

**R.SHUKUROV**

**MAKTABGACHA YOSHDAGI BOLALARNI JISMONIY TARBIYALASH**

**(O'quv uslubiy qo'llanma)**



**BUXORO -2013**

**O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI  
OLIV VA O'RTA MAXSUS TA'LIM VAZIRLIGI  
BUXORO DAVLAT UNIVERSITETI**

**R.SHUKUROV**

**MAKTABGACHA YOSHDAGI BOLALARNI JISMONIY TARBIYALASH**

*Mazkur o`quv usuliy qo`llanma “**MAKTABGACHA YOSHDAGI BOLALARNI JISMONIY TARBIYALASH**” bakalavriat yo`nalishi talabalari hamda maktabgacha ta`lim muassasalari xodimlariga mo`ljallangan.*

**Taqrizchilar:**

**prof. H.A.Botirov**

**p.f.n. Sh.D.Abdullaev**

## KIRISH

Sog`lom avlod – sog`lom yurt demakdir. Sog`lom avlodni tarbiyalash vazifasi esa birinchi navbatda maktabgacha tarbiya muassasalari zimmasidadir. O`sb kelayotgan yosh avlod ta`lim-tarbiyasining samarasi bolalarning maktabgacha tarbiya muassasalarida qoniqarli va yetarli bilim, ta`lim-tarbiya olishlariga bog`liqdir. Inson hayotning birinchi yetti yilligida bolalar sog`ligiga zamin tayyorlanadi. Hayotiy zaruriy harakat malakalar shakllanadi, takomillashadi. Keyinchalik jismoniy rivojlanish uchun lozim bo`lgan shart-sharoitlar yuzaga keladi.

Oila, maktabgacha tarbiya, maktab muassasasi muhitida tarbiya topish ayni vaqtda o`z-o`zini tarbiyalash, jismoniy tarbiya bilan aqliy tarbiyani axloqiy tarbiyaga muvofiqlashtirish yo`li bilan barkamol insonlarni voyaga yetkazish mumkin.

Abdurauf Fitrat “Oila” asarida ota-onalarga qarata bunday yozadi: “Inshoolloh, oqilona tarbiyangiz soyasida farzandingiz sog`lom aql va sog`lom badanga sohib bo`lib, yaxshi kamol topib, yetti yoshni to`ldiradi. Yyyetti yoshgacha bolalarni ham jismoniy, ham aqliy, ham odob-axloqli qilib tarbiyalash juda muhimdir. Bola yetti yoshgacha jismonan sog`lom va aqlan yoshiga yarasha oqil bo`lsa, kelgusidagi kamolotiga ham imkoniyatlar, yo`llar ochiladi”. Alpomish, Go`ro`g`li kabi xalq qahramonlari ham o`z oilasi vorisi sifatida el-yurtini turli bosqinchilardan himoya qilishda jismoniy va aqliy quvvati bilan jasorat ko`rsatib, xalq mehrini qozonganlar. Donishmand shoir, Xorazm bahodiri Pahlavon Mahmud aqli va jismoniy kuch-quvvati bilan kurashda g`olib chiqib, minglab vatandoshlarini yovlar qo`lidan ozod qilib, xalq duosini olgan.

Prezidentimiz I.A.Karimov: “O`zbekiston xalqining salomatligi haqida shaxsan g`amxo`rlik qilib borish madaniyatini yoshlikdan oila, maktabgacha ta`lim, maktab, mahalla, sog`liqni saqlash tizimi, jismoniy tarbiya va sport ko`magida singdirish kerak”,– deb tushuntirgan edi. Yurtboshimiz “Sog`lom avlod uchun” ordenini topshirish marosimida so`zlagan nutqida alohida bunday deydi: “Biz naslimizning kelajagi– sog`lom avlod uchun kurash boshladik, shu nom bilan orden ta`sis etdik va maxsus xalqaro jamg`arma 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!”.

O`zbekiston Respublikasi Prezidentining “O`zbekistonda bolalar sportini rivojlantirish jamg`armasini tuzish to`g`risida”gi 2002-yil 24-oktabrdagi PF-3154 sonli Farmonida “Bolalarni jismoniy va ma`naviy tarbiyalashning zamonaviy shakl va uslublarini, jinsi va yoshiga qarab bolalarga sport ko`nikmalarini singdirishning, sport sohasida iqtidorli bolalarni ixtisoslashtirilgan sport maktablari va markazlardagi mashg`ulotlarga tanlab olishning ilmiy asoslangan tizimlarini ishlab chiqishni tashkil etish hamda ularni tadbiq qilishga ko`maklashish” lozimligi alohida ta`kidlandi.

Vazirlar Mahkamasining 2004-yil 29-avgustdagi 410-sonli “O`zbekiston Respublikasi Xalq ta`limi vazirligi huzuridagi Bolalar sportini rivojlantirish jamg`armasi faoliyatini tashkil etish to`g`risida”gi qarorida belgilab berilgan. “O`sb kelayotgan yosh avlodning jismoniy va ma`naviy sog`lom bo`lib voyaga yetishining, ularga sog`lom turmush tarziga intilish va sportga mehr-muhabbatni singdirishning g`oyat muhim sharti sifatida bolalar ommaviy sportini rivojlantirishni ta`minlash”

to'g'risida alohida to'xtalib o'tilgan. Sport farzandlarimiz qalbida o'z xalqi, yurti bilan faxrlanish tuyg'ularini shakllantiradi. Zero, faxru-iftixor inson uchun o'z maqsadlariga erishishda madad bo'ladi.

“Bolalar sportini rivojlantirish borasida boshlagan ishlarimiz o'zini oqladi”, – deb ta'kidladi Prezidentimiz. Biz hech kimdan kam bo'lmagan avlodni voyaga yetkazish maqsadida bu ishga qo'l urganmiz. O'tgan qisqa davrda bu borada muayyan yutuqlarga erishdik. Bu tashabbusimiz, xayrli ishimiz o'z mevasini bermoqda. Zero, bugun joylarda sportga qiziqish izchil kuchayib bormoqda.

## **BOLALAR JISMONIY TARBIYASI FANINING KELIB CHIQISHI VA RIVOJLANISHI**

Maktabgacha tarbiya yoshidagi bolalar, jismoniy tarbiyasining rivojlanishi, o'sib kelayotgan yosh avlodlarimizni, har tomonlama jismonan yyetuk, barkamol avlodni mehnatsevarlik va vatanparvarlik ruhida tarbiyalamog'imiz biz, ustoz-murabbiylarning oliy maqsadimizdir. Maktabgacha yoshdagi bolalarni sport gimnastikasini, ochiq havoda mashg'ulot olib borilishini va bolalar bilan mashg'ulot o'tkazayotganda diqqatni tiklashga imkon beruvchi mashqlarni bajarish uchun kichik tanaffuslar qilish maqsadga muvofiq bo'ladi deb ta'kidlagan edi K.D.Ushinskiy<sup>1</sup>. Xalq o'yinlarini qudratli tarbiya vositasi sifatida K.D.Ushinskiy ulardan keng foydalanishni tavsiya etgan va pedagoglarni xuddi shunday bolalarbop o'yinlarni yig'ishga chaqirgan edi. Olim-pedagog, tibbiyot doktori P.F.Lesgaft o'z davrining yetakchi olimlaridan bo'lib dunyo qarashi 19-asrning 60-yillarida N.G.Chernishevskiy va N.A.Dobrolyubov bilan mos edi. Uning qarashlari fiziolog I.M.Sechenov, mashhur xirurg va pedagog N.I.Pirogovlarning ilmiy qarashlariga yaqin edi. U I.P.Pavlovning fiziologik maktabini yuksak qadrlardi. P.F.Lesgaft shogirdi vrach-pediatr va gigiyenist, professor V.V.Gorinevskiy o'z vrachlik–pedagogik faoliyatida ustoz Lesgaftning jismoniy tarbiya haqidagi ta'limotini rivojlantirdi va chuqurlashtirdi.

D.V.Xuxlayeva “Bolalarda harakat ko'nikmalarini shakllantirishga oid dastlabki ishlaridan biri 6-7 yoshli bolalarda harakat ko'nikmalarini shakllantirishning ahamiyati va metodik usullar nisbatilarini belgilab bergan”.

## **JISMONIY TARBIYA MAQSAD VAZIFASI VOSITALARI**

O'sib kelayotgan yosh avlodni sog'lom, barkamol ruhda tarbiyalashda jismoniy tarbiya maqsad va vazifalari yoshlarimizni tarbiyalashda muhim ahamiyat kasb etadi. Hozirgi davrda texnika taraqqiyoti sharoitida rivojlangan ishlab chiqish organizm funksiyasining yuqori harakatchanligini talab etadi. Bu aniq va tez javob bera olishni, irodali, chiniqqan, mard, chidamli, qiyinchiliklardan qo'rqmaydigan insonlarni taqozo etadi. Jismoniy tarbiyaning maqsadi sog'lom turmush tarzi, jismonan barkamollik, vatan mudofaasiga, xayotga va mehnatga tayyorlashdir Bu maqsad mamlakatimizda kishilarning jismoniy tarbiyasini amalga oshiruvchi hamma muassasa va tashkilotlar uchun yagonadir.

---

<sup>1</sup> A.V.Keneman, D.V.Xuxlayeva. Maktabgacha tarbiya yoshidagi bolalarni jismoniy tarbiyalash nazariyasi va metodikasi. {36-37}T.1988.

1. Sog`lomlashtirish.
2. Ta`limiy.
3. Tarbiyaviy vazifalar hal etiladi.

Maktabgacha yoshdagi bolalarda mushaklarning hamma guruhlari (tana, orqa, qorin, oyoq, qo`l, barmoq, panja, oyoq tagi, bo`yin, yuz, ko`z, hamda ichki organlar bog`lami va mushaklari)ni rivojlantirish zarur. Mushaklarning sust rivojlangan guruhlarini mustahkamlashga alohida e`tibor berish kerak.

Jismoniy tarbiya va sportga e`tibor yanada kuchaytirilib (17-yanvar 1996-yil) “Futbol”ni rivojlantirish, O`zbekiston respublikasi Prezidentining 2002-yil 24-oktabrdagi PF-3154 “O`zbekiston Bolalar sportini rivojlantirish jamg`armasini tuzish tug`risida”gi Farmoni, 2010-yilni “Barkamol avlod” yili deb e`lon qilinganligi mamlakatimizda amalga oshirilayotgan jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirishga sog`lom barkamol avlod tarbiyasiga qaratilgani hammani quvontiradi. Inson salomatligi jismoniy tarbiya va sportning rivojlanishidan ajralmagan hol bo`lib qoldi. Shuning uchun davlatimiz rahbari tomonidan “Jismoniy tarbiya va sport” bo`yicha chiqarilgan qonun va “Sog`lom avlod uchun” farmoni bolalarning ma`naviy va jismoniy rivojlanishi, ularning sog`lom, mehnatsevar, baxtli bo`lishlari uchun g`amxo`rlik ko`rsatadi. Shunday ekan, aholini, ayniqsa bolalarni jismoniy, har tomonlama garmonik rivojlanishi uchun qanday jismoniy tarbiya vositalardan foydalanishimiz mumkin.

Ma`lumki, jismoniy tarbiya qadimdan mavjud bo`lib, inson hayoti bilan rivojlanib kelgan. Insonlar jismoniy tarbiya uchun vositalarni asta-sekin tanlab borib, hayotida jismoniy tarbiya vositalarini vujudga keltirgan gigiyenik omillar, tarbiyaning sog`lomlashtirish kuchlari, bu jismoniy mashqlar, insonning jismoniy rivojlanishiga turli harakatlar bilan ham ta`sir etadi. Mehnat, rasm solish, kiyinish va boshqalar, shartsiz refleks, massaj kabilar. Ular sog`liqni mustahkamlash, organizmni har tomonlama va garmonik rivojlantirish, hayotga zarur bo`lgan harakat, ko`nikma va malakalarni oshirish jismoniy takomillashtirishuvini yuqori darajada ko`tarish maqsadida foydalaniladi.

Ammo, faqat majmualari jismoniy tarbiya vositalari qo`llanilsa, shundagina, yuqorida ko`rsatilgan vazifalarga to`lalgicha javob berish mumkin. Sabab har bir vosita organizmga har xil ta`sir etadi. Bu vositalar, shuningdek, davolash va profilaktik maqsadlarda ham keng qo`llaniladi.

**Jismoniy mashqlar** – bu erkin harakatlardir. Ularni bajarish, to`xtatish, o`zgartirish kishi ixtiyori bilan amalga oshiriladi.

Erkin harakatlar haqida olimlardan I.M.Sechenkov va I.P.Pavlovning ko`pgina ilmiy ishlari mavjud. I.M Sechenkov erkin harakatlar – aql va iroda bilan boshqariladi. Lekin bu harakatlarni inson hayot sharoiti va tarbiya ta`siri ostida oladi. I.P.Pavlov erkin harakatlarning fiziologik mexanizmlarini ochib berdi. Olimning fikricha erkin harakatlar bosh miya yarim sharlarning umumlashgan harakatlarning natijasidir. Bunda ko`pgina analizatorlar, birinchi va ikkinchi signal tizimi ishtirok etadi. Lekin asosiy o`yinni ikkinchi signal tizimi hal etadi.

## **BOLALAR JISMONIY TARBIYASI FANINING FANLAR BILAN BOG`LIQLIGI**

Bolalar jismoniy tarbiyasi ijtimoiy, tabiiy va pedagogik fanlar bilan bog`liqdir. Bolalar jismoniy tarbiyasining ilmiy-tabiiy asosi ilmiy fanlar majmuasi, anatomiya,

fiziologiya, gigiyena, bioximiya, biomexanika va boshqalardan tarkib topadi. Bu majmualarda I.M.Sechenov va I.V.Pavlov ta'limotlari, shuningdek, harakat ko'nikmalarini shakllantirish va jismoniy sifatlarni rivojlantirish, ta'lim va tarbiya jarayonini to'g'ri qo'llash qonuniyatlarini tushunish imkonini beradigan oliy nerv faoliyati haqidagi zamonaviy tadqiqotlar muhim o'rin egallaydi. Tabiiy fanlar sohasida erishilgan yangi yutuqlar jismoniy tarbiya tomonidan jismoniy mashqlarni o'rganish metodi vositalarini tanlashni asoslash, qo'yilgan vazifalarni hal etishning samarali metodini ishlab chiqishda foydalaniladi.

Jismoniy tarbiya metodikasi pedagogik fanlar sirasiga kiradi va u psixologiya va pedagogika, ayrim sport turlari nazariyasi va metodikasi (gimnastika, yengil atletika, chang'i, konki, sport uyinlari, suzish va boshqalar) bilan chambarchas bog'langan. Jismoniy tarbiya metodikasi fani esa "Bolalar jismoniy tarbiyasi" fanining asosi bo'lib hisoblanadi. Kishining yosh va individual psixologik xususiyatlari (tasavvur, xotira, tafakkur va boshqalar)ni bilish ta'lim va tarbiya usullarini to'g'ri tanlash va jismoniy mashqlar bilan shug'ullanish jarayonida yuqori natijalarga erishish imkonini beradi. Bolalar jismoniy tarbiyasi jismoniy mashqlar bilan mashg'ulot o'tkazish uslubiyotini asoslashda pedagogika fani ishlab chiqqan didaktik printsiplarga, ta'lim va tarbiyaning metod va usullariga tayanadi. Jismoniy tarbiya shug'ullanuvchilarning turli bo'limi, ta'lim berish va ular bilan mashg'ulot o'tkazish uslubiyoti ishlab chiqishda ayrim sport turlarining umumiy va spetsifik konuniyatlarini hisobga oladi. Ayrim sport turlari (chang'i, konki, suzish va boshqalar)ga oid tadqiqotlar maktabgacha yoshdagi bolalar bilan mashg'ulotlar o'tkazish metodikasini ishlab chiqishga yordam beradi.

Jismoniy tarbiya – bu insonni jismoniy kamolotga erishishiga yo'naltirilgan pedagogik jarayondir. Jismoniy tarbiya jarayonida aqliy, axloqiy, estetik tarbiya va mehnat tarbiyasi amalga oshiriladi. Bolalar jismoniy tarbiyasi ijtimoiy, tibbiy va pedagogik fanlar bilan bog'liqdir. Jismoniy tarbiya nazariyasining g'oyaviy asosiy shaxs haqidagi falsafiy ta'limot hisoblanadi. Bolalar jismoniy tarbiyasining ilmiy-tibbiy asosi (anatomiya, fiziologiya, gigiyena, bioximiya, biomexanika va boshqalar) fanlar majmuasidan tarkib topgan. Tibbiy fanlar sohasida erishilgan yangi yutuqlar jismoniy tarbiya tomonidan jismoniy mashqlarni o'rgatish usullari, vositalarini tanlashni asoslash, qo'yilgan vazifalarni hal etishning samarali yo'llarini ishlab chiqishda foydalaniladi.

Biomexanika harakat texnikasini tadqiqot qilib borib, uni bajarishni baholashda, yo'l qo'yilgan xatoliklarni yo'qotish yo'llarini belgilashga hamda harakat malakalarini shakllantirishda eng yaxshi natijalarga erishishga yordam beradi.

Bioximiya fani jismoniy mashqlar bajarilish ta'sirida kishi organizmida, jumladan, mushaklarda bo'ladigan kimyoviy jarayonlarini o'rganish natijasida olgan ma'lumotlar ularni o'tkazishda uslubiyatini takomillashtirishga yordam beradi.

Tibbiy fanlar asosida erishilgan yangiliklar jismoniy tarbiya nazariyasi jismoniy mashqlarga o'rgatishning vosita va usullarini tanlash, mashg'ulotlarni o'tkazish metodikasini ishlab chiqishga ko'maklashadi. Jismoniy tarbiya pedagogik bilimlar tizimiga kiradi, psixologiya, pedagogika, sportning turlari (gimnastika, yengil atletika, sport o'yinlari, suzish va boshqalar) nazariya va metodikasi bilan chambarchas bog'langan, jismoniy mashqlarga o'rgatishning usullarini tanlash insonning yosh xususiyati hamda shaxsiy psixologik xususiyatlari (diqqati, fikrlashi, eslab qolishi)ga tayanadi. Bolalar jismoniy tarbiyasi jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi faniga tayanadi.

## **JISMONIY MASHQLARNING ORGANIZMGA TA'SIRI**

Jismoniy mashqlar odam organizmiga chuqur va har tomonlama ta'sir ko'rsatadi. Mo'ljallangan maqsadda ulardan ma'lum ijtimoiy va biologik muhitda foydalaniladi. Shuning uchun ham jismoniy mashqlar mashg'ulotlarining optimal samaradorligini oshirish maqsadida quyidagi omillarni e'tiborga olish zarur.

1) mashg'ulotda qatnashuvchilarining individual holatlari. Yoshi, jinsi, salomatligi, jismoniy rivojlanishi, tayyorgarlik saviyasi, aqliy, jismoniy, hissiy va boshqa xususiyatlari.

2) jismoniy mashqlarning xususiyatlari (murakkabligi, yangiligi, texnik tavsifi).

3) tashqi sharoitlar. Ishlash, o'qish, yashash, dam olish tartibi, harakat faoliyatining aniq sharoitlari, joyning materiologik sharoitlari, jihozlarning sifati, mashg'ulot o'tkaziladigan joyning gigiyenasi, jamoada o'zaro munosabat, atrofdagi shaxslarning ta'siri va boshqalar.

Tarixiy rivojlanish jarayonida jismoniy tarbiya tizimining muhim tomonini tashkil etuvchi jismoniy mashqlarni turli majmuasi va tizimi yaratilib borildi. Jismoniy mashqlarning organizmga ta'siri ko'p tomonlama, lekin asosiylari qo'yida ko'rsatilgan.

- a) kishi psixikasiga;
- b) tana shakliga;
- d) organizmni fiziologik funksiyasiga;
- e) sog'lomlashtirish ahamiyati;
- f) tarbiyaviy ta'sir.

Masalan, ertalabki gimnastika bilan ko'p vaqt shug'ullanib borilsa, tana shaklining o'zgarishi, organizmda fiziologik funksiyalarning o'zgarishi, sog'lomlashtirish ahamiyati va kishi psixikasiga ta'sirini ko'rish mumkin. Tabiiy va pedagogik fanlar sohasida ilmiy bilimlarni kengaytirib borishi natijasida jismoniy qobiliyatni rivojlantirishga har tomonlama ta'sir etuvchi jismoniy mashqlar tizimi yaratildi. Tarixiy rivojlanish davomida bir qancha turdagi jismoniy mashqlardan maqsadga yaqinroqlari tanlab olindi va tizimga tushirildi.

Jismoniy mashqlarni butun organizmga va uning ayrim organ va tizimlariga ta'sir etish qonuniyatlarini bilish mashqlardan, shuningdek, qo'yilgan masalalarni hal etishda yordam beruvchi to'g'ri metodik jihatdan ishlab chiqilgan majmualardan ma'lum maqsadlarda foydalanishda qo'l keladi. U yoki bu jismoniy mashqlardan foydalanish maqsadi ularning bir yoki bir necha asosiy belgilar bo'yicha aniqlanadi. Bunda mashqlarning butun organizmga ta'sirlar yig'indisi hisobga olinadi.

Jismoniy rivojlanishga yo'naltirilgan jismoniy mashqlarni tanlash va qo'llashga ilmiy yondashishni ularning inson organizmi ta'sirini qat'iy hisobga olib borish hamda mashqlar samaradorligini ta'minlovchi kerakli shartlarni yaratishni talab etadi. Bu yerda to'g'ri tashkil etilgan metodika hal qiluvchi ahamiyatga ega.

## **O'QITISH VA TARBIYANING ASOSIY USULIYOTI**

Harakatga o'rgatish kichik yoshdan boshlanadi. Bu esa hayot uchun kerakli malaka va ko'nikmalarni asta-sekinlik bilan osondan-qiyinga boriladi va jismoniy tarbiya haqida



eng sodda bilimlar, shaxsiy, umumiy gigiyena qoidalari talablariga muntazam rioya qilish o`rgatiladi.

Maktab yoshigacha bo`lgan bola jismoniy tarbiyasi umumiy o`qitish uslublari asosida olib boriladi va o`qitishning quyidagi – onglilik, faollik, ko`rgazmalilik, kuchiga yarashalik va individuallashtirish, sistemalilik, talablarni oshirish prinsiplariga tayanadi.

(1-jadval)

Bolani harakatga o`rgatishda	<p>Ko`rgazmalilik uslubiyotida bajarilishi kerak bo`lgan harakat, ko`rgazmali qurol orqali ko`rsatiladi, taqlid qilinadi</p> <p>Narsalar turgan tomonlarga qarab bajarish uchun mo`ljal beriladi</p> <p>So`z yordamida ko`rsatib tushuntiradi, buyruq `rdamidan, aytib berish, so`rash va boshqa usullardan foydalaniladi</p> <p>Mashq qilish usuli – harakatni bajarish shartini o`zgartirmasdan va o`zgartirib bajarishdan foydalaniladi</p> <p>O`yin va musobaqa uslubi</p>
------------------------------	--

1-jadvalda ko`rsatilganidek, ko`rgazmalilik usuliyoti hamma yoshdagi guruhlarda yoshning katta-kichikligiga, harakat malakasi zahirasining ko`p yoki ozligiga qarab qo`llashning mezoni belgilanadi.

Eng kichik yoshdagilarda harakat malakasi zahirasi kam bo`lib, ularda mashqlar haqida tasavvur hosil qilish juda qiyin bo`ladi. Mashqga o`rgatish uchun ko`rgazmalilik uslubiyotidan ko`proq foydalaniladi. Jismoniy mashqlarni ko`rsatishdan tashqari ko`rgazmali qurol, rasmlar, fotorasmlar, chizmalar, maketlardan foydalanish mashg`ulot vaqtida mashq texnikasini egallashni osonlashtiradi. Harakatga o`rgatishda taqlid qilish mashqlari yuqori samara beradi. Harakatni bajarishda o`sha harakatni hayvonlar, qushlar va boshqa jonivorlar harakati misolida o`qitish bolalarda obrazga kirib bajarishga qiziqishni shakllantiradi va ta`lim jarayonini faollashtiradi.

**So`zdan foydalanish usuliyoti:** Bolada jismoniy mashq haqida to`g`ri tasavvur hosil qilish uni ko`z oldiga keltirib, fikrlashiga yordam beradi. Ko`rgazmalilik va so`z yordamida tushuntirish usuliyoti ikkalasi birga qo`shib olib borilsa, vaqt o`tishi bilan bolalar jismoniy mashqlarini nomini eshitishi bilan yoki yozilganlarini ko`rishi bilan mashqlarni qiynalmasdan bajara olish malakasiga ega

bo`la boshlaydilar.

Bola qanchalik harakat malakasi tajribasiga boy bo`lsa, unga jismoniy mashq o`rgatishda so`z bilan tushuntirish usuliyotidan foydalanish osonroq bo`ladi. O`rgatishning boshlanishida harakat to`lik tushuntiriladi, keyinchalik esa tushuntirish, qisqa ko`rsatma berishlari bilan almashinadi. Ko`rsatmalar yordamida harakatdagi xatolarni to`g`rilash, ogohlantirish va ularni baholash mumkin. Buyruqlar va ko`rsatmalar maktabgacha yoshdagilarga jismoniy mashqlarni baravariga boshlash, tugallash, uni sur`atini aniqlash, ritmini, harakatga yo`nalish berish uchun qo`llaniladi. Gimnastikada qabul qilingan eng oddiy buyruqlar, mashq musiqasiz bajarila boshlansa, asosan katta yoshdagi guruhlarda undan foydalanish mumkin. Ko`rsatmalardan asosan kichik yoshdagi guruhlarda ko`proq foydalaniladi. Ko`pchilik jismoniy mashqlar, qo`shiqlar, she`rlar mazmuni aytiladigan voqealar va harakatni qanday bajarilishi kerakligi haqida yozilgan matnni o`qish bilan qo`shib ijro etiladi.

