurib ketish (20 sekund yugurish), navbatdagi ishora bo‘yicha tezda kolonnadan o‘z joyini topib turish, oldinga yurishda davom etish (2 marta).

Tarbiyachi to‘rdagi koptoklarni ag‘daradi, bolalarning har biri bittadan koptokni oladi va 3 ta zvenoga bo‘linib, qayta saf lanadi. Bir-biridan uzoqlashib turishadi.

II qism. Koptoklar bilan bajariladigan umumrivojlantiruvchi mashqlar.

1. D.h.: tik turish, oyoqlarni zich qilib juftlash, koptokni past tomonda ushlab turish.

B.: koptokni yuqoriga ko‘tarish, kerishish, koptokka tikilish; koptokni pastga tushirish (5–6 marta).

2. D.h.: tik turish, oyoqlar juftlangan, koptok pastda.

B.: koptokni oldinga ko‘tarish, o‘ngga burilish, to‘g‘ri turish, koptokni pastga tushirish. Koptokni oldinga ko‘tarish chapga burilish, to‘g‘ri turish, koptokni pastga tushirish (har bir tomonga to‘rt martadan).

3. D.h.: to‘g‘ri turish, oyoqlarni kengroq ochish, oyoqlar parallel holda koptok pastda ushlab turiladi.

B.: oldinga engashish, koptokni ikki qo‘l bilan polga urish; rostlanish (5–6 marta).

4. D.h.: to‘g‘ri turish, oyoqlar yelka kengligida, koptok pastda.

B.: cho‘qqayib o‘tirib, koptokni oldinga uzatish; rostlanish koptokni pastga tushirish.

5. D.h.: o‘tirib orqaga suyanish, oyoqlarni rostlab uzatish.

B.: koptokni oyoq kaftlari orasida ko‘tarib, oyoqni o‘ziga tortib yig‘ish, koptokni tushirib yubormasdan yana oyoqni rostlab uzatish (2–3 marta).

6. D.h.: chalqanchasiga yotish, qo‘llar boshdan yuqoriga ko‘tarilib pol ustida uzatilgan, koptokni ikki qo‘llab ushlab turish.

B.: chalqancha yotgan holdan o'girilib qorin bilan yotish va buning aksini bajarish (3–4 marta).

7. Tarbiyachining sanog'i bilan hamma birgalikda qo'lda koptok ushlab turgan joyda irg'itib sakrash (10 ta irg'itib ikki marta takrorlash);

### **Asosiy harakat turlari**

1. Bir chiziq ustiga 4 ta kegli oralatib qo'yiladi. Koptok yumalatib ular orasidan olib o'tiladi. Shu mashqning o'zini shu tarzda kolonada turib, oqim tarzida bajarish (2–3 marta).

2. Koptokni ikki qo'llab boshdan oshirib, uzoqqa irg'itish va uning orqasidan yugurish. Ikki guruh bo'lib galma-gal bajarish (3–4 marta);

3. "Irg'it-tut" harakatli o'yini.

III qism. "Kim ketdi top" tinch o'yinini tarbiyachi rahbarligida o'tkazish.

Boshqa yosh guruhlarida bo'lgani singari, o'rta guruhda ham bir mashg'ulot mazmunini butun hafta davomida, ikki mashg'ulot davomida takrorlash tavsiya etiladi. Agar bolalar o'quv materialini yaxshi o'zlashtira olmasalar, mana shu asosiy harakatlarning o'zini o'rganishni keyingi haftadagi mashg'ulotlarda ham davom ettirish mumkin. Bunday hollarda mashg'ulot rejasiga boshqa umumrivojlantiruvchi mashqlar bilan yangi harakatli o'yin kiritiladi, bolalarni uyushtirish usullari o'zgartiriladi. Bunday tadbirlar mashg'ulotning umumiy emotsional holatini saqlab qolishga yordam beradi. Bitta asosiy harakatni to'rttadan ortiq mashg'ulotda takrorlash mumkin emas. Chunki bundan bolalar zerikib qoladilar va unga bo'lgan qiziqishlari so'nadi. Yaxshisi bu harakatni takrorlashga oradan birmuncha muddat vaqt o'tgach qaytгани ma'qul.

### **4-§. Katta, maktabgacha tayyorlov va turli yoshdagi bolalar guruhlarida jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini o'tkazish metodi**

Jismoniy tarbiya mashg'ulotlari katta guruhlarda haftasiga 2 marta, tayyorlov guruhlarida 3 marta mashg'ulot o'tkaziladi. Ular katta guruhlarda 20-25 minut, tayyorlov guruhlarida esa

30-35 minut davom etadi. Tayyorlov guruhlarida uchinchi mashgʻulot kunning ikkinchi yarmida, uyqudan soʻng oʻtkaziladi.

Mashgʻulotlarning mazmuni katta va tayyorlov guruhlarida bir tomondan koʻpgina yangi, ancha murakkab mashqlar hisobiga, ikkinchi tomondan egallab olingan ayrim malakalar beixtiyor amalga oshiriladigan harakatlar hisobiga murakkablashib boradi. Asosiy harakatlar qoidasini va umumrivojlantiruvchi mashqlar qoidasini oʻrganishni chuqurlashtirish, davom etadi.

Katta guruhlarda harakatlarni oʻrganishning boshlanishida noq odatdagi xatolarni oʻz vaqtida aytib oʻtish mumkin. U guruh bolalar bilan har doim oʻtkaziladigan, amaliyotda koʻp qoʻllanadigan aralash tipdagi mashgʻulotlardan tashqari mujassam mashgʻulotlar keng oʻrin egallay boshlaydi. Bunday mashgʻulotlarda tarbiyachi va faqat bir maqsadni koʻzlamasdan bir mashgʻulotda ikki va uchta maqsadni koʻzlashi mumkin. Masalan: bolalarni shakllar bilan tanishtirish, yurish, yugurishga oʻrgatish, saflanish va qayta saflanishga oʻrgatishni davom ettirish. Bu maqsadga erishish uchun tarbiyachi jismoniy mashgʻulotlarning kirish qismida bolalarni buben joʻrligida turli yurishlarga oʻrgatib boradi va ularni turli shaklda (doira, toʻrtburchak, uchburchak) saflanishlarni taklif etadi.

Bu yoshdagi bolalar bilan mashgʻulot oʻtkazish jarayonida ogʻzaki, koʻrgazmali va amaliy metodlardan keng foydalaniladi va bolalarni mashgʻulotlarda uyushtirish metodlari frontal, guruhiy, individual, musobaqa metodlaridan foydalanadi.

Harakatlarni va harakat sifatlarini har tomonlama rivojlantirishga mashq va oʻyinlar oʻtkazishning musobaqa metodi yaxshi yordam beradi. Endilikda bolalar harakatli musobaqalarda komanda tarkibida jamoa boʻlib ishtirok etishni uddalaydigan boʻlib qoladilar. Musobaqalar bolalarning harakat qobiliyatlari maksimal surʼatda namoyon boʻlishiga yordam beradi, harakat malakasi va sifatlarining jadal surʼatda takomillashuviga olib keladi. Koʻpincha tayyorlov guruhida turli oʻyin-estafetalar oʻtkazilgan vaqtda mana shunday komanda boʻlib musobaqalashishga toʻgʻri keladi.

Bolalarning yuqori darajadagi harakat faolligini ta'minlash uchun mashqlarini bajarish vaqtida bolalarni uyushtirish metodlari xilma-xil bo'lishi lozim.

Maktabgacha katta yoshdagi bog'cha bolalari uchun jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida bilish faolligining o'sishi o'ziga xos xususiyatdir. Ular tarbiyachining ko'rsatmalarini qiziqish bilan bajaradilar, mashqning bajarilishi va tuzilishiga oid savollar beradilar, topshiriqni qayta ko'rsatib berishni so'raydilar, o'zlari mashqni qay darajada bajarganliklarini aniqlab oladilar. Tarbiyachi bolalarning aqliy faolligini uyg'otish maqsadida ularning bunday qiziqishlarini qo'llab quvvatlaydilar. Bolalar endi o'z malakalarini takomillashtirish uchun mashqlar qanchalik katta ahamiyatga ega ekanligini tushunadilar. Bu narsa shunga olib keladiki, bolalar ko'pincha o'zlari yaxshi bajara olmayotgan harakatlarni mustaqil ravishda mashq qila boshlaydilar. O'z harakatlarini va o'rtoqlarining harakatlarini baholashda tobora adolatli bo'la boradilar. Tarbiyachi bolalarning bir-birlariga yordam berish to'g'risidagi istaklarini rag'batlantiradi, ularga ijtimoiy ahamiyatga ega bo'lgan topshiriqlar beradi (kerakli jihozlarni tayyorlash, xonani yig'ishtirib qo'yish va shunga o'xshash).

Bolalar erkin harakat qilishni, harakatlarni ishonch bilan tez bajarishni yaxshi ko'radilar. Bu bolalarning muayyan ravishda mashq ko'rganliklaridan hamda ulardagi harakat sifatleri: kuch-g'ayrat, chaqqonlik va epchillikni hamda boshqa sifatlar ma'lum darajada rivojlanganligidan darak beradi.

Bu mahalda mazkur sifatlarni maxsus vositalar va metodlar bilan tarbiyalash zarur. Masalan, tezkorlikni rivojlantirish uchun kichik-kichik oraliqlar bilan qisqa masofalarga tez yugurish bo'yicha musobaqa mashqlarini, kuch-quvvatni rivojlantirish uchun qarshilikni yengish bilan bog'liq bo'lgan xilma-xil mashqlarni (to'ldirma to'p bilan bajariladigan mashqlarni juft-jut bo'lib bajariladigan mashqlar va boshqalar), chaqqonlik va epchillikni oshiruvchi mashqlarni va boshqa shu singari mashqlarni takrorlash ko'zda tutilgan.

Harakatlar mashg'ulot davomida xohlagan paytda qilinishi va baholanishi mumkin. Muhimi: ko'p vaqtni olmasligi va mashg'ulotlarning izchlligini pasaytirmasligi kerak.

Izchllikni oshirish maqsadida bolalar mashqlarini tashkil etishning xilma-xil metodlari, (uzluksiz, yoppasiga, smenali), bir xildagi jihozlarni ko'proq qo'llab, mashqlarni bajarish ma'quldir. Bolalar yaxshi tayyorgarlik ko'rgan bo'lsalar, yil oxiriga kelib, ularni 2–3 guruhchalarga bo'lib mashg'ulot o'tkazish imkoni vujudga keladi, bunda har bir guruh o'z topshirig'ini bajaradi. Guruhlarga bo'lib topshiriq berish metodi tez-tez qo'llanilishi kerak emas, chunki katta guruh bolalari mustaqil ishlashga hali yetarli tayyor bo'lmaydilar. Tarbiyachi murakkab yoki yangi topshiriqni bajarayotgan guruh bilan birga bo'ladi. Boshqa guruh o'zlariga tanish topshiriqni tarbiyachi tayinlagan bola rahbarligida takrorlaydi. Guruhda harakatlanish topshiriqlarining qulaylik bilan birgalikda bajarilishini nazarda tutish muhimdir. Bolalarning hammalari yoki bir vaqtda yoki navbatma-navbat harakat qilishlari kerak.

Ma'lum harakatlarni mustahkamlash uchun ko'pincha har xil xususiyatlarga ega birnecha harakatli topshiriqlar ketma-ket bajariladi. Bir jihozdan ikkinchi jihozga o'tishda bolalar navbat bilan ko'rsatilgan harakatlarni bajaradilar: Xaltachani boshga qo'yib gimnastika skameykasidan yurib o'tadilar, so'ngra xaltachani arqondan oshirib tashlaydilar, uning tagidan emaklab o'tadilar, xaltachani oladilar, uni kaftlar ustiga qo'yib ikki oyoqda sakraydilar, gimnastika skameykasi oldiga kelib, dastlabki holatda turadilar.

Harakatlarning bolalar tomonidan baholanishi borgan sari mukammal va asosli xususiyat kasb etib boradi. Bola harakatlarning natijasigagina emas, balki uning go'zalligi va ifodaliligi ham harakatning sifatli bajarilishiga bog'liqligini tushuna boshlaydi. Mashqni qanday bajargani bola uchun muhim bo'lib qoladi. Bolalarning mashqlarni bajarish vaqtidagi o'z-o'zini nazorat qilishlari ham ortib boradi.

Ko'pchilik bo'lib o'tkaziladigan mashg'ulotlar sharoitida bolalarni inoq bo'lib, bir-birlarining harakatlarini to'g'ri baholashga o'rgatib borish kerak.