**Mashq usuliyoti** juda xilma-xildir. Maktab yoshigacha bolalarda harakatlar va jismoniy mashqlar birvaqtda hamma uchun umumiy holda ko`rsatish va bajarish ko`proq olingan jismoniy mashqlar bolaning anatomik-fiziologik qobiliyatiga mos kelishi kerak. Bu yoshda ko`proq dinamik xarakterdagi mashqlar tanlab olinishi, ko`plab asosiy muskul guruhlariga, organizmiga fiziologik ta`sir o`tkaza oladigan, chaqqonlikni, harakat koordinatsiyasini rivojlantirishga sharoit yaratadiganlaridan foydalanish lozim. Bunday talablarga jismoniy mashqlarni velosipedda yurish, suzish, harakatli o`yinlar, sport o`yinlari elementlaridan foydalanilgan mashqlar javob beradi. Maktab yoshigacha bo`lgan bolalarga statik harakterdagi jismoniy mashqlarni berish tavsiya etilmaydi. Bu mashqlar nerv tizimi va muskullarni toldiradi, qon aylanish va nafas olishini buzadi, to`liq muskul qisqarishini talab qiladigan kuch mashqlari muskul va nerv bo`g`inlari ishini susaytiradi. YOshi ulg`aygan sari jismoniy mashqlar ham o`zgartiriladi va murakkablashtirilib boriladi. Bolalar bog`chalarida beriladigan mashqlar “Maktabgacha yoshdagilar jismoniy tarbiyasi dasturi”da (1994) berilgan. Bir yoshgacha bo`lgan bolalarda kattalar yordamida passiv harakatlar, faol harakat elementlari umumjismoniy mashqlar (jihozli va jihozsiz, chalqancha yotish bilan, o`mbaloq oshish bilan, boshni har tomonga burishlar) emaklashlar, yugurishga tayyorlovchi mashqlar, balandlikka chiqish va eng soddadan foydalaniladi. Bir yoshdan 3 yoshgacha bo`lgan bolalarga bir oz qiyinroq bo`lgan umumjismoniy mashqlar, buyum va uningsiz (to`p, yog`och gimnastika o`rindig`i), asosiy harakatlar, yurish, yugurish, muvozanat saqlash mashqlari, chuqurlikka sakrash, saflanishning eng oddiy mashqlari, aylana bo`ylab yurish, bir kolonna, sherenga bo`lib saflanishlar, velosipedda yurish, suzishni o`rganishga tayyorlov mashqlari beriladi. Dasturda bu yoshdagilar uchun kerakli harakatli o`yinlar mashqlari ajratilgan. Tanlangan o`yinlar bu yoshdagilar uchun o`yin qoidasini soddaligi g`olibni aniqlashni osonligi bilan farqlanadi va asosan turli obrazlar timsolida, taqlid tarzida o`ynaladi.

3 yoshdan 7 yoshgacha bo`lgan bolalar mashg`ulotlarga o`rgatiladi, amalda esa uni bolalar faoliyatini tashkillashning “frontal” usuliyoti deb ataladi. Masalan, bajarilishi kerak bo`lgan mashqni ayrim elementlariga ko`proq e`tibor beriladi. Uzoqqa uloqtirishni ko`rsatish vaqtida oldin dastlabki holatga, so`ng qolgan elementlarga e`tibor beriladi.

Bolalarda kattalarga nisbatan tez va yengil shartli aloqa vujudga keladi, lekin ularni tez-tez qaytarib turilmasa, bu shartli aloqa mustahkam bo'lmaydi. Harakat malakasini mustahkamlash uchun uni ko'p takrorlayverish, charchashni vujudga keltiradi. Shuning uchun qaytarishni xilma-xil variantlarda takrorlash lozim. Mashqni takroriy bajarishlar faqat o'zlashtirilayotgan material texnikasi haqida shug'ullanuvchi mukammal tasavvurga ega bo'lgandan so'ngina amalga oshiriladi.

**Maktabgacha yoshdagilarning jismoniy tarbiya vositalari:** Maktab yoshigacha bolalar jismoniy tarbiyasida tabiatning sog'lomlashtirish kuchlari, gigienik omillar va jismoniy mashqlari muhim ahamiyatga ega. Yuqoridagilarni ta'siridan tashqari bolaning kunlik harakat faoliyati (har kunlik harakati, dam olish, har xil o'yinlar, musiqa, jismoniy mehnat) shunday rejalashtirilishi kerakki, ularning hammasi uning rivojlanishiga imkoniyat yaratishi zarur.

Maktabgacha yoshdagi bolalarda hamma organ va sistemalar, jarayonlarini ishga solib, chidamlilik sifatini rivojlantirishga yo'naltiradi. Yurish, yugurish, suzish va velosiped haydash mashqlarini me'yorini birgalikda olib borilsa bu sifat rivojlanadi. Mashqni bajarishda shug'ullanuvchi yoshini hisobga olishni kerak.

## **MAKTABGACHA TARBIYA YOSHDAGI BOLALAR JISMONIY TARBIYASI**

Olimlardan Shelovanova, Aksariynoy, Sorocek, Uvarov, Bikovlarning tadqiqotlari shuni ko'rsatadiki bolaning jismonan chiniqqan, chaqqon, kuchli bo'lib o'sishi uchun o'z vaqtida to'g'ri rejalashtirilgan jismoniy tarbiya jarayoni muhim rol o'ynaydi. Jismoniy tarbiyaning ahamiyatini noto'g'ri baholash bola organizmini rivojlantirishni susaytiribgina qolmay, uni aqliy rivojlanishiga ham ta'siri ko'rsatishini jismoniy tarbiya amaliyoti ko'rsatadi.

Yosh organizm jadal rivojlanib boradi, ammo organizmning himoya refleksi aksincha rivojlangan bo'ladi. Maktabgacha tarbiya yoshdagi bolalar jismoniy tarbiyasining vazifasi, sog'ligini saqlash va mustahkamlash, chiniqtirish, har tomonlama jismoniy rivojlantirish, gavnani to'g'ri tutish, umumiy va shaxsiy gigiyena koidalari rioya qiladigan barkamol sog'lom bolalarni voyaga yetkazishdir. Muhimi ularda hayot uchun zaruriy eng oddiy harakat malakalarini yurish, yugurish, sakrash, uloqtirish, tirmashib chiqish, suzish va velosipedda yurishlarni rivojlantirishdir. Mazkur harakatlarni bolalar tez o'zlashtiradi, sabab ularning nerv sistemasi elastikligi yuqoridir. Oddiy harakat malakasi keyinchalik kattaroq yoshda o'zlashtirishga yordam beradi.

Maktabgacha yoshdagi bolalarga mashq berishdan oldin, ularga o'sha mashqning ahamiyatini, bajarish texnikasini, ozgina bo'lsa ham harakatli o'yin qoidalarini, umumiy va shaxsiy gigiyena qoidalari, tanani tarbiyalashning ayrim elementlarini o'rgatilib borilishi lozim. Bu yoshdagilarga jismoniy mashqni o'zi mustaqil va guruhi bilan bajarishga o'rgatish ko'nikmalari berib boriladi. O'zidan kichik guruhlarda jismoniy mashqlarni bajarishga o'rgatish, o'zini sport natijasini o'sayotganiga va katta sportchilar natijalariga qiziqishga, do'stlik, o'zaro yordam, o'yinchoqlarga nisbatan munosabat masalasi, axloq normalarini rivojlanishiga e'tibor beriladi. Bolalarda jismoniy tarbiyani shunday yo'lga qo'yish kerakki, yoshi uchun zarur bo'lgan jismoniy sifatlar, aqliy, axloqiy va estetik didni tarbiyalash bilan qo'shib olib borilishi ayni muddao. Tananing tuzilishi, qomatini tik tutib yurish, harakatlarini mayin hamda chiroyliligi, kiyim boshini qanday tutish va boshqalar to'g'risida tushuncha berish kerak bo'ladi. Jismoniy tarbiya

jarayoni davrida maktab yoshigacha bo'lgan bolalarda aqliy qobiliyatlarini rivojlantirishga, diqqat, qabul qilish, tushunchaga ega bo'lish, fikrlash, tasavvur qilish, bilimni va boshqa xislatlarni mustahkamlash tarbiya jarayonining asosiy mazmuniga aylantiriladi.

## **MAKTABGACHA YOSHDAGI QIZLARING SPORT MASHG'ULOTLARI**

Bolalar bog'chasiga qatnab, maktabga boradigan vaqt ham kelib qoldi. Barcha ota-onalar bu vaqtga kelib qizining ma'naviy va jismoniy tarbiyasiga, jismonan kamolotga yetishishiga e'tibor beradilar. Eng muhimi aniq rejimni aslo bo'shashtirmaslik kerak. Maktabgacha tarbiya yoshidagi qiz rejimga rioya qilishi – ma'lum bir vaqtda uyqudan uyg'onib, o'rnidan turishi va uxlash vaqti, nonushta, tushlik qilishi, o'ynashi va mashg'ulot bajarishi kerak. 4 - 7 yashar qizcha taxminan 12 - 14 soat uxlashi, kamida 4 -5 soat ochiq havoda o'ynashi va turli ishlarni qilishi lozim. Bola qanchalik voyaga yeta borsa, jismoniy tarbiya uning hayotida shunchalik katta o'rin oladi. Har bir kun ertalabki badan tarbiyadan boshlanishi shart. Ertalabki gimnastika uxlab turgandan keyin organizm hayot faoliyatini yana asl holiga keltiradi, unga tetiklik, bardamlik, kuch-quvvat beradi. Buning ustiga badan tarbiya mashqlari bolani intizomli qiladi, odamni saranjom-sarishta bo'lishga, dangasalikni engishga o'rgatadi, keyinchalik esa bo'lajak ona uchun juda foydali bo'ladi.

To'g'ri, aqlli ota-ona qizidan o'zlari qilmaydigan narsani talab qilmaydi, shaxsiy o'rnak ko'rsatish buyruq berish va pand-nasihatlardan ko'ra yaxshiroq ta'sir qiladi. Ona erinmasdan ertalab qizi yonida bor-yo'g'i 15 daqiqa birga tursa, bu ikkalasiga ham foydali.

Ochiq havoda serharakat o'yinlar o'ynash, organizmni juda yaxshi chiniqtiradi. Qishning sovuq kunlarida sayr paytida albatta g'ayrat bilan ko'p harakat qilish kerak. O'g'il bolalar zavq-shavq bilan berilib yaxmalak otadilar, qizlar chana uchib, muz ustida ajoyib rasmlarni soladilar lekin bular endi katta bolalarning ishi. Yosh bolalar uchun tepalik ustidan chanada, faner ustiga o'tirib olib yoki shunchaki yaxmalakka o'tirib qiyqiriq, qiy-chuv bilan pastga uchib tushishdan yaxshi ish yo'q. Lekin 4-5 yashar qizchani konki uchishga, chang'ida yurishga o'rganishiga erta emasmi? Anchagina kuchli jismoniy yuklamalar uning murg'ak organizmiga ta'sir qilmasmikan?

Olimlar yo'q, zarar qilmaydi deb hisoblaydilar. Zarar qilish u yoqda tursin, bola organizmini mustahkamlaydi, uni rivojlantiradi. Albatta buni oqillik bilan, tibbiyot ilmidan yaxshi xabardor bo'lgan holda ish tutish kerak.

**Badiiy gimnastika:** Nihoyatda nozik, nazokatli va jozibali bo'lmish sportning nafis turi badiiy gimnastika xususida. Bu sport turi bilan shug'ullanishni qizlarga 4-5 yasharligidan o'rgatsa bo'ladi. Sportning bu turi bo'lg'usi juvon organizmi uchun nihoyatda yaxshi ta'sir ko'rsatadi. Qisqa muddat ichida yosh badiiy gimnastikachi qiz chaqqon va nazokatli bo'lib qoladi, harakatlari mayin, chiroyli, yurishlari va qomati go'zal bo'ladi. Sport odamning o'z gavdasini mukammal egallashga o'rgatadi, musiqaviylikni tarbiyalaydi, ritm hissini paydo qiladi va albatta organizmni chiniqtiradi. Yosh badiiy gimnastikachilar odatda tajribali murabbiylar rahbarligidagi guruhlarda shug'ullanadilar. Tajribali murabbiylar albatta qizchani boshlang'ich

tayyorlov guruhlari – dastlabki maxsus mashqlardan boshlaydilar. Keyinchalik borib maxsus tayyorlov guruhlarida esa ancha murakkab mashqlarni o`rgatadilar.

Sportning badiiy gimnastika turi qizlar qomatini faqatgina chiroyli qilib qolmay, ularda egiluvchanlik, qayishqoqlik, epchilik va chaqqonlikni ham tarbiyalaydi. Har bir sport turini tanlashda avvalo jismoniy yuklamalarga e`tibor qaratgan ma`qul. Chunki qiz bolaning organizmi o`g`il bolanikiga qaraganda nozikroq bo`ladi va qizlarda chidamlilikdan ko`ra ko`proq egiluvchanlik va qayishqoqlik yaxshi rivojlangan bo`ladi.

**Sport gimnastikasi:** Sportning ushbu turi esa badiiy gimnastikadan farkli, bunda asosan chaqqonlik va kuch talab etiladi. Ushbu sport turi bilan ham qizlarga 4-5 yoshdan shug`ullanish tavsiya etiladi. Mashg`ulotlarni tajribali murabbiylarning qo`lida boshlagan ma`qul. Albatta boshlang`ich tayyorlov guruhlarida murabbiylar qizlarning ehtiyojlarini hisobga olganliklari holda jismoniy yuklamalarni beradilar. Sport gimnastikasi nafaqat jozibali bo`libgina qolmay, sportchida kuch, chidamlilik va egiluvchanlikni yaxshi rivojlantiradi. Sport gimnastikasi faqat sog`liq va mashhurlik uchungina emas, qizlarni hayotga chidamlilik, jiddiylik va teran boqishni o`rgatadi.

**Suzish:** qiz bolalarga sportning suzish turi ham tavsiya etiladi. Ular maktabga borishdan oldin suvda suzishga o`rganib olsa, juda yaxshi bo`ladi: Suzish bola organizmini chiniqtiradi, qomatning shakllanishiga ta`sir qiladigan deyarli barcha musqo`llarni ishga soladi. Suzishga o`rganish hayotda ko`p asqotadi. 6-7 yashar bo`lgan har bir qiz bola suvda turishga, bir necha metrga suzib borishga o`rganishi lozim. Qiz bola qanchalik yosh bo`lsa, uni suzishga o`rgatish shunchalik oson bo`ladi. Suvdan qo`rqish hissi hali unda uyg`onmagan bo`ladi, qolaversa, bolalarning “suzuvchanligi” kattalarga qaraganda kuchli bo`ladi: solishtirma og`irlik kam bo`lganidan suvning bola yonidan aylanib o`tishi oson bo`ladi. Bo`g`imlar mayin va harakatchan bo`lganidan Suzish harakatlari texnikasini tezroq o`zlashtirish imkoni bo`ladi.

Mamlakatimizda juda ko`p ochiq va yopiq suv havzalari bor. Bulardan tashqari O`zbekiston Bolalar sportini rivojlantirish jamg`armasi tomonidan qurib foydalanishga topshirilgan suv havzalari zamonaviy, jahon andozalariga mos ravishda qurilganligi yoshlar uchun qulay imkoniyatlarni yaratdi. Mavjud ochiq va yopiq suv havzalarida tajribali murabbiylar faoliyat ko`rsatmoqdalar. Ushbu imkoniyatlardan keng foydalangan holda, har bir qiz bola suzish yoki umumsog`lomlashtiruvchi guruhlariga borib, mashg`ulotlarga muntazam qatnasa, sog`lig`i uchun kelajakda umuman xavf bo`lmaydi.

Sportning yana sinxron suzish deb ataladigan turi borki, bunda qizlar go`yoki “suv parilari”ga o`xshab harakat qiladilar. Ushbu sinxron suzishning ham foydasi qizchalarga nafaqat kerakli bo`lib qolmay, bunda qomatda endi boshlangan kasalliklar; skoliozni oldini olish uchun shug`ullanish maqsadga muvofiqdir. Umuman suv sportining nafaqat qizlarga, balki barchaga ham barobar foydali tomonlari juda ko`p.

## **MAKTABGACHA YOSHDAGI BOLALARDA JISMONIY SIFATLARNI TARBIYALASH XUSUSIYATLARI**

Jismoniy sifatlarni tarbiyalash jismoniy tarbiyaning asosiy jixatlardan biri hisoblanadi. Asosiy jismoniy sifatlari (tezkorlik, chaqqonlik, chidamlilik, kuch, va egiluvchanlik)ning rivojlanishi bolalarda harakat malakasini shakllantirish bilan maxkam bog'liq holda olib boriladi. Mashg'ulotlarga ana shu xususiyatlarni izchillik bilan rivojlantirib boradigan mashqlar kiritiladi. Jismoniy mashg'ulotlari, harakatli o'yinlar, sport mashqlari, shuningdek, bolalarni sayrga olib chikilgan vaqtda ularni o'zlari mustakil ravishda bajaradigan harakatlar ham yuqorida sanab o'tilgan jismoniy sport turlarini rivojlantirishga xizmat qiladi.

**Tezkorlik** – kishining harakat tezligi, shuningdek, harakat reaksiyasi tasnifini bevosita va ko'pincha belgilaydigan funksional xususiyatlar kompleksi sifatida qaraladi. Bu amalda harakatlarni qisqa muddatda bajarish qobiliyatida namoyon bo'ladi. Kichik maktab yoshidagi bolalarda 15 m dan 30 gacha bo'lgan masofalarga toliqtirmaydigan qisqa muddatli tez yugurish tezlik, kuch sifatlari rivojlantiruvchi samarali vosita hisoblanadi. Bu sifatdan foydalanganda, rioya qilish zarur bo'lgan asosiy shartlar yugurishning shakllaridan uzoq bo'lgan yuqori sur'atli harakatlarni amalga oshirish, yuqori hissiy ko'tarinkilikni paydo qilish.

**Chaqqonlik** – yangi harakatlarni tez egallashi (tez o'rganib olish qobiliyati) to'satdan o'zgaruvchan vaziyatlar, talabga ko'ra harakat faoliyatini tez qayta ko'ra olish qobiliyatidir.

**Kuch** – harakat faoliyati jarayonida tashqi qarshilikning engish yoki unga musqol zo'rkishi vositasida qarshilik ko'rsatish qobiliyatidir.

**Chidamlilik** – biror-bir faoliyatda toliqishga qarshi tura olish qobiliyatidir.

Bolaga tug'ilganidayoq, uning qoniga alohida rivojlanishning irsiy dasturlari tomonidan joylashtirilgan jismoniy imkoniyatlarning tegishli yig'indisi ato etilgan bo'ladi. Organlar, organizm tuzilmalarining biologik etilishi davomida shaxsiy imkoniyatlar rivojlanib, insonning har-xil jismoniy xususiyatlarini belgilaydi.

(O.V.Goncharova.(41-42)2005. Maktabgacha yoshdayoq bolalar chidamlilikni rivojlantirishga yo'naltirilgan aerob xususiyatli nisbatan uzok muddatli ishlarni bajarish qobiliyatiga ega bo'ladilar. 5-6 yoshli bolalar bir dars davomida 1,5 km masofani, bir yil muntazam shug'ullanganda esa 2,5 km gacha masofani yugurib bosib o'ta oladilar.

Kichik maktab yoshida aerob yo'nalishdagi yuklamalar afzalroq sanaladi. Ular yurak qon-tomir va nafas tizimlarining maqbul tarzda ishlashi uchun sharoit yaratadi. Bunday mashqlarning samaradorligi mashg'ulotlarning dastlabki yillaricha yuqori shiddatli.

**Epchillik va egiluvchanlik:** Epchillik muvofiqlash nuqtai nazaridan murakkab harakatlarni bajarish, ularni tez o'zlashtirish, yuzaga kelgan vaziyatga qarab harakatlarni o'zgartira olish qobiliyati bilan tavsiflanadi. Epchillikni rivojlantirish uchun harakatlarni faqat oqilona va tez o'zlashtirish emas, ularni o'zgaruvchan vaziyatlarda maqsadga muvofik tarzda qo'llash kabi usullar fiziologik asoslangan sanaladi. Kichik maktab yoshidagi bolalarda buning uchun harakatli o'yinlar, sport uinlari elementlari (masalan, mini-futbol), o'yin mashqlar, estafetadan foydalaniladi. Epchillikni tarbiyalashda harakat ko'nikmalari zahirasini muttasil yangilab turishga alohida e'tibor berish kerak. Bu yangi harakatlarning shakllanishida miya po'stlog'i "ijodiy" faolligi.

Kichik maktab yoshida egiluvchanlikni shakllantirish uchun qulay sharoit mavjud. Bu eng avvalo, tayanch-harakat apparatining morfologik xususiyatlariga bog`liq va mushaklarning yuqori cho`ziluvchanligi, umurtqa pog`onasining harakatchanligi demakdir.

Maxsus yuklamalar beriladigan vaqtdagidan past bo`lmaydi. Demak, past shiddatli aerob yuklamalarni qo`llash bilan fiziologik faoliyatlarning haddan ziyod zo`riqishiga olib keladigan o`ta shiddatli yuklamalar yordamida erishiladigan natijalarga organizm uchun maqbul vositalar yordamida ham erishish mumkin.

E.A.Pimonova(1990), L.V.Karmanova va boshqalar(1992) bergan ma`lumotlarga ko`ra, so`nggi 20 yil mobaynida bolalarning jismoniy rivojlanishida qayd etilgan umumiy ijobiy yo`nalishlar (gavdaning barcha o`lchamlari kattalashuvi) fonida ularning harakat tayyorgarligida sezilarsiz o`sish kuzatiladi, bir qator ko`rsatkichlar esa (tezkorlik, tezlik-kuch, imkoniyatlari) ancha pasayadi. Shunga qaramay, mutaxassislar, jismoniy sifatlarni maqsadli tarbiyalash aynan maktabgacha davrda boshlanishi kerak,

Bolalar va o`smirlar harakat faolligi sifat jihatlarini rivojlantirishning fiziologik omillari mushaklar hamda vegetativ organlar faoliyatining boshqarilishini takomillashtirishda namoyon bo`ladi. Qisqa muddatli, tezkorlik va kuch harakatlarida asab-mushak tizimi faoliyati boshqaruvini yaxshilashga ko`proq ahamiyat beriladi. Birmuncha uzoq muddatli faoliyatda harakat funksiyalarini takomillashtirish bilan birga vegetativ funksiyalarni muvofiqlashtirish ham jiddiy ahamiyat kasb etadi .

Biroq bolalar va o`smirlar organizmining kuch, tezlik va chidamlilik ko`rsatkichlari yaxshilanishini belgilaydigan funksiyalarining fiziologik boshqarilishini yaxshilashda eng muhim o`rinni asab tizimi, ayniqsa, mushak zo`riqishlarida organizmning funksiyalari yaxshilanishini ta`minlovchi aloqalarning shaklanishi egallaydi.

Shunday qilib, bolalik davrida kuch, tezlik va chidamlilikning o`zaro aloqadorligiga oid turli-tuman shakllarni belgilovchi fiziologik mexanizmlar ham xilma-xildir. Shartli-reflektor omillar muhim ahamiyatga ega. Mashg`ulotlar davomida biror yo`nalishdagi kuch, tezlik yoki chidamlilikni rivojlantiruvchi harakatlar uchun markaziy asab tizimida mushaklar hamda vegetativ organlar ishini dasturlashtirishning ma`lum shakllari yuzaga keladi. Ko`pgina mualliflar maktabgacha yoshdagi bolalarda alohida harakat sifatlarning namoyon bo`lish darajasida muayyan ritm mavjudligini aniqlaganlar. Harakatlarning eng yuqori darajadagi muvofiqligi kunduz kuni kuzatilgan. Mushaklarning ishchanlik qobiliyati bahorda orta borib iyunda maksimal qiymatgacha etadi, ayni vaqtda jismoniy rivojlanish sur`atlari ham tezlashadi (K.V.Smirnov, 1980).

## **MAKTABGACHA YOSHDAGILAR JISMONIY TARBIYASINING SHAKLLARI**

Respublikamiz mustaqqillikka erishgandan so`ng jismoniy tarbiya va sportga e`tibor berilib, ayniqsa maktabgacha yoshdagi bolalar jismoniy tarbiyasi eng dolzarb masalalar qatoridan o`rin egallab, yoshlikdanoq bolalar jismonan borkamol, sog`lom, kuchli bo`lib etishishi kerak. Respublikamiz prezidenti tomonidan qator qaror va farmonlari amalga oshirilmoqda. Davlat muassasalarida, bolalar bog`chalari, jamoat

muassasalarida– mahkamalar, korxonalar, shaxsiy pulli bog`chalar tarzida maktabgacha yoshdagi bolalar muassasalarida jismoniy tarbiya faoliyat ko`rsatmoqda. Bolalar bog`chasi jismoniy tarbiya jarayoniga mudir rahbarlik qiladi. Jismoniy tarbiya ishini tarbiyachi olib borib, mashg`ulotlarni musiqachi, shifokor bilan rejalashtiradi. Shifokor tarbiyachiga jismoniy mashqlarni tanlashga, uni me`yorini aniqlashga yordam beradi.

Bog`chalarda jismoniy tarbiya jarayonini amalga oshirish uchun o`quv tipidagi mashg`ulotlar ertalabki gimnastika, chiniqtiruvchi muolajalar, harakatli o`yinlar ekskursiyalar, sayohatlar, bayramlar, yakkama-yakka va mustaqil mashg`ulotlar tarzida uyushtiriladi. Bulardan tashqari musiqa darslarida ham jismoniy tarbiyani vazifalarini hal qiladigai jismoniy mashqlar, o`yinlar va raqslardan vosita sifatida foydalaniladi.

O`quv tipidagi jismoniy mashqlar bilan shug`ullanish mashg`ulotlari bolalarni harakatga o`rgatishda asosiy rol o`ynaydi. Bu mashg`ulotlar maktabgacha tarbiya muassasalarining hamma guruhlarida o`tkaziladi.

1 yoshgacha bolalarning har biri bilan ayrim jismoniy mashqlar uqalash bilan qo`shib olib boriladi.

1-3 yoshgacha bo`lgan bolalarda yoshi katta bo`lgan guruhlarda (6-12) haftada 3 martadan, 3-7 yoshgacha bolalarda haftada 1 marta o`tkaziladi. Yoshi katta bo`lgan sari mashg`ulotlarning davomiyligi 10-45 daqiqagacha bo`ladi. Mashg`ulotlar 4 qismdan: tashkiliy, tayyorlov, asosiy, yakunlov, qismlariga bo`lib olib boriladi va qismlarni har birida o`zlarining aniq vazifalari hal qilinadi.

Maktabgacha tarbiya muassasalarida ertalabki gimnastika ovqatlanishdan oldin o`tkaziladi. 2 yoshgacha bo`lgan bolalarda ertalabki gimnastika yakka tartib yoki 5-10 kishiga bo`lingan guruhlarda, yoshi kattalarda esa bolalarning hammasi bilan birgalikda umumiy o`tkaziladi. Ertalabki gimnastika xilma-xil yurish, yugurish va turli xil mashqlar bajarish hamda sakrash bilan tugallanadi. Tizimli o`tkazilgan jismoniy mashqlar asosan bolalarni kuchini, egiluvchanligini mustahkamlaydi, nafas olish, qon aylanish va yurak tomir tizimi ishlarini, organlardagi modda almashinuvi yaxshilaydi. Bundan tashqari ertalabki gimnastika uyushgan holda yaxshi kayfiyat bilan boshlansa, har ko`ngi bajarilgan jismoniy mashqlarning ta`sir kuchi qomatni tutish va jismoniy mashqlarning sog`likka foydasi haqidagi dastlabki elementar bilimlarni shakllanishiga olib keladi.