**Turli yoshdagi bolalar guruhlarida jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini o'tkazish.** Yosh jihatdan aralash guruhlardagi jismoniy tarbiya mashg'ulotlari jismoniy mashqlarni juda sinchiklab tanlashni talab etadi. Bu mashqlar bir guruhga birlashgan barcha bolalarning yosh xususiyatlari va imkoniyatlariga mos kelishi lozim.

Bola rivojlanishidagi har bir alohida yosh bosqichi o'zining ruhiy va jismoniy xususiyatlariga ega. Shuning uchun jismoniy mashqlar va ta'lim metodikasining mazmuni ham har xil bo'lishi kerak. Kichik yoshdagilar uchun og'irlik qiladigan, bevaqt berilgan va ayni paytda katta yoshdagi bolalar uchun yengil, birmuncha ruhiy (psixik) va jismoniy zo'r berishni talab etmaydigan material ikkala holda ham maqsadga muvofiq emas. Kichik yoshli bolalar o'zlari uchun murakkab bo'lgan zarur oraliq zvenodagi qiyinchiliklarni muvaffaqiyatsiz tarzda bartaraf etadilar.

Ayni paytda katta yoshli bolalar o'z imkoniyatlaridan past mashqlarni bajarayotganlarida ularning o'zlariga beriladigan aqliy va jismoniy zo'r berishni talab etmaydigan materialga nisbatan qiziqishi yo'qoladi. Shuning uchun aralash guruhlariga mo'ljallangan mashg'ulotlar dasturining mazmuni har bir yosh guruhi bolalari imkoniyatlariga mos bo'lishi lozim.

Bunday guruhlarda mashg'ulotni rejalashtirishning qiyinligi shundaki, bir tomondan har bir guruh bolalari uchun ularning yosh guruhlariga muvofiq jismoniy mashqlarni tanlash, ikkinchi tomondan barcha bolalarni ular uchun qiziqarli bo'lgan faoliyatga birlashtirish imkonini topish zarur.

Mashg'ulotlarni namunaviy o'tkazish imkoniyatlarini ko'rib o'tamiz.

Mashg'ulot boshlanishi oldidan katta yoshli bolalar sport kostyumlarini kiyadilar, so'ng ularning ayrimlari birmuncha kichik yoshlilarning kiyinishiga yordam beradilar, boshqalari esa zarur jismoniy jihozi (inventari)ni mashg'ulotlarga mustaqil tayyorlaydilar. Ish shunday tashkil etilganda kichkintoylar mashg'ulotni o'tkazishni orqaga surmaydilar, katta yoshlilar esa o'zlarining yoshiga yarasha mehnat faoliyati turi bilan shug'ullanadilar va kichiklarga yordam ko'rsatadilar.

Mashg‘ulot turlicha boshlanishi mumkin: masalan, xonaga dastlab kichik bolalar kiradilar va o‘tiradilar, ulardan so‘ng katta yoshli bolalar kiradilar. Ularning qaddi-qomatini tutishi va harakatlari kichiklar taqlid qilishlari uchun ko‘rgazmali namuna bo‘lib xizmat qiladi.

Shundan so‘ng kichik yoshli bolalar o‘z dasturlari bo‘yicha qator mashqlarni bajaradilar. Bunda ba‘zan katta yoshli bolalar mashqlarni bajarish metodini ko‘rsatgan holda qatnashishlari mumkin (masalan, doira bo‘ylab saflanishda katta yoshli bolalar kichik yoshlilar o‘rtasida turadilar, kichkintoylar ularning harakatlarini kuzatib turadilar), boshqa bir holda esa kichik yoshlilarni guruhchalarga bo‘lish va ularning har birini katta yoshlilarga topshirish mumkin, katta yoshlilar ularni tarbiyachi rahbarligida o‘rgatib boradilar. “Qaranglar, – deydi tarbiyachi, katta bolalar bayroqchalarni yuqoriga qanday ko‘tarishyapti va ohista pastga tushurishyapti”. Namoyishdan so‘ng u: “Endi sizlar ham kattalar bilan birgalikda shu mashqni bajaring”, – deydi. Ishni bunday tashkil etish katta tarbiyaviy mazmunga ega bo‘lib, u katta yoshli bolalarda mas‘uliyat, ahillik, qoniqish hissini, kichiklarda esa barcha narsalarni yaxshi ado etadigan, o‘zidan kattalarga hurmat hissini uyg‘otadi.

Shunday bo‘lishi ham mumkinki, tarbiyachi kichik bolalar bilan band bo‘lganda, katta yoshlilar xonaning ikkinchi burchagida boshqa biror harakat turi bilan mustaqil shug‘ullanishadi, bunday holda ular tarbiyachi e‘tiborida bo‘ladilar.

Bolalarni mashg‘ulotda uyushtirishning u yoki bu shaklini tanlash, mashg‘ulot vazifalari va mazmuniga, bolalar soniga hamda ularning umumiy intizomiga bog‘liqdir.

Kichik yoshli bolalar bilan harakatli o‘yin o‘tkazishda (ba‘zan barcha bolalar uchun umumiy o‘yin o‘tkazilishi mumkin) tarbiyachi katta yoshlilar guruhidagi ayrim bolalarga o‘yinni tushun- tirishni (agar bolalarda bunday tajriba bo‘lsa), o‘yin vaziyati hosil qilishni (stullarni qo‘yib chiqish, zarur bo‘lganda o‘yinchoqlarni joylashtirish va boshqalar) yoki ona qush, kurka, tovuq, mushuk, avtomobil rolini bajarishni

topshiradi: boshqa bolalar o'yingda kichik yoshlilar bilan birga qatnashishlari mumkin.

O'yingdan so'ng kichik yoshlilar enaga kuzatuvi va yordamida sayrga tayyorlanadilar, katta yoshlilar esa, tarbiyachi bilan o'z dasturlari bo'yicha shug'ullanishni davom ettiradilar.

Keltirilgan mashg'ulot rejasi taxminiy hisoblanadi va u doimiy bo'lishi mumkin emas. Yosh jihatdan aralash guruhlarda jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini har xil tashkil qilishga intilish zarur. Masalan, bolalar navbati bilan shug'ullanishlari mumkin: dastlab katta yoshli bolalar shug'ullanadilar, kichik yoshlilar esa bu vaqtda enaga kuzatuvida o'ynaydilar yoki aksincha – kichik yoshlilar tarbiyachi hamkorligida jismoniy mashqlar bilan shug'ullanadilar, katta yoshli bolalar esa tarbiyachining topshirig'iga ko'ra biror narsa bilan mustaqil mashg'ul bo'ladilar.

Amalda aralash guruhlarini jamlashning turli metodlari mavjud. Aralash guruh mashg'ulotlarini qay darajada rejalashtirilishi bu ishga tarbiyachining ijodiy tarzda yondashuviga bog'liq bo'ladi. Bolalarning yosh jihatdan aralash guruhlarda ularga ta'lim berish bo'yicha o'tkaziladigan mashg'ulotlarning rejalashtirishi va metodikasiga qo'yiladigan talab – bu dastur talablariga muvofiq keladigan hamda har bir yosh guruhidagi bolalarning imkoniyatini hisobga olgan holda mashqlarning differensial tarzda tanlashga rioya qilishdir.

### **Maktabgacha tayyorlov guruh bolalariga mo'ljallangan taxminiy mashg'ulot**

**Mashg'ulotning vazifasi:** bolalarni orqa bilan yurishga mashq qildirib o'rgatish, to'p olib yurishni takrorlash – to'pni qo'llar bilan uzatish va jismoniy sifatlarni rivojlantirish.

**Jihozlar:** plan-konspekt, qum xaltacha, tayoqcha, to'ldirma to'plar.

Iqism. Oddiy yurish mashqi, oyoq uchlarida va yarim cho'qqayib yurish; polga o'tirish, turish, ishoraga qarab turli tomonlarga tarqalib yugurish, navbatdagi ishora bilan sherengaga saflanish, sherenga bo'lib oldinga va orqaga yurish, o'ngga burilish va zal bo'ylab bir-birining orqasidan (ikki marta doira yasab) yugurish, zveno bo'lib saflanish.

II qism. Umumrivojlantiruvchi mashqlar.

1. D.h.: tik turish, tovonlarni juftlab uchlarini ochish, qo‘llar bosh orqasida.

B.: 1–2 qo‘llarni yon tomonlarga kaftni yuqoriga qilib uzatish, oyoq uchlarida ko‘tarilish (8 marta).

2. D.h.: shu holatning o‘zi qo‘llar pastga tushirilgan.

B.: 1–4 qo‘llar navbatma-navbat va baravariga aylanma harakat qilish (8–10 marta).

3. D.h.: oyoqlarni chalishtirib chordona qurib o‘tirish, qo‘llar belda;

B.: o‘ngga burilish; o‘ng qo‘lni yon tomonga uzatish va unga tikilish. O‘sha harakatlarning o‘zini chap tomonga takrorlash (6 martadan).

4. D.h.: tizzada o‘tirish, qo‘llar pastga tushirilgan.

B.: 1–2 tizzaga engashish, boshni engashtirib tizzagacha bukish, 3–4 qo‘llarni oldinga uzatish va dastlabki holatga qaytish. Rostlanish (4–6 marta).

5. D.h.: chalqancha yotib, qo‘llarni gavda bo‘ylab uzatish.

B.: 1–2 oyoqlarni tikka uzatib, asta-sekin yuqoriga ko‘tarish, 4 ohista tushirish (6 marta).

6. D.h.: qorin bilan yotib, qo‘llarni po‘lga tirash.

B.: 1–2 qo‘llarni po‘ldan uzish, 3–4 oyoqlarni poldan ko‘tarib cho‘zish, dastlabki holatga qaytish (6 marta).

7. D.h.: shuning o‘zi, qo‘llar yuqoriga ko‘tarilgan.

B.: 1–2 orqa bilan o‘girilib, chalqancha yotib olish, 3–4 qorin bilan yotib olish (bunda qo‘llar bilan yordam bermaslik kerak).

Asosiy harakat turlari

1. Qopchani yotiq nishonga 3 metr masofadan pastdan uloqtirish (5–6 marta);

2. Tayoqcha ustidan o‘ng va chap yon bilan sakrab o‘tish (6 marta);

3. To‘ldirma to‘plar orasidan oyoq uchida yurish (2–3 marta).

Tarbiyachi 3 savatcha qo‘yadi. Bolalar nishondan 3 metr narida joylashadilar, har bir bolaning qo‘lida 2 tadan qopcha bo‘ladi. Qopchalardan biri qo‘lida bo‘lib, ikkinchisi polda

yotadi. Tarbiyachining ishorasiga binoan bolalar qopchalarini nishonga otadilar (2 marta).

Zal o'rtasiga 2 ta tutqich qo'yilib, unga poldan 40 sm baland qilib tizimcha tortiladi. 1-guruh bolalari uning tagidan o'ng va chap yon bilan o'tadilar (3-4 marta takrorlanadi). So'ngra bolalar bir qator bo'lib to'ldirma to'plar orasidan muvozanat saqlab yurish mashqini bajaradilar.

Harakatli o'yin. «Ovchilar va quyonlar»

III qism. «Ovozidan top» tinch o'yini.

### **Nazorat uchun savollar**

1. *Katta va tayyorlov guruhlarida bir haftada nechtdan mashg'ulotlar o'tkaziladi?*

2. *Mashg'ulotlarni o'ziga xos xususiyatlari nimada?*

3. *Bu guruhlarida tarbiyachi bolalar faolligini oshirish uchun qanday usul va metodlardan foydalaniladi?*

4. *Turli yoshdagi bolalar guruhlarida ishlashning xususiyatlari qanday?*

## **5- §. Maktabgacha ta'lim muassasalarida va oilada ertalabki gimnastikani o'tkazish metodlari va ularning ahamiyati**

Ertalabki gimnastika bolaning oila, maktabgacha ta'lim muassasasida kundalik tartibining majburiy qismidir. Uning kattalar rahbarligida o'tkazib turilishi bolalarda asta-sekin yoqimli muskul sezgisi, ijobiy emotsiyalar, xushchaqchaqlik kayfiyatini uyg'otadigan jismoniy mashqlarga nisbatan ko'nikishni tarbiyalaydi.

Ertalabki gimnastikaning ahamiyati rang-barang: u organizmning hayot faoliyatini yaxshilaydi, uyqudan so'ng asab tizimini harakatga keltiradi, bedorlikka o'tish vaqtini qisqartiradi, ijobiy emotsiyalar uyg'otadi.