Kichik yoshdagilarda jismoniy mashqlar kimlarga yoki nimalargadir taqlid qilish orqali amalga oshadi. Mashqlar 3 dan 6 gacha, yoshi ulg`aygan sari 8 tagacha bir majmua bir haftaga mo`ljallab tuziladi va 3-4 kundan keyin murakkablashtirilib, 7-12 daqiqa davomida o`tkaziladi. 6-7 yoshdagilarga esa maktab dasturi materialiga yaqin bo`lgan jismoniy mashqlar tavsiya qilinadi. Jismoniy mashqlar me`yori uni bajarilish murakkabligiga qarab belgilanadi. Yelka va bo`yin muskullari mashqlari 6-12 marta, qorin va bel muskullari mashqlari 4-8 marta takrorlanadi.

Jismoniy madaniyat bayramlari bayram kunlari (yangi yil, Navro`z, Mustaqillik, Konstitutsiya kunlari)ga bag`ishlab yoki bog`chadan maktabga kuzatish, boshqalar tarzida o`tkaziladi. Har xil o`yinlar, raqslar, musiqa bilan bajariladigan jismoniy mashqlar bayram dasturi senariysiga kiritilishi mumkin.

Jismoniy mashqlar bilan individual shug`ullanish mashg`ulotlari vrach yordamida, bolalar jismoniy tayyorgarligini hisobga olgan holda o`tkaziladi. Bu



mashg`ulotlarda tana tuzilishida nuqsoni bor bolalar yoki surunkali hamda, yurak tomir sistemasida kasali borlar shug`ullanishi uchun qulay imkoniyatlar bor. Uni davom etish muddati kasallarni jismoniy tayyorgarligi darajasiga bog`liq. Mashg`ulotlar shifokor maslahati bilan amalga oshirilishi kerak.

Jismoniy mashqlar bilan mustaqil shug`ullanish mashg`ulotlari bolalarga o`zlari yaxshi ko`rgan jismoniy mashqlar bilan mashg`ul bo`lish imkoniyatini beradi. Buning uchun tarbiyachi ularga jihozlangan gimnastika, maxsus bolalar maydonchasidek, suzish havzasi, sport jihozlari va anjomlarini tayyorlab qo`yadi. Maktabgacha tarbiya muassasalarida umumiy ish rejasi tuzilib unda jismoniy tarbiya tadbirlari belgilanadi. Bu bo`limda jismoniy tarbiyaning asosiy maqsadi yoritiladi va uni bajarilishi uchun aniq vazifalar belgilanadi. Vazifalar har xil bo`lishi mumkin: suzishni o`rgatish, velosipedda yurishni o`rgatish va boshqalar. Bunda oldindan tarbiyachilar maslahatlashib, basseyn to`ldiriladi yoki yaxmalak uchish joyi qilinadi. Tarbiyachi dasturni oylar va haftalarga bo`lib reja tuzadi va o`sha reja asosida jismoniy tarbiya jarayonini borishini boshqaradi. Rejalashtirishda bolalarning jismoniy tayyorgarligi e`tiborga olinishi kerak. Bog`chada yiliga 3-4 marta jismoniy tayyorgarlikni o`sishi, rivojlanishi nazorat ishlari olib boriladi. Quyida ko`rsatilganlar asosida tarbiyachi bolani maktabga yo`llanma olgani haqida hisobot yozadi.

## **BOLALAR SPORT MASHG`ULOTINING ASOSLARI**

Sport mashg`uloti pedagogik hodisa bo`lib, u sportda yuksak natijalarga erishish uchun bevosita yunaltirilgan maxsus jismoniy tarbiya jarayonidir. Boshqacha aytganda, bu jismoniy tarbiyaning “sport orqali”, sport vositasida amalga oshiriladigan jarayondir. Bunda sport pedagogik nuqtai nazardan o`z qobig`iga o`ralib qolgan narsa bo`lmay, balki tarbiyalash, sog`lomlashtirish, odamni xayotga tayyorlash vositasi ekanligi muximdir. “Sport mashg`uloti” so`zi bilan bir qatorda “sportchini tayyorlash” so`zi ham qo`llaniladi, bulardan anglashiladigan tushuncha ma`no jihatidan bir-biriga juda yaqin, biroq bir xil emas. Sportchini tayyorlash kengroq tushuncha bo`lib, sportda yuksak ko`rsatkichlarga erishishga tayyor bo`lish va buni oshira borishni ta`minlovchi barcha vositalardan foydalanishni o`z ichiga oladi. Sport mashg`uloti mazmuniga oid vositalar ham mashg`ulotdan tashqari vaqtlarda qo`llaniladigan o`ziga xos formadagi vositalar, ya`ni sport texnikasi – taktikasi, etikasi masalalari bo`yicha ma`ruzalar, suhbatlar va kinofilmlar, sport nazariyasi sohasidagi kitoblar ustida mustaqil ish olib borish va boshqa vositalar ham ana shular jumlasiga kiradi. Sport mashg`uloti sportchini tayyorlashning asosiy formasi (amalga oshirish vositasini) tashkil etadi. Sport mashg`uloti u yoki bu darajada tayyorlashning barcha qismlarini o`z ichiga oladi, biroq ularni etarli darajada mukammal hal etmaydi: bunga tayyorlashning vositasi jismoniy mashq mashg`ulotlari jarayonida amalga oshiriladigan asosiy qismi kiradi. Sport mashg`ulotida jismoniy tayyorgarlik, shu qatorda, sportchining sport texnik-taktik va ma`naviy tayyorgarligining amaliy qismlari eng ko`p o`rin olgan. Sport mashg`uloti va sportchini tayyorlash biologik va psixologik o`zgarishlarning murakkab majmuasini yuzaga keltirib, natijada mashq ko`rganlik, tayyorgarlik, sport formasida bo`lishlik darajasi yaxshilanishiga olib keladi.

**Sport mashg`ulotida** qo`llaniladigan jismoniy mashqlar quyidagilardan iborat:

- 1) Tanlangan (asosiy) musobaqa mashqlari;
- 2) Maxsus-tayyorlov mashqlari;
- 3) Umumiy tayyorlov mashqlari.

Musobaqa mashqlari – yaxlit harakat faoliyati bo`lib, harakat faoliyatlarining yig`indisi, sportchiga ixtisoslash predmeti hisoblanadi va mazkur sport turi bo`yicha o`tkaziladigan musobaqa shartlariga to`la muvofiq holda bajariladi. “Musobaqa mashqlari” tushunchasi ma`lum ma`noda “Sport turi” degan tushunchaga o`xshaydi. Ko`pgina musobaqa mashqlari nisbatan tor yo`nalishdagi va harakat guruhi jihatidan cheklangan xarakterdagi faoliyat bo`ladi. Bunga siklli harakatlar (yugurish va yurishning yengil atletika turlari, changi, velosiped poygalari, konki uchish, suzish, belgilangan masofagacha qayiq haydash) ham, shuningdek ba`zi bir tsiklli bo`lgan va aralash mashqlar (yengil atletikadagi sakrash, uloqtirish va boshqalar) ham kiradi. Asosiy jismoniy sifatlarga qarab bu mashqlarni tezlik-kuch talab etadigan va ko`proq chidamlilikni talab qiladigan mashqlarga bo`lish mumkin. Xilma-xil harakatlar yig`indisidan iborat musobaqa mashqlari ham bo`ladi. Masalan, sport o`yinlarida va yakkama-yakka sport uchrashuvlarida (kurash, boks, qilichbozlikda) ana shunday harakatlar yig`indisi bo`ladi. Musobaqa mashqlarining mazkur turlari yuqorida aytib o`tilgan mashqlardan farq qiladi. Bular holat va harakat shakllari sportchining jismoniy mashqlari klassifikatsiyasi. Masalan, chang`ichi uchun muntazam va to`satdan o`zgarib turadigan sharoitda asosiy jismoniy sifatlarning majmuasini namoyon bo`lishi bilan karakterlanadi.

**Maxsus tayyorlov mashqlari va musobaqa** harakatlari elementlarini, shuningdek, qobiliyat namoyon etish forma va xarakteri jihatidan ularga o`xshash harakat va holatlarni o`z ichiga oladi. Maxsus tayyorlov mashqlari, jumladan, yuguruvchilarga tanlangan masofani qismlarga bo`lib yugurishdan, gimnastikachilarda esa musobaqa kombinatsiya elementlari va qismlarini bajarishdan, o`yinchilardan o`yin harakatlari va kombinatsiyalaridan iborat bo`lishi mumkin. Yana imitatsiya mashqlari, ya`ni musobaqa harakatlariga juda o`xshab ketadigan mashqlar ham (changichilar gildirakli mashq qilishlari, sakrovchilar va gimnastikachilar mashq qilishlari va xokazo) maxsus tayyorlov mashqlari hisoblanadi. Ayrim hollarda o`xshash sport turlaridagi mashqlar ham (musobaqada qatnashish uchun tanlangan masofaga o`xshash masofaga yugurish va hokazolar) maxsus tayyorlov mashqlari jumlasiga kiradi. Ta`kidlab o`tish kerakki, tanlangan musobaqa mashqlari bilan qandaydir sezilarli umumiylikka ega bo`lgan mashqlarnigina maxsus tayyorlov mashqlari deb hisoblasa bo`ladi. Masalan, yuguruvchi uchun har qanday yugurish mashqlari emas, balki musobaqa turi texnikasining spetsifik tomonlariga yoki boshqa o`ziga xos xususiyatlariga yaqin tomonlari bor. Yugurish mashqlarigina maxsus tayyorlov mashqlari bo`la oladi. Maxsus tayyorlov mashqlari tanlangan sport turining spetsifikasiga muvofiq belgilanadi va shuning uchun ham bunday mashqlar doirasiga hamisha nisbatan cheklangan bo`ladi. Lekin maxsus tayyorlov mashqlari tanlangan sport turi bilan bir xil bo`lmaydi. Ularni sportchi uchun zarur sifat va malakalarni rivojlantirishga mumkin qadar to`g`ri va foydali ta`sir etadigan qilib tuziladi. Masalan, “og`irlik” tipidagi yoki og`ir tosh bilan o`tirib turish tipidagi maxsus-tayyorlov mashqlarini bajarayotgan og`ir atletikachi klassik uch kurash harakatlarini bajarayotgandagiga qaraganda ko`proq og`irlikni uddalab, kuch-qudrat qobiliyatlari rivojlanishiga

mumkin qadar ko`proq foydali ta'sir ko`rsatish uchun sharoit yaratadi, yuguruvchi ham "yuguradigan" maxsus-tayyorlov mashqlarida tanlangan masofani yugurib o'tish jarayoniga qaraganda ko`prok tezlik yoxud chidamlilikni namoyon etadi. Maxsus-tayyorlov mashqlari nimaga ko`proq xizmat qilishiga qarab yaqinlashtiruvchi mashqlar va rivojlantiruvchi mashqlar bo`lishi mumkin. Yaqinlashtiruvchi mashqlar ko`proq harakat formasi, texnikasini egallashga qaratilgan bo`ladi. Rivojlantiruvchi mashqlar esa, ko`proq funksional imkoniyatlarni (kuch, tezkorlik, chidamlilik va hokazolarni) taraqqiy yuqiritishga qaratilgan bo`ladi. Bunday bo`linish, albatta, shart hisoblanadi. Chunki harakat faoliyatining forma va mazmuni birdir. Biroq bunday bo`lishda muayyan ma'no bor: yaqinlashtiruvchi mashqlar shakl jihatidan sportning tanlangan turiga rivojlantiruvchi mashqlarga nisbatan yaqinroq turadi, kulgina hollarda birinchi mashqlarda mashg`ulot yuklama unchalik ko`p bo`lmaydi, ikkinchisida esa yuklama ortiqroq bo`ladi.

**Umumiy tayyorlov mashqlari** – sportchining umumiy tayyorgarlik vositasi bo`lib xizmat qiladi. Bunday mashqlar sifatida xilma-xil mashqlardan foydalanish mumkin. Maxsus tayyorlov mashqlariga yaqin bo`lgan va o`z ta'sir etish xususiyatlari bilan o`xshagan mashqlar, shuningdek tubdan farq qiladigan (shu jumladan qarama-qarshi yo`nalishdagi) mashqlar ham shu maqsadda foydalanilishi mumkin. Nazariy jihatdan bunday vositalarning chegarasi yo`q. Amalda esa vaqtga, mashg`ulot joyiga va boshqa shart-sharoitlarga qarab ular doirasini cheklashga tug`ri keladi. Umumiy tayyorlov mashqlarini tanlashda quyidagi talablar bir xilligi muximdir. Sportchining umumiy tayyorgarligi har tomonlama jismoniy tarbiyalash vazifalarini samarali hal etishga imkon beradigan vositalarni o`z ichiga olishi kerak. Jumladan, barcha asosiy jismoniy sifatlarning kuch, chidamlilik, ephillik, chaqqonlikning rivojlanishiga ijobiy ta'sir ko`rsatuvchi hamda sportchining harakat malakalari va mahorati fondini kengaytiradigan mashqlarni tanlash kerak. Bunday mashqlarni yordamchi-sport gimnastikasidan, harakatli o`yinlardan hamda sportning qo`shimcha turlar deb atalgan formalaridan tanlab olinadi, hozirgi paytda quyidagilar eng ko`p tarqalgandir. Umumiy chidamlilikni tarbiyalashda, o`rtacha va o`zgaruvchan intensivlik bilan uzoq vaqt yugurish, chang`i krosslari va shunga o`xshash mashqlar, kuch-quvvatni o`stirishda, umumiy kuch-quvvat tayyorgarligi rejasida. Og`ir atletikadagi singari shtanga bilan bajariladigan mashqlar, shuningdek turli og`irlik va qarshiliklar bilan bog`liq bo`lgan yordamchi – sport gimnastikasi mashqlari, harakat tezligini hamda harakat reaksiyasini tarbiyalashda sprinter mashqlari va sport o`yinlari, basketbol, chaqqonlikni tarbiyalashda esa sport gimnastikasi, akrobatika, harakatli va sport o`yinlari o`rin egallaydi.

## **SPORT TURLARI BO`YICHA BOLALARNI SARALASH**

Har bir o`g`il, qiz bola o`zlarini organizmiga talab va extiyojlarni hisobga olgan holda sport turini tanlashlari kerak. Buni, albatta tajribali murabbiylar bilan bamaslahat amalga oshirish va qaror qabul qilingani ma`qul. Qiz va o`g`il bola uchun qaysi sport turlari bilan shug`ullanish organizmga xavfsizliklari haqida to`xtalib o`tamiz. Qiz bolalarni sportga jalb qilishda sportning nozik, engil turlari bilan shug`ullanish qizlar organizmi uchun xavfsiz hisoblanadi. Sababi qizlar bilan o`g`illar orasida juda ko`p biologik farqlar bor. Ayollarning organizmi genetika,

anatomik va fiziologik darajada erkaklardan farq qiladi. Erkaklarda kuch, chidamlilik va tezkorlik yaxshi rivojlangan bo'lsa, ayollarda suyaklar engil, muskul vazni kam rivojlangan, yog' qatlamlari va egiluvchanlik ko'proq rivojlangan. Og'ir yuklamalar qiz bola organizmida turli salbiy o'zgarishlarni chiqaradi. Sportda qizlar uchun eng zaif joy – nerv tizimidir. Nufuzli musobaqalarda ishtirok etish qizlarda shiddatli yuklamalardan so'ng asab tolalari uzilishi kabi oqibatlarni keltirib chiqarishi mumkin. Insondagi barcha kasalliklar dastlab asab tolalari uzilishidan kelib chiqadi. Shuning uchun maktabgacha tarbiya yoshidagi bolalarga faqat sport turlari elementlari o'rgatiladi. Yuqoridagilarni hisobga olgan holda, har bir bola o'zining jismoniy quvvatiga qarab, sport turini tanlashi va shug'ullanishi lozim. Eng muhimi aniq rejimni aslo bo'shashtirmaslik kerak. Maktabgacha tarbiya yoshidagi bola rejimga rioya qilishi – ma'lum bir vaqtda uyqudan uyg'onib, o'rnidan turishi va uxlashga yotishi, nonushta, tushlik qilishi, o'ynashi va mashq qilishi kerak. 4-7 yashar bolalar taxminan 12-14 soat uxlashi va kamida 4-5 soat ochiq havoda o'ynashi va turli ishlarni qilishi lozim. Bolalar kundan, kunga rivojlanib ulg'aya borgani sayin, jismoniy tarbiya ularning xayotida shunchalik muhim ahamiyatga kasb etadi.

Har kun ertalabki badantarbiya mashqlarini bajarishi shart. Ertalabki gimnastika uxlab turgandan keyin organizm hayot faoliyatini yana asl holiga keltiradi, bardamlik, kuch-quvvat beradi. Buning ustiga badantarbiya mashqlari bolani aqlli, intizomli bo'lishiga o'rgatadi. Ota-ona ertalab bolasi yonida atigi 12-15 daqiqa birga tursa, bu ikkalasiga ham koni foyda bo'ladi. Ochiq havoda ko'p harakat talab qiladigan o'yinlar o'ynash, organizmi juda yaxshi chiniqtiradi. Kishning sovuq kunlari sayr paytida, albatta, g'ayrat bilan harakat qilish kerak. Agar bolalar o'zlari uchun qiziqarli bo'lgan o'yin bilan mashg'ul bo'lmasalar, yugurib-harakat qilmasalar, onalarining qo'lidan ushlab jim-jit sayr qilib yursalar, tezda charchab qoladilar, betoqatlik qilib, issiqqina uylariga ketishni xohlaydi. Sovuqda yugurib-kelib, qizarib ketgan "sportchilar"ni uyiga haydab yuboring, bola xafa bo'lib qoladi. O'g'il bolalar qiziqib xursand bo'lib berilib yaxmalak otadilar, qizlar chana uchib, muz ustida ajoyib rasmlarni chizadilar. Ammo bular endi katta bolalarning ishi. Yosh bolalar uchun tepalik ustidan chanada, faner ustiga o'tirib olib yoki yaxmalakka o'tirib kiy-chuv bilan pastga uchib tushishdan yaxshi ish yo'q. Balandlikdan uchib tushish oddiy o'yin emas. Bola uchun jismoniy tarbiyaning juda ham foydali turidir. Bola chanani olib tepalikka chiqadi, u to'siqlarni yengadi. Muskul ishini bajaradi. Tepalikdan uchib tushib, yana tepalikka yuguradi, bunda muskullari yanada rivojlanadi. Hamma foydali narsalarni me'yorida bergan ma'qul. Ko'p ham tinimsiz uchishda ko'p kuch sarf qiladilar va o'yinga berilib ketib charchab qolganini sezmaydi.

## **RESPUBLIKAMIZDA JISMONIY TARBIYA VA SPORT BO'YICHA CHIQUARILGAN QONUN HUJJATLARINING AHAMIYATI**

O'zbekiston Respublikasining "Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida"gi qonuni jismoniy tarbiya va sport harakatini yuritish, unga rahbarlik qiluvchi davlat hamda jamoat idoralarining vazifalari, burchlari va huquqlarini belgilab bergan. Bu jarayonlar fanni o'rganish va mutaxassislar tayyorlash faoliyatida muhim omil hisoblanadi.

O'zbekiston Respublikasining "Ta'lim to'g'risida"gi Qonuni barcha turdagi o'quv yurtlarida jismoniy tarbiya darslari, darsdan tashqari ommaviy-sog'lomlashtirish sport tadbirlarini tashkil qilishga yo'l ochib beradi. Bu jarayonlar ham tashkilotchilik va boshqaruv faoliyatlarining eng muhim tarmog'i sifatida o'z o'rniga egadir.

1993-yilning mart oyida O'zbekiston Respublikasi Prezidenti Farmoniga asosan "Sog'lom avlod uchun" ordeni ta'sis etildi. Uning Nizomiga ko'ra sog'lom avlodni tarbiyalab etishtirish mas'uliyati maktab, tarbiya muassasalari kabi sport tashkilotlari zimmasiga ham yuklangan.

O'zbekistonda barcha sohalardagi yutuqlarni ta'minlash mutaxassis kadrlarga bog'liq ekanligi e'tirof etildi. Shu sababdan "Kadrlar tayyorlash milliy dasturi" qabul qilindi. Jismoniy tarbiya hamda sportni tashkil qilish va boshqarishda uning ahamiyati beqiyosdir.

O'zbekistonda "Kadrlar tayyorlash milliy dasturi"ni amalga oshirish bo'yicha jismoniy tarbiya va sport sohasida muhim ishlar amalga oshirilmoqda. Bo'lajak mutaxassis kadrlarni nazariy bilim, amaliy malaka hamda ko'nikmalar bilan qurollantirishda "Jismoniy tarbiya nazariyasi" fanining ahamiyati katta bo'lmoqda. Uning mazmuni va mohiyati, xususan, o'quvchi, talabalarga ta'lim-tarbiya berish, kasb-hunarlarining turli usullari bilan tanishtirish ayniqsa, respublika, viloyat, shahar sport qo'mitalari, ularning quyi tarmoqlaridagi tashkiliy ishlar, ularga raxbarlik qilish yo'llarini o'rgatish yangi talablar darajasida amalga oshirilmoqda. Bu o'z navbatida o'quvchi yoshlar va talabalarining ijodkorlik faoliyatlari hamda o'z vazifalarini puxta bilish mas'uliyatlarini oshirmokda. Jismoniy tarbiya va sport mutaxassislarini tarbiyalashda sohaga doir qonunlar, farmonlar va qarorlarni o'rganish, ularning ijrosini tahlil qilish, talabalarining o'quv amaliyotlarida ularga amal qilish yo'llarini singdirish o'quv jarayonining muhim tarkibiy qismiga aylanmoqda. Jismoniy tarbiya nazariyasi fanini o'zlashtirishda o'quv rejasidagi boshqa nazariy va amaliy mutaxassislik fanlari mazmunini bog'lash, ularni taqqoslash ishlari talabalarining mustaqil hamda ijodkorlik bilan o'z kasbiga yondashishini taqozo etmoqda. Eng muhimi shundaki, jismoniy tarbiya va sportni fanining asosiy tayanchlaridan hisoblangan milliy qadriyatlar, ma'naviy-ma'rifiy, madaniy mazmundagi xalq milliy o'yinlarining mohiyatini chuqur o'rganish, "Alpomish" va "Barchinoy" maxsus testlari talabalarini hayotga tatbiq etish usullarini bilish kabi faoliyatlar o'quv jarayonida boshqarish bilan bevosita bog'lanmoqda.

O'zbekistonda aholining ijtimoiy-madaniy turmush farovonligini yanada yaxshilash, ularning ma'naviy yetuk, jismonan baquvvat bo'lib kamolotga etishishlarida davlat idoralarining faoliyatlari muhim ahamiyatga ega. Bunda "Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida"gi, "Ta'lim to'g'risida"gi va boshqa qonunlar, Respublika Prezidentining "Sog'lom avlod uchun" ordenini ta'sis etish to'g'risidagi (1993-yil) farmoni hamda O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining O'zbekistonda jismoniy tarbiya va sportni yanada rivojlantirish bilan bog'liq bo'lgan qator (1993-yil, 1996-yil, 1999-yil, 2000-yil, 2002-yil)lari muhim ahamiyatga egadir.

**Davlat idoralari.** O'zbekiston mustaqilligini mustahkamlash hamda aholini ijtimoiy-iktisodiy va siyosiy jihatdan muhofaza qilishda davlat hokimiyatining afzalliklari qayd etildi. Bu faoliyatlarda bevosita ishtirok etuvchi hamda mas'uliyat yuklatilgan turli davlat idoralari haqida ham muayyan ma'lumotlar berildi. SHunga

ko'ra, ularning izchillik bilan olib boradigan ish jarayonlari, jumladan, aholining barcha qatlamlari salomatligini yaxshilash bilan bog'liq ish tajribalarda jismoniy tarbiya, sport, sayohat va xalq milliy o'yinlarining ham katta ahamiyatga ega ekanligini e'tirof etish zarur bo'ladi. Yana shuni ham qayd etish kerakki, davlat idoralari hozirgi kun sharoiti va jahondagi ilg'or davlatlarning tajribalaridan kelib chiqqan holda sohalar, tarmoqlar, ishlab chiqarish jarayonlarining xususiyatlari hamda muassasalarning turlariga qarab vazirliklar, davlat qo'mitalari, kontsernlar, kompaniyalar va shunga o'xshash rahbarlik organlaridan tarkib topgan. Bularga misol tariqasida quyidagilarni qayd etish kifoya, ya'ni: maktabgacha tarbiya muassasalari, umumta'lim maktablari, maxsus maktablar (nogironlar uchun), akademik litsey, o'rta maxsus, kasb-hunar kollejlari, o'rta maxsus va oliy o'quv yurtlari, ilmiy tekshirish institutlari, o'qituvchilar va tarbiyachilar malakasini oshirish institutlari faoliyat kurs sifatida. Shuni ham e'tirof etish kerakki, mamlakatda mutaxassis kadrlar tayyorlash, "Kadrlar tayyorlash milliy dasturi"ni amalga oshirishda o'quv yurtlariga ega bo'lgan vazirliklar, davlat qo'mitalari, boshqarmalar davlat idoralari sifatida faoliyat ko'rsatib kelmoqda. Tabiiyki, barcha turdagi umumta'lim, o'rta maxsus va oliy o'quv yurtlarida jismoniy tarbiya o'quv jarayonining tarkibiy qismidir.

Jismoniy tarbiya va sportni tashkil qilishda jamg'arma uyushmalarining faoliyatlari Mustaqillik davrida aholining ijtimoiy turmush darajasini tobora oshirish milliy qadriyatlarni qayta tiklash, ma'naviy-ma'rifiy madaniyatimizni jahon xalqlarining ilg'or madaniyati bilan boyitish "Sog'lom avlod uchun" davlat dasturini amalga oshirish va boshqa sohalarda ko'maklashuvchi jamg'arma uyushmalari tashkil qilindi.

**O'zbekiston Respublikasining "Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida"gi** "Jismoniy tarbiya va sportni boshqarish vakolatli davlat organi tomonidan boshqariladi" deb (5-modda) belgilangan. Shunga asosan, "O'zbekiston Respublikasi Davlat jismoniy tarbiya va sport qo'mitasi jismoniy tarbiya va sportni boshqarishning vakolatli davlat organi hisoblanadi". Qonunda Respublika sport qo'mitasiga quyidagi vakolatlar berilgan: - jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirishning aniq maqsadga qaratilgan dasturini ishlab chiqadi va ro'yobga chiqaradi;

– jismoniy tarbiya sport jamoat birlashmalari bilan birgalikda O'zbekiston sportchilarini Olimpiya o'yinlari va boshqa xalqaro sport musobaqalariga tayyorlashning aniq maqsadga qaratilgan dasturini ishlab chiqadi va ularning bajarilishini ta'minlaydi;

– sport turlari bo'yicha mamlakat terma komandalari tarkiblarini tasdiqlaydi va ularning xalqaro sport musobaqalarida ishtirok etishga tayyorgarlik ko'rishlarini ta'minlaydi;

– aholi turli qatlamlarining jismoniy kamolot darajasini aniqlash uchun sport me'yorlarini ishlab chiqadi va tasdiqlaydi;

– jismoniy tarbiya sport kadrlarini tayyorlash, malakasini oshirish va atgestatsiyadan o'tkazishni tashkil etadi;

– sport tayyorgarligi markazlarini, jismoniy tarbiya va sport sohasidagi ta'lim muassasalari va ilmiy tashkilotlarini tuzadi;

– jismoniy tarbiya va sport muammolari bo'yicha ilmiy, uslubiy va ommabop adabiyotlar yaratilishi va nashr etilishini tashkil qiladi;

– o‘z vakolatlari doirasida jismoniy tarbiya va sportga oid me‘yoriy hujjatlarni, shu jumladan, jismoniy tarbiya – sog‘lomashtirish va sport inshootlaridan foydalanish me‘yorlari hamda qoidalarini ishlab chiqadi va tasdiqlaydi;- jismoniy tarbiya va sportning ilmiy-axborot ta‘minoti.

**O‘zbekiston Respublikasining Konstitutsiyasi, “Jismoniy tarbiya va sport to‘g‘risida”gi Qonun,** O‘zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining “O‘zbekistonda jismoniy tarbiya va sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi va boshqa qarorlarida mehnatkash aholi va ishchi-xizmatchi yoshlarning mehnat faoliyatini himoya qilish va ularning ijtimoiy turmush madaniyatini tobora rivojlantirib borish masalalariga alohida diqqat-e‘tibor qaratilgan. Bu, o‘z navbatida fuqarolarni mehnat va yashash faoliyatini yaxshilash omillaridan biri bo‘lgan jismoniy tarbiya vositalari, ayniqsa, xalq milliy o‘yinlari ekanligini e‘tirof etishni taqozo qiladi.

Buyuk kelajak avlodlarini aqlan yetuk, jismonan barkamol qilib tarbiyalash muammolari barcha davlat va jamoat idoralari zimmasiga yuklatilgan. Bunday keng qamrovli va mas‘uliyatli tarbiyaviy jarayonlarni amalga oshi-rishda mahalla oqsoqollari kengashlari, ularning tarkibidagi turli komissiyalar, shuningdek, jismoniy tarbiya va sport faollarining uyushmalari (jamoalari) ham katta rol o‘ynaydi. Bularning zamirida “Sog‘lom avlod uchun”, “Barkamol avlod” davlat dasturi mazmuni muhim ahamiyatga egadir.

Aholining jismoniy baquvvat bo‘lishi va uzoq umr ko‘rishi sog‘lom turmush madaniyati bilan belgilanadi. Bu borada O‘zbekiston Prezidentining “O‘zbekistonning chinakam mustaqillikka erishishidan iborat o‘z yo‘li respublikani rivojlantirishning quyidagi asosiy o‘ziga xos xususiyatlari va shart-sharoitlarini har tomonlama hisobga olishga asoslanadi. Avvalo, u aholining milliy tarixiy turmushi va tafakkuri tarzilan, xalq an‘analari va urf-odatlaridan kelib chiqadi” degan mulohazalari e‘tiborga loyiqdir. Ayniqsa, “Sog‘lom avlod uchun” ordenining ta‘sis etilishi, “Jismoniy tarbiya va sport to‘g‘risida”gi Qonun. “Sog‘lom avlod uchun”, “Barkamol avlod” davlat dasturi, “Alpomish” va “Barchinoy” maxsus testlarining ishlab chiqilishi hamda ularning hayotga tatbiq qilinishi jismoniy tarbiya va sport xodimlari zimmasiga aholi o‘rtasida sog‘lomashtirish va sport tadbirlarini yanada rivojlantirish mas‘uliyatlarini yuklaydi. O‘zbekistonning mustaqillikka erishishi sharofati tufayli mahallalar, dahalar, mavzalar, yirik qishloq-qo‘rg‘onlarida /posyolkalar/ aholini jismoniy tarbiya, sport, sayohat, xalq milliy o‘yinlari hamda ommaviy sog‘lomashtirish ishlariga jalb qilish ancha rivojlandi. Mamlakatda milliy qadriyatlarning qayta tiklanishi, uni yanada boyitishda ma‘naviy-ma‘rifiy tadbirlarning olib borilishi muhim ahamiyat kasb etmoqda. “Sog‘lom avlod uchun” davlat dasturida belgilanganidek, sog‘lom avlodni yetishtirish uchun eng avvalo onalar sog‘lom bo‘lishi va o‘z farzandlarining sog‘lom o‘sishi uchun barcha shart-sharoit va imkoniyatlardan foydalanish zarurdir. Bunda bolalarni eng kichik yoshdan boshlab oila, bog‘cha va maktablarda jismoniy tarbiya bilan shug‘ullanishga odatlantirish alohida ko‘zda tutilgan. Bu jihatlarni amalga oshirishda mahalla oqsoqollari kengashi, uning faollari va jismoniy tarbiya va sport mutaxassis-lari astoydil ish olib borishlari lozim. Aholi o‘rtasida ommaviy jismoniy tarbiya va sport ishlarini tashkil qilish, “Sog‘lom avlod uchun” davlat dasturini amalga oshirish hamda “Alpomish” va “Barchinoy” maxsus testlari talablarining mohiyatlarini

kishilar ongiga singdirish hozirgi kunning dolzarb muammolaridandir. Shu sababdan mahalla oqsoqollari kengashi “Jismoniy tarbiya va sport to`g`risida”gi Qonun hamda O`zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining “O`zbekistonda jismoniy tarbiya va sportni yanala rivojlantirish chora-tadbirlari to`g`risida” gi /1999-yil 27-may/ qarorini chuqur o`rtanishlari, unda ko`zda tutilgan eng zarur tadbirlarni mahallalarda ishlab chiqish, aholini sportga jalb etish yo`llarini topishlari lozim.

Sport tashkilotlari faoliyati asosiy vazifalar O`zbekistonning mustaqilligi va uning istiqbol sari dadil qadam tashlashi boshqaruvchilik funksiyalarini yangilash, davlat tuzilishi va uning qonunlari asosida faoliyat ko`rsatishni taqozo ztmokda. Bu jarayonlar O`zbekiston Respublikasi Konstitutsiyasi, “Jismoniy tarbiya va sport to`g`risida”gi, “Ta`lim to`g`risida”gi qonunlar. O`zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining sport sohasidagi qarorlarida aks yuettirilgan. Shuningdek, aholining salomatligini ta`minlovchi “Sog`lom avlod uchun” davlat dasturi, “Alpomish” va “Barchinoy” maxsus testlari mazmunida mamlakatda jismoniy tarbiya va sport harakatini yanada takomillashtirish vazifalari ishlab chiqilgan va ular amalda qo`llanilmoqda. O`zbekistonda boshqarish idoralarning oldiga hozirgi kun talablari asosida juda muhim va murakkab vazifalar qo`yilmoqda. O`zbekiston Respublikasi Davlat jismoniy tarbiya va sport qo`mitasi, sport jamiyatlarining markaziy kengashlari, o`quv yurtlariga ega bo`lgan vazirliklar, davlat qo`mitalari, aholining salomatligini yaxshilash bilan aloqador bo`lgan “Navro`z”, “Mahalla”, “Ma`naviyat va ma`rifat”, “Sog`lom avlod uchun”, “Bolalar sportini rivojlantirish”, “Ekosan”, “Kamolot” va boshqa tashkilotlar. Ularning quyi tarmoqlarida jismoniy tarbiya va sport ishlarini yaxshilash maqsadida katta vazifalar turadi. Sport tashkilotlarining eng asosiy vazifalari quyidagi faoliyatlarga qaratilgandir, ya`ni: boshqaruvchilik qarorlarini tayyorlash, qabul qilish va ularni amalda qo`llash; boshqarish bilan bog`liq bo`lgan barcha faoliyatlarni tashkil qilish va ish yuritish;

- eng muhim faoliyatlarni yo`lga solish barcha ishlarni hisobga olib borish va ularni nazorat qilish;

- amalda bajarilgan faoliyatlarni tahlil qilish, baholash, ularga tanqidiy qarash va xokazo. Respublika miqyosidagi barcha sport tashkilotlari va sport jamiyatlari o`z faoliyatlarini talab darajasida yuritish uchun yuqori davlat organlarining ko`rsatmalariga itoat etishi zarur. “Jismoniy tarbiya va sport to`g`risida”gi qonui va qarorlariing bajarilishnini nazorat qilishdaga asosiy vazifalar O`zbekiston Respublikasining “Jismoniy tarbiya va sport to`g`risida”gi qonun 27 moddadan iborat bo`lib, unda turli masalalar mazmun topgan. Ularndag tarkibida O`zbekiston “Respublikasi Davlat jismoniy tarbiya va sport qo`mitasi bilan muvofiq ravishda faoliyat ko`rsatishi zarur bo`lgan sport jamiyatlari, uyushmalari ko`rsatilgan hamda Sog`liqni saqlash, Xalq ta`limi, Oliy va o`rta maxsus ta`lim va boshqa vazirliklar, tuli jamoat tashkilotlariga ushbu qonunni bajarishga qaratilganligi qayd etilgan. SHU asosda O`zbekiston Respuslikasi Davlat jismoniy tarbiya va sport qo`mitasi eng avvalo o`ziga yuklatilgan vazifa, burch va huquqlarning bajarilishini ta`minlaydi, keyingi navbatda esa qayd etilgan mutasaddi idoralar, turli tashkilotlarining qonunni amalga oshirishagi faoliyatlarini nazorat qilib boradi. Nazoratlar asosan quyidagi shakllarda namoyon bo`ladi:

1. Respublika sport tashkilotlari turli idoralari va o`quv yurtlaridagi jismoniy tarbiya, 8 sport mutaxassislarining faollar yig`ilishi.



2. Respublika viloyat va tuman sport jamiyatlariining anjumanlari (konferensiya, faollar yig`ilishi).
3. Respublika, viloyat sport qo`mitalari hamda sport jamiyatlari kengashlarining kollegiya, hay`at /prezidium/ majlislarida qonun ijrosi haqidagi hisobotlar.
4. Maxsus tuzilgan komissiyalarni joylarga safarbar etish va qonun hamda qarorlarning hayotga singdirilishini o`rganish, ma`lumotlar /spravka/ tayyorlash.
5. Telefonlar orqali aloqa bog`lab turish, qonun va qarorlar ijrosi haqida ma`lumotlar olish. Yuqorida ta`kidlanganidek, qonunda juda ko`p sohalar va masalalar qayd etilgan. Ularning sohalar bo`yicha bajarilishini nazorat qilib borish juda murakkab faoliyat hisoblanadi. Shu sababdan quyi tashkilotlardan yozma hisobotlar yig`ishi, komissiyalar xulosasigatayaiish. ular amalga oshirayotgan tadbirlarni kuzatish va boshqa ko`p yo`llar bilan nazoratlarini olib borish mumkin.

O`zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining futbol, kurash va boshqa sport turlarini rivojlantirish, “O`zbekistonda jismoniy tarbiya va sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to`g`risida”gi va boshqa qarorlarning bajarilishini nazorat qilish bo`yicha O`zbekiston Respublikasi Davlat jismoniy tarbiya va sport qo`mitasi bir qator tadbirlar belgiladi va vazifalarni ishlab chiqdi. Sport tashkilotlari ish faoliyatlarini rejalashtirish. Yillik rejaning tuzilishi va ko`rsatkichlar. Jismomiy tarbiya va sport ishlarini rejalashtirish ko`rsatkichlarga tayaniladi:

1. Jismoniy tarbiya va sport bilan shug`ullanuvchilarning sonini ko`paytirish.
2. Sport inshootlarini kengaytirish
3. “Alpomish” va “Barchinoy” maxsus testlari bo`yicha nishondorlarni tayyorlash.
4. Razryadli sportchilarning sonini oshirish.

O`quv yurtlari va mehnat jamoadarida jismoniy tarbiya va sportni tashkil qilish, sport maktablarida yoshlarni tarbiyalash sohalarida tadqiqotlar olib borilmoqda. Shunga ko`ra, hozirgi muhit va sharoitni hisobga olganda, Respublikada mutaxassis xodimlarga etarli darajada ehtiyoj bor. Faqat ularning faoliyati, sohalariga qarab zaruriyati va muammoli tomonlari ilmiy jihatdan to`la o`rganilmayotir. Shu sababli quyidagilarni amalga oshirish maqsadga muvofiqdir:

1. Jismoniy tarbiya va sport sohasidagi mutaxassis xodimlarni tayyorlashni bir tizimga solish, ya`ni O`zbekiston Davlat jismoniy tarbiya instituti hamda respublikadagi oliy o`quv yurtlari jismoniy tarbiya fakultetlarining o`quv rejalari va dasturlarini muvofiqlashtirish.
2. Sport turlarining xalqaro miqyosdagi o`rni va respublikadagi zaruriyati hamda ehtiyojlariga qarab ularni rivojlantirish, ularga tegishli bo`lgan sohalarga murabbiylarni tayyorlash.
3. Milliy o`yinlarning ijtimoiy-tarbiyaviy jihatlarini hisobga olib, shu sohada mutaxassis xodimlar (tashkilotchilar) tayyorlash.
4. Xotin-qizlar jismoniy tarbiyasini chuqur tahlil qilgan holda, mahalliy xotin-qizlardan mutaxassislar tayyorlashni ko`paytirish, bunda 3-4 oylik maxsus kurslar tashkil qilish, unda yo`riqchi-uslubchilar (instruktor-metodist) tayyorlash.
5. Mutaxassis xodimlarning malakasini oshirish ins-titutlarida (barcha tabaqalarda) ilmiy-usuliy va nazariy-amaliy jihatdan bilimlarni chuqurlashtirishga jiddiy e`tibor berish.

6. Maktabgacha bolalar muassasalarida mutaxassislarni tayyorlashda jismoniy tarbiyani chuqurlashtirish. Imkon boricha o`rta va oliy jismoniy tarbiya o`quv yurtlarida xodimlarni tayyorlashni keng ko`lamda olib borish.

Mutaxassislarning malakasini oshirish ishlarini tashkil qilish va ularga bo`lgan asosiy talablar: Ijtimoiy-madaniy taraqqiyot ta`lim-tarbiya jarayonlarini takomillashtirishni taqozo etadi. Bu esa ta`lim beruvchi mutaxassislarning davr talablari darajasida bo`lishini, buning uchun esa ulardan o`z malakalarini do`imiy ravishda oshirib borish lozimligini talab etadi. Bunday tarbiyaviy faoliyatlar ham davlat dasturi asosida amalga oshirib boriladi.

Umumta`lim maktablarining jismoniy tarbiya o`qituvchilarining malakalarini oshirish quyidagi tartib va shakllarda o`tkaziladi:

- yakka tartibda doimiy malakalarini oshirish;
- maktabda jismoniy tarbiya usuliy komissiyasida;
- maktablararo usuliy kengashlarda;
- tuman-shahar kengashlarida paytlari va har oyda bir marta belgilangan viloyat xalq ta`limi qoshidagi malaka oshirish institutlarida;
- o`qituvchilar malakasini oshirish markaziy institutida;
- o`rta maxsus va oliy o`quv yurtlarining jismoniy tarbiya o`qituvchilari ixtisosliklari bo`yicha O`zbekiston Davlat jismoniy tarbiya instituti tarkibidagi malaka oshirish fakul`tetida;
- sport turlari bo`yicha murabbiylar respublika va viloyat sport jamiyatlari qoshidagi maxsus kurs-seminarlarda;
- ishlab chiqarish korxonalarining jismoniy tarbiya va sport yo`riqchilari Kasaba uyushmalari federatsiyasi qoshidagi sport jamiyatining maxsus kurs seminarlarida;
- tuman-shahar va viloyat sport qo`mitalarining raislari, xodimlari Davlat sport qo`mitasining seminar - kengashlarida. Ularning o`quv rejalarida Mashg`ulotlarning mazmunida hozirgi zamon sport taraqqiyotining afzalliklari, inson hayotida sportning o`rni, rahbar va shug`ullanuvchilarning o`zaro munosabatlaridagi ruhiy muammolar, xotin-qizlar sporti va boshqa sohalaridagi eng yangi hamda ilg`or tajribalar, tadqiqot. larning natijalari bayon etiladi.

## **BOLALAR SPORTINING RIVOJLANISH XUSUSIYATLARI**

Bolalar sport maktablarining tavsifi. Uning maksadi va vazifalari, ularga qabul qilish qonun qoidalari. Maktabgacha ta`lim muassasalarida sport ishlarini tashkil qilish va o`tkazish yullari, usullari. Bolalar sportini rivojlantirish jamg`armasini tashkil qilishdan ko`zlangan asosiy maqsadlardan biri har tomonlama yetuk, barkamol avlod tarbiyasining muhim qismi – bolalarning jismoniy kamolotga yetishi uchun kerakli shart-sharoitlarni yaratib berishdir. Bolalar sporti va ommaviy sportni rivojlantirish rejasini amalga tadbiq etish birinchi navbatda yurtimizdagi chekka-chekka qishloqlarda ham zamonaviy sport inshootlarini kurish va mavjudlarini ta`mirlash, ularni kerakli jihozlar bilan ta`minlashni talab etadi. Shuning uchun ham jamg`arma faoliyatining dastlabki yillarida asosiy e`tibor bunyodkorlik ishlariga qaratiladi.

Masalan, 2002- va 2007-yillar mobaynida jamg`arma tomonidan 717 ta bolalar sport inshootlari foydalanishga topshirildi. Bular 64 ta TIP, 329 maktablarga sport zallar va 224 mavjud sport inshootlari esa qayta ta`mirlandi. Qishlokning sertuproq ko`chani changitib to`p tepayotgan bolaning holatini kuzatganmiz? Uning oddiy charm to`p ortidan quvib g`alabaga, gol urishga bo`lgan ishtiyoqini olam-olam quvonchini ko`rib xursand bo`ladi kishi. Bugungi kunda kuchalarda tup changitgan bolalar zamonaviy sport inshootlarda, o`yingohlarda, suv havzalarda o`zlarining qiziqib yaxshi kurgan sport turlari bilan shugullanmokda. Biror sport turi bilan shug`ullanishdan asosiy maqsad – salomatlik ekani xech kimga sir emas. Bu borada asta-sekinlik bilan erishib boriladigan yutuqlar esa inson ko`nglida dastlab maktab, so`ngra tuman, viloyat, o`z navbatida mamlakat sha`nini himoya qilish hissini shakllantira boradi. Yana bir e`tiborli jihat turli davlatlarda bo`ladigan xalqaro musoboqalar tufayli sportchi o`zga yurtlarni taniydi, tafakkuri kengayadi, dunyoqarashi o`zgaradi. Sportchining bunday darajaga erishishida esa uning bu boradagi dastlabki qadamlarida ko`rsatilgan rag`batning o`rni beqiyosdir.

## **BOLALAR JISMONIY TARBIYASINING YOSH XUSUSIYATLARI**

**Bolaning tug`ilishidan boshlab 4 yoshgacha bo`lgan davrida jismoniy tarbiya.** Bola hayotining dastlabki 7 yili barcha organ va sistemalarning intensiv rivojlanishi bilan xarakterlanadi. Bola naslga xos biologik xususiyatlar, jumladan, asosiy nerv jarayonlarining tipologik xususiyatlari (kuch, muvozanatlilik va harakatchanlik) bilan ham tug`iladi. Biroq, xususiyatlar faqat jismoniy va psixik rivojlanishlarning asosini tashkil etadi, hayotining birinchi oylaridagi belgilovchi omil esa tashki muhit va bola tarbiyasi hisoblanadi. Shuning uchun tarbiyaga shunday sharoit yaratish va uni shunday tashkil etish kerakki, bolaning tetik, ijobiy emotsional xolati, jismoniy va psixik to`laqonli rivojlanish ta`minlansin. Bola xayotining birinchi yilida uning markaziy nerv sistemasi xususiyatlari morfologik strukturasi tugallanmagani va bosh miya po`stlog`ining funksional rivojlanishidan iborat bo`ladi. Bu jarayonlarning nihoyasiga etishi keyingi yillarda tashqi va ichki kuzg`aluvchilarning ta`sirida kechadi. Tug`ma shartsiz refleklar bazasida (mudofaa, ximoya, ovkatlanish, chamalash) oliy nerv sistemasi faoliyatining rivojlanishiga erishiladi. Masalan, kundalik rejim, o`z vaqtida uxlashga yotqizish, uykudan so`ng ertalabki gigienik gimnastikani majburiy tarzda bajarish va hokazolar stereotip hosil qilish mumkin. Biroq, bola nerv sistemasini ayrim stereotiplar (odatlar)ni uzgartirish maqsadida sharoit, yoshning o`zgarishiga qarab, bolalarda muhitni ongli idrok qilish qobiliyatini rivojlantirgan holda ehtiyotlik bilan mashq qildirish zarur. Chunonchi, bola xayotining ikkinchi yilidagi harakat rivojlanish xususiyatlarini hisobga olgan holda bolalar odatdagi yurishni o`zlashtirgach, jismoniy tarbiya mashg`ulotlariga murakkablashtirilgan yurish(yo`lkadan, xodadan)ni kiritish lozim. Bola aytilgan vazifani yengil bajaradi, yangi harakatga qiziqish bilan qaraydi, uni bajarishga intiladi. Natijada harakat ko`nikmalari faqat mashqlarni bajarish paytidagina emas, balki kundalik turmushida ham takomillashadi. Markaziy nerv sistemasining rivojlanish darajasi va differentsiatsiyasiga (ulg`ayishiga) qarab statik va harakat ko`nikmalari paydo bo`ladi. Maktabgacha tarbiya yoshidagi bolalarda harakat analizatorlarining tez rivojlanishi va takomillashishi kuzatiladi. Shartli refleklar bu yoshda tez xosil kilinadi, biroq darov mustaxkamlanmaydi va shuning uchun boladagi ko`nikmalar dastlab beqaror bo`ladi. Bosh miya po`stlog`idagi

qo'zg'olish va tormozlanish jarayonlari osongina irraditsiyalanadi, shuning uchun bolalar diqqati beqaror bo'lib, javob reaksiyalari emotsional xarakter kasb etadi va ular tezda toliqadilar. Bundan tashkari maktabgacha tarbiya yoshidagi bolalarda qo'zg'alish jarayonlari tormozlanishdan ustunlik qiladi. Hayotning ikkinchi va uchinchi yilida ta'lim va tarbiya ta'sirida tirmashish va uloqtirish kabi harakatlar murakkablashadi hamda sifat jihatdan takomillashib boradi. Bola hayotining uchinchi yilida sakrashlarga tayyorgarlik harakatlari ko'rina boshlaydi, shu yoshning oxirida bolalar oldinga harakat qilib sakraydigan bo'ladilar. Bola 3 yoshga yetganda deyarli barcha asosiy harakatlarni egallaydi va muhimi shundaki, u bu harakatlarni o'zining erkin faoliyatida qo'llay boshlaydi.

Bolaning 4 yoshdan 7 yoshgacha bo'lgan davrida jismoniy tarbiya. Bu yosh davomida shartli aloqalar mustahkamlanadi va ta'lim jarayonida takomillashadi. Muskullarga beriladigan nagruzkalarning oshishi bilan harakat sifatlarining rivojlanishi va jismoniy tayyorgarlik darajasining oshishi juda intensiv kechadi.

### **Turli harakat faolligi darajasiga ega bo'lgan bolalar jismoniy tayyorgarligining yosh xususiyatlari<sup>2</sup>**

(2-jadval)

	10 m ga yugurish vaqti, sek.		Turgan joydan uzunlikka sakrash, sm		Chidamlilik(chopib utiladigan masofa, m)	
	Kushimcha shug'ullanadiganlar	Shug'ullanmaydiganlar	Qo'shimcha shug'ullandiganlar	Shug'ullanmaydiganlar	Qo'shimcha shug'ullandiganlar	Shug'ullanmaydiganlar
4 yoshda	2,6	2,9	79,3	62,5	740,6	463,1
O'g'il	2,9	3,0	72,3	60,3	620,2	377,7
Qiz						
5 yoshda	2,3	2,5	95,9	83,0	1502,0	601,3
O'g'il	2,3	2,5	95,3	73,9	1146,0	454,0
Qiz						
6 yoshda	2,2	2,3	104,0	88,8	1765,7	680,7
O'g'il	2,3	2,5	96,6	79,7	1249,3	659,1
Qiz						
7 yoshda	1,9	2,1	122,5	105,6	2387,2	937,4

<sup>2</sup> Qarang jadvalda ko'rsatilgan ma'lumotlar G.P.Yurko, V.G.Frolova ishlari.

A.V.Keneman, D.V.Xuxlaeva. Maktabgacha tarbiya yoshidagi bolalarning jismoniy tarbiyalash nazariyasi metodikasi (60-61 b)

a						
O`g`il	2,0	2,2	120,9	103,7	1836,0	715,0
Qiz						

Ilk va maktabgacha tarbiya yoshidagi jismoniy rivojlanish buy, gavda massasi , bosh aylanasi, ko`krak qafasi kabi asosiy ko`rsatkichlarning tinimsiz uzgarib turishi bilan xarakterlanadi

## **BOLALARNI JISMONIY SOG`LOMLASHTIRISH VA SPORT BAYRAMLARINI TASHKIL QILIB O`TKAZISH**

Bolalar muassasalaridagi jismoniy tarbiya bayramlari bolalarning sog`lom, xushchaqchak holati va ularning harakat ko`nikmalarining shakllantirishdagi yutuqlari namoyishidan iborat bo`ladi. Jismoniy tarbiya dasturida bolalarning muayyan davr ichida egallangan harakat ko`nikmalarini aks yuqtirilishi quvnoq harakatli o`yinlar va xilma xil jismoniy mashqlar tashkil etish lozim. Muntazam jismoniy tarbiya mashg`ulotlarida o`zlashtirilgan bu harakat formalari maxsus tayyorgarlikni talab etmaydi va bayram dasturiga tabiiy ravishda kirishib ketadi. Bolalarni kayfiyatini yaxshilaydi, zavq bag`ishlaydi. Bayramga tayyorgarlik rejadagi tarbiyaviy ishga xalaqit qilmasligi kerak. Bayramgacha vaqt davomiyligi hisobga olinmagan holda ko`p marta takrorlangan “nomerlar” bolalarda jismoniy va psixik toliqish uyg`otadi, qiziqishiga ta`sir ko`rsatib, emotsiyalarni zaiflashtiradi va ularni bayramda o`rganilgan dars sifatida bajarishga olib keladi. Bayram bolalar bilan muntazam, sistemali ravishda olib boriladigan ishning natijasi bo`lishi kerak. Jismoniy tarbiya va sport bayramlari o`zlarining mazmun - mohiyatiga ko`ra dastur va tuzilishi jihatdan juda xilma-xil bo`lishi mumkin. Bu bayram kundalik xayotda maydonchaning odatdan tashqari bezatilishi, jismoniy tarbiya ashyolari, gullar, lentalar va hokazolar yordamida jihozlanishi bilan ajralib turadi, bolalar maydonchasining odatdagi tusini o`zgartiradi va bolalarda bayram kayfiyati uyg`otadi. Bayram davomida musiqa ohangi ham muhim o`rin tutadi. U emotsional ko`tarinkilik yaratadi va bolalarni quvnoq, xushchaqchak kayfiyatda birlashtiradi. Bayramning birinchi qismi jismoniy tarbiya formasida bo`lishi mumkin. U alohida komandalarga bo`lingan, o`zlarining nishonlarini ko`tarib olgan bolalarning yurishi bilan boshlanadi. Qo`shiq, she`rlar jo`rligidagi bolalar harakati ulkan emotsional ko`tarinkilik uyg`otadi. Shundan so`ng bolalar o`z yutuqlarini o`yinlar va mashqlarda namoyish qilishlari mumkin. Katta guruh bolalari o`z kuchlariga yarasha musoboqalarda yugurish, uloqtirish, sakrash, pretmetlar bilan bajariladigan mashqlar va h.k., o`yin estafetalarda, sport o`yinlarida qatnashadilar. Bayram, tadbirlarda quvnoq o`yinlardan foydalanish mumkin. Bularning barchasi har bir yosh guruhlari va umuman barcha gruppalar uchun ajratilgan vaqtni hisobga olgan holda o`tkaziladi. Bayramning ikkinchi qismi bolalarda yuqori quvonch uyg`otuvchi tomosha formasi – qo`g`irchoq teatri sifatida yoki kattalar va bolalar ishtirokidagi kontsert, o`yinlar tashkil etilishi mumkin. Bayram nihoyasida bolalar boshlovchi taklifiga ko`ra mehmonlar, ota-onalar, tarbiyachi, pedagoglar, bolalar bog`chasi xodimlarini taklif etib tushiriladigan umumiy raqs yaxshi kayfiyat ko`tarinki ruh bag`ishlaydi. Birinchi juftlikda bayram boshlovchisi – tarbiyachi bola bilan raqsga tushadi. U murakkab bo`lmagan harakatlarni ko`rsatadi, qolganlar ularni takrorlaydilar.