Uyqudan so'ng maxsus tanlangan jismoniy mashqlardan iborat ertalabki gimnastika bolaning butun organizmini asta-sekin faoliyat holatiga jalb etadi. Jismoniy mashqlarni bajarish bosh miya po'stlog'i qo'zg'aluvchanligini, shuningdek, butun

markaziy asab tizimi faolligini kuchaytiradi. Ko‘rish, eshitish, tayanch-harakat, teri kabi barcha retseptorlardan bosh miyaga keladigan butun impulslar oqimi asab tizimi ish qobiliyatini va organizmning hayot faoliyatini tiklaydi.

Yuqorida aytilganlarning barchasi ertalabki gimnastikaga yoki amaliyotda qabul qilingan gimnastikaga tegishlidir. U bolaning oilada va internat tipidagi muassasada uyg‘ongan zahoti o‘tkaziladi.

Ertalabki gimnastika to‘g‘ri qomatni tarbiyalashga ta’sir etib, nafas olishni chuqurlashtiradi, qon aylanishini kuchaytiradi, modda almashinishiga yordam beradi.

Ertalabki gimnastika bolalarda diqqatni, maqsadga intiluvchanlikni tarbiyalaydi, aqliy faoliyatning oshishiga yordam beradi, emotsiya va quvonch tuyg‘ularini uyg‘otadi. Bolalarning jismoniy mashqlarning ochiq havoda yoki darcha, derazalari ochiq xonada suv muolajalari (artinish, suv quyish, dush) bilan o‘tkazishlari sog‘lomlashtirishga katta samara beradi: asab tizimining umumiy holati va funksional imkoniyatlarini yaxshilaydi, uni mustahkamlaydi va chiniqtiradi, qo‘zg‘alish va tormozlanish jarayonlarining muqobillashuviga yordam beradi, modda almashinish reaksiyalarini yaxshilaydi, shamollash va yuqumli kasalliklarga nisbatan immunitet hosil qiladi, bolalarda tetiklik, yengillik, quvonch sezgilarini uyg‘otadi.

Bolalar organizmini chiniqtirish maqsadida suv harorati asta-sekin pasaytirib boriladi; bunda shifokor ko‘rsatmasi asosida har bir bolaga alohida yondashishga rioya qilinadi.

Shunday qilib, ertalabki gimnastika chiniqish muolajalari bilan o‘zaro aloqadorlikda bolaning xushchaqchaq kayfiyatini kun davomida saqlovchi va oshiruvchi muhim, har tomonlama jismoniy-sog‘lomlashtirish jarayoni hisoblanadi.

## **6-§. Ertalabki gimnastika uchun mashqlar tanlash va ular asosida gimnastika kompleksini tuzish, jismoniy tarbiya daqiqalarini o‘tkazish**

Ertalabki gimnastikani o‘tkazishda mashqlarni bolalar bilan avval o‘rganilgan mashqlar ichidan oldindan tanlab olishni talab

etadi. Tanlab olingan mashqlardan har kuni foydalanish uchun mashqlar komplekslari tuziladi. Kompleks uchun mashqlar tanlash organizmning hayot faoliyatini oshirishni koʻzda tutadi. Bunga asosiy muskul guruhlarini asta-sekin ishga jalb etish, ularni toʻgʻri qomatni tarbiyalash maqsadlarida rivojlantirish va mustahkamlash orqali erishiladi.

Muayyan tartibda joylashgan turli muskul guruhlarini intensiv faoliyatga tortishni koʻzda tutuvchi mashqlar har bir mashqlar kompleksi mazmunini tashkil etadi. Bunda mashgʻulotlarning quyidagi izchilligi belgilanadi: 1) yelka kamari muskullarini rivojlantiruvchi va mustahkamlovchi, yelka boʻgʻimlari, koʻkrak qafasi harakatchanligini rivojlantirishga, umurtqa pogʻonasini rostdashga xizmat qiluvchi mashqlar; 2) orqa muskuli va umurtqa pogʻonasi egiluvchanligini rivojlantirish va mustahkamlashga moʻljallangan, bu muskullarning rivojlanishiga xizmat qiluvchi, ichki organlarga massaj kabi taʼsir etuvchi, oyoq boʻgʻimlarini rivojlantiruvchi, toʻgʻri qaddi-qomatning shakllanishiga yordam beruvchi mashqlar; 3) qorin va oyoq muskullarini rivojlantirishga moʻljallangan, bu muskullarni mustahkamlashga qaratilgan va ichki organlarga massaj kabi tasir qiluvchi mashqlar. Kompleks mashqlar uchun aniq mashqlarni tanlash bolalar bogʻchalarining har bir yosh guruhi dasturi bilan muayyan guruh bolalari imkoniyatlari va salomatligining ahvoli, shuningdek, ularning individual xususiyatlarini hisobga olgan holda belgilanadi.

Ertalabki gimnastika organizmning funksional holatiga rohat baxsh etadigan yurish va yengil yugurish yassi tovonlikdan saqlanishni, fazoda moʻljal olishni koʻzda tutuvchi uzoq davom etmaydigan mashqlar bilan boshlanadi. Bunda bolalar umum-rivojlantiruvchi mashqlarni bajarish uchun birnecha kolonna bilan yoki doira boʻlib saflanadilar. Soʻngra yugurish (yoki sakrash) dan asta-sekin avval intensiv, keyin joyida turib yurishga oʻtish va toʻxtash bilan tugallanadigan mashqlar bajariladi.

Shunday qilib, ertalabki gimnastika jarayonida barcha asosiy muskul guruhleri ishga tushadi va butun organizmni

faoliyat holatiga keltiradi. Yugurish yoki sakrash vaqtida juda katta jismoniy yuklamadan soʻng uning asta-sekin pasayishi (yurish vaqtida) yuz beradi va toʻxtash chogʻiga kelib organizm holati avvalgi normasiga qaytadi.

Ertalabki gimnastika chogʻida gimnastika inventarlari (bayroqchalar, tayoqchalar, chambaraklar va hokazo) dan foydalanish oʻrinli boʻladi. Bu ularni muayyan tartibda va kelishilgan joyda saqlashni talab etadi, chunki ularni bolalar yurish jarayonida qoʻyilgan joyidan oladilar.

**Rahbarlik usullari.** Kichik guruhda ertalabki gimnastikaga bolalar oʻz xohishlari bilan qiziqib, jamoaviy harakat faoliyatini boshlab yuborishlari, bundan rohat olishlari gʻoyat muhimdir. Mashqlarni har kuni koʻp martadan takrorlayverish shunga olib keladiki, harakatlar bir maromda bajariladigan maqomli xususiyat kasb etadi, berilgan harakat yoʻnalishi (oldinga, orqaga, yon tomonlarga, yuqoriga va hokazo) ga rioya qilinadigan boʻladi.

Tarbiyachi bolalar bajarayotgan harakat sifatiga ayrim talablar qoʻya boshlaydi. U bolalarning zarur dastlabki holatda mumkin qadar toʻgʻri tura olishlarini kuzatib boradi va ular bajarayotgan harakatlarni sal boʻlsa ham koʻrsatib berilgan asosiy harakatga oʻxshashiga erishadi. Masalan, agar mashqqa qoʻllari boshdan yuqoriga koʻtarish kerak boʻlsayu, koʻpchilik bolalar qoʻllarini faqat yon tomonga koʻtarsalar tarbiyachi ularga qarab: “balandroq, balandroq yana ham balandroq koʻtaring! Qoʻllarimizni boshimizdan yuqoriga koʻtarib, quyoshga yetkazamiz”, – deydi. Ayni vaqtda u qoʻllarini yuqoriga muayyan usul bilan: yon tomondan, oldindan yuqoriga koʻtarish zarurligini taʼkidlab oʻtmaydi.

Mazkur yoshdagi bolalar bilan oʻtkaziladigan ertalabki gimnastika mashqlari uchun oʻzgaruvchanlik va tugallangan belgili holatlarning nihoyatda kam miqdorda boʻlishi oʻziga xos xususiyatdir. Deyarli barcha harakat izchillik bilan bajariladi. Tarbiyachining mashqlarni koʻrsatib va tushuntirib berishining oʻziga xos ekanligini shu bilan izohlanadi. Bu bilan uning oʻzi ham rivojlanib boradigan oʻyin mazmunining ishtirokchilaridan biriga aylanadi.



O‘rta guruhda bolalarning diqqatini jamoaviy faoliyat shakllariga jalb qilish va maktabgacha ta’lim muassasasida kunni uyushqoqlik bilan boshlash uchun ertalabki gimnastikaning ahamiyatini saqlab qoladi. Shu bilan birga bola organizmining harakat faoliyatini faollashtirishda uning ahamiyati orta boradi. Bu esa tarbiyachidan ertalabki gimnastikani mashqlar orasida uzoq tanaffus qilmasdan yaxshi, jo‘shqin sur‘at bilan o‘tkazishni talab qiladi.

Mashqlarni tushuntirishning o‘ziga xos xususiyati – bu qisqalik va aniqlikdir. Ertalabki gimnastika uchun bolalarga tanish bo‘lgan yoki juda oddiy mashqlar to‘planadi, shuning uchun o‘yinning har birini mufassal tushuntirib o‘tirishga hojat qolmaydi. Tarbiyachi faqat mashqning umumiy mazmunini, uning qismlari qanday izchillikda bajarilishini eslatib qo‘yadi, xolos. Masalan, u “Oyoqlarimizni kengroq ochdik, qo‘llarni belga qo‘ydik, oldinga engashish mashqi. Boshladik! Birikki-uch, rostlandik!” – deydi. Mashqni bajarish davomida shu tarzda tushuntirib berib boriladi. Bunda harakat maromini yo‘qotmasdan tarbiyachi harakatlarining to‘g‘ri bo‘lishini talab qilib, izoh berishda davom etadi: “Pastroq, pastroq engashinglar, menga qarab turinglar, rostlandik. Yana bir marta qaytaramiz”, – deydi tarbiyachi guruhni bir daqiqa mashqdan to‘xtatib. Ko‘rsatib berilayotgan mashq va izohlar tushunarli bo‘lishi muhim ahamiyatga ega, chunki ertalabki gimnastika vaqtida qo‘l, oyoq, gavda boshning asosiy harakat malakalari mustahkamlanadi.

Bolalarda ertalabki gimnastikaga nisbatan ijobiy emotsional munosabat shakllantirilgan bo‘lishi kerak. Ular mashq bajarishda yuksak darajada mustaqillik ko‘rsatishga o‘rgatiladi. Bolalar mashqni tarbiyachining tushuntirishi bo‘yicha bajara oladigan bo‘lib qoladilar, mashqlarni kompleks holda eslab qoladilar va mustaqil ravishda izchillik bilan takrorlay oladilar. Ular mashqning qanday atalishini aytib berishlari va uni bajarib hamda tushuntirib berishlari ham mumkin. Bolalarning hammasi kompleks mashqlarni bir-biriga izchil bog‘lanishini bilish-bilmasliklarini, dastlabki holatlarni esda saqlab qolganlarini tekshirish uchun tarbiyachi bolalarni mashqlarini mustaqil

bajarishga majbur qiladigan usullarni qoʻllaydi. Masalan, bir yoki birnecha bolani chaqirib, ularni guruhning oldiga turgʻazib qoʻyadi, bolalarni bitta qatorasiga mashqlarning butun yigindisini koʻrsatishni taklif qiladi. Bolalar oʻrganib qolgan saflanish tartibida ularni chapga, oʻngga buradi yoki orqaga aylantiradi. Bunda u kolonna oldida boruvchilarni hamda nimaga qarab tekislanish kerakligini – tekislanish moʻljalinini oʻzgartirib turadi. Bunday tadbir bolalarning hammasini ertalabki gimnastikada faol ishtirok etishga, ularni sherengada, kolonnada yetakchi borishi uchun, birovning yordamisiz mustaqil harakat qilishga hamisha tayyor turishga majbur qiladi.

Yetti yoshga qadam qoʻygan bolalardan ertalabki gimnastika vaqtida harakatning chiroyli bajarilishini talab qilish kerak; ular dastlabki holatlarni hamda mashq oʻrtasidagi holatlarni aniq va puxta egallashlari, mashqlarni toʻgʻri bajarishlari kerak.

### **Ertalabki gimnastikaning namunaviy kompleksi**

I qism. Qoʻllarida sakragʻich bilan ketma-ket yurish. Argʻamchidan hatlab yurish. Yengil aylanib yugurish. Yugurib boʻrayotganda uchmadan boʻlib saflanish. Turgan joyida yurish bir-biridan uzoqlashish, bir biriga yaqinlashish.

II qism.

1. D.h.: oyoqlarni juftlash, argʻamchini ikki buklab, ikkala qoʻlni pastga tushirgan holda ushlab turish.

B.: qoʻllarni yuqoriga koʻtarish, argʻamchini yelkaga tushirish, yuqoriga koʻtarish, tushirish (8–10 marta).

2. D.h.: oyoqlar yelka kengligida, qoʻllar argʻamchi bilan orqada.

B.: oldinga engashish, argʻamchini oyoq uchiga ilib, qoʻllarni yon tomonga koʻtarish (8 marta).

3. D.h.: tovonlarni birlashtirib, oyoq uchlari ochiladi, qoʻllar argʻamchi bilan yuqoriga koʻtarilgan.

B.: choʻqqayib oʻtirilib, turiladi (10 marta).

4. D.h.: tik turish, qoʻlda argʻamchi.

B.: oldinga engashish, qoʻllarni mumkin qadar pastga uzatib, tizzani bukmagan holda argʻamchini poʻlga tegizish (6–8 marta).

5. D.h.: tizzalab turib, arg'amchini oldinga tutish.

B.: orqaga kerilib, qo'llarni yuqoriga ko'tarish, rostlanish (6 marta).

6. D.h.: chalqancha yotish, qo'llarida arg'amchi olib oldinga ko'tarish.

B.: arg'amchini oldinga ko'tarish, so'ng oyoqlarni ko'tarib tayoqchaga tekkizish. Mashqni bajarishda tizzalarini bukmaslikka e'tibor qaratish kerak bo'ladi (8–10 marta).

7. D.h.: tik turgan holda oyoqlar juft, qo'llar belda, arg'amchi yerda.

B.: arg'amchidan hatlab sakrash (2 marta 30 tadan sakrash).

III qism. Osoyishta yurish, yengil yugurish va tinch nafas rostdash.

**Jismoniy tarbiya daqiqalari.** Jismoniy tarbiya daqiqalari o'rta, katta va tayyorlov guruhlarida mashg'ulotlar o'rtasidagi tanaffusda, shuningdek, mashg'ulotlar jarayonining o'zida o'tkaziladi.

Sport daqiqalarining ahamiyati bola faoliyati va holatini harakat faolligi orqali almashtirishdan iborat bo'lib, u charchoqni yozadi, bolaning emotsional ijobiy holatini tiklaydi.

Agar bola mashg'ulot jarayonida nisbatan harakatsiz turib qolsa, statik holat oqibatida muskullarning asab tizimi ta'sir qiluvchi, organizmdagi funksional jarayonlarni susayturuvichi turib qolish hodisasi yuz beradi, bularning hammasi toliqishni keltirib chiqaradi. Bola betoqat bo'la boshlaydi, holatini o'zgartirishga intiladi, gohida qaddi-qomatini tiklash uchun noqulay holatda turib qoladi.

Toliqish bir xil ish, shuningdek, mashg'ulot uchun belgilangan me'yorning buzilishi tufayli kuchayadi. Bu bolalarning e'tiborini susaytiradi. Bu bosh miya po'stlog'ida rivojlanadigan tormozlanish va shu bilan bog'liq reflektorli reaksiyalar tezligi, bolaning o'quv materialini o'zlashtirish qobiliyatining susayishi bilan izohlanadi. U chalg'iy boshlaydi, diqqat faolligi, idroki susayadi. Bu belgilarning barchasi faoliyatini o'zgartirish zarurligini ko'rsatadi. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, hatto 6

yoshli bolalar ham faqat 20 minutgina nisbatan harakatsiz va diqqatni jamlab tura olar ekanlar shu muddatdan so'ng ular toliqish tufayli bilimlarini yaxshi o'zlashtirish va ko'nikmalarni egallashga qodir bo'la olmaydilar (M.C. Grombax).

Jismoniy mashqlarni bajarish muskul ishini faollashtiradi, bu o'z navbatida qon aylanishini kuchaytiradi va oqibatda yurak ishining, nafas olishning intensivligini oshiradi, simpatik asab tizimi faoliyatini, umuman miyaning qon bilan ta'minlanishini faollashtiradi. Bularning hammasi birgalikda bola psixikasi emotsional ijobiy holatning tiklanishiga, diqqatning aqliy faoliyat va umumiy jismoniy holatning oshishiga ta'sir qiladi. Charchoq yo'qoladi, bola dam oladi va yana ishtiyoq bilan shug'ullana boshlaydi.

Turli xarakter va intensivlikdagi mashqlarning bolalarning jismoniy holati va aqliy ish qobiliyatiga ta'sirini o'rganish sport daqiqalarga kiritiladigan mashqlar bolalarda emotsional holatni uyg'otishi, intensiv bo'lishi kerakligini ko'rsatdi. Jismoniy tarbiya daqiqalari tarkibiga 10-15 marta sakrash, 10-12 marta cho'qqayib o'tirish yoki turgan joyda yugurish (30-40 sekund) kiradi. Sport daqiqalari o'z ichiga yelka kamari va qo'llariga mo'lj allangan 2-3 xil mashq, tortilish, egilish va gavdani burish mashqlari hamda oyoq mashqlarini oladi. Jismoniy tarbiya daqiqalari 2-3 minut davom etadi.

Ikki xil kam harakatli mashg'ulotlar o'rtasidagi tanaffuslar to'p, arg'amchi bilan o'ynash yoki harakatli o'yin, estafetalar-dan iborat bo'ladi.

Kunduzgi uyqudan keyingi jismoniy mashqlar asab tizimini faollashtirish va bolalarning faol faoliyatini oshirish maqsadida o'tkaziladi. Ular qayta saflanish, qomatni, qo'lni mayda muskullarini shakllantirishga yordam beradigan, harakatli o'yinlardan iborat bo'ladi. Bu o'yinlar 2-3 minutdan 10 minutgacha davom etadi. Shuningdek maktabgacha yoshdagi bolalarga mo'ljallangan jismoniy daqiqalarga turli xil mashqlar tanlanadi.

1-mashq. Tayoqcha bilan bajariladigan mashq:

D.h.: tik turish, tayoqcha gorizontol holatda ko'krakka qo'yilgan holatda.

1–4 tayoqcha yuqori ko‘tariladi va tushiriladi. Mashq 6–8 marta takrorlanadi.

2–mashq.

D.h.: tik turish, oyoqlar yelka kengligida, tayoqcha gorizontal holatda ko‘krakka qo‘yilgan.

1–2 oldinga engashib, tayoqchani polga qo‘yish.

3–4 dastlabki holatga qaytish.

10–15 marta arg‘amchilarda sakrash.

Jismoniy daqiqalarga mashqlar qanday tanlanadi?

### **Nazorat uchun savollar**

1. *Ertalabki gimnastikaning ahamiyati nimada?*

2. *Ertalabki gimnastika uchun mashqlar qanday tanlanadi?*

3. *Kichik guruh bolalari uchun ertalabki gimnastika jara-yonida tarbiyachi qanday usul va metodlardan foydalanadi?*

4. *Yosh guruhlarda ertalabki gimnastikaning bir-biridan farqini aytib bering.*

5. *Jismoniy daqiqalar nima va qachon o‘tkaziladi?*

### **7-§. Kichik va o‘rta guruhlarda ertalabki gimnastikani o‘tkazish metodlari**

Ertalabki gimnastika kichik guruhda tarbiyalanuvchilar kun tartibiga birinchi bo‘lib kiritiladi. U yil boshidan boshlab guruhdagi barcha tarbiyalanuvchilar bilan bab-baravar har kuni o‘tkaziladi. Gimnastika 4-5 minut davom etadi.

Mazkur yoshda o‘tkaziladigan ertalabki gimnastika o‘z oldiga qo‘yilgan asosiy vazifadan tashqari yana bolalar bog‘chasida har bir kunni tashkiliy ravishda boshlanishini ta‘minlaydi, o‘z-o‘ziga xizmat ko‘rsatish vaqtida va boshqa paytlarda bolalar e‘tiborini faoliyatning hamkorlikda bajariladigan shakllariga tortish imkonini beradi.

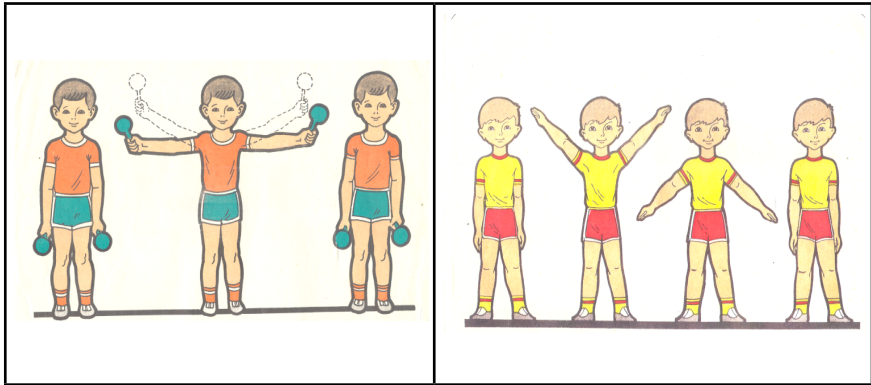
Uch yoshga qadam qo‘ygan bolalarning ko‘plari tarbiyachi tomonidan tashkil etilgan faoliyatga birdan kirishib ketolmasliklarini, topshiriqlarni bajarishda vaqt jihatidan orqada

qolishlarini hisobga olib, tarbiyachi ayrim bolalarga nihoyatda muloyim va ehtiyotkorlik munosabatida bo‘lishi kerak, ulardan ertalabki gimnastikada albatta hammaning ishtirok etishini talab qilmaslik kerak. Bolalardan birontasi mashg‘ulotlarga darhol kirishib keta olmasa, buning hech zarari yo‘q. Eng muhimi, bu ishni bolalar ko‘ngilli ravishda va o‘z istaklari bilan bajarishlari kerak. Iliqissiq kunlarda gimnastika ochiq havoda, havo sovuq kunlarda xona ichida o‘tkaziladi.

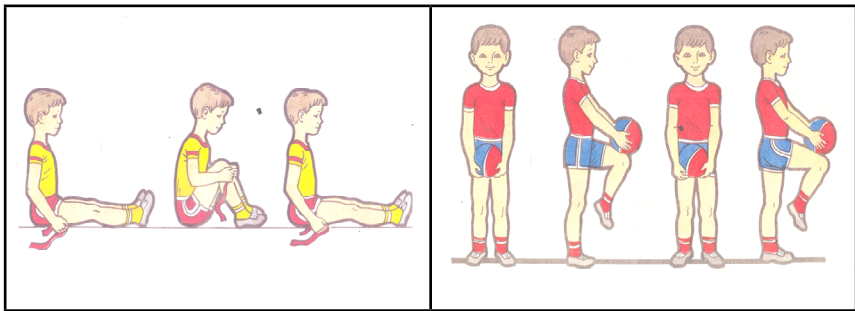
Kecha-kunduz tarbiyalanadigan guruhlarda ertalabki gimnastika uyqudan turgan zaxoti o‘tkaziladi. Uyqudan uyg‘onayotgan bolalar trusi, mayka va shippaklarini kiyib, hojatga chiqishadi, keyin esa qisqa muddat yordamchi xonaga yoki yo‘lakchaga o‘tishadi. Mana shu vaqtda xonadagi barcha darchalar ochib tashlanadi, enaga karavotlarni yig‘ishtirib maydonni mashg‘ulot o‘tkazish uchun tayyorlaydi. U polni ho‘l latta bilan artib chiqadi. Enaga stollarni joy-joyiga qo‘yib, idishlarni va boshqa narsalarni tayyorlab, stol ustiga nonlarni qo‘yib chiqishga ulgurishi uchun ertalabki gimnastikani nonushtadan 5-10 minut oldinroq tugatish kerak.

Gimnastika tamom bo‘lgandan keyin bolalar yuvinadilar.

Gimnastika mashg‘ulotlarida o‘tirib bajariladigan dastlabki holatdan ko‘p foydalaniladi, shuningdek, ko‘p mashqlar chalqancha yotib va qorin bilan yotib bajariladi. Yilning ikkinchi yarmida umumiy rivojlantiruvchi mashqlarni bajarishda: shaqildoq, bayroqchalar, kubiklar kabi har xil mayda narsalardan ham foydalanish mumkin. Har bir mashq 4-5 martadan takrorlanadi. Uning necha marta bajarilishi harakatga, uning murakkabligiga hamda bolalarning tayyorligiga bog‘liq bo‘ladi. Shundan keyin yugurish mashqlari bajariladi. Quvnoq, mazmunli o‘yin yoki turgan joyda sakrash mashqini 10-15 sekunddan bajariladi. Dam olish uchun ikki marta kichik tanaffus beriladi. Ertalabki gimnastika turgan joyida sekin yurish bilan yoki oldinga harakatlanish mashqi bilan yakunlanadi. Gimnastika bajarish jarayonida buyumlardan (shiqildoqlar, bayroqchalar, lentalardan, kichik hajmdagi koptoklardan) foydalanish tavsfiya etiladi (1,2-rasm).