Jismoniy tarbiya bayramlarini qish faslida o'tkazish ham ma'qul. Ular mazmunini ham bolalarning harakat faoliyati tashkil etadi, mavsum uchun chanada epchillik ko'rsatib uchish, konkida uchish va o'ynash, chang`ida yurish, xokkey o'ynash, quvnoq harakatli o'yinlar, murakkab bo'lmagan ommaviy raqslar, kattalar hamda maktab o'quvchilari tomonidan tayyorlangan mazmunli daqiqalar xarakterlidir. Qishki bayramni yangi yil archasi atrofida qorbobo, qorqiz sifatida yoki muayyan bir mavzudagi o'yin ko'rinishida tashkil etish mumkin. Dastur mazmunini qish vaqtida ham bolalar shu vaqtga qadar o'rgangan jismoniy mashqlar va o'yinlar tashkil etadi. Chiroyli belgilar va musiqadan foydalanish ularga o'ziga xoslik va yana ham qiziqarlilik baxsh etadi. Bayramning muvaffaqiyatli o'tkazilishi butun pedagoglar jamoasi mudira, uslubchi, musiqa rahbari va tarbiyachilarning ahillikdagi mehnati samarasidir. Bolalar bayramni tayyorlashda o'zlarining kuchlari etadigan ishlarda qatnashishlari mumkin. Kundalik hayoti xursandchilik kayfiyati o'sib va kuchayib borishi sayrga borish, tabiatni tomosha qilish, suhbatlar, she'rlar va bayram juda ham mazmunli o'tishi kerakki, bolada ta'surot qoldirsin. Bolalar hayot tarzi bayram o'tkaziladigan kuni keraksiz shoshqaloqlik, tartib, rejimga rioya qilmaslik, tarbiyachilarning asabiylik bilan buzilmasligi kerak. Kattalarning bayramni muvaffaqiyatli o'tkazishdan umumiy manfaatdorligi, ularning bolalarga quvonch va zavq berish istagi qanchalik jo'sh urganligidan qat'iy nazar, bayramda belgilangan rejadagi tadbirlarning davomiyligi 45-60 daqiqadan oshmasligi lozim. Bo'sh vaqtda jismoniy tarbiya mashqlari bilan shug'ullanish – bu bolalarning kundalik hayotida ularni quvnoq faoliyat harakatiga birlashtiruvchi yorqin emotsional vaqtlardan biridir. Bunday bo'sh vaqtni o'tkazishning mazmunini asosan bolalarga tanish harakatli o'yinlar va jismoniy mashqlar tashkil etadi. Ular bolalar uchun kutilmagan variantlarni kiritish xisobiga yangilanadi, bajarishda qiziqish va emotsiya uyg'otadi. Bo'sh vaqtni rejalashtirish u yoki bu grupp bolalarining umumiy jismoniy rivojlanganligi va ularning harakat imkoniyatlarini hisobga olgan holda amalga oshiriladi. Bo'sh vaktida jismoniy tarbiya bilan shug'ullanish programmasi turlicha tuziladi: kichik va o'rta guruhlarda ko'proq emotsional topshiriqli murakkab bo'lmagan o'yinlar beriladi: kim o'yinchokni, to'plarni tezroq olib keladi; kim tezroq yugurib kelib qo'g'irchoq yoniga saflanadi, kim tezrok u bilan quvnoq uyin harakatlarini bajaradi va xokazo. Katta gruppalarda bolalar uz harakat malakalarini musoboqali quvnoq oddiy o'yinlarda va o'yin estafetalarida, maktabga tayyorlov gruppalarida esa sport o'yinlarida individual va kollektiv tarzda namoyon qiladilar. Katta yoshli bolalar shuningdek, uncha katta bo'lmagan spartakiadalar tipidagi musoboqalarda ham qatnashadilar. Ular jismoniy tarbiya topshiriklarini bajarishda epchillik, kuchlilik, chidamlilik sifatlarini namoyish etadilar. Bo'sh vaqt tarkibiga umumiy quvnoq kayfiyat uyg'otadigan, bolalar uchun qiziqarli va ularga yarasha attraktsionlar ham kiritiladi; bolalarga tanish o'yin va raqslardan ham foydalanish mumkin. Tarbiyachining bo'sh vaqtni o'tkazishdagi asosiy vazifasi bolalarda quvnoq kayfiyat va harakat malakalarini barcha bolalarni ahil ijobiy faoliyatga undaydigan qulay sharoitda takomillashtirish imkoniyatini yaratishdan iboratdir.

## **BOG`CHALARDA SPORT MUSOBOQALARINI TASHKIL QILISH VA O`TKAZISH METODIKASI**

Namuna sifatida.

Buxoro viloyatida maktabgacha ta'lim muassasalari orasida 2008-yil 25-30-may kunlari o'tkazilgan “Sog'lomjon–polvonjon” viloyat musoboqalari

## NIZOMI

**1. Maqsad va vazifalar:** “Xalqaro bolalarni himoya qilish kuni”ga bag`ishlab viloyatda maktabgacha ta’lim muassasalarida tarbiyalanayotgan bolalarni sog`lomlashtirish bo`yicha amalga oshirilayotgan ishlarni targ`ibot qilish orqali bolalarni sportga muntazam jalb etish.

**2. Musoboqalarning o`tkazish muddati:** musoboqalar 2008 yil 25-30 may kunlari soat 10.00 dan quyidagi sport turlari bo`yicha o`tkaziladi.

(3-jadval)

№	Sport turi	Sportchi soni			O`tkazish joyi	Vaqti
		5 yosh	6 yosh	7 yosh		
1	Voleybol to`pi estafetasi	2 ta o`g`il 2 ta qiz bola	2 ta o`g`il 2 ta qiz bola	2 ta o`g`il 2 ta qiz bola	Kogon Jondor Shofirkon t. Galaosiyo sh.	25-30.05. 2008
2	Mokisimon yugurish	2 ta o`g`il 2 ta qiz bola	2 ta o`g`il 2 ta qiz bola	2 ta o`g`il 2 ta qiz bola	Kogon Jondor Shofirkon t. Galaosiyo sh.	25-30.05. 2008
3	Kegli bilan estafetasi	2 ta o`g`il 2 ta qiz bola	2 ta o`g`il 2 ta qiz bola	2 ta o`g`il 2 ta qiz bola	Kogon Jondor Shofirkon t. Galaosiyo sh.	25-30.05. 2008
4	Futbol to`pi bilan nishonga urish	2 ta o`g`il 2 ta qiz bola	2 ta o`g`il 2 ta qiz bola	2 ta o`g`il 2 ta qiz bola	Kogon Jondor Shofirkon t. Galaosiyo sh.	25-30.05. 2008
5	Argimchoq bilan sakrash estafetasi	2 ta o`g`il 2 ta qiz bola	2 ta o`g`il 2 ta qiz bola	2 ta o`g`il 2 ta qiz bola	Kogon Jondor Shofirkon t. Galaosiyo sh.	25-30.05. 2008
6	Joydan uzunlikka sakrash	2 ta o`g`il 2 ta qiz bola	2 ta o`g`il 2 ta qiz bola	2 ta o`g`il 2 ta qiz bola	Kogon Jondor Shofirkon t. Galaosiyo sh.	25-30.05. 2008
7	20 metrga yugurish	2 ta o`g`il 2 ta qiz bola	2 ta o`g`il 2 ta qiz bola	2 ta o`g`il 2 ta qiz bola	Kogon Jondor Shofirkon t. Galaosiyo sh.	25-30.05. 2008

**3. Musoboqalarni o`tkazishga rahbarlik qilish:** Sport musoboqalariga tayyorgarlik ko`rish va o`tkazishga umumiy rahbarlik qilish, ushbu Nizomda tasdiqlangan viloyat xalq ta’limi boshqarmasi tomonidan amalga oshiriladi.

**4. Musobaqa sarf-harajatlari:** Musoboqalarga ishtirok etish uchun barcha sarf xarajatlar safarga yuboruvchi tashkilot tomonidan amalga oshiriladi.

**5. G`oliblarni taqdirlash:** Musoboqa g`oliblari viloyat BSRJ va “Yoshlik” JTSJ tomonidan sovg`a hamda 1-,2-,3- darajali diplomlar bilan taqdirlanadilar.

“Sog`lomjon–polvonjon” musoboqasining birinchi bosqichi quyidagi mintaqalarda bo`lib o`tdi: 1-mintaqa: Kogon sh. “Orzu” s/m, 2008 y.25-26.05.- Kogon sh., Buxoro sh., Kogon t., K.Bozor.; 2-mintaqa: Jondor t. 2-maktab, 2008 y. 27.05.-Olot t., Qorako`l t., Jondor t.; 3-mintaqa: Shofirkon t. “Revgar” s/m, 2008 y. 28.05. -Peshku t., Shofirkon t., Vobkent t.; 4-mintaqa: Galaosiyo sh. sport o`yingohi, 2008y. 29.05. -G`ijduvon t., Romitan t., Buxoro t. Viloyat finali 2008 yil 30 may kuni Buxoro shaxridagi “Xumo” sport majmuasida o`tkaziladi, musoboqalar soat 10.00 da boshlanadi.

## **MAKTABGACHA TARBIYA MUASSASALARI ISH REJASIDA “ALPOMISH” VA “BARCHINOY” O`YINLARINING ME`YORIY TALABLARI**

O`zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining “O`zbekistonda jismoniy tarbiya va sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari haqida”gi 1999-yil 27-may 271-sonli Qarorini amalga oshirish maqsadida O`zbekiston Respublikasi Davlat jismoniy tarbiya va sport qo`mitasi, O`zbekiston Respublikasi xalq ta`limi vazirligi, Oliy va o`rta maxsus ta`lim vazirligi, Qishloq va suv xo`jaligi vazirligi, Mudofaa vazirligi, Kasaba uyushmalari federatsiyasi Kengashi O`zbekiston aholisining jismoniy tayyorgarligi va salomatligi darajasini belgilab beruvchi “Alpomish” va “Barchinoy” maxsus testlarini joriy etish haqida qaror qabul qildi.

### **“ALPOMISH” VA “BARCHINOY” MAXSUS TESTLARI TO`G`RISIDAGI NIZOM**

**1. O`zbekiston aholisining jismoniy tayyorgarligi va salomatlik darajasini belgilab beruvchi “Alpomish” va “Barchinoy” maxsus testlari to`g`risida tushuncha.**

“Alpomish” va “Barchinoy” maxsus testlari (bundan keyin– testlar) O`zbekiston aholisining jismoniy tarbiyasi tizimining dasturiy va me`yoriy asosidir. Nazorat me`yorlari yordamida aholining o`qishga, mehnat faoliyatiga va harbiy xizmatga bo`lgan jismoniy tayyorgarligining umumiy darajasi aniqlanadi. Testlar salomatlikni mustahkamlash, ijodiy va mehnat faolligini oshirishga yordam beradi. “Alpomish” maxsus testlari erkaklar, “Barchinoy” maxsus testlari esa xotin-qizlar uchun mo`ljallangan.

**2. Maqsad va vazifalar.** Testlar sog`lom turmush tarzini targ`ib qilish, aholini jismoniy tarbiya va sport bo`yicha maxsus mashg`ulotlarga jalb etish, o`z sog`ligini mustahkamlashdagi ehtiyojini qondirish, hamda hayotining turli bosqichlarida jismoniy tayyorgarligini oshirib borish vositasi sanaladi. SHuningdek, testlar jismoniy mashqlar bilan mustaqil shug`ullanishga doir asosiy bilimlar va amaliy



ko`nikmalarni egallashga, o`qish, mehnat qilish va dam olish kun tartibida jismoniy mashqlarning xilma-xil shakllaridan foydalanishga, iste`dodli sportchilarni aniqlash va tarbiyalash maqsadida ommaviy sportni rivojlantirishga yordam beradi.

## **AHOLI O`RTASIDA “ALPOMISH” VA “BARCHINOY” TESTLARINI TASHKIL ETISH, TADBIQ QILISHGA QARATILGAN METODIK TAVSIYALAR**

“Alpomish” va “Barchinoy” testlarida, yaxlit jismoniy tarbiya tizimini ishlab chiqish va aholining jismoniy tayyorgarligini aniqlash vazifalari quyilgan. Testlar quyidagi mezonlardan iborat: 30 m, 60 m, 100 metr ga yugurish. Bu mezonlar tezkorlik sifatlarini rivojlantirishga qaratilgan. Stadionning yugurish yo`lakchasida yoki boshqa tekis joylarda, oldindan kerakli masofani o`lchab, start va marraga yetish chiziqlarini belgilab, yugurish o`tkaziladi. Yugurish yulakchalari bo`lgan joylarda past startdan yugurish uchun (30 m. masofadan boshqa) 4-6 kishi musoboqada qatnashadilar. Mashg`ulot davomida va musoboqalarda hakamlar start bayroqchasi yordamida “start” beradilar. Marrada yugurish natijasini hakamlar 0,1 soniya aniqlikdagi o`lchov asbobi yordamida belgilaydilar. Tayyorgarlik maqsadida qisqa masofaning barcha yugurish mashqlari qo`llaniladi. 15-20 metr ga startdan yugurish (45 soniya va 1 daqiqa interval bilan 2-3 marta takrorlash). 15-20 metr ga tashqi og`irlik bilan yugurish (ko`rsatilgan interval bilan 2-3 marta takrorlash). Masofani vaqtga yugurish. 1-2 o`rinlarni va marrada yugurishda kuchlarni aniqlash maqsadida nazoratli yugurish. 1000m, 2000m, 3000m ga yugurish mezonlari chidamlilikni rivojlantirishga qaratilgan. Stadionning yugurish yo`lakchasida yoki tekis joylarda, oldindan kerakli masofani o`lchab, start va marraga etish chiziqlari belgilab o`tkaziladi. Tartib sonlari belgilangan 2-15 kishi bir yugurishda qatnashishi mumkin. Hakamlar jamoasi yuguruvchilarni qattiq nazorat qiladilar. Marrada bir soniya aniqlikdagi o`lchov asbobi bilan natija aniqlanadi. Mashg`ulotlarga tayyorlanish uchun uzoq vaqt davomida yugurishning barcha turlari qo`llaniladi, shu jumladan notekis joylarda, saylgohlarda, qumlarda va boshqa mashg`ulotlar davomida yarim masofani yugurib o`tish, asta-sekin masofani oshirish va to`liq masofani tempni o`zgartirib yugurish tavsiya etiladi.

**Joyidan uzunlikka sakrash**, mezon kuch tezkorligini rivojlantirishga qaratilgan. Tekis joylarda va iloji boricha yumshoq yerga tushishga mo`ljallab bajariladi. Maxsus maydonchalarda start chizigi belgilanadi, ruletka yordamida (santimetr lentasi, lineyka) sakrash tomoniga qarab 5-10 sm bo`linmali chiziq chiziladi. Musoboqada qatnashuvchilarning (shug`ullanuvchilarning) oyoq uchlari va start chizig`i kesishmasligi kerak. Yarim cho`nqayib dastlabki holatdan, qo`llarni erkin silkitib, oldin qoringa qarab oyoqlar tez rostlanadi (sakrash), ikki oyoqda baravar erga tushiladi, start chizig`iga yaqin oyoq tovonigacha masofa o`lchanadi. Agarda yerga tushgandan keyin qo`l yoki gavda qismlari orqadan yerga tegsa – start chizig`iga yaqin qo`l, gavda qismigacha masofa o`lchanadi. Sakrash vaqtida oyoq uchi start chizig`iga tegsa natija hisoblanmaydi. Uch marta ketma-ket saralanadi, eng yaxshi natija sm hisobida bayonnomaga yoziladi. Natija 1sm aniqlikda o`lchanadi. Mashg`ulotlar jarayonida barcha sakrash mashqlari qo`llaniladi, arg`amchida sakrash, joyda turib og`irlik bilan sakrash, baland predmet ustiga sakrash va predmetdan oshib

sakrash, joydan turib natijaga sakrash. Yugurib kelib uzunlikka sakrashda ham yuqoridagi talablarga rioya qilinadi.

**Granatani uloqtirish**, koptokchani uloqtirish mezonlari harakat aniqligi va koordinatsiyani rivojlantirishga qaratilgan. Tekis maydonchada masofaga granatani uloqtirish, 150 g koptokchani uloqtirish, yoki 20 sm balandlikdagi 100x100sm hajmli mo`ljalga qarab otish mezonlari bajariladi. Start chizig`idan uloqtiriladi, mo`ljalga qarab otish uchun shitgacha 15, 20, 25, 30, 35 metrli masofalar belgilanadi. Musoboqachilar turgan joydan ikki marta sinov uchun va keyin uchinchi marta natijaga koptokchani mo`ljalga otadilar. “Bor” yoki “Yo`q” deb mo`ljalga tekkanligi belgilanadi. Koptokcha yoki granatani masofaga uloqtirishda natija 1 sm aniqlikda metr va santimetr o`lchov birliklari orqali belgilanadi. Mashg`ulotlar jarayonida quyidagi uloqtirish mashqlari qo`llaniladi: hamma muskul guruxlariga qaratilgan umumrivojlantiruvchi mashqlar va shu bilan birga – yelka bo`g`inlari uchun qo`llar bilan aylanma harakatlar, imitatsion mashqlar, kichik toshlarni uloqtirish, masofani uzaytirib va kamaytirib uloqtirish. Uloqtirish mashqlari chap yoki o`ng qo`l bilan bajariladi.

**Turnikda tortilish mezonlari:** kuch jismoniy sifatini rivojlantirishga qaratilgan. Baland turnikda qo`llar to`g`ri yuqoridan ushlab osilgan holatda mashq bajariladi (oyoqlar yerga tegmaydi). Mashq bajaruvchi turnik grifidan iyagi o`tgancha tortiladi, 5 soniyadan ortiq pauza (dam olish) va tortilish paytida silkinish harakatlariga ruxsat etilmaydi, tortilish soni belgilanadi (10,15 marta). “Mumkin” buyrug`iga asosan bitta turnikda ikki kishi birdaniga tortilishi mumkin. Tortiluvchilar qarshisida turgan sinovchi-hakamlar baland ovozda natijalarni sinaydilar. Tortilish mashqlari noto`g`ri bajarilsa, “hisoblanmasin” – degan buyruq beriladi. Tortilish mashqi bajarilgandan keyin sinovchi hakam musoboqa bayonnomasini olib boruvchi xodimga va bajaruvchiga natijani e`lon qiladi. Buyumlar bilan va buyumlarsiz umumrivojlantiruvchi mashqlar, turli harakatlarda (yotib, osilib, tik turib) baland turnikda sherik yordamida va tashki qarshilik bilan tortilish, osilgan holatda imkoni boricha ko`p marotaba tortilish, qo`llarga osilgan holatlarda statik harakterdagi mashqlar, natijaga tortilish. Asta-sekin muntazam tortilishlar sonini oshirish va ertalabki jismoniy mashg`ulotlar mazmunining oxirida bajarish. Orqa bilan yotgan holda gavdani ko`tarish mashqi kuch jismoniy sifatini rivojlantirishga qaratilgan mezonidir. Tekis joyda 90 gradusga bukilgan, sherik yordamida oyoq tovonini ushlanadi, qo`llar yelkada. “Mumkin” buyrugiga asosan gavdani vertikal darajada kutarib dastlabki xolatga kaytish mashqi ketma-ket bajariladi. Necha marta bajarilgan natija belgilanadi ( 20, 30 va boshqa). Mashg`ulot jarayonida turli kurinishlarda to`g`ri oyoqlarni silkitish umumrivojlantiruvchi mashqlari bajariladi. Masalan, gimnastik urindikda, stulda, polda utirib oyoqlarni silkitish, oyoqlarni ketma-ket tizzadan bukib rostlash, ikkala oyoqni tizzadan bukib, ko`krakka tegizish, oyoqlarni to`g`ri kutarib burchak hosil qilish. Dastlabki xolatdan ketma-ket, oyoqlarni to`g`ri kutarib turish, turli qo`l xolatlarda (qo`llar belda, yelkada, bosh orqasida) gavdani kutarib tushirish (oyoqlar gimnastik o`rindiqlik, shved norvoni yoki sherik yordamida birkitish), tulik mezon talablarini bajarish.

**Suzish** – suv muhitida harakat malakalarini, chidamlilik jismoniy sifatlarini rivojlantirishga qaratilgan o`quv mezonidir. Suzish bo`yicha mezonlarni qabul qilish va mashg`ulot tashkil qilish diqqat e`tibor, ehtiyotkorlikni talab qiladi. Mashg`ulot

va musoboqa muhofazasini ta'minlash maqsadida kerakli qonun qoidalarga rioya etish darkor. Tabiiy suv havzalarida (ariq, ko'l) maxsus jihozlangan joylarda, basseynlarda muhofaza qoidalariga rioya qilgan holda mashg'ulotlar va o'quv mezonlari qabul qilish mumkin. Suzish masofasi – chuqurligi 90-120 sm bo'lgan tabiiy suv havzalarining qirg'ogiga yaqin joylardan o'tishi kerak. Suzish texnikasini bilganlar uchun mezon topshirishga ruxsat etiladi. Suzishni bilmaganlar uchun esa mashg'ulot tashkil qilib, o'rgatilgandan keyin mezon topshirishga ruxsat etiladi. Hakam buyruq bilan (uzluksiz hushtak) qatnashuvchilarni startga chorlaydi. Hakamning “startga” buyrug'iga asosan qatnashuvchilar “suzuvchi starti” holatini bajaradilar, “boshlang” (start tuponchasidan otib) buyrug'idan keyin suzish boshlanadi. Basseyndagi suzish yo'lakchalari soniga qarab har bir suzishga qatnashuvchilar soni aniqlanadi. Har bir yo'lakchadagi hakam suzishga ketgan vaqtni 0,1 soniya aniqlikda belgilaydi.

**Otish** – qurolni ishlata olish va otish malakalarini shakllantirishga qaratilgan harbiy – amaliy mezondir. Otish bo'yicha mezon qabul qilishni tashkil etishdan oldin qurolni ishlatish qoidalari va otish chizig'idagi hatti-harakatlar to'g'risida suxbat o'tkaziladi. Maxsus jihozlangan tirida otish mezoni qabul qilinadi. TOZ-8 kichik kalibrli miltiq bilan, 25 metr masofadagi 6 nishonga qarab yotgan holatda yoki IJ-38 pnevmatik miltiq bilan 5 metr masofadagi 8 nishonga qarab, tik turib stol yoki stoykada tirsak tiraladi. Nishonlar tayyor bo'lgandan keyin, qatnashuvchilar otish chizig'iga taklif etiladi va sinov otish uchun uchtadan o'q beriladi. Faqat otishma rahbarining qat'iy ruxsati bilan otish mumkin. Sinov otishlardan keyin nishonlar yangilanadi va qatnashuvchilarga 5 tadan o'q beriladi. Otishma rahbarning ruxsati bilan xaqqoniy natija uchun otish mezoni bajariladi. Bir smenadagi barcha otishma harakatlari uchun 15 minut vaqt ajratiladi. Nishondagi urilgan ochkolar soniga qarab otish natijasi belgilanadi va musoboqa bayonnomasiga yoziladi. Agar otish mezoni qabul qilish bo'yicha shart-sharoit bo'lmasa koptokchani nishonga otish mezoni bilan almashtirish mumkin: 35-40 metr masofadan erkaklar, 25-30 metr masofadan ayollar ikki marta sinov uchun, besh marta haqqoniy natija uchun koptokcha nishonga otiladi. 3-5 marta nishonga tegsa sinovdan o'tdi deb hisoblanadi.

## **“ALPOMISH” VA “BARCHINOY” TESTLARI BO'YICHA SINOV TURLARI VA ME'YORLARI HARAKAT QOBILİYATLARI**

### **1-bosqich**

#### **5-6 yoshlilar**

**1-bilish.** Yuvinish, artinish, cho'milishning gigiyenik ahamiyati. Jismoniy mashq, o'yin sayr uchun kiyimlarni tanlash.

**2-bajara olish.** Jamoada o'zini tuta bilish, musiqa jo'rligida raqs tushish, nostandart buyum va jihozlardan foydalana olish.