1-rasm



2-rasm

Yuqorida aytilganiday izchillikda mashqlar orasidan tanlab mashqlar kompleksi tuziladi. Bu mashqlar kompleksi uncha ko‘p o‘zgartirishlar kiritilmasdan ikki hafta mobaynida ketma-ket bajariladi.

Har bir yangi mashqlar kompleksi odatda dastlab sekinroq bajariladi, chunki bolalar mashqni oldindan eslab qololmaydilar. Mashqni tushuntirib va ko‘rsatib berish uchun tarbiyachi ko‘p vaqt sarflashiga to‘g‘ri keladi. Shuning uchun ba‘zi bir mashqlarni sekin sur‘at bilan faqat 3-4 marta ko‘rsatib berish mumkin. Bolalar barcha mashqlarni o‘zlashtirib olganlari zahoti ularni yaxshi, jadal sur‘at bilan o‘tkazish kerak.

Tarbiyachi ertalabki gimnastika vaqtida bolalarni asta-sekin harakatlarini hamma uchun umumiy bo‘lgan holda baravar bajarishga o‘rgatib boradi. O‘rta guruhdan boshlab tarbiyachi mashq bajarilayotgan vaqtida bolalarni gavdalarini to‘g‘ri tutishga yana ham ko‘proq qat‘iyat bilan o‘rgata

boshlaydi. Mashq bajarilayotgan vaqtida qachon nafas olish va qachon nafas chiqarish qulay ekanligini bolalarga eslatib va ko'rsatib turish, ular yugurgan, sakragan vaqtlarda nafas olish va chiqarish qoidasini to'xtatib, uni buzmasliklarini kuzatib turishi kerak.

Yurish, yugurish, sakrash va ertalabki gimnastika barcha mashqlar kompleksining asosiy tarkibiy qismi hisoblanadi. Xuddi mana shu mashqlar bola organizmiga eng ko'p hishayajonli ta'sir ko'rsatadi. Kichik-kichik miqdorlarda har kuni bajariladigan bunday mashqlar, mashq tufayli paydo bo'lgan ijodiy samaraga olib keladi. Ertalabki gimnastikaning boshlanishda katta qadam tashlab yugurish mashqi qo'llanilmaydi. Aksincha, bir me'yorda mayda qadam tashlab yugurish mashqi bajarilib, bunda oyoq uchlarida yugurishga, qo'llarini erkin bukishga, gavdani to'g'ri tutib oldinga qaragan holda yugurishga ko'proq e'tibor berish lozim.

### **8-§. Katta va maktabgacha tayyorlov guruhlarida ertalabki gimnastikani o'tkazish metodlari va ularning ahamiyati**

Katta guruh bolalari uchun ertalabki gimnastika kundalik jismoniy tarbiyaning boshlang'ich shakli bo'lib qolmoqda, ertalabki gimnastikaga tayyorgarlik ko'rishda tarbiyachiga bolalar katta yordam beradilar: Ular bolalarni ertalabki gimnastika uchun yig'adilar, zarur inventarlarni tayyorlaydilar. Tarbiyachi bolalarning bir-birlarini gapga solmay tezda kiyinib olishlari va yechgan kiyimlarini chiroyli qilib taxlab qo'yishlarini kuzatib turadi. Ertalabki gimnastika 8–10 minut davom etadi.

**Ertalabki gimnastikaning mazmuni.** Yurish mashqlari xilma-xil bo'lishi kerak. Yurish sur'atini, yo'nalishini o'zgartirib, oyoq uchlarida, tovonlarda, oyoqlarning tashqi yon tomonlarida, tizzalarni baland ko'tarib, "g'oz" yurish, to'siqlardan oshib o'tib yurish va boshqalar, diqqatga oid mashqlar keng qo'llaniladi. Masalan, tarbiyachi sariq bayroqni ko'tarsa – bolalar yuradilar, yashil bayroqni ko'tarsa yuguradilar, qizil bayroqni ko'tarsa –



to'xtaydilar: chapak chalsa, aylanadilar, hushtak ovozigaga tezda polga o'tirib oladilar, so'ngra harakatlarini davom ettiradilar. Bu mashqlarning hammasi har xil safda turib bajariladi.

Ular uzoq davom etmaydi va yengil yugurishga o'tiladi (zal bo'ylab 2–3 marta aylanib chiqil adi). Yugurishdan yana sekin yurishga o'tiladi. Qayta saflaniladi. Mashqlar kompleksida 5–6 xil barcha muskullarni o'stiruvchi mashqlardan foydalaniladi. Bu mashqlarni zvenoga bo'linib turilganda bajarish qulayroq. Zvenolarda bo'linib turilganda bolalar bir-birlariga xalaqit bermasliklari uchun oralarini keng ochib turadilar. Shaxmat holatida saflanib turib ham mashqlar bajariladi, bunda zvenodagilar oralatib oldinga bir qadam tashlab turadilar. O'tirib yoki yotib bajariladigan mashqlarni o'ng yoki chap tomonga yarim aylangan holatda bajarish maqsadga muvofiqdir.

Ertalabki gimnastikaning xilma-xil dastlabki holatlari qatoriga yilning ikkinchi yarmidan boshlab asosiy tik turish (tovonlar birga, oyoq uchlari ochilgan) holati ham kiritiladi. Odatdagidek qo'lning dastlabki holati xilma-xildir.

Katta guruhda ertalabki gimnastika otkazish jarayonida barcha muskullarini o'stiruvchi mashqlarning hajmi birmuncha ortadi. Gimnastika tayoqchasi, halqachalar, arg'amchilar bilan bajariladigan mashqlar kiritiladi. Har bir mashq 5–6 marta takrorlanadi. Qo'llar va oyoqlar holatini almashtirib turgan joyda sakrash, oldinga va orqaga siljish, uncha baland bo'lmagan narsalar ustidan sakrab o'tish va boshqalar 20–30 marta takrorlanadi.

Ertalabki gimnastikaning oxirida bajariladigan sakrashni yugurish yoki uncha murakkab bo'lmagan emotsional harakatli o'yin bilan almashtirish mumkin. Boshqa guruhlar kabi bu guruhda ham ertalabki gimnastikaning bir kompleksi 1–2 hafta o'tkaziladi. Tarbiyachi o'z ixtiyori bilan unga biror aniqlik yoki o'zgarish kiritishi mumkin.

Katta guruhda ertalabki gimnastikaning asosiy xususiyati bolalarning uning bajarilishiga nisbatan javobgarlikni his etishdir. Ular uchun gimnastikaning maroqli va tasvirli bo'lishi shart emas. Tarbiyachi bolalarga ertalabki gimnastikaning ahamiyatini

tushuntiradi, uning jismoniy rivojlanishidagi kuchlilikni, chaqqonlikni egallashdagi, yaxshi gavda holatining, chiroyli yugurishning tarkib topishidagi ahamiyatini ochib beradi. Ertalabki gimnastika vaqtida tarbiyachi gavda qismlarining holati va harakat yoʻnalishining aniq boʻlishini, mashqlarni sanoq yoki musiqa maʼromiga mos ravishda bajarish malakasini talab etadi.

Barcha muskullarni rivojlantiruvchi mashqlarni bajarish sifati yetarli darajada yuqori. Tarbiyachi bolalarni mashqlarni bajarishda oyoqlarni, qoʻllarni, barmoqlarni (iloji boricha) choʻzish, oyoq uchini choʻzish, erkin holatda, shu vaqtning oʻzida biroz zoʻr berilgan va tartibli holatda turish, oʻtirish yoki yotishga oʻrgatadi. Bolalar harakatlarni yaxshi, chiroyli bajarishni xohlaydilar.

Ertalabki gimnastika vaqtida asosan tanish mashqlar bajarilganligi sabab ularni tushuntirish oʻziga xos xususiyatga ega, yaʼni tushuntirish aniq va qisqa boʻlishi faqatgina dastlabki holatni, harakat turini (egilish, choʻqqayish va h.k.), uning sifatiga talabni eslatishi zarur.

Oʻzlashtirib olishning birinchi kunlaridagina tushuntirish koʻrsatma bilan birgalikda olib boriladi. Koʻrsatish uchun tarbiyachi harakatni yaxshi egallab olgan bolalarni keng jalb qiladi.

Katta guruh bolalari mashqlar kompleksidagi izchillikni juda tez esda saqlab qoladilar. Ular tarbiyachining koʻrsatmasiz ham mashqlarni yaxshi bajaradilar. Juda boʻlmasa oldida yoki yonida turgan bolaga qarab bajaradilar. Bu hol tarbiyachiga hamma vaqt guruh oldida turmay, balki bolalar turgan qatorlar orasida, har bir bolaning harakatini sinchiklab kuzatish, individual yordam koʻrsatish imkonini beradi. Eng muhimi birga harakat qilishni yoʻlga soluvchi sanoq surʼati va maromning buzilishiga yoʻl qoʻymaslikdir. Ertalabki gimnastika mashqini bajarish davomida tarbiyachi bolalar eʼtiborini gavda holatini toʻgʻrilashga, nafas olishni toʻxtatmaslik, chuqur nafas olish, harakatning ana shu bosqichida (qoʻllarni yon tomonga uzatish – nafas olish, qoʻllarni yonga tushirish – nafas chiqarish, engashish – nafas chiqarish, gavgani rostdash – nafas olish;

cho‘kkayish nafas chiqarish va hokazo) nafas chiqarish va nafas olishni moslashtirishni birnecha bor takrorlaydi. Ba’zi bir mashqlar uncha katta bo‘lmagan tabiiy zo‘r berish bilan bog‘liq. Ana shunday zo‘riqishda nafas olish qisqa vaqtga to‘xtatiladi, so‘ngra nafas chiqariladi va nafas olinadi.

Bolalarni maktabga tayyorlov guruhida ertalabki gimnastikaga tayyorgarlik ko‘rish va bolalarni to‘plashni navbatchilarga topshirish mumkin. Tarbiyachi faqat bolalarning ertalabki gimnastikaga qanday to‘planayotganliklarini kuzatib maslahatlar beradi, bolalarning yuksak darajadagi uyushqoqligiga erishish uchun qisqa-qisqa ko‘rsatmalar berib turadi. Ertalabki gimnastika 10–12 minut davom etadi.

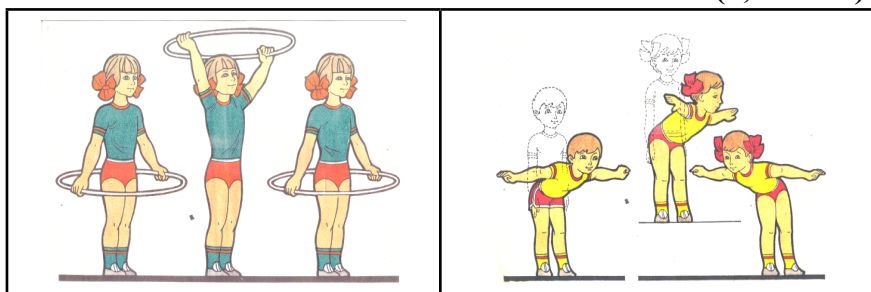
**Mazmuni.** Ertalabki gimnastika mashg‘ulot komplekslari katta guruhdagi mashqlar kompleksidan aytarli farq qilmaydi. Bunda sur‘at biroz ortadi hamda umumrivojlantiruvchi mashqlar ko‘proq (6–8 marta) takrorlanadi. Yugurish jadalligi uning davomiyligini oshirish hisobiga kuchaytiriladi. Bunda yurish yugurish bilan almashtirib turiladi. Ertalabki gimnastikaning yakunida bajariladigan, turgan joyida sakrash mashqlarining soni ortadi (kamida 30 marta sakrab, biroz tanaffusdan keyin yana shu miqdor takrorlanadi), sakrashning maromlik tasviri xilma-xil va murakkab bo‘lib boradi (ikki marta pastroq, bir marta balandroq sakrash; turgan joyda 5 marta sakrab oltinchisida aylanib burilish va h.k.). Sakrash vaqtida qo‘llarning xilma-xil harakat va holatlari bajariladi. Masalan, arqonning o‘ng tomonidan va chap tomonidan sakrab o‘tish mashqlari, qo‘llarni boshdan orqaga qo‘yib sakrash mashqlari shular jumlasidandir.

Shunday qilib, umumiy ertalabki gimnastikaning funksional ta’siri kuchayadi, uning har bir mashqlar dasturi avvalgidek ikki hafta mobaynida muttasil takrorlab boriladi. Oradan birmuncha fursat o‘tgach (2–3 oydan keyin) mana shu mashqlar kompleksining o‘zini takrorlash yoki buyumlar bilan bajariladigan mashqlardan iborat mashqlar kompleksi tuzilayotganida uni asos qilib olinishi mumkin.

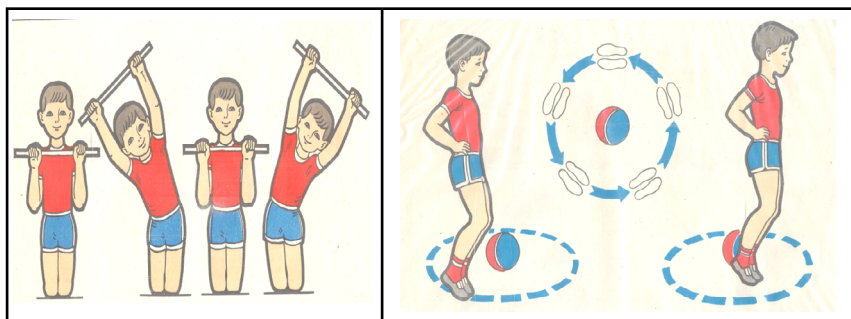
Besh yoshga qadam qo‘ygan bolalar ertalabki gimnastikani tayyorlash va o‘tkazishda ancha mustaqilroq bo‘ladilar. Tarbiyachining taklifiga ko‘ra bolalar tezda uyushqoqlik bilan yechinadilar va mashqlarni bajarishga kirishib ketadilar. Ertalabki gimnastikani o‘tkazish vaqti kun tartibida ko‘zda tutilgan bo‘ladi. U 6–8 minut davom etadi.

Ertalabki gimnastika mazmuniga yurish, yugurish va bir joyda turib sakrash mashqlari hamda yelka-o‘mrov qo‘l, bo‘yin, oyoq, qorin va bel muskullarini mustahkamlashga qaratilgan 1–5 mashq kiritiladi

(1,2-rasm).



1-rasm.



2-rasm.

1–Ertalabki gimnastika uncha uzoq vaqt davom etmaydigan yurishdan boshlanadi. Bunday yurish bir xil va zerikarli bo‘lmasligi kerak. U turli tarzda: ketma-ket bo‘lib turib, juft-juft bo‘lib turib, tarqalib yurib va boshqa istalgan tartibda saflangan holda bajaradilar. Yurishdan asta-sekin yengil yugurishga (zal bo‘ylab 1,5–2 marta doira yasab) yugurishdan esa yana sekin

yurishga o‘tiladi. Mana shu sekin yurish vaqtida qayta saflanish amalga oshiriladi.

2–Yil boshida bolalar umumrivojlantiruvchi mashqlarni bajarish uchun ko‘pincha davra qurib turadilar. Yilning ikkinchi yarmida ularni zvenolarga bo‘lib ham shug‘ullantiriladi.

3–Ertalabki gimnastika mashqlar kompleksidagi umumiy rivojlanish mashqlarining joylanish sxemasi avvalgi guruhlarda qanday bo‘lsa bunda ham shunday: dastlab yelka-o‘mrov va qo‘l muskullarini mustahkamlovchi mashqlar keyin esa oyoq va gavda muskullarini mustahkamlovchi mashqlar bajariladi. Mashqlar kompleksining mazmuni bolalar shu yil yoki o‘tgan yili mashg‘ulotlarda o‘rgangan mashqlaridan iborat bo‘ladi. O‘rta guruhdagi ertalabki gimnastikada har turli dastlabki holatlar (tik turish, o‘tirish, cho‘kkalab turish) va qo‘lning har xil dastlabki holatlari (yon tomonlariga, oldinga uzatish, belga, yelkalarga qo‘yish va boshqalar) dan foydalaniladi. Mashqlar uchun mayda buyumlar (kubiklar, ro‘molchalar va boshqalar) dan tashqari o‘rtacha hajmdagi to‘plar, keglilar ham qo‘llaniladi. Turli muskul guruhlari uchun mo‘ljallangan mashqlar 4–6 martadan takrorlanadi. Umumrivojlantiruvchi mashqlardan so‘ng turgan joyda sakrash mashqlari o‘tkaziladi. Bu mashqlar tobora har xil ko‘rinishga ega bo‘ladi: oyoqlar kerilgan–oyoqlar juftlangan atrofga burilishlar bilan polda yotgan lenta ustidan oldinga orqaga hatlab kegli atrofida oldinga surilib sakrash kabi. Sakrash me‘yori har safar 15–20 tadan. Sakrash mashqlari turgan joyda yugurish yoki zal atrofida yugurish bilan almashtirilishi mumkin. Bunday yugurishdan keyin sekin yugurishga o‘tiladi. Ertalabki gimnastikada ba‘zan sakrash va yugurish o‘rniga oddiy lekin his-hayajonli ruhdagi harakatli o‘yin o‘tkazish maqsadga muvofiqdir. Ertalabki gimnastikaning har bir mashqlar kompleksi bir hafta mobaynida takrorlanadi. Ayrim mashqlarni tarbiyachining xohishi bilan almashtirish mumkin. Ertalabgi jismoniy tarbiya mashg‘ulotlari nafaqat bola balki katta yoshdagi kishilar uchun ham juda foydali hisoblanadi.

## **9-§. Ochiq havoda o‘tkaziladigan harakatli o‘yinlar va jismoniy mashqlar**

Harakatli o‘yinlar maktabgacha yoshdagi bolalarning asosiy harakat faoliyati, shuningdek, jismoniy mashqlar sifatida tarbiyachi tomonidan kunning turli vaqtida, har bir yosh guruhi tartibiga muvofiq: ertalab, tushda va kechki sayr paytida rejalashtiriladi. Tarbiyachi o‘yinlarni kalendar-reja bo‘yicha taqsimlashda harakat ko‘nikmalarining takomillashuviga xizmat qiluvchi harakat mazmunining rang-barangligini, zarur takroriylik, murakkablashuv va variativlikni ko‘zda tutadi. Tashqi muhit sharoitini hisobga olish o‘yinda qatnashuvchi bolalar soni, ularga zarur mo‘ljal olish va aniq vaziyatda o‘zini tutishni tarbiyalash uchun muhimdir.

Harakatli o‘yinlar va mashqlarni o‘tkazish uchun hamisha ham barcha bolalarni, butun guruhni birlashtiraverish shart emas. Tarbiyachi o‘yinlarni kichik-kichik guruhlar bilan ham o‘tkazishi mumkin. Bunday hollarda tarbiyachi bir o‘yinning o‘zini bir kunda hamma bolalar ishtirok etishi uchun birnecha martadan tashkil qiladi.

Bolalar o‘yin faoliyatining barcha imkoniyatlaridan kun davomida foydalanish uchun belgilangan tartibga qat‘iy amal qilish zarur, chunki harakatli o‘yinlar o‘tkazish vaqti va ular davomiyligi bolalarning oldingi va bo‘lg‘usi faoliyati bilan uzviy aloqadordir. Bundan tashqari tarbiyachi bolalar faoliyati xarakterini kuzatib borib ularga turli mazmundagi va harakat darajasidagi o‘yinlarni taklif etadi, shu asnoda ularni harakat faolligini boshqaradi: birining harakatini kuchaytiradi, ikkinchisiningni biroz cheklaydi va kerakligicha dam olishini ta‘minlaydi.

Harakatli o‘yinlar va mashqlarni o‘tkazishning kalendar-reja-jasini tuzishda yil fasli va ob-havo holati ham hisobga olinadi. Faol harakatli o‘yinlar sovuq havoda o‘rtacha harakat xarakteri-dagi faoliyat turlari bilan almashtirib turiladi. Harakat faoliyati xarakteri va sur‘atini almashtirib turish bolalar uchun dam olish imkonini yaratadi va sovqotishning ham, issiqlab

ketishning ham oldini oladi, psixikasining ijobiy emotsional holatini saqlab turadi. Bolalarning qish faslidagi ochiq havodagi mazmunli faoliyati chiniqishlariga yordam beradi, organizmning sogʻlomlashuviga yaxshi taʼsir qiladi.

Yozda, bolalar vaqtlarini asosan ochiq havoda oʻtkazganlari uchun ularning kiyim-boshlari ham yengillashtiriladi (trusiklar, panamkalar va yengil tuffilar), xilma-xil harakatlar bolalar sogʻligʻini yaxshilaydi, ularda hayotiy zavq uygʻotadi. Toza sofhavoda va quyoshdagi harakatlar bola organizmini mustahkamlaydi, funksional jarayonlar dinamikasini kuchaytiradi. Yilning bu faslida ham xilma-xil harakatli oʻyinlardan foydalaniladi, biroq tarbiyachi bolalar issiqlab, qizib ketmasliklarini diqqat bilan kuzatib boradi.

Sport mashqlarining dasturiga kiradigan barcha turlari (konki uchish, velosiped haydash va hokazolar) ni tashkil etish va oʻtkazish tarbiyachidan alohida diqqat-eʼtibor talab qiladi. Mazkur harakatlar boʻyicha koʻnikma va malakalarni mashgʻulot soatlarida egallash koʻzda tutilmagan, bunday tadbirlar asosan sayr vaqtida amalga oshiriladi. Tarbiyachining eng muhim vazifasi shundan iboratki, u sport oʻyinlari boʻyicha dasturda koʻzda tutilgan barcha materiallarning oʻtilishini taʼminlashi kerak. U mazkur oʻyinlarni shunday meʼyorda oʻtkazishi kerakki, toki bolalar oʻzlariga tavsiya etilgan mashq turlarini egallab olsinlar.

Barcha yosh guruhlarining uchastkalari sport jihozlari bilan jihozlangan boʻlishi va ulardan bolalarning tirmashib chiqish, oshib oʻtish, emaklab oʻtish, sakrash, uloqtirish harakatlari, muvozanat mashqlari, kim oʻzarga yugurish, muayyan masofaga tabiiy toʻsiqlar osha tez yugurish va hokazolarni takomillashtirishi uchun muntazam foydalanishga moʻljallangan boʻlishi lozim. Maydonchaga har kuni oʻyinchoqlar (zambilgʻaltak, aravachalar, aylanmachoq, varrak va hokazolar) va kichikroq sport invenrarlari (tayoqchalar, chamberaklar, bayroqchalar, toʻplar, toʻp tashlaydigan halqalar, qisqa va uzun argʻamchilar va hokazolar) olib chiqiladi. Ikki,

uch g'ildirakli velosipedlar, samakatlar, avtomobillar, toychalar va hokazolar bolalar ixtiyoriga beriladi.

Katta va ayniqsa, tayyorlov guruhlarida voleybol, basketbol, badminton, stol tennisi kabi sport o'yinlari o'tkaziladi. Bu o'yinlarning barchasi bolalarni aniq harakat faoliyatiga jalb etadi, ko'nikmalarni takomillashtiradi va jismoniy sifatlarini tarbiyalaydi.

### **Nazorat uchun savollar**

1. *Harakatli va sport o'yinlari nima uchun ochiq havoda o'tkaziladi?*
2. *Qanday harakatli va sport o'yinlari o'tkaziladi?*
3. *Qaysi sport mashqlari turlaridan katta va tayyorlov guruhlarida foydalaniladi?*

### **10-§. Bolalarning mustaqil harakat faoliyati**

Bolalarning kun bo'yi kechadigan mustaqil harakat faoliyati ham muhim ahamiyat kasb etadi.

Bola o'zida harakatga kuchli ehtiyoj sezadi, biroq bu harakat maqsadsiz va tasodifiy bo'lib qolmasligi uchun tarbiyachining maqsadga yo'naltiruvchi rahbarligi zarur. Bolaga o'z vaqtida qiziqarli faoliyatni taklif etish, uning faoliyatini vaqti-vaqti bilan chetdan yo'naltirib, vaqtni me'yorlab turishi zarur.

Bola mustaqil shug'ullanar ekan, diqqatni o'zini qiziqtiruvchi, maqsadga eltuvchi harakatlarga qaratadi. Uni muvaffaqiyatli amalga oshirgach, harakat usullarini o'zgartiradi, ularni solishtiradi va eng maqsadga muvofiq'ini tanlaydi. Shunday ekan, bu jarayon fikr yuririshni, qat'iylikni, maqsadga intiluvchanlikni faollashtiradi.

Maktabgacha ta'lim muassasalari oldida kichkintoylarning kundalik hayotini maroqli tashkil etish vazifasi turadi. Shunday qilish kerakki, bolalar har kuni faol(aniq) harakat qilish imkoniyatiga ega bo'lsinlar. Bolalar ixtiyorida ularning rang-ba-rang harakatli faoliyatlarini rag'batlantiruvchi jismoniy inven-



tarlar o‘yin vositalari bo‘lishi lozim. Masalan, bolalar “Dengizchilar” o‘yinini o‘ynasalar, ularga narvon, arqon va shunga o‘xshash narsalar kerak bo‘ladi. Mustaqil harakatli faoliyat bolalarning harakat qobilyatlarini qo‘zg‘atadi, harakatning yangi turlarini egallab olishga yordam beradi.