#### **Sinov va me'yor turlari**

(4-jadval)

№	Sinov turlari	O'lchov birligi	O'g'il bolalar	Qiz bolalar
			hisob	hisob

1	Mokisimon yugurish 3x10	sek.	10,8	11,2
2	Sakragichdan sakrash	marta.	18	20
3	Ko`p sakrashlar	marta.	14	10
4	Kichik koptokni nishonga uloqtirish	5 marta.	4	3
5	Joydan uzunlikka sakrash	sm.	105	95
6	Gimnastika narvoniga tirmashib chikish	m.	2,0	1,5
7	Osilish va sakrashlar		bilish	bilish
8	Suzish (suvdagi o`yinlar)	min.	15	12
9	Yaylovlarda sayr qilish	km.	2,5	2,5

## **BOLALAR SPORTINI RIVOJLANISH YO`LIDA OTA-ONALAR BILAN ISH OLIB BORISH**

Bolalarning oilada va davlat muassasalarida jismoniy jihatdan tarbiyalash vazifalari bir butun jarayon bo`lib, bu vazifalar ota-onalar bilan maktabgacha tarbiya muassasalarining xodimlari birgalikda umumiy tarzda kuch-g`ayrat sarflashlari orqali hal etiladi. Ota-onalar bilan muntazam ish olib borish muhim ahamiyatga ega. Tarbiyachi va jismoniy tarbiya instruktori ota-onalar uchun suhbatlar, konsultatsiyalar, majlislar, ochiq kunlar, mashg`ulotlar tayyorlaydi va o`tkazadi. Ota-onalarni bolalar bilan bo`lib o`tadigan musoboqalarga taklif etadi, ularni hakamlik ishlarini bajarishga jalb qiladi, bolalar bog`chasida ota-onalar navbatchiligini uyushtiradi, shuningdek, bolalarning uylariga borib oila a`zolari bilan uchrashib turadi. Jismoniy tarbiyani to`g`ri tashkil qilishda ota-onalarga yordam berish va ko`rgazmali targ`ibot ishlarini olib borish maqsadida maxsus burchak – ko`rgazmalar, guruh burchaglari hamda barcha yosh guruhlardagi bolalarning jismoniy rivojlanish va jismoniy tayyorgarligiga oid ma`lumotlar yozilgan burchaklar tashkil qilinadi. Mashq bajarishda bolalarga o`rnak bo`lish va jismoniy mashqlarni to`g`ri bajarib ko`rstish uchun jismoniy tarbiya instruktori bilan birga ota-onalar ham o`zining jismoniy tayyorgarlik darajasini muntazam ravishda oshirib borish kerak: buning uchun mustaqil ravishda, yohud umumiy jismoniy tayyorgarlik guruxlarida, sport to`garaklarida shug`ullanish, musoboqalarda ishtirok etib turish kerak. Oilada bolaning kichik yoshidan boshlab uni murakkab harakatlarni bajarish mahoratiga (masalan, velosiped haydashga, suvda suzishga va boshqa shunga o`xshash harakatlarga) ota-onalar tomonidan o`rgatilib boriladi. Jismoniy mashqlarning turlarini egallab olish uchun bolaga individual tarzda yordam berish hamda mashq chog`ida ehtiyot chorasini ta`minlash zarur. Bunday mashqlarni bolalarga maktabgacha tarbiya muassasalarida o`rgatish oilada o`rgatishga qaraganda ancha qiyinroqdir. Oilada jismoniy tarbiyani to`g`ri amalga oshirish uchun bolalar maktabgacha muassasalarida qanday jismoniy mashqlar bilan shug`ullanayotganligini ota-onalar bilishlari kerak. Shuningdek ular bolalar sport maktabida qanday jismoniy nagruzka bilan butun kun mobaynida va butun hafta davomida qanday shug`ullanayotganligini ham ota-onalar bilishlari kerak. Mana shu butun nagruzkalarni hisobga olgan holda bola bog`chadan uyga qaytib kelganidan keyin u bilan o`tkaziladigan mashg`ulotlarning rejasi tuziladi. Dam olish kunlari va bayram

kunlari uchun ham xuddi shu tarzda (ertalabki gimnastika, harakatli o'yinlar va boshqalar bo'yicha) reja tuzib mashq qilinadi. Maktabgacha tarbiya muassasalari bolalarning jismoniy tarbiyasi to'g'risidagi bilimlarini oshirishga ota-onalarga katta yordam berishi mumkin. Buning uchun bolalar bog'chasida ota-onalar uchun burchaklar tashkil etiladi, ochiq darslar, suhbatlar, konsultatsiyalar o'tkaziladi va hokazo, maktabgacha tarbiya muassasalarining xodimlari ota-onalarga bolalarning jismoniy tarbiyasi bo'yicha nashr etilgan maxsus adabiyotlarni tavsiya etadilar. Bolalari bog'chaga bormaydigan ota-onalar ularning tulaqonli jismoniy rivojlanishi to'g'risida o'zlari g'amxo'rlik qilishlari kerak. Oilada ham xuddi maktabgacha tarbiya muassasalari singari jismoniy tarbiyaning barcha vositalarini kompleks tarzda qo'llash katta ahamiyatga egadir. Bunday qulay gigienik sharoitlarni vujudga keltirish, atrof muxitdagi tabiiy omillar (quyosh, havo, tiniq suv)dan foydalanish, har xil jismoniy mashqlarni bajarish juda muhimdir; bolalar qo'llaridan keladigan jismoniy mehnatning barcha turlari bilan shug'ullanishlari, barcha harakatlarni to'g'ri bajarishlarini, faoliyatning har xil turlari (rasm chizish, plastilindan va loydan har xil shakllar yasash va boshqalar) bilan muntazam shug'ullanishlari kuzatib borilishi lozim. Ota-onalar bolalar bilan mashg'ulot o'tkazish uchun zarur bo'lgan jismoniy tarbiya inventarlarini (velosiped, samokat, rolikli konki, badminton, stol tennisi, koptoklar, arg'amchilar va boshqalarni), kiyim-kechaklarni, poyafzalni oldindan harakat qilib topib tartibga keltirib kuyishlari kerak. Xonada gimnastika burchagi ham tashkil qilish ham mumkin: u yerga kichkina narvoncha o'rnatiladi, unga arqon, halqalar osiladi va boshqa shunga o'xshagan sport snaryadlari o'rnatib quyiladi. Bu sohada ota-onalar o'z bolalari bilan birgalikda shug'ullanib, ularga o'rnak ko'rsatsalar: Masalan: badminton, tennis mashg'ulotlarini birga o'tkazib, birga o'ynasalar, suvga bolalar bilan barobar tushib, ular bilan barobar suzsalar va boshqa shunga o'xshash tadbirlarni hamkorlikda o'tkazsalar. Misol uchun "Biz sog'lom oilamiz" deb ataladigan va boshqa shunga o'xshash musoboqalar ota-onalarning ishtirok etishi maktabgacha yoshdagi bolalar tarbiyasiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Ota-onalar bolalarga jismoniy tarbiya to'g'risida bilim beradilar, ularga jismoniy mashqlarni to'g'ri bajarishni o'rgatadilar (izohlab tushuntiradilar va uzlari bajarib ko'rsatadilar) Shunday qilinganda bolalarni tarbiyalash va ularning salomatligini mustahkamlash uchun, ayniqsa qulay psixologik iqlim vujudga keltiriladi. Ota-onalar bunday ishlarni amalga oshirishlari uchun ularda sportga bo'lgan mehrni uyg'ota olish tarbiyachilarning buynidagi katta vazifalardan biridir. Bolalar sportini rivojlantirish yo'lida ota-onalar bilan ko'proq ishlab, ularning sport va jismoniy tarbiya haqidagigi bilimlarini oshirish, sportning bola sog'lig'iga bo'lgan ijobiy ta'siri haqidagi ma'lumot berishdan boshlanadi. Maktabgacha tarbiya muassasalarida jismoniy tarbiya qanchalik yaxshi yo'lga qo'yilgan bo'lmasin, bola uyga kelib bu mashqlarni davom ettirmasa, jismoniy tarbiyaning bolaga bo'lgan ijobiy ta'siri susayadi. Chunki bola ko'proq vaqtini uyda, ota-onasining yonida o'tkazadi. Agar ota-ona sport va jismoniy tarbiyaning barcha qirralari bilan tanish bo'lsa, uning ijobiy tomonlari haqidagi tulaqonli ma'lumotga ega bo'lsa, yuqorida aytib o'tilgan barcha ishlar amalga oshiriladi va bola eng yaxshi jismoniy tarbiyaga ega bo'ladi. Bu borada ko'proq ota-onalar bilan ishlab, ularning o'zini ham sportga jalb qilish, televidenie, radio orqali targ'ibot-tashviqot ishlari olib borish, sport to'g'risidagi ko'rsatuvlarni,

jurnallarni ko`paytirish, chempionlar bilan suhbatlar o`tkazish, ular hayoti bilan tanishtirish o`z samarasini beradi.

**1- 7 yoshgacha bo`lgan bolalarning jismoniy  
salomatlik yirik motorikaning rivojlanish ko`rsatkichlari  
1 – 3 yoshli bolalar (5 –jadval)**

<i>Talab</i>	<i>Indikatorlar</i>	<i>Ta`limga yondoshuvlar</i>	<i>Hayot xavfsizligi</i>
<b>Yurish</b> Bolada yirik motorika rivojlanadi	*oyoqni sudramasdan, chamalamasdan to`g`ri yo`nalish olib, yuradi; *chegaralangan tekislik dan yuradi (eniga 15-20 sm);	* harakatlar tajribasini turli jismoniy mashqlar va harakatli o`yinlar bilan boyitish; * kattalarga taqlid qilgan holda harakatlarni to`g`ri bajarilishiga	* Kattalar bolaning jarohatlanishini oldini olish maqsadida quyidagi sharoitlarni yaratishlari zarur: *shtepsel rozetkalarini poldan 0,8-1,2 metr balandlikda joylashtirish; * bolalar bo`lganda derazalarni ochik holda qoldirmaslik;; * bolalar qum, suv, mayda predmetlar bilan o`ynagan vaqtida ularning ko`ziga begona jismlar tushishidan saqlash; * o`z sog`ligini saqlashda kerak bo`ladigan oddiy qoidalarni o`rgatishni davom ettirish (masalan, zinapoyalardan sakramaslik, o`tkir predmetlarni qo`lga
<b>Yurish va yugurish</b>	* 30-40 soniya davomida aylana bo`ylab bir tarafga yuguradi; * joyida aylanadi; polga to`lqinsimon yotqizilgan arqon ustidan yuradi; * 80 mgacha sekin yuguradi	ko`maklashish (tananing to`g`ri turishi, to`g`ri yo`naltirilish); * bolalarning jamoa bo`lib harakatlar faolligiga jalb etish; *tanish harakatlarni engil va oson, atrof-muhitni chamalab, muvozanatni saqlagan holda bajarish malakasini shakllantirish lozim	
<b>Emaklash</b>	* arqon tagiga emaklab kiradi (balandligi 25-30sm); *chegaralangan tekislik ustida tizza va kaftlari yordamida yuradi (kengligi 20 sm bo`lgan yo`lakcha, skameyka); * narvonga chiqadi, tushadi; * stullarga chiqadi va ulardan tushadi		

<b>Sakrash</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* ikki oyoqda joyidan oldinga qarab sakraydi;</li> <li>* predmetlardan sakrab tushadi (balandligi 20-30sm);</li> <li>* ariqchalardan sakrab o`radi (kengligi 20-25sm);</li> </ul>		olmaslik).
----------------	--	--	------------

### Sensomotorikaning rivojlanishi

(6-jadval)

<b>Irg`itish va ushlab olish</b> Bola koptokning rangini, kattaligini va shaklini ajratgan holda oladi, qo`yadi, ushlab oladi, yuradi, tashlaydi, yumalatadi	<ul style="list-style-type: none"> <li>* kattalarga koptokni irg`itadi, uloqtirilgan koptokni ushlab oladi (masofa 50-100sm);</li> <li>* predmetni nishonga otadi (masofa 100-120 sm);</li> <li>* koptokni ikki qo`llab oldinga pastdan uloqtiradi;</li> <li>* predmetlar orasidan koptokni yumalatadi;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* predmetlar bilan harakat qilishga qiziqishini rag`batlantirish;</li> <li>* bolalar harakatlarini qo`llab – quvvatlash;</li> <li>* oddiy syujetli o`yinlar o`tkazish;</li> <li>* mashqlarni asta murakkablashtirib borish kerak</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* ko`z gimnastikasi va gigienasiga rioya qilish;</li> <li>* bola bilan mashg`ulotlar o`tkazilishi 10-15 daqiqadan oshirmaslik;</li> <li>* tananing statik va dinamik almashuvini ta`minlash lozim</li> </ul>
--	--	--	---

### 3 – 5 yoshli bolalar

(7 –jadval)

<b>Talab</b>	<b>Indikatorlar</b>	<b>Ta`limga yondoshuvlar</b>	<b>Hayot xavfsizligi</b>
<b>Yurish</b> Bolaning yirik motorikasi rivojlangan	<ul style="list-style-type: none"> <li>* turli yo`nalishda yurish: oyoq uchida, tovonda, tizzani baland ko`tarib, yonga, oldinga, orqaga predmetga suyanib yuradi;</li> <li>* yurishni yugurish va boshqa harakatlar bilan navbatma – navbat almashtirib bajaradi: tovushga to`xtab, buriladi;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* turli harakatli, shu jumladan milliy, ermak, ko`ngilochar o`yinlarni qo`llash</li> <li>* ertalabki badantar biyani o`tkazish;</li> <li>* uydan, muassasadan</li> </ul>	

<p><b>Yugurish</b> Bola turli tomonlarga turli usullar bilan yuguradi</p> <p><b>Emaklash</b> Bola emaklab va tirmashib chiqadi</p> <p><b>Sakrash</b> Bola turli holatlarda va turli masofaga sakraydi</p>	<p>*yo`nalish va tezlikni o`zgartirib: qo`l holatini o`zgartirib; chegaralangan yuzada, muvozanatni saqlab yuradi;</p> <p>* safda, doira bo`ylab, yakka, juft (qo`l ushlamasdan) yuguradi;</p> <p>* oyoq uchida; katta qadam tashlab; boldirni orqaga tashlagan holda, predmetlar atrofida yuguradi;</p> <p>* yo`nalish va tezlikni o`zgartiradi;</p> <p>* tezlashadi va sekinlashadi;</p> <p>* ilib oladi va chap beradi; to`siqlarni engib o`tadi; keskin to`xtashdan keyin</p> <p>* muvozanatni saqlab qoladi;</p> <p>* mokisimon, to`xtovsiz 1,5 daqiqagacha yuguradi</p> <p>* 30 metrga tez, 40-60 metrga o`rtacha tezlikda yuguradi;</p> <p>* 200-240 metr masofaga sekin tezlikda yuguradi;</p> <p>* 10 metrgacha tekislikda tirmashib emaklaydi; egilgan tekislik ustida qorinda emaklab qo`llari bilan harakatlanadi;</p> <p>* narvonchaga chiqish; gimnastik narvonchadan tepaga, pastga, navbatma – navbat qadamlar tashlab chiqadi</p> <p>* gimnastik narvoncha reykalari bo`ylab o`ngga, chapga harakatlanadi</p> <p>* oldinga siljib (2-3 metr); unga, chapga burilib; (o`ng va chap) bitta oyoqda arqonda sakraydi, 25-30 sm balandlikdan matga yoki qumli o`raga sakraydi;</p> <p>* 70 smdan kam bo`lmagan uzunlikka sakraydi;</p>	<p>tashqarida piyoda sayrlar tashkil qilish; chiniqtiruvchi tadbirlar o`tkazish lozim</p>	
---	--	---	--



<b>Safga terilish va safdan chiqish mashqlari Velosiped haydash</b>	<p>* mustaqil safda, guruhda, doira tarzida, juft-juft bo`lib, ketma-ket terilib turadi;</p> <p>*3 g`ildirakli velosipedni o`ngga va chapga burilib; doira bo`ylab predmetlarni chetlab o`tib haydaydi; tormoz beradi va to`xtaydi;</p>		
<b>Suzish</b>	<p>* ko`krakgacha bo`lgan chuqurlikdagi suvda yuradi va yuguradi, suv tagida harakatlanadi, suvda sakraydi, o`tirib turadi, boshi bilan suvga kiradi;</p> <p>* nafas olib, suv tagiga sho`ng`iydi, suv tagida ko`zni ochib, tubidagi predmetlarni ko`taradi;</p> <p>* kattalar yordamida va mustaqil ravishda ko`krakda va orqada sirpanadi;</p> <p>* suvda va quruqlikda quloch yozib suzadi;</p> <p>oyoq harakatlarini nafas olish bilan mos ravishda suvda bajaradi</p>		

### Sensomotorikaning rivojlanishi

(8-jadval)

<b>Bolada sensomotorika rivojlanadi</b>	<p>* to`pni yerga, devorga urgandan so`ng ilib oladi;</p> <p>* o`ng va chap qo`l bilan to`pni uradi; oddiy va havo to`plarini (og`irligi 0,5kg) yerda dumalatadi va uloqtiradi</p>	<p>* to`p, shar, lenta bilan o`ynaladigan mustaqil o`yinlarni rag`batlantirish; tanish o`yinlardan asta-sekinlik bilan yangi o`yinlarga o`tish lozim</p>	<p>*ko`zni jarohlardan, quyosh nuridan, qum, chang tushushidan saqlash; umurtqa pog`onasini qattiq nazorat qilish lozim</p>
---	--	--	---

### 5-7 yoshli bolalar

(9-jadval)

<b>Talab</b>	<b>Indikatorlar</b>	<b>Ta`limga yondoshuvlar</b>	<b>Hayot xavfsizligi</b>
--------------	---------------------	------------------------------	--------------------------

<p><b>Yurish</b> Bolaning yurish motorikasi rivojlangan</p>	<p>* turli yo`nalishlarda, oddiy qadam, oldinma ketin oyoq qo`ygan holda oldinga, yonga, orqaga yuradi; * oyoq uchidan tovonga suyangan holda; turli tezlikda; harakatli, kichraytirilgan tayanchda muvozanatni saqlagan holda ; bir oyoqda to`xtab-to`xtab yuradi; * juftlikda va yakka saflarda oyoqlarini oldinga, boldirini orqaga tashlab yuradi; * tekis va qiya yuzalarda yuradi; * boshqa harakatlar bilan hamoxang holda; tabiiy sharoitlardagi to`siqlarni yengib yura oladi; * turli tezlikda – sekin, tez, o`rtacha tezlikda yuradi</p>	<p>* ertalabki badantarbiya, jismoniy mashg`ulotlarni o`tkazish; * bolalar sporti bilan shug`ullanish; harakatli o`yinlar va estafetalar o`tkazish zarur</p>	<p>* bolaning harakat faoliyatini va dam olishini to`g`ri tashkil qilish; * kasallik belgilarga ahamiyat berish (sovuqqotish, bosh og`rig`i, bo`shashish); * jismoniy mashqlarni me`yorida bo`lishini kuzatish; * ochiq havodagi o`yinlar, mashg`ulotlarda gigienik talablarga rioya qilish; * chiniqtirish me`yoriga rioya qilish; * bolalarning suzish ehtiyojlariga talablar qo`yish; mashqlarning me`yoridan oshirib ko`p bajarilishiga yo`l qo`ymaslik zarur</p>
<p><b>Yugurish</b></p>	<p>* 1,5-2 daqiqa to`xtovsiz yuguradi; * 60-100m o`rtacha tezlikda yuguradi; * 320m masofani sekin yugurib bosib o`tadi; * mokisimon yugurish – 3x10m; tutib olish va qochish bilan kim o`zarga yuguradi</p>		
<p><b>Sakrash</b></p>	<p>* turli usullar bilan bir joyda ; oyoqni chalishtirgan holda: oyoqlar ikki tomonga; bir oyog`i oldinda, ikkinchisi orqada; o`ng va chap oyoqda galma- gal sakraydi; * bitta yoki ikkita oyog`ida oldinga siljish bilan, bir</p>		

	<p>oyoqdan ikkinchi oyoqqa, chiziq va baland bo`lmagan predmetlar ustidan sakraydi;</p> <p>* joyidan 80- 90 sm uzunlikka, yugurib turib uzunlikka, yugurib balandlikka sakraydi, arqonni o`zidan aylantirgan holda sakraydi;</p> <p>* chegaralangan yuzada 2 oyoqda emaklaydi;</p> <p>* bir qancha to`siqlardan emaklab o`tadi;</p> <p>* gimnastik skameyka ustidan qorinda qo`l bilan tortilgan holda sudraladi;</p> <p>* gimnastik narvonga chiqadi va tushadi;</p> <p>* arqonli narvonga tirmashib chiqadi, emaklash mashqlarini boshqa harakat turlari bilan almashtirib bajaradi</p> <p>* ko`krak va orqada sirpanadi;</p> <p>x)ko`krakdan orqaga buriladi va aksini bajaradi;</p> <p>* ko`krak va orqada sirpanadi, galma-gal nafas olib chiqaradi; nafasni oyoq va qo`l harakatlari bilan moslashtiradi; (taxta, taxtasiz, last bilan) mustaqil ravishda suzadi</p>		
<b>Emaklash</b>			
<b>Suzish</b>			

### Sensomotorikaning rivojlanishi

(10-jadval)<sup>3</sup>

<sup>3</sup> Qarang: jadvallardagi ma'lumotlar. O'zbekiston respublikasi xalq ta'limi vazirligi Maktabgacha yoshdagi bolalar ta'lim tarbiyasiga qo'yiladigan davlat talablari. –Toshkent, 2008.

<p><b>Otish, ilish, irg`itish</b> Bolada sensomotorika rivojlangan</p> <p><b>Velosiped haydash</b></p>	<p>* to`pni tepaga otadi, yerga otib ikki qo`l bilan ilib oladi; bir qo`l bilan; qarsak va mashqlar bilan bajaradi; * hamkoriga turli holatlardan to`pni uloqtiradi; to`r ortidan; to`pni yerga urib, oldinga harakatlanadi yoki turgan joyida to`pni erga uradi; * (1kg og`irlikdagi) to`pni irg`itadi; * to`pni, qum solingan qopchani gorizontal va vertikal nishonga (3-4 m masofaga) otadi</p> <p>* 2 yoki 3 g`ildirakli velosipedda to`g`ri, muyulishlar bilan, aylana qilib , “ilonsimon” usulda haydaydi</p>	<p>* maxsus mashqlar, estafetalar tashkil qilish zarur</p>	<p>* harakatli faoliyatni xordiq bilan navbatma-navbat amalga oshirish; * to`p 0,5-1kg dan oshmasligi lozim v) mashq bajarilayotganda havfsizlik choralari ko`rilishi lozim</p>
--	--	--	---

## HARAKATLI O'YINLAR ORQALI BOLALARNI HAR TOMONLAMA TARBIYALASH

O'yin faoliyati bolani quvontiradi. Harakatli o'yin favqulodda xursandchilikning xilma-xil vaziyat bilan, ayniqsa ijobiy hislar uyg'otishga xizmat qiladi. O'yinlarning maktabgacha tarbiya yoshidagi bolalarnng tarbiyasidagi ahamiyati haqida N.K.Krupskaya ta'kidlaydi: "Maktabgacha tarbiya yoshidagi bolalar uchun katta ahamiyatga ega: o'yin ular uchun mehnat, o'yin ular uchun tarbiyaning jiddiy formasidir.

Chaqqonlikni, kuchni, nishonga tekkizishni o'stiradigan va mehnatda ulkan ahamiyatga ega bo'lgan shunga o'xshash barcha narsalarni maktabgacha tarbiya muassasalarida qo'llash favqulodda muhimdir".

Harakatli o'yinlar rolining muhimligi ular tematikasini, mazmunini sinchiklab tahlil qilish va shunga muvofiq turli yoshdagi bolalar uchun tanlashni talab etadi. Har qanday o'yin xoh u ijodiy, didaktik, musiqali, shuningdek, harakatli bo'lmasin bolalarshshg atrof-muhitni bilishida o'ziga xos vosita hisoblanadi. Harakatli o'yinlar mazmunida bola dunyoqarashini kengaytiruvchi va tasavvurini aniqlashtiruvchn ko'plab bilish materiali mavjud. O'yin vaziyati bolani qiziqtiradi va tarbiyalaydi.

Qoidalar katta tarbiyaviy ahamiyatga molik. Ular o'yining borishini belgilaydi, bolalar harakat faoliyatini, ularning hatti-harakati, o'zaro munosabatlarini yo'lga soladi. Axloqiy-irodaviy sifatlarni tarbiyalashga yordam beradi. Qoida o'yinda muayyan sharoit yaratadi. Bunda, bola o'yinga tegishli rahbarlik qilinganda o'zida hosil qilingan sifatlarni namoyon qilmasdan turolmaydi. L.F.Artemova ma'lumotlariga qaraganda katta gruppalarda qoidalarga va ularni albatta bajarishga ongli munosabat bolalarda asta-sekin va turli vaqtda hosil qilinadi. Bolalar dastlab qoidalarni pedagog rahbarligida, keyinchalik bolalar jamoasining qoidalarning ijtimoiy ahamiyatini anglagan ayrim a'zolari ta'siri ostida bajaradilar; nixoyat qoidalar bolalarning ijtimoiy xulqi-atvori normalarini bevosita belgilovchi omilga aylanadilar. 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 faollikni rivojlantirishga yordam beradi. Shunday qilib, harakatli o'yinlar bolaning aqliy rivojlanishiga yordam beradi. Bolalarning psixik jarayonlaryni takomillashtirishda o'yin harakatlarini ijodiy bajarishga undaydi. O'yinda fazoni idrok etish o'zining asosiy formalarida namoyon bo'ladi: bevosita; hissiy bilish – sensor (hissiy-obrazli) va bilvosita (mantiqiy tafakkur, tushuncha). Masalan, bola tomonidan harakat yo'nalishini mustaqil tanlash va harakatni o'yin qoidasida qat'iy belgilangan yo'nalishda bajarish bir tomondan o'yin vaziyatini (bevosita idrok qilinadigan) va ko'rish motor reaksiyasni (o'yin harakatlarini) darhol baholashni, ikkinchi tomondan o'z harakatlarini fazo o'yin muhitida anglash va tassavvur qilish hamda o'sha ko'rish motor reaksiyasini namoyon etishni talab qiladi. Harakatli o'yinda pedagog tomonidan ishlab chiqilgan o'yin qoidalari bola harakati uchun fazoda oldindan mo'ljal olishnng zarur imkoniyatini yaratadi. Ayni paytda o'yin vaziyatidagi to'satdan bo'ladigan o'zgarishlar (boshlovchi harakati yoki signallar bilai bog'liq ravishda) harakat rejasini buzadi va juda murakkab –

bolalarning tezkor reaksiyasi hamda fazoda mo'ljal olishini talab qiladi. Bunday reaksiya boladagi o'z faoliyati va harakatlarini muayyan muhitga moslash qobiliyatining rivojlanganlik darajasi bilan belgilanadi. Bolaga tarbiyachi yordam berishi lozim, tarbiyachi bolani asta-sekin o'yin vaziyati va qo'yilgan vazifaga ernshish 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.

E.Y.Stepanenkova tadqiqotida bolalarning predmetlararo fazoviy munosabatlar: oldinda, orqada, o'rtada, chapda, o'ngda, ustida, ostida, yonida, pastda, yuqorida, oralig'ida, qarama-qarshisida, ketma-ket va hokazo haqidagi tushunchalarini aniqlashtiruvchi o'yinlar ko'rsatilgan ("Tezroq yur", "To'qish", "Kim tezroq", "Chambarak orqali bayroqcha tomon yugurish", "To'pni keglilararo dumalatish" va hokazo). Harakatli o'yinlar bog'cha yoshidagi katta bolalarda ijodiylikni rivojlanishi uchun qulaylik yaratadi. L.M.Korovina ma'lumotlariga ko'ra, 5-6 yoshli bolalar tegishli rahbarlik qilinsa uzlariga tanish o'yinning variantlarini o'ylab topishlari, uning mazmunini murakkablashtirishlari, qoidalarini to'ldirishlari mumkin.