Guruh joylarini hamda sayr maydonlarini kerakli uskunalar bilan maqsadga muvofiq ravishda jihozlash zarur. Bu jihozlarni bolalarning harakat faolligini oshirishga yordam beradigan tarzda joylashtirish to‘g‘risida o‘ylab ko‘rish kerak. Bolalar ixtiyoriga bir yo‘la barcha jismoniy inventarlarni berib qo‘ymasdan, ularni vaqti-vaqti bilan almashtirib turish zarur.

Jismoniy tarbiyaga kundalik pedagogik rahbarlikni amalga oshirganda bolalar faoliyatini haddan tashqari chegaralab qo‘ymaslik lozim. Ularga ko‘proq mustaqillik berib, bundan bolalarning harakat qobilyatini o‘stirishga, tashkilotchilik iste’dodlarini rivojlantirishga intilish zarur. O‘yinlarda tarbiyachining ham ishtirok etishi maqsadga muvofiqdir: kattalarning shaxsiy namuna ko‘rsatishi bolalarning harakat faoliyatiga qiziqishini oshirishga yordam beradi, butun guruh harakatini uning ishiga aralashmasdan ustalik bilan kuzatib turish va har bir bolaning faoliyatini to‘g‘ri yo‘lga solib turish imkonini beradi.

Tarbiyachi faol harakatlarni dam olish bilan oqilona almashinib turishini ta‘minlash maqsadida butun guruh faoliyatini kun bo‘yi kuzatib boradi: bunda u rasm chizib, kitob o‘qib, shashka o‘ynab charchagan bolalarni harakatli o‘yinlarga, qiziqarli sport o‘yinlariga jalb qilish imkoniyatlarini qo‘ldan chiqarmaslikka harakat qiladi. Uzoq vaqt velosipedda yurgan, chilvirda sakragan bolalarning diqqatini sinf-sinf o‘yini singari sokin o‘yinlarga tortadi.

Bolalarning mustaqil harakatini faollashtirishga mohirlik bilan pedagogik rahbarlik qilinganda bolalarning harakat imkoniyatlari ortadi. Bu esa o‘z navbatida jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarida dastur materiallarini muvaffaqiyatli o‘tish uchun imkoniyat yaratadi.

Bolalarning mustaqil harakat faoliyatida qoidali harakatli o‘yinlar katta o‘rin tutishi lozim; ular ijodiy tashabbusni, tashkilotchilik malakalarini rivojlantiradi, o‘yin ishtrokchilari xatti-harakatlarini va qoidalarining bajarilishini baholash me‘zoni hosil qilinadi, bolalarni bir-biriga yaqinlashtiradi, ajoyib do‘stlik paydo bo‘ladi.

Kechki salqinda aniqlik va epchillikning rivojlanishiga yordam beradigan shashka va boshqa sport o‘yinlaridan foydalanish mumkin. Agar katta va maktabga tayyorlov guruhlarining bolalari mantiq va fikr yuritish faolligi, diqqatini to‘plash, maqsadga yo‘naltirishni rivojlantiruvchi shaxmat o‘yinini o‘ynay olsalar, ularni rag‘batlantirish maqsadga muvofiqdir.

Bolalarning yuqorida ko‘rsatilgan xilma-xil mustaqil harakat faoliyatlari tarbiyachi rejasida ko‘zda tutiladi.

### **Nazorat uchun savollar**

- 1. Maktabgacha yoshdagi bolalarning mustaqil harakat faolligini oshirish uchun maktabgacha ta‘lim muassasalarida qanday shart-sharoit yaratish mumkin?*
- 2. Bolalar harakat faolligini oshirish uchun tarbiyachi qanday vositalardan foydalanadi?*

### **11-§. Maktabgacha ta‘lim muassasalarida va oilada jismoniy tarbiya bayramlarini o‘tkazish metodlari**

Hozirgi kunda maktabgacha yoshdagi bolalarning jismoniy tarbiyasi tizimida bolalar faol dam olishining eng maqbul va samarali shakli sifatida namoyon bo‘lgan sport bayramlari mustahkam o‘rin egallaydi.

Sport bayramlari bolalarning har tomonlama rivojlanishi va tarbiyasi uchun katta ahamiyatga ega. Bayram vaqtida bolalar turli xil harakat faoliyatida – mashqlar, harakatli o‘yinlar va sport o‘yinlari, estafeta, raqslar attraksionda qiziqib ishtirok etadilar. Katta emotsional ko‘tarinki ruh bilan harakat qilib musobaqa sharoitida eng yaxshi natijalarga erishishga intilib, bolalar jismonan takomillashadilar. Tengdoshlari jamoasida

mustaqillik va tashabbuskorlikni namoyon bo‘lishi bolalar bilan ilgari o‘zlashtirilgan harakat ko‘nikma va malakalarning faol qo‘llanishiga, epchillik, tezlik, chidamlilik va boshqa foydali sifatlar hamda qobiliyatlarni rivojlantirishga yordam beradi.

Bayramlarga qatnashish va ularga tayyorlanish davomida bolalar katta emotsional va estetik qoniqish hosil qiladilar, umumiy quvonchli kechinmalar bolalar va kattalarni birlashtiradi, ularning xotirasida saqlanib qoladi.

O‘rtoqlar bilan birgalikdagi faoliyat o‘yinlar, bayram va boshqa musobaqa turlari o‘tadigan joylarning chiroyli jihozlanishi, ajoyib kiyimlar, rang-barang emblemalar, musiqani yangrashi, bayramni tantanali ochilishi va yopilishi bolalarda go‘zallik hissi, yaxshi did, tasavvurini rivojlanishiga ta’sir qiladi. Bularning barchasi bolalar ijodini rag‘batlantiradi. Sport bayramlari bola shaxsiyatining shakllanishiga sezilarli ta’sir ko‘rsatadi. Bolalar o‘rtoqlari yutug‘i va mag‘lubiyatlarini birgalikda boshdan kechirishga, ular yutuqlariga xursand bo‘la olishlariga, o‘zaro yaxshi, do‘stona munosabatlarini qo‘llab-quvvatlashga, o‘zidan kichiklarga g‘amxo‘r bo‘lishiga o‘rganadi. Ularda nafaqat individual, balki jamoa yutuqlariga erishishga intilish tarbiyalanadi. Maktabgacha ta’lim muassasalaridagi sport bayramlari dasturidagi ko‘rsatmalarga muvofiq ravishda tashkil qilinadi. Ularning yil mobaynidagi soni (o‘rta guruhda bir yilda ikki marta, katta va tayyorlov guruhlarda uch marta), o‘tkazish davrlari davomiyligi (60 minut, 1 soat, 30 minut), bolalarning yoshi, bayram o‘tkazish sharti, vazifalari va mazmuniga muvofiq farqlanadi.

Yil boshida sport bayramlari o‘tkazilishini aniq belgilash maqsadga muvofiqdir. Bu esa sport bayramlarini, “Navro‘z”, “Mustaqillik” va boshqa umumxalq tantanalari kunlari bilan qo‘shib olib borish imkonini beradi. Bayram dasturini tuzishda turli yil fasllari o‘rtasidagi bog‘lanishni e’tiborga olish zarur. Sport bayramlarini yozgi sog‘lomlashtirish davrida tashkil qilish qulay. Bunday bayramda barcha bolalarning faol harakati bayramni nishonlashning ta’lim va tarbiyaviy ahamiyatining muhim omilidir. Ochiq havoda tashkil qilingan sport bayramlari

bolalarni sogʻlomashtirish va chiniqtirish uchun juda katta foyda keltiradi. Bayram vaqtida bolalarning kiygan kiyimlari yuqori harakatlanish faoliyatiga mos boʻlishi kerak.

Sport bayramlarini xonada oʻtkazish uchun qoidalarga rioya qilish, bolalarning ochiq havoda boʻlish vaqtini bayramlar hisobiga qisqartirishga yoʻl qoʻymaslik lozim. Umumxalq bayramlarini va boshqa bayramlarni oʻtkazishda yaqinda joylashgan sport inshootlari, maydon, manej, sport zallari, basseyn va boshqalardan keng foydalanish tavsiya etiladi. Bu esa bolalar qalbida bir umr muhrlanib qoladi.

Bayramlarni tashkil qilishga boʻlgan muhim talablardan yana biri ularni turli yil fasllarida oʻtkazishdir. Shunga koʻra, ular turli xil tabiiy shart-sharoitlarda oʻtkazilishi mumkin. Bayramning oʻtkazilish joyi koʻp holda uning mavzusi, tuzilishi, tayyorlov ishlari va jihozlanishning oʻziga xosligiga bogʻliqdir. Bayram dasturini tuzishda, mavzusini aniqlashda, mazmuni va jihozlanishni tanlashda iqlim-geografik, iqtisodiy, ijtimoiy sharoitlarning oʻziga xosligi, Oʻzbekiston Respublikasi, viloyat, tuman, milliy anʼanalari xususiyatlarini hisobga olish maqsadga muvofiq.

Sport bayramini muvaffaqiyatli oʻtkazishni taʼminlash uchun unga oʻz vaqtida tayyorgarlik olib borilishi kerak. Bayramlar soni, ularni oʻtkazish muddatlari maktabgacha taʼlim muassasasi ish rejasida belgilanadi.

## **12-§. Sayr va ekskursiyalar oʻtkazish metodlari**

Eng oddiy turizm jismoniy tarbiyaning muhim vositasidir. Bolalar bogʻchasida turizm deganda bogʻcha hovlisidan tashqaridagi joylarda sayr qilish tushuniladi. Bundan maqsad bolalarda harakat malakalarini takomillashtirish, joylarda toʻgʻri yurishga oʻrgatish va shunga oʻxshash koʻnikmalar hosil qilishdan iborat. Bunday mashqlar ahil jamoani tarbiyalash, bolalar bilan kattalar oʻrtasida oʻzaro yaxshi munosabatlar oʻrnatish uchun katta ahamiyatga egadir.

Bolalar ko‘pincha bolalar bog‘chasi xonasi yoki maydonida turli mashqlarni bajarayotib, yangi vaziyatda o‘zlarini yo‘qotib qo‘yadilar. Tabiatning bolalarning sayr paytida duch keladigan o‘zgarib turuvchi sharoiti joylarda zarur mo‘ljal olishni, qat’iyatlikni, botirlikni, umumiy chidamlilikni tarbiyalashga, do‘stona munosabatlarni mustahkamlashga yordam beradi. Shuning uchun bunday sayr va ekskursiyalar muntazam amalga oshirilishi va u kichik guruhlardan boshlanishi, bunda mazkur guruh bolalarning yosh xususiyatlari va imkoniyatlari, sog‘lig‘ining ahvoli, yakka ko‘rsatkichlari hamda shifokor tavsiyalari hisobga olinishi lozim.

Sayr maqsadga yo‘naltirilgan bo‘lishi uchun tarbiyachi ularni kalendar-rejasida oldindan belgilab oladi va o‘tkazishga puxta tayyorgarlik ko‘radi.

Yoz – sayrlarni o‘tkazishning eng qulay vaqti. Tarbiyachi bolalarni muassasa joylashgan tumanni: shaharda (agar bolalar bog‘chasi dala hovlida bo‘lmasa) park, bog‘, xiyobonlarni; dala hovlida, yaqin atrofdagi o‘rmon, yaylov, soy, gullagan o‘tloq, daryo, ko‘lni oldindan o‘rganadi. Bolalar bilan qaysi yo‘ldan borish maqsadga muvofiqligini aniqlash, ayrim marshrutlarning uzoqligini belgilash juda muhimdir. Bolalarni yo‘lda dam oldirish mumkin bo‘lgan joylar aniqlanadi, harakat ko‘nikmalarini takomillashtirish mashqlarini o‘tkazish imkonini beradigan barcha tabiiy sharoit – irmoqchalar, qirg‘oq, do‘ngalaklar, tepaliklar, yiqilgan va egilib qolgan daraxtlar, yaylov va hokazolarning mavjudligi hisobga olinadi.

Sayrlar mazmuniga o‘yinchoqlar va kichikroq inventarlardan foydalanib amalga oshiriladigan harakatli o‘yinlar, shuningdek, qoidali harakatli o‘yinlar kiritiladi. Yalanglikda jismoniy tarbiya mashg‘uloti, harakatli o‘yin o‘tkazilishi, shundan so‘ng bolalar dam olishlari, sayr etishlari, xotirjam o‘ynashlari mumkin.

Qish faslida bolalar bog‘chasidan tashqariga sayr uyushtirish ham muhim bo‘lib, u ham ish rejasiga kiritiladi.

Agar muayyan guruhdagi barcha bolalar konkida ucha oladigan bo‘lsalar yaqin oradagi muz maydoniga (uning ma‘muriyati bilan oldindan kelishilgan holda) borish maqsadga muvofiq.

Kichik guruh bolalari yaqin atrofdagi xiyobonda sayr qilishlari mumkin. Bunday sayrlar bardoshlilik, chidamlilikni hosil qilishga, bola organizmining qarshilik ko'rsata olishini oshirishga, asab tizimi faoliyatini mo'tadillashtirishga, bolalarda tetik, quvnoq kayfiyatni yuzaga keltirishga yordam beradi.

Sayr vazifalari rejaga muvofiq bolalarni oldindan ogohlantirish, ularda sayrni quvonib kutish hissini uyg'otish, sayr maqsadini quyidagi ko'tarinkilikda ma'lum qilishdan iborat: "Yalanglikda o'ynaymiz, so'ng cho'milamiz", "Yalanglikka mashg'ulotlar bajargani boramiz", "Ayiqchalarni olib ketamiz va ular bilan o'ynaymiz", "Turistik poxodga jo'naymiz". O'rta va katta guruh bolalari sayrga tayyorgarlik ko'rishda ishtirok etishlari lozim. Ular tarbiyachi bilan birga kerakli jihozlarini tayinlaydilar, ko'tarib borish oson bo'lishi uchun ularni o'zaro taqsimlab oladilar.

Tajriba bunday sayrlarning sog'lomlashtirish va ta'lim-tarbiyaviy ahamiyatga ega ekanligini, bolalarda turizmga nisbatan qiziqish, tetik ruh, chidamlilik, jamoa hissi paydo bo'lishini tasdiqlaydi.

Sayrda barcha yosh guruh bolalari erkin, istasalar guruh-guruh bo'lib yurishlari mumkin (odatda juft bo'lib yurish bir bolani ikkinchisiga bog'liq qilib qo'yadi va asab tizimi holatiga noxush ta'sir etadi, salbiy emotsiya uyg'otadi, erkin harakat qilishga tabiat va uning go'zalligini his etishga imkon bermaydi). Faqat muayyan sharoitlarda, masalan, bolalar transport yuradigan shox ko'chadan kesib o'tishlari kerak bo'lganidagina juft bo'lib saflanishi mumkin. Kichik guruh bolalarini tarbiyachidan tashqari yana kattalardan biror kishi kuzatib borishi kerak: u bolalarni yo'ldan o'tkazishga, yalanglik, o'rmonda o'yin uyush-tirishga ko'maklashadi.

Agar sayr paytida jismoniy tarbiya mashg'ulotini o'tkazish belgilangan bo'lsa, unga tabiiy omillardan foydalanib amalga oshiriladigan mashqlar (qiya daraxtga sur'atni o'zgartirib chiqish va pastga sakrash, kim o'zarga yugurish, jilg'adan hatlab o'tish va hokazo), tik turgan, o'tirgan, yotgan holatda buyumlar bilan bajariladigan mashqlar kiritiladi.

Sayr va mashgʻulot sof havoning bolaning yalangʻoch badaniga bevosita taʼsir etishi tufayli (bolalar faqat trusi, mayka, panamka, kepka va sayrga mos oyoq kiyimida boʻlishlari lozim) harakatda qabul qilinadigan tabiiy havo vannasi hisoblanadi.

Sayr qish faslida ham rejalashtiriladi: bolalar oldindan ogohlantiriladilar va tarbiyachi bilan birgalikda kerakli narsalarni (oʻyinchoqlar, belkuraklar, oʻyin uchun atributlar, chanalar, changʻilar, konkilar, va hokazo) tayyorlaydilar.

Sayrlarni muntazam oʻtkazish bolalarning harakat koʻnikmalarini takomillashtiradi, organizmni chiniqtiradi, chidamlilikni tarbiyalaydi, hayotiy taassurotlarni yangilaydi, atrof-muhitni bilishga yordam beradi, sayohatlarga qiziqish uygʻotadi, zavq-shavq baxsh etadi.

### **Nazorat uchun savollar**

1. *Turizm deganda nimani tushunamiz?*
2. *Bolalar bog'chasida qanday sayrlar o'tkaziladi? Ularning vazifalari qanday?*
3. *Sayr mazmuniga qanday ishlar rejalashtiriladi?*
4. *Bolalarni tevarak-atrof bilan tanishtirishda sayrlar qanday ahamiyatga ega?*
5. *Sayrlarda bolalarning faol harakatlari qaysi vositalar orqali amalga oshiriladi?*



## MUNDARIJA

### **I BOB. MAKTABGACHA YOSHDAGI BOLALARNI MAKTABGACHA TA'LIM MUASSASALARIDA VA OILADA JISMONIY TARBIYALASH NAZARIYASINING MAQSAD VA VAZIFALARI**

1-§. Maktabgacha yoshdagi bolalarni maktabgacha ta'lim muassasalarida va oilada jismoniy tarbiyalash nazariyasining maqsad va vazifalari.....	6
2-§. O'zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya tizimining rivojlanishi .....	13

### **II BOB. JISMONIY TARBIYA JARAYONIDA TA'LIM-TARBIYA ASOSLARI**

1-§. Jismoniy tarbiya jarayonida bolalarni tarbiyalash va o'qitishning birligi.....	16
2-§. Jismoniy tarbiya tizimida bolalarni har tomonlama rivojlantirish va o'qitish prinsiplari .....	19
3-§. Jismoniy tarbiya berish jarayonida ta'lim metodlari .....	25
4-§. Bola asab tizimining alohida xususiyatlari .....	36
5-§. Oilada bolalarni jismoniy tarbiyalash.....	39

### **III BOB. JISMONIY TARBIYA VOSITALARI**

1-§. Jismoniy tarbiya vositalarining umumiy tavsifi.....	41
2-§. Issiq iqlim sharoitida bolalarni jismoniy tarbiyalash.....	45

### **IV BOB. JISMONIY TARBIYA ISHLARINI TASHKIL ETISH UCHUN KERAKLI JIHOZ VA INVENTARLAR**

1-§. Jismoniy tarbiya ishlarini tashkil etish uchun kerakli jihoz va inventarlar, guruh xonalari, zal va maydonni jihozlash.....	54
--	----

### **V BOB. IKKI YOSHDAN UCH YOSHGACHA BO'LGAN BOLALARNI JISMONIY TARBIYALASH VA RIVOJLANTIRISH**

1-§. Ikki yoshdan uch yoshgacha bo'lgan bolalarni jismoniy tarbiyalash va rivojlantirish .....	61
--	----

### **VI BOB. SAFLANISH VA QAYTA SAFLANISH MASHQLARI**

1-§. Safda turish mashqlarining turlari va ularning mohiyati .....	67
2-§. Saflanish va qayta saflanish mashqlarini tuzish va ularni o'tkazish.....	75

## **VII BOB. MAKTABGACHA TA'LIM MUASSASALARIDA VA OILADA ASOSIY HARAKAT MASHQLARI**

1-§. Maktabgacha yoshdagi bolalarni maktabgacha ta'lim muassasalarida va oilada asosiy harakatlarini rivojlantirishning ahamiyati .....	78
2-§. Yurish mashqlarining turlari va ularni o'tkazish metodlari.....	80
3-§. Yugurish mashqlari turlari va ularni o'tkazish metodlari.....	85
4-§. Sakrash mashqlarining turlari va ularni o'tkazish metodlari.....	87
5-§. Muvozanatni saqlash mashqlarining tavsifi.....	92
6-§. Tirmashish va emaklash mashqlarini o'tkazish metodlari .....	94
7-§. Uloqtirish mashqlarini o'tkazish metodlari.....	97

## **VIII BOB. MAKTABGACHA TA'LIM MUASSASALARIDA VA OILADA UMUMRIVOJLANTIRUVCHI MASHQLARNI O'RGATISH METODIKASI**

1-§. Bolalarning qaddi-qomatini jismoniy tomondan shakllantirishda umumrivojlantiruvchi mashqlarning ahamiyati.....	102
2-§. Oilada bolalarni umumrivojlantiruvchi mashqlarga o'rgatish.....	107
3-§. Jismoniy buyumlar bilan bajariladigan umumrivojlantiruvchi mashqlar .....	109
4-§. Kichik va o'rta guruh bolalariga umumrivojlantiruvchi mashqlarni o'rgatish.....	113
5-§. Katta va maktabgacha tayyorlov guruhi bolalari uchun umumrivojlantiruvchi mashqlarni tanlash va ularni o'tkazish.....	117

## **IX BOB. MAKTABGACHA TA'LIM MUASSASALARIDA VA OILADA HARAKATLI O'YINLAR**

1-§. Qoidali harakatli o'yinlarning jismoniy tarbiya vositasi va metodi sifatidagi tavsifi.....	123
2-§. O'yinlarning tasnifi.....	130
3-§. Kichik va o'rta guruhlarda harakatli o'yinlarni o'tkazish metodlari.....	134
4-§. Katta va maktabgacha tayyorlov guruhlarida harakatli o'yinlarni o'tkazish metodlari.....	137
5-§. O'zbek xalq o'yinlarining kelib chiqish tarixi va ularni o'tkazish metodlari.....	142
6-§. Sport elementlari bo'lgan harakatli o'yinlarni o'tkazish.....	150

**X BOB. MAKTABGACHA TA'LIMGA QO'YILADIGAN DAVLAT  
TALABLARINING JISMONIY RIVOJLANTIRISH VA MADANIY-  
GIGIYENIK KO'NIKMALARNI SHAKLLANTIRISH SOHASI**

1-§. "Maktabgacha ta'limga qo'yiladigan davlat talablarining jismoniy rivojlantirish va madaniy-gigiyenik ko'nikmalarni shakllantirish sohasi .....	156
---	-----

**XI BOB. MAKTABGACHA TA'LIM MUASSASALARIDA VA  
OILADA JISMONIY TARBİYANI TASHKIL ETISH SHAKLLARI**

1-§. Maktabgacha ta'lim muassasalarida va oilada jismoniy tarbiyani tashkil etish shakllari .....	173
2-§. Jismoniy tarbiya mashg'ulotlarining tavsifi va ularning tuzilishi .....	174
3-§. Kichik va o'rta guruhlarda jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini o'tkazish .....	196
4-§. Katta, maktabgacha tayyorlov va turli yoshdagi bolalar guruhlarida jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini o'tkazish metodi .....	205
5-§. Maktabgacha ta'lim muassasalarida va oilada ertalabki gimnastikani o'tkazish metodlari va ularning ahamiyati.....	213
6-§. Ertalabki gimnastika uchun mashqlar tanlash va ular asosida gimnastika kompleksini tuzish, jismoniy tarbiya daqiqalarini o'tkazish.....	214
7-§. Kichik va o'rta guruhlarda ertalabki gimnastikani o'tkazish metodlari.....	221
8-§. Katta va maktabgacha tayyorlov guruhlarida ertalabki gimnastikani o'tkazish metodlari va ularning ahamiyati.....	224
9-§. Ochiq havoda o'tkaziladigan harakatli o'yinlar va jismoniy mashqlar .....	230
10-§. Bolalarning mustaqil harakat faoliyati .....	232
11-§. Maktabgacha ta'lim muassasalarida va oilada jismoniy tarbiya bayramlarini o'tkazish metodlari .....	234
12-§. Sayr va ekskursiyalar o'tkazish metodlari.....	236

**M.X. Tadjiyeva, S.I. Xusanxodjayeva**

**MAKTABGACHA YOSHDAGI  
BOLALAR JISMONIY TARBIYA  
NAZARIYASI VA METODIKASI**

*Muharrir N.Artikova  
Badiiy muharrir M.Adilov  
Kompyuterda sahifalovchi Z.Ulug‘bekova*

«IQTISOD-MOLIYA» nashriyotida tayyorlandi.  
100000, Toshkent, Amir Temur ko‘chasi, 60<sup>a</sup>.

Nashr lits. AI № 305. 22.06.2017.

Bosishga ruxsat 27.11.2017 da berildi.  
Bichimi 60×90 <sup>1</sup>/<sub>16</sub>. Ofset qog‘ozi. Times garniturası.  
Shartli b.t. 15,25. Nashr-hisob t. 14,18. Adadi 1294 dona.  
Buyurtma № 687.

«NISO POLIGRAF» MCHJ bosmaxonasida chop etildi.  
Toshkent viloyati, O‘rta Chirchiq tumani, «Oq-Ota» QFY  
Mash‘al mahallasi Markaziy ko‘chasi, 1-uy.