Maktabgacha tarbiya yoshidagi bolalar ijodiy faoliyatining rivojlanish jarayoni barcha yosh guruhlaridagi tarbiyalanuvchilarning topshiriqlarga va ularni amalga oshirishga emotsional munosabati bilai xarakterlanadi. Bunda tarbiyachi rahbarligining umumiy ijodiy yo'nalganligi, uning bolalar izlanishlariga xayrixohlik munosabati katta ahamiyatga ega.

Harakatli o'yinlar o'z mazmuni va formasiga 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 jarayoninng o'zidan qoniqish hissini uyg'otadi. Bir yoki bir necha doiraga, sherenga, kolonnaga, bo'lib turish kabi xilma-xil saflanishlar harakatlarning aniqligini, talab qiladi va bolalarda estetik hisni o'stiradi.

## TUZOQDAN EHTIYOT BO'L!

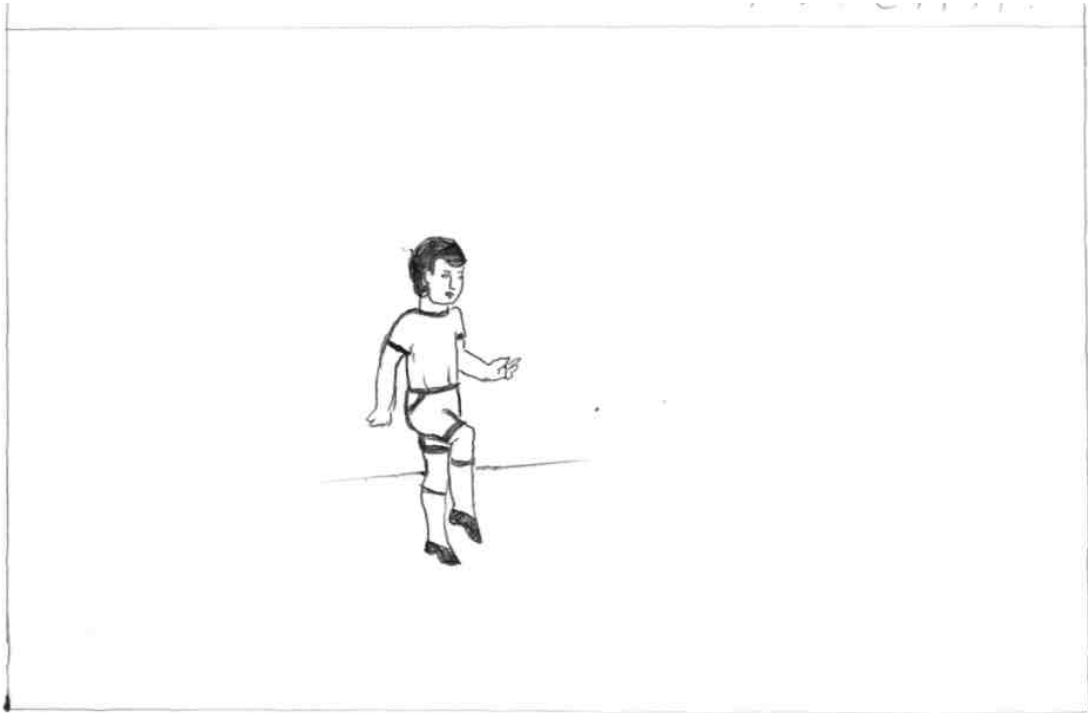


1-rasm

**O'yin haqida tushuncha:** Bolalar doira shaklda turadilar, tarbiyachi bir bolani tuzoq vazifasini bajarish uchun tayinlaydi. Tuzoq maydonning o'rtasiga chiqib baralla ovoz bilan "Men tuzoqman" deb aytadi. Maydonning atrofida doira shaklni yasab o'tirgan bolalar turib qochishadi. Bolalarni ortidan tuzoq yuguradi, qo'li kimga tegsa, o'sha bola tuzoq vazifasini bajaradi. Tuzoq bo'lgan bola tezda qo'lini yuqoriga ko'tarib men tuzoqman deydi, o'yin shu tariqa davom etaveradi.

**Maqsad:** Bolalarni chaqqon, epchillik kabi sifatlarini rivojlantirib, harkatlarini mustahkamlash, diqqatini oshirishga qaratilgan.

**Tarbiyachining vazifasi:** Bolalarni kuzatib to'g'ri bajarishlarini boshqarib turadi.



2-rasm

## TOYCHA

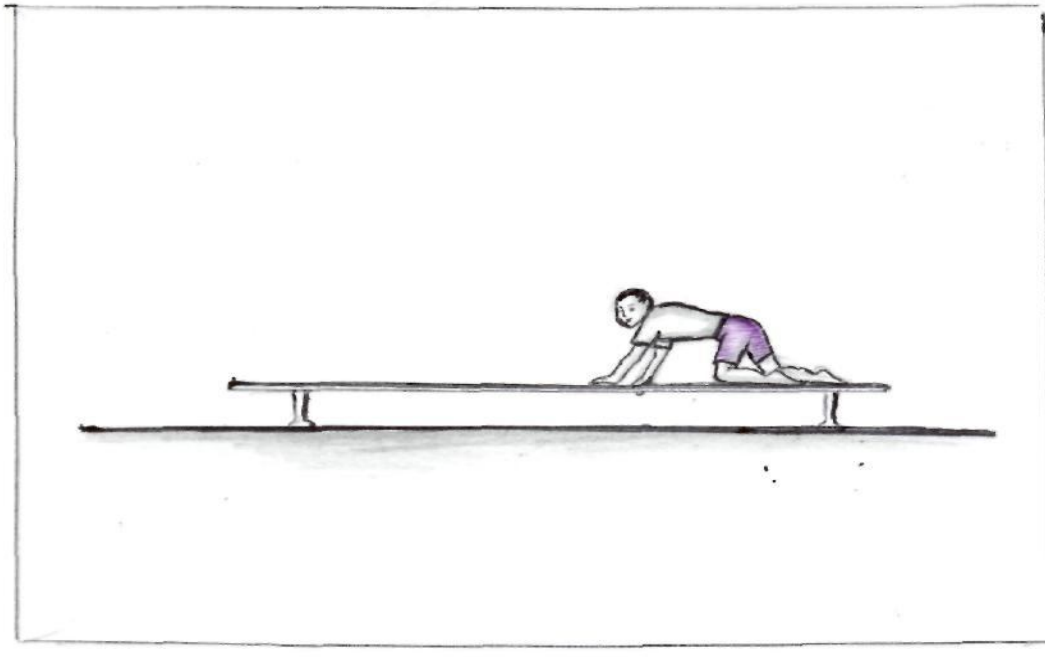
**O`yin haqida tushuncha:** 10-12 nafar bolalar ikki guruhga bo`linishadi, tarbiyachi ko`rsatmasiga binoan tizzalarini balandroq ko`tarib yuradilar, tarbiyachi signalidan so`ng oyoqlarini balandroq ko`tarib qadam tashlab yuradilar. Tizzalarini ko`tarib yurishda oyoqlar uchida ohista yuriladi.

**Maqsad:** Bolalarni yurishga doir harkatlarini faollashtirish oyoq muskullari kuchlarini rivojlantirish.

**Tarbiyachining vazifasi:** Bolalarga ko`rsatilgan harakatga muvofiq yurishlarini kuzatish. Yo`l qo`yilgan kamchiliklarni bartaraf etish, faol ishtirokchilarni rag`batlantirish.

## EMAKLAB YURAMIZ



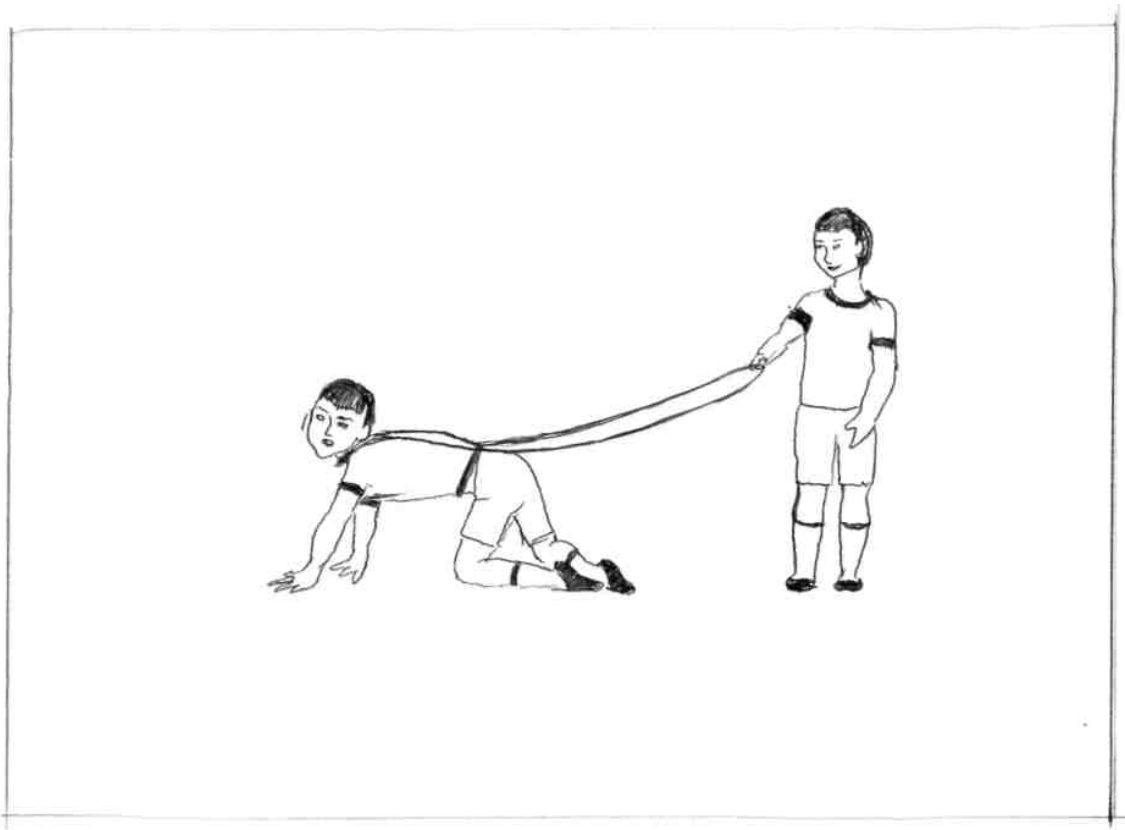


3-rasm

**O`yin haqida tushuncha:** Bolalar gimnastika o`rindig`ining burchagida kelib, tizzalariga tayangan holda o`rindig`ni qo`llari bilan ushlab ustidan emaklab yurib narigi boshigacha boradilar. O`rindiqni oxirigacha yetib kelgan bola o`rnidan turadi va o`rindig`dan tushadi.

**Maqsad:** Bolalarni muvozanatini saqlab yurishga o`rgatish, oyoq-qo`llar kuchini rivojlantirish.

**Tarbiyachining vazifasi:** Bolaga yordamlashadi, uni ushlab borishi, to`g`ri harakat qilishini ogohlantirib turadi.



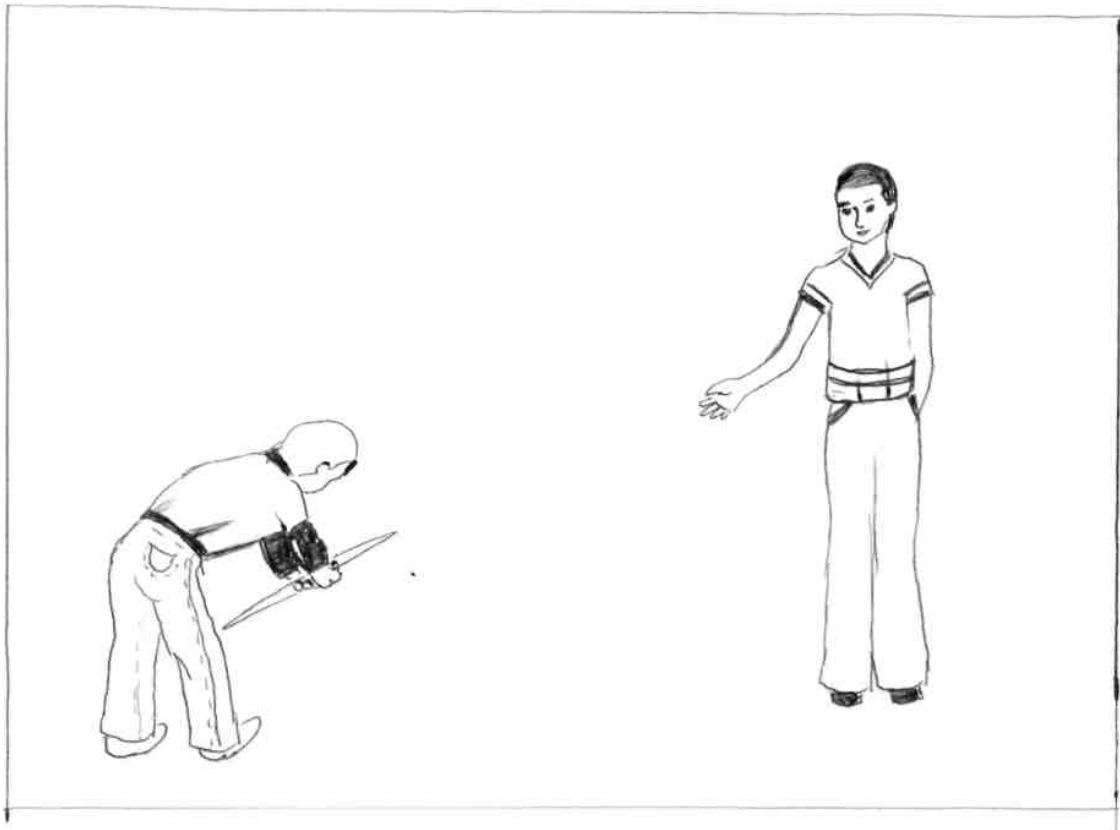
4-rasm

**O`yin haqida tushuncha:** Bolalar juftliklarini tanlab oladilar, biri toycha ikkinchisi aravakash bo`ladi. Aravakash otni qo`shib jilovini kiydirib to`g`ri yo`nalishda maydonning bir tomonidan ikkinchi tomoniga harakatlanib boradi, so`ngra ortiga maydonning yon tomonidan qaytib keladi Tarbiyachi ko`rsatmasiga binoan o`yinchilar almashtiriladi va o`yinni davom etadi.

**Maqsad:** Bolalarni qo`l va oyoq kuchlarini rivojlantirish harakatlarini mustahkamlash.

**Tarbiyachining vazifasi:** Bolalarni kuzatadi, nazorat qiladi.

## OTLIQ ASKARLAR



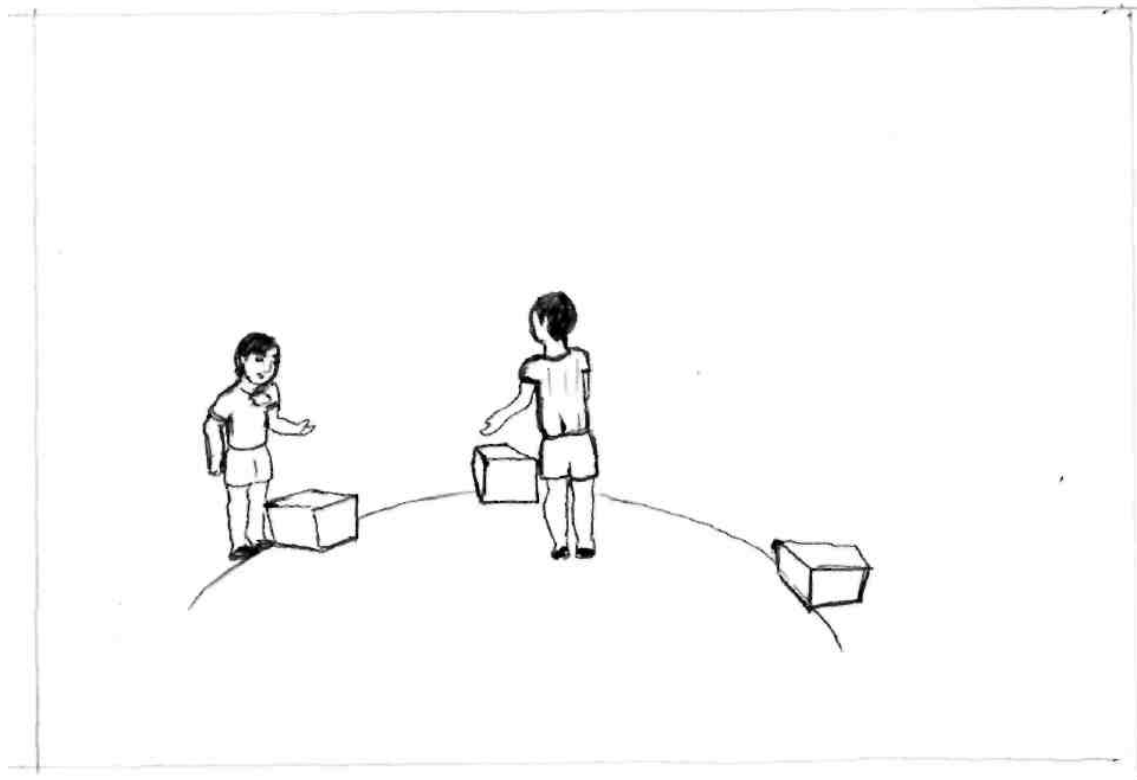
5-rasm

**O`yin haqida tushuncha:** 4 yoki 6 ta bola maydon chegarasida turadilar. Tarbiyachi har birining qo`liga 60-65 smli uzun tayoqcha beradi, masofa 25-30 metrda. Belgilangan xududgacha bolalar tayoqchani ustiga minib olib masofani otliq askarlarni aks yuqurtirib yugurishadilar. Masofani birinchi bosib o`tgan bola o`yin g`olibi sanaladi.

**Maqsad:** Bolalarni jismoniy sifatlarini rivojlantirish. Harakatli uyinlarni o`rgatish, vatanpapvarlik mehnatsevarlik ruhida tarbiyalash. Dars jarayonida bolalarni sport mahoratlarini oshirib borish.

**Tarbiyachining vazifasi:** O`yin davomida bolalarni bir-birlariga urilib ketmasdan harakat qilishini kuzatib ogohlantirib turish zarur. O`yin oxirida ishtirokchi bolalarni yutuq va kamchiliklarini aytib o`tish. Faol ishtirok etgan bolalarni rag`batlantirib, mashg`ulot jarayonida yul kuyilgan kamchiliklarni bartaraf qilish maqsadida, ularga uyga vazifa sifatida darsni takroriy bajartirish.

## HIMOYACHI BOLALAR



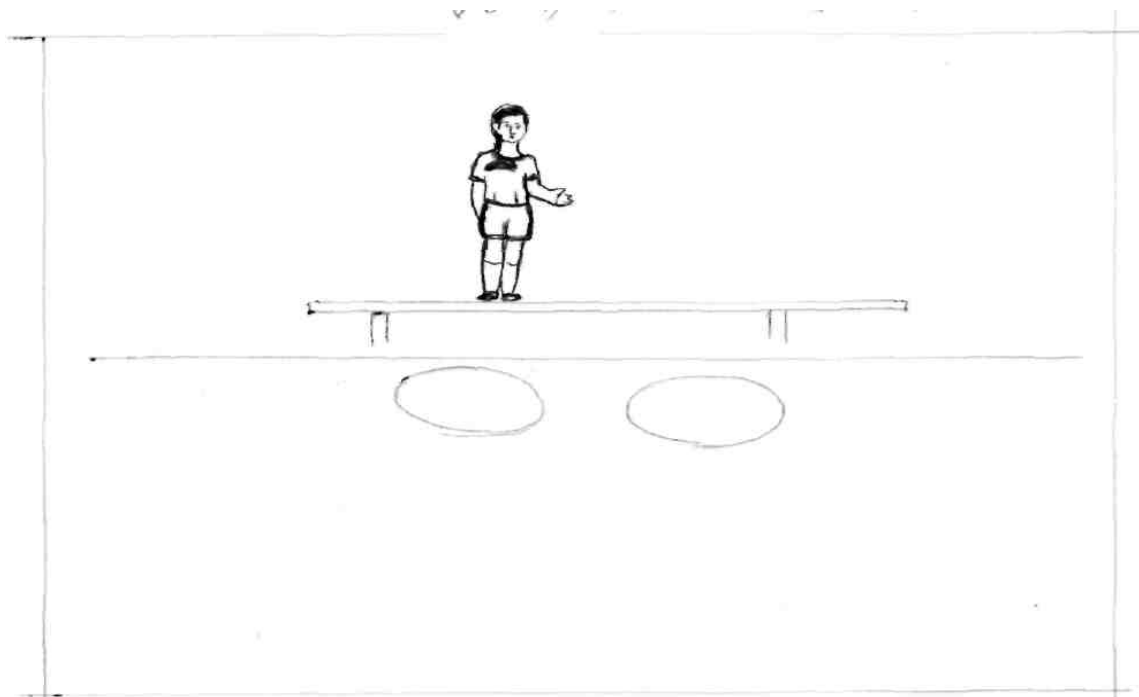
6-rasm

**O`yin haqida tushuncha:** Bolalar doira shaklini hosil qilib turadilar, qo`llarini orqalariga qo`yib turadilar. Bolalarning oyog`i oldiga kubik yoki koptok bo`ladi. Bir bola doiraning markazida turadi. U kubikni olishga intiladi. Qaysi o`yinchi tomon harakat qilib borsa, o`sha bola tezda o`tirib oladi va kubikni qo`li bilan yashirib unga tegishga imkon bermaydi. Markazda turgan bola u yerdan ketishi bilan o`yinchi o`rnidan turadi, qaysi bola o`zining kubigini himoya qila olmasa, ya`ni markazda turgan qo`lini kubikka teqizsa, kubikni himoyalay olmagan doiradan chiqadi o`yinda vaqtincha qatnashmaydi. Markazdagi bola uch kubikni olgandan so`ng boshqa bola markazda turuvchi vazifasini bajaradi.

**Maqsad:** Bolalarni tezkor harakat qilishga o`rgatadi.

**Tarbiyachining vazifasi:** Bolalarni kuzatish, ogohlantirish, bir-birlariga xalaqit bermasliklarini ta`minlash.

## SAKRAB TUSH



7-rasm

**O`yin haqida tushuncha:** Tarbiyachi balandligi 10 sm keladigan o`rindiqlarda erga diametri 35-40 sm doirachalar chizadi. Doirachalar soniga qarab bolalar o`rindiqlar ustiga chiqishni so`ng esa doira ichiga sakrab tushishini taklif qiladi. Bolalar sakrab doira ichida tushishda ehtiyot bo`lishi talab qilinadi. Kim xatolikka yo`l qo`ysa o`yinni tark etadi. O`yin uch marta takrorlanadi.

**Maqsad:** Bolalarni balandliklarda muvozanatni saqlab turish va aniq mo`ljal olish, sakrash kabi harakatlarini egallashga yordam beradi.

**Tarbiyachining vazifasi:** Bolalarni kuzatish ehtiyot bo`lishga ogohlantirish.

## DOIRADAN DOIRAGA SAKRA



8-rasm

**O`yin haqida tushuncha:** Bolalar maydon atrofida turadilar. Maydon o`rtasida 6-8 doira chiziladi. Tarbiyachining “sakraymiz” buyrug`idan so`ng o`yinchi birin ketin ketma-ket har bir doiradan sakrab 8-doiragacha to`xtamasdan sakrab borishlari shart. To`xtab qolmay, xatolarga yo`l qo`ymagan o`yinchi 5 ball hisobida baholanadi. Ko`p ball to`play olgan bola g`olib hisoblanadi.

**Maqsad:** Bolalarni sakrashga doir harakat malakalarini rivojlantirish, mustahkamlash.

**Tarbiyachining vazifasi:** Bolalarni kuzatash, ketma-ket bir-birlariga xalaqit bermasligini, vazifalarini to`g`ri bajarilishini nazorat qilib borish.

## ARG`AMCHINI AYLANTIRIB YUGURAMIZ



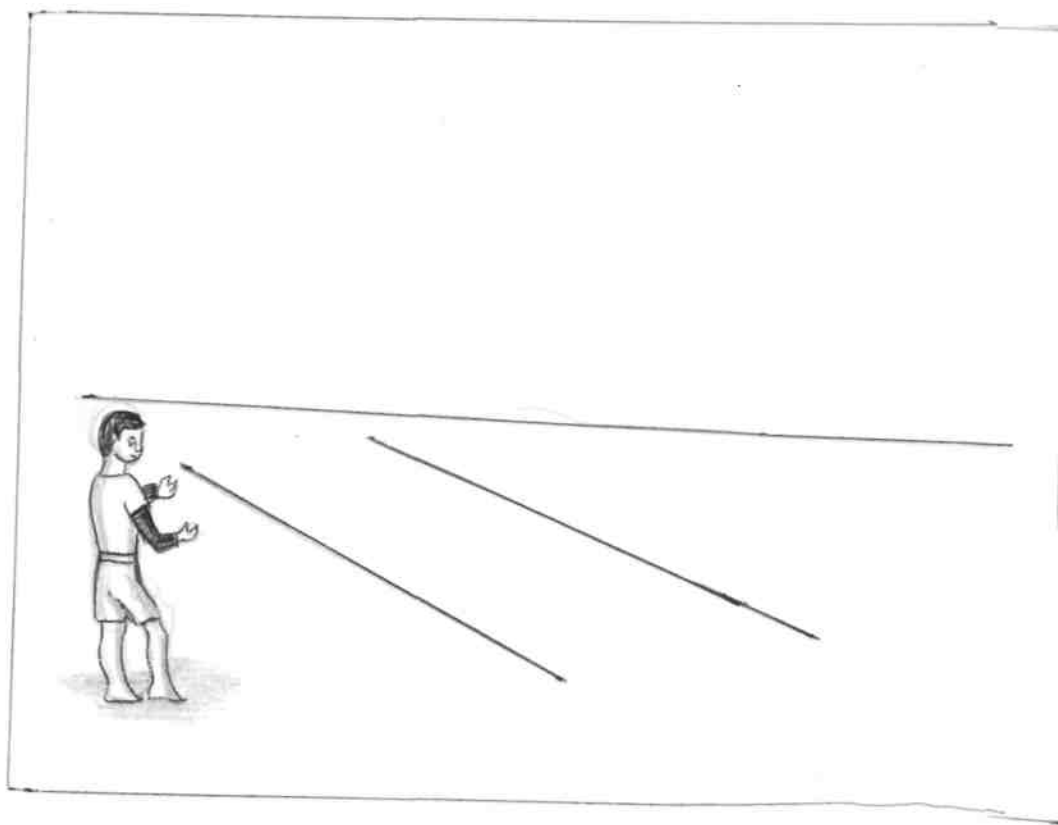
9-rasm

**O`yin haqida tushuncha:** Tarbiyachi bolalarni teng ikki guruhga bo`ladi. O`yin boshlanish joyini belgilab beradi. Belgilangan joyda arg`amchilar quyilgan, bolalarning oralig` masofasi 1 metr bir qatorda saflangan bo`lishi shart. Tarbiyachi signalidan keyin bolalar erdan arg`amchini olib 25 m masofani arg`amchini aylantirib qaytib kelishadi. Belgilangan masofani xatosiz bajargan guruh g`olib sanaladi. Bolalar o`yinni o`zlashtirib olgandan so`ng 2 kishilab yugurishlari mumkin.

**Maqsad:** Bolalarni belgilangan masofani bosib o`tishga o`rgatish, chaqqon qilib tarbiyalashda muhim ahamiyatga ega.

**Tarbiyachining vazifasi:** O`yinchilarni kuzatib boradi, bir-birlariga xalaqit bermaslik, belgilangan masofagacha borishini ogohlantirib xatolarsiz bajarilishini ta`kidlab turadi.

## KAMROQ QADAM TASHLAYMIZ



10-rasm

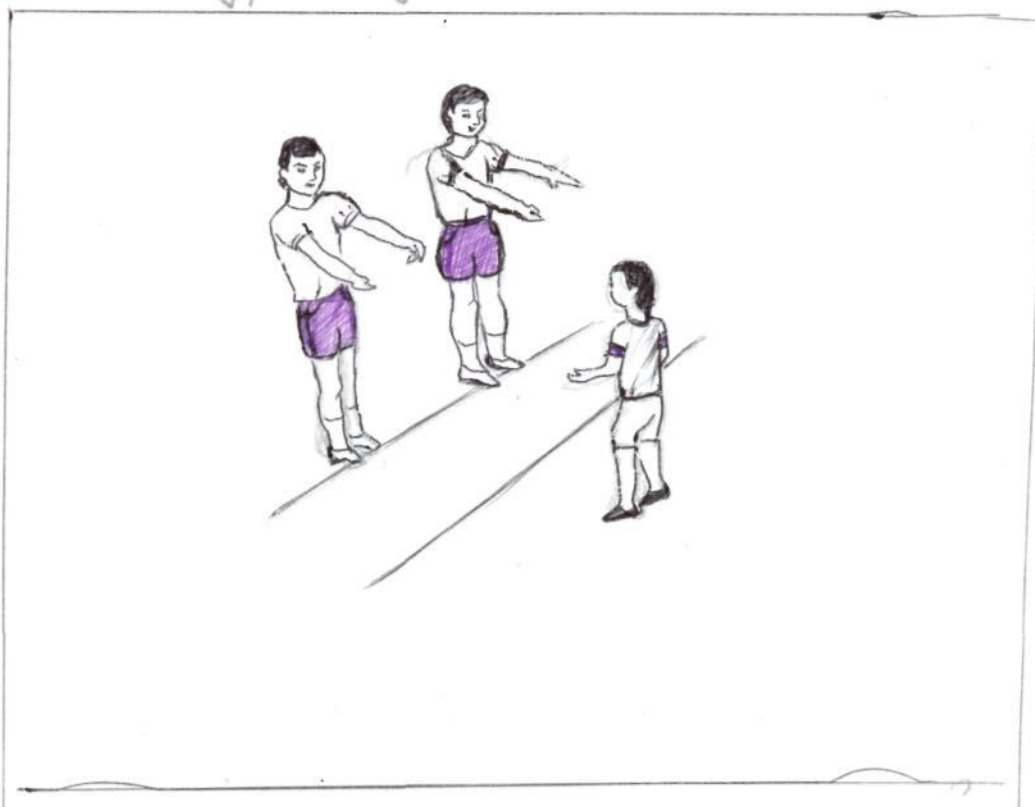
**O`yin haqida tushuncha:** Maydonda oralig`i 8-10 m keladigan ikkita chiziq o`tqaziladi. Bolalar 1 nafardan, 6 nafargacha bo`lishi mumkin. 1-chiziqdan 2-chiziqqa tomon imkon qadar katta qadam tashlab o`adilar. SHu masofani kam qadam tashlab o`tgan bola g`olib hisoblanadi.

**Maqsad:** Bolalarni yurishga doir harakat malakalarini rivojlantirish, mustahkamlash.

**Tarbiyaching vazifasi:** Bolalarni kuzatib turadi ularni oyoq tashlashlariga va bir-biriga xalaqit bermasliklarini ogohlantiradi.



## YUGURIB O'TISH



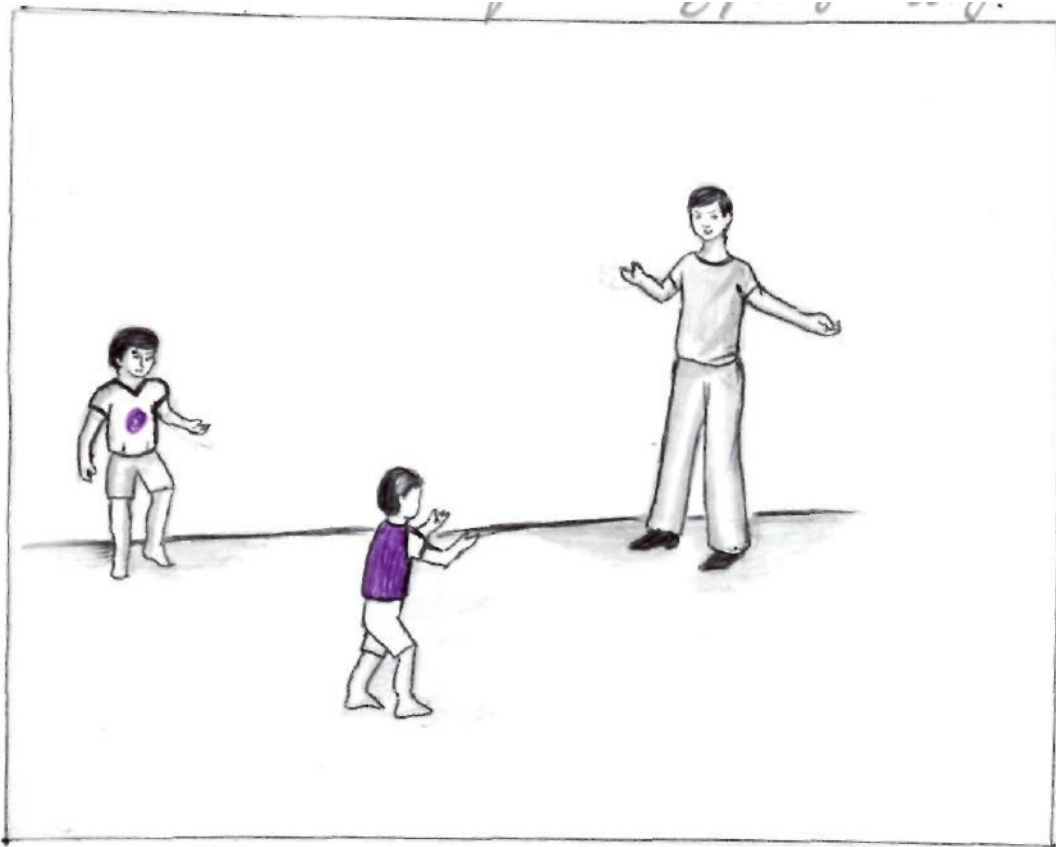
11-rasm

**O`yin haqida tushuncha:** O`yinchilar teng ikki guruhga bo`linishadi qarama-qarshi oraliq masofasi 1 m chiziq chiziladi. Bolalar chiziq oldida saflanishadi. Har bir komanda rangli belgisi qizil va ko`k mato qo`liga boglanadi. Tarbiyachi “qizil” deganda, “qizil” rangli guruh bolalari qarama-qarshi tomonga yugurib o`tadi. Ko`k rangli guruh bolalari qo`llarini oldinga uzatib ularni kelib qo`llariga tegishlarini kutib turadilar, birinchi qo`liga tekkan bola orqa tomoniga o`tadi va qo`lini yuqoriga ko`tarib turadi.

**Maqsad:** Bolalarni chakkon, sergakligi va diqqatini oshiradi.

**Tarbiyachining vazifasi:** Bolalarni bir chizikda to`g`ri saflanishini, yugurishda bir-biroviga xalaqit bermasliklarini nazorat qilib ogohlantirib turishi kerak.

## KIM KELAR TEZROQ OLDIMGA



12-rasm

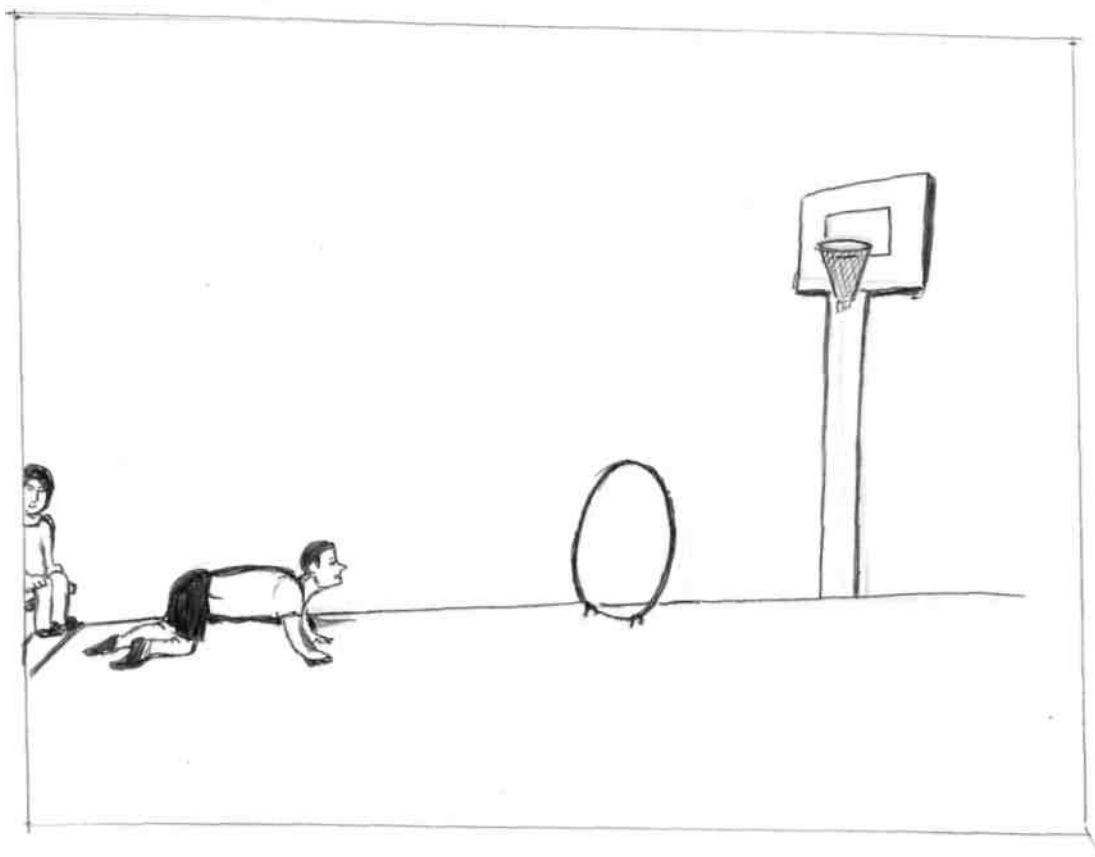
**O`yin haqida tushuncha:** Bolalar maydonning chetida qator turadilar, tarbiyachi qarama-qarshi tomonda turadi. Tarbiyachi bolalarga “yugurib keling oldimga”, – deydi. Bolalar tarbiyachiga qarab yugurishadi, tarbiyachi qo`llarini yozib turadi. Shundan so`ng maydonning chetiga chiqqan tarbiyachi “joyimizni tezroq egallaymiz”, – deydi. Bu gapni eshitgan bolalar joylariga borib turadilar.

**O`yin qoidasi:** Tarbiyachi buyrug`idan so`ng yugurib borish mumkin, yugurganda bir-biriga urilib xalaqit bermaslik lozim. O`yinni bolalar soniga qarab guruhlarga bo`lib o`ynatish kerak. (4-5 marta)

**Maqsad:** Bolalarni diqqatini joylarini topishi, chaqqon qilib tarbiyalashda muhim ahamiyatga ega.

**Tarbiyachining vazifasi:** Bolalarni ehtiyot bo`lib bir-birlariga xalaqit bermasligi, yugurishda turtmaslik, ushlamasliklarini ogohlantiradi.

**DARVOZADAN O`TAMIZ.**



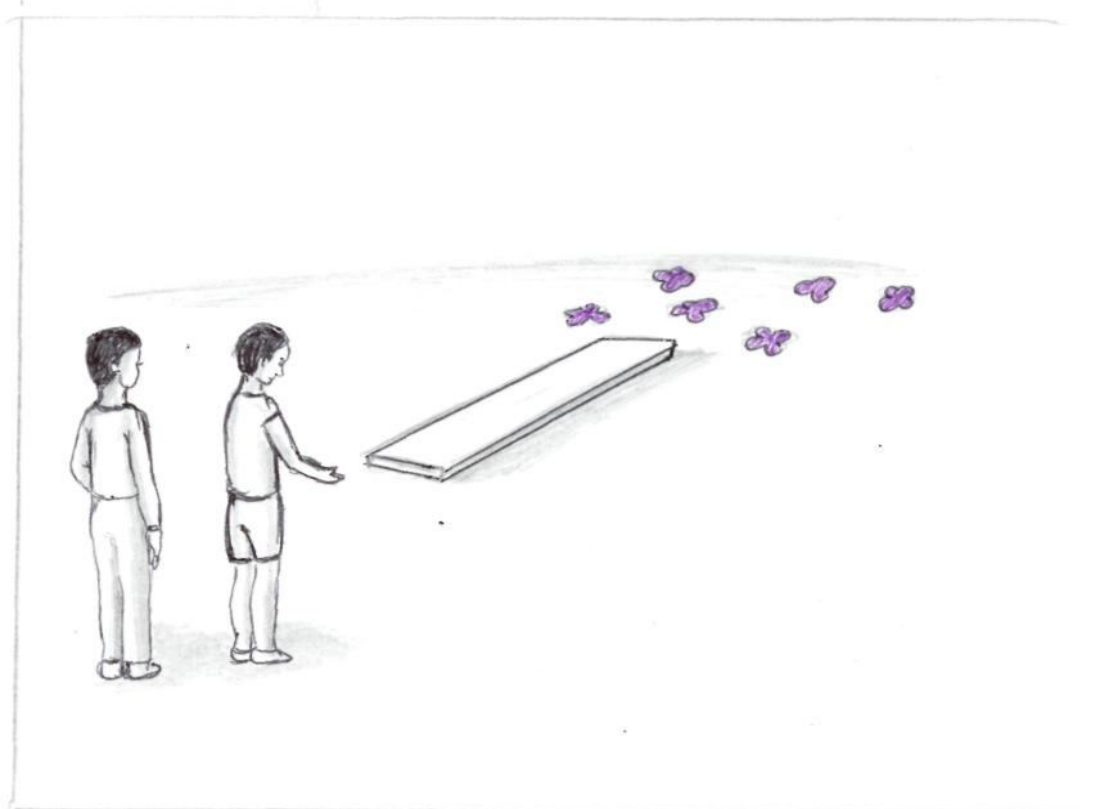
13-rasm

**O`yin haqida tushuncha:** Xonaning bir tomonida bolalar stulda o`tiradilar. 6-8 m narida yon darvoza o`rnatiladi. Tarbiyachi bolalarning birini ismini aytib chaqiradi va bola yoy darvozaga qadar emaklab kelishi, uning ostidan emaklab o`tishini tushuntiradi. Bolalar harakatni ketma-ketlikda takrorlaydilar.

**Maqsad:** Bolalarni emaklab yurish, qo`llari muskullarini rivojlantirish, buyumlar ostidan emaklab o`tish tirmashib chiqish, to`siqlar orasidan o`tishga o`rgatish.

**Tarbiyachining vazifasi:** Bolalarni yoy darvozadan o`tishda teginmasdan bajarishlarida ogohlantiradi.

## ARIQCHADAN O'TAMIZ

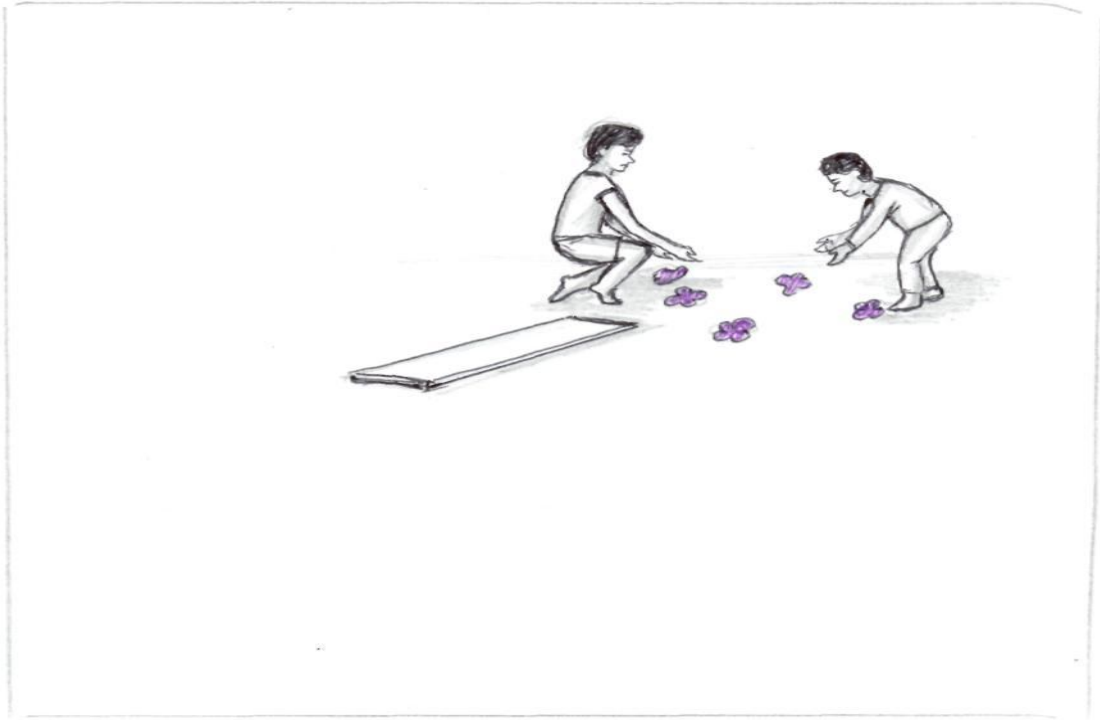


14-rasm

**O'yin haqida tushuncha:** Polda eni 30-35 sm, uzunligi 2,5-3 metrli taxta tashlab qo'yiladi. Taxta ariqning ko'prigi vazifasini bajaradi. Ariqning narigi tomonida har xil shaklga ega yog'ochdan yasalgan to'rt burchak, beshburchaklar qo'yiladi. Bolalar ariqning narigi qirg'og'iga o'tadilar, cho'kkalab o'tiradilar va kubiklarni tera boshlaydilar. terib bo'lgandan so'ng shu ko'priq ustidan o'tib joylarini egallaydilar, o'yin 2-3 takrorlanadi.

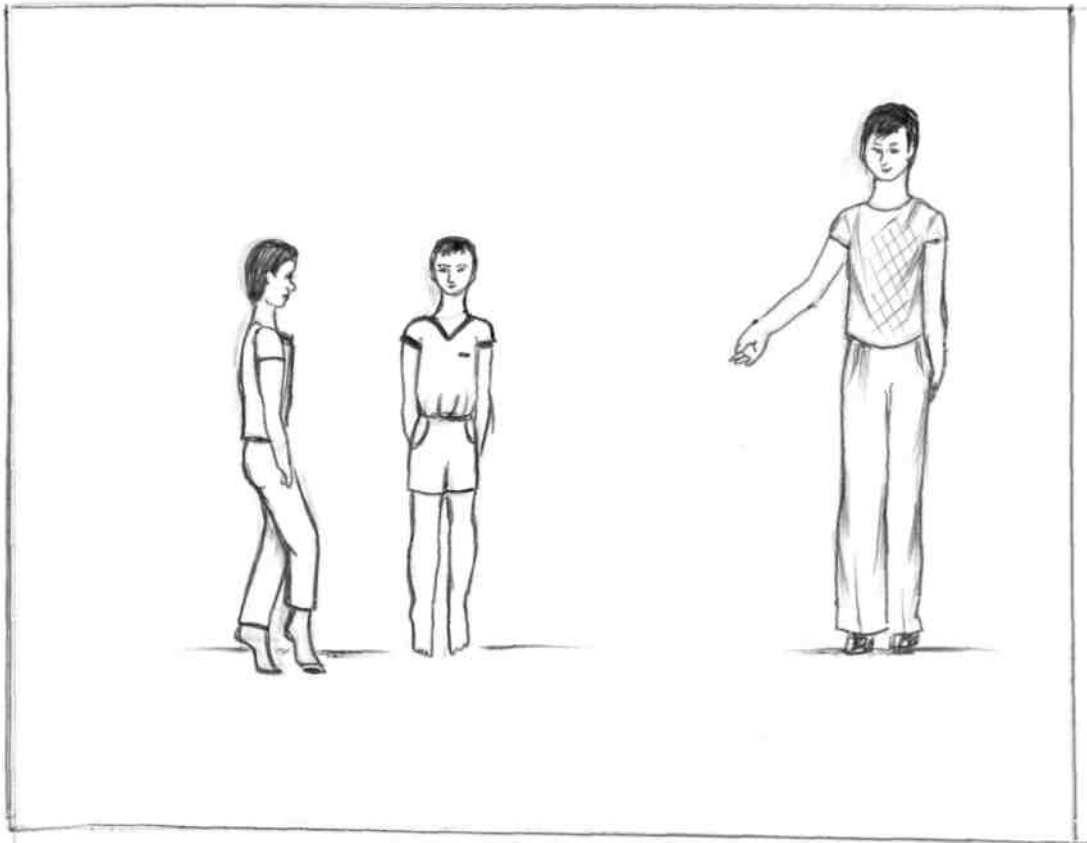
**Maqsad:** Bolalarni chaqqonlikka, epchillikka o'rgatish sakrash yugurish kabi harakatlarini mustahkamlab muskullarini rivojlantirish.

**Tarbiyachining vazifasi:** Bolalarni ko'prikdan o'tishini kuzatib "ehtiyot bo'lib o'tinglar, ariq suvi tez oqadi, suvga yiqilib tushmang", – deb ogohlantirib turadi.



14 (a)-rasm

### SEKINROQ YURAMIZ



15-rasm

**O`yin haqida tushuncha:** Bolalar tarbiyachi bilan birga yurib boradilar, kutilmaganda tarbiyachi – “Bolajonlar, kim sekin-sekin yurishni yaxshi biladi” deydi va oyoq uchida “mana bunday yuring”,– deb ko`rsatadi. Bolalar oyoq uchida ko`tariladilar sekinrok yurishga harakat qiladilar. Mashqni yaxshi bajargan bolalar rag`batlantiriladi.

**Maqsad:** Bolalarni diqqatini rivojlantirish, berilgan buyruqni to`g`ri bajarishga o`rgatish. oyoq uchida yurish tovon to`piqlarini mustahkamlaydi, oyoq muskullar paylari uchun foydali. Mashq 3-4 takrorlanadi.

**Tarbiyachining vazifasi:** Bolalarni kuzatib oyoq uchlariga e`tibor qaratib harakatni xatosiz bajarishga chaqiradi.

## FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Achilov A. Dastlabki odimlar, rejalar, natijalar. Toshkent, 2007.
2. Achilov A., Akramov M., Dovulov J. Bolalarda qomadning shakllanishi. Toshkent, 2006.
3. Achilov A., Akramov M., Dovulov J. Sarviqomatlik siri. Toshkent, 2007.
4. “Alpomish” va “Barchinoy” maxsus testlari. Metodik qo`llanma. Buxoro, 2000.
5. Mahkamdjonov K.M. Kichkintoylar uchun xalq harakatli o`yinlar. Metod tavsiya. Toshkent, 1995.
6. Mahkamdjonov K.M. “Maktabgacha va maktab yoshidagi bolalarning jismoniy rivojlantirishi va tayyorgarligini takomillashtirish” Metodik qo`llanma. Toshkent, 1996.
7. Mahkamdjonov K., Tulenova X. Farzandingiz sog`lom bo`lishini istasangiz. Toshkent, O`zPFITI, 1995.
8. Mahkamdjonov K., Sodiqova E. “Harakat – go`zallik va salomatlik garovi”, Toshkent, 2002.
9. Maktabgacha yoshdagi bolalar jismoniy tarbiyasining nazariyasi va metodikasi. A.V. Livitsskiy tahriri ostida. Toshkent, 1995.
10. Rasulova M. Uchinchi mingyillikning bolasi. Tayanch dastur “Ma`rifat-metodlar nashriyoti, 2000.
11. Usmonxo`jaev T., Xo`jaev F. 1001 o`yin. Toshkent, 1990.
12. Tojiboev X., Usmonxujaev T. Harakatli o`yinlar. Toshkent, 1963.

## MUNDARIJA

<b>Kirish.....</b>	
<b>Bolalar jismoniy tarbiyasi fanining kelib chiqishi va ivojlanishi.....</b>	
<b>Jismoniy tarbiya maqsad vazifasi vositalari.....</b>	
<b>Bolalar jismoniy tarbiyasi fanining fanlar bilan bog`liqligi.....</b>	
<b>Jismoniy mashqlarining organizmga ta`siri...</b>	
<b>O`qitish va tarbiyaning asosiy usuliyoti.....</b>	
<b>Maktabgacha tarbiya yoshdagi bolalar jismoniy tarbiyasi...</b>	
<b>Maktabgacha yoshdagi qizlarning sport mashg`ulotlari.....</b>	
<b>Maktabgacha yoshdagi bolalarda jismoniy sifatlarni tarbiyalash xususiyatlari....</b>	
<b>Maktabgacha yoshdagilar jismoniy tarbiyasining shakllari.....</b>	
<b>Bolalar sport mashg`ulotining asoslari.....</b>	
<b>Sport turlari bo`yicha bolalarni saralash.....</b>	
<b>Respublikamizda jismoniy tarbiya va sport bo`yicha chiqarilgan qonun hujjatlarining ahamiyati.....</b>	
<b>Bolalar sportining rivojlanish xususiyatlari.....</b>	
<b>Bolalar jismoniy tarbiyasining yosh xususiyatlari.....</b>	
<b>Bolalarni jismoniy sog`lomlashtirish va sport bayramlarini tashkil qilib o`tkazish.....</b>	
<b>Bog`chalarda sport musoboqalarini tashkil qilish va o`tkazish metodikasi...</b>	
<b>Maktabgacha tarbiya muassasalari ish rejasida “Alpomish” va “Barchinoy” o`yinlarining me`yoriy talablari.....</b>	
<b>“Alpomish” va “Barchinoy” testlari bo`yicha sinov turlari va me`yorlari harakat qobiliyatlari.....</b>	
<b>Bolalar sportini rivojlanish yo`lida ota-onalar bilan ish olib borish.....</b>	
<b>Harakatli o`yinlar orqali bolalarni har tomonlama tarbiyalash.....</b>	